
Prova Extra – Prova de Preparação Infantis e Absolutos

1. **Organização:** ANDL
2. **Local:** Piscinas Municipais de Pombal (8 pistas x25m), cronometragem manual
3. **Data:** 27 de fevereiro de 2022
4. **Horário:**

	Aquecimento	Início da Prova
Sessão da Manhã	8h30	10h00
Sessão da Tarde	14h30	16h00

5. **Programa:**

Sessão da Manhã				Sessão da Tarde			
Nº	Distância	Estilo	Género	Nº	Distância	Estilo	Género
1	50	Costas	Fem	15	50	Livres	Mas
2	50	Costas	Mas	16	50	Livres	Fem
3	400	Livres	Fem	17	400	Livres	Mas
4	200	Mariposa	Mas	18	100	Mariposa	Fem
5	200	Mariposa	Fem	19	100	Mariposa	Mas
6	100	Costas	Mas	20	200	Costas	Fem
7	100	Costas	Fem	21	200	Costas	Mas
8	200	Bruços	Mas	22	100	Bruços	Fem
9	200	Bruços	Fem	23	100	Bruços	Mas
10	100	Livres	Mas	24	200	Livres	Fem
11	100	Livres	Fem	25	200	Livres	Mas
12	50	Mariposa	Mas	26	50	Bruços	Fem
13	50	Mariposa	Fem	27	50	Bruços	Mas
14	200	Estilos	Mas	28	200	Estilos	Fem

6. **Categorias:** Infantis, Juvenis, Juniores e Séniores

7. **Limitações /Participação:**

- a) Cada nadador poderá participar em 3 provas por sessão;
- b) As provas de 50 metros só podem ser realizadas por nadadores dos escalões Juvenis, Juniores e Séniores;

- c) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPNnº.39/14.

8. Inscrições:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt, até ao dia 20 de fevereiro de 2022;
- b) Pagamento conforme tabela do ponto 5 das disposições gerais do RGP.

9. Classificação: Por prova, género e categoria (por escalão).

10. Equipamentos Desportivos: Os nadadores infantis não poderão usar fatos de competição.

11. Organização das séries: As séries serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 metros e ordenados pela conversão dos pontos FINA.