



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

TORNEIO NADADOR ESPECIALISTA

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Vila Meã
3. DATA: 22-23 de Maio de 2010
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 22 MAI10
Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 15h30

2ª JORNADA – 23 MAI 10
Abertura da piscina: 07h45
Início do aquecimento: 08h00
Fim do aquecimento: 08h50
Início da competição: 09h00

5. PARTICIPAÇÃO:

✓ Destina-se às seguintes categorias:

FEMININOS	JUV ⇒ 1996
MASCULINOS	JUV ⇒ A-1994/B-1995

FEMININOS	Absolutos (JUN/SEN)
MASCULINOS	Absolutos (JUN/SEN)

- Cada nadador deve ser inscrito numa só técnica, com obrigatoriedade de participar nas 3 distâncias seguintes:

TÉCNICAS	DISTÂNCIAS
Mariposa	50 - 100 - 200
Costas	50 - 100 - 200
Bruços	50 - 100 - 200
Estilos	100- 200 - 400

- Para a técnica de Crol há duas opções de distâncias:

TECNICA DE CROL	DISTÂNCIAS
VELOCISTAS	50 - 100 - 200
FUNDISTAS	200 - 400 - 800

- Os nadadores são agrupados por séries segundo os seus tempos de inscrição.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 07 de Maio de 2010.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1.50€.

7. CLASSIFICAÇÕES

- ✓ Há classificações Juvenil e absoluta separadas por sexo, técnica e distância em função do somatório dos pontos obtidos por cada nadador segundo a Tabela FINA.
- ✓ A falta em qualquer das provas do programa implica o afastamento imediato da sua participação em prova.
- ✓ A desqualificação em qualquer das provas do programa implica o afastamento imediato do nadador da classificação do Torneio, contudo poderão continuar a sua participação em prova.
- ✓ Em caso de empate entre nadadores, proceder-se-á ao desempate em função dos 1ºs lugares obtidos e assim sucessivamente até se encontrar um vencedor.

8. PRÉMIOS

Individuais:

- ✓ Haverá prémios para os vencedores de Juvenis e Absolutos, e para os 2ºs e 3ºs classificados de cada técnica e distância e sexo.

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 22 MAI10				
1ª Prova	50m	LIV.	FEM.	ABS.
2ª Prova	50m	LIV.	MASC.	ABS.
3ª Prova	200m	COST.	FEM.	ABS.
4ª Prova	200m	COST.	MASC.	ABS.
5ª Prova	200m	MAR.	FEM.	ABS.
6ª Prova	200m	MAR.	MASC.	ABS.
INTERVALO: 10MINUTOS				
7ª Prova	100m	EST.	FEM.	ABS.
8ª Prova	100m	EST.	MASC.	ABS.
9ª Prova	800m	LIV.	FEM.	ABS.
10ª Prova	800m	LIV.	MASC.	ABS.
11ª Prova	200m	LIV.	FEM.	Vel - ABS
12ª Prova	200m	LIV.	MASC.	Vel - ABS
INTERVALO: 10MINUTOS				
13ª Prova	50m	COST.	FEM.	ABS.
14ª Prova	50m	COST.	MASC.	ABS.
15ª Prova	200m	BRU.	FEM.	ABS.
16ª Prova	200m	BRU.	MASC.	ABS.
17ª Prova	200m	EST.	FEM.	ABS.
18ª Prova	200m	EST.	MASC.	ABS.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

DOM AM:

200L fundo (para o final pois tem 400 no in cio)

2ª JORNADA – 23 MAI10				
19ª Prova	400m	LIV.	FEM.	ABS.
20ª Prova	400m	LIV.	MASC.	ABS.
21ª Prova	100m	BRU.	FEM.	ABS.
22ª Prova	100m	BRU.	MASC.	ABS.
23ª Prova	100m	LIV.	FEM.	ABS.
24ª Prova	100m	LIV.	MASC.	ABS.
INTERVALO: 10MINUTOS				
25ª Prova	50m	MAR.	FEM.	ABS.
26ª Prova	50m	MAR.	MASC.	ABS.
27ª Prova	400m	EST.	FEM.	ABS.
28ª Prova	400m	EST.	MASC.	ABS.
29ª Prova	100m	COST.	FEM.	ABS.
30ª Prova	100m	COST.	MASC.	ABS.
INTERVALO: 10MINUTOS				
31ª Prova	50m	BRU.	FEM.	ABS.
32ª Prova	50m	BRU.	MASC.	ABS.
33ª Prova	100m	MAR.	FEM.	ABS.
34ª Prova	100m	MAR.	MASC.	ABS.
35ª Prova	200m	LIV.	FEM.	Fundo ABS
36ª Prova	200m	LIV.	MASC.	Fundo ABS