

PROVA Nº.5 – PROVA DE PREPARAÇÃO DE INFANTIS E ABSOLUTOS

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL

2. LOCAL: Piscinas Municipais de Benedita (8 pistas x 25m)

3. DATA: 12 de dezembro de 2021

4. HORÁRIO:

	Aquecimento	Início da prova
Jornada – 1ª sessão	08h30	10h00
Jornada – 2ª sessão	14h30	16h00

5. PROGRAMA:

Jornada – 1ª sessão				Jornada – 2ª sessão			
N.º	Distância	Estilo	Género	N.º	Distância	Estilo	Género
1 e 2	400	Livres	F / M	13 e 14	400	Estilos	F / M
3 e 4	100	Mariposa	F / M	15 e 16	100	Bruços	F / M
5 e 6	200	Mariposa	F / M	17 e 18	200	Bruços	F / M
7 e 8	100	Costas	F / M	19 e 20	100	Livres	F / M
9 e 10	200	Costas	F / M	21 e 22	200	Livres	F / M
11 e 12	200	Estilos	F / M	23 e 24	100	Estilos	F / M

6. CATEGORIAS: Infantis, Juvenis, Juniores e Séniores

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador poderá participar em três (3) provas por sessão;
- b) 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:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para inscicoes@andl.pt , até ao **dia 01 de dezembro de 2021;**
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 5 das disposições gerais.

9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES: As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos FINA.

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

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