

FESTIVAL DE PREPARAÇÃO DE MASTERS - PL

1. **DATA:** 23 de Junho de 2011
2. **LOCAL:** Complexo de Piscinas Municipais de Vila Franca de Xira
3. **HORÁRIO:**

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	23-Junho-11	14h00	15h00

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar atletas Masters, filiados na FPN, e de acordo com as seguintes categorias:

	Escalão Etário	Ano de Nascimento
A*	25 – 29	86 - 82
B	30 – 34	81 – 77
C	35 – 39	76 – 72
D	40 – 44	71 – 67
E	45 – 49	66 – 62
F	50 – 54	61 – 57
G	55 – 59	56 – 52
H	60 – 64	51 – 47
I	65 – 69	46 – 42
J	70 – 74	41 – 37
K	75 – 79	36 – 32
L	80 e mais velhos	31 e antes

* Nascidos até 31 de Dezembro de 1986

- 4.2. Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em **duas (2) provas individuais**;
- 4.3. Nas provas de 800 e 1500 Livres será realizada apenas uma série por prova;
 - 4.3.1. Serão apenas aceites os 16 melhores tempos de inscrição.
 - 4.3.2. Caso o número de inscritos seja superior a 8, a série será realizada com dois atletas por pista
- 4.4. Nas provas de 200 Estilos serão realizadas até ao máximo de duas séries por prova;
 - 4.4.1. Serão apenas aceites os 16 melhores tempos de inscrição.

- 4.5. 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 15 de Junho de 2011.
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	800 Livres	F
2	1500 Livres	M
3	100 Bruços	F
4	100 Bruços	M
5	50 Mariposa	F
6	50 Mariposa	M
7	100 Costas	F
8	100 Costas	M
9	50 Livres	F
10	50 Livres	M
Intervalo 10'		
11	200 Estilos	F
12	200 Estilos	M
13	50 Bruços	F
14	50 Bruços	M
15	100 Mariposa	F
16	100 Mariposa	M
17	50 Costas	F
18	50 Costas	M
19	100 Livres	F
20	100 Livres	M
Intervalo 10'		
21	4x50 Livres	F
22	4x50 Livres	M