

PROVA Nº.9 – PROVA DE PREPARAÇÃO DE CATEGORIAS**(APROVADO PELA FPN)****1. ORGANIZAÇÃO:** ANDL**2. LOCAL:** Piscinas Municipais na Benedita (8 pistas x 25m)**3. DATA:** 26 de janeiro 2025**4. HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
Jornada – 1ª sessão	08h00	09h30
Jornada – 2ª sessão	14h30	15h45

5. PROGRAMA:

JORNADA - 1ª sessão				JORNADA - 2ª sessão			
N.º	Distância	Estilo	Género	N.º	Distância	Estilo	Género
1	4x100	Estilos	Misto	19	4x100	Livres	Misto
Intervalo 5 minutos				Intervalo 5 minutos			
2	50	Costas	Fem	20	50	Costas	Mas
3	50	Livres	Mas	21	50	Livres	Fem
4	400	Livres	Fem	22	400	Livres	Mas
5	100	Mariposa	Mas	23	100	Mariposa	Fem
6	200	Mariposa	Fem	24	200	Mariposa	Mas
7	200	Costas	Mas	25	200	Costas	Fem
8	100	Costas	Fem	26	100	Costas	Mas
9	100	Bruços	Mas	27	100	Bruços	Fem
10	200	Bruços	Fem	28	200	Bruços	Mas
11	200	Livres	Mas	29	200	Livres	Fem
12	100	Livres	Fem	30	100	Livres	Mas
13	50	Bruços	Mas	31	50	Bruços	Fem
14	50	Mariposa	Fem	32	50	Mariposa	Mas
15	200	Estilos	Mas	33	200	Estilos	Fem
16	400	Estilos	Fem	34	400	Estilos	Mas
17	4x50	Livres	Misto	35	4x50	Estilos	Misto
Intervalo 10 minutos				Intervalo 10 minutos			
18	1500	Livres	Mas	36	800	Livres	Fem

6. CATEGORIAS: Infantis, Juvenis, Juniores e Séniores.

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador poderá participar em 5 provas na jornada;
- b) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14.

8. INSCRIÇÕES:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt , até ao dia **20 de janeiro de 2025, até às 12h**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES: As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos FINA.

10.CLASSIFICAÇÃO: Por prova, género e categoria.

11.EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS: Os nadadores infantis não poderão usar fatos de competição.

12.CRONOMETRAGEM: Manual