

# *ÉPOCA*

## *2021/22*



*JORNADA APURAMENTO*

*CATEGORIAS*

*PISCINAS MUNICIPAIS DE ABRANTES*

*23 JANEIRO DE 2022*

*09H30/15H30*

*ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM*

*APOIOS: CÂMARA MUNICIPAL DE ABRANTES*



Abrantes, 23-01-2022

## Estatística de inscrições

Todas as provas

Clube	Código	Região	Atletas			Individuais			Estafetas		
			Masc.	Femin.	Total	Masc.	Femin.	Total	Masc.	Femin.	Total
Associacao 20Km de Almeirim	AVQA	ANDS	3	6	9	6	12	18	-	1	1
BUZIOS-Coruche	BUZIOS	ANDS	3	10	13	7	26	33	-	-	-
Clube de Natacao de Torres Novas	CNTN	ANDS	3	3	6	3	3	6	-	-	-
Clube de Natacao do Tejo	CNTEJO	ANDS	3	1	4	7	2	9	-	-	-
Clube Lazer Aventura e Competicao	CLAC	ANDS	6	9	15	16	22	38	2	2	4
Clube Natacao de Rio Maior	CNRM	ANDS	6	2	8	11	3	14	1	-	1
Clube Nautico de Abrantes	CNAB	ANDS	7	8	15	27	29	56	2	3	5
Clube Nautico de Salvaterra de Mago	CNSM	ANDS	4	7	11	8	20	28	-	2	2
Juventude Ouriense	JO	ANDS	2	-	2	8	-	8	-	-	-
Sociedade Filarmonica Gualdim Pais	SFGP	ANDS	4	4	8	6	5	11	1	1	2
Viver Santarem	VS	ANDS	8	6	14	17	11	28	1	1	2
Numero total de 11 Clubes			49	56	105	116	133	249	7	10	17

# JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS

## ABRANTES, 23 DE JANEIRO DE 2022

AVQA

Delegados: Ana Rita Mendes  
Treinadores: Filipa Jourdan/Alexandra Vicente

BUZIOS

Delegados: Hugo Silva  
Treinadores: Tiago Leão

CLAC

Delegados: Carla Sá/Andreia Ferreira  
Treinadores: Luís Domingues

CNAB

Delegados: Nuno Conceição/ Natividade Fernandes  
Treinadores: Nuno Valente

CNRM

Delegados:  
Treinadores: Rafael Melo

CNSM

Delegados: Carlos Nunes/ Paulo Pereira  
Treinadores: Rui Oliveira

CNTEJO

Delegados: José Afonso/ Nelson Amaral  
Treinadores: Nuno Afonso

CNTN

Delegados:  
Treinadores: Pascoal Mendes

JO

Delegados: Hélia Pereira / Catarina Santos  
Treinadores: Albertino Constantino

SFGP

Delegados: Nuno Evaristo/ José Silva  
Treinadores: Vasco Fortunato

VS

Delegados: Rui Cabral  
Treinadores: Renato Rodrigues

## 1 - 1ª SESSÃO

23-01-2022 - 9:30

 Prova 1 1500m Livres 12 anos e mais velhos  
 23-01-2022 - 9:30 Startlist

 Juv B Masc.: 23:06.00; Juv A Masc.: 22:50.00; Inf B Masc.: 24:58.00; Jun/Sen Masc.: 21:06.00; Inf A Masc.: 23:40.00;  
 Inf A Femin.: 24:50.00; Juv B Femin.: 24:25.00; Juv A Femin.: 24:00.00; Jun/Sen Femin.: 23:18.00

Ano

## Série 1 de 2

2 Margarida Viegas Medroa	06	Nautico Abrantes	NT
3 Leonor Sombreiro Martins	10	BUZIOS-Coruche	NT
4 Joana Silva Januario	06	Nautico Abrantes	21:22.06
5 Daniel Santos Carapeto	07	Nautico Abrantes	23:29.41
6 Ines Filipa Cotovio	05	Nautico Salvaterra Magos	NT
7 Ines Sofia Nunes	03	BUZIOS-Coruche	NT

