

CAMPEONATO DISTRITAL DE JUVENIS, JUNIORES E SÉNIORES (PC)

1 – LOCAL

Piscina Municipal TOMAR

2 – DATA

24 e 25 de Outubro 2020

3 – HORÁRIO

24 de Outubro

1ª Sessão às 09H00

2ª Sessão às 15H15

25 de Outubro

3ª Sessão às 09H00

4ª Sessão às 15H15

4 – PARTICIPAÇÃO

- ✓ Categorias: **Juvenis, Juniores e Séniores**
- ✓ Cada clube apenas poderá apresentar uma equipa de estafetas por prova/género/categoria de Absolutos.
- ✓ A participação de cada nadador está limitada a um máximo de duas provas (2) individuais e uma (1) coletiva, por sessão.
- ✓ A Participação máxima de provas individuais por nadador cada nadador é de 6 (seis)
- ✓ Nas provas de estafetas a classificação será por absolutos (ABS) por género. **Considera-se categoria de ABS os nadadores juvenis, juniores e seniores.**
- ✓ .

5 – INSCRIÇÕES

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS, excepcionalmente, até às 24H00 do dia 16/10/2020.
- Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações à lista inicial de inscrições.
- Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição.

6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova/género e categoria (Juvenis, Juniores e Séniores).

7 – PRÉMIOS

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por prova/género e categoria (Juvenis, Juniores e Séniores) e **nas estafetas será por absolutos, por género.**

8 - PROGRAMA DE PROVAS

Sessão 1	N.	Prova	Género
	1	1500 L	Mas
	2	800 L	Fem
	Intervalo 5'		
	3	50 C	Mas
	4	50 C	Fem
	5	200 B	Mas
	6	200 B	Fem
	7	100 E	Mas
	8	100 E	Fem
	Intervalo 10' / Medalhas		
	9	4x50 E	Mas
	10	4x50 E	Fem
	11	4X200 L	Mas
12	4X200 L	Fem	

Sessão 3	N.	Prova	Género
	25	1500 L	Fem
	26	800 L	Mas
	Intervalo 5'		
	27	50 M	Fem
	28	50 M	Mas
	29	200 C	Fem
	30	200 C	Mas
	31	100 L	Fem
	32	100 L	Mas
	Intervalo 10' / Medalhas		
	33	4x100 L	Fem
	34	4x100 L	Mas

Sessão 2	N.	Prova	Gen
	Entrega Medalhas		
	13	400 L	Mas
	14	400 L	Fem
	15	100 M	Mas
	16	100 M	Fem
	Intervalo 10'		
	17	100 C	Mas
	18	100 C	Fem
	19	200 E	Mas
	20	200 E	Fem
	21	50 B	Mas
	22	50 B	Fem
	Intervalo 10' / Medalhas		
	23	4x100 E	Mas
	24	4x100 E	Fem
	Entrega de Medalhas		

Sessão 4	N.	Prova	Gen
	Entrega Medalhas		
	35	400 E	Mas
	36	400 E	Fem
	37	100 B	Mas
	38	100 B	Fem
	Intervalo 10'		
	39	200 L	Mas
	40	200 L	Fem
	41	50 L	Mas
	42	50 L	Fem
	43	200 M	Mas
	44	200 M	Fem
	Intervalo 10' / Medalhas		
	45	4x50 L	Mas
	46	4x50 L	Fem
	Entrega de Medalhas		

NOTA (covid 19): o programa de provas e as normas de participação poderão sofrer alterações conforme orientações da DGS ou orientações regionais das delegações de saúde e normas dos municípios.