



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

CAMPEONATOS REGIONAIS JUVENIS

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO MINHO
2. LOCAL: Piscina Municipal da Rodovia (Braga)
3. DATA: 19- 20-21 FEVEREIRO 2010
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 19 FEV 10	
Abertura da piscina: 16h00	
Início do aquecimento: 16h30	
Fim do aquecimento: 17h50	
Início da competição: 18h00	
2ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 20 FEV 10	2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 20 FEV 10
Abertura da piscina: 08h15	Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 08h30	Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 09h20	Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 09h30	Início da competição: 15h30
3ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 21 FEV 10	3ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 21 FEV 10
Abertura da piscina: 08h15	Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 08h30	Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 09h20	Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 09h30	Início da competição: 15h30

5. PARTICIPAÇÃO:

- ✓ Destina-se às seguintes categorias:

FEMININOS	JUVENIS (1996)
MASCULINOS	JUVENIS (A-1994/B-1995)

- ✓ Cada nadador apenas poderá participar em cinco (5) provas individuais mais as provas de estafetas no conjunto das três jornadas/cinco sessões.
- ✓ Cada clube poderá inscrever uma equipa de estafetas por grupo/sexo.
- ✓ As estafetas deverão, obrigatoriamente de ter um tempo de inscrição.
- ✓ Os nadadores serão agrupados por séries segundo os tempos de inscrição.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

6. TEMPOS LIMITE DE PARTICIPAÇÃO

Os tempos limite de participação são os seguintes:

PROVA	MASCULINOS		FEMININOS
	1994	1995	1996
100L	01:02,90	01:04,51	01:12,16
200L	02:16,01	02:20,81	02:33,89
400L	04:43,30	04:52,70	05:16,87
800L/1500L	18:17,24	18:42,85	10:35,86
100C	01:11,05	01:12,63	01:21,55
200C	02:31,62	02:35,80	02:53,88
100B	01:21,07	01:23,76	01:33,21
200B	02:55,38	03:00,67	03:14,58
100M	01:09,41	01:12,12	01:21,97
200M	02:32,23	02:38,62	02:56,74
200E	02:34,92	02:38,09	02:53,03
400E	05:21,03	05:23,75	05:59,76

7. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 05 de Fevereiro de 2010.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1.50€. Nas provas de estafetas é de 2€.

8. CLASSIFICAÇÕES:

- ✓ Haverá classificação por grupo/sexo.

9. PRÉMIOS:

- ✓ Serão concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados por grupo/sexo

10. PROGRAMA:

1ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 19 FEV 10			
1ª Prova	400m	EST	FEM.
2ª Prova	400m	EST	MASC
3ª Prova	100m	COST	FEM.
4ª Prova	100m	COST	MASC.
INTERVALO: 10 MINUTOS			
5ª Prova	4x200m	LIV	FEM.
6ª Prova	4x200m	LIV	MASC.

2ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 20 FEV 10			
7ª Prova	800m	LIV	FEM..
8ª Prova	400m	LIV	MASC.
9ª Prova	200m	BRU	FEM.
10ª Prova	200m	COST	MASC.
11ª Prova	200m	EST	FEM



ASSOCIA  O DE NATA  O DO NORTE DE PORTUGAL

2� JORNADA (2� SESS�O) – 20 FEV 10			
12� Prova	200m	LIV	MASC.
13� Prova	100m	LIV	FEM.
14� Prova	100m	BRU	MASC.
15� Prova	200m	MAR	FEM.
16� Prova	100m	MAR	MASC.
INTERVALO: 10 MINUTOS			
17� Prova	4x100m	EST	FEM.
18� Prova	4X100m	LIV	MASC.

3� JORNADA (1� SESS�O) – 21 FEV 10			
19� Prova	1500m	LIV	MASC.
20� Prova	400m	LIV	FEM.
21� Prova	200m	BRU	MASC.
22� Prova	200m	COST	FEM.
23� Prova	200m	EST	MASC.

3� JORNADA (2� SESS�O) – 21 FEV 10			
24� Prova	200m	LIV	FEM
25� Prova	100m	LIV	MASC
26� Prova	100m	BRU	FEM
27� Prova	200m	MAR	MASC
28� Prova	100m	MAR	FEM
INTERVALO: 10 MINUTOS			
29� Prova	4x100m	EST	MASC.
30� Prova	4x100m	LIV	FEM.

11. PENALIZA  ES

- ✓ Os nadadores que n o cumprirem os TLP fixados para esta prova s o sujeitos a uma penalização de 4  por prova.