CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUNIORES E SENIORES
PISCINA LONGA

1. Local
Complexo Olímpico de Piscinas, Coimbra (50m x 10 pistas)

2. Datas
09 a 11 de Abril de 2010

3. Programa – Horários

09 ABR 2010 – 09:30 1ªJORNADA – 1ªSESSÃO		10 ABR 2010 – 09:30 2ªJORNADA – 1ªSESSÃO		11 ABR 2010 – 09:00 3ªJORNADA – 1ªSESSÃO	
1	800m Livres Fem.	**15**	50m Livres Fem.	**31**	200m Estilos Masc.
2	200m Livres Masc.	**16**	200m Mariposa Masc.	**32**	200m Estilos Fem.
3	50m Mariposa Fem.	**17**	100m Costas Fem.	**33**	50m Bruços Masc.
4	50m Mariposa Masc.	**18**	100m Costas Masc.	**34**	50m Bruços Fem.
5	200m Bruços Fem.	**19**	400m Estilos Fem.	**35**	100m Livres Masc.
6	200m Bruços Masc.	**20**	400m Livres Masc.	**ENTREGA DE MEDALHAS**	
ENTREGA DE MEDALHAS		**ENTREGA DE MEDALHAS**		**36**	1500m Livres Fem.
7	4x50m Livres Fem.	**21**	4x50m Estilos Fem.	**ENTREGA DE MEDALHAS**	
8	4x50m Livres Masc.	**22**	4x50m Estilos Masc.		
ENTREGA DE MEDALHAS		**ENTREGA DE MEDALHAS**			

09 ABR 2010 – 16:30 1ªJORNADA – 2ªSESSÃO		10 ABR 2010 – 16:30 2ªJORNADA – 2ªSESSÃO		11 ABR 2010 – 15:30 3ªJORNADA – 2ªSESSÃO	
9	1500m Livres Masc.	**23**	400m Livres Fem.	**37**	100m Mariposa Fem.
10	100m Livres Fem.	**24**	400m Estilos Masc.	**38**	100m Mariposa Masc.
11	200m Costas Masc.	**25**	200m Mariposa Fem.	**39**	50m Costas Fem.
12	200m Costas Fem.	**26**	50m Livres Masc.	**40**	50m Costas Masc.
ENTREGA DE MEDALHAS		**27**	100m Bruços Fem.	**41**	200m Livres Fem
13	4x100m Livres Masc.	**28**	100m Bruços Masc.	**ENTREGA DE MEDALHAS**	
14	4x200m Livres Fem.	**ENTREGA DE MEDALHAS**		**42**	800m Livres Masc.
ENTREGA DE MEDALHAS		**29**	4x100m Livres Fem.	**43**	4x100m Estilos Fem.
		30	4x200m Livres Masc.	**44**	4x100m Estilos Masc.
		ENTREGA DE MEDALHAS		**ENTREGA DE MEDALHAS**	

4. Participação
Estes campeonatos destinam-se às categorias **Júnior** e **Sénior**, podendo nelas participar os nadadores e as equipas de estafeta, que tenham obtido o TAC nas distâncias e técnicas da respectiva categoria, entre 27 de Março de 2009 e 30 de Março de 2010.

Cada nadador poderá participar num máximo de 6 provas individuais.

5. Inscrições

As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para **fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt**, através do ficheiro convite respectivo que poderá ser descarregado a partir da página **www.fpnatacao.pt**., até ao dia **30 de Março de 2010**.

A indicação da constituição das equipas de estafeta – uma por clube, categoria 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, categoria 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 4)