



NOTA TÉCNICA - 01

MODALIDADE NATAÇÃO

- 1 - Cada Apcef poderá inscrever até 4 (quatro) atletas masculino e 4 (quatro) atletas feminino;
- 2 - Faixas etárias: **1ª** = 55 a 59 anos; **2ª** = 60 a 64 anos; **3ª** = 65 a 69 anos e **4ª** = 70+ anos;
- 3 - **No limite das 4 (quatro) inscrições**, pode ter: na 1ª faixa apenas 1 atleta; na 2ª faixa até 2 atletas, na 3ª faixa até 3 atletas e na 4ª faixa pode ter todos os 4 atletas;
- 4 - Atletas de faixa superior, poderão participar de provas de faixa etária inferior;
- 5 - Provas individuais: Borboleta, costa, livre e peito;
- 6 - Provas de Revezamento: Serão disputadas 2 provas de revezamento, sendo uma prova 4x50 livre e outra 4x50 medley;
- 7 - As 2 provas de revezamento serão de formação mistas (2 atletas masculino e 2 atletas feminino);
- 8 - Cada delegação define quais serão os 2 atletas masculino e as 2 atletas feminino, que participarão das provas de revezamento, **independente da faixa etária;**
 - 9 - Cada atleta da modalidade natação poderá participar de, no máximo, 6 provas, sendo 4 individuais (borboleta, costa, livre e peito) e as 2 provas de revezamento (4x50 livre e medley).
- 10 - Além de até 4 atletas inscritos, cada apcef poderá inscrever 1 atleta PCD (masculino ou feminino);
 - 11 - Além das provas previstas, Borboleta, costa, livre e peito, as 2 provas de revezamento, livre e medley, teremos as provas de 50m livre para PCD masculino e feminino.

MODALIDADE ATLETISMO (CORRIDA RÚSTICA)

- 1 - Cada Apcef poderá inscrever até 4 atletas masculino e 4 atletas feminino;
- 2 - Provas: 5km e 10km, masculino e feminino;
- 3 - Cada prova será disputada em 4 faixas etárias, de acordo com o regulamento geral;
- 4 - Faixas etárias: 55 a 59 anos; 60 a 64 anos; 65 a 69 anos e 70+ anos;
- 5 - Atletas de faixa superior, poderão participar de provas de faixa etária inferior;
- 6 - Caso dentro das 4 inscrições, tenha 2 atletas na mesma faixa, obrigatoriamente um será inscrito na prova de 5km e o outro na prova de 10km;
- 7 - Um mesmo atleta não poderá participar das 2 provas.