

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