

TORREGRI 2 (CADETES A/B)

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Lousada
3. DATA: 24 e 25 de Março de 2018
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 24 MAR 18	1ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 24 MAR 18
Abertura da piscina: 07h45	Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 08h00	Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 08h50	Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 09h00	Início da competição: 15h30

2ª JORNADA – 25 MAR 18
Abertura da piscina: 07h45
Início do aquecimento: 08h00
Fim do aquecimento: 08h50
Início da competição: 09h00

5. PARTICIPAÇÃO:

Destina-se à seguinte categoria:

FEMININOS	CADETES (A - 2007/B - 2008)
MASCULINOS	CADETES (A - 2006/B - 2007)

CADETES A - Femininos (2007)	Poderão ser inscritos em 4 provas individuais mais as estafetas.
CADETES A - Masculinos (2006)	
CADETES B - Femininos (2008)	Poderão ser inscritos em 3 provas individuais mais as estafetas.
CADETES B - Masculinos (2007)	

- ✓ Cada nadador apenas poderá ser inscrito e participar em **2 provas individuais por sessão mais as provas de estafetas**.
- ✓ Nas provas 1 e 2 apenas serão efetuadas 5 séries com os melhores tempos de inscrição (200 Livres). Caso não exista um número suficiente de tempos de 200 Livres para completar as séries serão considerados a seguir os melhores tempos de 100 Livres.
- ✓ Nas provas 3 e 4 apenas serão efetuadas 6 séries com os melhores tempos de inscrição (100 Livres).
- ✓ Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de estafetas por grupo etário e género, as quais obrigatoriamente devem ser designadas por 1, 2, 3 etc.
- ✓ Os clubes que não tenham nadadores em número suficiente para formar equipas do mesmo grupo etário e género, poderão com classificação extra competição constituir equipas de estafetas respeitando a seguinte constituição:
 - ✓ Equipa mista constituída por elementos do mesmo género (Cadetes A e B)
 - ✓ Equipa mista constituída por elementos de ambas as categorias (2 de cada género).
 - ✓ Equipa mista constituída por elementos de ambas as categorias (2 de cada género).



6. TEMPOS LIMITE DE PARTICIPAÇÃO

Os tempos limite de participação são os seguintes:

CADETES	FEMININOS		MASCULINOS	
PROVA	2008	2007	2007	2006
100 Estilos	2:08,12	-	1:55,73	-
200 Estilos	-	3:46,30	-	3:29,06

7. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições deverão dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 12 de Março de 2018.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual será de 2.50€. Nas provas de estafetas é de 3,00€.

8. PROGRAMA:

1ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 24 MAR 18					1ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 24 MAR 18				
1ª Prova	400	LIV	FEM.	2007	9ª Prova	100	COS	FEM.	2007
2ª Prova	400	LIV	MASC.	2006	10ª Prova	100	COS	MASC.	2006
3ª Prova	200	LIV	FEM.	2008	11ª Prova	50	COS	FEM.	2008
4ª Prova	200	LIV	MASC.	2007	12ª Prova	50	COS	MASC.	2007
INTERVALO					13ª Prova	100	BRU	FEM.	2007
5ª Prova	100	MAR	FEM.	2007	14ª Prova	100	BRU	MASC.	2006
6ª Prova	100	MAR	MASC.	2006	15ª Prova	50	BRU	FEM.	2008
7ª Prova	50	MAR	FEM.	2008	16ª Prova	50	BRU	MASC.	2007
8ª Prova	50	MAR	MASC.	2007	INTERVALO				
					17ª Prova	4X100	LIV	FEM.	2007
					18ª Prova	4X100	LIV	MASC.	2006
					19ª Prova	4X50	LIV	FEM.	2008
					20ª Prova	4X50	LIV	MASC.	2007

2ª JORNADA – 25 MAR 18				
21ª Prova	100	LIV	FEM.	2007
22ª Prova	100	LIV	MASC.	2006
23ª Prova	50	LIV	FEM.	2008
24ª Prova	50	LIV	MASC.	2007
25ª Prova	200	EST	FEM.	2007
26ª Prova	200	EST	MASC.	2006
27ª Prova	100	EST	FEM.	2008
28ª Prova	100	EST	MASC.	2007
INTERVALO				
29ª Prova	4x100	EST*2	FEM.	2007
30ª Prova	4x100	EST*2	MASC.	2006
31ª Prova	4x50	EST*1	FEM.	2008
32ª Prova	4x50	EST*1	MASC.	2007

EST*1: 1º e 2º elementos nadam 25 Mariposa + 25 Costas, 3º e 4º elementos nadam 25 Bruços + 25 Crol;

EST*2: Cada elemento da estafeta nada 100 Estilos.

9. PENALIZAÇÕES

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