PROVA N.º 5 - 1º FESTIVAL DE ESCOLAS + TORNEIO TÉCNICAS ALTERNADAS

1. DATA: 28 novembro 2026
2. LOCAL: Piscina Municipal de Caldas da Rainha (8 pistas x 25 metros)
3. ORGANIZAÇÃO: ANDL
4. HORÁRIO:

Jornada com sessão única	
Aquecimento	14h00 às 14h50
Inicio da prova	15h00

5. CRONOMETRAGEM: Manual

6. CATEGORIAS/ ESCALÃO: Categorias de Escolas, (dos 7 aos 12 anos de idade) e Cadetes

7. INSCRIÇÕES/ LIMITAÇÕES:

a) As inscrições devem ser enviadas em ficheiro LXF, até às 14h00 dia 23/11/2026, para o e-mail: inscricoes@andl.pt;

b)Cada atleta poderá participar em 3 (três) provas.

d) Atletas de Escolas não têm tempos de inscrição. Os atletas serão organizados por ano de nascimento; Os atletas Cadetes serão organizados pelos tempos de inscrição.

e) As estafetas que forem compostas por atletas de ambos os géneros, participam 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.

*25 metros Pernas de Costas, com partida para nado dorsal, devendo o nadador deslocar-se sem placa, apenas com a ação dos membros inferiores na técnica de Costas, mantendo a posição hidrodinâmica fundamental dorsal;

**25 metros pernas de Crol/Bruços/Mariposa, com partida dentro de água, devendo o nadador deslocar-se apenas com a ação dos membros inferiores, com os membros superiores segurando uma placa em extensão à frente;

8. PROGRAMA:

1ª JORNADA - SESSÃO DA TARDE			
N.º	D/ T	SEXO	CATEG/ ESCALÃO
1 e 2	25 Costas	F/M	Todos
3 e 4	100 Costas	F/M	Todos
5 e 6	50 Livres	F/M	Todos
7 e 8	25 pernas Costas*	F/M	Todos
INTERVALO			
9 e 10	25 Livres	F/M	Todos
11 e 12	100 Livres	F/M	Todos
13 e 14	50 Costas	F/M	Todos
15 e 16	25 pernas Crol**	F/M	Todos
INTERVALO			
17 e 18	4 x 50 Costas	F/M	Todos
19 e 20	4 x 25 Livres	F/M	Todos
21 e 22	4 x 25 Costas	F/M	Todos
23 e 24	4 x 50 Livres	F/M	Todos

9. CLASSIFICAÇÃO: Por prova, género e tempo