



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

TORREGRI 2 – CADETES A/B

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Lousada
3. DATA: 27-28 MARÇO 2010
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 27 MAR 10	2ª JORNADA – 28 MAR 10
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 à seguinte categoria:

FEMININOS	CADETES (A-1999/B-2000)
MASCULINOS	CADETES (A-1998/B-1999)

- ✓ Cada nadador só pode ser inscrito e participar em 2 provas individuais mais as provas de estafetas. Cada clube pode inscrever uma equipa de estafeta por grupo/sexo.

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 12 de Março de 2010.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1.50€. Nas provas de estafetas é de 2€.

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 27 MAR 10					2ª JORNADA – 28 MAR 10				
1ª Prova	400m	LIV	FEM.	1999	9ª Prova	400m	LIV	MASC	1998
2ª Prova	200m	LIV	MASC.	1999	10ª Prova	200m	LIV	FEM.	2000
3ª Prova	100m	EST	FEM.	2000	11ª Prova	100m	EST	MASC.	1999
4ª Prova	200m	EST	MASC.	1998	12ª Prova	200m	EST	FEM.	1999
INTERVALO: 10MINUTOS					INTERVALO: 10MINUTOS				
5ª Prova	4x100	EST	FEM.	1999	13ª Prova	4x100	EST	MASC	1998
6ª Prova	4x50	EST	MASC.	1999	14ª Prova	4x50	EST	FEM.	2000
7ª Prova	4x50	LIV	FEM.	2000	15ª Prova	4x50	LIV	MASC.	1999
8ª Prova	4x100	LIV	MASC.	1998	16ª Prova	4x100	LIV	FEM.	1999