



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

ENCONTRO TÉCNICAS ALTERNADAS - CADETES B

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal da Senhora da Hora
3. DATA: 08 DEZEMBRO 2010
4. HORÁRIO:

| 1ª JORNADA – 08DEZ10 |
|------------------------------|
| Abertura da piscina: 08h15 |
| Início do aquecimento: 08h30 |
| Fim do aquecimento: 09h20 |
| Início da competição: 09h30 |

5. PARTICIPAÇÃO:

- ✓ Destina-se à seguinte categoria:

| | |
|------------|------------------------|
| FEMININOS | CADETES B (2002/03) |
| MASCULINOS | CADETES B (2001/02/03) |

- ✓ Cada nadador pode ser inscrito em duas (2) provas (incluindo as estafetas).
- ✓ Cada clube pode inscrever um número ilimitado de estafetas, as quais obrigatoriamente devem ser mistas e designadas por A, B, C etc..
- ✓ **Os nadadores e as estafetas são agrupados por tempos de inscrição cedidos obrigatoriamente pelos treinadores. Caso não o façam as inscrições não serão aceites.**

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 26 de Novembro de 2010.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1,75€. Nas provas de estafetas é de 2,50€.

7. PROGRAMA:

| 1ª JORNADA – 08DEZ10 | | | | |
|----------------------|--------|------|-------|---------|
| 1ª Prova | 25m | COST | FEM | 2003 |
| 2ª Prova | 25m | COST | MASC | 2002/03 |
| 3ª Prova | 50m | COST | FEM | 2002 |
| 4ª Prova | 50m | COST | MASC | 2001 |
| 5ª Prova | 25m | LIV | FEM | 2003 |
| 6ª Prova | 25m | LIV | MASC | 2002/03 |
| 7ª Prova | 50m | LIV | FEM | 2002 |
| 8ª Prova | 50m | LIV | MASC | 2001 |
| INTERVALO: 10MINUTOS | | | | |
| 9ª Prova | 4x25 m | LIV | MISTO | JUNTOS |
| 10ª Prova | 4x25 m | COST | MISTO | JUNTOS |

Rua António Pinto Machado, 60 – 4100-068 Porto – Telef: 226091652 Fax: 226001207

info@annp.pt
www.annp.pt

21