**ESCOLA DE NATAÇÃO do JAMOR**

**Provas de Natação 2016**

**Data do Evento**

**17 de Abril 2016, domingo**

**Horário 9h/12h30**

**Objetivo**

Motivar os alunos na sua prática desportiva

Promover momento de convívio entre alunos, professores e entidades externas convidadas

Detenção de talentos (alunos para pré-competição)

Mostra aos pais/profs evolução dos alunos presentes

Promover o intercâmbio de experiências com outras escolas de natação

**Público-alvo**

Alunos das classes:

Níveis + 6 ; Pré-competição I e II ; Níveis + 14

Entidades externas: Camara Municipal de Oeiras, Tri Jamor, Algés e Dafundo, Sporting Clube de Portugal e FC “Os Belenenses”

**Programa**

**Briefing inicial:** 08h20

.**08h:45 -** Receção aos Níveis +6 25m

.**09h00 -** Aquecimento (10 min)

**.09h30 -** Início das provas 25m – crianças

**.09h30 -** Receção aos Níveis +6 50m (Pré e NIV + 6) e aquecimento (10’)

**.10h15 -** Início das provas 50m – crianças

**.11h15 -** Final das provas – crianças

.**11h00 -** Receção aos Níveis +14 / Aquecimento (10 min)

**.11h20 -** Início das provas – Adultos

**.12h30 -** Final das provas – Adultos

.12H30 – **Briefing Final Camara de chamada**

**Escalões**

Alunos agrupados por ano de nascimento até aos 14 anos (não há escalões). **Para as EN convidadas o ano nascimento mínimo é 2008 (8 anos)**

Escalão A - 14 aos 24 anos Masc./Fem.

Escalão B - 25 aos 34 anos Masc./Fem.

Escalão C – 35 aos 44 anos Masc./Fem.

Escalão D - + 45 anos Masc./Fem.

**PROVAS**

|  |  |
| --- | --- |
| Ordem das provas – Níveis +6: | Ordem das provas – Níveis +14: |
| 1ª Prova – 25 L masc/fem | 8ª Prova – 200 Estilos masc/fem |
| 2ª Prova – 25 C masc/fem | 9ª Prova – 50 L Fem |
| 3ª Prova – 25 B masc/fem | 10ª Prova – 50 L Masc |
| 4ª Prova – 50 L masc/fem | 11ª Prova – 50 M Fem |
| 5ª Prova – 50 M masc/fem | 12ª Prova – 50 M Masc |
| 6ª Prova – 50 C masc/fem | 13ª Prova – 50 C Fem |
| 7ª Prova – 50 B masc/fem | 14ª Prova – 50 C Masc |
|  | 15ª Prova – 50 B Fem |
|  | 16ª Prova – 50 B Masc |
|  | 17ª Prova – 100 Livres masc/fem |

**Regulamento de participação:**

* Cada aluno poderá nadar até 3 provas.
* Nas provas de Crianças não há escalões, a classificação é feita por ano de nascimento, classificação mista, nadam juntos masc e fem.
* As provas de 100 e 200m (+14) têm classificações separadas mas nadam juntos, sem diferença de escalões nem de género.
* Cada participante terá direito a um diploma de participação.