

## Calendário Regional Natação ANDS Época 2010-2011 (09-03-2011)

DATA	ACTIVIDADE	ORGAN.	LOCAL
24 Outubro 2010	JORNADA DE ABERTURA	ANDS	SANTARÉM
30 Outubro 2010	CAMPEONATO REGIONAL DE CLUBES	ANDS	SINES
06 Novembro 2010	I TORNEIO CIRCUITO DE CADETES	ANDS	ENTRONCAMENTO
06 e 07 Novembro 2010	CAMPEONATO NACIONAL CLUBES -4ª DIV- FASE QUALIFICAÇÃO	FPN	PONTE DA BARCA
13 Novembro 2010	TORNEIO SELECÇÃO JUVENIS	ANDL	POMBAL
19,20 e 21 Novembro 2010	CAMPEONATO REGIONAL DE JUN/SEN (PISCINA CURTA) E JORNADA DE APURAMENTO	ANDS	TOMAR
27 Novembro 2010	TORNEIO SELECÇÃO INFANTIS – MEMORIAL LUIS LOPES DA CONCEIÇÃO	ANC	COIMBRA
27 Novembro 2010	TORNEIO INTERNACIONAL DO ENTRONCAMENTO	CLAC	ENTRONCAMENTO
04 Dezembro 2010	JORNADA DE APURAMENTO	ANDS	ABRANTES
04,05 Dezembro 2010	CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 1ª E 2ª DIVISÕES	FPN	PORTO
11,12 Dezembro 2010	CAMPEONATO REGIONAL FUNDO INFANTIS/JUVENIS E ABSOLUTOS	ANIC/ANDS	PONTE DE SÓR
10,11,12 Dezembro 2010	CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE PORTUGAL PISCINA CURTA (JUN e SEN)	FPN	GUARDA
18 e 19 Dezembro 2010	CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 3ª/4ª DIVISÃO	FPN	CALDAS DA RAINHA
18 Dezembro 2010	II TORNEIO CIRCUITO DE CADETES	ANDS	MAÇÃO
09 Janeiro 2011	JORNADA DE APURAMENTO	ANDS	CORUCHE
15 Janeiro 2011	V TORNEIO CIDADE DE TORRES NOVAS	CNTN	TORRES NOVAS
16 Janeiro 2011	III TORNEIO CIRCUITO DE CADETES	ANDS	OURÉM
23 Janeiro 2011	TORNEIO DE VELOCIDADE	ANDS/ANIC	TORRES NOVAS
29 Janeiro 2011	OPEN DE INVERNO DE MASTERS	FPN	CAMPO MAIOR
29 Janeiro 2011	XVI TAÇA DO RIBATEJO	ANDS	GOLEGÃ
05,06 Fevereiro 2011	MEETING INTERNACIONAL DA PÓVOA DE VARZIM	ANNP	PÓVOA DO VARZIM
05 Fevereiro 2011	TORNEIO DA SFUS	SFUS	SAMORA CORREIA
12 Fevereiro 2011	IV TORNEIO CIRCUITO DE CADETES	ANDS	BENAVENTE
12,13 Fevereiro de 2011	MEETING INTERNACIONAL DO ESTORIL	ANL	ESTORIL
19,20 Fevereiro de 2011	MEETING LISBOA	ANL	
20 Fevereiro 2011	JORNADA DE APURAMENTO	ANDS	TORRES NOVAS
25,26, 27 Fevereiro 2011	CAMPEONATO REGIONAL DE INFANTIS/JUVENIS E JORNADA DE APURAMENTO (P. CURTA)	ANDS	CORUCHE
05 Março 2011	TAÇA ANDS CIDADE DE RIO MAIOR	ANDS	RIO MAIOR
11,12,13 Março 2011	TORNEIO ZONAL DE INFANTIS – ZONA SUL	ANALEN	SINES
19 Março 2011	V TORNEIO DE CADETES	ANDS	GOLEGÃ
20 Março 2011	IV TORNEIO DO SORRAIA	BÚZIOS	CORUCHE
25,26,27 Março 2011	CAMPEONATO NACIONAL DE JUVENIS PISCINA LONGA	FPN	JAMOR
01,02,03 Abril 2011	CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES E SENIORES	FPN/ANDS	RIO MAIOR
02,03 Abril 2011	ESTÁGIO DE CATEGORIAS (JUVENIS/INFANTIS)-JAPC	ANDS	A DEFINIR
09 Abril 2011	XIX TAÇA VALE DO TEJO	ANDS	ABRANTES
17 Abril 2011	II TORNEIO NATACÃO CIDADE DE SANTARÉM	SCALABIS	SANTARÉM
30 Abril 2011	IX TORNEIO NATACÃO CIDADE DE TOMAR	SFGP	TOMAR
07 Maio 2011	TORNEIO INTER REGIONAL DE CLUBES	ANC/ANA/ANDL/ANDS	COIMBRA
08 Maio 2011	TORNEIO REGIONAL DE NADADOR COMPLETO - CADETES	ANDS	ENTRONCAMENTO
14,15 Maio 2011	TORNEIO REGIONAL NADADOR COMPLETO -CATEGORIAS	ANDS	SANTARÉM
21 Maio 2011	III TORNEIO DO FUTURO	ANDS/ANIC/ANALEN	A DEFINIR
21 Maio 2011	JORNADA DE APURAMENTO	ANDS	RIO MAIOR
28,29 Maio 2011	MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA	ANC	COIMBRA
04 Junho 2011	XVIII TORNEIO CIDADE DO ENTRONCAMENTO	CLAC	ENTRONCAMENTO
04 e 05 Junho 2011	MEETING INTERNACIONAL DO PORTO	ANNP	PORTO
10 Junho 2011	IV AGUAS ABERTAS AQUAPOLIS ABRANTES	ANDS-CMA	ABRANTES
18 Junho 2011	IV FESTIVAL DE CADETES CIDADE DE TORRES NOVAS	CNTN	TORRES NOVAS
25 Junho 2011	CAMPEONATO NACIONAL DE MASTERS - PISCINA LONGA	FPN	JAMOR
25 Junho 2011	TORNEIO INTER REGIONAL ESPECIALISTA	ANDS	RIO MAIOR
26 Junho 2011	VII TORNEIO DE NATACÃO CIDADE DE ALMEIRIM	AVQA	ALMEIRIM
02,03 Julho 2011	TORNEIO REGIONAL DE CLUBES PISCINA LONGA DA ANIC	ANIC	VILA VIÇOSA
02 Julho 2011	VI TORNEIO DE CADETES	ANDS	SINES
08,09 ,10 Julho 2011	CAMPEONATO REGIONAL DE VERAO CATEGORIAS E ABSOLUTOS	ANDS	RIO MAIOR
22,23,24 Julho 2011	CAMPEONATO NACIONAL DE INFANTIS	FPN	LOULÉ
04,05,06,07 Agosto 2011	CAMP. NACIONAIS JUVENIS, CAMP. ABSOLUTOS PORTUGAL, OPEN DE PORTUGAL	FPN	AVEIRO
21 Agosto 2011	PROVA DE MAR – PORTO DE SINES	CNLA	SINES
Setembro 2011	IX CHALLENGE 10 Km	ANE/ANDS	ALDEIA DO MATO
25 Setembro 2011	XXIII TRAVESSIA DOS TEMPLÁRIOS	ANDS	SERRA TOMAR

# LIVRO I

- ESCALÕES ETÁRIOS,
- REGULAMENTO GERAL DAS COMPETIÇÕES REGIONAIS
- IV TROFÉU DA REGULARIDADE
- PROGRAMA DE PROVAS (INF, JUV, JUN e SEN)

## ESCALÕES ETÁRIOS, AGRUPAMENTOS E NOMENCLATURAS

### ESCALÕES ETÁRIOS: NATAÇÃO PURA

MASCULINOS	FEMININOS
SÉNIORES - NASCIDOS 1992 e MAIS VELHOS (19 e+)	SÉNIORES – NASCIDAS 1994 E MAIS VELHAS (17 e+)
JUNIORES - NASCIDOS EM 1993 e 1994 (17 e 18)	JUNIORES – NASCIDAS EM 1995 E 1996 (15 e 16)
JUVENIS A - NASCIDOS EM 1995 (16)	JUVENIS - NASCIDAS EM 1997 (14)
JUVENIS B - NASCIDOS EM 1996 (15)	INFANTIS A - NASCIDAS EM 1998 (13)
INFANTIS A - NASCIDOS EM 1997 (14)	INFANTIS B - NASCIDAS EM 1999 (12)
INFANTIS B - NASCIDOS EM 1998 (13)	CADETES A - NASCIDAS EM 2000 (11)
CADETES A - NASCIDOS EM 1999 (12)	CADETES B - NASCIDAS DE 2001 A 2003 (8 aos 10)
CADETES B - NASCIDOS DE 2000 a 2003 (8 aos 11)	

### CATEGORIAS / ANOS

MASCULINOS		FEMININOS	
CAT.	ANOS	CAT.	ANOS
SEN	(19 e +)	SEN	(17 e +)
JUN	(17 e 18)	JUN	(15 e 16)
JUV	(15 e 16)	JUV	(14 )
INF	(13 e 14)	INF	(12 e 13)
CAD	(8 aos 12)	CAD	(8 aos 11)

### MASTERS (GRUPOS IDADE)

Masculina / Feminina

Grupo	Escala Etário	Ano Nascimento
A	25-29	1986-1982
B	30-34	1981-1977
C	35-39	1976-1972
D	40-44	1971-1967
E	45-49	1966-1962
F	50-54	1961-1957
G	55-59	1956-1952
H	60-64	1951-1947
I	65-69	1946-1942
J	70-74	1941-1937
K	75-79	1936-1932
L	80 e +	1931 e antes

## **COMPETIÇÕES REGIONAIS**

### **1 – INSCRIÇÕES**

#### **1.1 – LOCAL**

As inscrições deverão dar entrada na sede da Associação de Natação do Distrito de Santarém, sito, na Rua Garcia da Mata, 20 2300 – 494 Tomar.

#### **1.2 - DATA LIMITE**

A data limite para cada uma das Competições Regionais é as constantes no Regulamento específico de cada uma. Quando não respeitadas implicam a anulação das mesmas.

Nas Competições Organizadas pelos Clubes o prazo da entrega na ANDS não poderá ser inferior a **6 (seis)** dias úteis.

A ANDS não se responsabiliza por possíveis atrasos ou má recepção das inscrições devendo os Clubes fazer a confirmação das suas inscrições em [www.ands.pt](http://www.ands.pt). Para tal a ANDS disponibiliza a listagem com as inscrições até às 20 horas de cada Quarta-feira anterior às JA e Torneios de Cadetes e Segunda-feira para as restantes competições. Os clubes poderão reclamar até ao dia seguinte respectivo, não sendo aceites reclamações das anomalias detectadas posteriormente ao prazo definido.

Só serão consideradas as alterações em função das inscrições que constem nas listas onomásticas ou nos ficheiros enviados, pois o prazo para a inscrição é o que consta nos respectivos regulamentos das Competições.

A ordem e a indicação dos **nadadores que integram as estafetas** terão que ser **obrigatoriamente entregue até meia hora antes do início da sessão** em que as mesmas estão integradas.

#### **1.3 – FORMA**

As inscrições para as Competições Regionais, terão de ser feitas por via electrónica, através do programa informático, definido pela FPN/ANDS para o efeito – Entry Editor ou Team Manager. Qualquer anomalia nas inscrições implicará a sua anulação.

Nas competições organizadas pelos Clubes, com o apoio administrativo da ANDS, os Clubes terão que informar os clubes convidados da necessidade das inscrições serem feitas por via electrónica. Só excepcionalmente serão aceites em papel, assim como só poderá haver no máximo, duas alterações nas provas por sessão desde que os nadadores constem das inscrições enviadas.

Para as inscrições serem consideradas como correctas, no e-mail que as acompanha terá que constar o nome do(s) Técnico(s), assim como o do(s) delegado(s) e dos nadadores suplentes.

No caso dos nadadores individuais, deverão os mesmos tratar directamente junto da ANDS, da sua inscrição.

Para todas as competições organizadas pela ANDS ou com o seu apoio administrativo, a ANDS disponibilizará com a antecedência mínima de 10 dias antes da data da prova o ficheiro convite que poderá ser descarregado a partir [www.ands.pt](http://www.ands.pt).

Para a realização das inscrições, os Clubes que não disponham do programa Team Manager poderão utilizar o executável “Entry Editor” disponível gratuitamente em <http://www.splash-software.ch/index.php>, através do qual poderão aceder ao ficheiro convite específico para cada competição.

