REGULAMENTO

2022 | 2023



I *OPEN* Masters

Alcobaça

20Jan23 | 19H

cnal

clube de natação de alcobaça

clube de natação de alcobaça

I OPEN Masters Alcobaça

REGULAMENTO

1 | ORGANIZAÇÃO | CLUBE NATAÇÃO DE ALCOBAÇA

2 | LOCAL | Piscinas Municipais de Alcobaça

3 | DATA | 20 de janeiro de 2023

4 | HORÁRIO |

1ª JORNADA | 20 JAN 23

Abertura da piscina | 17h45

Início do aquecimento | 18h00

Fim do aquecimento | 18h50

Início da competição | 19h00

5 | Participação| Destina-se à seguinte categoria

Grupo	Escalão Etário	Ano de Nascimento
A	25-29	1998-94
B	30-34	1994-89
C	35-39	1988-84
D	40-44	1984-79
E	45-49	1978-74
F	50-54	1973-69
G	55-59	1968-64
H	60-64	1963-59
I	65-69	1958-54
J	70-74	1953-49
K	75-79	1948-44
L	80-84	1943-39
M	85 e >	1938 +Velhos

Para as estafetas, os grupos de idade são os seguintes

Grupo	Escalão Etário
1	100-119
2	120-159
3	160-199
4	200-239
5	240-279
6	280-319
7	320-359

Cada nadador apenas poderá ser inscrito e participar em 2 provas individuais mais as provas de estafetas.
Cada clube poderá inscrever uma equipa de estafetas por grupo de idade.
As estafetas mistas terão obrigatoriamente de ser constituídas por:
2 nadadores do género masculino e 2 do género feminino.

6 | INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDL, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 6 de Janeiro de 2023.

7 | CLASSIFICAÇÃO

Haverá uma classificação coletiva baseada na seguinte pontuação por escalão

Class	Provas Individuais
1º Lugar	9 Pntos
2º Lugar	7 Pontos
3º Lugar	6 Pontos
4º Lugar	5 Pontos
5º Lugar	4 Pontos
6º Lugar	3 Pontos
7º Lugar	2 Pontos
8º Lugar	1 Pontos

Class	Provas de Estafeta
1º Lugar	18 Pntos
2º Lugar	14 Pontos
3º Lugar	12 Pontos
4º Lugar	10 Pontos
5º Lugar	8 Pontos
6º Lugar	6 Pontos
7º Lugar	4 Pontos
8º Lugar	2 Pontos

8 | PRÉMIOS

Serão atribuídos troféus aos três (3) primeiros classificados clubes.
Serão concedidos prémios ao nadador mais pontuado por género e grupo, de acordo com a tabela: **DSV Master Performance** em vigor, de cada género.

9 | PROGRAMA

1ª JORNADA | 20 jan 23	Prova	Estilo	Género
1ª Prova	4 x 50	LIV	Fem.
2ª Prova	4 x 50	LIV	Masc.
3ª Prova	50	MAR	Fem.
4ª Prova	50	MAR	Masc.
5ª Prova	100	COS	Fem.
6ª Prova	100	COS	Masc.
7ª Prova	100	BRU	Fem.
8ª Prova	100	BRU	Masc.
9ª Prova	100	LIV	Fem.
10ª Prova	100	LIV	Masc.
11ª Prova	100	EST	Fem.
12ª Prova	100	EST	Masc.
13ª Prova	50	COS	Fem.
14ª Prova	50	COS	Masc.
15ª Prova	50	BRU	Fem.
16ª Prova	50	BRU	Masc.
17ª Prova	50	LIV	Fem.
18ª Prova	50	LIV	Masc
19ª Prova	4 x 50	EST	Mistos.