

## Campeonato Nacional Individual INATEL

- Data: 23 a 25 de junho de 2023
- Horário

	1ª Jornada	2ª Jornada	3ª Jornada	4ª Jornada
Início do Aquecimento	20h00	13h30	08h00	14h00
Fim do Aquecimento	20h50	14h20	08h50	14h50
Início da Competição	21h00	14h30	09h00	15h00

- Programa

Nº	Sexta-feira		Sábado - Tarde				Domingo - Manhã				Domingo - Tarde	
	1ª Jornada		2ª Jornada				3ª Jornada				4ª Jornada	
	Prova		Nº	Prova		Nº	Prova		Nº	Prova		
1	400 Estilos	F	5	4x100 Estilos	M	18	200 Estilos	M	30	4x50 Livres	F	
2	400 Estilos	M	6	4x100 Estilos	F	19	200 Estilos	F	31	200 Costas	M	
3	800 Livres	F	7	200 Bruços	M	20	50 Mariposa	M	32	200 Costas	F	
4	800 Livres	M	8	200 Bruços	F	21	50 Mariposa	F	33	100 Livres	M	
			9	50 Livres	M	22	100 Bruços	M	34	100 Livres	F	
			10	50 Livres	F	23	100 Bruços	F	35	200 Mariposa	M	
			11	100 Mariposa	M	24	50 Costas	M	36	200 Mariposa	F	
			12	100 Mariposa	F	25	50 Costas	F	37	50 Bruços	M	
			13	200 Livres	M	26	4x50 Estilos	M	38	50 Bruços	F	
			14	200 Livres	F	27	4x50 Estilos	F	39	100 Estilos	M	
			15	100 Costas	M	28	400 Livres	M	40	100 Estilos	F	
			16	100 Costas	F	29	400 Livres	F	41	4x100 Livres	M	
			17	4x50 Livres	M				42	4x100 Livres	F	

- Participação
  - Cada nadador poderá ser inscrito no máximo até cinco (5) provas individuais mais uma estafeta por jornada, num máximo de duas (2) provas individuais por jornada, exceto na 1ª jornada onde existe o limite de uma (1) prova por atleta.
  - Nas estafetas cada equipa apenas poderá inscrever uma (1) equipa por escalão etário.