

**JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS**

1 – LOCAL - Piscina Municipal de RIO MAIOR

2 – DATA - 11 de Maio de 2019

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 só poderão ser nadadas por nadadores Juvenis, Juniores, Séniores ou ABS.

5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 18.00 horas do dia 06/05/2019

6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

7- PROGRAMA DE PROVAS

1ª Sessão			2ª Sessão		
1	1500 L*	Misto	8	400 E	Misto
2	200 M	F	9	200 B	F
3	200 M	M	10	200 B	M
4	200 C	F	11	400 L	Misto
5	200 C	M	Intervalo de 10 minutos		
6	4 x 100 E	F	12	4 x 100 L	F
7	4 x 100 E	M	13	4 x 100 L	M

\*

- a) 3 Séries no Máximo - prova dependendo dos 24 melhores tempos (até ao máximo de 4 nadadores por clube),
- b) No caso do nº de nadadores inscritos não exceder as 3 séries, os clubes poderão inscrever mais de 4 nadadores recorrendo-se aos melhores tempos de inscrição até completar as séries.
- c) Serão selecionados, sempre dois suplentes por ordem de tempos para colmatar alguma desistência de última hora.