

TORREGRI 3 – CADETES A/B

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina do Clube Fluvial Portuense
3. DATA: 13-14 JULHO 2013
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – (1ª SESSÃO) 13JUL13	1ª JORNADA – (2ª SESSÃO) 13JUL13
Abertura da piscina: 07h45	Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 08h00	Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 08h50	Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 09h00	Início da competição: 15h30

2ª JORNADA - 14JUL13
Abertura da piscina: 07h45
Início do aquecimento: 08h00
Fim do aquecimento: 08h50
Início da competição: 09h00

5. PARTICIPAÇÃO:

Destina-se à seguinte categoria:

FEMININOS	CADETES (A-2002/B-2003)
MASCULINOS	CADETES (A-2001/B-2002)

CADETES A - Fem. - 2002/ Masc. - 2001	Poderão ser inscritos em 4 provas individuais mais as estafetas.
CADETES B - Fem. – 2003/ Masc. - 2002	Poderão ser inscritos em 3 provas individuais mais as estafetas.

- ✓ Cada nadador só pode ser inscrito em duas provas por sessão.

6. TEMPOS LIMITE DE PARTICIPAÇÃO

Os tempos limite de participação são os seguintes:

PROVA	FEMININOS		MASCULINOS	
	2002	2003	2001	2002
200L	-----	3.25.00	-----	3.10.00
400L	6.40.00	-----	6.10.00	-----
200E	3.35.00	4.00.00	3.15.00	3.45.00

7. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 01 de Julho de 2013.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 2€. Nas provas de estafetas é de 2,50€.

8. PROGRAMA:

1ª JORNADA (1ª Sessão) – 13JUL13				
1ª Prova	400m	LIV	FEM.	2002
2ª Prova	200m	EST	MASC.	2001
3ª Prova	200m	LIV	FEM.	2003
4ª Prova	200m	LIV	MASC	2002
INTERVALO: 10 MINUTOS				
5ª Prova	4x100 m	EST	FEM.	2002
6ª Prova	4x100 m	EST	MASC.	2001
7ª Prova	4x100 m	EST	FEM.	2003
8ª Prova	4x100 m	EST	MASC	2002

1ª JORNADA (2ª Sessão) – 13JUL13				
9ª Prova	100 m	MAR	FEM.	2002
10ª Prova	100 m	MAR	MASC	2001
11ª Prova	200m	EST	FEM.	2003
12ª Prova	200m	EST	MASC	2002
13ª Prova	100m	COST	FEM.	2002
14ª Prova	100m	COST	MAS.	2001
15ª Prova	100 m	COST	FEM.	2003
16ª Prova	100 m	COST	MASC	2002
17ª Prova	100 m	LIV	FEM.	2002
18ª Prova	100 m	LIV	MASC	2001
INTERVALO: 10 MINUTOS				
19ª Prova	4X100 m	LIV	FEM.	2003
20ª Prova	4X100 m	LIV	MASC	2002
21ª Prova	4X100 m	LIV	FEM.	2002
22ª Prova	4X100 m	LIV	MASC	2001

2ª JORNADA – 14JUL13				
23ª Prova	200m	EST	FEM.	2002
24ª Prova	400m	LIV	MASC.	2001
25ª Prova	100m	BRU	FEM.	2003
26ª Prova	100m	BRU	MASC.	2002
INTERVALO: 10 MINUTOS				
27ª Prova	100m	BRU	FEM.	2002
28ª Prova	100m	BRU	MASC.	2001
29ª Prova	100 m	MAR	FEM.	2003
30ª Prova	100 m	MAR	MASC	2002

9. PENALIZAÇÕES

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