

CAMPEONATOS REGIONAIS JUVENIS

1. ORGANIZAÇÃO: ANMINHO/ANNP
2. LOCAL: Piscina Municipal de Braga
3. DATA: 02-03-04 MARÇO 2012
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 02MAR12	2ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 03MAR12
Abertura da piscina: 16h00	Abertura da piscina: 08h15
Início do aquecimento: 16h30	Início do aquecimento: 08h30
Fim do aquecimento: 17h50	Fim do aquecimento: 09h20
Início da competição: 18h00	Início da competição: 09h30
2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 03MAR12	3ª JORNADA – 04MAR12
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	JUVENIS (1998)
MASCULINOS	JUVENIS (A-1996/B-1997)

- ✓ Cada nadador apenas poderá participar em cinco (5) provas individuais mais as provas de estafetas no conjunto das três jornadas/quatro sessões, sendo-lhe permitido nadar um máximo de 3 provas por sessão.
- ✓ Cada clube poderá inscrever uma equipa de estafetas por grupo/género.
- ✓ As estafetas deverão, obrigatoriamente de ter um tempo de inscrição.
- ✓ Os nadadores serão agrupados por séries segundo os tempos de inscrição.

TEMPOS LIMITE DE PARTICIPAÇÃO

Os tempos limite de participação são os seguintes:

PROVA	MASCULINOS		FEMININOS
	1996	1997	1998
100L	01:04,00	01:06,00	01:13,00
200L	02:19,70	02:24,00	02:37,00
400L	04:43,00	04:52,00	05:16,00
800L/1500L	18:17,00	18:42,00	10:35,00
100C	01:13,00	01:15,00	01:22,00
200C	02:38,00	02:42,00	02:57,00
100B	01:23,00	01:25,00	01:34,00
200B	03:00,00	03:04,00	03:23,00
100M	01:11,00	01:14,00	01:23,00
200M	02:38,00	02:42,00	02:58,00
200E	02:38,00	02:42,00	02:58,00
400E	05:20,00	05:30,00	05:50,00

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 20 de Fevereiro de 2012.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 2.00€. Nas provas de estafetas é de 2,50€.

7. CLASSIFICAÇÕES:

- ✓ Haverá classificação por grupo/género.

8. PRÉMIOS:

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

9. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 02MAR12			
1ª Prova	100m	COST	FEM.
2ª Prova	100m	COST	MASC.
3ª Prova	400m	EST	FEM.
4ª Prova	400m	EST	MASC.
5ª Prova	100m	LIV	FEM.
6ª Prova	100m	LIV	MASC.
INTERVALO: 10 MINUTOS			
7ª Prova	4x200m	LIV	FEM.
8ª Prova	4x200m	LIV	MASC.

2ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 03MAR12			
9ª Prova	200m	COST	FEM..
10ª Prova	200m	COST	MASC.
11ª Prova	800m	LIV	FEM.
12ª Prova	400m	LIV	MASC.
INTERVALO: 10 MINUTOS			
13ª Prova	200m	BRUÇ	FEM.
14ª Prova	200m	BRUÇ	MASC.

2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 03MAR12			
15ª Prova	200m	LIV	MASC.
16ª Prova	200m	LIV	FEM.
17ª Prova	100m	MAR	MASC.
18ª Prova	100m	MAR	FEM.
19ª Prova	200m	EST	MASC.
20ª Prova	200m	EST	FEM.
INTERVALO: 10 MINUTOS			
21ª Prova	4X100m	EST	MASC.
22ª Prova	4x100m	EST	FEM.

3ª JORNADA – 04MAR12			
23ª Prova	100m	BRUÇ	MASC.
24ª Prova	100m	BRUÇ	FEM.
25ª Prova	1500m	LIV	MASC.
26ª Prova	400m	LIV	FEM.
27ª Prova	200m	MAR	MASC.
28ª Prova	200m	MAR	FEM.
INTERVALO: 10 MINUTOS			
29ª Prova	4x100m	LIV	MASC.
30ª Prova	4x100m	LIV	FEM.

10. PENALIZAÇÕES

- ✓ Os nadadores que não cumprirem os TLP fixados para esta prova serão sujeitos a uma penalização de 4€ por prova.