

CAMPEONATO DISTRITAL DE ABSOLUTOS - JUVENIS, JUNIORES E SÉNIORES(PC)**1 – LOCAL**Piscina Municipal **TOMAR****2 – DATA****18 e 19 de novembro 2023****3 – HORÁRIO –****AQUECIMENTO: 7h45/14h00**

INÍCIO DA COMPETIÇÃO	MANHÃ	TARDE
18 DE NOVEMBRO	9h00	15h30
19 DE NOVEMBRO	9h00	15h30

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/em **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 **07/11/2023**.
- 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/género e categoria de juvenis, juniores e seniores. No caso das estafetas as medalhas são atribuídas a ABSOLUTOS conforme inscrição e classificação. Este campeonato tem mínimos a cumprir, conforme tabela em anexo. **Qualquer nadador que não cumpra os mínimos exigidos para qualquer uma das provas na sua categoria não pode obter pódio.**

8- PROGRAMA DE PROVAS

18 de novembro de 2023							19 de novembro de 2023											
Sessão 1	N.	Prova	Gen	Sessão 2	N.	Prova	Gen	Sessão 3	N.	Prova	Gen	Sessão 4	N.	Prova	Gen			
	1	4x50 E	Mas		13	400 L	Mas		25	1500 L	Fem		35	400 E	Mas			
	2	4x50 E	Fem		14	400 L	Fem		26	800 L	Mas		36	400 E	Fem			
	3	1500 L	Mas		15	100 M	Mas		Intervalo 5'				37	100 B	Mas			
	4	800 L	Fem		16	100 M	Fem		27	50 M	Fem		38	100 B	Fem			
	Intervalo 5'				Intervalo 5'				28	50 M	Mas		29	200 C	Fem	39	200 L	Mas
	5	50 C	Mas		17	100 C	Mas		30	200 C	Mas		Intervalo 5'			40	200 L	Fem
	6	50 C	Fem		18	100 C	Fem		31	100 L	Fem		41	50 L	Mas			
	7	200 B	Mas		19	200 E	Mas		32	100 L	Mas		42	50 L	Fem			
	8	200 B	Fem		20	200 E	Fem		Entrega de Medalhas				43	200 M	Mas			
9	100 E	Mas	21	50 B	Mas	33	4x100 L	Fem	44	200 M	Fem							
10	100 E	Fem	22	50 B	Fem	34	4x100 L	Mas	Intervalo 10' / Medalhas									
Intervalo 10' / Medalhas			Intervalo 10'			Entrega de Medalhas			45	4x50 L	Mas							
11	4x200 L	Mas	23	4x100 E	Mas				46	4x50 L	Fem							
12	4x200 L	Fem	24	4x100 E	Fem				Entrega de Medalhas									
Entrega de Medalhas			Entrega de Medalhas															

Notas complementares:

- Campeonatos com tempos mínimos a cumprir;
- Nadadores que não cumprirem os mínimos de acesso (tabela em anexo) não têm direito a pódio.
- As equipas de estafetas são absolutas (JUV, JUN, SEN puras ou misturadas) e cada clube apenas pode apresentar uma equipa de estafetas.