

PROVANº.5 – CAMPEONATOS DISTRITAIS DE PC – JUVENIS, JUNIORES E SENIORES + PROVA PREPARAÇÃO DE INFANTIS

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL

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

3. DATA: 26 e 27 novembro de 2022

4. HORÁRIO:

	Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada – 1ª Sessão	07h30	09h00
1ª Jornada – 2ª Sessão	14h30	16h00
2ª Jornada – 1ª Sessão	07h30	09h00
2ª Jornada – 2ª Sessão	14h30	16h00

5. PROGRAMA:

1ª JORNADA – SESSÃO DA MANHÃ				
N.º	DISTÂNCIA	ESTILO	CATEGORIA	GÉNERO
1	1500	Livres	Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
2	1500	Livres	Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
3	50	Costas	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
4	50	Costas	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
5	200	Mariposa	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
6	200	Mariposa	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
7	100	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
8	100	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
9	200	Estilos	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
Intervalo 10 minutos				
10	4 x 200	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
11	4 x 200	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.

1ª JORNADA – SESSÃO DA TARDE				
N.º	DISTÂNCIA	ESTILO	CATEGORIA	GÉNERO
12	4 x 50	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
13	4 x 50	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
Intervalo 5 minutos				
14	100	Mariposa	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
15	100	Mariposa	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
16	50	Bruços	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
17	50	Bruços	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
18	200	Estilos	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
19	400	Estilos	Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
20	200	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
21	400	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
Intervalo 10 minutos				
22	4 x 100	Estilos	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
23	4 x 100	Estilos	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.

2ª JORNADA – SESSÃO DA MANHÃ				
N.º	DISTÂNCIA	ESTILO	CATEGORIA	GÉNERO
24	200	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
25	400	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
26	50	Mariposa	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
27	50	Mariposa	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
28	200	Bruços	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
29	200	Bruços	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
30	200	Costas	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
31	200	Costas	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
32	100	Estilos	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
33	100	Estilos	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
Intervalo 10 minutos				
34	4 x 100	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
35	4 x 100	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.

2ª JORNADA – SESSÃO DA TARDE				
N.º	DISTÂNCIA	ESTILO	CATEGORIA	GÉNERO
36	4 x 50	Estilos	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc
37	4 x 50	Estilos	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
Intervalo 5 minutos				
38	800	Livres	Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
39	800	Livres	Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
40	100	Costas	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
41	100	Costas	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
42	50	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
43	50	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
44	100	Bruços	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
45	100	Bruços	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
46	400	Estilos	Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.

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

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- Cada nadador (Juvenil, Júnior e Sénior) pode participar em 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) estafeta, por sessão;
- Cada nadador Infantil pode participar em 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) estafeta, por sessão, não podendo participar nas provas n.º.19 e 46 e apenas poderão participar nas provas n.º. 1, 2,38 e 39 caso existam pistas vagas;
- Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNsystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN n.º. 39/14.

8. INSCRIÇÕES:

- As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt , até ao dia **13 de novembro de 2022;**
- 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/ escalão (Sénior, Júnior, Juvenil A, Juvenil B, Infantil A e Infantil B).

11. PRÉMIOS: Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova, por género e categoria/ escalão (Seniores, Juniores, Juvenis A e Juvenis B)

12. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS: Os nadadores da categoria Infantil, não poderão usar fatos de competição.

13. CRONOMETRAGEM: Cronometragem Eletrónica.