

PROVA Nº.12 – 2º TORREGRI DE CADETES

Aprovado pela FPN em 11 dez. 2025

1. **DATA:** 28 e 29 de março de 2026
2. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
3. **LOCAL:** Piscinas Municipais de **Pombal** (8 pistas x 25m)
4. **HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada – Sessão da tarde	14h00	15h00
2ª Jornada – Sessão da manhã	08h00	09h00

Notas:

A cronometragem desta competição é manual.

Os nadadores não podem utilizar fatos de competição.

5. INSCRIÇÕES:

- a) As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDL até 23 de março de 2026 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 séries serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 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, 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:

POLÍTICA DESPORTIVA FPN

1ª JORNADA			2ª JORNADA		
N.º	D/ Téc	Sexo	N.º	D/ Téc	Sexo
1	50 Mariposa	Feminino	17	50 Livres	Masculino
2	50 Mariposa	Masculino	18	50 Livres	Feminino
3	100 Livres	Feminino	19	100 Mariposa	Masculino
4	100 Livres	Masculino	20	100 Mariposa	Feminino
5	50 Costas	Feminino	21	200 Livres	Masculino
6	50 Costas	Masculino	22	200 Livres	Feminino
7	100 Bruços	Feminino	23	200 Estilos	Masculino
8	100 Bruços	Masculino	24	200 Estilos	Feminino
9	100 Estilos	Feminino	25	50 Bruços	Masculino
10	100 Estilos	Masculino	26	50 Bruços	Feminino
11	400 Livres	Feminino	27	100 Costas	Masculino
12	400 Livres	Masculino	28	100 Costas	Feminino
Intervalo 5 minutos			Intervalo 5 minutos		
13	4 x 50 Livres	Feminino	29	4 x 50 Estilos **	Masculino
14	4 x 50 Livres	Masculino	30	4 x 50 Estilos **	Feminino
15	4x 100 Estilos*	Feminino	31	4 x 100 Livres	Masculino
16	4 x 100 Estilos*	Masculino	32	4 x 100 Livres	Feminino

*Cada atleta nada 100 metros Estilos

**1º M/C + 2º M/C + 3º B/ Crol + 4º B/ Crol

Pontuação de pontos da Tabela da World Aquatics no somatório das provas de 400m Livres + 200m Estilos + duas provas de 100 metros (Mariposa ou Bruços + Costas ou Livres) – Política Desportiva FPN

8. PARTICIPAÇÃO

- Cada nadador pode participar em 2 (duas) provas individuais e 1 estafeta por sessão.
- Os clubes podem inscrever até 3 equipas de estafetas por prova.
- 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. CLASSIFICAÇÃO:

Por prova, categoria (por escalão) e sexo.

10. PONTUAÇÃO

Pontuação de pontos da Tabela da World Aquatics no somatório das provas de 400m Livres + 200m Estilos + duas provas de 100 metros (Mariposa ou Bruços + Costas ou Livres) – Política Desportiva FPN

42

11. PRÉMIO: Medalha de participação para todos os nadadores.