

PROVA N.º.2 – TORNEIO DE ABERTURA CADETES

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
2. **LOCAL:** Piscinas Municipais de Pombal (8 pistas x 25m)
3. **DATA:** 29 de outubro de 2022
4. **HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
Jornada com sessão Única	14h00	15h00

5. PROGRAMA:

Jornada com Sessão Única			
1	4x25	Livres	Misto
2	4x50	Livres	Misto
Intervalo 5 minutos			
3	25	Livres	Fem
4	25	Livres	Masc
5	50	Livres	Fem
6	50	Livres	Masc
7	4x25	Costas	Misto
8	4x50	Costas	Misto
Intervalo 5 minutos			
9	25	Costas	Fem
10	25	Costas	Masc
11	50	Costas	Fem
12	50	Costas	Masc
13	4x25	Estilos	Misto
14	4x50	Estilos	Misto
Intervalo 5 minutos			
15	Estafeta Australiana		Masc
16	Estafeta Australiana		Fem

6. CATEGORIAS: Cadetes

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador pode participar em 3 (três) provas;
- b) Não há limite de inscrições de equipas nas provas de estafetas;
- 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 **21 de outubro 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 desta categoria/escalão não poderão usar fatos de competição.

12. CRONOMETRAGEM: Manual