



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

TORNEIO DE PREPARAÇÃO 2 - CADETES A/B

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Vila Meã
3. DATA: 30-31 JANEIRO 2010
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 30 JAN 10	2ª JORNADA – 31 JAN 10
Abertura da piscina: 14h15	Abertura da piscina: 08h15
Início do aquecimento: 14h30	Início do aquecimento: 08h30
Fim do aquecimento: 15h20	Fim do aquecimento: 09h20
Início da competição: 15h30	Início da competição: 09h30

5. PARTICIPAÇÃO:

- ✓ Destina-se à seguinte categoria:

FEMININOS	CADETES (A-1999/B-2000)
MASCULINOS	CADETES (A-1998/B-1999)

- ✓ Cada nadador pode apenas ser inscrito em (2) duas provas por jornada.
- ✓ Cada clube pode inscrever um número ilimitado de estafetas, as quais obrigatoriamente devem ser designadas por A, B, C etc..
- ✓ A participação é conjunta Femininos 1999/00 e Masculinos 1998/99.
- ✓ As estafetas são agrupadas ***por tempos de inscrição cedidos obrigatoriamente pelos treinadores. Caso não façam as inscrições não serão aceites.***

8. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 15 de Janeiro de 2010.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1,50€. Nas provas de estafetas é de 2€.

9. PROGRAMA:

	1ª JORNADA – 30 JAN 10				2ª JORNADA – 31 JAN 10				
1ª Prova	200m	LIV	FEM	1999	7ª Prova	200m	LIV	MASC	1998
2ª Prova	100m	LIV	FEM	2000	8ª Prova	100m	LIV	MASC	1999
3ª Prova	4x100	MAR	MASC.	1998/99	9ª Prova	4x100	MAR	FEM	1999/00
	INTERVALO: 10MINUTOS				INTERVALO: 10MINUTOS				
4ª Prova	4X100	BRUÇ	FEM.	1999/00	10ª Prova	4X100	BRUÇ	MASC	1998/99
5ª Prova	4X100	LIV	MASC	1998/99	11ª Prova	4X100	LIV	FEM	1999/00
6ª Prova	4X100	COST	FEM	1999/00	12ª Prova	4X100	COST	MASC	1998/99