



# V Torneio CNPO

O V torneio de natação pura do Clube Naval Povoense realiza-se no dia **19 de janeiro de 2019**, pelas 15h30, nas piscinas municipais da Póvoa de Varzim. Esta piscina possui dimensões olímpicas, 50 metros, e 8 pistas de competição.

## 1. Regulamento

O torneio segue as regras da Federação Portuguesa de Natação (*FPM*) estando a arbitragem e a cronometragem eletrónica a cargo do Conselho Regional de Arbitragem e da Associação de Natação do Norte de Portugal (*ANNP*). Este torneio destina-se a atletas federados das seguintes categorias/escalões etários:

| <b>Categoria</b>         | <b>Escalão Etário</b>  |
|--------------------------|--|
| <b>Cadetes</b>           | Masculinos: 2007 a 2010<br>Femininos: 2008 a 2010  |
| <b>Infantis</b>          | Masculinos 2005 (Infantis A) e 2006 (Infantis B)<br>Femininos: 2006 (Infantis A) e 2007 (Infantis B) |
| <b>Juvenis</b>           | Masculinos: 2003 (Juvenis A) e 2004 (Juvenis B)<br>Femininos: 2004 (Juvenis A) e 2005 (Juvenis B)    |
| <b>Juniores/Seniores</b> | Masculinos: 2002 e + Velhos<br>Femininos: 2003 e + Velhas  |

1.1 - As provas destinadas à categoria de **cadetes** (1 e 8) embora abertas aos clubes presentes, não contam para efeitos de classificação final do torneio, decorrendo em regime de extracompetição.



1.2 As Provas destinadas à categoria de **Masters** (9 e 10) não contam para efeitos de classificação final do torneio, decorrendo em regime de extracompetição e destinam-se apenas a nadadores do CNPO.

1.3 - A participação nas **estafetas** é conjunta (cadetes A e cadetes B) e mista (dois nadadores masculinos e dois atletas femininos).

1.4 - Nas provas destinadas às categorias de **Juniores/seniores, juvenis** e **infantis**, cada clube pode inscrever 1 nadador por prova.

1.5 - Nadadores do Clube Naval Povoense, poderão participar em pistas vagas, em regime extracompetição não contando para a classificação final.

1.6 - Nas provas de estafetas, cada clube apenas pode inscrever uma equipa.

1.7 - Os nadadores serão agrupados em cada prova, por séries, segundo os tempos de inscrição.

1.8 - São permitidas substituições de nadadores em provas, desde que os mesmos constem da lista onomástica enviada.

1.9 - As alterações e a constituição das estafetas deverão ser entregues até 45 minutos antes do início da competição.

## 2. Prémios e classificações

2.1 - Serão atribuídos prémios individuais aos três primeiros classificados em cada prova (Exceto Provas 1, 8, 9 e 10).

2.2 - A pontuação para a classificação final de clubes será atribuída segundo a seguinte tabela, em que N representa o número de clubes participantes de acordo com as provas do programa à exceção das provas 1, 8, 9 e 10:

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| <b>1º Lugar</b>               | N+1 |
| <b>2º Lugar</b>               | N-1 |
| <b>3º Lugar</b>               | N-2 |
| <b>E assim sucessivamente</b> |     |

2.3 - Serão entregues prémios aos três primeiros clubes conforme classificação geral final.



### 3. Programa

|  |
|--|
| <b>Abertura das instalações 14h</b>  |
| <b>Início do aquecimento 14h15 (1º turno) e 14h45 (2º turno)</b>                   |
| <b>Final do aquecimento 15h15</b>  |
| <b>Prova 1 – 4 x 50 Livres – Cadetes Misto (2 fem e 2 masc) extra competição</b>   |
| Prova 2 – 200m Estilos (Masculinos) JUNIORES/SENIORES                              |
| Prova 3 – 200m Estilos (Femininos) JUNIORES/SENIORES                               |
| Prova 4 – 100m Livres (Masculinos) JUVENIS   |
| Prova 5 – 100m Livres (Femininos) JUVENIS  |
| Prova 6 – 100m Bruços (Masculinos) INFANTIS  |
| Prova 7 – 100m Bruços (Femininos) INFANTIS   |
| <b>Prova 8 – 4 x 50m Estilos – Cadetes Misto (2 fem e 2 masc) extra competição</b> |
| <b>Prova 9 – 50 Livres – Masters Masc (CNPO) extra competição</b>                  |
| <b>Prova 10 – 50 Livres – Masters Fem (CNPO) extra competição</b>                  |
| Prova 11 – 200 Livres (Masculinos) JUNIORES/SENIORES                               |
| Prova 12 – 200 Livres (Femininos) JUNIORES/SENIORES                                |
| Prova 13 – 200m Costas (Masculinos) JUVENIS  |
| Prova 14 – 200m Costas (Femininos) JUVENIS   |
| Prova 15 – 100m Mariposa (Masculinos) INFANTIS                                     |
| Prova 16 – 100m Mariposa (Femininos) INFANTIS                                      |
| <b>Entrega de prémios (18h15 aprox)</b>  |

### 4. Data de inscrição

4.1 - As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP (info@annp.pt), através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 11 de Janeiro de 2019.