



REGULAMENTO DE PROVAS REGIONAIS

ÉPOCA DE 2009/10

Rua António Pinto Machado, 60 – 4100-068 Porto – Telef: 226091652 Fax: 226001207

info@annp.pt

www.annp.pt

1



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

DATA	PROVA	CATEGORIA	LOCAL
------	-------	-----------	-------

OUTUBRO

3	GALA ANNP		Vila Nova de Gaia
10-11	PREPARAÇÃO INFANTIS	Infantis	Vila Meã
17-18	PREPARAÇÃO JUVENIS	Juvenis	Recarei
24-25	PREPARAÇÃO JUNIORES/SENIORES	Juniores/Seniores	Penafiel
31	Troféu Speedo	Absolutos	Paços de Ferreira

NOVEMBRO

1	8º Trial Meeting GDNF/CFV/LSC	ABS	Famalicão
07-08	PREPARAÇÃO 1	Cadetes A/B	Felgueiras
08	FASE QUALIFICAÇÃO CAMPEONATO NACIONAL CLUBES 4ª DIVISÃO	Absolutos	LAGOS (ANALG)
14	INTER- ASSOCIAÇÕES	Juvenis	Aveiro
20-21-22	CAMPEONATOS REGIONAIS ABSOLUTOS	Juniores/Seniores	Paços de Ferreira

DEZEMBRO

01	PREPARAÇÃO MASTERS "OPEN"	Masters	Senhora da Hora
04-06	TORNEIO REGIONAL JUVENIS	Juvenis	Paços de Ferreira
04-06	CAMPEONATOS ABSOLUTOS PORTUGAL - PC	Juniores/Seniores	LEIRIA (ANDL)
08	ENCONTRO TÉCNICAS ALTERNADAS	Cadetes B	Lousada
10-13	EUROPEAN SHORT COURSE SWIMMING CHAMPIONSHIPS	Absolutos	Istanbul
12-13	TORREGRI 1	Cadetes A/B	Penafiel

Rua António Pinto Machado, 60 – 4100-068 Porto – Telef: 226091652 Fax: 226001207

info@annp.pt
www.annp.pt

2



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

12-13	CAMPEONATOS NACIONAIS CLUBES 3ª e 4ª DIV.	Absolutos	PONTE DE SÕR (ANDP)
18-20	TORNEIO REGIONAL INFANTIS	Infantis	Felgueiras
19-20	CAMPEONATOS NACIONAIS CLUBES 1ª e 2ª DIV.	Absolutos	STº ANTONIO CAVALEIROS (ANL)
28-29	ACÇÃO FORMAÇÃO 1	Cadetes A	Paredes

JANEIRO

8	9º Torneio Cidade da Maia	Absolutos	Águas Santas
16-17	FESTIVAL 200 - INFANTIS	Infantis	Paços de Ferreira
23-24	FESTIVAL 200 - ABSOLUTOS	Juvenis/Absolutos	Felgueiras
30-31	PREPARAÇÃO 2	Cadetes A/B	Vila Meã

FEVEREIRO

06-07	IV MEETING INT. PÓVOA DE VARZIM	Absolutos	Póvoa de Varzim
12-13-14	CAMPEONATOS REGIONAIS INFANTIS	Infantis	Paços de Ferreira
19-20-21	CAMPEONATOS REGIONAIS JUVENIS	Juvenis	Braga
27	TORNEIO CIDADE VILA DO CONDE		Vila do Conde

MARÇO

05-06-07	TORNEIO ZONAL	Infantis	Ponte da Barca (ANMINHO)
13	ENCONTRO TÉCNICAS SIMULTÂNEAS	Cadetes B	Vila D'Este
12-13-14	CAMPEONATOS NACIONAIS JUVENIS	Juvenis	RIO MAIOR (ANDS)
19-20-21	CAMPEONATOS REGIONAIS JUN/SEN	Jun/Sen	Póvoa de Varzim
27-28	TORREGRI 2	Cadetes A/B	Vitória Sport Clube
26-27-28	MULTINATIONS YOUTH/JUNIORS	Juv/Jun	
29-30	ACÇÃO DE FORMAÇÃO 2	Cadetes A	Resende



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

ABRIL

09-10-11	CAMPEONATOS NACIONAIS JUN/SEN	Jun/Sen	COIMBRA (ANC)
25	TÉCNICAS SIMULTÂNEAS		Vila do Conde

MAIO

01	7º TORNEIO DO MAR FESTAS DE MATOSINHOS	Absolutos	Senhora da Hora
02	TORNEIO DE VALONGO		Valongo
08-09	TORNEIO NADADOR COMPLETO	Juvenis	Paços de Ferreira
15-16	TORNEIO NADADOR COMPLETO	Infantis	Lousada
22-23	TORNEIO NADADOR ESPECIALISTA	Juv/Abs	Vila Meã
29-30	FUNDO CADETES	Cadetes A/B	Vitória Sport Clube

JUNHO

05-06	28º MEETING INT. DO PORTO	Absolutos	Campanhã
12-13	TORNEIO ANNP/TURBO	Infantis	Póvoa de Varzim
19	TORNEIO MASTERS ANNP "OPEN"	Masters	Fafe
19	Torneio Cidade de Fafe	Absolutos	Fafe
26	ENCONTRO TÉCNICAS COMBINADAS	Cadetes B	Paços de Ferreira
26-27	CAMPEONATO NACIONAL MASTERS PL	Masters	REGUENGOS MONSARAZ (ANS)

JULHO

02-03-04	CAMPEONATOS REGIONAIS INFANTIS	Infantis	Campanhã
08-09-10-11	CAMPEONATOS REGIONAIS ABSOLUTOS VERÃO	Juv/Jun/Sen	Famalicão
17-18	TORREGRI 3	Cadetes A/B	Paços de Ferreira
15-16-17-18	European Swimming Junior Championships	Juniores	Helsinquia
23-24-25	CAMPEONATOS NACIONAIS INFANTIS	Infantis	CAMPANHÃ

Rua António Pinto Machado, 60 – 4100-068 Porto – Telef: 226091652 Fax: 226001207

info@annp.pt
www.annp.pt



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

JULHO /AGOSTO

29-30-31-01	CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE PORTUGAL	Juv/Jun/Sen	AVEIRO (ANA)
-------------	-----------------------------------	-------------	--------------

AGOSTO

09-15	CAMPEONATO EUROPA	Absolutos	Budapeste
28	ÁGUAS ABERTAS	Absolutos Infantis Masters	FAFE



REGULAMENTO DE PROVAS REGIONAIS

DISPOSIÇÕES GERAIS

1. INSCRIÇÕES

1.1. **PARTICIPAÇÃO:** Os nadadores são poderão participar em provas depois de devidamente filiados e mediante o pagamento de uma taxa de inscri o;

1.2. **TAXA DE INSCRIÇÃO:** Salvo regulamentação específica da competição, os valores das taxas de inscri o para as provas organizadas pela ANNP são:

	Clubes ANNP	Outros Clubes
Provas Individuais	1,50 Euros	5,00 Euros
Provas de Estafetas	2,00 Euros	10,00 Euros

Nota: Os nadadores dos clubes filiados na ANNP, com Estatuto de Alta Competi o ou no Percurso Alta Competi o ficam isentos de taxas de inscri o em provas regionais.

1.3. **LOCAL:** As inscri es deverão dar entrada na sede da Associa o de Nata o do Norte de Portugal, (acompanhadas do respectivo pagamento), sita   rua de Ant nio Pinto Machado, 60 – 4100-068 Porto. As mesmas devem ser enviadas via Internet para info@annp.pt, a sua aceita o fica condicionada   recep o do pagamento. Poderão os pagamentos ser efectuados por:

❖ Transferência bancária realizada para o **NIB: 0018 00000 1223556001 76** ou **IBAN: PT50001800000122355600176**, ou ainda por depósito em conta n.  **122355600176** do Banco Santander Totta.

❖ Nestes casos deverá o respectivo comprovativo ser enviado por fax n.  +351 22 600 12 07 ou para o e-mail info@annp.pt.

1.4. **DATA LIMITE** As datas limites para cada uma das provas regionais constarão do Regulamento específico, as quais quando não respeitadas implicam a anula o da inscri o. **A A.N.N.P. não se responsabiliza por possíveis atrasos ou extravios na recep o das inscri es.**

1.5. **FORMA:** As inscri es, para todas as competi es regionais, devem ser realizadas por via electrónica, através do programa informático definido pela FPN para o efeito – **Entry Editor** ou **Team Manager** da GeoLogix. Qualquer anomalia nas inscri es implicará a sua anula o. Para todas as provas a ANNP disponibilizará atempadamente o ficheiro convite respectivo que poderá ser descarregado a partir da página www.annp.pt ou <http://results.swimrankings.net/>



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

1.6. TEMPOS DE INSCRIÇÃO

- 1.6.1. Os tempos de inscrição para cada prova, será o melhor registo obtido durante os últimos doze meses, salvo se o regulamento específico da competição indicar um outro.
- 1.6.2. Em relação a provas disputadas no País ou no Estrangeiro fora do âmbito da ANNP, deverão os interessados, no acto da inscrição, fazer prova dos tempos obtidos.
- 1.6.3. Em provas disputadas em piscina longa, para efeitos de elaboração do programa de provas, aos tempos de inscrição realizados em piscina de 25 metros será acrescentado uma % específica para cada técnica de acordo com programa Team Manager da GeoLogix.

1.7. TAXAS

- As faltas de comparência às provas individuais dos nadadores inscritos, serão os clubes punidos com a multa de 2,50€. As faltas às estafetas serão os clubes punidos com a multa de 5€.

2. PROGRAMAS

Cada clube terá direito a receber 2 programas das provas organizadas pela A.N.N.P.

3. RESULTADOS

Ficarão disponíveis em www.annp.pt ou <http://results.swimrankings.net/>

4. REGULAMENTOS ESPECÍFICOS

Os Regulamentos específicos de cada prova encontram-se em estrita observância com os Regulamentos Federativos.

5. REUNIÕES DE DELEGADOS

As reuniões de delegados terão sempre lugar 30 minutos antes do início de cada sessão, salvo se o regulamento específico da competição indicar um outro. Todos os delegados devem ser acreditados pelos respectivos clubes.

6. DIVERSOS

Os horários mencionados nos calendários de provas, servem apenas como informação geral, não justifica atrasos ou faltas de atletas e/ou equipas.



7. CASOS OMISSOS

Serão resolvidos pela Direcção da A.N.N.P. de acordo com os regulamentos nacionais em vigor.

