

## CAMPEONATO DISTRITAL DE ABSOLUTOS - JUVENIS, JUNIORES E SÉNIORES(PC)

### 1 – LOCAL

Piscina Municipal TOMAR

### 2 – DATA

11, 12 e 13 Novembro 2016

### 3 – HORÁRIO

#### 11 de Novembro

1ª Sessão às 16:00 Horas

#### 12 de Novembro

2ª Sessão às 9:30 Horas

3ª Sessão às 15:30 Horas

#### 13 de Novembro

4ª Sessão às 9:30 Horas

5ª Sessão às 15:30 Horas

### 4 – PARTICIPAÇÃO

- ✓ Categorias: ABSOLUTOS. **Considera-se categoria de ABS os nadadores juvenis, juniores e seniores**
- ✓ Cada clube apenas poderá apresentar uma equipa de estafetas por prova/género/categoria.
- ✓ A participação de cada nadador está limitada a um máximo de duas provas (2) individuais e uma (1) coletiva, por sessão.

### 5 – INSCRIÇÕES

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 01/11/2016.
- 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.

### 7 – PRÉMIOS

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por prova.

### 8 - PROGRAMA DE PROVAS

<i>1ª SESSÃO (sexta)</i>			<i>4ª SESSÃO (domingo manha)</i>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	400 E	Fem	28	50 M	Fem
2	400 E	Mas	29	1500 L	Mas
3	100 C	Fem	30	400 L	Fem
4	100 C	Mas	31	200 B	Masc
5	50 L	Fem	<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>		
6	50 L	Mas	32	200 C	Fem
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>			33	200 E	Masc
7	4X200 L	Fem	<b>Intervalo 5'</b>		
8	4X200 L	Mas	34	4x50 E	Fem
<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>			35	4x50 L	Masc
<i>2ª SESSÃO (sábado manhã)</i>			<b>(Intervalo10' ENTREGA MEDALHAS)</b>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	36	1500 L	Fem
9	50 M	Mas	<i>5ª SESSÃO (domingo tarde)</i>		
10	800 L	Fem	Nº Ordem	Prova	Sexo
11	400 L	Mas	<b>(ENTREGA MEDALHAS)-PROVA 36</b>		
12	200 B	Fem	37	50 B	Masc
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>			38	200 L	Fem
13	200 C	Masc	39	100 L	Mas
14	200 E	Fem	40	100 B	Fem
<b>Intervalo 5'</b>			<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>		
15	4x50 E	Mas	41	200 M	Masc
16	4x50 L	Fem	42	100 M	Fem
<b>Intervalo 10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>			43	100 E	Mas
17	800 L	Mas	44	50 C	Fem
<i>3ª SESSÃO (sábado tarde)</i>			<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	45	4x100 E	Masc
<b>(ENTREGA MEDALHAS)-PROVA 17</b>			46	4x100 L	Fem
18	50 B	Fem	<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>		
19	200 L	Mas			
20	100 L	Fem			
21	100 B	Mas			
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>					
22	200 M	Fem			
23	100 M	Mas			
24	100 E	Fem			
25	50 C	Masc			
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>					
26	4x100 E	Fem			
27	4x100 L	Mas			
<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>					

## **JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS (INFANTIS)**

### **1 – LOCAL**

Piscina Municipal de TOMAR

### **2 – DATA**

11, 12 e 13 Novembro 2016

### **3 – HORÁRIO**

#### **11 de Novembro**

1ª Sessão às 16:00 Horas

#### **12 de Novembro**

2ª Sessão às 9:30 Horas

3ª Sessão às 15:30 Horas

#### **13 de Novembro**

4ª Sessão às 9:30 Horas

5ª Sessão às 15:30 Horas

### **4 – PARTICIPAÇÃO**

Categorias: **INFANTIS** (As provas decorrem em simultâneo com o Campeonato Distrital de Absolutos).

4.1- Nas provas de 1500L, 800L, 400 livres e 400E a participação será condicionada pelo número de nadadores ABOLUTOS inscritos para o referido campeonato.

4.2 - Em caso de necessidade de restrição serão considerados os melhores tempos de inscrição.

4.3 - A participação de cada nadador está limitada a um máximo de duas provas (2) individuais e uma (1) coletiva, por sessão, até ao máximo de sete provas (7) individuais.

4.4 - As provas de 50 metros de qualquer técnica e os 100 Estilos não podem ser nadadas por Infantis.

4.5 - Nas estafetas de 4X50L e 4x50E é permitido a participação de nadadores infantis, com a premissa de pelos um (1) nadador seja da categoria superior (JUV,JUN OU SEN).

### **5 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 01/11/2016.

### **6 – CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por prova.

### **7 – PROGRAMA DE PROVAS**

Igual ao do Campeonato Distrital de ABS, salvo as devidas exceções inseridas no ponto 4.