

## CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS INVERNO - PISCINA LONGA

### 1. Local

Piscina Municipal de Rio Maior (50m x 10 pistas)

### 2. Datas

12 a 14 de Março de 2010

### 3. Programa – Horários

13 MAR 2010 – 09:30 2ªJORNADA – 1ªSESSÃO		14 MAR 2010 – 09:00 3ªJORNADA – 1ªSESSÃO	
7	800m Livres Fem.	19	1500m Livres Masc.
8	400m Livres Masc.	20	400m Livres Fem.
9	200m Bruços Fem.	21	200m Bruços Masc.
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>	
10	200m Costas Masc.	22	200m Costas Fem.
11	200m Estilos Fem.	23	200m Estilos Masc.
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>	

12 MAR 2010 – 16:00 1ªJORNADA		13 MAR 2010 – 16:30 2ªJORNADA – 2ªSESSÃO		14 MAR 2010 – 16:00 3ªJORNADA – 2ªSESSÃO	
1	400m Estilos Fem.	12	200m Livres Masc.	24	200m Livres Fem.
2	400m Estilos Masc.	13	100m Livres Fem.	25	100m Livres Masc.
3	100m Costas Fem.	14	100m Bruços Masc.	26	100m Bruços Fem.
4	100m Costas Masc.	<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>	
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		15	200m Mariposa Fem.	27	200m Mariposa Masc.
5	4x200m Livres Fem.	16	100m Mariposa Masc.	28	100m Mariposa Fem.
6	4x200m Livres Masc.	<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>	
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		17	4x100m Estilos Fem.	29	4x100m Estilos Masc.
		18	4x100m Livres Masc.	30	4x100m Livres Fem.
		<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>	

### 4. Participação

Têm direito a participar neste Campeonato os nadadores e as equipas de estafeta da categoria Juvenil A e B, que tenham obtido o TAC nas distâncias e técnicas dos respectivos escalões, entre 13 de Março de 2009 e 02 de Março de 2010.

Cada nadador só poderá ser inscrito, ao longo das 3 jornadas/5 sessões dos Campeonatos, em 5 provas individuais mais as estafetas, sendo-lhe permitido nadar um máximo de 2 provas por sessão.

## **5. Inscrições**

As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para [fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt](mailto:fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt), através do ficheiro convite respectivo que poderá ser descarregado a partir da página [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt), até ao dia **02 de Março de 2010**.

A indicação da constituição das equipas de estafeta – uma por clube, escalão etário e género - deverá ser entregue no Secretariado da Competição, até 30 minutos antes do início de cada sessão.

## **6. Organização das Séries**

Os nadadores serão agrupados por séries, segundo os tempos de inscrição, independentemente do escalão etário a que pertencem. Caso haja mais do que 1 nadador ou estafeta com o mesmo tempo de inscrição, a atribuição de pistas será realizada aleatoriamente pelo programa de provas.

## **7. Classificações e Prémios**

Haverá classificações separadas por prova, escalão etário e género.

Serão concedidos prémios aos 3 (três) primeiros Classificados de cada prova, escalão etário e género.

## **8. Tabela de Tempos de Admissão aos Campeonatos (TAC)**

Publicada em Anexo a estes Regulamentos (TAB 3)