8. CATEGORIAS

De acordo com o Regulamento Geral da Federação Portuguesa da Natação, as idades devem ser completadas no ano civil em que termina a época, constituindo-se do seguinte modo as categorias:

MASCULINOS			FEMININOS	
ANO NASCIMENTO	IDADE	CATEGORIA	ANO NASCIMENTO	IDADE
99/00/01/02	11-10-9-8 ANOS	Cadetes B	00/01/02	10-9-8 ANOS
98	12 ANOS	Cadetes A	99	11 ANOS
97	13 ANOS	Infantis B	98	12 ANOS
96	14 ANOS	Infantis A	97	13 ANOS
95	15 ANOS	Juvenis B		
94	16 ANOS	Juvenis A/Juvenis	96	14 ANOS
92/93	17-18 ANOS	Juniores	94/95	15-16 ANOS
1991 + velhos	19 ANOS + VELHOS	Seniores	1993 + velhas	17 ANOS + VELHAS

9. DESLOCAÇÕES

9.1. Mediante o pedido fundamentado e sujeito ao parecer técnico e depois de autorizado pela Direcção da ANNP, será permitida a participação dos clubes seus associados noutras competições, mesmo em datas coincidentes com as do seu calendário, excepto para os Campeonatos Regionais.

9.2. NACIONAIS

De acordo com o Regulamento Geral da Federação Portuguesa da Natação, Secção V, artigo 166º:

“A deslocação de praticantes para participar em competições fora da área da sua Associação só poderá efectuar-se mediante autorização desta, **requerida com a antecedência mínima de 15 dias úteis**, que dará conhecimento à F.P.N.

“Exceptua-se do disposto no número anterior a participação em competições organizadas pela F.P.N. ou torneios inter-associações constantes do Calendário Oficial.”

“Todos os resultados das provas realizadas no estrangeiro ou fora do âmbito desta Associação deverão ser obrigatoriamente comunicados à ANNP para a devida comunicação à FPN e posterior homologação de resultados;”



9.3. INTERNACIONAIS

De acordo com o Regulamento Geral da Federação Portuguesa da Natação, Secção V, artigo 168º:

“1- Qualquer praticante, Clube, selecção distrital ou inter-districtal, que se desloque ao estrangeiro deve obter previamente da F.P.N., **através da sua Associação, autorização escrita solicitada com, pelo menos, 30 dias de antecedência da data da competição.**

2. No prazo máximo de cinco dias após a realização desta prova, deverá enviar à F.P.N. os resultados completos das competições em que participou.

3. Quando nos resultados das competições de estafetas não forem incluídos os nomes de todos os nadadores, deverá o Clube Desportivo anexar a constituição das suas equipas.

4. **O incumprimento do disposto nos números anteriores, implica, entre outros, a não homologação dos resultados obtidos.”**



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

PREPARAÇÃO INFANTIS

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Vila Meã
3. DATA: 10/11 OUTUBRO 2009
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 10OUT 09	2ª JORNADA – 11OUT 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	INFANTIS(A -1997/B-1998)
MASCULINOS	INFANTIS (A -1996/B-1997)

- ✓ Cada nadador só pode ser inscrito e participar em 3 provas no conjunto das duas jornadas, sendo permitida a inscrição condicionada na prova de 400 Livres.
- ✓ Caso a inscrição nos 400L seja aceite, o clube deve indicar a prova a excluir.
- ✓ Cada clube pode inscrever uma equipa de estafetas por grupo/sexo.
- ✓ As estafetas deverão, obrigatoriamente de ter um tempo de inscrição
- ✓ A indicação da constituição das equipas de estafetas deve ser entregue na mesa de júri após o final da prova de 200m Estilos.
- ✓ Os nadadores são agrupados por tempos de inscrição.
- ✓ Nas provas de 400m Livres apenas são efectuadas 4 séries.

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 02 de Outubro de 2009.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1,50€. Nas provas de estafetas é de 2€.

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 10OUT 09				2ª JORNADA – 11OUT 09			
1ª Prova	200m	EST	FEM.	7ª Prova	200m	EST	MASC.
2ª Prova	200m	MAR	MASC.	8ª Prova	200m	MAR	FEM.
3ª Prova	200m	BRUÇ	FEM.	9ª Prova	200m	BRUÇ	MASC.
4ª Prova	200m	COST	MASC.	10ª Prova	200m	COST	FEM.
INTERVALO: 10 MINUTOS				INTERVALO: 10 MINUTOS			
5ª Prova	4x200m	LIV	FEM.	11ª Prova	4x200m	LIV	MASC.
6ª Prova	400m	LIV	MASC.	12ª Prova	400m	LIV	FEM.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

PREPARAÇÃO JUVENIS

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Recarei - Paredes
3. DATA: 17/18 OUTUBRO 2009
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 17OUT09	2ª JORNADA – 18OUT 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	JUVENIS (1996)
MASCULINOS	JUVENIS (A-1994/B-1995)

- ✓ Cada nadador só pode ser inscrito e participar em 3 provas no conjunto das duas jornadas, sendo permitida a inscrição condicionada nas provas de 800/1500 Livres.
- ✓ Caso a inscrição nos 800/1500L seja aceite, o clube deve indicar a prova a excluir.
- ✓ Cada clube pode inscrever uma equipa de estafetas por grupo/sexo.
- ✓ As estafetas deverão, obrigatoriamente de ter um tempo de inscrição
- ✓ A indicação da constituição das equipas de estafetas deve ser entregue na mesa de júri após o final da prova de 400m Estilos.
- ✓ Os nadadores são agrupados por tempos de inscrição. Nas provas de 1500m Livres e 800m Livres apenas são efectuadas 3 e 4 séries respectivamente.

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 09 de Outubro de 2009.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1,50€. Nas provas de estafetas é de 2€.

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 17OUT 09				2ª JORNADA – 18OUT 09			
1ª Prova	400m	EST	FEM.	7ª Prova	400m	EST	MASC.
2ª Prova	200m	MAR	MASC.	8ª Prova	200m	MAR	FEM.
3ª Prova	200m	BRUÇ	FEM.	9ª Prova	200m	BRUÇ	MASC.
4ª Prova	200m	COST	MASC.	10ª Prova	200m	COST	FEM.
INTERVALO: 10 MINUTOS				INTERVALO: 10 MINUTOS			
5ª Prova	4x200m	LIV	FEM.	11ª Prova	4x200m	LIV	MASC.
6ª Prova	1500m	LIV	MASC.	12ª Prova	800m	LIV	FEM.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

PREPARAÇÃO – JUNIORES/SENIORES

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Penafiel
3. DATA: 24/25 OUTUBRO 2009
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 24OUT 09	2ª JORNADA – 25OUT 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 às seguintes categorias:

FEMININOS	JUNIORES (1994/95) E SENIORES (1993 e + velhas)
MASCULINOS	JUNIORES (1992/93) E SENIORES (1991 e + velhos)

- ✓ Cada nadador só pode ser inscrito e participar em 3 provas no conjunto das duas jornadas, sendo permitida a inscrição condicionada nas provas de 800/1500 Livres.
- ✓ Caso a inscrição nos 800/1500L seja aceite, o clube deve indicar a prova a excluir.
- ✓ Cada clube pode inscrever uma equipa de estafetas por categoria ou absoluta.
- ✓ As estafetas deverão, obrigatoriamente de ter um tempo de inscrição.
- ✓ A indicação da constituição das equipas de estafetas deve ser entregue na mesa de júri após o final da prova de 400m Estilos.
- ✓ Os nadadores são agrupados por tempos de inscrição. Nas provas de 1500m Livres e 800m Livres apenas são efectuadas 3 e 4 séries respectivamente.

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 16 de Outubro de 2009.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1,50€. Nas provas de estafetas é de 2€.

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 24OUT 09				2ª JORNADA – 25OUT 09			
1ª Prova	400m	EST	FEM.	7ª Prova	400m	EST	MASC.
2ª Prova	200m	MAR	MASC.	8ª Prova	200m	MAR	FEM.
3ª Prova	200m	BRUÇ	FEM.	9ª Prova	200m	BRUÇ	MASC.
4ª Prova	200m	COST	MASC.	10ª Prova	200m	COST	FEM.
INTERVALO: 10 MINUTOS				INTERVALO: 10 MINUTOS			
5ª Prova	4x200m	LIV	FEM.	11ª Prova	4x200m	LIV	MASC.
6ª Prova	1500m	LIV	MASC.	12ª Prova	800m	LIV	FEM.



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.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

CAMPEONATOS REGIONAIS ABSOLUTOS PC

ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

LOCAL: Piscina Municipal de Paços de Ferreira

DATA: 20-21-22 NOVEMBRO 2009

HORÁRIO:

1ª JORNADA – 20NOV09	2ª JORNADA – 21NOV09
Abertura da piscina: 15h45	Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 16h00	Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 16h50	Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 17h00	Início da competição: 15h30

3ª JORNADA – 22NOV09
Abertura da piscina: 08h15
Início do aquecimento: 08h30
Fim do aquecimento: 09h20
Início da competição: 09h30

PARTICIPAÇÃO:

- ✓ Destina-se às seguintes categorias:

FEMININOS	JUNIORES (1994/95) E SENIORES (1993 e + velhas)
MASCULINOS	JUNIORES (1992/93) E SENIORES (1991 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 inscrição
- ✓ Os nadadores serão agrupados por séries segundo os tempos de inscrição.

INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 06 de Novembro de 2009.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1,50€. Nas provas de estafetas é de 2€.

CLASSIFICAÇÕES:

- ✓ Só haverá classificação absoluta

PRÉMIOS:

- ✓ Serão concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada prova/sexo-Absoluto.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

PROGRAMA:

1ª JORNADA – 20NOV09				2ª JORNADA – 21NOV09			
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 – 22NOV09			
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.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

TORNEIO DE PREPARAÇÃO MASTERS "OPEN"

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal da Senhora da Hora
3. DATA: 01 DEZEMBRO 2009
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 01 DEZ 09
Abertura da piscina: 09h15
Início do aquecimento: 09h30
Fim do aquecimento: 10h20
Início da competição: 10h30

5. PARTICIPAÇÃO:

- ✓ Destina-se à seguinte categoria:

Grupo	Escalão Etário	Ano de Nascimento
A	25 – 29	84 – 80
B	30 – 34	79 – 75
C	35 – 39	74 – 70
D	40 – 44	69 – 65
E	45 – 49	64 – 60
F	50 – 54	59 – 55
G	55 – 59	54 – 50
H	60 – 64	49 – 45
I	65 – 69	44 – 40
J	70 – 74	39 – 35
K	75 – 79	34 – 30
L	80 e +	29 e antes

Para as estafetas, os Grupos de Idade são os seguintes:

Grupo	Escalão Etário
1	100 – 119
2	120 – 159
3	160 – 199
4	200 – 239
5	240 – 279
6	280 – 319
7	320 – 359



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

- ✓ Cada nadador só pode ser inscrito e participar em 3 provas.
- ✓ Cada clube pode inscrever uma equipa de estafetas por grupo de idade.

