

**PROVANº5 – CAMPEONATOS DISTRITAIS DE PC – JUVENIS, JUNIORES E SENIORES**

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL

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

3. **DATA:** 25 e 26 novembro de 2023

4. **HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada – 1ª Sessão	07h30	09h00
1ª Jornada – 2ª Sessão	14h30	15h45
2ª Jornada – 1ª Sessão	07h30	09h00
2ª Jornada – 2ª Sessão	14h30	15h45

5. **PROGRAMA:**

1ª JORNADA – SESSÃO DA MANHÃ				
N.º	DISTÂNCIA	ESTILO	CATEGORIA	GÉNERO
1	4x 50	Livres	Juvenis, Juniores e Seniores	Mistos
Intervalo 5 minutos				
2	800	Livres	Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
3	1500	Livres	Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
4	50	Costas	Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
5	50	Costas	Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
6	200	Mariposa	Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
7	200	Mariposa	Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
8	100	Livres	Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
9	100	Livres	Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
10	200	Estilos	Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
Intervalo 10 minutos				
11	4 x 200	Livres	Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
12	4 x 200	Livres	Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.

**Regulamento de Competições Distritais da ANDL 2023/24 (Aprovado FPN 5/09/2023)**

<b>1ª JORNADA – SESSÃO DA TARDE</b>				
<b>N.º</b>	<b>DISTÂNCIA</b>	<b>ESTILO</b>	<b>CATEGORIA</b>	<b>GÉNERO</b>
13	4 x 50	Livres	Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
14	4 x 50	Livres	Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
<b>Intervalo 5 minutos</b>				
15	100	Mariposa	Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
16	100	Mariposa	Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
17	50	Bruços	Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
18	50	Bruços	Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
19	200	Estilos	Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
20	400	Estilos	Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
21	200	Livres	Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
22	400	Livres	Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
<b>Intervalo 10 minutos</b>				
23	4 x 100	Estilos	Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
24	4 x 100	Estilos	Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.

<b>2ª JORNADA – SESSÃO DA MANHÃ</b>				
<b>N.º</b>	<b>DISTÂNCIA</b>	<b>ESTILO</b>	<b>CATEGORIA</b>	<b>GÉNERO</b>
25	4 x 100	Estilos	Juvenis, Juniores e Seniores	Misto
<b>Intervalo 5 minutos</b>				
26	200	Livres	Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
27	400	Livres	Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
28	50	Mariposa	Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
29	50	Mariposa	Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
30	200	Bruços	Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
31	200	Bruços	Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
32	200	Costas	Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
33	200	Costas	Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
34	100	Estilos	Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
35	100	Estilos	Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
<b>Intervalo 10 minutos</b>				
36	4 x 100	Livres	Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
37	4 x 100	Livres	Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.

2ª JORNADA – SESSÃO DA TARDE				
N.º	DISTÂNCIA	ESTILO	CATEGORIA	GÉNERO
38	4 x 50	Estilos	Juvenis, Júniores e Seniores	Masc
39	4 x 50	Estilos	Juvenis, Júniores e Seniores	Fem.
Intervalo 5 minutos				
40	800	Livres	Juvenis, Júniores e Seniores	Masc.
41	1500	Livres	Juvenis, Júniores e Seniores	Fem.
42	100	Costas	Juvenis, Júniores e Seniores	Masc.
43	100	Costas	Juvenis, Júniores e Seniores	Fem.
44	50	Livres	Juvenis, Júniores e Seniores	Masc.
45	50	Livres	Juvenis, Júniores e Seniores	Fem.
46	100	Bruços	Juvenis, Júniores e Seniores	Masc.
47	100	Bruços	Juvenis, Júniores e Seniores	Fem.
48	400	Estilos	Juvenis, Júniores e Seniores	Masc.
Intervalo 10 minutos				
49	4 x 100	Livres	Juvenis, Júniores e Seniores	Misto

6. CATEGORIAS: Juvenis, Júniores e Séniores.

#### 7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador Juvenil pode participar em 8 provas no decorrer dos Campeonatos;
- b) Cada nadador Júnior e Sénior pode participar em 10 provas no decorrer dos Campeonatos;
- c) 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 15 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 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,).

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

**13. CRONOMETRAGEM:** Cronometragem Eletrónica.