

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**