

**PROVA PREPARAÇÃO ZONAL JUVENIS + INFANTIS E CADETES A**

**1 – LOCAL**

Piscina Municipal **TORRES NOVAS**

**2 – DATA**

**3 de DEZEMBRO 2023**

**3 – HORÁRIO**

**1ª Sessão 09.30 horas**

**2ª Sessão 15.30 horas**

**4 – PARTICIPAÇÃO**

➤ Categoria: **JUV, INF, CAD A**

Cada nadador JUV E INF só podem participar em 3 (três) provas individuais por sessão. Os CAD a podem nadar 2 provas por sessão, e poderão ainda nadar uma prova de estafetas por sessão para além das provas individuais

**5 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia dia **27/11/2023**

**6 – CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por prova.

**7 – PROGRAMA DE PROVAS**

Igual ao do Campeonato Distrial de ABS, salvo as devidas exceções transcritas no ponto 4.

<b>PREPARAÇÃO ZONAL DE JUVENIS INFATIS E CADETES A</b>					
<b>1ª Sessão</b>			<b>2ª Sessão de Março</b>		
<b>N.</b>	<b>Prova</b>	<b>Gen</b>	<b>N.</b>	<b>Prova</b>	<b>Gen</b>
1	200 LIVRES	CAD A - MISTO	11	200 EST	CAD A - MISTO
2	400 L	MISTO - INF./JUV	12	200 EST	Fem - INF./JUV.
3	100 C	CAD A - MISTO	13	200 EST	Mas - INF./JUV.
4	100 C	Fem - INF./JUV.	14	100 B	CAD A - MISTO
5	100 C	Mas - INF./JUV.	15	100 B	Fem - INF./JUV.
6	50 M	CAD A e B Mas	16	100 B	Mas - INF./JUV.
7	100 M	Fem - INF./JUV.	17	100 L	CAD A - MISTO
8	100 M	Mas - INF./JUV.	18	100 L	Fem - INF./JUV.
Intervalo 10			19	100 L	Mas - INF./JUV.
			Intervalo 10		
9	4X50 EST	# CAD - MISTO	20	# 4X50 E	CAD - MISTO
10	4X100 LIVRES	** INF/JUV	21	4X100 EST	** INF/JUV

\*\* MISTA- 2 nadadores por género.  
# Mínimo 1 nadador de cada género