#### **1.4 - TEMPO DE INSCRIÇÃO**

O tempo de inscrição que a ANDS atribui ao nadador será a sua melhor marca obtida na época em curso.

Quando o nadador não possuir marca na referida época recorrer-se-á à melhor marca da época anterior.

Os tempos das estafetas, só serão os tempos enviados pelos clubes após a verificação dos mesmos pelo facto das equipas de estafetas ainda não virem constituídas.

Desde que não se verifique nenhuma das situações descritas nas alíneas anteriores, serão aceites os tempos de inscrição sugeridos pelos técnicos.

## 1.5 - VALIDAÇÃO DE TEMPOS

Nas Competições organizadas por outras entidades só serão homologados os tempos dos nadadores correctamente inscritos.

Os tempos obtidos em Competições fora do âmbito da ANDS, só serão validados desde que os respectivos regulamentos estejam autorizados pela Associação Distrital/FPN e sejam enviados pela entidade organizadora, respectiva Associação ou pelo Clube participante devidamente autenticados. Os mesmos deverão ser apresentados **preferencialmente em formato digital e ficheiro LXF**.

Os tempos serão validados para as Competições Regionais desde que dêem entrada na sede da ANDS com a antecedência mínima de **5 (cinco)** dias úteis da data do término do prazo da inscrição da respectiva Competição.

## 1.6 - TEMPO DE ADMISSÃO AOS CAMPEONATOS (TAC)

Das Competições constantes do Calendário Regional da ANDS e por ela organizadas apenas terão **TAC os Campeonatos Regionais de Categorias e Absolutos (Piscina Longa)**.

O **Campeonatos Regionais de INF/JUV e JUN/SÉN (Piscina Curta)** têm tempos a cumprir (TCC).

O **Torneio Regional de Fundo de Infantis-Juvenis, o Torneio Inter-Regional/Especialista e o Torneio Regional Nadador Completo** terão Tempos a cumprir no Torneio (TCT).

Nas **Jornadas de Apuramento e Taça ANDS** haverá tempos a cumprir (TCJA/TCT), conforme tabela existente neste regulamento.

Os **TACs** e demais Tempos a Cumprir são estipulados para cada uma das Competições e constam neste regulamento em tabelas anexas.

Os (TAC) tempos mínimos para participação nos Campeonatos terão de ser obtidos em provas oficiais da época em curso (2010/2011).

## 1.7 - TENTATIVA DE TAC NACIONAL/ZONAL

A tentativa de TAC Nacional/Zonal é uma figura administrativa/desportiva criada com o objectivo de facilitar e promover o rendimento desportivo e que surge simetricamente com o Art. 175º do Regulamento Geral da FPN no que se refere à tentativa de Recorde.

Designa-se por **Tentativa de TAC Nacional/Zonal** a prova realizada a pedido do Sócio Desportivo cujo(s) nadador(s) pretenda(m) atingir a marca na prova em questão, que terá de ser efectuada em conformidade com o espírito competitivo em toda a sua distância.

Um **TAC Nacional/Zonal** pode ser estabelecido numa tentativa especial efectuada para esse

fim, desde que realizada numa Jornada de Apuramento (JA), e só no caso de a prova pretendida não constar do respectivo Programa de Provas.

Nos Campeonatos Regionais ou Torneios poderão, excepcionalmente, existir “Tentativa de TAC Nacional/Zonal” para as Categorias diferentes das(os) participantes nessas Competições. No entanto, as provas de “Tentativa de TAC Nacional/Zonal” que venham a ser requeridas terão de se cingir à sequência das provas dessas Competições sem as pôr em causa.

Só poderão ter acesso a este tipo de prova os nadadores que durante a época em curso ou na anterior tenham obtido na mesma prova o tempo de admissão estabelecido para os Campeonatos Regionais da respectiva categoria do nadador/estafeta que solicita a tentativa de TAC Nacional/Zonal e todos os nadadores do escalão Infantil B.

A “Tentativa de TAC Nacional/Zonal” será efectuada numa série não podendo por em causa a realização do calendário já previsto para a Competição para a qual o Sócio Desportivo requereu a respectiva prova podendo nela participar nadadores seus e/ou outros nadadores a seu convite. Exceptuam-se as provas de 800 e 1500 metros Livres que se realizaram no final da Sessão.

O Sócio Desportivo que pretender efectuar uma prova de “Tentativa de TAC Nacional/Zonal” deverá para tal requerer a autorização à ANDS com a antecedência mínima de 10 dias úteis, indicando a Jornada/ Sessão e a distância/técnica de nado em que pretende realizar a prova, bem como o(s) nome(s), categoria(s) e n.º(s) de licença(s) do(s) nadador(es) que vão preencher a série da prova.

## 1.8 – PARTICIPAÇÃO

A participação em Competições Regionais é reservada a nadadores licenciados como individuais ou em representação de Clubes ou Entidades filiadas na FPN ou reconhecidas pela ANDS.

Nas Jornadas de Apuramento e Torneios do Circuito de Cadetes as séries poderão ser compostas por nadadores de ambos os sexos quando designadas por “UNISEXO” no referido programa de provas (nas Jornadas de Apuramento para as categorias de INF, JUV, JUN e SEN as equipas de estafetas terão que ser compostas com nadadores do mesmo sexo).

Os nadadores participantes em competições realizadas pela ANDS salvo raras excepções que constam do regulamento da referida Competição, são agrupados em séries de acordo com os tempos de inscrição, em caso de tempos iguais ou ausência de tempos o sistema faz a distribuição de forma aleatória.

As Jornadas de Apuramento que se realizem em simultâneo com outras Competições não poderão por em causa a boa realização das últimas.

Nas Competições Regionais a organização poderá suprimir a 1ª Série distribuindo os nadadores pelas pistas da segunda série e seguintes sem reorganização das séries, excepto nos 800 e 1500 metros Livres que deverão ser reorganizados.

Nas Competições em que se realizam os 800 e 1500 Livres, a ANDS reserva-se ao direito de decidir a organização de 4 séries.

A participação de nadadores de outras Regiões, em competições organizadas pela ANDS, carece de autorização prévia da mesma.

Só é permitida a participação em qualquer Competição a Técnicos e Delegados, devidamente

licenciados pela FPN. Poderão, em situações excepcionais, ser admitidos como representantes dos Clubes desde que credenciados em papel timbrado pelo Clube, não podendo ser técnicos nem nadadores inscritos nessa competição.

Em todas as Competições a realizar pela ANDS é obrigatório a inscrição e presença efectiva de pelo menos um técnico e um Delegado por Clube participante.

Os pedidos de autorização de deslocação dos Clubes para participarem em Competições fora do Distrito de Santarém (**é obrigatório**), terão de ser acompanhadas da indicação das categorias dos nadadores que irão participar, com antecedência mínima de 10 dias úteis.

### 1.8.1 – NORMAS

#### É obrigatório:

O cumprimento das normas vigentes nas várias Piscinas onde se realizem as Competições e Festivais;

O uso de touca para todos os nadadores;

O uso de chinelos no cais das Piscinas;

Poderão ser utilizados ténis de uso exclusivo no cais da Piscina desde que estejam em condições para tal, assim como o uso de protecções em plástico por Delegados, Dirigentes e Convidados desde que autorizados pela Organização da Competição.

É da responsabilidade do Delegado à Competição a resolução de qualquer questão omissa sobre a utilização do espaço, dando conhecimento de imediato aos Clubes.

Os Clubes deverão nos Campeonatos e Torneios fazerem-se representar nos desfiles com todos os seus representantes, Delegados, Técnicos, Nadadores e respectiva Bandeira ou Estandarte.

### 1.9 – TAXAS

A taxa de inscrição para as Provas Distritais é de **1.50 €** por prova individual e de **6€** por equipa de estafeta.

A taxa para a “Tentativa de TAC Nacional/Zonal” é de **15€** por prova requerida.

Será atribuído um subsídio de 40% deste valor ao clube caso o nadador obtenha o respectivo TAC.

A taxa para os nadadores individuais é de **17.00€ por competição**.

A Taxa de participação de clubes exteriores à ANDS e por solicitação dos mesmos é de **12,00€**, para além de todas as restantes taxas e multas a aplicar no regulamento em vigor.

### 2 – MULTAS

Em todos os Campeonatos e Torneios cuja participação esteja sujeita ao cumprimento de tempos, a falta de tempo limite numa prova, (**FTL**), Tempo a cumprir no Campeonato (**TCC**) e Tempo a cumprir no Torneio (**TCT**), pelo não cumprimento desse tempo mínimo será aplicado ao Clube a multa de **4.00€**

Nas Jornadas de Apuramento (JA) o não cumprimento do respectivo tempo estabelecido (**TCJA**) será aplicado ao Clube a multa de **2.50€**

Os Clubes podem **anular** a participação dos nadadores nas respectivas provas até ao término



do prazo de confirmação das inscrições.

No caso de um nadador faltar a uma prova será aplicada ao respectivo Clube uma multa no valor de **0.50 €** por prova/nadador. Nos Campeonatos Regionais de SÉN, JUN, JUV e INF de Piscina Curta e Campeonatos Regionais de Categorias e ABS, o nadador que falte a uma prova e que participe em outras provas do mesmo dia será aplicada ao clube uma multa no valor de 20.00 € por prova/nadador.

As faltas podem ser justificadas até 48 horas do término da respectiva Competição, mediante a apresentação de atestado médico.

Na falta de Técnico ou Dirigente numa competição, o Clube infractor incorre numa multa de **50.00€**.

O não cumprimento do estabelecido, no pedido de deslocações de nadadores ou equipas, para participarem em competições fora do âmbito da ANDS, o Clube infractor incorre numa multa de **125.00€**

### 3 - PROGRAMAS

A ANDS entregará a cada Sócio Desportivo Programas de Provas de acordo com o n.º de nadadores por ele inscritos segundo a tabela:

De 1 a 12 nadadores..... 2 Programa;  
Mais de 12 nadadores ..... 3 Programas.

### 4 - RESULTADOS

A ANDS entregará a cada Sócio Desportivo participante no final em cada sessão um exemplar caso o solicite (em papel ou formato digital) dos resultados das Provas, independentemente do número de nadadores por ele inscritos, para além dos mesmos serem colocados em [www.ands.pt](http://www.ands.pt).

### 5 - HORÁRIOS

Os horários das Competições Regionais serão os constantes dos regulamentos específicos de cada Competição, podendo os Sócios Desportivos utilizar as instalações no mínimo 60 minutos antes para efectuar o aquecimento tendo o mesmo que **terminar 10 minutos antes da hora marcada para o início da respectiva Sessão.**

O tempo de duração das Jornadas de Apuramento, não deverão exceder 3 (três) horas de provas por sessão. A ANDS poderá anular provas ou séries quando se verificar ser necessário, tendo em atenção, os nadadores que à data não tenham ainda obtido TAC para os Campeonatos e não exista possibilidade de obter em tempo útil, dando conhecimento aos Clubes.

### 6 – CERIMÓNIA/PRÉMIOS

Os Prémios serão indicados nos regulamentos específicos de cada Competição ou Cerimónia, **e a sua entrega prescreve no final das mesmas.**



Os nadadores que obtenham a classificação mas não cumpram os Tempos de Admissão aos Campeonatos (TAC) ou os Tempos a Cumprir (TCC), conforme a Competição, não terão direito ao prémio (medalha ou outro).

A cerimónia de entrega de prémios faz parte integrante da Competição sendo o momento mais alto e solene da mesma. É o momento da atribuição da distinção em reconhecimento do feito conseguido pelo nadador, restante equipa e entidades envolvidas.

Para a cerimónia de prémios o Clube é responsável pelo envio do nadador atempadamente em conformidade com os regulamentos ou por solicitação da organização.

O nadador deverá usar calções adequados, com camisola do clube que representa. Aquando da entrega da medalha ou troféu o nadador não poderá ter mais medalhas ao peito, assim como não deverá ter colocado o chapéu.

## **6 - DELEGADO À COMPETIÇÃO**

Em todas as Competições Regionais será nomeado pela ANDS um Delegado oficial com as competências definidas no Regulamento Geral da FPN.

## **7 - CASOS OMISSOS**

Serão julgados de acordo com o Regulamento Geral da FPN, sem direito a recurso.

## **IV Troféu da Regularidade 2010-2011**

### **1 – ÂMBITO**

O Troféu da Regularidade tem por objectivo uma maior participação competitiva dos clubes ao longo da época desportiva.

### **2 – PARTICIPAÇÃO**

Este troféu é atribuído a todos os clubes associados da ANDS que participem nas seguintes Competições: Jornada de Abertura de Categorias, Jornadas de Apuramento, Campeonato Regional de Clubes, Taça do Ribatejo, Taça ANDS-Cidade de Rio Maior e Torneio Inter-Regional Especialista.

