

**DIRECÇÃO DESPORTIVA  
UNIDADE DE LISBOA**

COMUNICADO N.º 7-UL-010

ACTIVIDADES SÓCIO COMPETITIVAS

**NATAÇÃO**

**CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL**

**(20 e 21 de Fevereiro 2010)**

(Parque de jogos 1º Maio Lisboa)

Costas	100-200
Bruços	100-200
Mariposa	100-200
Livres	100-200-400-800
Estilos	200-100

**Distribuição das provas:**

**1ª sessão 20 Fevereiro (inicio da sessão 14.30 horas)**

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| 1 - 200 Estilos fem.  | 5 - 200 Bruços fem.  |
| 2 - 200 Estilos masc. | 6 - 200 Bruços masc. |
| 3 - 100 Costa fem.    | 7 - 400 Livres fem.  |
| 4 - 100 Costas masc.  | 8 - 400 Livres masc. |

**2ª sessão 21 Fevereiro (inicio da sessão 08.30 horas)**

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 1 - 100 Mariposa fem.  | 5 - 200 Livres fem.   |
| 2 - 100 Mariposa masc. | 6 - 200 Livres masc.  |
| 3 - 200 Costas fem.    | 7 - 100 Estilos fem.  |
| 4 - 200 Costas masc.   | 8 - 100 Estilos masc. |

**3ª sessão 21 Fevereiro (inicio da sessão 15.00 horas)**

- |                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| 1 - 100 Livres fem.    | 5 - 100 Bruços fem.      |
| 2 - 100 Livres masc.   | 6 - 100 Bruços masc.     |
| 3 - 200 Mariposa fem.  | 7 - 800 Livres fem. (a)  |
| 4 - 200 Mariposa masc. | 8 - 800 Livres masc. (a) |

(a) Na prova de 800 Livres nadam primeiro os Nadadores mais rápidos

**Notas:** Cada nadador pode participar no máximo em 2 provas individuais.

**Prémios:** Medalhas para os três primeiros classificados de cada grupo

**Inscrições:** As inscrições devem ser enviadas, para o mail [hpires@inatel](mailto:hpires@inatel) até dia 12 de Fevereiro de 2009.

Lisboa, 5 de Fevereiro de 2009

Responsável Administrativo  
Natação

Helder Pires

UNIDADE DE LISBOA  
A Coordenadora

SUSANA ANTUNES

