TORNEIO PRIMAVERA

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

2 - DATA – 15 e 16 de Maio de 2010

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	15-Mai-2010	15h00	16h00
2ª Sessão	16-Mai-2010	9h00	10h00

4 – PARTICIPAÇÃO

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

Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em 5 (cinco) provas individuais e uma estafeta no torneio, sendo no máximo três provas por sessão.

Os nadadores da categoria de cadetes, não podem totalizar mais do que cinco provas
(3 individuais + 2 estafetas), sendo no máximo duas individuais por sessão.

5 - INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 19 horas do dia 5 de Maio 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, à excepção da categoria de cadetes.

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 Sessão		
1	100m Bruços	masc	Cadetes
2	100m Bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Se
3	200m Bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Se
4	100m Costas	fem	Cadetes
5	100m Costas	masc	Inf/Juv/Jun/Se
6	200m Costas	fem	Inf/Juv/Jun/Se
7	100m Mariposa	masc	Cadetes
8	100m Mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Se
9	200m Mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Se
	Intervalo 10'		
10	100m livres	fem	Cadetes
11	100m livres	masc	Inf/Juv/Jun/Se
12	200m livres	fem	Inf/Juv/Jun/Se
13	200m estilos	masc	Cadetes
14	200m estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Se
15	400m livres	fem	Cadetes
	Intervalo 10'		
16	4x100m Livres	misto	Cadetes
17	4x200m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Se

	2ª Sessão		
18	100m Bruços	fem	Cadetes
19	100m Bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Se
20	200m Bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Se
21	100m Costas	masc	Cadetes
22	100m Costas	fem	Inf/Juv/Jun/Se
23	200m Costas	masc	Inf/Juv/Jun/Se
24	100m Mariposa	fem	Cadetes
25	100m Mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Se
26	200m Mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Se
	Intervalo 10'		
27	100m Livres	masc	Cadetes
28	100m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Se
29	200m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Se
30	200m Estilos	fem	Cadetes
31	200m Estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Se
32	400m livres	fem	Cadetes
	Intervalo 10'		
33	4x100m Estilos	misto	Cadetes
34	4x200m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Se