



Invitamos a adultos y juveniles a participar de la **7ta edición de la Copa Anita Heindenreich 2024** el **20 de enero a las 9:30** en **Villa de Mayo**.

### **HORARIOS**

09:30 a 09:45: Ablande

09:50: Competencia

12:15: Tercer Tiempo en el Rincón el Ex.

### **MODALIDAD DE LAS POSTAS**

Los equipos se armarán mezclados con nadadores de todos los clubes, parejos de acuerdo al tiempo declarado y se mantienen durante toda la competencia.

- Cada equipo tendrá al menos 5 integrantes para poder ir descansando en alguna prueba.
- Clubes invitados cupo de 5 nadadores por club

### **PRUEBAS**

- 1) 4 x 100 libre
- 2) 4 x 100 medley (espalda, pecho, mariposa, crol) cada nadador nada un estilo
- 3) 4 x 50 pecho
- 4) americana de 4 nadadores, de 50 libre 3 pasadas cada nadador
- 5) 4 x 50 medley (espalda pecho mariposa crol) cada nadador un estilo
- 6) revancha de libre con un 200. 1 x 200 más 3 x 100 libre
- 6) 4 x 50 libre
- 7) 4 x 50 patada crol, la tablita es el testimonio
- 8) gomas inflables 4 x 50

### **PUNTAJE**

Puntaje por prueba para cada equipo:

- Puesto 1) 11 puntos
- Puesto 2) 9 puntos
- Puesto 3) 7 puntos
- Puesto 4) 5 puntos
- Puesto 5) 4 puntos
- Puesto 6) 3 puntos

Puesto 7) 2 puntos

Puesto 8) 1 punto

El equipo que más puntaje sume en las 8 pruebas será el Campeón.

\*Habrá un ablande de 100 metros entre prueba y prueba.