

ENCONTRO TÉCNICAS COMBINADAS (CADETES B/C)

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

2. LOCAL: Piscina Municipal de Penafiel

3. DATA: 20 de julho 2019

4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 20 JUL 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)

- ✓ Cada nadador apenas poderá ser inscrito e participar em **2 provas (individuais e/ou estafetas)**.
- ✓ Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de estafetas, as quais obrigatoriamente deverão ser mistas e designadas por 1, 2, 3 etc..

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 08 de julho de 2019.

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 20 JUL 19					
1ª Prova	50	MAR/COS	FEM	2010/11	
2ª Prova	50	MAR/COS	MASC	2009/10	
3ª Prova	50	COS/BRU	FEM	2010/11	
4ª Prova	50	COS/BRU	MASC	2009/10	
5ª Prova	50	BRU/LIV	FEM	2010/11	
6ª Prova	50	BRU/LIV	MASC	2009/10	
INTERVALO					
7ª Prova	4x25	EST	MISTO	JUNTOS	
8ª Prova	4x50	EST*	MISTO	JUNTOS	

EST*: 1º e 2º elementos nadam 25 Mariposa + 25 Costas; 3º e 4º elementos nadam 25 Bruços + 25 Crol.