



REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2022/2023

JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS

1 – LOCAL - Piscina Municipal de ABRANTES

2 – DATA - 22 de JANEIRO de 2023

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 a prova coletiva por sessão.

5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **16/01/2023**

6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

7- PROGRAMA DE PROVAS

PROVA DE APURAMENTO - ABS					
1ª Sessão			2ª Sessão		
1	100 L	F	9	400 E	Misto
2	100 L	M	10	200 B	F
3	200 M	F	11	200 B	M
4	200 M	M	12	400 L	Misto
5	200 C	F	Intervalo de 10 minutos		
6	200 C	M	13	4 x 100 L	F
7	1500 L*	Misto	14	4 x 100 L	M
6	4 x 100 E	F	15	4 x 100 E	MISTO
7	4 x 100 E	M			2F + 2M
8	4 x 100 L	MISTO			
		2F + 2M			

(*) 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.

7- Esta jornada de apuramento tem tempos mínimos a cumprir conforme tabela em anexo a este regulamento.

Rua Garcia da Mata, 20 - 2300-494 TOMAR Tel. 249323268 / 964813669

<http://www.ands.pt>  ands@ands.pt