

FESTIVAL REGIONAL DE MEIO FUNDO E FUNDO DE CADETES

1. **DATA:** 21 e 22 de Maio de 2016
2. **LOCAL:** Alvalade (SCP)
3. **HORÁRIO**

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	21-Mai-16	14h00	15h00
2ª Jornada	22-Mai-16	14h00	15h00

4. PARTICIPAÇÃO

- 4.1. Poderão participar nadadores das categorias de Cadetes que tenham obtido tempos iguais ou inferiores aos mínimos estabelecidos para cada prova, ou desde que sujeitos ao disposto em 5.6 d) das Disposições Gerais;
- 4.2. Cada nadador poderá apenas participar em (1) uma prova individual por Jornada;
- 4.3. Nas provas de 3, 5, 8 e 10, cada Clube poderá inscrever até ao máximo de 2 (dois) atletas por prova;
- 4.4. Nas provas de estafetas, cada clube poderá inscrever até (2) duas equipas por prova;

5. MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO

Cadetes B			Cadetes A		
	Masculinos	Femininos		Masculinos	Femininos
400 L	07:00,00	07:40,00	800 L	13:00,00	14:00,00
			4x200 L	11:50,00	13:00,00

- 5.1. Todo o nadador ou equipa que não cumpram os mínimos estabelecidos, ficam sujeitos ao pagamento de uma taxa de incumprimento no valor de 2€ para provas individuais e 4€ para provas de estafeta.

6. RESULTADOS

- 6.1. Os resultados serão divulgados por prova e categoria.

7. INSCRIÇÕES

- 7.1. As inscrições deverão dar entrada até às 17h do dia 11 de Maio de 2016.
- 7.2. Para efeitos da validação de inscrição serão considerados os tempos obtidos entre 1 de Maio de 2015 e 10 de Maio de 2016;
- 7.3. Todas as inscrições, alterações e anulações, devem respeitar o estipulado no Regulamento de Inscrições em Provas (Anexo II).

8. PROGRAMA

1ª Jornada			2ª Jornada		
1	4x200 Livres (Cad. A)	F	6	4x200 Livres (Cad. A)	M
2	800 Livres (Cad. A)	M	7	800 Livres (Cad. A)	F
3	400 Livres (Cad. A)	M	8	400 Livres (Cad. A)	F
Intervalo e 2º Aquecimento (30')			Intervalo e 2º Aquecimento (30')		
4	400 Livres (Cad. B)	M	9	400 Livres (Cad. B)	F
5	200 Livres (Cad. B)	M	10	200 Livres (Cad. B)	F