

PROVA Nº.13 – 2º TORREGRI - CADETES

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL

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

3. DATA: 26 e 27 março de 2022

4. HORÁRIO:

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

5. PROGRAMA:

1ª Jornada – Sessão da tarde (sábado)				
	Distância	Estilo	Categoria	Género
1 e 2	400	Livres	CAD A	Fem/ Masc
3 e 4	200	Livres	CAD B e C	Fem/ Masc
5 e 6	100	Mariposa	CAD A	Fem/ Masc
7 e 8	50	Mariposa	CAD B e C	Fem/ Masc
9 e 10	100	Bruços	CAD A	Fem/ Masc
11 e 12	50	Costas	CAD B e C	Fem/ Masc
Intervalo 10 minutos				
13	4 x 100	Livres	CAD A	Mistos
14	4 x 50	Livres	CAD B e C	Mistos

2ª Jornada – Sessão da Manhã (domingos)				
	Distância	Estilo	Categoria	Género
15 e 16	50	Livres	CAD B e C	Fem/ Masc
17 e 18	200	Estilos	CAD A	Fem/ Masc
19 e 20	100	Estilos	CAD B e C	Fem/ Masc
21 e 22	100	Costas	CAD A	Fem/ Masc
23 e 24	50	Bruços	CAD B e C	Fem/ Masc
25 e 26	100	Livres	CAD A	Fem/ Masc
Intervalo 10 minutos				
27	4 x 100	Estilos*	CAD A	Mistos
28	4 x 50	Estilos**	CAD B e C	Mistos

*Cada elemento da estafeta nada 100 metros Estilos

**1º e 2º elementos nadam M/C e 3º e 4º nadam B/ Crol.

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

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador pode participar no máximo em duas (2) provas individuais e uma (1) estafeta por sessão;
- b) Não existe limite de inscrições de equipas de estafetas por cada clube;
- c) As estafetas mistas têm de que ser compostas por dois elementos de cada género;
- d) 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 inscricoes@andl.pt , até ao **dia 16 de março de 2022**;
- b) 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.