



# 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

### Infantis/Absolutos

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, com sistema de cronometragem eletrónica.
2. **Local:** Piscina Municipal de Pombal (25m x 8 pistas)
3. **Data:** 18 de fevereiro de 2024 (domingo)

#### 4. Programa – Horários

Jornada Única com duas sessões

**Abertura da Piscina - 8h**

**Aquecimento – 8h30 às 9h50**

**1ª sessão – 10h00**

**Aquecimento – 14h00 às 15h20**

**2ª sessão – 15h30**



# NÚCLEO DO DESPORTO AMADOR DE POMBAL

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA, CULTURAL E RECREATIVA

Fundado em 18 de Junho de 1977

Contribuinte N° 501432930

Jornada Única							
1ª sessão – 10h00				2ª sessão – 15h30			
Eliminatórias	25 m	F/M		Meias-finais	25 m	F/M	
1	4x50 E	Misto		12 e 13	100 B	Absoluto	F/M
2 e 3	200 E	Infantil	F/M	14 e 15	100 C	Infantil	F/M
4 e 5	100 M	Absoluto	F/M	16 e 17	100 L	Absoluto	F/M
6 e 7	100 L	Infantil	F/M	18 e 19	100 M	Infantil	F/M
8 e 9	100 C	Absoluto	F/M	Final	25 m	F/M	
10 e 11	100 B	Infantil	F/M	20 e 21	200 E	Absoluto	F/M
				22	4x100 L	Misto	

## 5. Participação e Regras Específicas

- Este torneio destina-se a nadadores federados da categoria de Infantis / Absolutos.
- Cada clube só poderá inscrever dois nadadores por prova individual.
- Nas estafetas só é permitido uma equipa por clube.
- Cada nadador pode participar em duas provas individuais e uma estafeta por sessão. Os nadadores Infantis apenas poderão nadar uma prova individual e uma estafeta por sessão.
- A constituição da equipa de estafeta terá de ser realizada do seguinte modo:
  - Dois nadadores de escalões diferentes (dois infantis + dois absolutos)
  - Dois nadadores de sexos diferentes. Exemplos:

Dois nadadores Infantis Masculinos + 2 Nadadores Absolutos Femininos

Dois nadadores Infantis Femininos + 2 Nadadores Absolutos Masculinos



# NÚCLEO DO DESPORTO AMADOR DE POMBAL

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA, CULTURAL E RECREATIVA

Fundado em 18 de Junho de 1977

Contribuinte Nº 501432930

## f. SUPER SPRINT

- Para esta prova poderão inscrever-se todos os nadadores interessados da categoria de juvenis, juniores e seniores, não contabilizando para o número total de provas.
  - Na sessão da manhã, após o aquecimento, serão realizadas as primeiras eliminatórias, dessas eliminatórias sairão os 16 melhores masculinos e os 16 melhores femininos.
  - Na sessão da tarde após o aquecimento, serão realizadas as meias-finais de onde sairá apurado o vencedor de cada série.
  - A meio da sessão da tarde serão realizadas as finais, apenas com um duelo entre os dois melhores masculinos e os dois melhores femininos.
  - Esta prova não contará para a classificação geral por equipas
- g. Ao Núcleo do Desporto Amador de Pombal reserva-se o direito de preencher as pistas vagas com nadadores seus.

## 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: [geral@ndap.pt](mailto:geral@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: [geral@ndap.pt](mailto:geral@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.



# NÚCLEO DO DESPORTO AMADOR DE POMBAL

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA, CULTURAL E RECREATIVA

Fundado em 18 de Junho de 1977

Contribuinte N.º 501432930

## 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

6º Classificado – 3 pontos

7º Classificado – 2 pontos

8º Classificado – 1 pontos

A prova de estafeta contará a dobrar.

Como fator de desempate, contará a equipa com melhor classificação na prova n.º 22 (4x100L).

## 9. Prémios

- Troféus 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**