

## ENCONTRO DE TÉCNICAS SIMULTÂNEAS (CADETES B/C)

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina do Clube Fluvial Portuense
3. DATA: 23 de março de 2019
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 23 MAR 19
Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 15h30

5. PARTICIPAÇÃO:

✓ Destina-se à seguinte categoria:

FEMININOS	Cadetes (B - 2010/C - 2011)
MASCULINOS	Cadetes (B - 2009/C - 2010-11)

- ✓ Cada nadador apenas poderá ser inscrito e participar em **2 provas (individuais e/ou estafetas)**.
  - ✓ Os nadadores do grupo etário mais velho (femininos 2010 e masculinos 2009) poderão ser inscritos nas provas de 25 metros, não podendo, no entanto, ser inscritos na mesma técnica aos 50 metros.
  - ✓ Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de estafetas, as quais obrigatoriamente deverão ser mistas e designadas por 1, 2, 3 etc..
8. INSCRIÇÕES:
- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 11 de março de 2019.

9. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 23 MAR 19				
1ª Prova	25	MAR	FEM	2010/11
2ª Prova	25	MAR	MASC	2009/10-11
3ª Prova	50	MAR	FEM	2010
4ª Prova	50	MAR	MASC	2009
5ª Prova	25	BRU	FEM	2010/11
6ª Prova	25	BRU	MASC	2009/10-11
7ª Prova	50	BRU	FEM	2010
8ª Prova	50	BRU	MASC	2009
INTERVALO				
9ª Prova	4x25	MAR	MISTO	JUNTOS
10ª Prova	4x25	BRU	MISTO	JUNTOS
11ª Prova	4x50	MAR	MISTO	JUNTOS
12ª Prova	4x50	BRU	MISTO	JUNTOS