



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2021/2022

### CAMPEONATO DISTRIAL DE CATEGORIAS INFANTIS, JUVENIS, JUNIORES E SÉNIORES (PISCINA CURTA)

1 – LOCAL - Piscina Municipal de Coruche

2 – DATA – 4, 5 e 6 de Março de 2022

3 – HORÁRIO

4 de Março	5 de Março	6 de Março
1ª Sessão- 16H30	2ª Sessão- 09H00	4ª Sessão- 09H00
	3ª Sessão- 15H15	5ª Sessão- 15H15

4 – PARTICIPAÇÃO

- ✓ Categorias: Infantis (A e B), Juvenis (A e B) Juniores e Seniores
- ✓ A participação de cada nadador está limitada a um máximo de duas provas (2) individuais e uma coletiva por sessão.
- ✓ Cada clube apenas poderá apresentar uma equipa de estafetas por prova/género/categoria/escalão etário. Exº: categoria de Infantil (A e B), Juvenil (A e B) e ABS (juniões + Seniores). As estafetas de Infantis e Juvenis poderão ser por escalão etário ou categoria (a classificação e prémios serão por categoria). As estafetas de ABS podem conter nadadores Juniores e Seniores, ou só Juniores ou só Seniores.
- ✓ As provas de 50 metros de qualquer técnica só poderão ser nadadas por nadadores Juvenis (A e B) Juniores e Seniores.
- ✓ Os nadadores **Infantis e Juvenis só poderão participar nas estafetas da sua categoria.**
- ✓ Os nadadores **Infantis** estão impedidos de participar em qualquer prova de 50 metros, incluindo estafetas, 1500L femininos e os 800L masculinos.

5 – INSCRIÇÕES

- ✓ As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 22/02/2022. 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 E PRÉMIOS

Haverá uma classificação individual por prova/género/escalão etário nas categorias de infantil, juvenil, júnior e Sénior (excepto nas provas de estafetas).Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por **prova/género/escalão etário** nas categorias de infantil, juvenil, júnior e sénior (exceto nas provas de estafetas que será apenas por categoria) e por **prova/género**

**7 - PROGRAMA DE PROVAS**

<b>Sessão 1 (sexta) 4 de Março - 17h 00 m</b>					
N.	Prova	Gen			
1	1500 L	Mas			
2	800 L	Fem			
3	100 B	Mas			
4	100 B	Fem			
5	100 C	Fem			
6	100 C	Mas			
Intervalo 10' / Medalhas					
7	4x50 L	Mas			
8	4x50 L	Fem			
Entrega Medalhas					
<b>Sessão 2 (sábado manhã) 5 de Março</b>			<b>Sessão 3 (sábado tarde) 5 de Março</b>		
N.	Prova	Gen	N.	Prova	Gen
9	200 M	Fem	19	400 L	Fem
10	200 M	Mas	20	400 E	Mas
11	100 L	Fem	21	200 B	Fem
12	100 L	Mas	22	200 B	Mas
13	50 B	Fem	23	100 M	Fem
14	50 B	Mas	24	100 M	Mas
15	50 C	Fem	Intervalo 10' / Medalhas		
16	50 C	Mas	25	4x50 E	Fem
Intervalo 10' / Medalhas			26	4x50 E	Mas
17	4X200 L	Fem	Entrega Medalhas		
18	4X200 L	Mas			
Entrega Medalhas					
<b>Sessão 4 (domingo manhã) 17 de Março</b>			<b>Sessão 5 (domingo tarde) 17 de Março</b>		
N.	Prova	Gen	N.	Prova	Gen
27	800 L	Mas	36	1500 L	Fem
28	200 E	Fem	37	400 L	Mas
29	200 E	Mas	38	400 E	Fem
30	200 C	Fem	39	200 L	Mas
31	200 C	Mas	40	200 L	Fem
32	50 L	Fem	41	50 M	Mas
33	50 L	Mas	42	50 M	Fem
Intervalo 10' / Medalhas			Intervalo 10' / Medalhas		
34	4x100 E	Fem	43	4x100L	Mas
35	4X100 E	Mas	44	4x100L	Fem
Entrega Medalhas			Entrega Medalhas		