

CAMPEONATOS REGIONAIS JUNIORES/SENIORES

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal da Póvoa de Varzim
3. DATA: 16-17-18 de Março de 2012
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA -16MAR12
Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição:15h30

2ª JORNADA (1ª SESSÃO) -17MAR12	2ª JORNADA (2ª SESSÃO) -17MAR12
Abertura da piscina: 07h45	Abertura da piscina: 14h45
Início do aquecimento: 08h00	Início do aquecimento: 15h00
Fim do aquecimento: 08h50	Fim do aquecimento: 15h50
Início da competição: 09h00	Início da competição:16h00

3ª JORNADA (1ª SESSÃO) -18MAR12	3ª JORNADA (2ª SESSÃO) -18MAR12
Abertura da piscina: 07h45	Abertura da piscina: 14h45
Início do aquecimento: 08h00	Início do aquecimento: 15h00
Fim do aquecimento: 08h50	Fim do aquecimento: 15h50
Início da competição: 09h00	Início da competição:16h00

5. PARTICIPAÇÃO:

Destina-se às seguintes categorias:

FEMININOS	JUNIORES (1996/97) E SENIORES (1995 e + velhas)
MASCULINOS	JUNIORES (1994/95) E SENIORES (1993 e + velhos)

- ✓ Cada nadador apenas poderá participar seis (6) provas individuais mais as provas de estafetas.
- ✓ Cada clube poderá inscrever uma equipa de estafetas por categoria e género.
- ✓ As estafetas deverão, obrigatoriamente de ter um tempo de inscrição.
- ✓ Os nadadores serão agrupados por tempos de inscrição.
- ✓ A indicação da constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue na mesa do júri antes do início de cada sessão.

TEMPOS LIMITE DE PARTICIPAÇÃO

Os tempos limite de participação são os seguintes:

	FEMININOS		MASCULINOS	
	JUN	SEN	JUN	SEN
50L	00:33,30	00:32,30	00:29,30	00:27,90
100L	01:12,20	01:09,50	01:03,80	01:01,00
200L	02:35,00	02:30,10	02:19,40	02:14,50
400L	05:15,00	05:08,00	04:40,00	04:33,00
800L	10:40,00	10:30,00	09:45,00	09:30,00
1500L	20:25,00	20:05,00	18:20,00	17:55,00
50C	00:39,20	00:38,00	00:34,50	00:33,10
100C	01:22,80	01:20,30	01:13,90	01:10,40
200C	02:56,00	02:52,00	02:39,00	02:34,00
50B	00:43,20	00:42,10	00:37,50	00:36,00
100B	01:34,00	01:30,70	01:22,80	01:18,60
200B	03:20,00	03:13,00	03:01,00	02:54,90
50M	00:36,60	00:35,40	00:31,30	00:30,10
100M	01:19,00	01:16,40	01:09,20	01:06,00
200M	02:55,00	02:50,50	02:35,60	02:30,70
200E	02:56,50	02:51,00	02:38,40	02:32,50
400E	05:55,00	05:45,00	05:25,00	05:16,00

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 05 de Março de 2012.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 2.00€. Nas provas de estafetas é de 2,50€.

7. CLASSIFICAÇÕES:

- ✓ Haverá classificações separadas por prova, categoria e género.

8. PRÉMIOS:

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

9. PROGRAMA:

1ª JORNADA –16MAR12			
1ª Prova	1500m	LIV	MASC.
2ª Prova	100m	LIV	FEM.
3ª Prova	200m	COST	MASC.
4ª Prova	200m	COST	FEM.
Distribuiç�o Medalhas			
5ª Prova	4x100m	LIV	MASC.
6ª Prova	4x200m	LIV	FEM.
Distribuiç�o Medalhas			

2ª JORNADA – 1ª SESS�O-17MAR12				2ª JORNADA – 2ª SESS�O-17MAR12			
7ª Prova	50m	LIV	FEM.	16ª Prova	200m	LIV	MASC.
8ª Prova	200m	MAR	MASC.	17ª Prova	400m	LIV	FEM.
9ª Prova	100m	COST	FEM.	18ª Prova	400m	EST	MASC.
10ª Prova	100m	COST	MASC.	19ª Prova	200m	MAR	FEM.
11ª Prova	400m	EST	FEM.	20ª Prova	50m	LIV	MASC.
12ª Prova	400m	LIV	MASC.	21ª Prova	100m	BRUÇ	FEM.
13ª Prova	800m	LIV	FEM.	22ª Prova	100m	BRUÇ	MASC.
Distribuiç�o Medalhas				Distribuiç�o Medalhas			
14ª Prova	4X50	EST	MASC.	23ª Prova	4x100m	LIV	FEM.
15ª Prova	4X50	EST	FEM.	24ª Prova	4x200m	LIV	MASC.
Distribuiç�o Medalhas				Distribuiç�o Medalhas			

3ª JORNADA – 1ª SESS�O-18MAR12				3ª JORNADA – 2ª SESS�O-18MAR12			
25ª Prova	1500m	LIV	FEM.	35ª Prova	200m	BRUÇ	FEM.
26ª Prova	200m	EST	MASC.	36ª Prova	200m	BRUÇ	MASC.
27ª Prova	200m	EST	FEM.	37ª Prova	100m	MAR	FEM.
28ª Prova	50m	BRUÇ	MASC.	38ª Prova	100m	MAR	MASC.
29ª Prova	50m	BRUÇ	FEM.	39ª Prova	50m	COST	FEM.
30ª Prova	100m	LIV	MASC.	40ª Prova	50m	COST	MASC.
31ª Prova	50m	MAR	FEM.	41ª Prova	200m	LIV	FEM.
32ª Prova	50m	MAR	MASC.	42ª Prova	800m	LIV	MASC.
Distribuiç�o Medalhas				Distribuiç�o Medalhas			
33ª Prova	4x50m	LIV	MASC.	43ª Prova	4X100m	EST	FEM.
34ª Prova	4x50m	LIV	FEM.	44ª Prova	4x100m	EST	MASC.
Distribuiç�o Medalhas				Distribuiç�o Medalhas			

10. PENALIZAÇ ES

- ✓ Os nadadores que n o cumprirem os TLP fixados para esta prova ser o sujeitos a uma penalizaç o de 4  por prova.