

**TORNEIO ILHA VERDE/ILHA LILÁS/ILHA AZUL**

1 – LOCAL – Piscina do Complexo Desportivo das Laranjeiras (25m x 6 pistas) – **Ponta Delgada**/ Piscina do Complexo Desportivo Vitorino Nemésio (25m x 8 pistas) – **Praia da Vitória**/ Piscina do Complexo Desportivo Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) - **Horta**

2 – DATA - 21 de outubro de 2023

3 – HORÁRIO

ILHA VERDE	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	21-out-2023	8h00	9h30
2ª Sessão	21-out-2023	14h00	15h30
ILHA LILÁS/AZUL	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	21-out-2023	9h00	10h00
2ª Sessão	21-out-2023	14h30	15h30

4 – PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação.

Cada nadador poderá ser inscrito, no máximo, em 2 (duas) provas individuais por Sessão.

Não são permitidas alterações nas provas individuais.

5 – INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 13 de outubro de 2022

6 – DIVERSOS

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição e por idade para nadadores sem tempo de inscrição.

7 – CLASSIFICAÇÕES

Serão efetuadas classificações por sexo, prova e categoria, com exceção dos nadadores cadetes.

**8 – PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Jornada				
	1ª Sessão			2.ª Sessão
1	100 Estilos masc	Inf/Juv/Jun/Sen	15	100 Estilos fem
2	200m Estilos fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	16	200m Estilos masc.
29	50m Livres fem.	Cadetes	36	50m Costas masc
30	50m Livres masc.	Cadetes	37	50m Costas fem.
3	200m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	17	200m Livres fem
4	100m Livres fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	18	100m Livres masc.
31	100m Costas fem.	Cadetes	38	100m Livres masc.
32	100m Costas masc.	Cadetes	39	100m Livres fem.
5	100m Mariposa masc	Inf/Juv/Jun/Sen	19	100m Mariposa fem
6	200m Mariposa fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	20	200m Mariposa masc.
7	200m Costas masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	21	200m Costas fem
Intervalo 5 minutos				
33	50m Bruços fem.	Cadetes	40	50m Bruços masc.
34	50m Mariposa masc.	Cadetes	41	50m Mariposa fem.
8	100m Costas fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	22	100m Costas masc.
9	400m Livres masc..	Inf/Juv/Jun/Sen	23	400m Livres fem
35	100m Estilos fem.	Cadetes	42	100m Estilos masc.
10	50m Livres fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	24	50m Livres f masc.
11	100m Bruços masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	25	100m Bruços fem
12	200m Bruços fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	26	200m Bruços masc.
13	400m Estilos masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	27	400m Estilos fem
14	800m Livres fem	Inf/Juv/Jun/Sen	28	800m Livres masc.