## Série 2 de 2

1 Mariana Mauricio Coelho	07	BUZIOS-Coruche	20:32.28
2 Rafael Sousa Azevedo	06	Viver Santarem	19:14.93
3 Catarina Isabel Carlota	05	BUZIOS-Coruche	18:32.79
4 Luis Afonso Lopes	03	Viver Santarem	16:02.51
5 Tiago Charrua Gago	04	Viver Santarem	18:00.95
6 Lorenzo Muniz Silva	06	BUZIOS-Coruche	18:53.54
7 Rafael Rodrigues Gomes	06	Natacao do Tejo	19:29.62
8 Vitor Sokolovskyy	06	Nautico Abrantes	20:33.51

 Prova 2 Femin., 200m Mariposa Absoluto  
 23-01-2022 - 10:15 Startlist

Inf B: 4:10.00; Inf A: 3:48.00; Juv B: 3:42.00; Juv A: 3:35.00; Jun/Sen: 3:25.00

Ano

## Série 1 de 2

1 Ines Goncalves Fernandes	06	Nautico Abrantes	NT
2 Leonor Barreto Cruz	05	Nautico Abrantes	NT
3 Monica Ruessink	09	Nautico Salvaterra Magos	3:41.27
4 Carlota Pereira Sousa	08	Viver Santarem	3:28.03
5 Carolina Santos Carrilho	08	CLAC-Entroncamento	3:32.20
6 Beatriz Roseiro Dias	07	Nautico Abrantes	3:51.54
7 Catarina Isabel Galvao	09	BUZIOS-Coruche	NT

## Série 2 de 2

1 Marta Chambel Dias	02	CLAC-Entroncamento	3:14.65
2 Madalena Nunes Domingos	07	Viver Santarem	2:59.96
3 Margarida Miguel Mendes	06	Viver Santarem	2:46.41
4 Maria Madalena Bento	05	BUZIOS-Coruche	2:24.73
5 Catarina Maria Lopes	08	BUZIOS-Coruche	2:38.06
6 Beatriz Sofia Conceicao	07	Nautico Abrantes	2:59.41
7 Eleonor Dias Alves	06	Nautico Abrantes	3:10.14
8 Joana Patricia Antunes	06	CLAC-Entroncamento	3:20.26



Abrantes, 23-01-2022

---

Prova 3 Masc., 200m Mariposa Absoluto  
23-01-2022 - 10:25 Startlist  
Inf B: 4:00.00; Inf A: 3:38.00; Juv B: 3:15.00; Juv A: 3:10.00; Jun/Sen: 2:58.00

---

Ano

Série 1 de 2

1	Martim Pereira Gil	07	Juventude Ouriense	NT
2	Joao Pedro Monteiro	08	BUZIOS-Coruche	NT
3	Gabriel Sa Chambel	09	CLAC-Entroncamento	4:07.83
4	Daniel Silva Bispo	06	Nautico Abrantes	3:01.51
5	Daniel Santos Carapeto	07	Nautico Abrantes	3:26.60
6	Afonso Dinis Gomes	08	Nautico Abrantes	NT
7	Tiago Santos Marques	08	Juventude Ouriense	NT
8	Dinis Maria Garcia	09	Nautico Abrantes	NT

Série 2 de 2

1	Duarte Rodrigues Ximenes	04	Nautico Salvaterra Magos	2:42.61
2	Andre Coelho Pita	06	Nautico Abrantes	2:39.88
3	Guilherme Filipe Gaboleiro	05	Rio Maior	2:25.47
4	Jose Pinto Cabral	05	Viver Santarem	2:13.22
5	Carlos Daniel Nunes	05	Nautico Salvaterra Magos	2:19.87
6	Rodrigo Cardoso Fernandes	04	Viver Santarem	2:27.81
7	Joao Marques Ferreira	04	Viver Santarem	2:40.86
8	Rodolfo Charrua Gago	08	Viver Santarem	2:58.40

---

Prova 4 Femin., 200m Costas Absoluto  
23-01-2022 - 10:35 Startlist  
Inf B: 3:45.00; Inf A: 3:26.00; Juv B: 3:21.00; Juv A: 3:15.00; Jun/Sen: 3:02.00

---

Ano

Série 1 de 4

2	Leonor Barreto Cruz	05	Nautico Abrantes	NT
3	Beatriz Catarino Moura	02	Nautico Abrantes	NT
4	Carolina Cupertino Marchante	09	CLAC-Entroncamento	NT
5	Ana Luz Chanca	09	Nautico Salvaterra Magos	NT
6	Monica Ruessink	09	Nautico Salvaterra Magos	NT

