

CAMPEONATOS REGIONAIS ABSOLUTOS PC

1. ORGANIZA O: ASSOCIA O DE NATAC O DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina do Clube Fluvial Portuense
3. DATA: 18-19-20 NOVEMBRO 2011
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 18NOV11	2ª JORNADA – 19NOV11
Abertura da piscina: 15h45	Abertura da piscina: 14h15
In�cio do aquecimento: 16h00	In�cio do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 16h50	Fim do aquecimento: 15h20
In�cio da competi�o: 17h00	In�cio da competi�o: 15h30

3ª JORNADA – 20NOV11
Abertura da piscina: 08h15
In�cio do aquecimento: 08h30
Fim do aquecimento: 09h20
In�cio da competi�o: 09h30

5. PARTICIPA O:

- ✓ Destina-se às seguintes categorias:

FEMININOS	JUNIORES (1996/97) E SENIORES (1995 e + velhas)
MASCULINOS	JUNIORES (1994/95) E SENIORES (1993 e + velhos)

- ✓ **Cada nadador apenas poderá participar seis (6) provas individuais mais as provas de estafetas.**
- ✓ Cada clube poderá inscrever uma equipa de estafeta absoluta.
- ✓ As estafetas deverão, obrigatoriamente de ter um tempo de inscri o
- ✓ Os nadadores serão agrupados por séries segundo os tempos de inscri o.

6. INSCRI OES:

- ✓ As inscri oes devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 07 de Novembro de 2011.
- ✓ A taxa de inscri o por nadador/prova individual   de 2,00 . Nas provas de estafetas   de 2,50 .

7. CLASSIFICA OES:

- ✓ S  haverá classifica o absoluta

8. PR MIOS:

- ✓ Serão concedidos pr mios aos três (3) primeiros classificados de cada prova/g nero Absoluto.

9. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 18NOV11				2ª JORNADA – 19NOV11			
1ª Prova	4x50m	LIV	FEM.	15ª Prova	4x50m	EST	FEM.
2ª Prova	4x50m	LIV	MASC.	16ª Prova	4x50m	EST	MASC.
3ª Prova	400m	EST	FEM.	17ª Prova	400m	LIV	FEM.
4ª Prova	400m	EST	MASC.	18ª Prova	400m	LIV	MASC.
5ª Prova	100m	LIV	FEM.	19ª Prova	100m	BRUÇ	FEM.
6ª Prova	100m	LIV	MASC.	20ª Prova	100m	BRUÇ	MASC.
7ª Prova	50m	COST	FEM.	21ª Prova	50m	LIV	FEM.
8ª Prova	50m	COST	MASC.	22ª Prova	50m	LIV	MASC.
9ª Prova	200m	MAR	FEM.	23ª Prova	100m	COST	FEM.
10ª Prova	200m	MAR	MASC.	24ª Prova	100m	COST	MASC.
11ª Prova	200m	BRUÇ	FEM.	25ª Prova	100m	MAR	FEM.
12ª Prova	200m	BRUÇ	MASC.	26ª Prova	100m	MAR	MASC.
INTERVALO – 10 MINUTOS				27ª Prova	200m	EST	FEM.
13ª Prova	4x100m	EST	FEM.	28ª Prova	200m	EST	MASC.
14ª Prova	4x100m	EST	MASC.	INTERVALO – 10 MINUTOS			
				29ª Prova	4x200m	LIV	FEM.
				30ª Prova	4x200m	LIV	MASC.

3ª JORNADA – 20NOV11			
31ª Prova	800m	LIV	FEM.
32ª Prova	1500m	LIV	MASC.
33ª Prova	50m	MAR	FEM.
34ª Prova	50m	MAR	MASC.
35ª Prova	200m	COST	FEM.
36ª Prova	200m	COST	MASC.
37ª Prova	50m	BRUÇ	FEM.
38ª Prova	50m	BRUÇ	MASC.
39ª Prova	200m	LIV	FEM.
40ª Prova	200m	LIV	MASC.
41ª Prova	100m	EST	FEM.
42ª Prova	100m	EST	MASC.
INTERVALO – 10 MINUTOS			
43ª Prova	4x100m	LIV	FEM.
44ª Prova	4x100m	LIV	MASC.