A pontuação do Troféu realizar-se-á da seguinte forma:

- Participação na Jornada de Abertura, Apuramento e Torneio Inter-Regional Especialista.– 10 pontos;
  - Classificação das restantes Provas – 1º Lugar N+1 pontos;
    - 2º Lugar N-1 pontos;
    - 3º Lugar N-2 pontos;
    - ...
- N= 18

Não havendo presença na prova 0 pontos.

A equipa que obtiver maior pontuação receberá o Troféu da Regularidade 2010-2011 e as restantes equipas receberão o troféu referente à sua classificação.

Os prémios serão entregues na primeira prova a realizar na época 2011/12

Em caso de empate entre um ou mais clubes, o factor de desempate será feito pela melhor classificação obtida no Campeonato Regional de Clubes.

## JORNADA DE ABERTURA DE CATEGORIAS

### 1 - LOCAL

Piscina Municipal de SANTARÉM

### 2 - DATA

24 de Outubro de 2010

### 3 – HORÁRIO

1ª Sessão às 9.30 Horas  
2ª Sessão às 15.30 Horas

### 4 – PARTICIPAÇÃO

Categoria ABS (SÉN/JUN/JUV/INF)

### 5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS (excepcionalmente) até às 18.00 horas do dia **18/10/2010**

### 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

### 7 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	400 E	Unisexo	12	400 L	Unisexo
2	50 M	Feminino	13	50 C	Feminino
3	50 M	Masculino	14	50 C	Masculino
4	4x50 L	Feminino	15	50 L	Feminino
5	4x50 L	Masculino	16	50 L	Masculino
6	50 B	Feminino	17	200 E	Feminino
7	50 B	Masculino	18	200 E	Masculino
8	100 E	Feminino	19	4x50 E	Feminino
9	100 E	Masculino	20	4x50 E	Masculino
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
10	4x100 E	Feminino	21	4X 200 L	Feminino
11	4x100 E	Masculino	22	4X 200 L	Masculino

## CAMPEONATO REGIONAL DE CLUBES DA ANDS

### 1 - LOCAL

Piscina Municipal de SINES

### 2 - DATA

30 de OUTUBRO de 2010

### 3 - HORÁRIO

1ª Sessão 10.00 horas

2ª Sessão 16.00 horas

### 4 - PARTICIPAÇÃO

Categorias **ABS** (SEN/JUN/JUV/INF)

A participação dos Clubes é de no máximo dois nadadores por prova individual e uma equipa de estafetas nas provas colectivas.

Cada nadador só pode participar em 3 (três) provas individuais e 2 (duas) colectivas.

Serão permitidas 3 (três) substituições por Clube até uma hora antes do início da Competição

### 5 - INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS (**excepcionalmente**) até às 20.00 horas do dia **25/10/2010**

### 6 - CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação colectiva, para a qual conta apenas a classificação do melhor nadador e estafeta por clube, elaborada pelo método **N+1 / N-1**, em que **N é igual ao nº de Clubes** presentes no Campeonato.

**A Desclassificação/desistência, falta – 0 pontos**

Se no final da competição se verificar uma situação de empate pontual entre Sócios Desportivos, funcionará como factor de desempate o número de primeiros lugares obtidos por cada Sócio Desportivo nas provas da referida competição.

Se tal se verificar insuficiente recorrer-se-á então ao número de segundos lugares obtidos e assim sucessivamente até se conseguir o desempate.

### 7 - PRÉMIOS

Serão atribuídos Troféus a todos os Clubes participantes.

Será atribuída a Taça de Campeão Regional de Clubes da ANDS ao Clube vencedor.

### 8 - PROGRAMA DE PROVAS

<b>1ª Sessão</b>			<b>2ª Sessão</b>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	100 M	FEM	13	200 M	FEM
2	200 M	MAS	14	100 M	MAS
3	100 B	FEM	15	200 B	FEM
4	200 B	MAS	16	100 B	MAS
5	50 L	FEM	17	100 L	FEM
6	100 L	MAS	18	50 L	MAS
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
7	100 C	FEM	19	200 C	FEM
8	200 C	MAS	20	100 C	MAS
9	400 L	FEM	21	200 E	FEM
10	200 E	MAS	22	400 L	MAS
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
11	4x100 L	FEM	23	4X100 E	FEM
12	4x100 E	MAS	24	4X100 L	MAS

## **CAMPEONATO REGIONAL DE ABSOLUTOS - JUN/SEN (PISCINA CURTA)**

### **1 – LOCAL**

Piscina Municipal TOMAR

### **2 – DATA**

**19, 20 e 21 Novembro 2010**

### **3 – HORÁRIO**

#### **19 de Novembro**

1ª Sessão às 16:00 Horas

#### **20 de Novembro**

2ª Sessão às 9:30 Horas

3ª Sessão às 15:30 Horas

#### **21 de Novembro**

4ª Sessão às 9:30 Horas

5ª Sessão às 15:30 Horas

### **4 – PARTICIPAÇÃO**

Categorias: JUN e SEN

Estes Campeonatos terão tempos a cumprir **(TCC)**

A participação de cada nadador esta limitada a um máximo de duas provas individuais e uma colectiva, por sessão.

### **5 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **9/11/2010**.

### **6 – CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por prova/categoria.

### **7 – PRÉMIOS**

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por Prova/Categoria (Juniões e Seniores)

## 9 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO (sexta-feira)			4ª SESSÃO (domingo manha)		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	800 L	Fem	27	100M	Fem
2	1500 L	Mas	28	100M	Mas
3	100E	Fem	29	200E	Fem
4	100E	Mas	30	200E	Mas
5	4x 200 L	Fem	31	200C	Fem
6	4x 200 L	Mas	32	200C	Mas
2ª SESSÃO (sábado manhã)			33	50B	Fem
Nº Ordem	Prova	Sexo	34	50B	Mas
7	200 B	Fem	Intervalo de 10 minutos		
8	200 B	Mas			
9	100 L	Fem			
10	100 L	Mas	35	4x 100 E	Fem
11	50 C	Fem	36	4X100 E	Mas
12	50 C	Mas	5ª SESSÃO (domingo tarde)		
13	200 M	Fem	Nº Ordem	Prova	Sexo
14	200 M	Mas	37	400E	Fem
Intervalo de 10 minutos			38	400E	Mas
15	4x 50 L	Fem	39	50M	Fem
16	4X 50 L	Mas	40	50M	Mas
3ª SESSÃO (sabado tarde)			41	200L	Fem
Nº Ordem	Prova	Sexo	42	200L	Mas
17	400L	Fem	Intervalo de 10 minutos		
18	400L	Mas			
19	100B	Fem			
20	100B	Mas	43	4x100L	Fem
21	50L	Fem	44	4x100L	Mas
22	50L	Mas			
23	100C	Fem			
24	100C	Mas			
Intervalo de 10 minutos					
25	4x50 E	Fem			
26	4x50 E	Mas			

## **JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS (Infantis e Juvenis)**

### **1 – LOCAL**

Piscina Municipal TOMAR

### **2 – DATA**

**19, 20 e 21 Novembro 2010**

### **3 – HORÁRIO**

#### **19 de Novembro**

1ª Sessão às 16:00 Horas

#### **20 de Novembro**

2ª Sessão às 9:30 Horas

3ª Sessão às 15:30 Horas

#### **21 de Novembro**

4ª Sessão às 9:30 Horas

5ª Sessão às 15:30 Horas

### **4 – PARTICIPAÇÃO**

Categorias: INF, JUV

As provas decorrem em simultâneo com o Campeonato Regional de Absolutos.

Nas provas de 1500L, 800L e 400E a participação será condicionada pelo número de nadadores JUN e SEN inscritos para o referido campeonato. Em caso de necessidade de restrição serão considerados os melhores tempos de inscrição.

As provas de 50 metros (incluindo estafetas de 4x50 metros) e 100E **não poderão** ser nadadas por INF e JUV.

### **5 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **9/11/2010**.

### **6 – CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por prova.



## 7 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO (sexta-feira)			4ª SESSÃO (domingo manha)		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	800 L	Fem	27	100M	Fem
2	1500 L	Mas	28	100M	Mas
3	100E	Fem	29	200E	Fem
4	100E	Mas	30	200E	Mas
5	4x 200 L	Fem	31	200C	Fem
6	4x 200 L	Mas	32	200C	Mas
2ª SESSÃO (sábado manhã)			33	50B	Fem
Nº Ordem	Prova	Sexo	34	50B	Mas
7	200 B	Fem	Intervalo de 10 minutos		
8	200 B	Mas			
9	100 L	Fem			
10	100 L	Mas	35	4x 100 E	Fem
11	50 C	Fem	36	4X100 E	Mas
12	50 C	Mas	5ª SESSÃO (domingo tarde)		
13	200 M	Fem	Nº Ordem	Prova	Sexo
14	200 M	Mas	37	400E	Fem
Intervalo de 10 minutos			38	400E	Mas
15	4x 50 L	Fem	39	50M	Fem
16	4X 50 L	Mas	40	50M	Mas
3ª SESSÃO (sabado tarde)			41	200L	Fem
Nº Ordem	Prova	Sexo	42	200L	Mas
17	400L	Fem	Intervalo de 10 minutos		
18	400L	Mas			
19	100B	Fem			
20	100B	Mas	43	4x100L	Fem
21	50L	Fem	44	4x100L	Mas
22	50L	Mas			
23	100C	Fem			
24	100C	Mas			
Intervalo de 10 minutos					
25	4x50 E	Fem			
26	4x50 E	Mas			

## JORNADA DE APURAMENTO CATEGORIAS

### 1 – LOCAL

Piscina Municipal ABRANTES

### 2 – DATA

4 de DEZEMBRO de 2010

### 3 – HORÁRIO

1ª Sessão às 9.30 Horas  
2ª Sessão às 15.30 Horas

### 4 – PARTICIPAÇÃO

Categoria ABS (SÉN/JUN/JUV/INF)

### 5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **29/11/2010**

### 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

### 7 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	800 L	Unisexo	10	50 L	Masculino
2	100 B	Masculino	11	50 L	Feminino
3	100 B	Feminino	12	200 B	Masculino
4	100 C	Masculino	13	200 B	Feminino
5	100 C	Feminino	14	200 L	Masculino
6	100 M	Masculino	15	200 L	Feminino
7	100 M	Feminino	16	200 M	Masculino
Intervalo 10'			17	200 M	Feminino
8	4x100 L	Feminino			
9	4x100 L	Masculino			

## **TORNEIO REGIONAL DE FUNDO INFANTIS E JUVENIS**

### **1 – LOCAL**

Localidade: Ponte de Sor  
Piscina Municipal ( 25 x 8 pistas ) -Cronometragem Electrónica

### **2 – ORGANIZAÇÃO**

A organização do Torneio Regional de Fundo é da responsabilidade da ANIC e da ANDS. Os Torneios decorrerão em simultâneo.

### **3 – DATA**

11 e 12 de Dezembro de 2010

### **4 – HORÁRIO**

<b>1ª Jornada – 11/12/2010</b>	<b>2ª Jornada – 12/12/2010</b>
Sessão às 15 Horas	Sessão às 9.30 Horas

### **5 – PARTICIPAÇÃO**

Podem participar os nadadores filiados das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

**Os Nadadores Infantis e Juvenis terão de obrigatoriamente nadar os 800 L Femininos + 400 E Femininos e 1500 L Masculinos + 400 E Masculinos.**

Deverá ser SEMPRE indicado o tempo de inscrição.

**Os atletas serão agrupados, por tempos de inscrição.**

### **6 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **05/12/2010**

### **7 - CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS**

Haverá classificações separadas por prova, escalão etário e sexo.

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por prova, escalão etário e sexo (**INF A e B, JUV A e B nos masculinos e INF A e B e JUV nos femininos**).

Haverá atribuição de medalhas para ABS Masculinos e Femininos (**JUN/SEN**)

A atribuição de medalhas será feita em separado por cada associação.

O somatório (1500L+400E ou 800L+400E) das pontuações Tabela FINA 2010 de cada nadador (a) definirá um Ranking Regional deste Torneio, que permitirá **atribuir um prémio aos três primeiros classificados a nível Regional de cada escalão etário (INF. E JUV.) A entrega dos prémios efectuar-se-á nos Campeonatos Regionais de Piscina Curta.**

**Em termos Nacionais será elaborada pelo FPN uma Classificação Final Individual e Colectiva:**

A classificação individual será elaborada por categoria e género através do somatório (1500L+400E ou 800L+400E) das pontuações **Tabela FINA 2010** de cada nadador (a) definirá um Ranking Nacional deste Torneio.

