

CAMPEONATOS REGIONAIS DE JUVENIS, JUNIORES, SENIORES E CLUBES

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscinas Municipais da Póvoa de Varzim
3. DATA: 30 de junho a 2 de julho de 2023
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 30 JUN 23	1ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 30 JUN 23
Abertura da piscina: 7h45	Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 8h00	Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 8h50	Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 9h00	Início da competição: 15h30

2ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 1 JUL 23	2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 1 JUL 23
Abertura da piscina: 7h45	Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 8h00	Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 8h50	Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 9h00	Início da competição: 15h30

3ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 2 JUL 23	3ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 2 JUL 23
Abertura da piscina: 7h45	Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 8h00	Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 8h50	Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 9h00	Início da competição: 15h30

5. PARTICIPAÇÃO:

Destina-se às seguintes categorias:

FEMININOS	JUVENIS (2008/2009), JUNIORES (2006/07) E SENIORES (2005 e + velhas)
MASCULINOS	JUVENIS (2007/2008), JUNIORES (2004/05) E SENIORES (2003 e + velhos)

- ✓ Cada nadador JUNIOR ou SENIOR apenas poderá ser inscrito e participar em **5 provas individuais mais as provas de estafetas**.
- ✓ Cada nadador JUVENIL apenas poderá ser inscrito e participar em **4 provas individuais mais as provas de estafetas**.
- ✓ Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição.
- ✓ Cada clube poderá inscrever uma equipa de estafetas por grupo etário:
 - ✓ Juvenil A (1 Masculina, 1 Feminina e 1 Mista)
 - ✓ Juvenil B (1 Masculina, 1 Feminina e 1 Mista)
 - ✓ Juniores (1 Masculina, 1 Feminina e 1 Mista)
 - ✓ Seniores (1 Masculina, 1 Feminina e 1 Mista)
- ✓ As estafetas deverão ser designadas por 1 (Seniores), 2 (Juniores), 3 (Juvenis A) e 4 (Juvenis B) para cada género.
- ✓ Poderão existir estafetas extracompetição designadas por 5 (Absolutos) e 6 (Juvenis).
- ✓ As estafetas mistas terão obrigatoriamente de ser constituídas por 2 nadadores do género masculino e 2 nadadores do género feminino.
- ✓ As estafetas deverão ter um tempo de inscrição obrigatoriamente cedido pelos clubes. *Caso não o façam as inscrições não serão aceites.*
- ✓ A indicação da constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue na mesa do júri antes do início de cada sessão, não podendo ser alterados o escalão etário/categoria inicialmente designados pelo clube, para efeito de classificação.

Campeonato Regional de Clubes

- ✓ Para a classificação final do clube pontuam os 2 melhores nadadores masculinos e os 2 melhores nadadores femininos em cada prova individual, mais as 2 estafetas melhores classificadas da classificação absoluta, independentemente do escalão etário/categoria a que pertençam. As estafetas designadas por 5 e 6 não são consideradas para efeito de classificação visto serem extracompetição.
- ✓ No caso duma equipa não apresentar um número suficiente de nadadores para cumprir todas as provas do programa, o clube obterá zero (0) pontos nas provas em que não se faça representar, podendo, no entanto, continuar a pontuar nas restantes provas.

6. TEMPOS LIMITE DE PARTICIPAÇÃO

JUVENIS PROVA	FEMININOS		MASCULINOS	
	2009	2008	2008	2007
50L	00:33,53	00:32,75	00:29,57	00:28,89
100L	01:12,33	01:10,65	01:04,64	01:03,15
200L	02:37,21	02:33,57	02:22,81	02:19,54
400L	05:32,29	05:24,59	05:06,98	04:59,94
800L	11:31,74	11:15,72	10:50,48	10:35,56
1500L	22:38,32	22:06,89	20:44,49	20:16,08
50B	00:42,63	00:41,64	00:37,47	00:36,61
100B	01:32,98	01:30,83	01:22,38	01:20,50
200B	03:23,24	03:18,53	03:01,53	02:57,36
50C	00:38,63	00:37,74	00:34,23	00:33,45
100C	01:22,84	01:20,93	01:13,99	01:12,29
200C	02:59,82	02:55,65	02:42,11	02:38,39
50M	00:35,81	00:34,98	00:31,35	00:30,64
100M	01:19,35	01:17,52	01:09,97	01:08,37
200M	03:00,61	02:56,43	02:39,12	02:35,47
200E	02:58,90	02:54,76	02:41,36	02:37,66
400E	06:21,91	06:13,06	05:47,56	05:39,58

ABSOLUTOS PROVA	FEMININOS		MASCULINOS	
	JUNIORES	SENIORES	JUNIORES	SENIORES
50L	00:31,25	00:29,78	00:27,43	00:26,02
100L	01:07,41	01:04,24	00:59,98	00:56,89
200L	02:26,52	02:19,64	02:12,53	02:05,70
400L	05:09,70	04:55,15	04:44,86	04:30,18
800L	10:44,72	10:14,44	10:03,62	09:32,49
1500L	21:06,00	20:06,54	19:14,97	18:15,41
50B	00:39,73	00:37,86	00:34,77	00:32,98
100B	01:26,67	01:22,59	01:16,44	01:12,50
200B	03:09,41	03:00,53	02:48,45	02:39,77
50C	00:36,01	00:34,31	00:31,77	00:30,12
100C	01:17,21	01:13,58	01:08,66	01:05,12
200C	03:52,09	02:39,73	02:30,42	02:22,67
50M	00:33,37	00:31,80	00:29,10	00:27,59
100M	01:13,96	01:10,49	01:04,93	01:01,58
200M	02:48,33	02:40,43	02:27,65	02:20,04
200E	02:46,74	02:38,91	02:29,74	02:22,01
400E	05:55,94	05:39,23	05:22,52	05:05,89

7. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições deverão dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 12 de Junho de 2023.