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 20 de Novembro de 2009.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1,50€. Nas provas de estafetas é de 2€..

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 01DEZ 09			
1ª Prova	4x50m	EST	FEM.
2ª Prova	4x50m	EST	MASC.
3ª Prova	100m	MAR	FEM.
4ª Prova	100m	MAR	MASC.
5ª Prova	200m	COST	FEM.
6ª Prova	200m	COST	MASC.
7ª Prova	100m	BRUÇ	FEM.
8ª Prova	100m	BRUÇ	MASC.
9ª Prova	200m	LIV	FEM.
10ª Prova	200m	LIV	MASC.
INTERVALO: 10 MINUTOS			
11ª Prova	200m	MAR	FEM.
12ª Prova	200m	MAR	MASC.
13ª Prova	100m	COST	FEM.
14ª Prova	100m	COST	MASC.
15ª Prova	200m	BRUÇ	FEM.
16ª Prova	200m	BRUÇ	MASC.
17ª Prova	100m	LIV	FEM.
18ª Prova	100m	LIV	MASC.
INTERVALO: 10 MINUTOS			
19ª Prova	4x50m	LIV	FEM.
20ª Prova	4x50m	LIV	MASC.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

TORNEIO REGIONAL JUVENIS

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Paços de Ferreira
3. DATA: 04-05-06 DEZEMBRO 2009
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 04DEZ 09	
Abertura da piscina: 15h45	
Início do aquecimento: 16h00	
Fim do aquecimento: 16h50	
Início da competição: 17h00	
2ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 05 DEZ 09	
Abertura da piscina: 07h45	
Início do aquecimento: 08h00	
Fim do aquecimento: 08h50	
Início da competição: 09h00	
3ª JORNADA – 06 DEZ 09	
Abertura da piscina: 07h45	
Início do aquecimento: 08h00	
Fim do aquecimento: 08h50	
Início da competição: 09h00	

2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 05 DEZ 09	
Abertura da piscina: 14h30	
Início do aquecimento: 15h00	
Fim do aquecimento: 15h50	
Início da competição: 16h00	

5. PARTICIPAÇÃO:

- ✓ Destina-se às seguintes categorias:

FEMININOS	JUVENIS (1996)
MASCULINOS	JUVENIS (A-1994/B-1995)

- ✓ Cada nadador apenas poderá participar em cinco (5) provas individuais mais as provas de estafetas no conjunto das três jornadas/quatro sessões.
- ✓ Cada clube poderá inscrever uma equipa de estafetas por grupo/sexo.
- ✓ As estafetas deverão, obrigatoriamente de ter um tempo de inscrição
- ✓ Os nadadores serão agrupados por séries segundo os tempos de inscrição.
- ✓ Esta prova serve para elaboração do ranking nacional e consequente classificação nacional do Torneio Nacional de Fundo, para isso os nadadores terão de participar nas provas designadas pelas FPN.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

6. TEMPOS LIMITE DE PARTICIPAÇÃO

Os tempos limite de participação são os seguintes:

PROVA	MASCULINOS		FEMININOS
	1994	1995	1996
100L	01:03,47	01:05,09	01:12,81
200L	02:17,26	02:22,10	02:35,30
400L	04:45,95	04:55,43	05:19,83
800L/1500L	18:27,79	18:53,64	10:41,97
100C	01:11,69	01:13,28	01:22,29
200C	02:33,01	02:37,23	02:55,47
100B	01:21,80	01:24,52	01:34,05
200B	02:56,99	03:02,33	03:16,36
100M	01:10,03	01:12,77	01:22,71
200M	02:33,63	02:40,07	02:58,37
200E	02:36,34	02:39,54	02:54,61
400E	05:21,03	05:23,75	05:59,76

7. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 23 de Novembro de 2009.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1.50€. Nas provas de estafetas é de 2€.

8. CLASSIFICAÇÕES:

- ✓ Haverá classificação por grupo/sexo.

9. PRÉMIOS:

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



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

10. PROGRAMA:

1ª JORNADA - 04DEZ 09			
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) - 05DEZ 09			
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) - 05DEZ 09			
15ª Prova	200m	LIV	MASC.
16ª Prova	100m	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 - 06DEZ 09			
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.

11. PENALIZAÇÕES

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



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

ENCONTRO TÉCNICAS ALTERNADAS - CADETES B

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Lousada
3. DATA: 08 DEZEMBRO 2009
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 08DEZ 09
Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 15h30

5. PARTICIPAÇÃO:

- ✓ Destina-se à seguinte categoria:

FEMININOS	CADETES B (2001/02)
MASCULINOS	CADETES B (2000/01/02)

- ✓ Cada nadador pode ser inscrito em duas (2) provas (incluindo as estafetas).
- ✓ Cada clube pode inscrever um número ilimitado de estafetas, as quais obrigatoriamente devem ser mistas e designadas por A, B, C etc..
- ✓ Os nadadores e as estafetas são agrupados 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 27 de Novembro de 2009.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1,50€. Nas provas de estafetas é de 2€.

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 08DEZ 09				
1ª Prova	25m	COST	FEM	2002
2ª Prova	25m	COST	MASC	2001/02
3ª Prova	50m	COST	FEM	2001
4ª Prova	50m	COST	MASC	2000
5ª Prova	25m	LIV	FEM	2002
6ª Prova	25m	LIV	MASC	2001/02
7ª Prova	50m	LIV	FEM	2001
8ª Prova	50m	LIV	MASC	2000
INTERVALO: 10MINUTOS				
9ª Prova	4x25 m	LIV	MISTO	JUNTOS
10ª Prova	4x25 m	COST	MISTO	JUNTOS



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

TORREGRI 1 – CADETES A/B

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Penafiel
3. DATA: 12-13 DEZEMBRO 2009
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 12 DEZ 09	2ª JORNADA – 13 DEZ 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 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/sexo.
- ✓ Nas provas de 100m Estilos e 200m Livres Cadetes B - Os nadadores são agrupados 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 30 de Novembro de 2009.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1,50€. Nas provas de estafetas é de 2€.

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 12 DEZ 09					2ª JORNADA – 13 DEZ 09				
1ª Prova	400m	LIV	FEM.	1999	9ª Prova	400m	LIV	MASC	1998
2ª Prova	200m	LIV	MASC.	1999	10ª Prova	200m	LIV	FEM.	2000
3ª Prova	100m	EST	FEM.	2000	11ª Prova	100m	EST	MASC.	1999
4ª Prova	200m	EST	MASC.	1998	12ª Prova	200m	EST	FEM.	1999
INTERVALO: 10MINUTOS					INTERVALO: 10MINUTOS				
5ª Prova	4x50	EST	FEM.	1999	13ª Prova	4x50	EST	MASC	1998
6ª Prova	4x50	EST	MASC.	1999	14ª Prova	4x50	EST	FEM.	2000
7ª Prova	4x50	LIV	FEM.	2000	15ª Prova	4x50	LIV	MASC.	1999
8ª Prova	4x50	LIV	MASC.	1998	16ª Prova	4x50	LIV	FEM.	1999



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

TORNEIO REGIONAL DE INFANTIS

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Felgueiras
3. DATA: 18-19-20 DEZEMBRO 2009
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 18 DEZ 09	
Abertura da piscina: 14h15	
Início do aquecimento: 14h30	
Fim do aquecimento: 15h20	
Início da competição: 15h30	
2ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 19 DEZ 09	
Abertura da piscina: 07h45	
Início do aquecimento: 08h00	
Fim do aquecimento: 08h50	
Início da competição: 09h00	
3ª JORNADA – 20 DEZ 09	
Abertura da piscina: 07h45	
Início do aquecimento: 08h00	
Fim do aquecimento: 08h50	
Início da competição: 09h00	
2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 19 DEZ 09	
Abertura da piscina: 14h30	
Início do aquecimento: 15h00	
Fim do aquecimento: 15h50	
Início da competição: 16h00	

5. PARTICIPAÇÃO:

- ✓ Destina-se à seguinte categoria:

FEMININOS	INFANTIS(A-1997/B-1998)
MASCULINOS	INFANTIS(A-1996/B-1997)

- ✓ Cada nadador só pode ser inscrito ao longo das 3 jornadas/4 sessões dos Campeonatos, em cinco (5) provas individuais mais as provas de estafetas.
- ✓ Cada clube pode inscrever uma equipa de estafetas por grupo e sexo.
- ✓ As estafetas deverão, obrigatoriamente de ter um tempo de inscrição.
- ✓ Os nadadores são agrupados por séries segundo os tempos de inscrição, independentemente do grupo etário a que pertençam.
- ✓ Esta prova serve para elaboração do ranking nacional e consequente classificação nacional do Torneio Nacional de Fundo, para isso os nadadores terão de participar nas provas designadas pelas FPN.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

6. TEMPOS LIMITE DE PARTICIPAÇÃO

Os tempos limite de participação são os seguintes:

PROVA	FEMININOS		MASCULINOS	
	1997	1998	1996	1997
100L	01:18,40	01:21,76	01:10,56	01:14,48
200L	02:46,10	02:53,80	02:34,22	02:41,15
400L	05:41,82	05:58,56	05:16,98	05:29,40
800L/1500L	11:22,50	12:10,80	20:20,10	21:08,40
100C	01:29,60	01:34,08	01:21,98	01:26,24
200C	03:09,20	03:18,00	02:52,70	03:01,50
100B	01:41,36	01:46,40	01:31,84	01:38,00
200B	03:33,95	03:42,20	03:16,90	03:27,90
100M	01:29,60	01:35,20	01:21,31	01:26,80
200M	03:18,00	03:34,50	02:59,85	03:10,85
200E	03:09,20	03:18,00	02:53,80	03:01,50
400E	06:25,31	06:45,98	05:55,10	06:11,00

7. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 04 de Dezembro de 2009.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1,50€. Nas provas de estafetas é de 2€.

8. CLASSIFICAÇÕES:

- ✓ Há classificação separada por prova, grupo e sexo.

9. PRÉMIOS:

- ✓ São concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada prova/grupo/sexo.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

10. PROGRAMA:

1ª JORNADA - 18DEZ 09			
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) – 19DEZ 09			
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) – 19DEZ 09			
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 – 20DEZ 09			
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.