Para a classificação colectiva pontuam os **3 (três)** primeiros nadadores de cada cube por categoria e género, que permitirão elaborar um **Ranking Nacional de Clubes deste Torneio**

## 8 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª JORNADA			2ª JORNADA		
1	800 L	FEM	3	1500 L	MASC
2	400 E	MAS	4	400 E	FEM

## JORNADA DE APURAMENTO

### 1 – LOCAL

Piscina Municipal CORUCHE

### 2 – DATA

9 de Janeiro de 2011

### 3 – HORÁRIO

1ª Sessão às 9.30 Horas  
2ª Sessão às 15.30 Horas

### 4 – PARTICIPAÇÃO

Categoria ABS (SÉN/JUN/JUV/INF)

### 5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **03/01/2011**

### 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

### 7 - PROGRAMA DE PROVAS

<u>1ª Sessão</u>			<u>2ª Sessão</u>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	400 L	Unisexo	9	400 E	Unisexo
2	100 C	MASC	10	100 B	FEM
3	100 C	FEM	11	100 B	MASC
4	100 L	MASC	12	100 L	FEM
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
5	200 M	FEM	13	100 M	MASC
6	200 M	MASC	14	100 M	FEM
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
7	4X100E	FEM	15	4X100L	FEM
8	4X100 E	MASC	16	4X100L	MASC

## **TORNEIO REGIONAL DE VELOCIDADE**

### **1 – LOCAL**

Piscina Municipal **TORRES NOVAS**

### **2 – ORGANIZAÇÃO**

A organização do Torneio Regional de Velocidade é da responsabilidade da ANDS e da ANIC.

### **3 – DATA**

23 de Janeiro de 2011

### **4– HORÁRIO**

3.1 - O Torneio decorrerá numa jornada, com duas sessões;

1ª Sessão às 9.30 Horas

2ª Sessão às 15.30 Horas

3.2 - A sessão da manhã terá início às 09:30h e começará com as eliminatórias de cada prova/escalão;

### **5 – PARTICIPAÇÃO**

4.1 - Categorias **ABS** (SEN/JUN/JUV/INF)

4.2 - Cada nadador apenas poderá participar em 3 provas entre individuais e colectivas.

### **5 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **12/01/2011**

### **6 – CLASSIFICAÇÕES**

6.1 - São apurados para as finais (A e B) os 16 (dezasseis) melhores tempos das eliminatórias, **devendo os clubes após 1 hora da afixação dos resultados das eliminatórias informar da desistência de qualquer atleta. A falta dos atletas em qualquer uma das finais será punida com uma multa de 20 euros.**

6.2 – Os atletas classificados nas eliminatórias em 9º e 10º lugares serão reservas da final A e os 17º e 18º serão reservas da final B.

6.3 - Se numa prova, existir um número igual ou inferior a 8 (oito) nadadores no respectivo escalão, os nadadores não disputarão as eliminatórias, sendo colocados directamente nas finais A, de acordo com os seus tempos de inscrição;

6.4 - Em todas as eliminatórias existirão 2 cabeças de série, de acordo com os tempos de inscrição;

6.5 -Caso dois ou mais nadadores fiquem empatados num lugar na classificação onde um ou mais tenham de ser excluídos da final, haverá lugar á realização de um “swim-off” com os nadadores em questão, 15 minutos após o final da sessão;

6.6 - A constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue no início da sessão;

6.7 - Haverá uma classificação individual por prova, e género (absolutos).

## 7 - PROGRAMA DE PROVAS

<b>1ª SESSÃO- Eliminatórias</b>			<b>2ª SESSÃO - Finais</b>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	4X50 E	Fem	1	4X50 E	Fem
2	4X50 E	Mas	2	4X50 E	Mas
3	50 L	Fem	3	50 L	Fem
4	50 L	Mas	4	50 L	Mas
5	50 B	Fem	Intervalo 10'		
6	50 B	Mas	5	50 B	Fem
7	50 C	Fem	6	50 B	Mas
8	50 C	Mas	7	50 C	Fem
9	50 M	Fem	8	50 C	Mas
10	50 M	Mas	Intervalo 10'		
Intervalo 10'			9	50 M	Fem
11	100 E	50 M	10	50 M	Mas
12	100 E	Mas	11	100 E	50 M
13	4x50 L	Fem	12	100 E	Mas
14	4X50 L	Mas	13	4x50 L	Fem
			14	4X50 L	Mas

## 8 – PRÉMIOS

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por Prova e género (absolutos) no final da prova.



## **XVI TAÇA DO RIBATEJO**

### **1 – LOCAL**

Piscina Municipal de GOLEGÃ

### **2 – DATA**

29 de Janeiro de 2011

### **3 – HORÁRIO**

Jornada única com início às 15.00 horas

### **4 – PARTICIPAÇÃO**

Categoria ABS (SEN/JUN/JUV/INF)

Uma equipa de estafetas por sexo e por Sócio Desportivo.

### **5 - INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **19/01/2011**.

As equipas serão agrupadas tendo em conta a classificação obtida na edição anterior, seguidas das equipas não participantes na edição anterior que serão agrupadas consoante os tempos de inscrição

### **6 – CLASSIFICAÇÕES**

- Haverá uma classificação por Sócio Desportivo.
- Os Sócios Desportivos concorrentes serão ordenados pelo somatório dos pontos obtidos em cada prova pelas equipas de estafetas.
- Os pontos atribuídos a cada Sócio Desportivo em cada prova serão em função da classificação obtida pelas equipas de estafetas de acordo com o seguinte critério:

1º classificado – N + 1

2º classificado – N - 1

3º classificado – N - 2 etc.

Desclassificado, Desistência, Falta – 0 pontos

#### **Em que N é o nº de Clubes Presentes**

Se no final da Competição se verificar qualquer situação de empate pontual entre Sócios Desportivos, funcionará como factor de desempate o número de primeiros lugares obtidos por cada Sócio Desportivo nas provas da referida competição.

Se tal se verificar insuficiente recorrer-se-á então ao número de segundos lugares obtidos e assim sucessivamente até se conseguir o desempate.

Se mesmo assim continuarem empatadas recorrer-se-á á melhor classificação do última edição.

## 7 - PRÉMIOS

Será entregue a Taça Ribatejo ao primeiro classificado desta Competição, que a terá em seu poder até à edição seguinte. Na passagem da Taça ser-lhe-á atribuída uma réplica.

Por cada três vitórias nesta Competição o Clube terá direito a uma Taça do Ribatejo.

Troféu de participação às restantes equipas

(É da responsabilidade do Vencedor da Taça do Ribatejo, a guarda da mesma, assim como a sua apresentação antes do início da edição seguinte).

## 8 - PROGRAMA DE PROVAS

### Sessão Única

Nº Ordem	Prova	sexo
1	4X 200 L	Fem
2	4x 200 L	Mas
3	4X 50 B	Fem
4	4X 50 B	Mas
5	4x 50 EST	Fem
6	4x 50 EST	Mas

### Intervalo 10'

7	4X 50 L	Fem
8	4X 50 L	Mas
9	4X 50 M	Fem
10	4X 50 M	Mas

### Intervalo 10'

11	4X 100 EST	Fem
12	4X 100 EST	Mas
13	4X 100 L	Fem
14	4X 100 L	Mas

## **JORNADA DE APURAMENTO CATEGORIAS**

### **1 – LOCAL**

Piscina Municipal TORRES NOVAS

### **2 – DATA**

20 de Fevereiro de 2011

### **3 – HORÁRIO**

1ª Sessão às 9.30 Horas

2ª Sessão às 15.30 Horas

### **4 – PARTICIPAÇÃO**

Categoria ABS (SÉN/JUN/JUV/INF)

### **5 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **14/02/2011**

### **6 – CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por prova.

### **7 - PROGRAMA DE PROVAS**

1ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	800 L	Unisexo	7	1500 L	Unisexo
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
2	200 C	Feminino	8	200 C	Masculino
3	200 B	Masculino	9	200 B	Feminino
4	100 M	Feminino	11	100 M	Masculino
5	200 L	Masculino	10	200 L	Feminino

## **CAMPEONATOS REGIONAIS de INF – JUV (Pisc. Curta)**

### **1 – LOCAL**

Piscina Municipal de CORUCHE

### **2 – DATA**

25, 26 e 27 de FEVEREIRO de 2011

### **3 – HORÁRIO**

#### **25 de Fevereiro**

1ª Sessão às 16:00 Horas

#### **26 de Fevereiro**

2ª Sessão às 9:30 Horas

3ª Sessão às 15:30 Horas

#### **27 de Fevereiro**

4ª Sessão às 9:30 Horas

5ª Sessão às 15:30 Horas

### **4 – PARTICIPAÇÃO**

Categorias: INF – JUV

Estes Campeonatos terão tempos a cumprir (**TCC**) e são realizados em simultâneo com uma jornada de apuramento para categorias.

Esta limitada a um máximo de duas provas individuais e uma colectiva, por sessão, a participação de cada nadador.

### **5 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **16/02/2011**.

### **6 – CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por prova, escalão etário e género.

### **7 – PRÉMIOS**

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por Prova/Escalão etário e género.

**NESTA PROVA SERÃO ENTREGUES OS PRÉMIOS REFERENTES AO TORNEIO REGIONAL DE FUNDO (INF/JUV)**

## 8 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO(sexta-feira)			4ª SESSÃO(domingo manha)		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	400 Est	Fem	19	1500 L	Mas
2	400 Est	Mas	20	400 L	Fem
3	100 C	Fem	Intervalo de 10 minutos		
4	100 C	Mas	21	200 B	Mas
Intervalo de 10 minutos			22	200 C	Fem
5	4X200 L	Fem	23	200 Est	Mas
6	4X200 L	Mas			
2ª SESSÃO(sábado manhã)			5ª SESSÃO(domingo tarde)		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
7	800 L	Fem	24	200 L	Fem
8	400 L	Mas	25	100 L	Mas
9	200 B	Fem	26	100 B	Fem
10	200 C	Mas	27	200 M	Mas
11	200 Est	Fem	28	100 M	Fem
			Intervalo de 10 minutos		
3ª SESSÃO(sabado tarde)			29	4X100 Est	Mas
Nº Ordem	Prova	Sexo	30	4x100 L	Fem
12	200 L	Mas			
13	100 L	Fem			
14	100 B	Mas			
15	200 M	Fem			
16	100 M	Mas			
Intervalo de 10 minutos					
17	4X 100 Est	Fem			
18	4x100 L	Mas			

## **JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS**

### **1 – LOCAL**

Piscina Municipal de CORUCHE

### **2 – DATA**

25, 26 e 27 de FEVEREIRO de 2011

### **3 – HORÁRIO**

#### **25 de Fevereiro**

1ª Sessão às 16:00 Horas

#### **26 de Fevereiro**

2ª Sessão às 9:30 Horas

3ª Sessão às 15:30 Horas

#### **27 de Fevereiro**

4ª Sessão às 9:30 Horas

5ª Sessão às 15:30 Horas

### **4 – PARTICIPAÇÃO**

Categorias: JUN e SEN

As provas decorrem em simultâneo com o Campeonato Regional de INF e JUV

Nas provas de 1500L , 800L e 400E a participação será condicionada pelo número de nadadores INF e JUV inscritos para o referido campeonato. Em caso de necessidade de restrição para as restantes categorias serão considerados os melhores tempos de inscrição.

### **5 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **16/02/2011**

### **6 – CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por prova.

## 7 - PROGRAMA DE PROVAS

<b><u>1ª SESSÃO (sexta-feira)</u></b>			<b><u>4ª SESSÃO (domingo manha)</u></b>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	400 Est	Fem	19	1500 L	Mas
2	400 Est	Mas	20	400 L	Fem
3	100 C	Fem	Intervalo de 10 minutos		
4	100 C	Mas	21	200 B	Mas
Intervalo de 10 minutos			22	200 C	Fem
5	4X200 L	Fem	23	200 Est	Mas
6	4X200 L	Mas			
<b><u>2ª SESSÃO (sábado manhã)</u></b>			<b><u>5ª SESSÃO (domingo tarde)</u></b>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
7	800 L	Fem	24	200 L	Fem
8	400 L	Mas	25	100 L	Mas
9	200 B	Fem	26	100 B	Fem
10	200 C	Mas	27	200 M	Mas
11	200 Est	Fem	28	100 M	Fem
			Intervalo de 10 minutos		
<b><u>3ª SESSÃO (sábado tarde)</u></b>			29	4X100 Est	Mas
Nº Ordem	Prova	Sexo	30	4x100 L	Fem
12	200 L	Mas			
13	100 L	Fem			
14	100 B	Mas			
15	200 M	Fem			
16	100 M	Mas			
Intervalo de 10 minutos					
17	4X 100 Est	Fem			
18	4x100 L	Mas			



## TAÇA ANDS- CIDADE DE RIO MAIOR

### 1 – LOCAL

Piscina Municipal de RIO MAIOR (50 metros coberta), com cronometragem electrónica.

