

Federação Portuguesa de Natação
4  Controlo de Tempo 5Km - Indoor
Póvoa do Varzim, 17 de Abril de 2010 - 15:00
Programa

N  1

17-04-2010 - 15:00

5000m Livres Misto.

14 anos e mais

Sem mínimo

Série 1 - 15:00

1.A	Diana Patricia Ferreira	1994	Gespa�os	23500	J�nior	NT	
1.B	Francisco Junior Ferreira	1994	Gespa�os	15546	Juvenil A	NT	
2.A	Raquel Almeida Lima	1994	Associa��o de Gouveia	24668	J�nior	NT	
2.B	Ana Rita Cunha	1994	Gespa�os	23504	J�nior	NT	
3.A	Ana Catarina Monteiro	1993	Vilacondense	24320	S�nior	NT	
3.B	Mario Guterres Carvalho	1995	Vilacondense	18088	Juvenil B	NT	
4.A	Ruben Filipe Nunes	1994	Gespa�os	23302	Juvenil A	NT	
4.B	Maria Clara Marques	1994	Litoral Alentejano	11454	J�nior	NT	
5.A	Luis Alberto Nogueira	1995	Gespa�os	22543	Juvenil B	NT	
5.B	Ana Catarina Mateus	1994	Litoral Alentejano	13759	J�nior	NT	
6.A	Cassandra Pedro Oliveira	1995	Vilacondense	111071	J�nior	NT	
6.B	Joao Luis Baeta	1994	Cartaxo	12151	Juvenil A	NT	
7.A	Hugo Filipe Almeida	1993	Associa��o de Gouveia	13326	J�nior	NT	
7.B	Antonio Rafael Bessa	1994	Gespa�os	102089	Juvenil A	NT	
8.A	Pedro Miguel Ribeiro	1995	Associa��o de Gouveia	24665	Juvenil B	NT	
8.B							

S rie 2 - 16:15

1.A	Marcelo Goncalo Pereira	1990	Vilacondense	22440	S�nior	NT	
1.B	Soraia Vanessa Ribeiro	1992	Vilacondense	15857	S�nior	NT	
2.A	Vasco Miguel Gaspar	1990	Uniao Piedense	26500	S�nior	NT	
2.B	Lara Santana Pinheiro	1992	Belenenses	14554	S�nior	NT	
3.A	Mario Andre Bonanca	1990	Sporting	12773	S�nior	NT	
3.B	Daniela Filipa Pinto	1991	Vit�ria de Guimar�es	20610	S�nior	NT	
4.A	Arseniy Lavrentyev	1983	Alg�s	100603	S�nior	NT	
4.B	Artiom Viatcheslavovitch Poliakov	1993	Belenenses	11114	J�nior	NT	
5.A	Diogo Andre Gaspar	1990	Uniao Piedense	25544	S�nior	NT	
5.B	Goncalo Goncalves Meneses	1992	Vit�ria de Guimar�es	13171	J�nior	NT	
6.A	Hugo Alberto Ribeiro	1988	Vilacondense	23114	S�nior	NT	
6.B	Rogerio Pina Tavares	1992	Litoral Alentejano	11443	J�nior	NT	
7.A	Saul Alexandre Morais	1991	Amadora	12299	S�nior	NT	
7.B	Andre Rafael Marinho	1993	Uniao Piedense	10643	J�nior	NT	
8.A	Paulo Andre Dias	1992	Gespa�os	23406	J�nior	NT	
8.B	Marta Alexandra Saraiva	1993	Uniao Piedense	14641	S�nior	NT	

Informações

Os nadadores deverão comparecer na câmara de chamada, 10 minutos antes da hora de início da sua série.

Os nadadores colocados nas pistas "A", ficarão do lado direito (considerando o cais de partida) da pista, cabendo o lado esquerdo aos nadadores colocados nas pistas "B".

Os nadadores deverão permanecer, durante todo o percurso da sua prova, no lado que lhes foi atribuido. O não cumprimento desta indicação, poderá implicar a desclassificação do nadador.

Ao longo da prova, os nadadores receberão indicações sobre o número de metros que ainda têm que completar, sendo essa informação fornecida de 500 em 500 metros, durante os primeiros 3500 metros e de 100 em 100 metros nos últimos 1500 metros.   viragem para os últimos 100 metros será efectuado um aviso sonoro.

Depois de completarem a sua prova, os nadadores deverão permanecer junto da parede.

Os nadadores são poderão sair da água após indicação do Juíz  rbitro.