Série 2 de 4

1	Beatrix Lopes Ferreira	04	BUZIOS-Coruche	NT
2	Angela Maria Pereira	10	Nautico Salvaterra Magos	NT
3	Iris Simoes Martins	08	Natacao do Tejo	NT
4	Maria Carmo Rodrigues	10	BUZIOS-Coruche	4:15.75
5	Sofia Feijoca Mesquita	09	Nautico Salvaterra Magos	NT
6	Maria Beatriz Teixeira	06	Viver Santarem	NT
7	Angela Ruessink	07	Nautico Salvaterra Magos	NT
8	Lara Paixao Silva	10	Rio Maior	NT

Prova 4, Femin., 200m Costas

Série 3 de 4

1	Leonor Sombreiro Martins	10	BUZIOS-Coruche	3:07.09
2	Eleonor Dias Alves	06	Nautico Abrantes	3:02.41
3	Beatriz Roseiro Dias	07	Nautico Abrantes	3:01.70
4	Mariana Mauricio Coelho	07	BUZIOS-Coruche	2:58.82
5	Matilde Nabeiro Monraia	06	CLAC-Entroncamento	2:59.48
6	Margarida Viegas Medroa	06	Nautico Abrantes	3:02.00
7	Joana Silva Januario	06	Nautico Abrantes	3:03.76
8	Daniela Santos Carrilho	08	CLAC-Entroncamento	3:20.20

Série 4 de 4

1	Beatriz Sofia Conceicao	07	Nautico Abrantes	2:49.13
2	Ines Goncalves Fernandes	06	Nautico Abrantes	2:48.59
3	Rita Bernardo Tome	06	Nautico Salvaterra Magos	2:39.69
4	Maria Madalena Bento	05	BUZIOS-Coruche	2:34.28
5	Constanca Grincho Sousa	06	Viver Santarem	2:37.29
6	Erna Sabanovic	04	CLAC-Entroncamento	2:46.54
7	Barbara Maia Freitas	06	CLAC-Entroncamento	2:48.98
8	Laura Prates Morais	09	BUZIOS-Coruche	2:52.95

Prova 5

Masc., 200m Costas

Absoluto

23-01-2022 - 10:55

Startlist

Inf B: 3:35.00; Inf A: 3:17.00; Juv B: 3:09.00; Juv A: 3:02.00; Jun/Sen: 3:00.00

Ano

Série 1 de 3

2	Tomas Jorge Amaral	08	Natacao do Tejo	NT
3	Tiago Santos Marques	08	Juventude Ouriense	NT
4	Vicente Sousa Silva	09	Nautico Abrantes	NT
5	Dimas Pasichnyuk	09	Rio Maior	NT
6	Martim Pereira Gil	07	Juventude Ouriense	NT
7	Diogo Rafael Antunes	04	CLAC-Entroncamento	NT

Série 2 de 3

1	Rodrigo Duque Dias	09	CLAC-Entroncamento	NT
2	Dinis Rodrigues Inacio	09	Nautico Salvaterra Magos	3:48.87
3	Stefan Iordan Chele	09	Rio Maior	3:24.25
4	Gabriel Sa Chambel	09	CLAC-Entroncamento	3:15.47
5	Afonso Dinis Gomes	08	Nautico Abrantes	3:20.13
6	Dinis Maria Garcia	09	Nautico Abrantes	3:30.65
7	Miguel Tomas Amaral	08	Natacao do Tejo	NT
8	Alexandre Miguel Adriano	09	Nautico Salvaterra Magos	NT

Série 3 de 3

1	Joao Pedro Teixeira	07	Viver Santarem	3:02.51
2	Andre Coelho Pita	06	Nautico Abrantes	2:56.31
3	Rafael Rodrigues Gomes	06	Natacao do Tejo	2:36.48
4	Ricardo Filipe Gaboleiro	05	Rio Maior	2:27.20
5	Vitor Sokolovskyy	06	Nautico Abrantes	2:31.05
6	Daniel Silva Bispo	06	Nautico Abrantes	2:45.60
7	Lorenzo Muniz Silva	06	BUZIOS-Coruche	2:57.83
8	Diogo Miguel Luis	06	Rio Maior	3:04.26



