

PROVA Nº.2 – TORNEIO DOS 50 E 100

APROVADO PELA FPN EM 21 OUT. 2025

1. **DATA:** 02 de novembro de 2025

2. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL

3. **LOCAL:** Piscinas Municipais de **Pombal** (8 pistas x 25m)

4. **HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
Jornada com sessão única	8h00 às 9h15	9h30

Notas:

A cronometragem desta competição é **manual**;

Os nadadores da categoria Cadetes não podem utilizar **atos de competição**.

5. **INSCRIÇÕES:**

a) As inscrições deverão dar entrada na *sede da ANDL até dia **27** de outubro de 2025 às 12h00*; através do e-mail - inscricoes@andl.pt ;

b) Os tempos de inscrição têm de ter ocorrido e validados **até 12 meses anteriores à data da competição**;

c) As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos WAq;

d) O pagamento das inscrições é de acordo com a tabela do ponto três (3) das disposições gerais.

6. **CATEGORIA/ESCALÃO:**

a) Podem participar nadadores da categoria de Cadetes dos escalões A, B e C, de ambos os sexos (Fem, Masc), filiados em natação pura e devidamente inscritos no. FPNSystem;

b) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados.

7. PROGRAMA:

Jornada com Sessão Única				
Nº	Distância	Técnica	Sexo	Escalão
1	4x100	Livres	Misto	A e B
Intervalo 5 minutos				
2	25	Bruços	Fem	A, B e C
3	25	Bruços	Masc	A, B e C
4	50	Bruços	Fem	A, B e C
5	50	Bruços	Masc	A, B e C
6	100	Costas	Fem.	A e B
7	100	Costas	Masc.	A e B
8	50	Livres	Fem	A, B e C
9	50	Livres	Masc	A, B e C
10	25	Mariposa	Fem	A, B e C
11	25	Mariposa	Masc	A, B e C
12	4x50	Estilos	Misto	A, B e C
Intervalo 10 minutos				
13	4x50	Livres	Misto	A, B e C
14	50	Mariposa	Fem	A, B e C
15	50	Mariposa	Masc	A, B e C
16	50	Costas	Fem	A, B e C
17	50	Costas	Masc	A, B e C
18	100	Estilos	Fem.	A e B
19	100	Estilos	Masc.	A e B
20	100	Bruços	Fem.	A e B
21	100	Bruços	Masc.	A e B
22	100	Livres	Fem	A e B
23	100	Livres	Masc	A e B
Intervalo 5 minutos				
24	4x50	Livres	Fem	A, B e C
25	4x50	Livres	Masc	A, B e C

8. PARTICIPAÇÃO

a) Os clubes podem inscrever equipas de estafetas mistas com um só elemento de sexo oposto (ex.: 3fem+1masc ou vv), caso não disponham da possibilidade de 2masc+2 fem . Estas estafetas participaram como “**extra competição**”;

b) Nas inscrições das estafetas são aceites tempos de estafeta ou somatório de tempos individuais;

c) A ANDL pode permitir a participação de nadadores de outros clubes e entidades, filiadas na FPN em natação pura, para completar séries de provas. Estes nadadores participam “**extra competição**”.

9. PARTICIPAÇÃO - LIMITES:

- a) Cada atleta pode participar em três (3) provas;
- b) O nadador Cadete de escalão C só pode participar nas distâncias de 25 e 50 metros;
- c) Na estafeta de 4x100 livres só podem participar nadadores da categoria Cadete A e B;
- d) Não há limite de inscrições de equipas nas provas de estafetas;
- e) As estafetas mistas têm de que ser compostas por dois elementos de cada género.

As estafetas que não cumpram esta alínea, participam na condição de “**extra competição**”.

10. CLASSIFICAÇÃO:

Por prova, género e categoria (por escalão);

11. PREMIO

Medalhas de participação