

## ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

# PREPARAÇÃO - JUNIORES/SENIORES

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

2. LOCAL: Paços de Ferreira

3. DATA: 30/31 OUTUBRO 2010

#### 4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 30OUT10	2ª JORNADA – 31OUT10
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	JUNIORES (1995/96) E SENIORES (1994 e + velhas)
MASCULINOS	JUNIORES (1993/94) E SENIORES (1992 e + velhos)

- ✓ Cada nadador só pode ser inscrito e participar em 3 provas no conjunto das duas jornadas (Individuais e estafetas), sendo permitida a inscrição condicionada nas provas de 800/1500 Livres.
- ✓ Caso a inscrição nos 800/1500L seja aceite, o clube deve indicar a prova a excluir.
- ✓ Cada clube pode inscrever uma equipa de estafetas por categoria ou absoluta.
- ✓ As estafetas deverão, obrigatoriamente de ter um tempo de inscrição.
- ✓ A indicação da constituição das equipas de estafetas deve ser entregue na mesa de júri após o final da prova de 400m Estilos.
- ✓ Os nadadores são agrupados por tempos de inscrição. Nas provas de 1500m Livres e 800m Livres apenas são efectuadas 3 séries.
- 6. INSCRIÇÕES:
- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 22 de Outubro 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 – 30OUT10				2ª JORNADA – 31OUT10			
1ª Prova	400m	EST	FEM.	7ª Prova	400m	EST	MASC.
2ª Prova	200m	MAR	MASC.	8ª Prova	200m	MAR	FEM.
3ª Prova	200m	BRUÇ	FEM.	9ª Prova	200m	BRUÇ	MASC.
4ª Prova	200m	COST	MASC.	10 <sup>a</sup> Prova	200m	COST	FEM.
INTERVALO: 10 MINUTOS				INTERVALO: 10 MINUTOS			
5ª Prova	4x200m	LIV	FEM.	11 <sup>a</sup> Prova	4x200m	LIV	MASC.
6ª Prova	1500m	LIV	MASC.	12ª Prova	800m	LIV	FEM.

Rua António Pinto Machado, 60 – 4100-068 Porto – Telef: 226091652 Fax: 226001207 info@annp.pt www.annp.pt

