TORNEIO DE PREPARAÇÃO MASTERS "OPEN"

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

2. LOCAL: Piscina Municipal de Paços de Ferreira

3. DATA: 08 DEZEMBRO 2012

4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 08DEZ12
Abertura da piscina: 09h15
Início do aquecimento: 09h30
Fim do aquecimento: 10h20
Início da competição:10h30

5. PARTICIPAÇÃO:

✓ Destina-se à seguinte categoria:

Grupo	Escalão Etário	Ano de Nascimento
A	25 – 29	87 – 83
B	30 – 34	82– 78
C	35 – 39	77 – 73
D	40 – 44	72 – 68
E	45 – 49	67 – 63
F	50 – 54	62 – 58
G	55 – 59	57 – 53
H	60 – 64	52– 48
I	65 – 69	47 – 43
J	70 - 74	42 – 38
K	75 - 79	37 – 33
L	80 e +	32 e antes

Para as estafetas, os Grupos de Idade são os seguintes:

Grupo	Escalão Etário
1	100 – 119
2	120 – 159
3	160 – 199
4	200 – 239
5	240 – 279
6	280 – 319
7	320 – 359

✓ **Cada nadador só pode ser inscrito e participar em 3 provas individuais mais as provas de estafetas.**

✓ Cada clube pode inscrever uma equipa de estafetas por grupo de idade.

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 26 de Novembro de 2012.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 2€. Nas provas de estafetas é de 2,50€.

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 08DEZ12			
1ª Prova	4x50m	EST	FEM.
2ª Prova	4x50m	EST	MASC.
3ª Prova	100m	MAR	FEM.
4ª Prova	100m	MAR	MASC.
5ª Prova	200m	COST	FEM.
6ª Prova	200m	COST	MASC.
7ª Prova	100m	BRUÇ	FEM.
8ª Prova	100m	BRUÇ	MASC
9ª Prova	200m	LIV	FEM.
10ª Prova	200m	LIV	MASC.
INTERVALO: 10 MINUTOS			
11ª Prova	200m	MAR	FEM.
12ª Prova	200m	MAR	MASC.
13ª Prova	100m	COST	FEM.
14ª Prova	100m	COST	MASC.
15ª Prova	200m	BRUÇ	FEM.
16ª Prova	200m	BRUÇ	MASC.
17ª Prova	100m	LIV	FEM.
18ª Prova	100m	LIV	MASC.
INTERVALO: 10 MINUTOS			
19ª Prova	4x50m	LIV	FEM.
20ª Prova	4x50m	LIV	MASC.