### 2 – DATA

5 de Março de 2011

### 3 – HORÁRIO

**1ª Sessão** 9.30 horas

**2ª Sessão** 15.30 horas

### 4 – PARTICIPAÇÃO

Categoria ABS (SEN-JUN-JUV-INF)

Aberta a Clubes de fora do Distrito.

Esta competição irá ter Tempos a Cumprir na Taça (TCT) em todas as provas, conforme tabela anexa.

O nadador que não cumprir não pontuará assim como serão aplicadas as referidas multas constantes no Regulamento Geral.

Cada Clube poderá inscrever até um máximo de três nadadores por prova, excepto nas provas 9 e 18 em que só pode inscrever uma equipa de estafetas.

É obrigatória a representação de cada clube na prova de 200E.

**NOTA:** A tabela de Tempos a Cumprir será a tabela das JA (TCJA)

### 5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **23/02/2011**

### 6 – CLASSIFICAÇÃO

Haverá uma classificação colectiva que será efectuada pelo somatório dos pontos obtidos pelos nadadores de cada clube participante através da fórmula N+1, N-1, em que N é o número de clubes presentes. A desclassificação, a falta, o FTL e a desistência somam 0 pontos.

No caso de empate na classificação colectiva, o critério de desempate será feito pelos nadadores melhores classificados na prova de 200E.

### 7 – PRÉMIOS

Serão atribuídos Troféus a todos os Clubes participantes.

Será atribuída a Taça ANDS ao Clube vencedor.

Será atribuído um prémio a designar ao melhor tempo tabela FINA obtido na Taça, MAS e FEM

### 8- PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	100 M	Fem	10	100 M	Masc
2	200 M	Mas	11	200 M	Fem
3	200 L	Fem	12	200 L	Mas
4	100 B	Mas	13	100 B	Fem
5	100 C	Fem	14	100 C	Mas
6	200 C	Mas	15	200C	Fem
7	200 B	Fem	16	200 B	Mas
8	200 E	Mas	17	200 E	Fem
9	4x100L	Fem	18	4x100L	Mas

## **XIX TAÇA VALE do TEJO**

### **1 – ÂMBITO**

O Torneio Inter-Associações, **TAÇA VALE do TEJO**, tem por objectivo o contacto entre as várias realidades Regionais. Pretende-se assim promover uma Competição, capaz de galvanizar o desenvolvimento desportivo das Associações através da interactividade que um torneio com estas características poderá proporcionar, em ambiente de festividade desportiva.

### **2 - LOCAL**

Piscina Municipal ABRANTES

### **3 - DATA**

09 de Abril de 2011

### **4 - HORÁRIO**

**1ª Sessão** 10.00 horas

**2ª Sessão** 16.00 horas

### **5 – PARTICIPAÇÃO**

Categoria de INFANTIS e JUVENIS

A participação é feita a nível de Selecções Regionais convidadas.

Cada Associação deverá fazer-se representar em todas as provas do programa.

Essa representatividade será apenas de um nadador Infantil e um Juvenil por cada prova individual e de uma equipa de estafetas Infantil e uma Juvenil nas colectivas.

Cada nadador só poderá participar em duas provas por Sessão entre individuais e colectivas.

A ANDS poderá participar com nadadores nas pistas vagas, como extra prova.

### **6 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **30/03/2011**

Serão permitidas **duas alterações** às inscrições por Sessão, desde que os nadadores constem nas fichas onomásticas, e terão de ser comunicadas durante a reunião de Delegados do Torneio a efectuar uma hora antes do início das provas da 1ª Sessão.

### **7 – CLASSIFICAÇÕES**

- Haverá uma classificação individual e outra colectiva por categoria.

- A classificação individual efectuar-se-á por Prova e Categoria.

- A classificação colectiva será efectuada no final do Torneio, pelo somatório de pontos obtidos em cada prova.

- Em caso de empate pontual na classificação colectiva, funcionará como factor de desempate a soma de primeiros lugares obtidos por cada Associação nas provas do Torneio. Se tal se revelar insuficiente recorrer-se-á aos segundos lugares, terceiros lugares e assim sucessivamente, até se conseguir o desempate.

### **8 – PONTUAÇÃO**

- A pontuação a atribuir ao representante de cada Associação em prova será pelo sistema n+1, n-1, sendo atribuída a pontuação de “0 pontos” nos casos de desclassificado, desistência ou falta de comparência. “n” corresponde ao numero de Associações presentes

## 9 – PRÉMIOS

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada prova e de categoria.

Troféus a todas as Associações participantes, mediante a classificação ABSOLUTA (INF+JUV)

Réplicas da Taça VALE do TEJO à Associação classificada em primeiro lugar por cada categoria.

A Taça VALE do TEJO à Associação classificada em primeiro lugar ABSOLUTO (INF+JUV)

Será atribuído um prémio ao melhor tempo da Tabela **FINA** obtido na Competição Masculino e Feminino.

## 10 - JÚRI TÉCNICO

O Torneio Inter-Associações da ANDS terá um Júri Técnico constituído pelo Delegado ao Torneio de cada Associação.

Este Júri tem por missão a resolução de todos e quaisquer problemas técnicos que surjam no decorrer do Torneio.

Serão aceites protestos técnicos que deverão ser apresentados segundo o Regulamento Geral da FPN.

## 11 - CRONOMETRAGEM

Esta Competição terá cronometragem electrónica

## 12 CASOS OMISSOS

Qualquer caso omissos neste Regulamento reger-se-á pelo Regulamento Geral da FPN.

## 13 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	400 L	FEM	9	200 E	FEM
2	400 L	MAS	10	200 E	MAS
3	100 C	FEM	11	100 M	FEM
4	100 C	MAS	12	100 M	MAS
5	100 B	FEM	13	100 L	FEM
6	100 B	MAS	14	100 L	MAS
ENTREGA DE MEDALHAS			ENTREGA DE MEDALHAS		
7	4x100 L	FEM	15	4x100 E	FEM
8	4x100 L	MAS	16	4x100 E	MAS
ENTREGA DE MEDALHAS			ENTREGA DE MEDALHAS E TROFÉUS		

## TORNEIO REGIONAL NADADOR COMPLETO

**1 – LOCAL** Piscina Municipal de SANTARÉM

**2 – DATA** 14 e 15 de Maio de 2011

### **3 – HORÁRIO**

1ª JORNADA	2ª JORNADA
1ª Sessão 9.30 horas	1ª Sessão 9.30 horas
2ª Sessão 15.30 horas	Entrega de prémios

### **4 – PARTICIPAÇÃO**

#### **Categorias (SEN/JUN/JUV/INF)**

Os nadadores terão de nadar obrigatoriamente cinco provas, duas por sessão na 1ª Jornada e uma prova na 2ª jornada. Os nadadores terão que nadar os 100 m de cada um dos Estilos e os 200 m Estilos.

Em face desta disposição a Falta, Desclassificação ou Desistência em qualquer prova determina a eliminação imediata do nadador, podendo o mesmo continuar a participar nas provas em que se encontra inscrito, sendo os respectivos tempos oficializados.

Este Torneio tem **tempos a cumprir (TCT)** que serão os mesmos dos Campeonatos Regionais de Inverno (Piscina curta).

### **5 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **4/05/2011**

### **6 – CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por Categoria e Sexo.

As classificações individuais serão elaboradas segundo o somatório de pontos, de acordo com a Tabela **FINA2009**, correspondentes aos tempos obtidos em cada prova.

Em caso de empate entre dois ou mais nadadores o desempate será feito pela pontuação obtida na prova de 200E.

#### **Em termos Nacionais será elaborada pelo FPN uma Classificação Final Individual e Colectiva de INFANTIS e JUVENIS**

A classificação individual será elaborada por categoria e género através do somatório (200E+100M+100C+100B+100L) das pontuações **Tabela FINA 2010** de cada nadador (a) definirá um Ranking Nacional deste Torneio.

Para a classificação colectiva pontuam os **3 (três)** primeiros nadadores de cada clube por categoria e género, que permitirão elaborar um **Ranking Nacional de Clubes deste Torneio**

### **7 – PRÉMIOS**

Serão atribuídos Troféus aos três primeiros classificados por Categoria e Sexo.

Os vencedores absolutos, Masculino e Feminino receberão um Troféu.

### **8 - PROGRAMA DE PROVAS**

1ª JORNADA						2ª JORNADA		
1ª SESSÃO			2ª SESSÃO			3ª SESSÃO		
1	100L	FEM	5	100M	FEM	9	200 EST.	FEM
2	100L	MAS	6	100M	MAS	10	200 EST.	MAS
3	100B	FEM	7	100C	FEM	Entrega de prémios		
4	100B	MAS	8	100C	MAS			

## JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS

### 1 – LOCAL

Piscina Municipal de RIO MAIOR (50 metros coberta)

### 2 – DATA

21 de Maio de 2011

### 3 – HORÁRIO

1ª Sessão 9.30 horas

2ª Sessão 15.30 horas

### 4 – PARTICIPAÇÃO

Categorias ABS (SEN/JUN/JUV/INF)

### 5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **16/05/2011**

### 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova/género.

### 7 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	400 Estilos	Unisexo	11	100 L	Masculino
2	100 L	Feminino	12	200 M	Feminino
3	50 C	Masculino	13	200 M	Masculino
4	50 C	Feminino	14	200 Estilos	Feminino
5	50 M	Masculino	15	200 Estilos	Masculino
6	50 M	Feminino	Intervalo 10 Minutos		
7	100 B	Masculino	16*	1500 L	Unisexo
8	100 B	Feminino			
Intervalo 10 Minutos					
9	4X100 Est.	Masculino			
10	4X100 Est.	Feminino			

**\*prova dependendo dos 24 melhores tempos, no caso da sessão exceder o tempo regulamentado.**

## **TORNEIO INTER-REGIONAL/ESPECIALISTA**

### **1 – ÂMBITO**

O Torneio Inter-Regional, tem por objectivo o contacto entre as várias realidades Regionais. Pretende-se assim promover uma Competição, capaz de galvanizar o desenvolvimento desportivo das Associações através da interactividade que um torneio com estas características poderá proporcionar, em ambiente de festividade desportiva.

### **2 - LOCAL**

Piscina Municipal de RIO MAIOR (50 metros coberta)

### **3 - DATA**

25 de Junho de 2011

### **4 - HORÁRIO**

1ª Sessão 9.30 horas

2ª Sessão 15.30 horas

### **5 – PARTICIPAÇÃO**

Categoria de INFANTIS, JUVENIS, JUNIORES E SENIORES

Cada nadador terá que participar obrigatoriamente nas três provas do mesmo estilo, podendo o nadador participar em dois estilos, pontuando para a classificação geral das especialidades.

Em face desta disposição a Falta, Desclassificação, ou Desistência em qualquer prova do mesmo estilo, determina a eliminação imediata do nadador nessa especialidade, podendo o nadador continuar a participar nas provas em que se encontra inscrito, sendo os respectivos tempos oficializados.

Este Torneio tem tempos a cumprir (TCT)

### **6 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **13/06/2011**.

### **7 – CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por estilo/categoria/sexo.

### **8 – PRÉMIOS**

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada estilo/categoria/sexo.

### **9 – CRONOMETRAGEM**

Esta Competição terá cronometragem electrónica

### **10 – CASOS OMISSOS**

Qualquer caso omissos neste Regulamento rege-se-á pelo Regulamento Geral da FPN.

## 12 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	200 M	Fem	13	200 M	Mas
2	100 M	Mas	14	100 M	Fem
3	100 B	Fem	15	100 B	Mas
4	200 B	Mas	16	200 B	Fem
5	100 C	Fem	17	100 C	Mas
6	200 C	Mas	18	200 C	Fem
Intervalo de 10'			Intervalo de 10'		
7	100 L	Fem	19	100 L	Mas
8	200 L	Mas	20	200 L	Fem
9	50 M	Fem	21	50 M	Mas
10	50 B	Mas	22	50 B	Fem
11	50 C	Fem	23	50 C	Mas
12	50 L	Mas	24	50 L	Fem



## **CAMPEONATOS REGIONAIS DE VERÃO DE CATEGORIAS E ABSOLUTOS**

### **1 - LOCAL**

Piscina Municipal de RIO MAIOR (50 metros coberta)

### **2 - DATA**

8, 9 e 10 de Julho de 2011

### **3 – HORÁRIO**

#### **08 Julho**

1ª Sessão às 16.00 Horas

#### **09 Julho**

2ª Sessão às 09.30 Horas

3ª Sessão às 15.30 Horas

#### **10 Julho**

4ª Sessão às 09.30 Horas

5ª Sessão às 15.30 Horas

### **4 – PARTICIPAÇÃO**

	<b>Feminino</b>	<b>Masculino</b>
<b>Categorias</b>	<b>Infantis e Juvenis</b>	<b>Infantis e Juvenis</b>
<b>Absolutos</b>	<b>Juniores/Seniores</b>	<b>Juniores/Seniores</b>

Podem participar todos os atletas federados representantes de Clubes ou individuais inscritos na ANDS

Está limitada a um máximo de duas provas individuais e uma colectiva, por sessão, a participação de cada nadador.