11. PENALIZAÇÕES

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



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

FESTIVAL DOS 200 - INFANTIS

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Paços de Ferreira
3. DATA: 16-17 JANEIRO 2010
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 16JAN 10
Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 15h30

2ª JORNADA – 17 JAN 10
Abertura da piscina: 07h45
Início do aquecimento: 08h00
Fim do aquecimento: 08h50
Início da competição: 09h00

5. PARTICIPAÇÃO:

✓ Destina-se à seguinte categoria:

FEMININOS	INFANTIS (A-1997/B-1998)
MASCULINOS	INFANTIS (A-1996/B-1997)

- ✓ Cada nadador só pode ser inscrito e participar em 3 provas individuais mais as provas de estafetas
- ✓ Cada clube pode inscrever uma equipa de estafetas por grupo/sexo.
- ✓ Os nadadores são agrupados por tempos de inscrição.

8. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 4 de Janeiro de 2010.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1,50€. Nas provas de estafetas é de 2€.

9. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 16JAN 10				2ª JORNADA – 17JAN 10			
1ª Prova	4x100m	EST	FEM.	9ª Prova	4x100m	EST	MASC.
2ª Prova	200m	LIV	MASC.	10ª Prova	200m	LIV	FEM.
3ª Prova	200m	EST	FEM.	11ª Prova	200m	EST	MASC.
4ª Prova	200m	MAR	MASC.	12ª Prova	200m	MAR	FEM.
5ª Prova	200m	COST	FEM.	13ª Prova	200m	COST	MASC.
6ª Prova	200m	BRUÇ	MASC.	14ª Prova	200m	BRUÇ	FEM.
INTERVALO: 10MINUTOS				INTERVALO: 10MINUTOS			
7ª Prova	4x200m	LIV	FEM.	15ª Prova	4x200m	LIV	MASC.
8ª Prova	4x100m	LIV	MASC.	16ª Prova	4x100m	LIV	FEM.

Rua António Pinto Machado, 60 – 4100-068 Porto – Telef: 226091652 Fax: 226001207

26

info@annp.pt

www.annp.pt



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

FESTIVAL DOS 200 ABSOLUTOS

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Felgueiras
3. DATA: 23-24 JANEIRO 2010
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 23JAN 10
Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 15h30

2ª JORNADA – 24 JAN 10
Abertura da piscina: 08h15
Início do aquecimento: 08h30
Fim do aquecimento: 09h20
Início da competição: 09h30

5. PARTICIPAÇÃO:
 - ✓ Destina-se à seguinte categoria:

FEMININOS	JUVENIS/JUNIORES/SENIORES
MASCULINOS	JUVENIS/JUNIORES/SENIORES

- ✓ Cada nadador só pode ser inscrito e participar em 3 provas individuais mais as provas de estafetas
- ✓ Cada clube pode inscrever uma equipa de estafetas por grupo/sexo.
- ✓ Os nadadores são agrupados por tempos de inscrição.

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 08 de Janeiro de 2010.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1,50€. Nas provas de estafetas é de 2€.

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 23JAN 10				2ª JORNADA – 24JAN 10			
1ª Prova	200m	LIV	MASC.	7ª Prova	200m	LIV	FEM.
2ª Prova	200m	EST	FEM.	8ª Prova	200m	EST	MASC.
3ª Prova	200m	MAR	MASC.	9ª Prova	200m	MAR	FEM.
4ª Prova	200m	COST	FEM.	10ª Prova	200m	COST	MASC.
5ª Prova	200m	BRUÇ	MASC.	11ª Prova	200m	BRUÇ	FEM.
INTERVALO: 10MINUTOS				INTERVALO: 10MINUTOS			
6ª Prova	4x200m	LIV	FEM.	12ª Prova	4x200m	LIV	MASC.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

TORNEIO DE PREPARAÇÃO 2 - CADETES A/B

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Vila Meã
3. DATA: 30-31 JANEIRO 2010
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 30 JAN 10	2ª JORNADA – 31 JAN 10
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 provas 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 façam as inscrições não serão aceites.**

8. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 15 de Janeiro de 2010.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1,50€. Nas provas de estafetas é de 2€.

9. PROGRAMA:

	1ª JORNADA – 30 JAN 10				2ª JORNADA – 31 JAN 10				
1ª Prova	200m	LIV	FEM	1999	7ª Prova	200m	LIV	MASC	1998
2ª Prova	100m	LIV	FEM	2000	8ª Prova	100m	LIV	MASC	1999
3ª Prova	4x100	MAR	MASC.	1998/99	9ª Prova	4x100	MAR	FEM	1999/00
	INTERVALO: 10MINUTOS				INTERVALO: 10MINUTOS				
4ª Prova	4X100	BRUÇ	FEM.	1999/00	10ª Prova	4X100	BRUÇ	MASC	1998/99
5ª Prova	4X100	LIV	MASC	1998/99	11ª Prova	4X100	LIV	FEM	1999/00
6ª Prova	4X100	COST	FEM	1999/00	12ª Prova	4X100	COST	MASC	1998/99



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

CAMPEONATOS REGIONAIS INFANTIS

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Paços de Ferreira
3. DATA: 12-13-14 FEVEREIRO 2010
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 12 FEV 10	
Abertura da piscina: 15h45	
Início do aquecimento: 16h00	
Fim do aquecimento: 16h50	
Início da competição: 17h00	
2ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 13 FEV 10	
Abertura da piscina: 07h45	
Início do aquecimento: 08h00	
Fim do aquecimento: 08h50	
Início da competição: 09h00	
3ª JORNADA – 14 FEV 10	
Abertura da piscina: 07h45	
Início do aquecimento: 08h00	
Fim do aquecimento: 08h50	
Início da competição: 09h00	

2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 13 FEV 10	
Abertura da piscina: 14h30	
Início do aquecimento: 15h00	
Fim do aquecimento: 15h50	
Início da competição: 16h00	

5. PARTICIPAÇÃO:

✓ Destina-se à seguinte categoria:

FEMININOS	INFANTIS(A-1997/B-1998)
MASCULINOS	INFANTIS(A-1996/B-1997)

- ✓ Cada nadador só pode ser inscrito ao longo das 3 jornadas/5 sessões dos Campeonatos, em cinco (5) provas individuais mais as provas de estafetas.
- ✓ Cada clube pode inscrever uma equipa de estafetas por grupo e sexo.
- ✓ As estafetas deverão, obrigatoriamente de ter um tempo de inscrição
- ✓ Os nadadores são agrupados por séries segundo os tempos de inscrição, independentemente do grupo etário a que pertençam.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

6. TEMPOS LIMITE DE PARTICIPAÇÃO

Os tempos limite de participação são os seguintes:

PROVA	FEMININOS		MASCULINOS	
	1997	1998	1996	1997
100L	01:17,70	01:21,03	01:09,93	01:13,81
200L	02:44,59	02:52,22	02:32,82	02:39,69
400L	05:38,66	05:55,24	05:14,05	05:26,35
800L/1500L	11:16,00	12:03,84	20:08,48	20:56,32
100C	01:28,80	01:33,24	01:21,25	01:25,47
200C	03:07,48	03:16,20	02:51,13	02:59,85
100B	01:40,45	01:45,45	01:31,02	01:37,12
200B	03:32,00	03:40,18	03:15,11	03:26,01
100M	01:28,80	01:34,35	01:20,59	01:26,02
200M	03:16,20	03:32,55	02:58,21	03:09,11
200E	03:07,48	03:16,20	02:52,22	02:59,85
400E	06:21,68	06:42,15	05:51,75	06:07,50

7. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 29 de Janeiro de 2010.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1.50€. Nas provas de estafetas é de 2€.

8. CLASSIFICAÇÕES:

- ✓ Há classificação separada por prova, grupo e sexo.

9. PRÉMIOS:

- ✓ São concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada prova/grupo/sexo.

10. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 12 FEV 10			
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.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

2ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 13 FEV 10			
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) – 13 FEV 10			
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 – 14 FEV 10			
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.

11. PENALIZAÇÕES

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



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

CAMPEONATOS REGIONAIS JUVENIS

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO MINHO
2. LOCAL: Piscina Municipal da Rodovia (Braga)
3. DATA: 19- 20-21 FEVEREIRO 2010
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 19 FEV 10	
Abertura da piscina: 16h00	
Início do aquecimento: 16h30	
Fim do aquecimento: 17h50	
Início da competição: 18h00	
2ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 20 FEV 10	
Abertura da piscina: 08h15	
Início do aquecimento: 08h30	
Fim do aquecimento: 09h20	
Início da competição: 09h30	
3ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 21 FEV 10	
Abertura da piscina: 08h15	
Início do aquecimento: 08h30	
Fim do aquecimento: 09h20	
Início da competição: 09h30	
2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 20 FEV 10	
Abertura da piscina: 14h15	
Início do aquecimento: 14h30	
Fim do aquecimento: 15h20	
Início da competição: 15h30	
3ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 21 FEV 10	
Abertura da piscina: 14h15	
Início do aquecimento: 14h30	
Fim do aquecimento: 15h20	
Início da competição: 15h30	

5. PARTICIPAÇÃO:

- ✓ Destina-se às seguintes categorias:

FEMININOS	JUVENIS (1996)
MASCULINOS	JUVENIS (A-1994/B-1995)

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



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

6. TEMPOS LIMITE DE PARTICIPAÇÃO

Os tempos limite de participação são os seguintes:

PROVA	MASCULINOS		FEMININOS
	1994	1995	1996
100L	01:02,90	01:04,51	01:12,16
200L	02:16,01	02:20,81	02:33,89
400L	04:43,30	04:52,70	05:16,87
800L/1500L	18:17,24	18:42,85	10:35,86
100C	01:11,05	01:12,63	01:21,55
200C	02:31,62	02:35,80	02:53,88
100B	01:21,07	01:23,76	01:33,21
200B	02:55,38	03:00,67	03:14,58
100M	01:09,41	01:12,12	01:21,97
200M	02:32,23	02:38,62	02:56,74
200E	02:34,92	02:38,09	02:53,03
400E	05:21,03	05:23,75	05:59,76

7. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 05 de Fevereiro de 2010.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1.50€. Nas provas de estafetas é de 2€.

8. CLASSIFICAÇÕES:

- ✓ Haverá classificação por grupo/sexo.

9. PRÉMIOS:

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

10. PROGRAMA:

1ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 19 FEV 10			
1ª Prova	400m	EST	FEM.
2ª Prova	400m	EST	MASC
3ª Prova	100m	COST	FEM.
4ª Prova	100m	COST	MASC.
INTERVALO: 10 MINUTOS			
5ª Prova	4x200m	LIV	FEM.
6ª Prova	4x200m	LIV	MASC.

2ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 20 FEV 10			
7ª Prova	800m	LIV	FEM..
8ª Prova	400m	LIV	MASC.
9ª Prova	200m	BRU	FEM.
10ª Prova	200m	COST	MASC.
11ª Prova	200m	EST	FEM



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 20 FEV 10

12ª Prova	200m	LIV	MASC.
13ª Prova	100m	LIV	FEM.
14ª Prova	100m	BRU	MASC.
15ª Prova	200m	MAR	FEM.
16ª Prova	100m	MAR	MASC.
INTERVALO: 10 MINUTOS			
17ª Prova	4x100m	EST	FEM.
18ª Prova	4X100m	LIV	MASC.

3ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 21 FEV 10

19ª Prova	1500m	LIV	MASC.
20ª Prova	400m	LIV	FEM.
21ª Prova	200m	BRU	MASC.
22ª Prova	200m	COST	FEM.
23ª Prova	200m	EST	MASC.

3ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 21 FEV 10

24ª Prova	200m	LIV	FEM
25ª Prova	100m	LIV	MASC
26ª Prova	100m	BRU	FEM
27ª Prova	200m	MAR	MASC
28ª Prova	100m	MAR	FEM
INTERVALO: 10 MINUTOS			
29ª Prova	4x100m	EST	MASC.
30ª Prova	4x100m	LIV	FEM.

11. PENALIZAÇÕES

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



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL ENCONTRO TÉCNICAS SIMULTÂNEAS - CADETES B

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Vila D' Este (Gaia)
3. DATA: 13 MARÇO 2010
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 13MAR10
Abertura da piscina: 13h45
Início do aquecimento: 14h00
Fim do aquecimento: 14h50
Início da competição: 15h00

5. PARTICIPAÇÃO:
 - ✓ Destina-se à seguinte categoria:

FEMININOS	CADETES B (2001/02)
MASCULINOS	CADETES B (2000/01/02)

- ✓ Cada nadador pode apenas ser inscrito em (2) duas provas (incluindo as estafetas).
 - ✓ Cada clube pode inscrever um número ilimitado de equipas de estafetas, as quais obrigatoriamente devem ser mistas e designadas por A, B, C, etc..
 - ✓ Os nadadores e as estafetas são agrupados *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 26 de Fevereiro de 2010.
 - ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1.50€. Nas provas de estafetas é de 2€.

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 13 MAR 10				
1ª Prova	25m	MAR	FEM	2002
2ª Prova	25m	MAR	MASC	2001/02
3ª Prova	50m	MAR	FEM	2001
4ª Prova	50m	MAR	MASC	2000
5ª Prova	25m	BRUÇ	FEM	2002
6ª Prova	25m	BRUÇ	MASC	2001/02
7ª Prova	50m	BRUÇ	FEM	2001
8ª Prova	50m	BRUÇ	MASC	2000
INTERVALO: 10MINUTOS				
9ª Prova	4x25 m	BRUÇ	MISTO	JUNTOS
10ª Prova	4x25 m	MAR	MISTO	JUNTOS



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL CAMPEONATOS REGIONAIS JUNIORES/SENIORES

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO MINHO
2. LOCAL: Piscina Municipal da Póvoa de Varzim
3. DATA: 19-20-21 de Março de 2010
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA (1ª SESSÃO) - 19MAR10	1ª JORNADA (2ª SESSÃO) - 19MAR10
Abertura da piscina: 08h15	Abertura da piscina: 15h15
Início do aquecimento: 08h30	Início do aquecimento: 15h30
Fim do aquecimento: 9h20	Fim do aquecimento: 16h20
Início da competição: 9h30	Início da competição: 16h30

2ª JORNADA (1ª SESSÃO) - 20MAR10	2ª JORNADA (2ª SESSÃO) - 20MAR10
Abertura da piscina: 08h15	Abertura da piscina: 15h15
Início do aquecimento: 08h30	Início do aquecimento: 15h30
Fim do aquecimento: 9h20	Fim do aquecimento: 16h20
Início da competição: 9h30	Início da competição: 16h30

3ª JORNADA (1ª SESSÃO) - 21MAR10	3ª JORNADA (2ª SESSÃO) - 21MAR10
Abertura da piscina: 08h15	Abertura da piscina: 15h15
Início do aquecimento: 08h30	Início do aquecimento: 15h30
Fim do aquecimento: 9h20	Fim do aquecimento: 16h20
Início da competição: 9h30	Início da competição: 16h30

5. PARTICIPAÇÃO:
 - ✓ Destina-se às seguintes categorias:

FEMININOS	JUNIORES (1994/95) E SENIORES (1993 e + velhas)
MASCULINOS	JUNIORES (1992/93) E SENIORES (1991 e + velhos)

- ✓ Cada nadador apenas poderá participar seis (6) provas individuais mais as provas de estafetas.
- ✓ Cada clube poderá inscrever uma equipa de estafetas por categoria e sexo.
- ✓ As estafetas deverão, obrigatoriamente de ter um tempo de inscrição.
- ✓ Os nadadores serão agrupados por tempos de inscrição.
- ✓ A indicação da constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue na mesa do júri antes do início de cada sessão.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

6. TEMPOS LIMITE DE PARTICIPAÇÃO

Os tempos limite de participação são os seguintes:

	FEMININOS		MASCULINOS	
	JUN	SEN	JUN	SEN
50L	00:32,31	00:31,86	00:28,45	00:27,78
100L	01:09,38	01:08,82	01:01,94	00:59,83
200L	02:29,05	02:27,40	02:14,75	02:10,57
400L	05:09,96	05:07,26	04:39,72	04:32,16
800L	10:33,96	10:26,40	09:43,20	09:27,00
1500L	20:24,30	20:03,10	18:17,10	17:50,60
50C	00:38,30	00:37,80	00:33,71	00:32,48
100C	01:19,37	01:18,26	01:11,04	01:08,82
200C	02:50,17	02:48,85	02:33,45	02:29,05
50B	00:42,00	00:41,05	00:36,96	00:35,62
100B	01:30,47	01:26,58	01:19,37	01:17,15
200B	03:11,40	03:07,00	02:52,70	02:48,30
50M	00:35,28	00:34,72	00:31,02	00:29,68
100M	01:17,70	01:16,03	01:07,71	01:04,82
200M	02:49,95	02:45,55	02:30,70	02:23,55
200E	02:50,50	02:47,20	02:32,90	02:28,50
400E	05:52,62	05:45,60	05:24,00	05:16,44

7. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 05 de Março de 2010.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1.50€. Nas provas de estafetas é de 2€.

8. CLASSIFICAÇÕES:

- ✓ Haverá classificações separadas por prova, categoria e sexo.

9. PRÉMIOS:

- ✓ Serão concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada prova, categoria e sexo.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

10. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 1ª SESSÃO-19MAR10				1ª JORNADA – 2ª SESSÃO-19MAR10			
1ª Prova	800m	LIV	FEM.	9ª Prova	1500m	LIV	MASC.
2ª Prova	200m	LIV	MASC.	10ª Prova	100m	LIV	FEM.
3ª Prova	50m	MAR	FEM.	11ª Prova	200m	COST	MASC.
4ª Prova	50m	MAR	MASC.	12ª Prova	200m	COST	FEM.
5ª Prova	200m	BRUÇ	FEM.	Distribuição Medalhas			
6ª Prova	200m	BRUÇ	MASC.	13ª Prova	4x100m	LIV	MASC.
Distribuição Medalhas				14ª Prova	4x200m	LIV	FEM.
7ª Prova	4x50m	LIV	FEM.	Distribuição Medalhas			
8ª Prova	4x50m	LIV	MASC.	Distribuição Medalhas			
Distribuição Medalhas				Distribuição Medalhas			

2ª JORNADA – 1ª SESSÃO-20MAR10				2ª JORNADA – 2ª SESSÃO-20MAR10			
15ª Prova	50m	LIV	FEM.	23ª Prova	400m	LIV	FEM.
16ª Prova	200m	MAR	MASC.	24ª Prova	400m	EST	MASC.
17ª Prova	100m	COST	FEM.	25ª Prova	200m	MAR	FEM.
18ª Prova	100m	COST	MASC.	26ª Prova	50m	LIV	MASC.
19ª Prova	400m	EST	FEM.	27ª Prova	100m	BRUÇ	FEM.
20ª Prova	400m	LIV	MASC.	28ª Prova	100m	BRUÇ	MASC.
Distribuição Medalhas				Distribuição Medalhas			
21ª Prova	4X50	EST	FEM.	29ª Prova	4x100m	LIV	FEM.
22ª Prova	4X50	EST	MASC.	30ª Prova	4x200m	LIV	MASC.
Distribuição Medalhas				Distribuição Medalhas			

3ª JORNADA – 1ª SESSÃO-21MAR10				3ª JORNADA – 2ª SESSÃO-21MAR10			
31ª Prova	200m	EST	MASC.	37ª Prova	100m	MAR	FEM.
32ª Prova	200m	EST	FEM.	38ª Prova	100m	MAR	MASC.
33ª Prova	50m	BRUÇ	MASC.	39ª Prova	50m	COST	FEM.
34ª Prova	50m	BRUÇ	FEM.	40ª Prova	50m	COST	MASC.
35ª Prova	100m	LIV	MASC.	41ª Prova	200m	LIV	FEM.
Distribuição Medalhas				Distribuição Medalhas			
36ª Prova	1500m	LIV	FEM.	42ª Prova	800m	LIV	MASC.
Distribuição Medalhas				43ª Prova	4X100m	EST	FEM.
Distribuição Medalhas				44ª Prova	4x100m	EST	MASC.
Distribuição Medalhas				Distribuição Medalhas			

11. PENALIZAÇÕES

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



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

TORREGRI 2 – CADETES A/B

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina do Vitória Sport Clube
3. DATA: 27-28 MARÇO 2010
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 20 MAR 10	2ª JORNADA – 21 MAR 10
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 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/sexo.

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 12 de Março de 2010.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1.50€. Nas provas de estafetas é de 2€.

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 27 MAR 10					2ª JORNADA – 28 MAR 10				
1ª Prova	400m	LIV	FEM.	1999	9ª Prova	400m	LIV	MASC	1998
2ª Prova	200m	LIV	MASC.	1999	10ª Prova	200m	LIV	FEM.	2000
3ª Prova	100m	EST	FEM.	2000	11ª Prova	100m	EST	MASC.	1999
4ª Prova	200m	EST	MASC.	1998	12ª Prova	200m	EST	FEM.	1999
INTERVALO: 10MINUTOS					INTERVALO: 10MINUTOS				
5ª Prova	4x100	EST	FEM.	1999	13ª Prova	4x100	EST	MASC	1998
6ª Prova	4x50	EST	MASC.	1999	14ª Prova	4x50	EST	FEM.	2000
7ª Prova	4x50	LIV	FEM.	2000	15ª Prova	4x50	LIV	MASC.	1999
8ª Prova	4x100	LIV	MASC.	1998	16ª Prova	4x100	LIV	FEM.	1999



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL NADADOR COMPLETO JUVENIS

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Paços de Ferreira
3. DATA: 08-09 MAIO 2010
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 08 MAI 10
Abertura da piscina: 14h00
Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 15h30

2ª JORNADA – 09 MAI 10
Abertura da piscina: 07h45
Início do aquecimento: 08h00
Fim do aquecimento: 08h50
Início da competição: 09h00

5. PARTICIPAÇÃO:
 - ✓ Destina-se à seguinte categoria:

FEMININOS	JUVENIS (1996)
MASCULINOS	JUVENIS (A-1994/B-1995)

- ✓ Todos os nadadores são obrigados a inscreverem-se em todas as provas do programa.
- ✓ Os nadadores são agrupados por séries segundo os tempos de inscrição.

