

REGULAMENTO

1 EVENTO: Uma Hora no Jamor 2022 – Torneio de estafetas

2 ORGANIZAÇÃO E DINÂMICA:

A organização do Torneio é da responsabilidade da Escola de Natação do Jamor. Trata-se de um torneio de Estafetas com cariz não federado e decorre em dois períodos. A primeira hora destinada a entidades convidadas (16h:00m às 17h:00m) e a segunda hora destinada aos alunos da EN Jamor (17h:15m às 18h:15m).

O objetivo   realizar o maior número de metros no período de uma hora.

3 LOCAL: Complexo de Piscinas do Jamor – Piscina Olímpica

4 DATA: 30 de abril 2022 (sábado)

5 HORÁRIOS:

- In cio do aquecimento para a 1  hora 15:20, fim do aquecimento 15:45;
- In cio do aquecimento para a 2  hora 16:30, fim do aquecimento 17:00.

6 PARTICIPA O:

- Cada equipa pode ter entre 8 a 12 atletas, independentemente do sexo ou idade;
- Cada equipa pode fazer percursos de 50 ou de 100 metros independentemente da técnica de nado;
- Partidas são sempre do bloco – não será no caso de ter que ser partilhada a pista com outra equipa;
- Os atletas na primeira hora vestem-se na bancada da Piscina Olímpica;
- Até   data o uso de máscara   obrigatório para todos os participantes;
- Será feita uma contagem interm dia dos metros nadados a cada 15 minutos.

7 INSCRI OES E CONTACTOS

- As inscri oes são realizadas na ficha de Inscri o e enviadas para o e-mail: alexandredojamor@gmail.com até 26 de abril (3  feira);
- No dia 28 de abril, será comunicada a distribui o das equipas pelas pistas e outras informaçoes;
- Qualquer informa o adicional piscinas.jamor@ipdj.pt ou Alexandre Dias 912755986.

8 CLASSIFICA O

Será feita a classifica o coletiva de acordo com o número de metros nadados.

9 PROCEDIMENTO   CHEGADA

Chegados ao local da competi o, os participantes devem ser acompanhados pelos respetivos responsáveis técnicos para a sua zona devidamente delimitada.

10 CASOS OMISSOS

Os casos omissos serão resolvidos pela organiza o.