

## ENCONTRO REGIONAL DE CADETES

**1 - LOCAL** – Piscina da Escola Secundária Vitorino Nemésio - Horta

**2 - DATA** – 12 de Junho de 2010

### **3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	12-Jun-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 A e B, e que tenham participado em pelo menos quatro torneios/festivais na corrente época.

Cada nadador só poderá ser inscrito no máximo em 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) estafeta.

### **5 - INSCRIÇÕES**

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 2 de Junho 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.

Cada clube poderá inscrever mais do que uma estafeta, sendo contudo a sua distribuição por séries limitada a uma por clube, independentemente do tempo de inscrição. Poderão eventualmente concorrer na mesma série, caso o número de equipas concorrentes não exceda o número de pistas da piscina. Neste caso as segundas equipas ocuparão as pistas livres mais laterais, independentemente do tempo de inscrição.

### **6 - DIVERSOS**

Só serão permitidas duas alterações por clube, desde que comunicadas à organização na reunião técnica a efectuar antes das jornadas.

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição, independentemente do escalão etário a que pertencem.

Só serão considerados tempos efectuados na corrente época de 2009/2010.

### **7 - CLASSIFICAÇÕES**

Não serão efectuadas classificações.

## **8 - PRÉMIOS**

Serão entregues medalhas de participação a todos os atletas participantes.

## **9 - PROGRAMA DE PROVAS**

<b>1.ª sessão</b>		
<b>1</b>	4x100 estilos	misto
<b>Intervalo 10'</b>		
<b>2</b>	400 livres	M
<b>3</b>	400 livres	F
<b>4</b>	100 mariposa	M
<b>5</b>	100 mariposa	F
<b>6</b>	100 costas	M
<b>7</b>	100 costas	F
<b>Intervalo 10'</b>		
<b>8</b>	100 bruços	M
<b>9</b>	100 bruços	F
<b>10</b>	100 livres	M
<b>11</b>	100 livres	F
<b>12</b>	200 estilos	M
<b>13</b>	200 estilos	F
<b>Intervalo 10'</b>		
<b>14</b>	4x100 livres	misto

