

**PROVA Nº.1 – PROVA DE PREPARAÇÃO INFANTIS, JUVENIS, JUNIORES E SÉNIORES**

APROVADO PELA FPN EM 10 OUT. 2025

**1. DATA:** 18 e 19 outubro de 2025

**2. ORGANIZAÇÃO:** ANDL

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

**4. HORÁRIO:**

|            |                      | Aquecimento    | Início da prova |
|------------|----------------------|----------------|-----------------|
| 1ª Jornada | Tarde (sessão única) | 14h00 às 15h20 | 15h30           |
| 2ª Jornada | Manhã (sessão única) | 08h00 às 09h15 | 09h30           |

**Notas:**

A cronometragem desta competição é **cronometragem eletrónica**.

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

**5. INSCRIÇÕES:**

- a) As inscrições deverão dar entrada na *sede da ANDL até dia **13** de outubro de 2025 às 12h00*; através do e-mail: [inscricoes@andl.pt](mailto: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 do escalão Infantis A e B, Juvenis A e B, Júnior e Sénior de ambos os sexos (Fem, Masc), filiados em natação pura e devidamente inscritos no FPNSystem;

## REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRITAIS 2025/26

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

### 7. PROGRAMA:

12

| 1ª JORNADA – Sessão única (15h30) |           |          |      |
|-----------------------------------|-----------|----------|------|
| N.º                               | Distância | Estilo   | Sexo |
| 1                                 | 200       | Mariposa | Fem  |
| 2                                 | 100       | Mariposa | Masc |
| 3                                 | 200       | Costas   | Fem  |
| 4                                 | 100       | Costas   | Mas  |
| 5                                 | 200       | Bruços   | Fem  |
| Intervalo 10 minutos              |           |          |      |
| 6                                 | 100       | Bruços   | Mas  |
| 7                                 | 400       | Livres   | Fem  |
| 8                                 | 200       | Livres   | Mas  |
| 9                                 | 100       | Livres   | Fem  |
| 10                                | 200       | Estilos  | Mas  |

| 2ª JORNADA – Sessão única (09h30) |           |          |      |
|-----------------------------------|-----------|----------|------|
| Nº                                | Distância | Estilo   | Sexo |
| 11                                | 200       | Mariposa | Mas  |
| 12                                | 100       | Mariposa | Fem  |
| 13                                | 200       | Costas   | Mas  |
| 14                                | 100       | Costas   | Fem  |
| 15                                | 200       | Bruços   | Mas  |
| Intervalo 10 minutos              |           |          |      |
| 16                                | 100       | Bruços   | Fem  |
| 17                                | 400       | Livres   | Mas  |
| 18                                | 200       | Livres   | Fem  |
| 19                                | 100       | Livres   | Mas  |
| 20                                | 200       | Estilos  | Fem  |

### 8. PARTICIPAÇÃO

a) 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 - LIMITAÇÕES:

- a) O nadador Infantil B só pode participar em duas (2) provas por sessão;
- b) O nadador do Infantil A, só pode participar em três (3) provas por sessão;
- c) Juvenis, Juniores e Seniores podem participar até oito (8) provas.

13

### 10. CLASSIFICAÇÃO:

A classificação será feita por prova e género, nos escalões Infantil B, Infantil A, Juvenil B, Juvenil A e nas categorias Júnior e Sénior.