

CAMPEONATO DE ILHA – SÃO MIGUEL

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

2 - DATA – 23 e 24 de Janeiro de 2010

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.ª Jornada	1ª Sessão	23-Jan-2010	9h00	10h00
	2ª Sessão	23-Jan-2010	15h00	16h00
2.ª Jornada	3ª Sessão	24-Jan-2010	9h00	10h00

4 - PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os atletas das categorias Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores, do sexo Feminino e Masculino, filiados nesta associação.

Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de 5 (cinco) provas individuais e nas 2 (duas) estafetas, no conjunto das jornadas, sendo no máximo, duas provas individuais por sessão.

As provas de 50m bruços, 50m costas e 50m mariposa destinam-se aos escalões júnior e sénior.

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 e Janeiro de 2010.

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.

7 - CLASSIFICAÇÕES

Serão efectuadas classificações por sexo, prova e categoria.

8 - ALTERAÇÕES

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

10 - PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Jornada			2.ª Jornada		
1.ª Sessão			2ª Sessão		
1	400 estilos	F	11	800 livres	F
2	400 estilos	M	12	100 bruços	M
3	100 livres	F	13	100 bruços	F
4	100 livres	M	14	50 livres	M
5	50 costas (Jun/Sen)	F	15	50 livres	F
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
6	50 costas (Jun/Sen)	M	16	100 costas	M
7	200 mariposa	F	17	100 costas	F
8	200 mariposa	M	18	100 mariposa	M
9	200 bruços	F	19	100 mariposa	F
10	200 bruços	M	Intervalo 10'		
			20	4x100 estilos	F
			21	4x100 livres	M
			22	1500 livres	M

2.ª Jornada		
3ª Sessão		
23	400 livres	M
24	400 livres	F
25	50 mariposa (Jun/Sen)	M
26	50 mariposa (Jun/Sen)	F
27	200 costas	M
28	200 costas	F
29	50 bruços (Jun/Sen)	M
Intervalo 10'		
30	50 bruços (Jun/Sen)	F
31	200 livres	M
32	200 livres	F
33	200 estilos	M
34	200 estilos	F
Intervalo 10'		
35	4x100 estilos	M
36	4x100 livres	F