As provas de 50 metros só poderão ser nadadas pelas categorias de Absolutos (JUN e SEN)

### **5 – TEMPOS**

Só poderão participar atletas ou equipas de estafetas na(s) prova(s) que tenham conseguido o(s) referido(s) TACs na presente época conforme tabela de TACs anexa neste regulamento

### **6 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **29/06/2010**.

### **7 – CLASSIFICAÇÕES**

#### **Campeonato de Categorias**

Haverá uma classificação por prova/categoria

#### **Campeonato Absoluto**

Haverá uma classificação por prova

### **8 – PRÉMIOS**

#### **Campeonato Categorias**

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por prova/categoria

#### **Campeonato Absolutos**

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por prova

## 9- PROGRAMA DE PROVAS

<b><u>1ª SESSÃO (sexta)</u></b>			<b><u>4ª SESSÃO(domingo manha)</u></b>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	800 L	Mas	27	400 L	Mas
2	1500 L	Fem	28	400 L	Fem
3	50 B	Mas	29	200 B	Mas
4	50 B	Fem	30	200 B	Fem
5	200 E	Mas	31	50 C	Mas
6	200 E	Fem	32	50 C	Fem
<b>Intervalo de 10 minutos</b>			<b>Intervalo de 10 minutos</b>		
7	4X50L	Mas	33	4X50E	Mas
8	4X50L	Fem	34	4X50E	Fem
<b><u>2ª SESSÃO(sabado manha)</u></b>			<b><u>5ª SESSÃO(domingo tarde)</u></b>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
9	400 E	Mas	35	100 L	Mas
10	400 E	Fem	36	100 L	Fem
11	50 L	Mas	37	100 C	Mas
12	50 L	Fem	38	100 C	Fem
13	200 C	Mas	39	200 M	Mas
14	200 C	Fem	40	200 M	Fem
15	100 M	Mas	41	200L	Mas
16	100 M	Fem	42	200L	Fem
<b>Intervalo de 10 minutos</b>			<b>Intervalo de 10 minutos</b>		
17	4x200 L	Mas	43	4X100 E	Mas
18	4x200 L	Fem	44	4X100 E	Fem
<b><u>3ª SESSÃO(sabado tarde)</u></b>					
Nº Ordem	Prova	Sexo			
19	1500 L	Mas			
20	800 L	Fem			
21	100 B	Mas			
22	100 B	Fem			
23	50 M	Mas			
24	50 M	Fem			
<b>Intervalo de 10 minutos</b>					
25	4X100 L	Mas			
26	4X100 L	Fem			

# **LIVRO II**

- **CIRCUITO REGIONAL DE CADETES,**
- **REGULAMENTO**
- **PROGRAMA DE PROVAS**

# ***Circuito Regional de Cadetes - Época 2010 - 2011***

## **Regulamento**

Pela especificidade Científica e Técnica de que se deve revestir a participação de nadadores na categoria de Cadetes, terão de ser respeitadas todo o conjunto de directrizes emanadas pela FPN nos seus Comunicados nº 19/99 e 15/00, de onde, pelo seu espírito se define o presente regulamento.

Cada nadador não deverá participar em mais do que **oito competições por época**, devendo o clube, para o efeito, gerir a sua participação, preferencialmente, com uma competição por mês, entre provas da ANDS e torneios particulares.

As competições não poderão exceder o tempo de 2,30 horas, caso haja uma previsão para que esse tempo seja ultrapassado, far-se-á uma redução das provas.

Sempre que a competição se desenrole numa única sessão o nadador pode participar no máximo em três provas, não podendo nadar mais do que duas provas individuais.

Nas competições compostas por duas sessões é permitido que os nadadores participem em cinco provas sendo, no máximo, duas provas individuais por sessão.

Deverão ser preferencialmente participadas as provas de estafetas, variadas, onde os Clubes com menor número de nadadores deverão constituir estafetas mistas a fim de permitir uma participação alargada de todos os seus nadadores neste tipo de provas. Assim, nos programas de provas da ANDS **não aparecerá distinção de sexo nas estafetas** podendo cada Clube constituir várias equipas, indiscriminadamente, só do sexo feminino ou masculino ou ainda mistas designadas por unisexo.

Sempre que uma série ou prova for constituída por uma só equipa ou nadador, o Técnico responsável poderá em tempo útil (prazo de reclamação) alterar essa prova para outra que contenha pistas vagas.

Nas estafetas de 4x50 ou 4x100 Costas, os nadadores que efectuem o 2º, 3º, e 4º percurso, farão a partida de cima do bloco tendo de assumir a posição de costas quando aflorarem à superfície da água.

Atendendo ao carácter alargado de anos de nascimento incluídos na categoria de Cadetes e à progressão dos estímulos de provas a que deverão estar sujeitos ao longo da sua carreira desportiva, os nadadores masculinos nascidos em 2001 e mais novos e as atletas femininas nascidas em 2002 e mais novas, não poderão participar em competições cujas distâncias a percorrer sejam superiores a 50 metros, mesmo no caso das estafetas, mas dado as especificidades de cada indivíduo, coloca-se a tónica para o conhecimento individual de cada nadador por parte dos técnicos responsáveis de cada entidade desportiva.

Não obstante a participação dos nadadores Masculinos nascidos em 1999 e 2000 e Femininos nascidos em 2000 e 2001 poderem participar também em provas de 50 metros, incluindo as estafetas.

A ANDS estabeleceu para o efeito, um circuito de 6 (seis) competições e do Torneio do Nadador Completo, distribuídas pelo calendário ao longo da época, sendo obrigatória a participação de cada Clube em pelo menos 4 (quatro) dessas competições e do Torneio do Nadador Completo, para que possam pontuar para a classificação final do referido Circuito. Esta obrigatoriedade de 5 (cinco) Competições das 7 (sete) existentes é para permitir espaço de participação em Torneios de Clubes e, assim, salvaguardar o número de oito competições por atleta durante a época.

## PONTUAÇÃO

A pontuação será a seguinte:

1. Por cada nadador classificado nos primeiros 3 lugares do ano de nascimentos..... 3 pontos
2. Por cada nadador classificado entre os 4º e 6º lugares do ano de nascimentos..... 2 pontos
3. Por cada nadador classificado entre os 7º e 10º lugares do ano de nascimento..... 1 ponto
4. Por cada 1º lugar no Nadador Completo/ano de nascimento..... 10 pontos
5. Por cada 2º lugar no Nadador Completo/ano de nascimento..... 7 Pontos
6. Por cada 3º lugar no Nadador Completo/ano de nascimento..... 4 Pontos
7. Por cada 4º e 5º lugar no Nadador Completo/ano de nascimento..... 2 Pontos
8. Por cada lugar entre o 6º e 10º classif. no Nad. Completo/ano de nascimento ..... 1 Ponto
9. Por cada nadador participante, e por Competição..... 1 Ponto
10. Por cada estafeta participante, e por Competição ..... 3 Ponto
11. Equipa com mais nadadores participantes por competição

- A cada clube só serão atribuídos os pontos relativos à classificação dos nadadores por ano de nascimento, nas provas nadadas da mesma distancia e Técnica.

•

\* Entende-se por nadadores participantes somente aqueles que nadam eventos

Exemplo: um nadador que obtenha as seguintes classificações em provas sucessivas

Exemplo 1

Evento	Prova	Classificação	Pontos
Prova 1	50 L	1º	3
Prova 2	50 L	4º	0
Prova 3	50 L	1º	3

Exemplo 2

Evento	Prova	Classificação	Pontos
Prova 1	50 B	2º	3
Prova 2	50 B	4º	2
Prova 3	50 B	5º	0

Nota: Para a pontuação final e no caso de um Clube ter participado em mais de 4 (quatro) Competições, excepto o Torneio do Nadador Completo, só contarão as 4 (quatro) mais pontuadas.

Em caso de empate entre um ou mais clubes, o factor de desempate será feito pelas melhores

classificações obtidas nas quatro competições consideradas.

### **PRÉMIOS**

No final do Circuito serão distribuídos troféus a todas as equipas participantes.

## **I TORNEIO CIRCUITO DE CADETES**

### **1 – LOCAL**

Piscina Municipal do ENTRONCAMENTO

### **2 – DATA**

6 de Novembro de 2010

### **3 – HORÁRIO**

Sessão Única 15.00 horas

### **4 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS excepcionalmente até às 18.00 horas do dia **02/11/2010**

### **5 – CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por prova.

### **6 - PROGRAMA DE PROVAS**

N.º Prova	Prova	Género	Ano Nas.	N.º Prova	Prova	Género	Ano Nas.
<b>1</b>	4x50 E	M/F	Todos	<b>8</b>	4x50 L	M/F	Todos
<b>2</b>	50 L	M	Todos	<b>9</b>	100 E	M	1999/2000
<b>3</b>	50 L	F	Todos	<b>10</b>	100 E	F	2000/2001
<b>4</b>	100 L	M	1999/2000	<b>11</b>	4x50 B	M/F	Todos
<b>5</b>	100 L	F	2000/2001	<b>12</b>	100 C	M	1999/2000
<b>6</b>	50 C	M	Todos	<b>13</b>	100 C	F	2000/2001
<b>7</b>	50 C	F	Todos				

## **II TORNEIO CIRCUITO DE CADETES**

### **1 – LOCAL**

Piscina Municipal de MAÇÃO

### **2 – DATA**

18 de Dezembro de 2010

### **3 – HORÁRIO**

1ª Sessão às 9.30 Horas  
2ª Sessão às 15.30 Horas

### **4 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **13/12/2010**

### **5 – CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por prova.

### **6 - PROGRAMA DE PROVAS**

<b>1ª SESSÃO</b>				<b>2ª SESSÃO</b>			
<b>N.º Prova</b>	<b>Prova</b>	<b>Género</b>	<b>Ano Nas.</b>	<b>N.º Prova</b>	<b>Prova</b>	<b>Género</b>	<b>Ano Nas.</b>
<b>1</b>	50 B	M	Todos	<b>Desfile</b>			
<b>2</b>	50 B	F	Todos	<b>9</b>	50 M	M	Todos
<b>3</b>	200 L	M	1999/2000	<b>10</b>	50 M	F	Todos
<b>4</b>	200 L	F	2000/2001	<b>11</b>	100 C	M	1999/2000
<b>5</b>	4x50 L	M/F	Todos	<b>12</b>	100 C	F	2000/2001
<b>6</b>	100 B	F	1999/2000	<b>13</b>	4x50 E	M/F	Todos
<b>7</b>	100 B	M	2000/2001	<b>14</b>	200 E	F	1999/2000
<b>8</b>	4x50 M	M/F	Todos	<b>15</b>	200 E	M	2000/2001



### **III TORNEIO CIRCUITO DE CADETES**

#### **1 – LOCAL**

Piscina Municipal OUREM

#### **2 – DATA**

16 de Janeiro de 2011

#### **3 – HORÁRIO**

Sessão Única 15.00 horas

#### **4 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **10/01/2011**

#### **5 – CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por prova.

#### **6 - PROGRAMA DE PROVAS**

N.º Prova	Prova	Género	Ano Nas.	N.º Prova	Prova	Género	Ano Nas.
1	50 C	M	Todos	7	100 L	M	1999/2000
2	50 C	F	Todos	8	100 L	F	2000/2001
3	100 M	M	1999/2000	9	4x50 M	M/F	Todos
4	100 M	F	2000/2001	10	100 B	M	1999/2000
5	50 L	M	Todos	11	100 B	F	2000/2001
6	50 L	F	Todos				

