

7. TORREGRI I / TORNEIO TÉCNICAS ALTERNADAS

1. **DATA:** 27 e 28 de novembro de 2021
2. **LOCAL:** Mexilhoeira Grande (25m x 6 pistas)
3. **HORÁRIO:**

Jornada	Data	Sessão	Aquecimento	Fim Aquecimento	Início Competição
1ª	27 de novembro 2021	Única	14:30	15:50	16:00
2ª	28 de novembro 2021	Única	08:30	09:50	10:00

4. **ARBITRAGEM:**

- 4.1. A arbitragem será da responsabilidade do Conselho de Arbitragem da ANALGARVE.
- 4.2. Neste torneio será utilizado sistema de cronometragem semi-eletrónica.

5. **PARTICIPAÇÃO**

- 5.1. Poderão participar nadadores das categorias de **Cadetes C, Cadetes B, Cadetes A.**
- 5.2. Cada atleta participante poderá nadar até 2 provas em cada sessão + estafetas,
- 5.3. **Caso pretenda que os atletas Cadetes A entrem no ranking de seleção para o 1ºEstágio de Cadetes, terão de nadar/inscrever obrigatoriamente nas provas de 200m Livres, 100m Estilos e duas provas de 100m (M/C/B) à escolha;**
- 5.4. Os nadadores serão agrupados nas provas, segundo os seus tempos de inscrição;
- 5.5. A constituição das equipas para as provas de estafetas deverá ser feita por género e **com distinção por categorias de A e B.**

6. **CLASSIFICAÇÕES**

- 6.1. A classificação será elaborada por prova, categoria (Cadete C, Cadetes B, Cadetes A) e género

7. **INSCRIÇÕES**

- 7.1. As inscrições deverão dar entrada na Secretaria da Analgarve até às **24h00** do dia **22 de novembro de 2021**
- 7.2. Todas as inscrições, alterações e anulações, devem respeitar o estipulado no Regulamento Geral (ponto 3)

8. PROGRAMA

1ª Jornada			Categoria	2ª Jornada		
1ª Prova	100 Mariposa	Fem	Cadete A	21ª Prova	100 Costas	Masc
2ª Prova	100 Mariposa	Masc	Cadete A	22ª Prova	100 Costas	Fem
3ª Prova	50 Mariposa / Costas	Fem	Cadete B	23ª Prova	50 Costas / Bruços	Masc
4ª Prova	50 Mariposa / Costas	Masc	Cadete B	24ª Prova	50 Costas / Bruços	Fem
5ª Prova	25 Costas	Fem	Cadete C	25ª Prova	25 Livres	Masc
6ª Prova	25 Costas	Masc	Cadete C	26ª Prova	25 Livres	Fem
7ª Prova	100 Bruços	Fem	Cadete A			
8ª Prova	100 Bruços	Masc	Cadete A			
9ª Prova	50 Bruços / Crol	Fem	Cadete B	27ª Prova	100 Livres	Masc
10ª Prova	50 Bruços / Crol	Masc	Cadete B	28ª Prova	100 Livres	Fem
11ª Prova	25 Pernas Costas	Fem	Cadete C	29ª Prova	25 Pernas Crol	Masc
12ª Prova	25 Pernas Costas	Masc	Cadete C	30ª Prova	25 Pernas Crol	Fem
Intervalo 10'						
13ª Prova	200 Livres	Fem	Cadete A	31ª Prova	100 Estilos	Masc
14ª Prova	200 Livres	Masc	Cadete A	32ª Prova	100 Estilos	Fem
15ª Prova	50 Costas	Fem	Cadete C	33ª Prova	50 Livres	Masc
16ª Prova	50 Costas	Masc	Cadete C	34ª Prova	50 Livres	Fem
Intervalo 5'						
17ª Prova	4 x 50 Estilos	Fem	Cadete A	35ª Prova	4 x 50 Livres	Masc
18ª Prova	4 x 25 Estilos	Fem	Cadete B	36ª Prova	4 x 25 Livres	Masc
19ª Prova	4 x 50 Estilos	Masc	Cadete A	37ª Prova	4 x 50 Livres	Fem
20ª Prova	4 x 25 Estilos	Masc	Cadete B	38ª Prova	4 x 25 Livres	Fem

Nota: Os atletas terão de nadar da seguinte forma:

- Provas 3 e 4: 25m Mariposa + 25m Costas;
- Provas 23 e 24: 25m Costas + 25m Bruços;
- Provas 9 e 10: 25m Bruços + 25m Crol;
- Provas 17 e 19: Estafetas 4 x 50 Estilos 1º e 2º elementos nadam 25m mariposa + 25m costas, 3º e 4º elementos nadam 25m bruços + 25m Crol;
- Provas 11 e 12: 25m Pernas de Costas, com partida para nado dorsal, devendo o nadador deslocar-se sem placa, apenas com a ação dos membros inferiores na técnica de costas, mantendo a posição hidrodinâmica fundamental dorsal.
- Provas 29 e 30: 25m Pernas de Crol, com partida dentro de água, com uma mão na parede, devendo o nadador deslocar-se apenas com a ação dos membros inferiores, com os membros superiores segurando a placa em extensão à frente.
- Os atletas participantes nas provas 29 e 30 deverão fazer-se acompanhar de prancha própria.