

TORNEIO ILHA VERDE

1 – LOCAL – Piscina da Escola Básica Integrada de Rabo de Peixe (25m x 6pistas) – **Rabo de Peixe**

2 – DATA - 17 e 18 de Outubro de 2009

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	17-Out-2009	15h00	16h00
2ª Jornada	18-Out-2009	9h00	10h00

4 – PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associação, de todas as categorias.

Cada nadador poderá ser inscrito, no máximo, em 2 provas individuais e 1 estafeta, por sessão.

5 – INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt , até às 20 horas do dia 13 de Outubro 2009.

A inscrição das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscrições dos restantes atletas. Contudo, a constituição das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada sessão. Caso não seja, considerar-se-á que não existem alterações.

6 – DIVERSOS

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição e por idade para atletas sem tempo de inscrição.

Só serão permitidas duas alterações por clube, desde que comunicadas à organização na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

7 – CLASSIFICAÇÕES

Serão efectuadas classificações por sexo, prova e categoria, com excepção dos atletas cadetes.

8 – PROGRAMA DE PROVAS

	1.ª Jornada	
1	4x50m Estilos misto	Cadetes
2	200m Bruços masc.	Inf/Juv/Jun/Sen
3	200m Livres fem.	Inf/Juv/Jun/Sen
4	50m Costas fem.	Cadetes
5	50m Costas masc.	Cadetes
6	200m Costas masc.	Inf/Juv/Jun/Sen
7	50m Bruços fem.	Cadetes
8	50m Bruços masc.	Cadetes
9	200m Mariposa fem.	Inf/Juv/Jun/Sen
10	100m Estilos masc.	Cadetes
11	200m Estilos masc.	Inf/Juv/Jun/Sen
Intervalo 10'		
12	4x200m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen

	2.ª Jornada	
13	4x50m Livres misto	Cadetes
14	200m Bruços fem.	Inf/Juv/Jun/Sen
15	200m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen
16	50m Livres fem.	Cadetes
17	50m Livres masc.	Cadetes
18	200m Costas fem.	Inf/Juv/Jun/Sen
19	50m Mariposa fem.	Cadetes
20	50m Mariposa masc.	Cadetes
21	200m Mariposa masc.	Inf/Juv/Jun/Sen
22	100m Estilos fem.	Cadetes
23	200m Estilos fem.	Inf/Juv/Jun/Sen
Intervalo 10'		
24	4x200m Livres fem.	Inf/Juv/Jun/Sen