

## CAMPEONATOS REGIONAIS DE JUVENIS CAMPEONATOS REGIONAIS DE JUNIORES E SENIORES

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATACÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Felgueiras
3. DATA: 08-09-10 de Março de 2013
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA (1ª SESSÃO) -08MAR13	1ª JORNADA (2ª SESSÃO) -08MAR13
Abertura da piscina: 08h15	Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 08h30	Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 9h20	Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 9h30	Início da competição: 15h30

2ª JORNADA (1ª SESSÃO) -09MAR13	2ª JORNADA (2ª SESSÃO) -09MAR13
Abertura da piscina: 08h15	Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 08h30	Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 9h20	Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 9h30	Início da competição: 15h30

3ª JORNADA (1ª SESSÃO) -10MAR13	3ª JORNADA (2ª SESSÃO) -10MAR13
Abertura da piscina: 08h15	Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 08h30	Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 9h20	Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 9h30	Início da competição: 15h30

5. PARTICIPAÇÃO:

Destina-se às seguintes categorias:

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

- ✓ Cada nadador JUNIOR & SENIOR apenas poderá participar seis (6) provas individuais mais as provas de estafetas.
- ✓ Cada nadador, Juvenil, apenas pode ser inscrito em cinco (5) provas individuais mais as provas de estafetas (Provas do Programa Juvenil).
- ✓ Cada clube pode inscrever uma equipa de estafetas
  - ✓ Juvenil (A/B MASC.)
  - ✓ Juvenil (FEM.)
  - ✓ Júniores Masc. e Fem.
  - ✓ Séniores Masc. e Fem.
- ✓ 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 deve ser entregue na mesa do júri antes do início de cada sessão.

## 6. TEMPOS LIMITE DE PARTICIPAÇÃO

Os tempos limite de participação são os seguintes:

### JUVENIS

PROVA	MASCULINOS		FEMININOS
	1997	1998	1999
100L	01:03,00	01:05,00	01:13,00
200L	02:18,00	02:22,00	02:35,00
400L	04:45,00	04:52,00	05:16,00
800L/1500L	18:20,00	18:42,00	10:35,00
100C	01:13,00	01:15,00	01:22,00
200C	02:33,00	02:37,00	02:55,00
100B	01:22,00	01:25,00	01:34,00
200B	02:56,00	03:00,00	03:14,00
100M	01:10,00	01:13,00	01:23,00
200M	02:34,00	02:40,00	02:56,00
200E	02:36,00	02:40,00	02:55,00
400E	05:22,00	05:26,00	05:50,00

### JUNIORES E SENIORES

	FEMININOS		MASCULINOS	
	JUN	SEN	JUN	SEN
50L	00:32,00	00:31,00	00:28,00	00:27,00
100L	01:09,00	01:06,00	01:01,00	00:58,50
200L	02:30,00	02:25,00	02:15,00	02:11,00
400L	05:05,00	04:55,00	04:30,00	04:24,00
800L	10:25,00	10:10,00	09:30,00	09:15,00
1500L	20:00,00	19:40,00	17:50,00	17:20,00
50C	00:37,00	00:36,00	00:32,00	00:31,00
100C	01:18,00	01:15,00	01:09,00	01:06,00
200C	02:50,00	02:45,00	02:30,00	02:26,00
50B	00:40,00	00:38,00	00:35,00	00:34,00
100B	01:29,00	01:25,00	01:17,00	01:14,00
200B	03:08,00	03:03,00	02:50,00	02:45,00
50M	00:35,00	00:34,00	00:30,00	00:29,00
100M	01:17,00	01:14,00	01:07,00	01:04,00
200M	02:50,00	02:45,00	02:30,00	02:25,00
200E	02:50,00	02:45,00	02:30,00	02:25,00
400E	05:40,00	05:30,00	05:13,00	05:03,00

## 7. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 25 de Fevereiro de 2013.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 2€. Nas provas de estafetas é de 2,50€.

## 8. CLASSIFICAÇÕES:

- ✓ Na categoria Juvenil há classificação separada por prova e género.
- ✓ Nas categorias Júnior e Sénior há classificação por categoria prova e género.

## 9. PRÉMIOS:

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

## 10. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 1ª SESSÃO 08MAR13				1ª JORNADA – 2ª SESSÃO-08MAR13			
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			

2ª JORNADA – 1ª SESSÃO-09MAR13				2ª JORNADA – 2ª SESSÃO-09MAR13			
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-10MAR13				3ª JORNADA – 2ª SESSÃO-10MAR13			
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.