FESTIVAL DE NATAL DE PONTA DELGADA

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

2 - DATA – 5 de Dezembro de 2009

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
Sessão única	5-Dez-2009	15h00	16h00

4 – PARTICIPAÇÃO

4.1 Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associação, apenas da categoria de **Cadetes A e B**.

4.2 Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de duas provas individuais e uma estafeta.

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 25 de Novembro de 2009.

6 - CLASSIFICAÇÕES

Não serão efectuadas classificações.

7 - 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.

8 - PROGRAMA DE PROVAS

	Sessão única			
1			400 estilos masc	Inf/Juv/Jun/Se
2	4x100m Estilos misto	Cadetes		
3	100m Mariposa masc	Cadetes		
4	100m Mariposa fem	Cadetes		
5	100m Costas masc	Cadetes		
6	100m Costas fem	Cadetes		
7	100m Bruços masc	Cadetes		
8			800 livres fem	Inf/Juv/Jun/Se
9	100m Bruços fem	Cadetes		
10	200m Estilos masc.	Cadetes		
11	200m Estilos fem.	Cadetes		
12	200m Livres masc	Cadetes		
13	200m Livres fem	Cadetes		
	Intervalo 10’			
14	4x100m Livres misto	Cadetes		