

## PROVA Nº.1 – TORNEIO DE ABERTURA DE CATEGORIAS

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
2. **LOCAL:** Piscinas Municipais de Óbidos (8 pistas x 25m).
3. **DATA:** 21 e 22 de outubro de 2023
4. **HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada	13h45	15h00
2ª Jornada	8h00	09h30

### 5. PROGRAMA:

1ª Jornada				2ª Jornada			
	Distância	Estilo	Género		Distância	Estilo	Género
1	4x100	Estilos	Fem	11	4x100	Estilos	Mas
2	400	Livres	Mas	12	400	Livres	Fem
3	200	Costas	Fem	13	200	Costas	Mas
4	200	Bruços	Mas	14	200	Bruços	Fem
Intervalo 10 minutos				Intervalo 10 minutos			
5	200	Mariposa	Fem	15	200	Mariposa	Mas
6	200	Livres	Mas	16	200	Livres	Fem
7	200	Estilos	Fem	17	200	Estilos	Mas
8	400	Estilos	Mas	18	400	Estilos	Fem
9	4x100	Livres	Fem	19	4x100	Livres	Mas
10	1500	Livres	Mas	20	800	Livres	Fem

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

### 7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador pode participar em 2 (duas) provas individuais e uma estafeta por Jornada;
- b) Os nadadores de escalão de infantis não poderão participar nas provas de 800m livres e 1500m livres
- c) Não há limite de inscrições de equipas na prova de estafetas;
- 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](mailto:inscricoes@andl.pt) , até ao dia **16 de outubro de 2023, até às 12h;**
- 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 nadadores da categoria Infantil não poderão usar fatos de competição

**12. CRONOMETRAGEM:** Manual