

TORREGRI 1 – CADETES A/B

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Recarei
3. DATA: 17-18 DEZEMBRO 2011
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 17DEZ11	2ª JORNADA – 18DEZ11
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-2001/B-2002)
MASCULINOS	CADETES (A-2000/B-2001)

- ✓ 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-2001 e Masc-2000) destinam-se a nadadores que não participem nas provas de 400m Livres e 200m Estilos respectivamente.
- ✓ As provas de 100m Livres Cadetes B (Fem-2002 e Masc-2001) destinam-se a nadadores que não participem nos 200m Livres.
- ✓ 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.**

TEMPOS LIMITE DE PARTICIPAÇÃO

Os tempos limite de participação são os seguintes:

PROVA	FEMININOS		MASCULINOS	
	2001	2002	2000	2001
200L	-----	3.45.00	-----	3.30.00
400L	7.00.00	-----	6.30.00	-----
200E	3.45.00	-----	3.25.00	-----

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 05 de Dezembro de 2011.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 2,00€. Nas provas de estafetas é de 2,5€.

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 17DEZ11					2ª JORNADA – 18DEZ11				
1ª Prova	400m	LIV	FEM.	2001	12ª Prova	400m	LIV	MASC	2000
2ª Prova	100m	LIV	FEM	2001	13ª Prova	100m	LIV	MASC	2000
3ª Prova	200m	LIV	MASC.	2001	14ª Prova	200m	LIV	FEM.	2002
4ª Prova	100m	LIV	MASC	2001	15ª Prova	100m	LIV	FEM	2002
5ª Prova	100m	EST	FEM.	2002	16ª Prova	100m	EST	MASC.	2001
6ª Prova	200m	EST	MASC.	2000	17ª Prova	200m	EST	FEM.	2001
7ª Prova	100m	EST	MASC	2000	18ª Prova	100m	EST	FEM	2001
INTERVALO: 10MINUTOS					INTERVALO: 10MINUTOS				
8ª Prova	4x50	EST	FEM.	2001	19ª Prova	4x50	EST	MASC	2000
9ª Prova	4x50	EST	MASC.	2001	20ª Prova	4x50	EST	FEM.	2002
10ª Prova	4x50	LIV	FEM.	2002	21ª Prova	4x50	LIV	MASC.	2001
11ª Prova	4x50	LIV	MASC.	2000	22ª Prova	4x50	LIV	FEM.	2001

8. PENALIZAÇÕES

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