

1º TORREGI DE CADETES - Sessão Única

1. **LOCAL** - Piscinas Municipais de Mação
2. **DATA** – 5 novembro de 2022
3. **HORÁRIO** – Aquecimento: 13H30 Início da prova: 15H00
4. **PARTICIPAÇÃO - Categoria de Cadetes A e B**
 - Cadetes B só podem participar em 2 (duas) provas individuais e em 2 (duas) coletivas;
 - Os cadetes A poderão nadar (3) três provas individuais e 2 (duas) coletivas.
5. **INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 horas do dia **1/11/2022**
6. **CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.
7. **PROGRAMA DE PROVAS**

Nº PROVA	Prova	ESCALÃO	Sexo
1	100 Mariposa	CAD A misto	FEM - 2012 MAS 2011
2	50 - 25 M+25C	CAD B misto	MASC - 2013-2012
			FEM - 2014-2013
3	100 Costas	CAD A misto	FEM - 2012 MAS 2011
4	50 - 25 C+25B	CAD B misto	MASC - 2013-2012
			FEM - 2014-2013
INTERVALO 5 MINUTOS			
5	4 X 50 Estilos	CAD A	Misto- Todos
6	4 X 25 Estilos	CAD B	Misto- Todos
7	100 Bruços	CAD A misto	FEM - 2012 MAS 2011
8	50- 25 B+25C	CAD B misto	MASC - 2013-2012
			FEM - 2014-2013
9	200 Livres	CAD A misto	FEM - 2012 MAS 2011
10	100 Livres	CAD B misto	MASC - 2013-2012
			FEM - 2014-2013
11	100 Estilos	CAD A misto	FEM - 2012 MAS 2011
INTERVALO 10 MINUTOS			
12	4 X 50 Livres	CAD A	Misto- Todos
13	4 X 25 Livres	CAD B	Misto- Todos

PRÉMIO SURPRESA MELHOR NADADOR FINA MASC E FEM- CADETES

*1: 1º e 2º elementos nadam 25m Mariposa + 25m Costas, 3º e 4º elementos nadam 25m Bruços + 25m Crol;

*2: Cada elemento da estafeta nada 100m Estilos;

*3: As estafetas deverão ser mistas, com 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos (100C, 100B, 100M, 100L).

*4: As estafetas deverão ser mistas, com 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos (50C, 50B, 50M, 50L).