

## CAMPEONATO DISTRITAL DE ABSOLUTOS - JUVENIS, JUNIORES E SÉNIORES(PC)

### 1 – LOCAL

Piscina Municipal TOMAR

### 2 – DATA

23 e 24 de Novembro 2019

### 3 – HORÁRIO

#### 23 de Novembro

1ª Sessão às 09H00

2ª Sessão às 15H15

#### 24 de Novembro

3ª Sessão às 09H00

4ª Sessão às 15H15

### 4 – PARTICIPAÇÃO

- ✓ Categorias: ABSOLUTOS. **Considera-se categoria de ABS os nadadores juvenis, juniores e seniores**
- ✓ Cada clube apenas poderá apresentar uma equipa de estafetas por prova/género/categoria de Absolutos.
- ✓ A participação de cada nadador está limitada a um máximo de duas provas (2) individuais e uma (1) coletiva, por sessão.

### 5 – INSCRIÇÕES

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 do dia 12/11/2019.
- 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

Haverá uma classificação individual por prova/género.

### 7 – PRÉMIOS

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por prova.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

<b>Sessão 1</b>	N.	Prova	Género
	1	1500 L	Mas
	2	800 L	Fem
	Intervalo 5'		
	3	50 C	Mas
	4	50 C	Fem
	5	200 B	Mas
	6	200 B	Fem
	7	100 E	Mas
	8	100 E	Fem
	Intervalo 10' / Medalhas		
	9	4x50 E	Mas
10	4x50 E	Fem	
11	4X200 L	Mas	
12	4X200 L	Fem	

<b>Sessão 3</b>	N.	Prova	Género
	25	1500 L	Fem
	26	800 L	Mas
	Intervalo 5'		
	27	50 M	Fem
	28	50 M	Mas
	29	200 C	Fem
	30	200 C	Mas
	31	100 L	Fem
	32	100 L	Mas
	Intervalo 10' / Medalhas		
	33	4x100 L	Fem
34	4x100 L	Mas	

<b>Sessão 2</b>	N.	Prova	Gen
	Entrega Medalhas		
	13	400 L	Mas
	14	400 L	Fem
	15	100 M	Mas
	16	100 M	Fem
	Intervalo 10'		
	17	100 C	Mas
	18	100 C	Fem
	19	200 E	Mas
	20	200 E	Fem
	21	50 B	Mas
	22	50 B	Fem
	Intervalo 10'		
	23	4x100 E	Mas
	24	4x100 E	Fem
Entrega de Medalhas			

<b>Sessão 4</b>	N.	Prova	Gen
	Entrega Medalhas		
	35	400 E	Mas
	36	400 E	Fem
	37	100 B	Mas
	38	100 B	Fem
	Intervalo 10'		
	39	200 L	Mas
	40	200 L	Fem
	41	50 L	Mas
	42	50 L	Fem
	43	200 M	Mas
	44	200 M	Fem
	Intervalo 10' / Medalhas		
	45	4x50 L	Mas
	46	4x50 L	Fem
Entrega de Medalhas			