

## PROVA Nº.7 – TORNEIO DE TÉCNICAS SIMULTANEAS – CADETES

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL
2. LOCAL: Piscinas Municipais Alcobaça (8 pistas x 25m)
3. DATA: 27 de janeiro de 2024
4. HORÁRIO:

Aquecimento	Início da prova
14h00	15h00

### 5. PROGRAMA:

Jornada com Sessão Única				
N.º	DISTÂNCIA	ESTILO	CAT	GÉNERO
1	25	Bruços	Escolas	Misto
2	25	Bruços	CAD.	Fem
3	25	Bruços	CAD.	Masc
4	50	Bruços	CAD.	Fem
5	50	Bruços	CAD.	Masc
6	100	Bruços	CAD.	Fem
7	100	Bruços	CAD.	Masc
8	25	Livres	Escolas	Misto
9	25	Pernas Bruços	CAD.	Fem
10	25	Pernas Bruços	CAD.	Masc
Intervalo 10 minutos				
11	25	Mariposa	Escolas	Misto
12	25	Mariposa	CAD.	Fem
13	25	Mariposa	CAD.	Masc
14	50	Mariposa	CAD.	Fem
15	50	Mariposa	CAD.	Masc
16	100	Mariposa	CAD.	Fem
17	100	Mariposa	CAD.	Masc
18	25	Costas	Escolas	Misto
19	25	Pernas Mariposa	CAD.	Fem
20	25	Pernas Mariposa	CAD.	Masc

### 6. CATEGORIAS/ ESCALÃO: Cadetes A, B, C

#### 7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador pode participar no máximo em 2 provas individuais;
- b) Podem participar nadadores de escolas de natação nas provas 1, 8,11 e 18 nascidos em 2011 e mais novos nos masculinos e nascidas em 2012 e mais novos nos femininos;
- c) As provas 9, 10,19 e 20 serão realizadas com partida dentro de água;
- 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 **22 de janeiro de 2024, 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 escalão etário (Cadete A, cadete B e Cadete C)

**11. PREMIOS:** Haverá uma lembrança para todos os atletas;

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

**13. CRONOMETRAGEM:** Manual