Abrantes, 23-01-2022

---

Prova 6	Femin., 4 x 100m Estilos	Absoluto
23-01-2022 - 11:10		Startlist
Inf B: 7:07.00; Inf A: 6:52.00; Inf: 7:02.00; Juv B: 6:35.00; Juv A: 5:52.00; Juv: 6:39.00; Jun/Sen: 5:48.00; Abs: 5:48.00		

---

Série 1 de 1

2	Nautico Salvaterra Magos 1	Nautico Salvaterra Magos	6:34.59
	Angela Maria Pereira, Sofia Feijoca Mesquita, Monica Ruessink, Ana Luz Chanca		
3	Nautico Abrantes 1	Nautico Abrantes	5:29.07
	Beatriz Catarino Moura, Leonor Barreto Cruz, Ines Goncalves Fernandes, Joana Silva Januario		
4	Viver Santarem 1	Viver Santarem	5:00.84
	Margarida Miguel Mendes, Constanca Grincho Sousa, Madalena Nunes Domingos, Maria Beatriz Teixeira		
5	Nautico Abrantes 2	Nautico Abrantes	5:28.82
	Beatriz Roseiro Dias, Eleonor Dias Alves, Beatriz Sofia Conceicao, Margarida Viegas Medroa		
6	CLAC-Entroncamento 1	CLAC-Entroncamento	5:46.16
	Erna Sabanovic, Joana Patricia Antunes, Barbara Maia Freitas, Carolina Cupertino Marchante		

---

Prova 7	Masc., 4 x 100m Estilos	Absoluto
23-01-2022 - 11:15		Startlist
Inf B: 6:59.00; Inf A: 6:40.00; Inf: 6:48.00; Juv B: 5:42.00; Juv A: 5:36.00; Juv: 5:39.00; Jun/Sen: 5:30.00; Abs: 5:30.00		

---

Série 1 de 1

3	CLAC-Entroncamento 1	CLAC-Entroncamento	4:52.60
	Gabriel Sa Chambel, Luis Filipe Viana, Diogo Rafael Antunes, Bernardo Marques Fernandes		
4	Viver Santarem 2	Viver Santarem	4:03.13
	Joao Marques Ferreira, Luis Afonso Lopes, Rodrigo Cardoso Fernandes, Jose Pinto Cabral		
5	Nautico Abrantes 3	Nautico Abrantes	4:44.57
	Andre Coelho Pita, Daniel Santos Carapeto, Vitor Sokolovskyy, Daniel Silva Bispo		

2 - 2ª SESSÃO

23-01-2022 - 15:30

Prova 8 400m Estilos 12 anos e mais velhos  
23-01-2022 - 15:30 Startlist

Juv B Masc.: 6:48.00; Juv A Masc.: 6:35.00; Inf B Masc.: 7:28.00; Jun/Sen Masc.: 6:30.00; Inf A Masc.: 7:00.00; Inf A Femin.: 7:06.00;  
Juv B Femin.: 7:00.00; Juv A Femin.: 6:45.00; Jun/Sen Femin.: 6:35.00

Ano

Série 1 de 5

2	Guilherme Duarte Aurelio	07	20Km de Almeirim	NT
3	Afonso Dinis Gomes	08	Nautico Abrantes	NT
4	Bernardo Marques Fernandes	07	CLAC-Entroncamento	NT
5	Carolina Isabel Aurelio	10	20Km de Almeirim	NT
6	Catarina Maria Fragoso	07	20Km de Almeirim	NT

Série 2 de 5

1	Margarida Miguel Mendes	06	Viver Santarem	NT
2	Sofia Lopes Castanheiro	08	Gualdim Pais	NT
3	Leonor Matilde Oliveira	10	20Km de Almeirim	NT
4	Carolina Santos Carrilho	08	CLAC-Entroncamento	7:08.82
5	Gabriel Sa Chambel	09	CLAC-Entroncamento	7:31.70
6	Martim Pereira Gil	07	Juventude Ouriense	NT
7	Beatriz Sofia Conceicao	07	Nautico Abrantes	NT
8	Tiago Santos Marques	08	Juventude Ouriense	NT

Série 3 de 5

1	Leonor Barreto Cruz	05	Nautico Abrantes	6:56.98
2	Margarida Viegas Medroa	06	Nautico Abrantes	6:45.64
3	Matilde Nabeiro Monraia	06	CLAC-Entroncamento	6:31.85
4	Beatriz Alexandra Botas	07	20Km de Almeirim	6:23.24
5	Diana Goncalves Oliveira	07	20Km de Almeirim	6:31.51
6	Joana Silva Januario	06	Nautico Abrantes	6:43.38
7	Dinis Maria Garcia	09	Nautico Abrantes	6:52.11
8	Beatriz Roseiro Dias	07	Nautico Abrantes	7:08.39

