



ASSOCIAÇÃO DE NATAC O DO DISTRITO DE SANTARÉM
Fundada em 9 de Junho de 1991

JORNADA DE ABERTURA DE CATEGORIAS

1. LOCAL

Piscina Municipal do Entroncamento

2. DATA

11 de outubro de 2026

3. HORÁRIO

1  Sessão 09.30 horas

2  Sessão 15.30 horas

4. PARTICIPA O

Categoria ABS (S N/JUN/JUV/INF)

Cada nadador da categoria de **juvenis, juniores e s niore**s poderão participar em 3 (três) provas individuais por sessão. Os nadadores **Infantis** poderão participar em 2 (duas) provas individuais por sessão

5. INSCRI OES - deverão dar entrada na sede da ANDS até às 12H00 horas do dia **07/10/2026**

6. CLASSIFICA OES - Haverá uma classifica o individual por prova.

7. PROGRAMA DE PROVAS

1� Sessão			2� 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
			Intervalo de 10 minutos		
6	800 L	MISTO	13	1500 L	MISTO

Notas: Provas número 6 e 13

- a. prova dependendo dos 24 melhores tempos ABS (até 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 inscri o até completar as séries, mesmo que ultrapasse a limita o de 3 nadadores por clube, respeitando em definido em a.
- c. Será dado prioridade a nadadores juvenis, juniores e seniores