

**PROVA Nº.3 – PROVA DE PREPARAÇÃO “O NADADOR MAIS COMPLETO”**

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
2. **LOCAL:** Piscinas Municipais de Caldas da Rainha (8 pistas x 25m)
3. **DATA:** 2 e 3 novembro de 2024
4. **HORÁRIO:**

|                   | Aquecimento | Início da prova |
|-------------------|-------------|-----------------|
| <b>1ª Jornada</b> | 13h30       | 15h00           |
| <b>2ª Jornada</b> | 07h30       | 09h00           |

5. **PROGRAMA:**

| 1ª Jornada                  |           |          |        | 2ª Jornada                  |           |          |        |
|-----------------------------|-----------|----------|--------|-----------------------------|-----------|----------|--------|
|                             | Distância | Estilo   | Género |                             | Distância | Estilo   | Género |
| <b>1</b>                    | 400       | Estilos  | Fem    | <b>12</b>                   | 400       | Estilos  | Mas    |
| <b>2</b>                    | 200       | Mariposa | Mas    | <b>14</b>                   | 200       | Mariposa | Fem    |
| <b>3</b>                    | 100       | Mariposa | Fem    | <b>15</b>                   | 100       | Mariposa | Mas    |
| <b>4</b>                    | 100       | Costas   | Mas    | <b>16</b>                   | 100       | Costas   | Fem    |
| <b>5</b>                    | 200       | Costas   | Fem    | <b>17</b>                   | 200       | Costas   | Mas    |
| <b>Intervalo 10 minutos</b> |           |          |        | <b>Intervalo 10 minutos</b> |           |          |        |
| <b>6</b>                    | 200       | Bruços   | Mas    | <b>18</b>                   | 200       | Bruços   | Fem    |
| <b>7</b>                    | 100       | Bruços   | Fem    | <b>19</b>                   | 100       | Bruços   | Mas    |
| <b>8</b>                    | 100       | Livres   | Mas    | <b>20</b>                   | 100       | Livres   | Fem    |
| <b>9</b>                    | 200       | Livres   | Fem    | <b>21</b>                   | 200       | Livres   | Mas    |
| <b>11</b>                   | 200       | Estilos  | Mas    | <b>22</b>                   | 200       | Estilos  | Fem    |
| <b>13</b>                   | 400       | Livres   | Fem    | <b>23</b>                   | 400       | Livres   | Mas    |

6. **CATEGORIAS:** Infantis, Juvenis, Juniores e Séniores.

7. **LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:**

- a) Cada nadador para classificar como “O Nadador Mais Completo” deve participar obrigatoriamente nas quatro seguintes provas do programa (uma prova de 100m, sendo que esta deverá ser diferente da técnica da prova de 200m; uma prova de 200m, sendo que esta deverá ser diferente da técnica da prova de 100m; nos 200 ou 400m Livres; e nos 200m Estilos ou 400m Estilos;

b) Podem participar nadadores em qualquer prova, mas não classificam para “O Nadador Mais Completo” desde que não cumpram o ponto a);

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 25 de outubro 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 em piscina de 25 ou 50, ordenados pela conversão dos pontos FINA.

#### **10. CLASSIFICAÇÃO:**

a) Por prova, género e categoria (por escalão);

b) No somatório das 4 provas obrigatórias para “O Nadador Mais Completo”

**11. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS:** Os atletas da categoria Infantil não poderão usar fatos de competição.

**12. CRONOMETRAGEM:** Manual