

PROVA Nº.6 – 1º TORREGRI - CADETES

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL

2. **LOCAL:** Piscinas Municipais Caldas da Rainha (8 pistas x 25m)

3. **DATA:** 19 de dezembro de 2021

4. **HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
Jornada – 1ª sessão	09h00	10h00
Jornada – 2ª sessão	15h00	16h00

5. **PROGRAMA:**

JORNADA – 1ª sessão (manhã)				
N.º	Distância	Estilo	Categoria	Género
1	100	Mariposa	Cadetes A	Femininos
2	100	Mariposa	Cadetes A	Masculinos
3	50	M/C	Cadetes B e C	Femininos
4	50	M/C	Cadetes B e C	Masculinos
5	100	Costas	Cadetes A	Femininos
6	100	Costas	Cadetes A	Masculinos
7	50	C/B	Cadetes B e C	Femininos
8	50	C/B	Cadetes B e C	Masculinos
9	4 x 50*	Estilos	Cadetes A	Femininos
10	4 x 50*	Estilos	Cadetes A	Masculinos
11	4 x 25	Estilos	Cadetes B e C	Femininos
12	4 x 25	Estilos	Cadetes B e C	Masculinos
13	100	Bruços	Cadetes A	Femininos
14	100	Bruços	Cadetes A	Masculinos

JORNADA – 2ª sessão (tarde)				
N.º	Distância	Estilo	Categoria	Género
15	4 x 25	Livres	Cadetes B e C	Femininos
16	4 x 25	Livres	Cadetes B e C	Masculinos
17	4 x 50	Livres	Cadetes A	Femininos
18	4 x 50	Livres	Cadetes A	Masculinos
19	50	Br/ Crol	Cadetes B e C	Femininos
20	50	Br/ Crol	Cadetes B e C	Masculinos
21	200	Livres	Cadetes A	Femininos
22	200	Livres	Cadetes A	Masculinos
23	100	Livres	Cadetes B e C	Femininos
24	100	Livres	Cadetes B e C	Masculinos
25	100	Estilos	Cadetes A	Femininos
26	100	Estilos	Cadetes A	Masculinos

*1º nadador: Mariposa/Costas; 2º nadador: Mariposa/ Costas; 3º nadador: Bruços/ Crol e 4º nadador: Bruços/ Crol

6. CATEGORIAS/ ESCALÃO: Cadetes A, B e C.

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- Cada nadador pode participar no máximo em duas (2) provas individuais e uma (1) estafeta por sessão;
- As provas individuais para Cadetes B e C são nadadas em combinação de técnicas (exemplo Mariposa com Costas, Costas com Bruços e Bruços com Livres);
- Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14.

8. INSCRIÇÕES:

- As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt , até ao **dia 08 de dezembro de 2021**;
- Pagamento: Conforme Tabela do ponto 5 das disposições gerais.

9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES: As series serão organizadas pelos tempos de inscrição.

10. CLASSIFICAÇÃO: Por prova, género e categoria (por escalão).

11. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS: Os nadadores desta categoria não poderão usar fatos de competição.