Série 4 de 5

1	Barbara Maia Freitas	06	CLAC-Entroncamento	6:15.70
2	Maria Madalena Monteiro	08	Gualdim Pais	6:14.09
3	Simao Rocha Silva	07	Gualdim Pais	6:06.69
4	Ines Filipa Cotovio	05	Nautico Salvaterra Magos	6:01.03
5	Andre Coelho Pita	06	Nautico Abrantes	6:04.35
6	Ines Goncalves Fernandes	06	Nautico Abrantes	6:07.22
7	Eleonor Dias Alves	06	Nautico Abrantes	6:15.25
8	Miguel Ferreira Cruz	08	CLAC-Entroncamento	6:22.96

Série 5 de 5

1	Rita Bernardo Tome	06	Nautico Salvaterra Magos	5:55.02
2	Daniel Santos Carapeto	07	Nautico Abrantes	5:49.90
3	Joao Miguel Pinto	07	20Km de Almeirim	5:43.48
4	Jose Miguel Monteiro	04	Gualdim Pais	5:11.61
5	Vitor Sokolovskyy	06	Nautico Abrantes	5:29.20
6	Goncalo Filipe Ferreira	06	20Km de Almeirim	5:47.97
7	Madalena Maria Midoes	07	20Km de Almeirim	5:49.90
8	Daniel Silva Bispo	06	Nautico Abrantes	5:57.02





Abrantes, 23-01-2022

Prova 9  
23-01-2022 - 16:10

Femin., 200m Bruços

Absoluto  
Startlist

Ano

Série 1 de 3

3	Carolina Cupertino Marchante	09	CLAC-Entroncamento	NT
4	Barbara Maia Freitas	06	CLAC-Entroncamento	NT
5	Ines Filipa Cotovio	05	Nautico Salvaterra Magos	NT

Série 2 de 3

1	Camila Marques Luis	08	Torres Novas	3:57.46
2	Daniela Santos Carrilho	08	CLAC-Entroncamento	3:45.70
3	Angela Ruessink	07	Nautico Salvaterra Magos	3:38.73
4	Matilde Nabeiro Monraia	06	CLAC-Entroncamento	3:26.47
5	Iris Simoes Martins	08	Natacao do Tejo	3:35.82
6	Carolina Santos Carrilho	08	CLAC-Entroncamento	3:39.97
7	Angela Maria Pereira	10	Nautico Salvaterra Magos	3:50.56
8	Ana Luz Chanca	09	Nautico Salvaterra Magos	4:02.47

Série 3 de 3

1	Ines Sofia Nunes	03	BUZIOS-Coruche	3:18.26
2	Constanca Grincho Sousa	06	Viver Santarem	3:04.86
3	Rita Bernardo Tome	06	Nautico Salvaterra Magos	3:00.87
4	Marta Chambel Dias	02	CLAC-Entroncamento	2:50.82
5	Catarina Isabel Carlota	05	BUZIOS-Coruche	3:00.04
6	Catarina Maria Lopes	08	BUZIOS-Coruche	3:04.54
7	Joana Patricia Antunes	06	CLAC-Entroncamento	3:05.19
8	Sofia Feijoca Mesquita	09	Nautico Salvaterra Magos	3:25.27

Prova 10  
23-01-2022 - 16:25

Masc., 200m Bruços

Absoluto  
Startlist

Ano

Série 1 de 2

2	Jose Pinto Cabral	05	Viver Santarem	NT
3	Gabriel Sa Chambel	09	CLAC-Entroncamento	NT
4	Miguel Ferreira Cruz	08	CLAC-Entroncamento	4:02.22
5	Vicente Sousa Silva	09	Nautico Abrantes	NT
6	Miguel Tomas Amaral	08	Natacao do Tejo	NT
7	Tomas Jorge Amaral	08	Natacao do Tejo	NT

