

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

### 1 – LOCAL

Piscina Municipal TOMAR

### 2 – DATA

24 e 25 de Novembro 2018

### 3 – HORÁRIO

#### 24 de Novembro

1ª Sessão às 09H00  
2ª Sessão às 15H15

#### 25 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 13/11/2018.
- 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		

**JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS (INFANTIS)****1 – LOCAL**

Piscina Municipal TOMAR

**2 – DATA****24 e 25 novembro 2018****3 – HORÁRIO****24 de Novembro****25 de Novembro**

1ª Sessão às 09H00

3ª Sessão às 09H00

2ª Sessão às 15H15

4ª Sessão às 15H15

**4 – PARTICIPAÇÃO**

Categorias: **INFANTIS** (As provas decorrem em simultâneo com o Campeonato Distrital de Absolutos).

4.1- Nas provas de **1500L, 800L, 400 livres e 400E** em ambos os géneros, a participação será condicionada pelo número de nadadores **ABOLUTOS** inscritos para o referido campeonato, nas provas anteriormente indicadas.

4.2 - Em caso de necessidade de restrição serão considerados os melhores tempos de inscrição.

4.3 - A participação de cada nadador está limitada a um máximo de duas provas (2) individuais e uma (1) coletiva, por sessão, até ao máximo de quatro provas (4) individuais.

4.4 - As provas de 50 metros de qualquer técnica e os 100 Estilos não podem ser nadadas por Infantis.

4.5 - Nas estafetas de 4X50L e 4x50E não é permitido a participação de nadadores infantis.

**5 – INSCRIÇÕES**

➤ As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 do dia 13/11/2018.

**6 – CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por prova.

**7 – PROGRAMA DE PROVAS**

Igual ao do Campeonato Distrital de ABS, salvo as devidas exceções inseridas no ponto 4.