



Prova 5 - I^o Torneio 1^a Braçada

- 1. Organização:** Associação de Natação do Centro Norte de Portugal
- 2. Coorganizadores:**
- 3. Local:** Espinho
- 4. Data:** 16 de dezembro de 2023
- 5. Jornadas:** Sábado – 10:00
- 6. Participação:** Esta prova destina-se às seguintes categorias, que não tenham participado nos Torregris desta Associação:

Masculinos	Cadetes A	Cadetes B	Cadetes C
Femininos	Cadetes A	Cadetes B	Cadetes C

- 7. Programa:**

Jornada Única		
Sábado manhã – 10:00		
1^a Prova	25C	Fem
2^a Prova	25C	Masc
3^a Prova	50C	Fem
4^a Prova	50C	Masc
5^a Prova	25 Pernas Costas	Fem
6^a Prova	25 Pernas Costas	Masc
7^a Prova	25 Pernas Livres	Fem
8^a Prova	25 Pernas Livres	Masc
9^a Prova	25L	Fem
10^a Prova	25L	Masc
11^a Prova	50L	Fem
12^a prova	50L	Masc
Intervalo 10 min		
13^a Prova	4x25C	Fem
14^a prova	4x25C	Masc
15^a prova	4x25L	Fem
16^a prova	4x25L	Masc
17^a prova	4x50C	Fem
18^a prova	4x50C	Masc
19^a prova	4x50L	Fem
20^a prova	4x50L	Masc

8. Regulamento:

- a) Cada nadador pode participar em duas provas individuais de técnicas diferentes, mais estafetas.



- b) 25m Pernas de Costas, com partida para nado dorsal, devendo o nadador deslocar-se sem placa, apenas com a a o dos membros inferiores na técnica de costas, mantendo a posi o hidrodinâmica fundamental dorsal.
- c) 25m Pernas de Crol, com partida dentro de água, devendo o nadador deslocar-se apenas com a a o dos membros inferiores, com os membros superiores segurando a placa em extensão   frente.
- d) As estafetas têm de ser confirmadas e entregues no secretariado até 30 minutos antes do início de cada sessão.
- e) As inscri es têm de dar entrada nos serviços administrativos da ANCNP até dia 6 de dezembro no respetivo ficheiro convite.
- f) No entanto, após a rece o não são permitidas mais inscri es de outros atletas que não constem do ficheiro.
- g) Até sexta, será enviado a confirma o de inscri es para conferência dos clubes, sendo somente permitido retifica es das provas do próprio nadador via email até segunda. Terça será enviada a entrylist.
- h) Até quinta, será enviada a Startlist.
- i) As taxas de inscri es serão de 1,35  por prova, e 3,50  por estafeta.
- j) O clube terá de fazer o pagamento, após rece o da Starlist, efetuando a transferência para o IBAN: PT50 0007 0000 0071 9772 9812 3, e enviando o comprovativo para a ANCNP.
- k) Inscri es em futuras provas ficarão condicionadas   rece o do comprovativo de pagamento desta prova.
- l) As inscri es serão definitivamente anuladas, se o pagamento não for efetuado   divulga o da Startlist.

9. Fatos desportivos:

- a) Os nadadores não poderão utilizar fatos de competi o

10. Arbitragem:

- a) A arbitragem será a cargo do Conselho Regional de Arbitragem da ANCNP.
- b) Cada clube participante deve disponibilizar um voluntário para integrar o corpo de arbitragem.



11. Cronometragem:

- a) Esta prova terá cronometragem manual.

12. Outras considera es:

- a) A prova será realizada conforme as medidas da lei em vigor.
- b) Não haverá reunião presencial de delegados. Em casos excecionais a organiza o poderá agendar uma reunião para debater assuntos da respetiva prova.

13. Turnos de Aquecimento:

- a) Os turnos de aquecimento serão enviados juntamente com a Startlist.

14. Casos Omissos

Serão julgados pela ANCNP.

(Nesta prova poderão nadar atletas de nata o adaptada, desde que autorizados pela ANCNP)