



XIII TORNEIO JUNTA DE FREGUESIA DE ALCOBAÇA

REGULAMENTO

1. A competição é organizada de acordo com o regulamento Geral da Federação Portuguesa de Natação, estando a arbitragem a cargo do Conselho Regional de Arbitragem da Associação Natação do Distrito de Leiria.
2. Data: 17 de Janeiro de 2010
3. Local: Piscina Municipal de Alcobaca (25 metros X 8 pistas)
4. Para esta edição foram convidados 30 clubes.
5. Destina-se a nadadores federados na F. P. N. do grupo de:
Cadetes A (Fem. 99, Masc. 98)
Cadetes B (Fem. 2000, 2001, 2002 Masc. 99, 2000, 2001, 2002)
6. Participação: Cada clube só poderá inscrever um nadador por prova individual e uma estafeta. Cada nadador só poderá ser inscrito em duas provas individuais e uma estafeta ou uma prova individual e duas estafetas. O clube organizador reserva-se no direito de preencher as pistas vagas com nadadores seus.
7. As equipas devem **confirmar** a sua presença até ao dia **11 de DEZEMBRO de 2009** (pelo telefone 262 – 596445, fax 262 – 585131 ou E-mail: (geral@natacaoalcobaca.com) e enviar as **inscrições** até ao dia **04 de Janeiro de 2010**, para:
 - CLUBE NATAÇÃO DE ALCOBAÇA
Piscina Municipal de Alcobaca
2460 ALCOBAÇA
 - E-mail: geral@natacaoalcobaca.com
competicao@natacaoalcobaca.com
 - Ficheiro informático Pro Swim do "Team Manager" ou o "Entry Editor" disponível em **WWW.natacaoalcobaca.com**

8. Alterações até às 18h00m do dia **13 de JANEIRO de 2010**. Só serão aceites alterações, desde que os atletas constem da lista onomástica.

9. Prémios:

CLUBES:

1. Serão entregues troféus a todos os clubes classificados.
2. No final do Torneio será entregue lembranças a todos nadadores

10. Pontuação: Será atribuída a seguinte pontuação por prova:

- 1º Classificado - 9 pontos
- 2º Classificado - 7 pontos
- 3º Classificado - 6 pontos
- 4º Classificado - 5 pontos
- 5º Classificado - 4 pontos
- 6º Classificado - 3 pontos
- 7º Classificado - 2 pontos
- 8º Classificado - 1 ponto

As provas de estafetas pontuarão a dobrar.

PROGRAMA/HORÁRIO

DOMINGO 17 DE JANEIRO DE 2010

Abertura das piscinas **08h15m**

Aquecimento **08h20m**

Torneio **9h30m**

<i>1ª Prova</i>	<i>50 Mariposa</i>	<i>FEM.</i>
<i>2ª Prova</i>	<i>50 Mariposa</i>	<i>MASC.</i>
<i>3ª Prova</i>	<i>100 Mariposa</i>	<i>FEM.</i>
<i>4ª Prova</i>	<i>100 Mariposa</i>	<i>MASC.</i>
<i>5ª Prova</i>	<i>100 LIVRES</i>	<i>FEM.</i>
<i>6ª Prova</i>	<i>100 LIVRES</i>	<i>MASC.</i>
<i>7ª Prova</i>	<i>200 LIVRES</i>	<i>FEM.</i>
<i>8ª Prova</i>	<i>200 LIVRES</i>	<i>MASC.</i>
<i>9ª Prova</i>	<i>400 LIVRES</i>	<i>FEM.</i>
<i>10ª Prova</i>	<i>400 LIVRES</i>	<i>MASC.</i>
<i>11ª Prova</i>	<i>100 BRUÇOS</i>	<i>FEM.</i>
<i>12ª Prova</i>	<i>100 BRUÇOS</i>	<i>MASC.</i>
<i>13ª Prova</i>	<i>100 COSTAS</i>	<i>FEM.</i>
<i>14ª Prova</i>	<i>100 COSTAS</i>	<i>MASC.</i>
<i>15ª Prova</i>	<i>100 ESTILOS</i>	<i>FEM.</i>
<i>16ª Prova</i>	<i>100 ESTILOS</i>	<i>MAS.</i>
<i>17ª Prova</i>	<i>200 ESTILOS</i>	<i>FEM.</i>
<i>18ª Prova</i>	<i>200 ESTILOS</i>	<i>MAS.</i>
<i>19ª Prova</i>	<i>4X50 LIVRES</i>	<i>FEM.</i>
<i>20ª Prova</i>	<i>4X50 LIVRES</i>	<i>MAS.</i>
<i>21ª Prova</i>	<i>4X100 ESTILOS</i>	<i>FEM.</i>
<i>22ª Prova</i>	<i>4X100 ESTILOS</i>	<i>MAS.</i>