

PROVA Nº10 – TORNEIO TÉCNICAS COMBINADAS CADETES – PARTE I

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
2. **LOCAL:** Piscinas Municipais Pombal (8 pistas x 25m)
3. **DATA:** 19 de fevereiro de 2022
4. **HORÁRIO:**

JORNADA	
Aquecimento	Início da Prova
15h00	16h00

5. **PROGRAMA:**

JORNADA			
N.º	DISTÂNCIA	ESTILO	GÉNERO
1	25	Mariposa	Fem
2	25	Mariposa	Masc
3	50	Mariposa	Fem
4	50	Mariposa	Masc
5	100	Mariposa	Fem
6	100	Mariposa	Masc
7	50	Livres Tshirt	Fem
8	50	Livres Tshirt	Masc
9	25	Costas	Fem
10	25	Costas	Masc
11	50	Costas	Fem
12	50	Costas	Masc
13	100	Costas	Fem
14	100	Costas	Masc
15	25	Cr polo aquático	Fem
16	25	Cr polo aquático	Masc

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

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador pode participar em três (3) provas individuais, sendo que uma delas terá que ser uma prova de Livres t -shirt ou Crol polo aquático;
- b) Nas provas 7 e 8 os nadadores iniciam a prova com t -shirt terão que aos 12,5m retirar a t-shirt fazer os 25m seguintes sem a mesma e voltar a vestir para realizar os últimos 12,5m com a t - shirt novamente;
- c) Nas provas 15 e 16 os nadadores terão que nadar crol sempre com a cabeça fora de água;
- 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 09 de fevereiro 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.