

**JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS**

**1 – LOCAL** - Piscina Municipal do Entroncamento

**2 – DATA** - 19 de Janeiro de 2020

**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 e Séniores.**

**5 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **13/01/2020**

**6 – CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por prova.

➤ **- PROGRAMA DE PROVAS**

1ª Sessão			2ª Sessão		
1	200 E	F	11	50 L	F
2	200 E	M	12	50 L	M
3	50 B	F	13	100 B	F
4	50 B	M	14	100 B	M
5	50 C	F	15	100 C	F
6	50 C	M	16	100 C	M
7	100 M	F	17	50 M	F
8	100 M	M	18	50 M	M
9	800 L	MISTO	Intervalo de 10 minutos		
Intervalo de 10 minutos			19	1500 L (*)	MISTO
10	4x200 Livres	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 não ultrapassar os 24 melhores tempos, recorre-se aos melhores tempos de inscrição excedentários até completar as séries, independentemente do clube a que pertença.**