



## ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL TORNEIO MASTERS ANNP "OPEN"

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Fafe
3. DATA: 19 JUNHO 2010
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 19JUN 10
Abertura da piscina: 09h15
Início do aquecimento: 09h30
Fim do aquecimento: 10h20
Início da competição: 10h30

5. PARTICIPAÇÃO:

- ✓ Destina-se à seguinte categoria:

Grupo	Escalão Etário	Ano de Nascimento
A	25 – 29	85 – 81
B	30 – 34	80 – 76
C	35 – 39	75 – 71
D	40 – 44	70 – 66
E	45 – 49	65 – 61
F	50 – 54	60 – 56
G	55 – 59	55 – 51
H	60 – 64	50 – 46
I	65 – 69	45 – 41
J	70 – 74	40 – 36
K	75 – 79	35 – 31
L	80 e +	30 e antes

Para as estafetas, os Grupos de Idade são os seguintes:

Grupo	Escalão Etário
1	100 – 119
2	120 – 159
3	160 – 199
4	200 – 239
5	240 – 279
6	280 – 319
7	320 – 359

- ✓ Cada nadador só pode ser inscrito e participar em 3 provas.
- ✓ Cada clube pode inscrever uma equipa de estafetas por grupo de idade



## ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

### 6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 04 de Junho de 2010.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1,50€. Nas provas de estafetas é de 2€.

### 7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 19JUN 10			
1ª Prova	50m	MAR	FEM.
2ª Prova	50m	MAR	MASC.
3ª Prova	50m	COST	FEM.
4ª Prova	50m	COST	MASC.
5ª Prova	100m	EST	FEM.
6ª Prova	100m	EST	MASC.
7ª Prova	50m	BRUÇ	FEM.
8ª Prova	50m	BRUÇ	MASC.
9ª Prova	50m	LIV	FEM.
10ª Prova	50m	LIV	MASC.
INTERVALO: 10 MINUTOS			
11ª Prova	100m	MAR	FEM.
12ª Prova	100m	MAR	MASC.
13ª Prova	100m	COST	FEM.
14ª Prova	100m	COST	MASC.
15ª Prova	400m	LIV	FEM.
16ª Prova	400m	LIV	MASC.
17ª Prova	100m	BRUÇ	FEM.
18ª Prova	100m	BRUÇ	MASC.
19ª Prova	100m	LIV	FEM.
20ª Prova	100m	LIV	MASC.
INTERVALO: 10 MINUTOS			
21ª Prova	4x50m	EST	FEM.
22ª Prova	4x50m	EST	MASC.