

CAMPEONATOS REGIONAIS DE JUVENIS, ABSOLUTOS e de CLUBES

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscinas Municipais da Povoia de Varzim
3. DATA: 13 a 14 de julho de 2019
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 13 JUL 19	2ª JORNADA – 13 JUL 19
Abertura da piscina: 07h45	Abertura da piscina: 14h45
Início do aquecimento: 08h00	Início do aquecimento: 15h00
Fim do aquecimento: 08h50	Fim do aquecimento: 15h50
Início da competição: 09h00	Início da competição: 16h00

3ª JORNADA – 14 JUL 19	4ª JORNADA – 14 JUL 19
Abertura da piscina: 07h45	Abertura da piscina: 14h45
Início do aquecimento: 08h00	Início do aquecimento: 15h00
Fim do aquecimento: 08h50	Fim do aquecimento: 15h50
Início da competição: 09h00	Início da competição: 16h00

5. PARTICIPAÇÃO:

Destina-se às seguintes categorias:

FEMININOS	JUVENIS (A - 2004/B - 2005)/JUNIORES/SENIORES
MASCULINOS	JUVENIS (A - 2003/B - 2004)/JUNIORES/SENIORES

- ✓ Cada nadador, Júnior e Sénior, apenas poderá ser inscrito e participar em **7 provas individuais mais as provas de estafetas**.
- ✓ Cada nadador Juvenil, apenas poderá ser inscrito e participar em **5 provas individuais mais as provas de estafetas**. Nesta categoria, só será atribuída classificação, nas provas do calendário olimpico, exceto nos 50 metros Livres.
- ✓ Cada clube pode inscrever uma equipa de estafetas:
 - ✓ Absoluta (MASC e FEM)
 - ✓ Juvenil (MASC e FEM)
 - ✓ Absoluta 2 (2ª Equipa dos 4x50 MASC e FEM)
- ✓ As estafetas deverão ser designadas por 1 (Absolutos), 2 (Juvenis) e 3 (Absolutos 2 de 4x50) para cada género.
- ✓ Nas estafetas de 4x50 (livres e estilos) cada clube poderá inscrever 2 estafetas absolutas, contando ambas para a classificação final de clubes.
- ✓ Poderão existir estafetas extracompetição designadas por 4 (Juvenis A) e 5 (Juvenis B).
- ✓ Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição.
- ✓ As estafetas deverão ter um tempo de inscrição obrigatoriamente cedido pelo clube. Caso não o façam as inscrições não serão aceites.
- ✓ A indicação da constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue na mesa do júri antes do início de cada sessão.
- ✓ Os nadadores juvenis poderão nadar as provas de 50 metros de todas as técnicas, 1500 Livres Femininos, 800 Livres Masculinos e as estafetas 4x50 Livres e 4x50 Estilos mas com classificação absoluta.



Campeonato Regional de Clubes

- ✓ Para a classifica o final do clube pontuam os 2 melhores nadadores masculinos e os 2 melhores nadadores femininos em cada prova individual, mais as estafetas absolutas designadas por 1 e 5; e de juvenis designadas por 2.
- ✓ No caso duma equipa não apresentar um número suficiente de nadadores para cumprir todas as provas do programa, o clube obter  zero (0) pontos nas provas em que não se faça representar, podendo, no entanto, continuar a pontuar nas restantes provas.

6. TEMPOS LIMITE DE PARTICIPAÇÃO

JUVENIS PROVA	FEMININOS		MASCULINOS	
	2005	2004	2004	2003
50L	00:33,24	00:32,43	00:29,16	00:28,45
100L	01:12,69	01:11,46	01:05,56	01:04,09
200L	02:37,83	02:34,86	02:23,73	02:20,24
400L	05:33,06	05:28,34	05:05,85	05:01,22
800L	11:37,31	11:23,10	10:39,14	10:30,50
1500L	22:11,61	21:44,85	20:30,77	20:14,67
50B	00:42,70	00:41,66	00:36,99	00:36,09
100B	01:35,29	01:34,17	01:26,24	01:23,82
200B	03:26,28	03:23,76	03:09,44	03:04,77
50C	00:38,39	00:37,46	00:33,80	00:32,98
100C	01:23,18	01:22,51	01:15,29	01:13,77
200C	02:59,53	02:58,80	02:43,54	02:42,02
50M	00:35,46	00:34,59	00:30,98	00:30,23
100M	01:20,98	01:20,24	01:12,55	01:10,40
200M	03:07,18	03:02,04	02:48,22	02:43,61
200E	02:58,68	02:57,01	02:43,53	02:39,75
400E	06:27,84	06:22,96	05:53,87	05:44,51

