



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL FESTIVAL DOS 200 ABSOLUTOS

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina do Clube Fluvial Portuense
3. DATA: 22-23 JANEIRO 2011
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 22JAN11
Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 15h30

2ª JORNADA – 23JAN11
Abertura da piscina: 07h45
Início do aquecimento: 08h00
Fim do aquecimento: 08h50
Início da competição: 09h00

5. PARTICIPAÇÃO:
 - ✓ Destina-se à seguinte categoria:

FEMININOS	JUVENIS/JUNIORES/SENIORES
MASCULINOS	JUVENIS/JUNIORES/SENIORES

- ✓ Cada nadador só pode ser inscrito e participar em **3 provas (individuais e estafetas)**.
- ✓ Cada clube pode inscrever uma equipa de estafetas por grupo/g nero.
- ✓ Os nadadores s o agrupados por tempos de inscri o.

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscri es devem dar entrada na sede da ANNP, atrav s do respectivo ficheiro lxf, at  as 19h00 do dia 07 de Janeiro de 2011.
- ✓ A taxa de inscri o por nadador/prova individual   de 1,75 . Nas provas de estafetas   de 2,50 .

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 22JAN11				2ª JORNADA – 23JAN11			
1ª Prova	200m	LIV	MASC.	7ª Prova	200m	LIV	FEM.
2ª Prova	200m	EST	FEM.	8ª Prova	200m	EST	MASC.
3ª Prova	200m	MAR	MASC.	9ª Prova	200m	MAR	FEM.
4ª Prova	200m	COST	FEM.	10ª Prova	200m	COST	MASC.
5ª Prova	200m	BRUÇ	MASC.	11ª Prova	200m	BRUÇ	FEM.
INTERVALO: 10MINUTOS				INTERVALO: 10MINUTOS			
6ª Prova	4x200m	LIV	FEM.	12ª Prova	4x200m	LIV	MASC.