## IV TORNEIO CIRCUITO DE CADETES

### 1 – LOCAL

Piscina Municipal de BENAVENTE

### 2 – DATA

12 de Fevereiro de 2011

### 3 – HORÁRIO

Sessão Única 15.00 horas

### 4 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **07/02/2011**

### 5 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

### 6 - PROGRAMA DE PROVAS

N.º Prova	Prova	Género	Ano Nas.	N.º Prova	Prova	Género	Ano Nas.
<b>1</b>	400 L	M	1999/2000	<b>8</b>	100 C	F	2000/2001
<b>2</b>	400 L	F	2000/2001	<b>9</b>	4x50 B	M/F	Todos
<b>3</b>	50 L	M	Todos	<b>10</b>	200 E	M	98/99
<b>4</b>	50 L	F	Todos	<b>11</b>	200 E	F	99/00
<b>5</b>	50 C	M	Todos	<b>Intervalo</b>			
<b>6</b>	50 C	F	Todos	<b>12</b>	4x50 E	M/F	Todos
<b>7</b>	100 C	M	1999/2000				

## V TORNEIO CIRCUITO DE CADETES

### 1 – LOCAL

Piscina Municipal GOLEGÃ

### 2 – DATA

19 de Março de 2011

### 3 – HORÁRIO

Sessão Única 15.00 horas

### 4 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **14/03/2011**

### 5 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

### 6 - PROGRAMA DE PROVAS

N.ºProva	Prova	Género	Ano Nas.	N.ºProva	Prova	Género	Ano Nas.
1	50 B	M	Todos	9	50 M	F	Todos
2	50 B	F	Todos	10	100 M	M	1999/2000
3	100 B	M	1999/2000	11	100 M	F	2000/2001
4	100 B	F	2000/2001	Intervalo			
5	4x50 C	M/F	Todos	12	4x50 L	M/F	Todos
6	200 L	M	1999/2000				
7	200 L	F	2000/2001				
8	50 M	M	Todos				

## **TORNEIO REGIONAL NADADOR COMPLETO - CADETES**

### **1 – LOCAL**

Piscina Municipal do ENTRONCAMENTO

### **2 – DATA**

8 de Maio de 2011

### **3 – HORÁRIO**

1ª Sessão 9.30 horas

2ª Sessão 15.30 horas

### **4 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **27/04/2011**

### **5 – PARTICIPAÇÃO**

Os nadadores nascidos em 1999 e nadadoras nascidas em 2000 terão de nadar 4 (quatro) provas, sendo os 200 L e os 200 E obrigatórias, e as restantes opcionais com a premissa de uma delas ser na distância de 100m (Costas, Bruços ou Mariposa), e outra de 50m em técnica diferente da escolhida para a distância de 100m.

Os nadadores nascidos em 2000 e nadadoras nascidas em 2001 terão de nadar 4 (quatro) provas, sendo os 100L e 100 E obrigatórias, e as restantes opcionais com a seguinte premissa:

- Serem de uma distância de 50 metros e nas técnicas de (Costas, Mariposa, Bruços).

Os nadadores nascidos em 2001 e mais novos e nadadoras nascidas em 2002 e mais novas terão de nadar as 4 (quatro) provas de 50 metros. A não inscrição numa das provas de 50 metros não inviabiliza a participação dos mesmos, mas determina a exclusão da classificação final.

Em face desta disposição a Falta, Desclassificação ou Desistência em qualquer prova determina a eliminação imediata do nadador, podendo o nadador continuar a participar nas provas em que se encontra inscrito, sendo os respectivos tempos oficializados.

### **6 - CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por ano de nascimento.

As classificações individuais serão elaboradas segundo o somatório de pontos, de acordo com a Tabela FINA 2010, correspondentes aos tempos obtidos em cada prova.

Em caso de empate entre dois ou mais nadadores o desempate será feito sucessivamente em função das pontuações obtidas na prova de estilos e na prova de livres.

## 7 – PRÉMIOS

Serão atribuídos Diplomas a todos os nadadores participantes neste Torneio.

## 8- PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO				2ª SESSÃO			
N.º	Prova	Género	Ano Nas.	N.º	Prova	Género	Ano Nas.
1	100 L	M	2000	11	100 E	M	2000
2	100 L	F	2001	12	100 E	F	2001
3	200 L	M	1999	13	200 E	M	1999
4	200 L	F	2000	14	200 E	F	2000
Intervalo							
5	50 C	M	Todos	15	50 M	M	Todos
6	50 C	F	Todos	16	50 M	F	Todos
7	100 C	M	1999	17	100 M	M	1999
8	100 C	F	2000	18	100 M	F	2000
Intervalo							
9	50 L	M	2001 e mais novos	19	50 B	M	Todos
10	50 L	F	2002 e mais novas	20	50 B	F	Todos
				21	100 B	M	1999
				22	100 B	F	2000

## VI TORNEIO CIRCUITO DE CADETES

### 1 – LOCAL

Piscina Municipal Sines

### 2 – DATA

02 de Julho de 2011

### 3 – HORÁRIO

1ª Sessão 9.30 horas

2ª Sessão 15.30 horas

### 4 – INSCRICOES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **27/06/2011**

### 5 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

### 6 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO							
N.º Prova	Prova	Género	Ano Nas.	N.º Prova	Prova	Género	Ano Nas.
1	400 L	M	1999/2000	7	50 L	M	Todos
2	400 L	F	2000/2001	8	50 L	F	Todos
3	50 B	M	Todos	Intervalo			
4	50 B	F	Todos	9	4x50 E	M/F	Todos
5	200 C	M	1999/2000				
6	200C	F	2000/2001				
2ª SESSÃO							
11	800 L	M	1999	17	50 M	M	Todos
12	800 L	F	2000	18	50 M	F	Todos
13	50 C	M	Todos	Intervalo			
14	50 C	F	Todos	19	4x50 L	M/F	Todos
Intervalo				desfile			
15	100 B	M	1999/2000	Entrega dos Troféus do Circuito de cadetes			
16	100 B	F	2000/2001				

## Tabela de provas abrangidas pelos 6 Torneios do Circuito Regional de Cadetes da ANDS

Técnica	Distância	Frequência
Crol	50	5
	100	3
	200	3
	400	2
	800	1
	1500	
Mariposa	50	4
	100	3
	200	
Costas	50	5
	100	4
	200	
Bruços	50	4
	100	4
	200	
Estilos	100	2
	200	3
	400	
Livres	4x50	3
Estilos	4x50	5
Costas	4x50	1
Bruços	4x50	2
Mariposa	4x50	2

**Nota:** não estão contabilizadas as provas do nadador completo.

# **LIVRO III**

## **POLO AQUATICO** **( A DIFUNDIR )**



# **LIVRO IV**

## **NATAÇÃO SINCRONIZADA** **( A DIFUNDIR )**

# **LIVRO V**

## **TABELAS**

- TCJA – TEMPOS A CUMPRIR - JORNADAS DE APURAMENTO (Piscina de 25 m)
- TCJA – TEMPOS A CUMPRIR - JORNADAS DE APURAMENTO (Piscina de 50 m)
- TCC – TEMPOS A CUMPRIR -CAMPEONATOS REGIONAIS (Piscina Curta)- SENIORES – JUNIORES – JUVENIS – INFANTIS
- TCT - TEMPOS A CUMPRIR NO TORNEIO -TORNEIO INTER-REGIONAL – ESPECIALISTA- SENIORES - JUNIORES - JUVENIS - INFANTIS
- TAC - TEMPOS DE ADMISSÃO AOS CAMPEONATOS REGIONAIS DE VERÃO (Piscina Longa) - ABSOLUTOS (SENIORES/JUNIORES) – CATEGORIAS (JUVENIS E INFANTIS)

# TCJA – TEMPOS A CUMPRIR

## JORNADAS DE APURAMENTO (Piscina de 25 m)

MASCULINOS						FEMININOS			
Infantis B 13	Infantis A 14	Juvenis B 15	Juvenis A 16	JUN/SEN 17 e +	PROVAS	Infantis B 12	Infantis A 13	Juvenis 14	JUN/SEN 15 e +
00,39,00	00,36,00	00,34,00	00,32,00	00,31,00	50L	00,42,00	00,39,00	00,37,00	00,35,00
01,25,00	01,19,00	01,14,00	01,12,00	01,10,00	100L	01,32,00	01,26,00	01,21,00	01,16,00
03,05,00	02,54,00	02,41,00	02,36,00	02,31,00	200L	03,20,00	03,08,00	03,01,00	02,52,00
06,30,00	06,07,00	05,37,00	05,27,00	05,22,00	400L	06,50,00	06,34,00	06,08,00	05,42,00
12,30,00	11,42,00	11,08,00	10,50,00	10,34,00	800L	14,00,00	13,17,00	12,41,00	12,17,00
25,00,00	23,36,00	23,06,00	23,06,00	21,06,00	1500L	25,30,00	24,50,00	24,00,00	23,20,00
02,36,00	02,24,00	02,16,00	02,08,00	02,04,00	4x50L	02,48,00	02,36,00	02,28,00	02,24,00
05,50,00	05,38,00	05,10,00	04,43,00	04,43,00	4X100L	06,08,00	06,02,00	05,36,00	05,20,00
12,20,00	11,50,00	11,00,00	10,30,00	10,15,00	4X200L	12,30,00	12,14,00	12,00,00	11,45,00
00,42,00	00,39,00	00,38,00	00,37,00	00,36,00	50C	00,46,00	00,44,00	00,42,00	00,40,00
01,40,00	01,31,00	01,26,00	01,21,00	01,19,00	100C	01,45,00	01,38,00	01,35,00	01,28,00
03,35,00	03,17,00	03,09,00	03,04,00	03,03,00	200C	03,45,00	03,26,00	03,20,00	03,08,00
00,42,00	00,40,00	00,39,00	00,38,00	00,37,00	50M	00,46,00	00,44,00	00,42,00	00,40,00
01,50,00	01,36,50	01,33,00	01,29,00	01,25,00	100M	01,55,00	01,51,00	01,42,00	01,36,00
04,20,00	03,45,00	03,37,00	03,20,00	03,10,00	200M	04,25,00	03,50,00	03,35,00	03,25,00
00,47,00	00,45,00	00,44,00	00,43,00	00,42,00	50B	00,51,00	00,48,00	00,47,00	00,46,00
01,55,00	01,40,00	01,38,00	01,36,00	01,32,00	100B	01,57,00	01,52,00	01,46,00	01,44,00
04,10,00	03,45,00	03,37,00	03,25,00	03,15,00	200B	04,12,00	03,53,00	03,40,00	03,35,00
01,45,00	01,34,00	01,31,00	01,28,00	01,26,00	100E	01,45,00	01,35,00	01,32,00	01,30,00
03,30,00	03,20,00	03,10,00	03,04,00	03,00,00	200E	03,37,00	03,25,00	03,12,00	03,08,00
07,30,00	07,00,00	06,48,00	06,35,00	06,30,00	400E	07,40,00	07,06,00	06,45,00	06,35,00
02,50,00	02,39,00	02,35,00	02,30,00	02,28,50	4x50E	03,05,00	02,52,00	02,45,00	02,41,00
06,59,00	06,40,00	05,42,00	05,36,00	05,30,00	4X100E	07,07,00	06,52,00	05,52,00	05,48,00

### Estafetas em ABS

02,08,00	4x50L	02,28,00
04,43,00	4X100L	05,36,00
10,30,00	4X200L	12,00,00
02,30,00	4x50E	02,45,00
05,35,00	4X100E	05,50,00

# TCJA – TEMPOS A CUMPRIR

## JORNADAS DE APURAMENTO

(Piscina de 50 m)

