

CAMPEONATOS REGIONAIS DE JUVENIS, JUNIORES e SENIORES

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal da Póvoa de Varzim
3. DATA: 15 a 17 de março de 2019
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 15 MAR 19	1ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 15 MAR 19
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

2ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 16 MAR 19	2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 16 MAR 19
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 (1ª SESSÃO) – 17 MAR 19	3ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 17 MAR 19
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

5. PARTICIPAÇÃO:

Destina-se às seguintes categorias:

FEMININOS	JUVENIS (A - 2004/B - 2005)/JUNIORES/SENIORES
MASCULINOS	JUVENIS (A - 2003/B - 2004)/JUNIORES/SENIORES

- ✓ Cada nadador JUNIOR ou SENIOR apenas poderá ser inscrito e participar em **7 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)
 - ✓ Júniores (Masculino e Feminino)
 - ✓ Seniores (Masculino e Feminino)
- ✓ As estafetas deverão ser designadas por 1 (Seniores), 2 (Júniores), 3 (Juvenis A) e 4 (Juvenis B) para cada género.
- ✓ Poderão existir estafetas extracompetição designadas por 5 (Absolutos) e 6 (Juvenis).
- ✓ 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.

6. TEMPOS LIMITE DE PARTICIPAÇÃO

JUVENIS PROVA	FEMININOS		MASCULINOS	
	2005	2004	2004	2003
50L	00:33,99	00:33,16	00:29,82	00:29,09
100L	01:16,85	01:14,70	01:08,93	01:07,67
200L	02:46,65	02:41,98	02:30,05	02:27,30
400L	05:51,06	05:41,21	05:19,65	05:13,77
800L	11:59,54	11:39,37	11:09,75	10:57,47
1500L	22:54,10	22:15,34	21:29,93	21:06,26
50B	00:43,67	00:42,61	00:37,83	00:36,91
100B	01:37,99	01:36,17	01:27,54	01:25,93
200B	03:31,53	03:27,59	03:10,35	03:08,77
50C	00:39,26	00:38,31	00:34,57	00:33,73
100C	01:27,13	01:24,69	01:18,58	01:17,14
200C	03:07,21	03:01,97	02:49,82	02:46,70
50M	00:36,26	00:35,38	00:31,69	00:30,92
100M	01:24,24	01:22,67	01:16,79	01:15,42
200M	03:13,61	03:05,74	02:52,68	02:49,59
200E	03:07,84	03:02,58	02:53,07	02:49,90
400E	06:38,34	06:27,18	06:06,00	05:59,28

JUNIORES E SENIORES PROVA	FEMININOS		MASCULINOS	
	JUNIORES	SENIORES	JUNIORES	SENIORES
50L	00:32,36	00:31,70	00:28,38	00:28,04
100L	01:09,72	01:08,24	01:01,68	01:00,33
200L	02:30,46	02:27,31	02:15,11	02:11,56
400L	05:20,55	05:11,10	04:38,66	04:42,24
800L	11:05,17	10:43,24	09:45,73	09:34,51
1500L	20:43,36	20:08,79	19:33,35	18:57,60
50B	00:41,57	00:40,12	00:36,01	00:34,82
100B	01:30,43	01:27,49	01:19,45	01:16,57
200B	03:15,97	03:07,49	02:55,51	02:48,48
50C	00:37,37	00:36,28	00:32,91	00:31,86
100C	01:19,75	01:17,73	01:10,66	01:08,50
200C	02:53,72	02:48,01	02:35,79	02:30,70
50M	00:34,51	00:33,67	00:30,16	00:29,34
100M	01:16,95	01:14,75	01:07,23	01:05,48
200M	02:56,47	02:47,40	02:32,29	02:27,40
200E	02:52,63	02:47,73	02:34,62	02:30,36
400E	06:11,35	05:58,84	05:32,96	05:22,10

7. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições deverão dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 01 de março de 2019.

8. CLASSIFICAÇÕES:

- ✓ Na categoria Juvenil haverá classificação separada por prova, grupo etário (Juvenil A e Juvenil B) e g nero.
- ✓ Nas categorias Júnior e S nior haverá classificação separada por prova, categoria e g nero.

9. PR MIOS:

- ✓ Serão concedidos pr mios aos três (3) primeiros classificados de cada prova, grupo etário e g nero (Juvenil A e Juvenil B).
- ✓ Serão concedidos pr mios aos três (3) primeiros classificados de cada prova, categoria e g nero (Júnior e S nior).

10. PROGRAMA:

1ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 15 MAR 19				1ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 15 MAR 19			
1ª Prova	800	LIV	FEM.	7ª Prova	1500	LIV	MASC.
2ª Prova	200	LIV	MASC.	8ª Prova	100	LIV	FEM.
3ª Prova	50	MAR	FEM.	9ª Prova	200	COS	MASC.
4ª Prova	50	MAR	MASC.	10ª Prova	200	COS	FEM.
5ª Prova	200	BRU	FEM.	INTERVALO			
6ª Prova	200	BRU	MASC.	11ª Prova	4x100	LIV	MASC.
				12ª Prova	4x200	LIV	FEM.

2ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 16 MAR 19				2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 16 MAR 19			
13ª Prova	400	EST	FEM.	21ª Prova	400	EST	MASC.
14ª Prova	400	LIV	MASC.	22ª Prova	1500	LIV	FEM.
15ª Prova	100	COS	FEM.	23ª Prova	100	BRU	MASC.
16ª Prova	100	COS	MASC.	24ª Prova	100	BRU	FEM.
17ª Prova	50	LIV	FEM.	25ª Prova	50	LIV	MASC.
18ª Prova	200	MAR	MASC.	26ª Prova	200	MAR	FEM.
INTERVALO				INTERVALO			
19ª Prova	4x50	EST	FEM.	27ª Prova	4x200	LIV	MASC.
20ª Prova	4x50	EST	MASC.	28ª Prova	4x100	LIV	FEM.

3ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 17 MAR 19				3ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 17 MAR 19			
29ª Prova	200	EST	MASC.	37ª Prova	800	LIV	MASC.
30ª Prova	200	EST	FEM.	38ª Prova	100	MAR	FEM.
31ª Prova	100	LIV	MASC.	39ª Prova	100	MAR	MASC.
32ª Prova	400	LIV	FEM.	40ª Prova	50	COS	FEM.
33ª Prova	50	BRU	MASC.	41ª Prova	50	COS	MASC.
34ª Prova	50	BRU	FEM.	42ª Prova	200	LIV	FEM.
INTERVALO				INTERVALO			
35ª Prova	4x50	LIV	MASC.	43ª Prova	4x100	EST	MASC.
36ª Prova	4x50	LIV	FEM.	44ª Prova	4x100	EST	FEM.

11. PENALIZAÇÕES

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