8. CLASSIFICAÇÕES:

- ✓ Na categoria Juvenil haverá classificação separada por prova, grupo etário (Juvenil A e Juvenil B) e género/estafetas mistas.
- ✓ Nas categorias Júnior e Sénior haverá classificação separada por prova, categoria e género/estafetas mistas.
- ✓ No Campeonato Regional de Clubes, a pontuação será atribuída segundo a seguinte tabela, em que N representa duas vezes o número de clubes participantes, de forma a todos os clubes terem possibilidade de pontuar por prova (no exemplo apresentado na tabela estariam inscritos 8 clubes):

1º Lugar	N+1 Pontos	9º Lugar	N-8 Pontos
2º Lugar	N-1 Pontos	10º Lugar	N-9 Pontos
3º Lugar	N-2 Pontos	11º Lugar	N-10 Pontos
4º Lugar	N-3 Pontos	12º Lugar	N-11 Pontos
5º Lugar	N-4 Pontos	13º Lugar	N-12 Pontos
6º Lugar	N-5 Pontos	14º Lugar	N-13 Pontos
7º Lugar	N-6 Pontos	15º Lugar	N-14 Pontos
8º Lugar	N-7 Pontos	16º Lugar	N-15 Pontos

9. PRÉMIOS:

- ✓ Serão concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada prova, grupo etário (Juvenil A e Juvenil B) e género/estafetas mistas.
- ✓ Serão concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada prova, categoria (Júnior e Sénior) e género/estafetas mistas.
- ✓ Para o Campeonato Regional de Clubes serão concedidos prémios aos três (3) primeiros clubes por género e absolutos (a pontuação obtida nas estafetas mistas contará apenas para a classificação absoluta do clube).

10. PROGRAMA:

1ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 30 JUN 23				1ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 30 JUN 23			
1ª Prova	1500	LIV	FEM.	8ª Prova	4x100	LIV	MISTO
2ª Prova	800	LIV	MASC.	9ª Prova	200	COS	FEM.
3ª Prova	100	BRU	FEM.	10ª Prova	200	COS	MASC.
4ª Prova	100	BRU	MASC.	11ª Prova	50	MAR	FEM.
5ª Prova	100	LIV	FEM.	12ª Prova	50	MAR	MASC.
6ª Prova	100	LIV	MASC.	13ª Prova	400	EST	FEM.
INTERVALO				14ª Prova	400	EST	MASC.
7ª Prova	4x100	EST	MISTO	INTERVALO			
				15ª Prova	4x200	LIV	FEM.
				16ª Prova	4x200	LIV	MASC.

2ª JORNADA (1ª SESSO) – 1 JUL 23				2ª JORNADA (2ª SESSO) – 1 JUL 23			
17ª Prova	4x50	EST	MISTO	26ª Prova	100	MAR	MASC.
18ª Prova	400	LIV	MASC.	27ª Prova	100	MAR	FEM.
19ª Prova	400	LIV	FEM.	28ª Prova	50	LIV	MASC.
20ª Prova	50	COS	MASC.	29ª Prova	50	LIV	FEM.
21ª Prova	50	COS	FEM.	30ª Prova	200	EST	MASC.
22ª Prova	200	BRU	MASC.	31ª Prova	200	EST	FEM.
23ª Prova	200	BRU	FEM.	INTERVALO			
INTERVALO				32ª Prova	4x50	EST	MASC.
24ª Prova	4x100	LIV	MASC.	FEM.	4x50	EST	FEM.
25ª Prova	4x100	LIV	FEM.				

3ª JORNADA (1ª SESSO) – 2 JUL 23				3ª JORNADA (2ª SESSO) – 2 JUL 23			
34ª Prova	1500	LIV	MASC.	42ª Prova	4x50	LIV	MISTO
35ª Prova	800	LIV	FEM.	43ª Prova	200	MAR	FEM.
36ª Prova	50	BRU	MASC.	44ª Prova	200	MAR	MASC.
37ª Prova	50	BRU	FEM.	45ª Prova	200	LIV	FEM.
38ª Prova	100	COS	MASC.	46ª Prova	200	LIV	MASC.
39ª Prova	100	COS	FEM.	INTERVALO			
INTERVALO				47ª Prova	4X100	EST	FEM.
40ª Prova	4x50	LIV	MASC.	48ª Prova	4X100	EST	MASC.
41ª Prova	4x50	LIV	FEM.				

11. PENALIZAÇES

- ✓ Os nadadores que no cumprirem os TLP fixados para esta prova sero sujeitos a uma penalizaço de 4€ por prova.