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 23 de Abril 2010 .
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1,50€.

7. CLASSIFICAÇÕES:

- ✓ As classificações são separadas por grupo etário e sexo, e apuradas em função do somatório dos pontos obtidos por cada nadador segundo a tabela FINA no conjunto de todas as provas do torneio.
- ✓ A falta em qualquer das provas do programa implica o afastamento imediato da sua participação em prova.
- ✓ A desqualificação em qualquer das provas do programa implica o afastamento imediato do nadador da classificação do Torneio, contudo poderão continuar a sua participação em prova.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

- ✓ Em caso de empate entre nadadores da mesma categoria/sexo, proceder-se-á ao desempate em função dos 1ºs lugares obtidos, e assim sucessivamente até se encontrar o vencedor.
 - ✓ Esta prova serve para elaboração do ranking nacional e consequente classificação nacional do Torneio Nadador Completo.
8. PRÉMIOS:
- ✓ São concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada grupo/sexo.
9. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 08 MAI 10			
1ª Prova	200m	EST	FEM.
2ª Prova	100m	MAR	MASC.
3ª Prova	100m	COST	FEM.
4ª Prova	100m	BRUÇ	MASC.
5ª Prova	100m	LIV	FEM.
2ª JORNADA – 09 MAI 10			
6ª Prova	200m	EST	MASC.
7ª Prova	100m	MAR	FEM.
8ª Prova	100m	COST	MASC.
9ª Prova	100m	BRUÇ	FEM.
10ª Prova	100m	LIV	MASC.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

NADADOR COMPLETO INFANTIS

10. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

11. LOCAL: Piscina Municipal de Lousada

12. DATA: 15-16 MAIO 2010

13. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 15 MAI 10
Abertura da piscina: 14h00
Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 15h30

2ª JORNADA – 16 MAI 10
Abertura da piscina: 07h45
Início do aquecimento: 08h00
Fim do aquecimento: 08h50
Início da competição: 09h00

14. PARTICIPAÇÃO:

✓ Destina-se à seguinte categoria:

FEMININOS	INFANTIS(A-1997/B - 1998)
MASCULINOS	INFANTIS (A-1996/B-1997)

- ✓ Todos os nadadores são obrigados a inscreverem-se em todas as provas do programa.
- ✓ Os nadadores são agrupados por séries segundo os tempos de inscrição.

15. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro Ixf, até às 19h00 do dia 30 de Abril 2010 .
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1,50€.

16. CLASSIFICAÇÕES:

- ✓ As classificações são separadas por grupo etário e sexo, e apuradas em função do somatório dos pontos obtidos por cada nadador segundo a tabela FINA no conjunto de todas as provas do torneio.
- ✓ A falta em qualquer das provas do programa implica o afastamento imediato da sua participação em prova.
- ✓ A desqualificação em qualquer das provas do programa implica o afastamento imediato do nadador da classificação do Torneio, contudo poderão continuar a sua participação em prova.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

- ✓ Em caso de empate entre nadadores da mesma categoria/sexo, proceder-se-á ao desempate em função dos 1^{os} lugares obtidos, e assim sucessivamente até se encontrar o vencedor.
- ✓ Esta prova serve para elaboração do ranking nacional e consequente classificação nacional do Torneio Nadador Completo.

17. PRÉMIOS:

- ✓ São concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada grupo/sexo

18. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 15 MAI 10			
1ª Prova	200m	EST	FEM.
2ª Prova	100m	MAR	MASC.
3ª Prova	100m	COST	FEM.
4ª Prova	100m	BRUÇ	MASC.
5ª Prova	100m	LIV	FEM.
2ª JORNADA – 16 MAI 10			
6ª Prova	200m	EST	MASC.
7ª Prova	100m	MAR	FEM.
8ª Prova	100m	COST	MASC.
9ª Prova	100m	BRUÇ	FEM.
10ª Prova	100m	LIV	MASC.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

TORNEIO NADADOR ESPECIALISTA

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Vila Meã
3. DATA: 22-23 de Maio de 2010
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 22 MAI10
Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 15h30

2ª JORNADA – 23 MAI 10
Abertura da piscina: 07h45
Início do aquecimento: 08h00
Fim do aquecimento: 08h50
Início da competição: 09h00

5. PARTICIPAÇÃO:

✓ Destina-se às seguintes categorias:

FEMININOS	JUV ⇒ 1996
MASCULINOS	JUV ⇒ A-1994/B-1995

FEMININOS	Absolutos (JUN/SEN)
MASCULINOS	Absolutos (JUN/SEN)

- Cada nadador deve ser inscrito numa só técnica, com obrigatoriedade de participar nas 3 distâncias seguintes:

TÉCNICAS	DISTÂNCIAS
Mariposa	50 - 100 - 200
Costas	50 - 100 - 200
Bruços	50 - 100 - 200
Estilos	100- 200 - 400

- Para a técnica de Crol há duas opções de distâncias:

TECNICA DE CROL	DISTÂNCIAS
VELOCISTAS	50 - 100 - 200
FUNDISTAS	200 - 400 - 800

- Os nadadores são agrupados por séries segundo os seus tempos de inscrição.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 07 de Maio de 2010.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1.50€.

7. CLASSIFICAÇÕES

- ✓ Há classificações Juvenil e absoluta separadas por sexo, técnica e distância em função do somatório dos pontos obtidos por cada nadador segundo a Tabela FINA.
- ✓ A falta em qualquer das provas do programa implica o afastamento imediato da sua participação em prova.
- ✓ A desqualificação em qualquer das provas do programa implica o afastamento imediato do nadador da classificação do Torneio, contudo poderão continuar a sua participação em prova.
- ✓ Em caso de empate entre nadadores, proceder-se-á ao desempate em função dos 1ºs lugares obtidos e assim sucessivamente até se encontrar um vencedor.

8. PRÉMIOS

Individuais:

- ✓ Haverá prémios para os vencedores de Juvenis e Absolutos, e para os 2ºs e 3ºs classificados de cada técnica e distância e sexo.

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 22 MAI10				
1ª Prova	50m	LIV.	FEM.	ABS.
2ª Prova	50m	LIV.	MASC.	ABS.
3ª Prova	200m	COST.	FEM.	ABS.
4ª Prova	200m	COST.	MASC.	ABS.
5ª Prova	200m	MAR.	FEM.	ABS.
6ª Prova	200m	MAR.	MASC.	ABS.
INTERVALO: 10MINUTOS				
7ª Prova	100m	EST.	FEM.	ABS.
8ª Prova	100m	EST.	MASC.	ABS.
9ª Prova	800m	LIV.	FEM.	ABS.
10ª Prova	800m	LIV.	MASC.	ABS.
11ª Prova	200m	LIV.	FEM.	Vel - ABS
12ª Prova	200m	LIV.	MASC.	Vel - ABS
INTERVALO: 10MINUTOS				
13ª Prova	50m	COST.	FEM.	ABS.
14ª Prova	50m	COST.	MASC.	ABS.
15ª Prova	200m	BRU.	FEM.	ABS.
16ª Prova	200m	BRU.	MASC.	ABS.
17ª Prova	200m	EST.	FEM.	ABS.
18ª Prova	200m	EST.	MASC.	ABS.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

DOM AM:

200L fundo (para o final pois tem 400 no início)

2ª JORNADA – 23 MAI10				
19ª Prova	400m	LIV.	FEM.	ABS.
20ª Prova	400m	LIV.	MASC.	ABS.
21ª Prova	100m	BRU.	FEM.	ABS.
22ª Prova	100m	BRU.	MASC.	ABS.
23ª Prova	100m	LIV.	FEM.	ABS.
24ª Prova	100m	LIV.	MASC.	ABS.
INTERVALO: 10MINUTOS				
25ª Prova	50m	MAR.	FEM.	ABS.
26ª Prova	50m	MAR.	MASC.	ABS.
27ª Prova	400m	EST.	FEM.	ABS.
28ª Prova	400m	EST.	MASC.	ABS.
29ª Prova	100m	COST.	FEM.	ABS.
30ª Prova	100m	COST.	MASC.	ABS.
INTERVALO: 10MINUTOS				
31ª Prova	50m	BRU.	FEM.	ABS.
32ª Prova	50m	BRU.	MASC.	ABS.
33ª Prova	100m	MAR.	FEM.	ABS.
34ª Prova	100m	MAR.	MASC.	ABS.
35ª Prova	200m	LIV.	FEM.	Fundo ABS
36ª Prova	200m	LIV.	MASC.	Fundo ABS



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL TORNEIO FUNDO - CADETES A/B

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina do Vitória Sport Clube
3. DATA: 29-30 MAIO 2010
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 29 MAI 10	2ª JORNADA – 30 MAI 10
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)

- ✓ Os nadadores são agrupados *por tempos de inscrição cedidos obrigatoriamente pelos treinadores* (800L/400L), caso não façam, **não serão aceites as inscrições.**

6. INSCRIÇÕES:
 - ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 14 de Maio de 2010.
 - ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1.50€.

7. PROGRAMA:

	1ª JORNADA – 29 MAI 10				2ª JORNADA – 30 MAI 10				
1ª Prova	800m	LIV	FEM.	1998	3ª Prova	800m	LIV	MASC.	1997
2ª Prova	400m	LIV	MASC.	1998	4ª Prova	400m	LIV	FEM.	1999



TORNEIO A.N.N.P./TURBO - INFANTIS

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal da Póvoa de Varzim
3. DATA: 12-13 JUNHO 2010
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 12JUN 10
Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 15h30

2ª JORNADA – 1ª SESSÃO– 13 JUN 10	2ª JORNADA – 2ª SESSÃO– 13 JUN 10
Abertura da piscina: 08h15	Abertura da piscina: 15h15
Início do aquecimento: 08h30	Início do aquecimento: 15h30
Fim do aquecimento: 9h20	Fim do aquecimento: 16h20
Início da competição: 9h30	Início da competição: 16h30

5. PARTICIPAÇÃO:

- ✓ Destina-se à seguinte categoria:

FEMININOS	INFANTIS (A-1997/B-1998)
MASCULINOS	INFANTIS (A-1996/ B-1997)

- ✓ Para os Inf A (1997) Fem. e Inf A (1996) Masc.: os nadadores têm que nadar 4 provas, sendo os 400m Livres e 400m Estilos obrigatórios para todos, e as restantes opcionais com a premissa de uma delas ser na distância de 200m (Costas, Braços ou Mariposa) e outra de 100m em técnica diferente da escolhida para os 200m.
- ✓ Para os Inf B (1998) Fem. e Inf B (1997) Masc.: os nadadores têm que nadar 4 provas, sendo os 200m Livres e 200m Estilos obrigatórios para todos, e as restantes opcionais com a premissa de uma delas ser na distância de 200m (Costas, Braços ou Mariposa) e outra de 100m em técnica diferente da escolhida para os 200m.
- ✓ Os nadadores são agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição.

