

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE LISBOA



NATAÇÃO PURA

Regulamento Desportivo

Masters

Época 2010/2011

FESTIVAL DE PREPARAÇÃO DE MASTERS

1. **DATA:** 16 e Janeiro de 2011
2. **LOCAL:** Piscinas Municipais da Abóboda
3. **HORÁRIO:**

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	16-Jan-11	14h00	15h00

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores masculinos das categorias Masters:

	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 - 80	35 - 31
L	80 e mais velhos	30 e antes

- 4.2. Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em **três (3) provas**;
- 4.3. Cada Clube poderá inscrever até uma (1) equipa de estafeta por cada um dos seguintes escalões etários:

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

5. **INSCRIÇÕES:** As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 4 de Janeiro de 2011.
- 5.1. Até ao dia 10 de Janeiro de 2011, pode o clube retirar os nadadores que pretende da prova.
6. **Taxas:** A taxa de inscrição por cada prova individual é de 2,50€, e de 6,00€ por cada prova de estafetas.
7. **PROGRAMA:**

1ª Jornada		
1	4x50 Livres	M
2	4x50 Livres	F
3	100 Mariposa	M
4	100 Mariposa	F
5	200 Costas	M
6	200 Costas	F
7	100 Bruços	M
8	100 Bruços	F
9	200 Livres	M
10	200 Livres	F
Intervalo 10'		
11	200 Mariposa	F
12	200 Mariposa	M
13	100 Costas	F
14	100 Costas	M
15	200 Bruços	F
16	200 Bruços	M
17	100 Livres	F
18	100 Livres	M
Intervalo 10'		
19	4x50 Estilos	F
20	4x50 Estilos	M