TORREGRI 1 – CADETES A/B

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

2. LOCAL: Piscina Municipal de Recarei

3. DATA: 18-19 DEZEMBRO 2010

4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 18DEZ10	2ª JORNADA – 19DEZ10
Abertura da piscina: 14h15	Abertura da piscina: 07h45
Início do aquecimento: 14h30	Início do aquecimento: 08h00
Fim do aquecimento: 15h20	Fim do aquecimento: 08h50
Início da competição:15h30	Início da competição: 09h00

5. PARTICIPAÇÃO:

✓ Destina-se à seguinte categoria:

FEMININOS	CADETES (A-2000/B-2001)
MASCULINOS	CADETES (A-1999/B-2000)

- ✓ **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/género.
- ✓ **As provas de 100m Livres e 100m Estilos cadetes A (Fem-2000 e Masc-1999) destinam-se a nadadores que não participem nas provas de 400m Livres e 200m Estilos respectivamente.**
- ✓ **As provas de 100m Livres Cadetes B (Fem-2001 e Masc-2000) destinam-se a nadadores que não participem nos 200m Livres.**
- ✓ **Nas provas de 100m Estilos e 200mLivres Cadetes B - Os nadadores são agrupados *por tempos de inscrição cedidos* *obrigatoriamente pelos treinadores*. *Caso não o façam as inscrições não serão aceites*.**

6. TEMPOS LIMITE DE PARTICIPAÇÃO

Os tempos limite de participação são os seguintes:

	FEMININOS		MASCULINOS	
PROVA	**2000**	**2001**	**1999**	**2000**
200L	----------	3.45.00	----------	3.30.00
400L	7.00.00	----------	6.30.00	----------
200E	3.45.00	----------	3.25.00	----------

7. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 03 de Dezembro de 2010.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1,75€. Nas provas de estafetas é de 2,50€.

copidouro
SOLUÇÕES E SERVIÇOS DE IMPRESSÃO DIGITAL

8. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 18DEZ10					2ª JORNADA – 19DEZ10				
1ª Prova	400m	LIV	FEM.	2000	**12ª Prova**	400m	LIV	MASC	1999
2ª Prova	100m	LIV	FEM	2000	**13ª Prova**	100m	LIV	MASC	1999
3ª Prova	200m	LIV	MASC.	2000	**14ª Prova**	200m	LIV	FEM.	2001
4ª Prova	100m	LIV	MASC	2000	**15ª Prova**	100m	LIV	FEM	2001
5ª Prova	100m	EST	FEM.	2001	**16ª Prova**	100m	EST	MASC.	2000
6ª Prova	200m	EST	MASC.	1999	**17ª Prova**	200m	EST	FEM.	2000
7ª Prova	100m	EST	MASC	1999	**18ª Prova**	100m	EST	FEM	2000
INTERVALO: 10MINUTOS					**INTERVALO: 10MINUTOS**				
8ª Prova	4x50	EST	FEM.	2000	**19ª Prova**	4x50	EST	MASC	1999
9ª Prova	4x50	EST	MASC.	2000	**20ª Prova**	4x50	EST	FEM.	2001
10ª Prova	4x50	LIV	FEM.	2001	**21ª Prova**	4x50	LIV	MASC.	2000
11ª Prova	4x50	LIV	MASC.	1999	**22ª Prova**	4x50	LIV	FEM.	2000

9. PENALIZAÇÕES

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

copidouro
SOLUÇÕES E SERVIÇOS DE IMPRESSÃO DIGITAL