

TORREGRI 1 – CADETES A/B

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Recarei
3. DATA: 15-16 DEZEMBRO 2012
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 15DEZ12	2ª JORNADA – 16DEZ12
Abertura da piscina: 14h15	Abertura da piscina: 07h45
Início do aquecimento: 14h30	Início do aquecimento: 08h00
Fim do aquecimento: 15h20	Fim do aquecimento: 08h50
Início da competição: 15h30	Início da competição: 09h00

5. PARTICIPAÇÃO:

- ✓ Destina-se à seguinte categoria:

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

- ✓ Cada nadador só pode ser inscrito e participar em 2 provas individuais mais as provas de estafetas. Cada clube pode inscrever uma equipa de estafeta por grupo/género.
- ✓ As provas de 100m Livres e 100m Estilos cadetes A (Fem-2002 e Masc-2001) destinam-se a nadadores que não participem nas provas de 400m Livres e 200m Estilos respetivamente.
- ✓ As provas de 100m Livres Cadetes B (Fem-2003 e Masc-2002) destinam-se a nadadores que não participem nos 200m Livres.
- ✓ Nas provas de 100m Estilos e 200m Livres Cadetes B - Os nadadores são agrupados *por tempos de inscrição cedidos obrigatoriamente pelos treinadores. Caso não o façam as inscrições não serão aceites.*
 - Os clubes que não tenham nadadores em número suficiente para respeitar o ponto 5, poderão com classificação extra constituir equipas de estafetas respeitando a seguinte constituição:
 - Equipa constituída por elementos do mesmo género (Cadetes A+B)
 - Equipa mista constituída por elementos da mesma categoria (2 de cada género).
 - Equipa mista constituída por elementos de ambas as categorias (2 de cada género).

6. TEMPOS LIMITE DE PARTICIPAÇÃO

Os tempos limite de participação são os seguintes:

PROVA	FEMININOS		MASCULINOS	
	2002	2003	2001	2002
200L	-----	3.45.00	-----	3.30.00
400L	7.00.00	-----	6.30.00	-----
200E	3.45.00	-----	3.25.00	-----

7. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 03 de Dezembro de 2012.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 2€. Nas provas de estafetas é de 2,5€.

8. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 15DEZ12					2ª JORNADA – 16DEZ12				
1ª Prova	400m	LIV	FEM.	2002	12ª Prova	400m	LIV	MASC	2001
2ª Prova	100m	LIV	FEM	2002	13ª Prova	100m	LIV	MASC	2001
3ª Prova	200m	LIV	MASC.	2002	14ª Prova	200m	LIV	FEM.	2003
4ª Prova	100m	LIV	MASC	2002	15ª Prova	100m	LIV	FEM	2003
5ª Prova	100m	EST	FEM.	2003	16ª Prova	100m	EST	MASC.	2002
6ª Prova	200m	EST	MASC.	2001	17ª Prova	200m	EST	FEM.	2002
7ª Prova	100m	EST	MASC	2001	18ª Prova	100m	EST	FEM	2002
INTERVALO: 10MINUTOS					INTERVALO: 10MINUTOS				
8ª Prova	4x50	EST	FEM.	2002	19ª Prova	4x50	EST	MASC	2001
9ª Prova	4x50	EST	MASC.	2002	20ª Prova	4x50	EST	FEM.	2003
10ª Prova	4x50	LIV	FEM.	2003	21ª Prova	4x50	LIV	MASC.	2002
11ª Prova	4x50	LIV	MASC.	2001	22ª Prova	4x50	LIV	FEM.	2002

9. PENALIZAÇÕES

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