

JORNADA DE ABERTURA DE CATEGORIAS

1 - LOCAL

Piscina Municipal de **Torres Novas**

2 - DATA

23 de Outubro de 2016 - Domingo

3 – HORÁRIO

1ª Sessão 09.30 horas **2ª Sessão** 15.30 horas

4 – PARTICIPAÇÃO

- Categoria ABS (SÉN/JUN/JUV/INF)
- Cada nadador só pode participar em 3 (três) provas individuais e 1 (uma) coletiva por sessão.
- As provas de 50 metros incluindo a Estafeta de 4x50 Livres só poderão ser nadadas por nadadores Juvenis, Juniores, Séniores.
- Nas estafetas em Absolutas os nadadores Infantis poderão ser integrados na mesma, desde que na sua constituição pelo menos um (1) nadador seja de uma categoria superior.

5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 18.00 horas do dia **18/10/2016**

6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

7 – PROGRAMA DE PROVAS

1ª Sessão			2ª Sessão		
1	400 L	Misto	10	400 E	Misto
2	100 B	F	11	200 B	F
3	100 B	M	12	200 B	M
4	200 M	F	13	100 M	F
5	200 M	M	14	100 M	M
6	100 C	F	15	200 C	F
7	100 C	M	16	200 C	M
Intervalo de 10 minutos			Intervalo de 10 minutos		
08 e 09	4 x 50 L	F / M	17*	800 L	Misto

*** Prova dependendo dos 24 melhores tempos (até ao máximo de 4 nadadores por clube), no caso de a sessão exceder o tempo regulamentado. Se o nº de nadadores por clube não ultrapassar os 24 melhores tempos, recorre-se aos melhores tempos de inscrição até completar as séries**