



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

PREPARAÇÃO 1 - CADETES A/B

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Felgueiras
3. DATA: 07/08 NOVEMBRO 2009
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 07NOV 09	2ª JORNADA – 08NOV 09
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 à seguinte categoria:

FEMININOS	CADETES (A-1999/B-2000)
MASCULINOS	CADETES (A-1998/ B-1999)

- ✓ Cada nadador pode apenas ser inscrito em (2) duas estafetas por jornada.
- ✓ Cada clube pode inscrever um número ilimitado de estafetas, as quais obrigatoriamente devem ser designadas por A, B, C etc..
- ✓ A participação é conjunta Femininos 1999/00 e Masculinos 1998/99
- ✓ As estafetas são agrupadas ***por tempos de inscrição cedidos obrigatoriamente pelos treinadores. Caso não o façam as inscrições não serão aceites.***

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 23 de Outubro de 2009.
- ✓ A taxa de inscrição por prova de estafetas é de 2€.

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 07NOV 09				2ª JORNADA – 08NOV 09			
1ª Prova	4x50	MAR	MASC.	6ª Prova	4x50	MAR	FEM.
2ª Prova	4x50	BRUÇ	FEM.	7ª Prova	4x50	BRUÇ	MASC
3ª Prova	4x50	COST	MASC	8ª Prova	4x50	COST	FEM
4ª Prova	4x50	LIV	FEM	9ª Prova	4x50	LIV	MASC.
INTERVALO: 10MINUTOS				INTERVALO: 10MINUTOS			
5ª Prova	4x50	EST	MASC	10ª Prova	4x50	EST	FEM.