

TORNEIO PORTAS DO MAR

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

2 - DATA – 26 e 27 de Junho de 2010

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	26-Jun-2010	9h00	10h00
	2ª Sessão	26-Jun-2010	15h00	16h00
2ª Jornada	3ª Sessão	27-Jun-2010	9h30	10h30

4 - PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os atletas das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores, do sexo Feminino e Masculino, filiados na ANARA. Cada nadador poderá ser inscrito em 5 provas individuais e 2 estafetas no conjunto das jornadas, não podendo exceder as duas provas individuais por sessão. As provas de 50m bruços, 50m costas e 50m mariposa destinam-se apenas aos escalões Júnior e Sénior.

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 9 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 Jornada. 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 prova, sexo e categoria.

8 - ALTERAÇÕES

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

10 – PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Jornada		
1.ª Sessão		
1	400 estilos	F
2	400 estilos	M
3	100 livres	F
4	100 livres	M
5	50 costas (Jun/Sen)	F
Intervalo 10'		
6	50 costas (Jun/Sen)	M
7	200 mariposa	F
8	200 mariposa	M
9	200 bruços	F
10	200 bruços	M

2ª Sessão		
11	800 livres	F
12	100 bruços	M
13	100 bruços	F
14	50 livres	M
15	50 livres	F
Intervalo 10'		
16	100 costas	M
17	100 costas	F
18	100 mariposa	M
19	100 mariposa	F
Intervalo 10'		
20	4x100 estilos	F
21	4x100 livres	M
22	1500 livres	M

2.ª Jornada		
3ª Sessão		
23	400 livres	M
24	400 livres	F
25	50 mariposa (Jun/Sen)	M
26	50 mariposa (Jun/Sen)	F
27	200 costas	M
28	200 costas	F
29	50 bruços (Jun/Sen)	M
Intervalo 10'		
30	50 bruços (Jun/Sen)	F
31	200 livres	M
32	200 livres	F
33	200 estilos	M
34	200 estilos	F
Intervalo 10'		
35	4x100 estilos	M
36	4x100 livres	F