

PROVA Nº.4 – TORNEIO DE TECNICAS ALTERNADAS – CADETES

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
2. **LOCAL:** Piscinas Municipais de Pombal (8 pistas x 25m)
3. **DATA:** 18 de novembro de 2023
4. **HORÁRIO:**

Jornada com Sessão Única	
Aquecimento	Início Prova
14h00	15h00

5. PROGRAMA:

JORNADA ÚNICA				
N.º	DISTÂNCIA	ESTILO	CAT.	GÉNERO
1	25	Livres	Escolas	Misto
2	25	Livres	CAD.	Fem
3	25	Livres	CAD.	Masc
4	50	Livres	CAD.	Fem
5	50	Livres	CAD.	Masc
6	100	Livres	CAD. A	Fem
7	100	Livres	CAD. A	Masc
Intervalo 5 minutos				
8	25	Pernas Livres	CAD.	Fem
9	25	Pernas Livres	CAD.	Masc
10	25	Costas	Escolas	Misto
11	25	Costas	CAD.	Fem
12	25	Costas	CAD.	Masc
13	50	Costas	CAD.	Fem
14	50	Costas	CAD.	Masc
15	100	Costas	CAD. A	Fem
16	100	Costas	CAD. A	Masc
17	25	Pernas Costas	CAD.	Fem
18	25	Pernas Costas	CAD.	Masc
Intervalo 5 minutos				
19	4 x 50	Livres	CAD.	Misto

6. **CATEGORIAS/ ESCALÃO:** Cadetes A, B e C.

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador pode participar no máximo em 2 provas individuais e 1 estafeta:
- b) As provas 8 e 9 serão realizadas com partida dentro de água:
 - Cada atleta levará uma prancha e pode realizar a viragem como pretender, desde que toque com qualquer parte do corpo na parede.
 - Nas provas 17 e 18, a partida será feita dentro de água e sem prancha.
- c) Podem participar nadadores de escolas de natação nas provas 1 e 10 nascidos em 2011 e mais novos nos masculinos e nascidas 2012 e mais novos nos femininos;
- 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 13 de novembro 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, realizados em piscina de 25 metros.

10. CLASSIFICAÇÃO: Por prova, género e categoria (por escalão).

11. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS: Os nadadores desta categoria não poderão usar fatos de competição.

12. CRONOMETRAGEM: Manual