

TORNEIO DO ARCANJO SÃO MIGUEL

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

2 – DATA – 27 e 28 de Fevereiro de 2010

3 – HORÁRIO

| | DATA | AQUECIMENTO | INÍCIO DAS PROVAS |
|-------------|-------------|-------------|-------------------|
| 1ª Jornada | 27-Fev-2010 | 15h00 | 16h00 |
| 2.ª Jornada | 28-Fev-2010 | 9h00 | 10h00 |

4 – PARTICIPAÇÃO

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

Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em 2 (duas) provas e uma estafeta por jornada.

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 17 de Fevereiro 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.

9 - PROGRAMA DE PROVAS

| 1.ª Jornada | | | |
|----------------------|---------------|------|----------------|
| 1 | 100m Bruços | masc | Inf/Juv/Jun/Se |
| 2 | 200m Bruços | fem | Inf/Juv/Jun/Se |
| 3 | 100m Costas | masc | Inf/Juv/Jun/Se |
| 4 | 200m Costas | fem | Inf/Juv/Jun/Se |
| Intervalo 10' | | | |
| 5 | 100m Mariposa | masc | Inf/Juv/Jun/Se |
| 6 | 200m Mariposa | fem | Inf/Juv/Jun/Se |
| 4 | 100m Livres | masc | Inf/Juv/Jun/Se |
| 7 | 200m Livres | fem | Inf/Juv/Jun/Se |
| 8 | 200m Estilos | masc | Inf/Juv/Jun/Se |
| Intervalo 10' | | | |
| 9 | 4x200m Livres | fem | Inf/Juv/Jun/Se |

| 2ª Jornada | | | |
|----------------------|---------------|------|----------------|
| 10 | 100m Bruços | fem | Inf/Juv/Jun/Se |
| 11 | 200m Bruços | masc | Inf/Juv/Jun/Se |
| 12 | 100m Costas | fem | Inf/Juv/Jun/Se |
| 13 | 200m Costas | masc | Inf/Juv/Jun/Se |
| Intervalo 10' | | | |
| 14 | 100m Mariposa | fem | Inf/Juv/Jun/Se |
| 15 | 200m Mariposa | masc | Inf/Juv/Jun/Se |
| 16 | 100m Livres | fem | Inf/Juv/Jun/Se |
| 17 | 200m Livres | masc | Inf/Juv/Jun/Se |
| 18 | 200m Estilos | fem | Inf/Juv/Jun/Se |
| Intervalo 10' | | | |
| 19 | 4x200m Livres | masc | Inf/Juv/Jun/Se |