

CAMPEONATO REGIONAL DE ABSOLUTOS – AÇORES

1 - LOCAL – Piscina da Escola Secundária Vitorino Nemésio - Praia da Vitória

2 - DATA – 10 e 11 de Julho de 2010

3 - HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	10-Jul-2010	9h00	10h00
	2ª Sessão	10-Jul-2010	15h00	16h00
2ª Jornada	1ª Sessão	11-Jul-2010	9h00	10h00

4 - PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os atletas das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores, do sexo Feminino e Masculino, filiados na ANARA, que tenham obtido o Tempo Mínimo Regional, nas distâncias e técnicas das respectivas categorias (Tabela de mínimos em anexo), nas provas oficiais da época em curso.

Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em cinco (5) provas individuais e nas duas (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.

Cada clube pode participar com mais do que uma equipa de estafetas, desde que todos os elementos tenham, pelo menos, um mínimo no campeonato.

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 23 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.

7 - CLASSIFICAÇÕES

Serão efectuadas classificações por prova e sexo, em absoluto, incluindo nas provas de estafetas.

**8 – ALTERA OES**

S  serão permitidas tr s altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

9 - PR MIOS

Serão entregue medalhas ao 1. , 2.  e 3.  classificados de cada prova e sexo, em absoluto, nas provas que atribuem título regional.

As provas com menos de duas participa oes, deixam de ser consideradas provas do campeonato regional, não tendo direito a medalha e título os participantes nestas condi oes.

10 – PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Jornada			2.ª Jornada			2.ª Jornada		
1.ª Sessão			2.ª Sessão			3.ª Sessão		
1	400 estilos	F	11	800 livres	F	23	400 livres	M
2	400 estilos	M	12	100 bruços	M	24	400 livres	F
3	100 livres	F	13	100 bruços	F	25	50 mariposa (Jun/Sen)	M
4	100 livres	M	14	50 livres	M	26	50 mariposa (Jun/Sen)	F
5	50 costas (Jun/Sen)	F	15	50 livres	F	27	200 costas	M
Intervalo 10'			Intervalo 10'			28	200 costas	F
6	50 costas (Jun/Sen)	M	16	100 costas	M	29	50 bruços (Jun/Sen)	M
7	200 mariposa	F	17	100 costas	F	Intervalo 10'		
8	200 mariposa	M	18	100 mariposa	M	30	50 bruços (Jun/Sen)	F
9	200 bru�os	F	19	100 mariposa	F	31	200 livres	M
10	200 bru�os	M	Intervalo 10'			32	200 livres	F
			20	4x100 estilos	F	33	200 estilos	M
			21	4x100 livres	M	34	200 estilos	F
			22	1500 livres	M	Intervalo 10'		
						35	4x100 estilos	M
						36	4x100 livres	F