

FESTIVAL DAS TÉCNICAS DE NADO – SÃO MIGUEL

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

2 - DATA – 27 e 28 de Fevereiro de 2010

3 - HORÁRIO

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

4 – PARTICIPAÇÃO

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

4.2 Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de duas provas individuais e numa estafeta, por sessão

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 - 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.

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Jornada			
1	200 livres	fem	Cadetes
2	100 bruços	masc	Cadetes
3	100 costas	fem	Cadetes
Intervalo 10'			
4	100 mariposa	masc	Cadetes
5	100 livres	fem	Cadetes
6	100 estilos	masc	Cadetes
Intervalo 10'			
7	4x50 estilos	misto	Cadetes

2ª Jornada			
8	200 livres	masc	Cadetes
9	100 bruços	fem	Cadetes
10	100 costas	masc	Cadetes
Intervalo 10'			
11	100 mariposa	fem	Cadetes
12	100 livres	masc	Cadetes
13	100 estilos	fem	Cadetes
Intervalo 10'			
14	4x50 livres	misto	Cadetes