MASCULINOS						FEMININOS			
Infantis B 13	Infantis A 14	Juvenis B 15	Juvenis A 16	JUN/SÉN 17 e +	PROVAS	Infantis B 12	Infantis A 13	Juvenis 14	JUN/SÉN 15 e +
00,40,00	00,37,00	00,35,00	00,33,00	00,32,00	50L	00,43,00	00,40,00	00,38,00	00,36,00
01,27,00	01,21,00	01,15,50	01,13,50	01,11,50	100L	01,34,00	01,28,00	01,23,00	01,18,00
03,09,00	02,56,50	02,44,50	02,39,50	02,34,50	200L	03,24,50	03,12,00	03,05,00	02,56,00
06,38,00	06,14,50	05,48,00	05,34,00	05,30,00	400L	06,58,50	06,40,00	06,12,50	05,50,00
12,46,00	12,00,00	11,30,00	11,10,00	10,49,00	800L	14,17,00	13,30,00	12,40,50	12,25,50
25,30,00	24,00,00	23,00,00	22,30,00	21,30,00	1500L	26,15,00	24,35,00	23,30,00	22,40,50
02,38,00	02,28,00	02,20,00	02,12,00	02,08,00	4x50L	02,50,00	02,40,00	02,36,00	02,24,00
05,48,00	05,38,0	05,10,50	04,56,00	04,46,50	4X100L	06,14,50	05,55,00	05,30,00	05,25,50
12,36,50	12,04,00	11,12,00	11,02,00	10,38,50	4X200L	12,45,00	12,30,00	12,15,00	12,00,00
00,43,50	00,40,50	00,39,50	00,38,50	00,37,50	50C	00,47,00	00,44,50	00,43,50	00,41,50
01,42,00	01,33,00	01,29,00	01,25,50	01,23,50	100C	01,48,50	01,40,00	01,38,00	01,30,00
03,41,50	03,26,50	03,18,00	03,14,00	03,10,00	200C	03,52,00	03,32,50	03,25,00	03,14,00
00,43,00	00,41,00	00,40,00	00,39,00	00,38,00	50M	00,47,00	00,44,50	00,43,00	00,41,00
01,52,50	01,42,50	01,37,00	01,34,00	01,30,00	100M	01,57,50	01,50,50	01,45,50	01,38,00
04,25,50	03,55,00	03,34,50	03,28,50	03,20,00	200M	04,30,50	04,00,00	03,50,00	03,30,50
00,48,50	00,46,50	00,45,50	00,44,50	00,43,50	50B	00,52,50	00,49,00	00,48,50	00,47,50
02,01,50	01,48,50	01,43,50	01,39,00	01,37,00	100B	02,03,50	01,55,50	01,48,50	01,46,50
04,17,50	04,00,00	03,44,00	03,38,50	03,28,00	200B	04,19,50	03,57,50	03,45,00	03,40,50
03,36,50	03,20,00	03,15,00	03,11,00	03,08,00	200E	03,41,50	03,25,50	03,19,00	03,11,00
07,43,50	07,12,00	07,01,00	06,49,50	06,40,00	400E	07,52,50	07,13,00	06,57,50	06,50,50
02,55,00	02,46,00	02,40,00	02,34,00	02,30,00	4x50E	03,08,00	02,58,00	02,53,00	02,46,00

### Estafetas em ABS

02,12,00	4x50L	02,36,00
04,55,00	4X100L	05,30,00
11,00,50	4X200L	12,15,00
02,34,00	4x50E	02,53,00
05,45,00	4X100E	06,30,50

# TCC – TEMPOS A CUMPRIR

## CAMPEONATOS REGIONAIS (Piscina Curta)

### SENIORES – JUNIORES – JUVENIS – INFANTIS

MASCULINOS							FEMININOS				
INF- B 13	INF-A 14	JUV-B 15	JUV-A 16	JUN 17 e 18	SÉN 19 e +	PROVAS	INF- B 12	INF-A 13	JUV 14	JUN 15 e 16	SÉN 17 e +
-	-	-	-	00,29,00	00,28,50	50L	-	-	-	00,33,50	00,33,00
01,20,00	01,15,50	01,10,00	01,08,00	01,06,00	01,03,50	100L	01,26,00	01,19,50	01,16,50	01,13,00	01,12,00
02,51,50	02,43,50	02,35,71	02,25,50	02,23,00	02,18,00	200L	03,07,90	02,59,00	02,46,00	02,41,50	02,38,00
05,51,00	05,36,50	05,23,00	05,16,00	05,06,00	04,58,00	400L	06,26,00	06,11,00	05,46,50	05,36,00	05,30,00
11,28,00	11,20,00	11,06,00	10,40,00	10,00,00	09,20,00	800L	12,32,00	12,20,00	11,40,50	11,20,00	11,10,00
23,00,00	22,30,00	21,30,00	21,00,00	20,20,00	20,00,00	1500L	25,20,00	24,10,00	23,45,00	23,00,00	22,55,00
-	-	-	-	01,58,00	01,54,00	4x50L	-	-	-	02,14,00	02,08,00
05,38,00	05,10,00	04,40,50	04,15,00	04,40,50	04,15,00	4X100L	05,55,00	05,14,50	05,02,50	05,02,50	05,02,00
11,50,00	11,00,00	10,10,00	09,30,00	10,10,00	09,30,00	4X200L	12,28,00	11,40,00	11,18,00	10,58,00	10,58,00
-	-	-	-	00,35,50	00,33,50	50C	-	-	-	00,40,00	00,38,50
01,31,00	01,27,00	01,22,50	01,19,50	01,17,50	01,14,00	100C	01,36,50	01,33,50	01,27,50	01,25,00	01,23,50
03,19,00	03,12,50	03,08,00	03,00,00	02,53,00	02,44,00	200C	03,27,00	03,20,50	03,10,00	03,05,00	03,03,00
-	-	-	-	00,33,50	00,31,50	50M	-	-	-	00,38,50	00,37,50
01,41,00	01,36,00	01,32,00	01,28,00	01,24,50	01,23,00	100M	01,54,00	01,48,50	01,40,00	01,34,50	01,34,50
03,54,50	03,35,00	03,25,50	03,12,50	02,58,00	2,53,00	200M	03,57,50	03,46,00	03,33,00	03,18,50	03,18,00
-	-	-	-	00,38,00	00,37,00	50B	-	-	-	00,43,50	00,43,00
01,40,50	01,36,50	01,32,50	01,28,50	01,26,50	01,23,50	100B	01,51,40	01,49,00	01,40,00	01,37,00	01,35,50
03,40,50	03,33,00	03,23,00	03,14,50	03,08,50	3,02,00	200B	03,59,50	03,50,00	03,36,00	03,30,00	03,28,00
-	-	-	-	01,17,00	01,12,00	100E	-	-	-	01,26,00	01,24,00
03,19,00	03,11,50	03,02,00	02,45,50	02,40,50	02,36,50	200E	03,34,00	03,18,00	03,10,50	03,07,00	03,02,00
06,55,50	06,46,00	06,28,00	06,07,00	05,56,00	05,46,00	400E	07,18,50	07,00,00	06,40,00	06,20,50	06,10,00
-	-	-	-	02,26,90	02,26,00	4X50 E	-	-	-	02,39,00	02,38,10
05,50,00	05,20,00	04,50,00	04,40,00	04,50,00	04,40,00	4X100E	06,31,00	05,50,50	05,45,50	05,41,00	05,41,00

# TCT - TEMPOS A CUMPRIR NO TORNEIO

## TORNEIO INTER-REGIONAL - ESPECIALISTA

### SENIORES - JUNIORES - JUVENIS - INFANTIS

MASCULINOS							FEMININOS				
INF- B 13	INF-A 14	JUV-B 15	JUV-A 16	JUN 17 e 18	SÉN 19 e +	PROVAS	INF- B 12	INF-A 13	JUV 14	JUN 15 e 16	SÉN 17 e +
00,33,00	00,32,50	00,31,00	00,30,50	00,30,00	00,29,50	<b>50L</b>	00,36,00	00,35,00	00,34,00	00,33,50	00,33,00
01,15,00	01,12,00	01,09,00	01,07,50	01,06,00	01,04,00	<b>100L</b>	01,24,00	01,18,50	01,15,50	01,13,00	01,11,50
02,45,50	02,38,50	02,30,00	02,25,50	02,20,00	02,16,00	<b>200L</b>	02,56,00	02,48,00	02,40,00	02,35,50	02,32,00
00,38,00	00,37,00	00,36,00	00,35,00	00,34,50	00,34,00	<b>50C</b>	00,41,50	00,40,50	00,39,00	00,38,00	00,37,50
01,25,00	01,23,00	01,20,50	01,18,00	01,15,00	01,14,00	<b>100C</b>	01,32,00	01,28,50	01,25,50	01,23,50	01,22,50
03,00,00	02,56,50	02,51,00	02,46,00	02,40,00	02,38,00	<b>200C</b>	03,15,00	03,07,00	03,00,50	02,58,00	02,55,00
00,34,50	00,34,00	00,33,50	00,33,00	00,32,00	00,31,00	<b>50M</b>	00,40,00	00,39,50	00,39,00	00,38,50	00,38,00
01,22,00	01,18,50	01,16,00	01,13,00	01,11,50	01,10,00	<b>100M</b>	01,40,50	01,37,50	01,33,00	01,30,00	01,28,00
03,08,50	02,57,00	02,49,50	02,40,50	02,36,00	02,31,50	<b>200M</b>	03,37,50	03,29,00	03,19,50	03,13,50	03,08,00
00,40,00	00,39,00	00,38,50	00,38,00	00,37,00	00,36,50	<b>50B</b>	00,45,00	00,44,00	00,43,00	00,42,00	00,41,50
01,35,50	01,33,50	01,30,50	01,27,00	01,24,00	01,22,50	<b>100B</b>	01,45,00	01,42,00	01,39,50	01,37,50	01,34,00
03,25,50	03,20,50	03,15,00	03,11,50	03,06,50	03,00,00	<b>200B</b>	03,47,50	03,38,00	03,30,50	03,25,50	03,19,00

# TAC - TEMPOS DE ADMISSÃO AOS CAMPEONATOS

## CAMPEONATOS REGIONAIS DE VERÃO (Piscina Longa)

### ABSOLUTOS (SENIORES/JUNIORES) – CATEGORIAS (JUVENIS E INFANTIS)

MASCULINOS						FEMININOS					
INF- B 13	INF-A 14	JUV-B 15	JUV-A 16	JUN 17 e 18	SÉN 19 e +	PROVAS	INF- B 12	INF-A 13	JUV 14	JUN 15 e 16	SÉN 17 e +
-	-	-	-	00,29,50	00,29,00	50L	-	-	-	00,34,50	00,34,50
01,19,00	01,14,50	01,10,00	01,07,50	01,06,00	01,03,50	100L	01,25,00	01,19,50	01,16,50	01,13,00	01,12,50
02,51,50	02,42,50	02,32,00	02,25,50	02,23,00	02,18,00	200L	03,07,00	03,00,00	02,47,00	02,44,50	02,38,00
05,51,00	05,36,50	05,21,00	05,16,00	05,06,00	05,05,00	400L	06,26,00	06,11,00	05,46,50	05,39,00	05,36,00
12,02,00	11,27,00	10,52,70	10,34,60	10,16,30	10,12,00	800L	13,22,00	12,52,00	12,07,50	11,42,00	11,22,00
23,14,00	22,46,00	21,46,00	21,16,00	20,16,00	19,40,00	1500L	24,44,00	23,44,00	22,44,40	22,00,40	21,40,00
				01,58,00		4x50L	-		-	02,18,00	
05,38,00		05,10,00		04,35,00		4X100L	05,55,00		05,20,50		05,10,50
11,39,00		11,00,00		10,10,00		4X200L	12,20,00		11,40,00		11,32,00
-	-	-	-	00,37,50	00,35,50	50C	-	-	-	00,41,00	00,40,50
01,31,00	01,28,00	01,24,50	01,21,00	01,19,00	01,17,00	100C	01,35,50	01,34,50	01,28,50	01,25,00	01,24,50
03,20,00	03,16,50	03,08,00	03,00,00	02,53,00	02,46,00	200C	03,25,00	03,18,50	03,12,00	03,07,00	03,06,00
-	-	-	-	00,34,00	00,34,00	50M	-	-	-	00,38,00	00,38,00
01,35,00	01,28,50	01,20,00	01,18,00	01,16,50	01,14,00	100M	01,43,50	01,39,50	01,37,00	01,35,50	01,33,50
03,50,50	03,40,00	03,30,50	03,10,50	02,56,00	2,50,50	200M	03,57,50	03,46,00	03,30,00	03,15,50	03,12,00
-	-	-	-	00,38,50	00,38,00	50B	-	-	-	00,44,00	00,44,00
01,43,00	01,35,50	01,31,50	01,29,00	01,27,00	1,25,50	100B	01,53,00	01,50,00	01,40,50	01,38,00	01,36,00
03,40,50	03,30,00	03,20,00	03,16,50	03,10,50	3,08,00	200B	03,55,50	03,50,00	03,30,50	03,25,50	03,24,00
03,20,00	03,14,50	02,55,70	02,48,50	02,46,50	02,46,00	200E	03,30,00	03,23,50	03,14,50	03,10,00	03,08,00
06,54,50	06,45,00	06,27,00	06,12,00	06,03,00	05,58,00	400E	07,16,50	07,09,00	06,30,50	06,25,00	06,20,00
-				02,19,50		4x50E	-		-	02,36,50	
05,55,00		05,25,00		05,00,00		4X100E	06,30,00		06,00,50		05,50,50

# TCT - TEMPOS A CUMPRIR NO TORNEIO

## TORNEIO REGIONAL VELOCIDADE

### ABSOLUTOS

MASCULINOS	PROVAS	FEMININOS
ABS		ABS
00,30,50	<b>50L</b>	00,34,00
00,35,00	<b>50C</b>	00,39,00
00,33,00	<b>50M</b>	00,39,00
00,38,00	<b>50B</b>	00,43,00
01,17,00	<b>100 E</b>	01,26,00
02.26.90	<b>4x50 E</b>	02.39.00
01,58,00	<b>4x50 L</b>	02,14,00