ABSOLUTOS PROVA	FEMININOS		MASCULINOS	
	JUNIORES	SENIORES	JUNIORES	SENIORES
50L	00:31,64	00:31,00	00:27,75	00:27,41
100L	01:08,17	01:06,73	01:00,31	00:58,99
200L	02:27,11	02:24,03	02:12,11	02:08,63
400L	05:13,42	05:04,18	04:32,47	04:35,97
800L	10:50,39	10:28,95	09:32,72	09:21,75
1500L	20:15,73	19:41,93	19:07,28	18:32,32
50B	00:40,64	00:39,23	00:35,21	00:34,05
100B	01:28,42	01:25,55	01:17,68	01:14,87
200B	03:11,62	03:03,33	02:51,61	02:44,74
50C	00:36,54	00:35,48	00:32,18	00:31,15
100C	01:17,98	01:16,00	01:09,09	01:06,98
200C	02:49,86	02:44,27	02:32,33	02:27,36
50M	00:33,75	00:32,92	00:29,49	00:28,69
100M	01:15,24	01:13,08	01:05,74	01:04,02
200M	02:52,55	02:43,68	02:28,91	02:24,12
200E	02:48,80	02:44,00	02:31,18	02:27,01
400E	06:03,10	05:50,87	05:25,56	05:14,94

7. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições deverão dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 28 de junho de 2019.

8. CLASSIFICAÇÕES:

- ✓ Na categoria Juvenil haverá classificação separada por prova, grupo etário (Juvenil A e Juvenil B) e género, para as provas do calendário olímpico, exceto os 50 Livres (classificação absoluta) e as estafetas (classificação por categoria).
- ✓ Nas categorias Júnior e Sénior a classificação será absoluta por prova e género.
- ✓ No Campeonato Regional de Clubes, a pontuação será atribuída segundo a seguinte tabela, em que N representa duas vezes o número de clubes participantes, de forma a todos os clubes terem possibilidade de pontuar por prova (no exemplo apresentado na tabela estariam inscritos 8 clubes):

1º Lugar	N+1 Pontos	9º Lugar	N-8 Pontos
2º Lugar	N-1 Pontos	10º Lugar	N-9 Pontos
3ª Lugar	N-2 Pontos	11ª Lugar	N-10 Pontos
4ª Lugar	N-3 Pontos	12ª Lugar	N-11 Pontos
5ª Lugar	N-4 Pontos	13ª Lugar	N-12 Pontos
6º Lugar	N-5 Pontos	14º Lugar	N-13 Pontos
7º Lugar	N-6 Pontos	15º Lugar	N-14 Pontos
8º Lugar	N-7 Pontos	16º Lugar	N-15 Pontos

9. PRÉMIOS:

- ✓ Para os Juvenis serão concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada prova, grupo etário (Juvenis A e Juvenis B) e género, exceto nas estafetas que o prémio será por categoria (Juvenis).
- ✓ Para os Absolutos serão concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados absolutos de cada prova e género.
- ✓ Nas estafetas 4x50 (livres e estilos) apenas a estafeta designada por 1 será válida para efeitos de prémios.
- ✓ Para o Campeonato Regional de Clubes serão concedidos prémios aos três (3) primeiros clubes por género e absolutos.

10. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 13 JUL 19				2ª JORNADA – 13 JUL 19			
1ª Prova	4x50	LIV	MASC.	13ª Prova	400	EST	MASC.
2ª Prova	4x50	LIV	FEM.	14ª Prova	400	EST	FEM.
3ª Prova	1500	LIV	MASC.	15ª Prova	200	LIV	MASC.
4ª Prova	1500	LIV	FEM.	16ª Prova	200	LIV	FEM.
5ª Prova	50	MAR	MASC.	17ª Prova	50	BRU	MASC.
6ª Prova	50	MAR	FEM.	18ª Prova	50	BRU	FEM.
7ª Prova	100	BRU	MASC.	19ª Prova	200	COST	MASC.
8ª Prova	100	BRU	FEM.	20ª Prova	200	COST	FEM.
9ª Prova	50	COST	MASC.	INTERVALO			
10ª Prova	50	COST	FEM.	21ª Prova	4x100	LIV	MASC.
INTERVALO				22ª Prova	4X100	LIV	FEM.
11ª Prova	4x200	LIV	MASC.				
12ª Prova	4x200	LIV	FEM.				

3ª JORNADA – 14 JUL 19				4ª JORNADA – 14 JUL 19			
23ª Prova	100	MAR	FEM.	35ª Prova	800	LIV	FEM.
24ª Prova	100	MAR	MASC.	36ª Prova	800	LIV	MASC.
25ª Prova	200	BRU	FEM.	37ª Prova	200	MAR	FEM.
26ª Prova	200	BRU	MASC.	38ª Prova	200	MAR	MASC.
27ª Prova	50	LIV	FEM.	39ª Prova	100	LIV	FEM.
28ª Prova	50	LIV	MASC.	40ª Prova	100	LIV	MASC.
29ª Prova	100	COST	FEM.	41ª Prova	200	EST	FEM.
30ª Prova	100	COST	MASC.	42ª Prova	200	EST	MASC.
31ª Prova	400	LIV	FEM.	INTERVALO			
32ª Prova	400	LIV	MASC.	43ª Prova	4x100	EST	FEM.
INTERVALO				44ª Prova	4x100	EST	MASC.
33ª Prova	4x50	EST	FEM.				
34ª Prova	4x50	EST	MASC.				

11. PENALIZAÇÕES

- ✓ Os nadadores que não cumprirem os TLP fixados para esta prova serão sujeitos a uma penalização de 4€ por prova.