

## PREPARAÇÃO 2 – JUNIORES/SENIORES

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Penafiel
3. DATA: 18-19 MAIO 2013
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 18MAI 13	2ª JORNADA – 19MAI13
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 (1997/98) E SENIORES (1996 e + velhas)
MASCULINOS	JUNIORES (1995/96) E SENIORES (1994 e + velhos)

- ✓ Cada nadador só pode ser inscrito e participar em **4 provas individuais, não excedendo o limite de (2) duas provas individuais por jornada.**
- ✓ 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 antes do início da sessão.
- ✓ Os nadadores são agrupados por tempos de inscrição. Nas provas de 400m Livres apenas são efetuadas 4 séries com os melhores tempos de inscrição.

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 06 de Maio de 2013.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 2€. Nas provas de estafetas é de 2,50€.

7. CLASSIFICAÇÃO:

- ✓ As classificações serão realizadas por categorias.

8. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 18MAI 13				2ª JORNADA – 19MAI 13			
<b>1ª Prova</b>	400m	LIV	FEM.	<b>10ª Prova</b>	400m	LIV	MASC.
<b>2ª Prova</b>	100m	COST	MASC.	<b>11ª Prova</b>	100m	COST	FEM.
<b>3ª Prova</b>	200m	COST	FEM.	<b>12ª Prova</b>	200m	COST	MASC.
<b>4ª Prova</b>	100m	MAR	MASC.	<b>13ª Prova</b>	100m	MAR	FEM.
<b>5ª Prova</b>	200m	MAR	FEM.	<b>14ª Prova</b>	200m	MAR	MASC.
<b>6ª Prova</b>	100m	BRUÇ	MASC.	<b>15ª Prova</b>	100m	BRUÇ	FEM.
<b>7ª Prova</b>	200m	BRUÇ	FEM.	<b>16ª Prova</b>	200m	BRUÇ	MASC.
<b>INTERVALO: 10 MINUTOS</b>				<b>INTERVALO: 10 MINUTOS</b>			
<b>8ª Prova</b>	4x100m	LIV	MASC.	<b>17ª Prova</b>	4x100m	LIV	FEM.
<b>9ª Prova</b>	4x100m	EST	FEM.	<b>18ª Prova</b>	4x100m	EST	MASC.