



# REGULAMENTO

- O VI Meeting de Natação de Porto de Mós é uma organização das Piscinas Municipais de Porto de Mós;
- As provas realizam-se nas Piscinas Municipais de Porto de Mós;
- Destina-se a todos os utentes, masculinos e femininos, inscritos na Escola de Natação nas classes de Focas, Peixinhos, Golfinhos e Tubarões;
- Todos os utentes e demais intervenientes estão obrigados a cumprir as normas de funcionamento das Piscinas Municipais de Porto de Mós no dia da prova;
- Cada utente deve nadar, obrigatoriamente duas provas em função da sua classe;
- **Programa – Horário:**
  - 9h30 às 10h – Concentração e secretariado, nas piscinas municipais de Porto de Mós;
  - 10h às 10h15 – Aquecimento livre dos atletas
  - 10h15 - Início das provas
  - 11.30h – Entrega de prémios
  - 12h00 – Final do VI Meeting de Natação de Porto de Mós
- O organograma do VI Meeting de Natação de Porto de Mós é composto pelas seguintes provas:

Classes	Provas a seleccionar	
<b>Focas</b>	25m Pernas Crol 25m Pernas Costas	
<b>Peixinhos</b>	25m Crol 25m Costas	
<b>Golfinhos</b>	50m Crol 50m Costas 50m Bruços	}
	50m Crol 50m Bruços	
<b>Tubarões</b>	100m estilos (mariposa, costas, bruços e crol)	}

*Escolher, somente 2 provas*

*Escolher, somente 1 provas*

*Prova obrigatória para tubarões*

Nota: Cada prova poderá estar dividida por género (masculino e feminino).

- Os Utesntes após chegarem á recepção das piscinas deverão fornecer o nome, classe e respectiva provas a nadar. Posteriormente poderão equipar e seguir as instruções.
- Os utentes após estarem equipados (chinelos, touca, fato de banho) devem dirigir-se às bancadas, onde serão divididos por classes;
- É aconselhável trazer t-shirt e toalha para estarem mais confortáveis no realizar das provas;
- Após a concentração de todos os atletas nas bancadas proceder-se-á ao aquecimento, e início das provas;
- Os utentes após realizarem as suas provas permanecerão nas bancadas, de forma assistirem às restantes provas e esperando pela entrega dos prémios;
- No final de cada prova será realizada uma classificação geral para premiar os 3 melhores utentes;