

PROVAS DE PREPARAÇÃO DE JUVENIS, JUNIORES e SENIORES

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscinas Municipais de Paços de Ferreira
3. DATA: 21-22 de Outubro 2017
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 21 OUT 17	2ª JORNADA – 22 OUT 17
Abertura da piscina: 13h45	Abertura da piscina: 07h45
Início do aquecimento: 14h00	Início do aquecimento: 08h00
Fim do aquecimento: 14h50	Fim do aquecimento: 08h50
Início da competição: 15h00	Início da competição: 09h00

5. PARTICIPAÇÃO:

- ✓ Destina-se às seguintes categorias:

FEMININOS	JUVENIS (2003/04), JUNIORES (2001/02) E SENIORES (2000 e + velhas)
MASCULINOS	JUVENIS (2002/03), JUNIORES (2000/2001) E SENIORES (1999 e + velhos)

- ✓ Cada nadador apenas poderá participar em **3 provas no conjunto das duas jornadas**, sendo permitida a inscrição condicionada nas provas de 400 Estilos e 1500 Livres.
 - ✓ Caso a inscrição nas provas de 400 estilos e/ou 1500 Livres seja aceite, o clube deverá indicar a(s) prova(s) a excluir.
 - ✓ Nas provas de 400 Estilos Masculinos/Femininos, apenas serão efetuadas 5 séries por género com os melhores tempos de inscrição.
 - ✓ Nas provas de 1500 Livres Masculinos/Femininos, apenas serão efetuadas 3 séries por género com os melhores tempos de inscrição (caso não exista um número suficiente de tempos de 1500 Livres serão considerados a seguir os melhores tempos de 800 Livres).
6. INSCRIÇÕES:
- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 13 de Outubro de 2017.
 - ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 2.50€.

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 21 OUT 17				2ª JORNADA – 22 OUT 17			
1ª Prova	400	EST	MASC.	7ª Prova	400	EST	FEM.
2ª Prova	200	MAR	FEM.	8ª Prova	200	MAR	MASC.
3ª Prova	200	LIV	MASC.	9ª Prova	200	LIV	FEM.
INTERVALO: 10 MINUTOS				INTERVALO: 10 MINUTOS			
4ª Prova	200	BRU	FEM.	10ª Prova	200	BRU	MASC.
5ª Prova	200	COS	MASC.	11ª Prova	200	COS	FEM.
6ª Prova	1500	LIV	FEM.	12ª Prova	1500	LIV	MASC.

