

PROVA Nº15 – 3º TORREGRI de CADETES

Aprovado pela FPN em 11 dez. 2025

1. **DATA:** 6 e 7 de junho de 2025

2. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL

3. **LOCAL:** Piscinas Municipais de **Porto de Mós** (6 pistas x 25m)

4. **HORÁRIO:**

JORNADA	AQUECIMENTO	INICIO DA PROVA
1ª – Sessão da tarde	14h00	15h00
2ª – Sessão da manhã	08h30	09h30

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 dia 25 de maio 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 Cadetes A, B, e C.
- b) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados.

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRITAIS 2025/26

7. PROGRAMA:

POLÍTICA DESPORTIVA FPN

1ª JORNADA – SESSÃO DA TARDE				2ª JORNADA – SESSÃO DA MANHÃ			
N.º	D/ Téc	Sexo	Cat/ Esc.	N.º	D/ Téc	Sexo	Cat/ Esc.
1	50 Mariposa	FEM	Cad B e C	16	100 Costas	FEM	Cad B e C
2	50 Mariposa	MASC	Cad B e C	17	100 Costas	MASC	Cad B e C
3	100 Costas	FEM	Cad A	18	100 Mariposa	FEM	Cad A
4	100 Costas	MASC	Cad A	19	100 Mariposa	MASC	Cad A
5	100 Bruços	FEM	Cad B e C	20	100 Livres	FEM	Cad B e C
6	100 Bruços	MASC	Cad B e C	21	100 Livres	MASC	Cad B e C
7	100 Livres	FEM	Cad A	22	100 Bruços	FEM	Cad A
8	100 Livres	MASC	Cad A	23	100 Bruços	MASC	Cad A
9	200 Livres	FEM	Cad B e C	24	100 Estilos	FEM	Cad B e C
10	200 Livres	MASC	Cad B e C	25	100 Estilos	MASC	Cad B e C
11	200 Estilos	FEM	Cad A	26	400 Livres	FEM	Cad A
12	200 Estilos	MASC	Cad A	27	400 Livres	MASC	Cad A
Intervalo 5 minutos				Intervalo 5 minutos			
13	4 x 50 Livres	FEM	Cad B e C	28	4 x 50 Estilos*	Misto	Cad B e C
14	4 x 50 Livres	MASC	Cad B e C	29	4 x 100 Livres	FEM	Cad A
15	4 x 100 Estilos*	Misto	Cad A	30	4 x 100 Livres	MASC	Cad A

*Estafetas terão de ser mistas (2FEM + 2MASC)

8. PARTICIPAÇÃO

- a) Cada nadador pode participar em 2 (duas) provas individuais e 1 estafeta por sessão.
- b) Os clubes podem inscrever até 3 equipas de estafetas por prova.
- 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. CLASSIFICAÇÃO: Por prova, sexo e categoria/escalão etário (A, B e C).