

PROVA Nº.3 – PROVA DE PREPARAÇÃO DE VELOCIDADE

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL

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

3. **DATA:** 12 e 13 novembro de 2022

4. **HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada	14h00	15h00
2ª Jornada	08h00	09h00

5. **PROGRAMA:**

1ª Jornada				2ª Jornada			
	Distância	Estilo	Género		Distância	Estilo	Género
1	4x50	Estilos	Misto	11	4x50	Livres	Misto
2	50	Mariposa	Mas	12	100	Mariposa	Fem
3	50	Mariposa	Fem	13	100	Mariposa	Mas
4	100	Costas	Mas	14	50	Costas	Fem
5	100	Costas	Fem	15	50	Costas	Mas
6	50	Bruços	Mas	16	100	Bruços	Fem
7	50	Bruços	Fem	17	100	Bruços	Mas
8	100	Livres	Mas	18	50	Livres	Fem
9	100	Livres	Fem	19	50	Livres	Mas
Intervalo 10 minutos							
10	4x100	Livres	Misto	20	4x100	Estilos	Misto

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

7. **LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:**

- a) Cada nadador pode participar em 2 (duas) provas individuais e 2 (duas) estafetas, por jornada;
- b) Não há limite de inscrições de equipas na prova de estafetas;
- c) 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 4 de novembro de 2022;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 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 atletas da categoria Infantil não poderão usar fatos de competição.

12. CRONOMETRAGEM: Manual