



PROVA N.º 1 - PROVA DE ABERTURA DE CATEGORIAS

1. **DATA:** 10 e 11 de outubro de 2026

2. **LOCAL:** Piscina Municipal na Benedita (8 pistas x 25 metros)

3. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL

4. **HORÁRIO:**

1ª Jornada - sessão da tarde		2ª jornada - sessão da manhã
Aquecimento	14h00 às 14h50	08h00 às 09h20
Início da prova	15h30	09h30

5. **CRONOMETRAGEM:** Manual

6. **CATEGORIAS/ ESCALÃO:** Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores

7. **INSCRIÇÕES/ LIMITAÇÕES:**

- a) As inscrições devem ser enviadas em ficheiro LXF, até dia 05/10/2026, para o e-mail: inscricoes@andl.pt;
- b) Cada atleta Infantil e Juvenil, poderá participar por sessão, em 2 (duas) provas individuais mais estafetas;
- c) Cada atleta Júnior e Sénior, poderá participar por sessão, em 3 (três) provas individuais mais estafetas;
- d) Os atletas serão organizados pelos tempos de inscrição.
- e) As estafetas têm que ser constituídas com atletas da mesma categoria (Sénior e Júnior) e do mesmo escalão (Infantil A, Infantil B, Juvenil A e Juvenil B). As estafetas que não cumpram esta alínea, nadam na condição de extra competição;
- f) O pagamento das inscrições, será de acordo com a tabela do ponto 3 (três) das disposições gerais do Regulamento de Competições Distritais.

8. **CLASSIFICAÇÃO:** Por prova, género e Categoria/escalão

9. PROGRAMA:

1ª JORNADA - SESSÃO DA TARDE			
N.º	D/ T	SEXO	CATEG/ ESCALÃO
1	100 Mariposa	Fem	Todos
2	200 Bruços	Masc	Todos
3	100 Costas	Fem	Todos
4	200 Livres	Masc	Todos
5	200 Estilos	Fem	Todos
6	400 Livres	Masc	Todos
7	100 Estilos	Fem	Todos
Intervalo 10 minutos			
8 e 9	4 x 200 Livres	M/F	Todos

2ª JORNADA - SESSÃO DA MANHÃ			
N.º	D/ T	SEXO	CATEG/ ESCALÃO
10	100 Mariposa	Masc	Todos
11	200 Bruços	Fem	Todos
12	100 Costas	Masc	Todos
13	200 Livres	Fem	Todos
14	200 Estilos	Masc	Todos
15	400 Livres	Fem	Todos
16	100 Estilos	Masc	Todos
Intervalo 10 minutos			
17 e 18	4 x 100 Livres	F/M	Todos
19 e 20	4 x 100 Estilos	F/M	Todos