

PROVA Nº.14 – TORNEIO NADADOR COMPLETO DE CATEGORIAS

Aprovado pela FPN em 11 dez. 2025

1. DATA: 2 e 3 de maio 2026

2. ORGANIZAÇÃO: ANDL

3. LOCAL: Piscinas Municipais de Caldas da Rainha (8 pistas x 25m)

4. HORÁRIO:

	Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada (tarde)	14h00 às 15h15	15h30
2ª Jornada (manhã)	08h15 às 9h15	09h30

Notas:

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

5. INSCRIÇÕES:

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDL até dia 23 de abril de 2026, até às 12h, através do e-mail - inscricoes@andl.pt ;
- Os tempos de inscrição têm de ter ocorrido e validados até 12 meses anteriores à data limite de inscrição para competição;
- As séries serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos WAq;
- O pagamento das inscrições é de acordo com a tabela do ponto três (3) das disposições gerais.

6. CATEGORIA/ESCALÃO:

- Podem participar nadadores do escalão A e B dos Infantis e Juvenis e das Categorias Júnior e Sénior 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. LIMITAÇÃO/ PARTICIPAÇÃO:

a) Programa Provas a disputar: 200 Estilos, 100 Mariposa, 100 Costas, 100 Bruços, 100 Livres.

46

As provas de 50 e 400 Livres, são exclusivamente para Júniores e Seniores.

b) Os atletas que não queiram participar no Torneio Nadador Completo, podem participar como “Extra Competição”, em três provas (3) do programa.

1ª Jornada – Sessão da tarde			2ª Jornada – Sessão da Manhã		
N.º	DIST/ TÉCNICA	SEXO	N.º	DIST/ TÉCNICA	SEXO
1	50 Livres*	Masc	8	50 Livres*	Fem
2	200 Estilos	Fem	9	200 Estilos	Masc
3	100 Mariposa	Masc	10	100 Mariposa	Fem
4	100 Costas	Fem	11	100 Costas	Masc
5	100 Bruços	Masc	12	100 Bruços	Fem
6	100 Livres	Fem	13	100 Livres	Masc
7	400 Livres*	Masc	14	400 Livres*	Fem

* provas apenas para Júniores e Seniores

8. CLASSIFICAÇÃO: Por categoria (Sénior e Júnior) e por escalão A e B nos Juvenis e Infantis

9. PRÉMIOS: Troféus aos 3 primeiros classificados por categoria Sénior e Júnior e por escalão A e B nos Juvenis e Infantis, através do somatório dos pontos WAquatics das 5 provas do programa ou 7 provas para Júniores e Seniores.