

CAMPEONATOS REGIONAIS DE CATEGORIAS - AÇORES

1 – LOCAL – Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) – **Horta**

2 - DATA – 6 e 7 de Fevereiro de 2010

3 - HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.ª Jornada	1ª Sessão	6-Fev-2010	9h00	10h00
	2ª Sessão	6-Fev-2010	15h00	16h00
2.ª Jornada	3ª Sessão	7-Fev-2010	9h00	10h00

4 – PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os atletas federados de nacionalidade Portuguesa, inscritos através da ANARA, do sexo Feminino e do sexo Masculino, das categorias Infantis, Juvenis, Júniores e Seniores, que tenham obtido o **Tempo Mínimo Regional**, nas distâncias e técnicas das respectivas categorias (ver Anexo I).

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 individuais por sessão. As provas de 50m bruços, 50m costas e 50m mariposa destinam-se apenas aos escalões Júnior e Sénior.

Cada clube pode participar com mais do que uma equipa de estafetas, desde que todos os elementos tenham pelo menos um mínimo do campeonato.

5 – INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição definitiva dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 26 de 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, independentemente do escalão etário a que pertencem.

Só serão considerados tempos efectuados em provas oficiais, na corrente época de 2008/2009.

Se o tempo obtido por um nadador numa determinada prova for fora do tempo limite (FTL), será deduzida a quantia de 3€ na comparticipação da ANARA ao clube que o nadador representa.

7 – CLASSIFICAÇÕES

Serão efectuadas classificações por prova, sexo e categoria (Inf/Juv/Jun/Sem). Nas estafetas a classificação é em absolutos.

8 – PRÉMIOS

Serão entregue medalhas ao 1º, 2º e 3º classificados de cada categoria acima indicada e sexo.

9 – ALTERAÇÕES

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

10 – PROGRAMA DE PROVAS

1.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/Sem)	F	15	50 livres	F
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
6	50 costas (Jun/Sem)	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	M
26	50 mariposa	F
27	200 costas	M
28	200 costas	F
29	50 bruços (Jun/Sem)	M
Intervalo 10'		
30	50 bruços (Jun/Sem)	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