



# NÚCLEO DO DESPORTO AMADOR DE POMBAL

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA, CULTURAL E RECREATIVA

Fundado em 18 de Junho de 1977

Contribuinte N.º 501432930

## 10º Torneio Natação Cidade de Pombal

### Cadetes

1. A Competição é organizada de acordo com o regulamento Geral da Federação Portuguesa de Natação, estando a arbitragem a cargo do Conselho Regional de Arbitragem da Associação de Natação do Distrito de Leiria.

2. **Local:** Piscina Municipal de Pombal (25m x 8 pistas)

3. **Data:** 17 de fevereiro de 2024 (sábado)

#### 4. Programa – Horários

Jornada Única com uma sessão (15h00)

**Abertura da Piscina** – 13h00

**Aquecimento** – 13h30 às 14h45



# NÚCLEO DO DESPORTO AMADOR DE POMBAL

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA, CULTURAL E RECREATIVA

Fundado em 18 de Junho de 1977

Contribuinte Nº 501432930

<b>JORNADA ÚNICA - 15H00</b>		
<b>01 e 02</b>	200 Estilos	Cadetes A M/F
<b>03 e 04</b>	<b>50 Mariposa</b>	<b>Cadetes B M/F</b>
<b>05 e 06</b>	100 Livres	Cadetes A M/F
<b>07 e 08</b>	<b>50 Costas</b>	<b>Cadetes B M/F</b>
<b>09 e 10</b>	100 Bruços	Cadetes A M/F
<b>11 e 12</b>	<i>50 Livres T'Shirt</i>	<i>Cadetes A B M/F</i>
<b>13 e 14</b>	<b>50 Bruços</b>	<b>Cadetes B M/F</b>
<b>15 e 16</b>	100 Costas	Cadetes A M/F
<b>17 e 18</b>	<b>50 Livres</b>	<b>Cadetes B M/F</b>
<b>19 e 20</b>	100 Mariposa	Cadetes A M/F
<b>21 e 22</b>	<b>100 Estilos</b>	<b>Cadetes B M/F</b>
<b>23 e 24</b>	<i>Crol Pólo Aquático</i>	<i>Cadetes A B M/F</i>
<b>25</b>	4x100 Livres	Cadetes A B

## 5. Participação e Regras Específicas

- a. Este torneio destina-se a nadadores federados da categoria de Cadetes. As provas de 50 metros e 100 Estilos destina-se apenas a nadadores da categoria de Cadetes B, as provas de 100 metros e 200 Estilos destinam-se apenas a nadadores da categoria de Cadetes A.
- b. Cada clube só poderá inscrever dois nadadores por prova individual e uma estafeta.



# NÚCLEO DO DESPORTO AMADOR DE POMBAL

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA, CULTURAL E RECREATIVA

Fundado em 18 de Junho de 1977

Contribuinte N.º 501432930

- c. Cada nadador pode participar em duas provas individuais, uma estafeta e uma prova extra e uma prova extra (11/12 ou 23/24).
- d. A constituição da equipa de estafeta terá de ser realizada do seguinte modo:
  - i. Dois nadadores de categorias diferentes (dois cadetes A + dois Cadetes B)
  - ii. Dois nadadores de sexos diferentes.
- e. Ao Núcleo do Desporto Amador de Pombal reserva-se o direito de preencher as pistas vagas com nadadores seus e de inscrever cadetes C extra competição.

## 6. Inscrições

- I. Os clubes interessados deverão realizar uma **pré - inscrição até ao dia 14 de janeiro**, onde deverá constar o número de nadadores, para:

Email: [natacao@ndap.pt](mailto:natacao@ndap.pt)

- II. As **inscrições definitivas** deverão ser enviadas por correio electrónico, através do ficheiro convite do programa Team Manager, **até ao dia 07 de fevereiro**, para:

Email: [natacao@ndap.pt](mailto:natacao@ndap.pt)

## 7. Alterações

Só serão permitidas alterações até ao dia 14 de fevereiro 2024. Só serão aceites alterações para nadadores que constem na lista onomástica.

## 8. Classificação

Será atribuída a seguinte pontuação:

1º Classificado – 9 pontos

2º Classificado – 7 pontos

3º Classificado – 6 pontos

4º Classificado – 5 pontos

5º Classificado – 4 pontos



# NÚCLEO DO DESPORTO AMADOR DE POMBAL

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA, CULTURAL E RECREATIVA

Fundado em 18 de Junho de 1977

Contribuinte N.º 501432930

6.º Classificado – 3 pontos

7.º Classificado – 2 pontos

8.º Classificado – 1 pontos

A prova de estafeta contará a dobrar.

Como fator de desempate, contará a equipa com melhor classificação na prova n.º 25 (4x100L).

## 9. Prémios

- Troféus por qualificação para todas as equipas.
- Serão distribuídos lanches a todos os participantes.

## 10. Normas de utilização da Piscina

- a. O acesso aos balneários destina-se exclusivamente a atletas e treinadores.
- b. É obrigatório o uso de calçado apropriado.

**Os casos omissos serão resolvidos pela organização do Torneio**