



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2022/2023

### JORNADA DE ABERTURA DE CATEGORIAS

#### 1. LOCAL

Piscina Municipal do Entroncamento

#### 2. DATA

23 de outubro de 2022 - Domingo

#### 3. HORÁRIO

1ª Sessão 09.30 horas

2ª Sessão 15.30 horas

#### 4. PARTICIPAÇÃO

➤ Categoria ABS (SÉN/JUN/JUV/INF)

➤ Cada nadador da categoria de **Juvenis, Juniores e Séniores** poderão participar em 3 (três) provas individuais por sessão. Os nadadores **Infantis** poderão participar em 2 (duas) provas individuais por sessão

5. **INSCRIÇÕES** - deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 horas do dia **18/10/2022**

6. **CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.

#### 7. PROGRAMA DE PROVAS

Prova de Apuramento - Abertura da época 2022-2023					
1ª Sessão			2ª Sessão		
1	400 E	MISTO	7	200 E	F
2	100 C	M	8	200 E	M
3	100 C	F	9	100 B	F
4	100 M	M	10	100 B	M
5	100 M	F	11	100 L	F
Intervalo de 10 minutos			12	100 L	M
			12Intervalo de 10 minutos		
6	800 a) c)	MISTO	13	1500 a) c)	MISTO

a) prova dependendo dos 24 melhores tempos ABS (até a ao máximo de 3 nadadores por clube), no caso de a sessão exceder o tempo regulamentado.

b) No caso de existirem pistas vagas, recorre-se aos melhores tempos de inscrição até completar as séries mesmo que ultrapasse a limitação de 3 nadadores por clube, respeitando em definido em c)

c) Será dado prioridade a nadadores juvenis, juniores e seniores