

CAMPEONATOS REGIONAIS DE LONGA DISTÂNCIA

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscinas Municipais da Póvoa de Varzim
3. DATA: 4 e 5 de Março de 2023
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 4 MAR 23	2ª JORNADA – 5 MAR 23
Abertura da piscina: 12h30	Abertura da piscina: 12h30
Início do aquecimento: 12h45	Início do aquecimento: 12h45
Fim do aquecimento: 13h15	Fim do aquecimento: 13h15
Início da competição: 13h30	Início da competição: 13h30

5. PARTICIPAÇÃO:

Destina-se às seguintes categorias:

FEMININOS	AA14/15 (2008/09), AA16/17 (2006/07), AA18/19 (2004/05) e AA20+ (2003 e + velhas)
MASCULINOS	AA15 (2008), AA16/17 (2006/07), AA18/19 (2004/05) e AA20+ (2003 e + velhos)

- ✓ Cada nadador apenas poderá ser inscrito e participar na prova referente à sua categoria: 3000 metros (AA14/15 feminino e AA15 masculino) e 5000 metros (AA16/17, AA18/19 e AA20+ ambos os géneros).
- ✓ Nas duas provas (3000 metros e 5000 metros), a competição decorrerá com dois (2) nadadores por pista independentemente da categoria e género a que pertençam (se necessário).
- ✓ Os nadadores serão agrupados pelos tempos de 1500 livres desde 1 janeiro de 2022 até à data-limite de inscrição, caso não tenham tempo aos 1500 serão considerados os tempos dos 800 livres e em último caso os tempos dos 400 livres.
- ✓ Na prova de 3000 Livres, apenas serão efetuadas 2 séries (16 melhores tempos de inscrição AA14/15 femininos e 16 melhores tempos de inscrição AA15 masculinos);
- ✓ Na prova de 5000 Livres, apenas será efetuada 1 série (2 melhores tempos de inscrição de cada género/categoria + 4 melhores tempos absolutos);
- ✓ Caso as vagas das provas de um dos géneros/categorias não sejam utilizadas poderão ser completadas por nadadores do outro género/categoria (de modo a puderem nadar sempre 16 nadadores) em função do melhor tempo.

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ A taxa de inscrição por prova será de 7,5 euros.
- ✓ As inscrições deverão dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 13 de Fevereiro de 2023.

7. CLASSIFICAÇÕES:

- ✓ Haverá classificação separada por prova, categoria e género.

8. PRÉMIOS:

- ✓ Serão concedidos prémios aos primeiros classificados de cada prova, categoria e género.

9. PROGRAMA:

1ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 4 MAR 23				2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 5 MAR 23			
1ª Prova	3000	LIV	MISTO	2ª Prova	5000	LIV	MISTO