

**CATEGORIAS  POCA 2017/2018**

CATEGORIAS					
Masculinos			Femininos		
idades	anos nasc	categorias	idades	anos nasc	categorias
Sem limite	Sem limite	Escolas de Nata�o	Sem limite	Sem limite	Escolas de Nata�o
9 anos e + novos	2009 ≤	Cadetes C - Grupos de Forma�o Desportiva	8 anos e + novas	2010 ≤	Cadetes C - Grupos de Forma�o Desportiva
10, 11	2007 a 2008	Cadetes B	9, 10	2008 a 2009	Cadetes B
12	2006	Cadetes A	11	2007	Cadetes A
13	2005	Infantis B	12	2006	Infantis B
14	2004	Infantis A	13	2005	Infantis A
15	2003	Juvenis B	14	2004	Juvenis B
16	2002	Juvenis A	15	2003	Juvenis A
17 e 18	2001 e 2000	Juniores	16 e 17	2002 e 2001	Juniores
19 e mais	≤ 1999	Seniores	18 e mais	≤2000	Seniores

NOTA:

- Os praticantes da categoria de Escolas de Nata o t m filia o pr pria na FPN (Portugal a Nadar) e no  mbito desportivo a sua participa o   realizada nos Encontros de Escolas.
- Os praticantes com idades referentes   categoria de Cadetes – Grupos de Forma o Desportiva t m filia o pr pria na FPN e no  mbito desportivo a sua participa o   realizada nos Torneios de Grupos de Forma o Desportiva.



Categorias Master		
Provas individuais 2018		
GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	ANO DE NASCIMENTO
A	25-29	93-89
B	30-34	88-84
C	35-39	83-79
D	40-44	78-74
E	45-49	73-69
F	50-54	68-64
G	55-59	63-59
H	60-64	58-54
I	65-69	53-49
J	70-74	48-44
K	75-79	43-39
L	80-84	38-34
M*	85-89	33-29

* Nota: Caso existam nadadores com idade superior à identificada no quadro acima, serão integrados em grupos subsequentes que, à semelhança dos restantes grupos etários, estarão divididos em intervalos de 5 anos.