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 28 de Maio de 2010.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1.50€.

7. CLASSIFICAÇÕES:

- ✓ As classificações são separadas por grupo etário e sexo, e apuradas em função do somatório dos pontos obtidos por cada nadador segundo a tabela FINA no conjunto das provas efectuadas pelo nadador
- ✓ A falta em qualquer das provas do programa implica o afastamento imediato da sua participação em prova.



- ✓ A desqualificação em qualquer das provas do programa implica o afastamento imediato do nadador da classificação do Torneio, contudo poderão continuar a sua participação em prova.
- ✓ Em caso de empate entre dois ou mais nadadores, o desempate será feito em função das pontuações obtidas nos 200m Livres e nos 200m Estilos para os Infantis B e de 400m Livres e 400m Estilos para os Infantis A.

8. PRÉMIOS:

- ✓ São concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados de acordo com o ponto 7.

9. PROGRAMA:

1ª JORNADA- 12 JUN 10			
1ª Prova	400m	LIV	FEM.
2ª Prova	200m	LIV	FEM.
3ª Prova	400m	LIV	MASC.
4ª Prova	200m	LIV.	MASC.
INTERVALO: 10MINUTOS			
5ª Prova	100m	COST	FEM.
6ª Prova	100m	COST	MASC.

2ª JORNADA - 1ª SESSÃO - 13 JUN 10			
7ª Prova	400m	EST	FEM.
8ª Prova	400m	EST	MASC.
9ª Prova	200m	EST	FEM.
10ª Prova	200m	EST	MASC.
INTERVALO: 10MINUTOS			
11ª Prova	100m	BRUÇ	FEM.
12ª Prova	100m	BRUÇ	MASC.
13ª Prova	100m	MAR	FEM.
14ª Prova	100m	MAR	MASC.

2ª JORNADA -2ª SESSÃO - 13 JUN 10			
15ª Prova	200m	COST	FEM.
16ª Prova	200m	COST	MASC.
17ª Prova	200m	BRUÇ	FEM.
18ª Prova	200m	BRUÇ	MASC.
INTERVALO: 10MINUTOS			
19ª Prova	200m	MAR	FEM.
20ª Prova	200m	MAR	MASC.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL TORNEIO MASTERS ANNP "OPEN"

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Fafe
3. DATA: 19 JUNHO 2010
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 19JUN 10
Abertura da piscina: 09h15
Início do aquecimento: 09h30
Fim do aquecimento: 10h20
Início da competição: 10h30

5. PARTICIPAÇÃO:

✓ Destina-se à seguinte categoria:

Grupo	Escalão Etário	Ano de Nascimento
A	25 – 29	85 – 81
B	30 – 34	80 – 76
C	35 – 39	75 – 71
D	40 – 44	70 – 66
E	45 – 49	65 – 61
F	50 – 54	60 – 56
G	55 – 59	55 – 51
H	60 – 64	50 – 46
I	65 – 69	45 – 41
J	70 – 74	40 – 36
K	75 – 79	35 – 31
L	80 e +	30 e antes

Para as estafetas, os Grupos de Idade são os seguintes:

Grupo	Escalão Etário
1	100 – 119
2	120 – 159
3	160 – 199
4	200 – 239
5	240 – 279
6	280 – 319
7	320 – 359

- ✓ Cada nadador só pode ser inscrito e participar em 3 provas.
- ✓ Cada clube pode inscrever uma equipa de estafetas por grupo de idade



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 04 de Junho de 2010.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1,50€. Nas provas de estafetas é de 2€.

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 19 JUN 10			
1ª Prova	50m	MAR	FEM.
2ª Prova	50m	MAR	MASC.
3ª Prova	50m	COST	FEM.
4ª Prova	50m	COST	MASC.
5ª Prova	100m	EST	FEM.
6ª Prova	100m	EST	MASC.
7ª Prova	50m	BRUÇ	FEM.
8ª Prova	50m	BRUÇ	MASC.
9ª Prova	50m	LIV	FEM.
10ª Prova	50m	LIV	MASC.
INTERVALO: 10 MINUTOS			
11ª Prova	100m	MAR	FEM.
12ª Prova	100m	MAR	MASC.
13ª Prova	100m	COST	FEM.
14ª Prova	100m	COST	MASC.
15ª Prova	400m	LIV	FEM.
16ª Prova	400m	LIV	MASC.
17ª Prova	100m	BRUÇ	FEM.
18ª Prova	100m	BRUÇ	MASC.
19ª Prova	100m	LIV	FEM.
20ª Prova	100m	LIV	MASC.
INTERVALO: 10 MINUTOS			
21ª Prova	4x50m	EST	FEM.
22ª Prova	4x50m	EST	MASC.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

ENCONTRO TÉCNICAS COMBINADAS - CADETES B

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Paços de Ferreira
3. DATA: 26 JUNHO 2010
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 26 JUN 10
Abertura da piscina: 14h00
Início do aquecimento: 14h20
Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 15h30

5. PARTICIPAÇÃO:

- ✓ Destina-se à seguinte categoria:

FEMININOS	CADETES B (2001/02)
MASCULINOS	CADETES B (2000/01/02)

- ✓ Cada nadador apenas pode ser inscrito em duas provas individuais mais uma estafeta.
- ✓ Cada clube pode inscrever um número ilimitado de equipas de estafetas, as quais obrigatoriamente devem ser mistas e designadas por A, B, C, etc..
- ✓ Os nadadores e as estafetas são agrupados ***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 11 de Junho de 2010.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1.50€. Nas provas de estafetas é de 2€.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 26 JUN 10				
1ª Prova	100m	EST	FEM	2001
2ª Prova	100m	EST	MASC	2000
3ª Prova	25 m	MAR	FEM	2002
4ª Prova	25 m	MAR	MASC	2001/02
5ª Prova	50 m	MAR	FEM	2001
6ª Prova	50 m	MAR	MASC	2000
7ª Prova	50m	COST	FEM	2002
8ª Prova	50m	COST	MASC	2001/02
9ª Prova	50m	COST	FEM	2001
10ª Prova	50m	COST	MASC	2000
11ª Prova	50m	LIV	FEM	2002
12ª Prova	50m	LIV	MASC	2001/02
13ª Prova	100m	LIV	FEM	2001
14ª Prova	100m	LIV	MASC	2000
15ª Prova	50m	BRUÇ	FEM	2002
16ª Prova	50m	BRUÇ	MASC	2001/02
17ª Prova	50m	BRUÇ	FEM	2001
18ª Prova	50m	BRUÇ	MASC	2000
INTERVALO: 10MINUTOS				
19ª Prova	4x50 m	EST	MISTO	JUNTOS



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

CAMPEONATOS REGIONAIS INFANTIS

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Campanhã
3. DATA: 02-03-04 JULHO 2010
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 02 JUL 10	
Abertura da piscina: 15h45	
Início do aquecimento: 16h00	
Fim do aquecimento: 16h50	
Início da competição: 17h00	
2ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 03 JUL 10	
Abertura da piscina: 07h45	
Início do aquecimento: 08h00	
Fim do aquecimento: 08h50	
Início da competição: 09h00	
3ª JORNADA – 04 JUL 10	
Abertura da piscina: 07h45	
Início do aquecimento: 08h00	
Fim do aquecimento: 08h50	
Início da competição: 09h00	

2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 03 JUL 10	
Abertura da piscina: 14h30	
Início do aquecimento: 15h00	
Fim do aquecimento: 15h50	
Início da competição: 16h00	

5. PARTICIPAÇÃO:

- ✓ Destina-se   seguinte categoria:

FEMININOS	INFANTIS(A-1997/B-1998)
MASCULINOS	INFANTIS(A-1996/B-1997)

- ✓ Cada nadador só pode ser inscrito ao longo das 3 jornadas dos Campeonatos, em cinco (5) provas individuais mais as provas de estafetas.
- ✓ Cada clube pode inscrever uma equipa de estafetas por grupo e sexo.
- ✓ As estafetas deverão, obrigatoriamente de ter um tempo de inscrição
- ✓ Os nadadores são agrupados por séries segundo os tempos de inscrição, independentemente do grupo etário a que pertençam.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

6. TEMPOS LIMITE DE PARTICIPAÇÃO

Os tempos limite de participação são os seguintes:

PROVA	FEMININOS		MASCULINOS	
	1997	1998	1996	1997
100L	01:17,70	01:21,03	01:09,93	01:13,81
200L	02:44,59	02:52,22	02:32,82	02:39,69
400L	05:38,66	05:55,24	05:14,05	05:26,35
800L/1500L	11:16,00	12:03,84	20:08,48	20:56,32
100C	01:28,80	01:33,24	01:21,25	01:25,47
200C	03:07,48	03:16,20	02:51,13	02:59,85
100B	01:40,45	01:45,45	01:31,02	01:37,12
200B	03:32,00	03:40,18	03:15,11	03:26,01
100M	01:28,80	01:34,35	01:20,59	01:26,02
200M	03:16,20	03:32,55	02:58,21	03:09,11
200E	03:07,48	03:16,20	02:52,22	02:59,85
400E	06:21,68	06:42,15	05:51,75	06:07,50

7. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 18 de Junho de 2010.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1.50€. Nas provas de estafetas é de 2€.

8. CLASSIFICAÇÕES:

- ✓ Há classificação separada por prova, grupo e sexo.

9. PRÉMIOS:

- ✓ São concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada prova/grupo/sexo.

10. PROGRAMA:

1ª JORNADA - 02 JUL 10			
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) - 03 JUL 10			
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.

Rua Ant3nio Pinto Machado, 60 - 4100-068 Porto - Telef: 226091652 Fax: 226001207

info@annp.pt

www.annp.pt

55



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 03 JUL 10			
15ª Prova	200m	LIV	MASC.
16ª Prova	100m	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 – 04 JUL 10			
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.

