

TORREGRI 1 (CADETES A/B)

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina do Clube Fluvial Portuense
3. DATA: 8 e 9 de dezembro 2018
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 8 DEZ 18	2ª JORNADA – 9 DEZ 18
Abertura da piscina: 14h15	Abertura da piscina: 7h45
Início do aquecimento: 14h30	Início do aquecimento: 8h00
Fim do aquecimento: 15h20	Fim do aquecimento: 8h50
Início da competição: 15h30	Início da competição: 9h00

5. PARTICIPAÇÃO:

✓ Destina-se à seguinte categoria:

FEMININOS	CADETES (A - 2008/B - 2009)
MASCULINOS	CADETES (A - 2007/B - 2008)

CADETES A - Femininos (2008) CADETES A - Masculinos (2007)	Poderão ser inscritos em 4 provas individuais mais as estafetas. Terão de indicar pelo menos uma prova individual como extra competição.
CADETES B - Femininos (2009) CADETES B - Masculinos (2008)	Poderão ser inscritos em 3 provas individuais mais as estafetas.

- ✓ 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 género, 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 género.
- ✓ Os clubes que não tenham nadadores em número suficiente para formar equipas do mesmo grupo etário e género, poderão com classificação extra competição constituir equipas de estafetas respeitando uma das seguintes constituições:
 - ✓ Equipa mista constituída por elementos do mesmo género (Cadetes A e B).
 - ✓ Equipa mista constituída por elementos de ambas as categorias (2 de cada género).
 - ✓ Equipa mista constituída por elementos de ambas as categorias (2 de cada género).

6. TEMPOS LIMITE DE PARTICIPAÇÃO

CADETES	FEMININOS		MASCULINOS	
PROVA	2009	2008	2008	2007
100 Estilos	-	1:48,80	-	1:36,21
200 Livres	-	3:39,56	-	3:06,50

7. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 26 de Novembro de 2018.

8. PROGRAMA:

1� JORNADA – 8 DEZ 18				
1� Prova	100	MAR	FEM	2008
2� Prova	100	MAR	MASC	2007
3� Prova	50	MAR/COS	FEM	2009
4� Prova	50	MAR/COS	MASC	2008
5� Prova	100	COS	FEM	2008
6� Prova	100	COS	MASC	2007
7� Prova	50	BRU/LIV	FEM	2009
8� Prova	50	BRU/LIV	MASC	2008
9� Prova	100	BRU	FEM	2008
10� Prova	100	BRU	MASC	2007
INTERVALO				
11� Prova	4x25	LIV	FEM	2009
12� Prova	4x25	LIV	MASC	2008
13� Prova	4x50	LIV	FEM	2008
14� Prova	4x50	LIV	MASC	2007

2� JORNADA – 9 DEZ 18				
15� Prova	50	COS/BRU	FEM	2009
16� Prova	50	COS/BRU	MASC	2008
17� Prova	200	LIV	FEM	2008
18� Prova	200	LIV	MASC	2007
19� Prova	100	LIV	FEM	2009
20� Prova	100	LIV	MASC	2008
21� Prova	100	EST	FEM	2008
22� Prova	100	EST	MASC	2007
INTERVALO				
23� Prova	4x25	EST	FEM	2009
24� Prova	4x25	EST	MASC	2008
25� Prova	4x50	EST*1	FEM	2008
26� Prova	4x50	EST*1	MASC	2007

EST*1: 1  e 2  elementos nadam 25 Mariposa + 25 Costas, 3  e 4  elementos nadam 25 Bru os + 25 Crol