

PROVAS DE PREPARAÇÃO (CADETES A/B)

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscinas Municipais de Vila Meã
3. DATA: 29 de Outubro 2016
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 29 OUT 16

Abertura da piscina: 13h45

Início do aquecimento: 14h00

Fim do aquecimento: 14h50

Início da competição: 15h00

5. PARTICIPAÇÃO:

- ✓ Destina-se à seguinte categoria:

FEMININOS	CADETES (A-2006/B-2007)
MASCULINOS	CADETES (A-2005/ B-2006)

- ✓ Cada nadador apenas poderá participar em **3 estafetas**.
- ✓ Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de estafetas, as quais obrigatoriamente deverão ser designadas por 1, 2, 3 etc..
- ✓ A participação é conjunta por género: Femininos (2006/07) e Masculinos (2005/06).
- ✓ Os clubes que não tenham nadadores em número suficiente para respeitar o ponto anterior, poderão, extra competição, constituir equipas respeitando uma das seguintes formações:
 - ✓ Equipa mista constituída por elementos da mesma categoria (2 de cada género)
 - ✓ Equipa mista constituída por elementos de ambas as categorias (2 de cada género).
- ✓ As estafetas serão agrupadas por tempos de inscrição cedidos obrigatoriamente pelos clubes. Caso não o façam as inscrições não serão aceites.

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 21 de Outubro de 2016.
 - ✓ A taxa de inscrição por prova de estafetas é de 2.50€.

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 29 OUT 16			
1ª Prova	4x50	MAR	MASC.
2ª Prova	4x50	MAR	FEM
3ª Prova	4x50	COS	MASC
4ª Prova	4x50	COS	FEM.
5ª Prova	4x50	BRU	MASC
6ª Prova	4x50	BRU	FEM
INTERVALO: 10 MINUTOS			
7ª Prova	4x50	LIV	MASC.
8ª Prova	4x50	LIV	FEM.
9ª Prova	4x50	EST	MASC
10ª Prova	4x50	EST	FEM.