

## **TORNEIO SETE CIDADES**

**1 – LOCAL** - Complexo Desportivo das Laranjeiras (25m x 6 pistas) - **Ponta Delgada**

**2 – DATA** – 31 de Outubro e 1 de Novembro de 2009

### **3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	31-Out-2009	15h00	16h00
2ª Jornada	1-Nov-2009	9h30	10h30

### **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 jornada.

### **5 - INSCRIÇÕES**

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 24 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 três 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**

	<b>1.ª Jornada</b>	<b>Sx.</b>	<b>categoria</b>		<b>2.ª Jornada</b>	<b>Sx.</b>
1	50m Mariposa	M	Cadetes	20	50m Mariposa	F
2	100m Mariposa	M	Inf/Juv/Jun/Sen	21	100m Mariposa	F
3	200m Mariposa	F	Inf/Juv/Jun/Sen	22	200m Mariposa	M
4	100m Bruços	F	Cadetes	23	100m Bruços	M
5	100m Bruços	M	Inf/Juv/Jun/Sen	24	100m Bruços	F
6	200m Bruços	F	Inf/Juv/Jun/Sen	25	200m Bruços	M
	<b>Intervalo</b>		<b>10'</b>		<b>Intervalo</b>	
7	100m Livres	M	Cadetes	26	100m Livres	F
8	50m Livres	M	Inf/Juv/Jun/Sen	27	50m Livres	F
9	100m Livres	F	Inf/Juv/Jun/Sen	28	100m Livres	M
10	100m Costas	F	Cadetes	29	100m Costas	M
11	100m Costas	M	Inf/Juv/Jun/Sen	30	100m Costas	F
12	200m Costas	F	Inf/Juv/Jun/Sen	31	200m Costas	M
13	100 Estilos	M	Cadetes	32	100 Estilos	F
14	400m Livres	M	Inf/Juv/Jun/Sen	33	400m Livres	F
15	200m Estilos	F	Inf/Juv/Jun/Sen	34	200m Estilos	M
	<b>Intervalo</b>		<b>10'</b>		<b>Intervalo</b>	
16	4x100 Estilos	misto	Cadetes	35	4x100m Livres	misto
17	4x100m Livres	M	Inf/Juv/Jun/Sen	36	4x100m Livres	F
18	4x100m Estilos	F	Inf/Juv/Jun/Sen	37	4x100m Estilos	M
19	800m Livres	F	Inf/Juv/Jun/Sen	38	800m Livres	M