

JORNADA DE ABERTURA DE CATEGORIAS

1. LOCAL

Piscina Municipal do Entroncamento

2. DATA

20 de outubro de 2024

3. HORÁRIO

1ª Sessão 09.30 horas

2ª Sessão 15.30 horas

4. PARTICIPAÇÃO

Categoria ABS (SÉN/JUN/JUV/INF)

Cada nadador da categoria de **juvenis, juniores e séniores** poderão participar em 3 (três) provas individuais por sessão. Os nadadores **Infantis** poderão participar em 2 (duas) provas individuais por sessão

5. INSCRIÇÕES - deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 horas do dia **14/10/2023**

6. CLASSIFICAÇÕES - Haverá uma classificação individual por prova.

7. PROGRAMA DE PROVAS

1ª Sessão			2ª Sessão		
1	400 E	MISTO	7	200 E	F
2	100 C	M	8	200 E	M
3	100 C	F	9	100 B	F
4	100 M	M	10	100 B	M
5	100 M	F	11	100 L	F
Intervalo de 10 minutos			12	100 L	M
			Intervalo de 10 minutos		
6	800	MISTO	13	1500	MISTO