

## TORNEIO DE PREPARAÇÃO MASTERS "OPEN"

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATACÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina do Clube Fluvial Portuense
3. DATA: 01 DEZEMBRO 2011
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 01DEZ11
Abertura da piscina: 09h15
Início do aquecimento: 09h30
Fim do aquecimento: 10h20
Início da competição: 10h30

5. PARTICIPAÇÃO:

✓ Destina-se à seguinte categoria:

Grupo	Escalão Etário	Ano de Nascimento
A	25 – 29	86 – 82
B	30 – 34	81 – 77
C	35 – 39	76 – 72
D	40 – 44	71 – 67
E	45 – 49	66 – 62
F	50 – 54	61 – 57
G	55 – 59	56 – 52
H	60 – 64	51 – 47
I	65 – 69	46 – 42
J	70 – 74	41 – 37
K	75 – 79	36 – 32
L	80 e +	31 e antes

Para as estafetas, os Grupos de Idade são os seguintes:

Grupo	Escalão Etário
1	100 – 119
2	120 – 159
3	160 – 199
4	200 – 239
5	240 – 279
6	280 – 319
7	320 – 359

- ✓ Cada nadador só pode ser inscrito e participar em 3 provas.
- ✓ Cada clube pode inscrever uma equipa de estafetas por grupo de idade.

## 6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 21 de Novembro de 2011.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 2,00€. Nas provas de estafetas é de 2,50€.

## 7. PROGRAMA:

<b>1ª JORNADA – 01DEZ11</b>			
<b>1ª Prova</b>	4x50m	EST	FEM.
<b>2ª Prova</b>	4x50m	EST	MASC.
<b>3ª Prova</b>	100m	MAR	FEM.
<b>4ª Prova</b>	100m	MAR	MASC.
<b>5ª Prova</b>	200m	COST	FEM.
<b>6ª Prova</b>	200m	COST	MASC.
<b>7ª Prova</b>	100m	BRUÇ	FEM.
<b>8ª Prova</b>	100m	BRUÇ	MASC.
<b>9ª Prova</b>	200m	LIV	FEM.
<b>10ª Prova</b>	200m	LIV	MASC.
<b>INTERVALO: 10 MINUTOS</b>			
<b>11ª Prova</b>	200m	MAR	FEM.
<b>12ª Prova</b>	200m	MAR	MASC.
<b>13ª Prova</b>	100m	COST	FEM.
<b>14ª Prova</b>	100m	COST	MASC.
<b>15ª Prova</b>	200m	BRUÇ	FEM.
<b>16ª Prova</b>	200m	BRUÇ	MASC.
<b>17ª Prova</b>	100m	LIV	FEM.
<b>18ª Prova</b>	100m	LIV	MASC.
<b>INTERVALO: 10 MINUTOS</b>			
<b>19ª Prova</b>	4x50m	LIV	FEM.
<b>20ª Prova</b>	4x50m	LIV	MASC.