

## PREPARAÇÃO – JUNIORES/SENIORES

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Paços de Ferreira
3. DATA: 29/30 OUTUBRO 2011
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 29OUT11	2ª JORNADA – 30OUT11
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 (1996/97) E SENIORES (1995 e + velhas)
MASCULINOS	JUNIORES (1994/95) E SENIORES (1993 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 antes do início da sessão.
- ✓ 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 17 de Outubro de 2011.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 2,00€. Nas provas de estafetas é de 2,50€.

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 29OUT11				2ª JORNADA – 30OUT11			
<b>1ª Prova</b>	400m	EST	FEM.	<b>7ª Prova</b>	400m	EST	MASC.
<b>2ª Prova</b>	200m	MAR	MASC.	<b>8ª Prova</b>	200m	MAR	FEM.
<b>3ª Prova</b>	200m	BRUÇ	FEM.	<b>9ª Prova</b>	200m	BRUÇ	MASC.
<b>4ª Prova</b>	200m	COST	MASC.	<b>10ª Prova</b>	200m	COST	FEM.
<b>INTERVALO: 10 MINUTOS</b>				<b>INTERVALO: 10 MINUTOS</b>			
<b>5ª Prova</b>	4x200m	LIV	FEM.	<b>11ª Prova</b>	4x200m	LIV	MASC.
<b>6ª Prova</b>	1500m	LIV	MASC.	<b>12ª Prova</b>	800m	LIV	FEM.