

TORREGRI 1 (CADETES A/B)

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Penafiel
3. DATA: 16 e 17 de Dezembro 2017
4. HORÁRIO:

1� JORNADA – 16 DEZ 17	2� JORNADA – 17 DEZ 17
Abertura da piscina: 14h15	Abertura da piscina: 7h45
In�cio do aquecimento: 14h30	In�cio do aquecimento: 8h00
Fim do aquecimento: 15h20	Fim do aquecimento: 8h50
In�cio da competição: 15h30	In�cio da competição: 9h00

5. PARTICIPAÇÃO:

✓ Destina-se à seguinte categoria:

FEMININOS	CADETES (A - 2007/B - 2008)
MASCULINOS	CADETES (A - 2006/B - 2007)
CADETES A - Femininos (2007)	Poderão ser inscritos em 4 provas individuais mais as estafetas.
CADETES A - Masculinos (2006)	
CADETES B - Femininos (2008)	Poderão ser inscritos em 3 provas individuais mais as estafetas.
CADETES B - Masculinos (2007)	

- ✓ Cada nadador apenas poderá ser inscrito e participar em **2 provas individuais por sessão mais as provas de estafetas**.
- ✓ Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de estafetas por grupo etário e g nero, as quais obrigatoriamente devem ser designadas por 1, 2, 3 etc.
- ✓ Apenas a equipa designada por 1 contará para a classificação de cada grupo etário e g nero.
- ✓ Os clubes que não tenham nadadores em número suficiente para formar equipas do mesmo grupo etário e g nero, poderão com classificação extra competição constituir equipas de estafetas respeitando uma das seguintes constituições:
 - ✓ Equipa mista constituída por elementos do mesmo g nero (Cadetes A e B).
 - ✓ Equipa mista constituída por elementos de ambas as categorias (2 de cada g nero).
 - ✓ Equipa mista constituída por elementos de ambas as categorias (2 de cada g nero).

6. TEMPOS LIMITE DE PARTICIPAÇÃO

CADETES	FEMININOS		MASCULINOS	
PROVA	2008	2007	2007	2006
100 Estilos	-	1:44,08	-	1:34,30
200 Livres	-	3:34,32	-	3:04,21



7. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 04 de Dezembro de 2017.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 2.50€. Nas provas de estafetas é de 3.00€.

8. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 16 DEZ 17				
1ª Prova	100	MAR	FEM	2007
2ª Prova	100	MAR	MASC	2006
3ª Prova	50	MAR/COS	FEM	2008
4ª Prova	50	MAR/COS	MASC	2007
5ª Prova	100	COS	FEM	2007
6ª Prova	100	COS	MASC	2006
7ª Prova	50	BRU/LIV	FEM	2008
8ª Prova	50	BRU/LIV	MASC	2007
9ª Prova	100	BRU	FEM	2007
10ª Prova	100	BRU	MASC	2006
INTERVALO				
11ª Prova	4x25	LIV	FEM	2008
12ª Prova	4x25	LIV	MASC	2007
13ª Prova	4x50	LIV	FEM	2007
14ª Prova	4x50	LIV	MASC	2006

2ª JORNADA – 17 DEZ 17				
15ª Prova	50	COS/BRU	FEM	2008
16ª Prova	50	COS/BRU	MASC	2007
17ª Prova	200	LIV	FEM	2007
18ª Prova	200	LIV	MASC	2006
19ª Prova	100	LIV	FEM	2008
20ª Prova	100	LIV	MASC	2007
21ª Prova	100	EST	FEM	2007
22ª Prova	100	EST	MASC	2006
INTERVALO				
23ª Prova	4x25	EST	FEM	2008
24ª Prova	4x25	EST	MASC	2007
25ª Prova	4x50	EST*1	FEM	2007
26ª Prova	4x50	EST*1	MASC	2006

EST*1: 1º e 2º elementos nadam 25 Mariposa + 25 Costas, 3º e 4º elementos nadam 25 Bruços + 25 Crol;

9. PENALIZAÇÕES:

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