11. PENALIZAÇÕES

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



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

CAMPEONATOS REGIONAIS ABSOLUTOS VERÃO & CAMPEONATOS REGIONAIS JUVENIS DE VERÃO

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Vila Nova de Famalicão
3. DATA: 08-09-10-11 JULHO DE 2010
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 08 JUL 10	2ª JORNADA – 09 JUL 10
Abertura da piscina: 15h45	Abertura da piscina: 15h45
Início do aquecimento: 16h00	Início do aquecimento: 16h00
Fim do aquecimento: 16h50	Fim do aquecimento: 16h50
Início da competição: 17h00	Início da competição: 17h00

3ª JORNADA – 10 JUL 10	4ª JORNADA – 11 JUL 10
Abertura da piscina: 14h15	Abertura da piscina: 08h15
Início do aquecimento: 14h30	Início do aquecimento: 08h30
Fim do aquecimento: 15h20	Fim do aquecimento: 9h20
Início da competição: 15h30	Início da competição: 9h30

5. PARTICIPAÇÃO:
 - ✓ Destina-se às seguintes categorias:

FEMININOS	JUVENIS/JUNIORES/SENIORES
MASCULINOS	JUVENIS/JUNIORES/SENIORES

- ✓ Cada nadador, Júnior e Sénior, apenas pode ser inscrito em sete (7) provas individuais mais as provas de estafetas.
- ✓ Cada nadador, Juvenil, apenas pode ser inscrito em cinco (5) provas individuais mais as provas de estafetas. Nesta categoria, só será atribuída classificação, nas provas do calendário olímpico, excepto os 50 metros Livres.
- ✓ Cada clube pode inscrever uma equipa de estafetas
 - ✓ Juvenil (A/B MASC.)
 - ✓ Juvenil (FEM.)
 - ✓ Absoluta
- ✓ Os nadadores são agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição.
- ✓ As estafetas deverão, obrigatoriamente de ter um tempo de inscrição
- ✓ A indicação da constituição das equipas de estafetas devem ser entregues na mesa do júri antes do início de cada sessão.
- ✓ **O nadador juvenil pode nadar provas de 50m de todas as técnicas, 1500mL Femininos ou 800L Masculinos com classificação absoluta.**



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

12. TEMPOS LIMITE DE PARTICIPAÇÃO

Os tempos limite de participação são os seguintes:

PROVA	Absolutos	
	FEMININOS	MASCULINOS
50L	00:31,30	00:27,28
100L	01:08,20	00:59,29
200L	02:24,72	02:08,20
400L	05:04,42	04:29,64
800L	10:14,80	09:16,50
1500L	19:51,75	17:50,60
50C	00:37,12	00:31,90
100C	01:17,55	01:08,20
200C	02:45,78	02:26,34
50B	00:40,32	00:34,98
100B	01:25,80	01:16,45
200B	03:03,60	02:45,24
50M	00:34,10	00:29,15
100M	01:15,35	01:04,24
200M	02:42,54	02:20,94
200E	02:44,16	02:25,80
400E	05:39,20	05:10,58

PROVA	JUVENIS		
	MASCULINOS		FEMININOS
	1994	1995	1996
100L	01:03,58	01:05,45	01:12,05
200L	02:17,16	02:20,94	02:33,36
400L	04:47,83	04:56,39	05:18,86
800L/1500L	18:27,60	18:48,40	10:34,40
100C	01:13,70	01:15,35	01:18,65
200C	02:35,52	02:39,30	02:54,42
100B	01:21,95	01:24,15	01:32,73
200B	02:57,12	03:01,44	03:15,48
100M	01:09,30	01:12,05	01:20,30
200M	02:31,20	02:38,22	02:53,88
200E	02:36,60	02:39,84	02:52,80
400E	05:27,54	05:37,08	06:02,52

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 25 de Junho de 2010.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1,50€. Nas provas de estafetas é de 2€.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

7. CLASSIFICAÇÕES:

- ✓ Na categoria Juvenil há classificação separada por prova e sexo, para as provas do calendário olímpico, excepto os 50 metros Livres.
- ✓ Nas categorias Júnior e Sénior há classificação absoluta. Por prova e género.

8. PRÉMIOS:

Juvenis

- ✓ São concedidos prémios aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova, escalão etário e género.

Absolutos

- ✓ São concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada prova/género/categoria (abs).

9. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 08 JUL 10				2ª JORNADA – 09 JUL 10			
1ª Prova	100m	MAR	FEM.	13ª Prova	400m	EST	MASC.
2ª Prova	100m	MAR	MASC.	14ª Prova	400m	EST	FEM.
3ª Prova	200m	BRUÇ	FEM.	15ª Prova	200m	LIV	MASC.
4ª Prova	200m	BRUÇ	MASC.	16ª Prova	200m	LIV	FEM.
5ª Prova	50m	LIV	FEM.	17ª Prova	50m	BRUÇ	MASC.
6ª Prova	50m	LIV	MASC.	18ª Prova	50m	BRUÇ	FEM.
7ª Prova	100m	COST	FEM.	19ª Prova	200m	COST	MASC.
8ª Prova	100m	COST	MASC.	20ª Prova	200m	COST	FEM.
9ª Prova	400m	LIV	FEM.	INTERVALO: 10 MINUTOS			
10ª Prova	400m	LIV	MASC.	21ª Prova	4x100m	LIV	MASC.
INTERVALO: 10 MINUTOS				22ª Prova	4x100m	LIV	FEM.
11ª Prova	4x50	EST	FEM.				
12ª Prova	4x50	EST	MASC.				

3ª JORNADA – 10 JUL 10				4ª JORNADA – 11 JUL 10			
23ª Prova	4x50	LIV	MASC.	35ª Prova	1500m	LIV	FEM.
24ª Prova	4x50	LIV	FEM.	36ª Prova	800m	LIV	MASC.
25ª Prova	1500m	LIV	MASC.	37ª Prova	200m	MAR	FEM.
26ª Prova	800m	LIV	FEM.	38ª Prova	200m	MAR	MASC.
27ª Prova	50m	MAR	MASC.	39ª Prova	100m	LIV	FEM.
28ª Prova	50m	MAR	FEM.	40ª Prova	100m	LIV	MASC.
29ª Prova	100m	BRUÇ	MASC.	41ª Prova	200m	EST	FEM.
30ª Prova	100m	BRUÇ	FEM.	42ª Prova	200m	EST	MASC.
31ª Prova	50m	COST	MASC.	INTERVALO: 10 MINUTOS			
32ª Prova	50m	COST	FEM.	43ª Prova	4x100m	EST	FEM.
INTERVALO: 10 MINUTOS				44ª Prova	4x100m	EST	MASC.
33ª Prova	4x200m	LIV	MASC.				
34ª Prova	4x200m	LIV	FEM.				



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

10. CLASSIFICAÇÕES:

- ✓ Serão elaboradas classificações individuais por prova, categoria (Juvenil e Absoluta) e género .

11. PENALIZAÇÕES

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



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

TORREGRI 3 – CADETES A/B

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Paços de Ferreira
3. DATA: 17-18 JULHO 2010
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA (1ªSESSÃO) – 17 JUL 10	2ª JORNADA – (1ªSESSÃO) 18 JUL 10
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

2ª JORNADA – (2ªSESSÃO) 18 JUL 10
Abertura da piscina: 15h15
Início do aquecimento: 15h30
Fim do aquecimento: 16h20
Início da competição: 16h30

5. PARTICIPAÇÃO:

- ✓ Destina-se à seguinte categoria:

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

CADETES A - Fem. - 1999/ Masc. - 1998	Poderão ser inscritos em 4 provas (individuais + estafetas)
CADETES B - Fem. – 2000/ Masc. - 1999	Poderão ser inscritos em 3 provas (individuais + estafetas)

- ✓ Cada nadador só pode ser inscrito em duas provas por sessão.
- ✓ Cada clube só pode inscrever uma equipa de estafeta por categoria/género e sexo.

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro Ixf, até às 19h00 do dia 02 de Julho de 2010.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1,50€. Nas provas de estafetas é de 2€.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA (1ª Sessão) – 17 JUL 10				
1ª Prova	400m	LIV	FEM.	1999
2ª Prova	400m	LIV	MASC.	1998
3ª Prova	200m	LIV	FEM.	2000
4ª Prova	200m	LIV	MASC.	1999
INTERVALO: 10MINUTOS				
5ª Prova	4x100 m	EST	FEM.	1999
6ª Prova	4x100 m	EST	MASC.	1998
7ª Prova	4x100 m	EST	FEM.	2000
8ª Prova	4x100 m	EST	MASC	1999

2ª JORNADA (1ª sessão) – 18JUL 10				
9ª Prova	200m	EST	FEM.	1999
10ª Prova	200m	EST	MASC.	1998
11ª Prova	100m	BRU	FEM.	2000
12ª Prova	100m	BRU	MASC.	1999
INTERVALO: 10MINUTOS				
13ª Prova	100m	BRU	FEM.	1999
14ª Prova	100m	BRU	MASC.	1998
15ª Prova	100 m	MAR	FEM.	2000
16ª Prova	100 m	MAR	MASC	1999

2ª JORNADA (2ª sessão) – 18 JUL 10				
17ª Prova	100 m	MAR	FEM.	1999
18ª Prova	100 m	MAR	MASC	1998
19ª Prova	200m	EST	FEM.	2000
20ª Prova	200m	EST	MASC	1999
21ª Prova	100m	COST	FEM.	1999
22ª Prova	100m	COST	MAS.	1998
23ª Prova	100 m	COST	FEM.	2000
24ª Prova	100 m	COST	MASC	1999
25ª Prova	100 m	LIV	FEM.	1999
26ª Prova	100 m	LIV	MASC	1998
INTERVALO: 10MINUTOS				
27ª Prova	4X100 m	LIV	FEM.	2000
28ª Prova	4X100 m	LIV	MASC	1999
29ª Prova	4X100 m	LIV	FEM.	1999
30ª Prova	4X100 m	LIV	MASC	1998



ANEXO 1

Acções de Formação – Cadetes

Escalão Etário – MASC. (1997) – FEM. (1998)

Estão previstas 2 Acções de Formação:

1ª Acção – Natal – Paredes

Realiza-se 28-29 DEZ 2009

Critérios:

Serão seleccionados 16 nadadores Masculinos e 16 nadadores Femininos, mais pontuados pela tabela FINA, no somatório dos pontos obtidos nas 2 provas (200 m Estilos/400 m Livres), constantes do programa de provas do Torregri 1.

2ª Acção – Páscoa - Resende

Realiza-se 29-30 MAR 2010

Critérios:

Serão seleccionados 18 nadadores Masculinos e 18 nadadores Femininos, mais pontuados pela tabela FINA, no somatório dos pontos obtidos nas 2 provas (200 m Estilos/400 m Livres), constantes do programa de provas do Torregri 2.