



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
CAMPEONATOS REGIONAIS ABSOLUTOS VERÃO
&
CAMPEONATOS REGIONAIS JUVENIS DE VERÃO

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Famalicão
3. DATA: 15-16-17 JULHO DE 2011
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 15JUL11	2ª JORNADA – 16JUL11
Abertura da piscina: 15h45	Abertura da piscina: 07h45
Início do aquecimento: 16h00	Início do aquecimento: 08h00
Fim do aquecimento: 16h50	Fim do aquecimento: 08h50
Início da competição: 17h00	Início da competição: 09h00

3ª JORNADA – 16JUL11	4ª JORNADA – 17JUL11
Abertura da piscina: 14h15	Abertura da piscina: 08h15
Início do aquecimento: 14h30	Início do aquecimento: 08h30
Fim do aquecimento: 15h20	Fim do aquecimento: 09h20
Início da competição: 15h30	Início da competição: 09h30

5. PARTICIPAÇÃO:
 - ✓ Destina-se às seguintes categorias:

FEMININOS	JUVENIS/JUNIORES/SENIORES
MASCULINOS	JUVENIS/JUNIORES/SENIORES

- ✓ Cada nadador, Júnior e S nior, apenas pode ser inscrito em sete (7) provas individuais mais as provas de estafetas.
- ✓ Cada nadador, Juvenil, apenas pode ser inscrito em cinco (5) provas individuais mais as provas de estafetas. Nesta categoria, s  será atribuída classificação, nas provas do calendário olímpico, excepto os 50 metros Livres.
- ✓ Cada clube pode inscrever uma equipa de estafetas
 - ✓ Juvenil (A/B MASC.)
 - ✓ Juvenil (FEM.)
 - ✓ Absoluta
- ✓ Os nadadores são agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição.
- ✓ As estafetas deverão, obrigatoriamente de ter um tempo de inscrição
- ✓ A indicação da constituição das equipas de estafetas devem ser entregues na mesa do júri antes do início de cada sessão.
- ✓ O nadador juvenil pode nadar provas de 50m de todas as técnicas, 1500mL Fem ou 800L Masc. e as estafetas 4x50m Livres e 4x50m Estilos com classificação absoluta.



6. TEMPOS LIMITE DE PARTICIPAÇÃO

Os tempos limite de participação são os seguintes:

Absolutos

PROVA	FEMININOS	MASCULINOS
50L	00:32,00	00:27,50
100L	01:09,00	01:01,00
200L	02:30,00	02:14,00
400L	05:05,00	04:30,00
800L	10:15,00	09:16,50
1500L	19:52,00	17:50,50
50C	00:38,00	00:33,50
100C	01:19,00	01:10,50
200C	02:51,00	02:35,00
50B	00:42,00	00:36,00
100B	01:29,00	01:19,00
200B	03:13,00	02:54,00
50M	00:35,00	00:30,00
100M	01:17,00	01:06,00
200M	02:49,00	02:31,00
200E	02:49,00	02:31,00
400E	05:40,00	05:12,00

Juvenis

PROVA	MASCULINOS		FEMININOS
	1995	1996	1997
100L	01:03,50	01:07,50	01:12,00
200L	02:19,00	02:27,50	02:36,00
400L	04:47,00	04:56,50	05:20,00
800L/1500L	18:30,00	18:48,50	10:35,00
100C	01:13,50	01:18,00	01:22,00
200C	02:35,50	02:48,00	02:57,00
100B	01:22,00	01:28,00	01:32,50
200B	03:00,00	03:11,00	03:20,00
100M	01:09,50	01:15,00	01:20,50
200M	02:36,00	02:48,00	02:55,00
200E	02:36,00	02:48,00	02:55,00
400E	05:30,00	05:40,00	06:05,00

7. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 01 de Julho de 2011.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1,75€. Nas provas de estafetas é de 2,50€.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

8. CLASSIFICAÇÕES:

- ✓ Na categoria Juvenil há classificação separada por prova e género, para as provas do calendário olímpico, excepto os 50 metros Livres.
- ✓ Nas categorias Júnior e Sénior há classificação absoluta. Por prova e género.

9. PRÉMIOS:

Juvenis

- ✓ São concedidos prémios aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova, escalão etário e género.

Absolutos

- ✓ São concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada prova/género/categoria (abs).

10. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 15JUL11				2ª JORNADA – 16JUL11			
1ª Prova	400m	EST	MASC.	11ª Prova	100m	MAR	FEM.
2ª Prova	400m	EST	FEM.	12ª Prova	100m	MAR	MASC.
3ª Prova	200m	LIV	MASC.	13ª Prova	200m	BRUÇ	FEM.
4ª Prova	200m	LIV	FEM.	14ª Prova	200m	BRUÇ	MASC.
5ª Prova	50m	BRUÇ	MASC.	15ª Prova	50m	LIV	FEM.
6ª Prova	50m	BRUÇ	FEM.	16ª Prova	50m	LIV	MASC.
7ª Prova	200m	COST	MASC.	17ª Prova	100m	COST	FEM.
8ª Prova	200m	COST	FEM.	18ª Prova	100m	COST	MASC.
INTERVALO: 10 MINUTOS				19ª Prova	400m	LIV	FEM.
9ª Prova	4x100m	LIV	MASC.	20ª Prova	400m	LIV	MASC.
10ª Prova	4x100m	LIV	FEM.	INTERVALO: 10 MINUTOS			
				22ª Prova	4x50	EST	MASC.
				23ª Prova	4X50	EST	MASC.

3ª JORNADA – 16JUL11				4ª JORNADA – 17JUL11			
23ª Prova	4x50	LIV	MASC.	35ª Prova	1500m	LIV	FEM.
24ª Prova	4x50	LIV	FEM.	36ª Prova	800m	LIV	MASC.
25ª Prova	1500m	LIV	MASC.	37ª Prova	200m	MAR	FEM.
26ª Prova	800m	LIV	FEM.	38ª Prova	200m	MAR	MASC.
27ª Prova	50m	MAR	MASC.	39ª Prova	100m	LIV	FEM.
28ª Prova	50m	MAR	FEM.	40ª Prova	100m	LIV	MASC.
29ª Prova	100m	BRUÇ	MASC.	41ª Prova	200m	EST	FEM.
30ª Prova	100m	BRUÇ	FEM.	42ª Prova	200m	EST	MASC.
31ª Prova	50m	COST	MASC.	INTERVALO: 10 MINUTOS			
32ª Prova	50m	COST	FEM.	43ª Prova	4x100m	EST	FEM.
INTERVALO: 10 MINUTOS				44ª Prova	4x100m	EST	MASC.
33ª Prova	4x200m	LIV	MASC.				
34ª Prova	4x200m	LIV	FEM.				



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

11. CLASSIFICAÇÕES:

- ✓ Serão elaboradas classificações individuais por prova, categoria (Juvenil e Absoluta) e género .

12. PENALIZAÇÕES

- ✓ Os nadadores que não cumprirem os TLP fixados para esta prova serão sujeitos a uma penalização de 4€ por prova.