

PROVA N.º.18 – TORNEIO DOS 200 E 400

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL

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

3. **DATA:** 10 e 11 de junho de 2023

4. **HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada – Sessão da tarde	14h00	15h00
2ª Jornada – Sessão da manhã	08h30	09h30

5. **PROGRAMA:**

1ª Jornada				2ª Jornada			
N.º	Distância	Estilo	Género	N.º	Distância	Estilo	Género
1	400	Estilos	Fem	9	400	Estilos	Mas
2	200	Mariposa	Mas	10	200	Bruços	Fem
3	200	Mariposa	Fem	11	200	Bruços	Mas
4	400	Livres	Mas	12	400	Livres	Fem
5	200	Costas	Fem	13	200	Costas	Mas
6	200	Estilos	Mas	14	200	Estilos	Fem
Intervalo 10 minutos				Intervalo 10 minutos			
7	4x200	Livres	Fem	15	4x200	Livres	Misto
8	4x200	Livres	Masc				

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

7. **LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:**

- a) Cada nadador pode participar no máximo em 2 (duas) provas individuais e estafeta por jornada;
- b) Não existe limite de inscrições de equipas de estafetas por cada clube;
- c) Nas estafetas mistas terão que participar 2 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 n.º. 39/14.

8. INSCRIÇÕES:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt , até ao **dia 2 de junho de 2023;**
- 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/ escalão etário (Sénior, Júnior, Juvenil A, Juvenil B, Infantil A e Infantil B;

11. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS: Os nadadores da categoria infantil, não poderão usar fatos de competição.

12. CRONOMETRAGEM: Manual