

COMUNICADO N.º 40 AL/NAT 2010**ACTIVIDADES SÓCIO COMPETITIVAS
NATAÇÃO****CAMPEONATO NACIONAL EQUIPAS
(16, 17 e 18 de Abril de 2010)**

(Parque de jogos 1º Maio Lisboa)

Costas	50 - 100 - 200
Bruços	50 - 100 - 200
Mariposa	50 - 100 - 200
Livres	50 - 100 - 200 - 400 - 800 - 4x50 - 4x100
Estilos	100 - 200 - 400 - 4x50

Distribuição das provas:**1ª sessão - 16 Abril (início da sessão 21.00 horas)**

- 1 - 400 Estilos fem.
- 2 - 400 Estilos masc.

2ª sessão - 17 Abril (início da sessão 14.30 horas)

- 1 - 50 Livres fem.
- 2 - 50 Livres masc.
- 3 - 200 Bruços fem.
- 4 - 200 Bruços masc.
- 5 - 50 Mariposa fem.
- 6 - 50 Mariposa masc.
- 7 - 200 Livres fem.
- 8 - 200 Livres masc.
- 9 - 100 Costas fem.
- 10 - 100 Costas masc.
- 11 - 4x50 Livres fem.
- 12 - 4x50 Livres masc.
- 13 - 800 Livres Fem/Masc.

3ª sessão - 18 Abril (início da sessão 8.30 horas)

- 1 - 200 Estilos fem.
- 2 - 200 Estilos masc.
- 3 - 100 Mariposa fem.
- 4 - 100 Mariposa masc.
- 5 - 100 Bruços fem.
- 6 - 100 Bruços masc.
- 7 - 50 Costas fem.
- 8 - 50 Costas masc.
- 9 - 400 Livres fem.
- 10 - 400 Livres masc.
- 11 - 4x50 Estilos fem.
- 12 - 4x50 Estilos masc.

4ª sessão - 18 Abril (início da sessão 15.00 horas)

- 1 - 200 Costas fem.
- 2 - 200 Costas masc.
- 3 - 100 Livres fem.
- 4 - 100 Livres masc.
- 5 - 200 Mariposa fem.
- 6 - 200 Mariposa masc.
- 7 - 50 Bruços fem.
- 8 - 50 Bruços masc.
- 9 - 100 Estilos fem.
- 10 - 100 Estilos masc.
- 11 - 4x100 Livres fem.
- 12 - 4x100 Livres masc.

(a) Na prova de 800 Livres nadam primeiro os Nadadores mais rápidos

Notas: Cada nadador pode participar no máximo em 2 provas individuais e uma estafeta por sessão

Pontuação Geral: Será feita através da soma das três sessões, sendo os pontos distribuídos pela seguinte ordem 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1

Prémios: Taças para todas equipas da geral
Taça para a primeira equipa masculina no geral
Taça para a primeira equipa feminina no geral

Dois Vouchers de Fim-de semana, para duas pessoas, em Unidades Hoteleiras da Fundação INATEL, a utilizar em época baixa, a sortear entre todos os atletas participantes.

Inscrições: As inscrições devem ser enviadas, para o mail hpires@inatel até dia 9 de Abril de 2010.

Lisboa, 1 de Abril de 2010

HP / CC

A Directora

Dra. Cristina Novo