CAMPEONATOS REGIONAIS JUVENIS, JUNIORES E SENIORES DE P. C.

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscinas do Clube Fluvial Portuense
3. DATA: 6 a 8 de Novembro 2015
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 06 NOV 15
Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 15h30

2ª JORNADA – 07 NOV 15 (1ª sessão)	2ª JORNADA – 07 NOV 15 (2ª sessão)
Abertura da piscina: 7h45	Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 8h00	Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 8h50	Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 9h00	Início da competição: 15h30

3ª JORNADA – 08 NOV 15 (1ª sessão)	3ª JORNADA – 08 NOV 15 (2ª Sessão)
Abertura da piscina: 7h45	Abertura da piscina: 13h45
Início do aquecimento: 8h00	Início do aquecimento: 14h00
Fim do aquecimento: 8h50	Fim do aquecimento: 14h50
Início da competição: 9h00	Início da competição: 15h00

5. PARTICIPAÇÃO:

✓ Destina-se às seguintes categorias:

FEMININOS	JUVENIS (A-2001/B-2002), JUNIORES (1999/00) E SENIORES (1998 e + velhas)
MASCULINOS	JUVENIS (A-2000/B-2001), JUNIORES (1998/99) E SENIORES (1997 e + velhos)

- ✓ Cada nadador JUNIOR ou SENIOR apenas poderá ser inscrito e participar em **6 provas individuais mais as provas de estafetas.**
- ✓ Cada nadador JUVENIL apenas poderá ser inscrito e participar em **5 provas individuais mais as provas de estafetas.**
- ✓ Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição.
- ✓ Cada clube poderá inscrever uma equipa de estafetas por grupo etário e género:
  - ✓ Juvenil A (Masculino e Feminino)
  - ✓ Juvenil B (Masculino e Feminino)
  - ✓ Juniores (Masculino e Feminino)
  - ✓ Seniores (Masculino e Feminino)
- ✓ As estafetas deverão ser designadas por 1 (Seniores), 2 (Juniores), 3 (Juvenis A) e 4 (Juvenis B) para cada género.
- ✓ As estafetas deverão ter um tempo de inscrição obrigatoriamente cedido pelos clubes. *Caso não o façam as inscrições não serão aceites.*
- ✓ A indicação da constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue na mesa do júri antes do início de cada sessão.

TURBO
CLÍNICA MÉDICA DA FOZ MEDICINA DESPORTIVA cmf
Vitalis ÁGUA MINERAL NATURAL
Grafipronto

6. TEMPOS LIMITE DE PARTICIPAÇÃO

	FEMININOS				MASCULINOS			
PROVA	**JUV B**	**JUV A**	**JUN**	**SEM**	**JUV B**	**JUV A**	**JUN**	**SEN**
50L	0:33,67	0:32,42	0:31,18	0:29,93	0:29,21	0:28,13	0:27,05	0:25,97
100L	1:14,83	1:12,06	1:09,29	1:06,52	1:04,31	1:01,93	0:59,55	0:57,17
200L	2:41,97	2:35,97	2:29,97	2:23,98	2:22,09	2:16,83	2:11,56	2:06,30
400L	5:42,86	5:30,16	5:17,46	5:04,76	5:04,53	4:53,25	4:41,97	4:30,70
800L	11:44,23	11:18,14	10:52,06	10:25,98	10:41,57	10:17,81	9:54,05	9:30,29
1500L	22:18,19	21:28,63	20:39,06	19:49,50	20:21,45	19:36,21	18:50,98	18:05,74
50C	0:37,89	0:36,49	0:35,09	0:33,68	0:32,31	0:31,11	0:29,91	0:28,72
100C	1:21,93	1:18,90	1:15,86	1:12,83	1:10,24	1:07,64	1:05,04	1:02,44
200C	2:57,61	2:51,03	2:44,45	2:37,87	2:32,63	2:26,98	2:21,32	2:15,67
50B	0:42,43	0:40,86	0:39,29	0:37,72	0:36,67	0:35,31	0:33,95	0:32,59
100B	1:30,68	1:27,32	1:23,96	1:20,60	1:18,56	1:15,65	1:12,74	1:09,83
200B	3:16,92	3:09,63	3:02,34	2:55,04	2:49,55	2:43,27	2:36,99	2:30,71
50M	0:36,15	0:34,81	0:33,48	0:32,14	0:31,72	0:30,55	0:29,37	0:28,20
100M	1:18,72	1:15,80	1:12,89	1:09,97	1:09,46	1:06,89	1:04,31	1:01,74
200M	2:53,53	2:47,10	2:40,67	2:34,25	2:33,08	2:27,41	2:21,74	2:16,07
100E	1:23,82	1:20,72	1:17,61	1:14,51	1:11,93	1:09,26	1:06,60	1:03,94
200E	2:59,21	2:52,57	2:45,94	2:39,30	2:33,49	2:27,81	2:22,12	2:16,44
400E	6:19,69	6:02,74	5:48,79	5:34,84	5:33,22	5:20,88	5:08,54	4:56,20

7. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 23 de Outubro de 2015.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 2.25€. Nas provas de estafetas é de 2,75€.

8. CLASSIFICAÇÕES:

- ✓ Na categoria Juvenil haverá classificação separada por prova, grupo etário e género (Juvenil A e Juvenil B).
- ✓ Nas categorias Júnior e Sénior haverá classificação por prova, categoria e género.

9. PRÉMIOS:

- ✓ Serão concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada prova, grupo etário e género (Juvenil A e Juvenil B).
- ✓ Serão concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada prova, categoria e género (Júnior e Sénior).

TURBO
CLÍNICA MÉDICA DA FOZ MEDICINA DESPORTIVA cmf
Vitalis ÁGUA MINERAL NATURAL
Grafipronto

10. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 06 NOV 15			
1ª Prova	1500	LIV	MASC.
2ª Prova	100	LIV	FEM.
3ª Prova	100	LIV	MASC
4ª Prova	50	BRU	FEM.
5ª Prova	50	BRU	MASC.
6ª Prova	100	EST	FEM.
7ª Prova	100	EST	MASC.
Distribuição de Medalhas			
8ª Prova	4x50	LIV	FEM.
9ª Prova	4x50	LIV	MASC.

2ª JORNADA – 07 NOV 15 (1ª SESSÃO)			
10ª Prova	1500	LIV	FEM.
11ª Prova	100	BRU	MASC.
12ª Prova	100	BRU	FEM.
13ª Prova	200	COS	MASC.
14ª Prova	200	COS	FEM.
15ª Prova	100	MAR	MASC.
16ª Prova	100	MAR	FEM.
Distribuição de Medalhas			
17ª Prova	4x100	EST	MASC.
18ª Prova	4x100	EST	FEM.

2ª JORNADA – 07 NOV 15 (2ª SESSÃO)			
19ª Prova	800	LIV	MASC.
20ª Prova	400	EST	FEM.
21ª Prova	200	EST	MASC.
22ª Prova	50	COS	FEM.
23ª Prova	50	COS	MASC.
24ª Prova	200	LIV	FEM.
25ª Prova	200	LIV	MASC.
Distribuição de Medalhas			
26ª Prova	4x50	EST	FEM.
27ª Prova	4x50	EST	MASC.

3ª JORNADA – 08 NOV 15 (1ª SESSÃO)			
28ª Prova	800	LIV	FEM.
29ª Prova	200	BRU	MASC.
30ª Prova	200	BRU	FEM.
31ª Prova	50	MAR	MASC.
32ª Prova	50	MAR	FEM.
33ª Prova	400	EST	MASC.
34ª Prova	200	EST	FEM.
Distribuição de Medalhas			
35ª Prova	4x100	LIV	MASC.
36ª Prova	4x100	LIV	FEM.

3ª JORNADA – 08 NOV 15 (2ª SESSÃO)			
37ª Prova	400	LIV	MASC.
38ª Prova	400	LIV	FEM.
39ª Prova	200	MAR	MASC.
40ª Prova	200	MAR	FEM.
41ª Prova	50	LIV	MASC.
42ª Prova	50	LIV	FEM.
43ª Prova	100	COS	MASC.
44ª Prova	100	COS	FEM.
Distribuição de Medalhas			
45ª Prova	4x200	LIV	MASC.
46ª Prova	4x200	LIV	FEM.

11. PENALIZAÇÕES

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

TURBO
CLÍNICA MÉDICA DA FOZ MEDICINA DESPORTIVA cmf
Vitalis ÁGUA MINERAL NATURAL
Grafipronto