Série 2 de 2

1	Dinis Rodrigues Inacio	09	Nautico Salvaterra Magos	3:49.83
2	Hugo Miguel Silva	77	BUZIOS-Coruche	3:17.28
3	Diogo Rafael Antunes	04	CLAC-Entroncamento	3:03.32
4	Luis Afonso Lopes	03	Viver Santarem	2:21.84
5	Luis Filipe Viana	89	CLAC-Entroncamento	2:27.89
6	Joao Pedro Monteiro	08	BUZIOS-Coruche	3:10.98
7	Bernardo Marques Fernandes	07	CLAC-Entroncamento	3:25.26
8	Alexandre Miguel Adriano	09	Nautico Salvaterra Magos	3:59.30



Abrantes, 23-01-2022

Prova 11

400m Livres

12 anos e mais velhos

23-01-2022 - 16:35

Startlist

Juv B Masc.: 5:37.00; Juv A Masc.: 5:27.00; Inf B Masc.: 6:30.00; Jun/Sen Masc.: 5:22.00; Inf A Masc.: 6:07.00; Inf A Femin.: 6:34.00;  
Juv B Femin.: 6:20.00; Juv A Femin.: 6:08.00; Jun/Sen Femin.: 5:42.00

Ano

Série 1 de 11

3	Martim Pereira Gil	07	Juventude Ouriense	NT
4	Guilherme Duarte Aurelio	07	20Km de Almeirim	NT
5	Catarina Maria Fragoso	07	20Km de Almeirim	NT

Série 2 de 11

1	Joao Pedro Teixeira	07	Viver Santarem	NT
2	Rodrigo Duque Dias	09	CLAC-Entroncamento	NT
3	Laura Leocadio Duarte	06	Gualdim Pais	NT
4	Ana Luz Chanca	09	Nautico Salvaterra Magos	7:33.80
5	Bernardo Marques Fernandes	07	CLAC-Entroncamento	NT
6	Dinis Rodrigues Inacio	09	Nautico Salvaterra Magos	NT
7	Vicente Sousa Silva	09	Nautico Abrantes	NT
8	Beatrix Lopes Ferreira	04	BUZIOS-Coruche	NT

Série 3 de 11

1	Leonor Matilde Oliveira	10	20Km de Almeirim	6:51.68
2	Tiago Santos Marques	08	Juventude Ouriense	6:44.91
3	Alexandre Miguel Adriano	09	Nautico Salvaterra Magos	6:36.73
4	Dinis Maria Garcia	09	Nautico Abrantes	6:33.78
5	Angela Maria Pereira	10	Nautico Salvaterra Magos	6:36.13
6	Sofia Feijoca Mesquita	09	Nautico Salvaterra Magos	6:41.13
7	Catarina Isabel Galvao	09	BUZIOS-Coruche	6:47.51
8	Carolina Cupertino Marchante	09	CLAC-Entroncamento	7:16.90

Série 4 de 11

1	Monica Ruessink	09	Nautico Salvaterra Magos	6:29.56
2	Daniela Santos Carrilho	08	CLAC-Entroncamento	6:22.78
3	Beatriz Roseiro Dias	07	Nautico Abrantes	6:19.39
4	Sofia Lopes Castanheiro	08	Gualdim Pais	6:06.55
5	Lara Paixao Silva	10	Rio Maior	6:12.75
6	Leonor Barreto Cruz	05	Nautico Abrantes	6:19.51
7	Maria Carmo Rodrigues	10	BUZIOS-Coruche	6:27.50
8	Carolina Isabel Aurelio	10	20Km de Almeirim	6:32.19

Série 5 de 11

1	Rodolfo Charrua Gago	08	Viver Santarem	6:03.52
2	Margarida Sousa Luis	08	Torres Novas	6:01.80
3	Miguel Ferreira Cruz	08	CLAC-Entroncamento	5:56.06
4	Dimas Pasichnyuk	09	Rio Maior	5:49.94
5	Carlota Pereira Sousa	08	Viver Santarem	5:53.62
6	Eleonor Dias Alves	06	Nautico Abrantes	5:56.14
7	Afonso Dinis Gomes	08	Nautico Abrantes	6:02.20
8	Erna Sabanovic	04	CLAC-Entroncamento	6:05.23

## Prova 11, 400m Livres

Série 6 de 11

1	Stefan Iordan Chele	09	Rio Maior	5:46.47
2	Andre Coelho Pita	06	Nautico Abrantes	5:41.44
3	Diogo Rafael Antunes	04	CLAC-Entroncamento	5:34.09
4	Beatriz Alexandra Botas	07	20Km de Almeirim	5:32.26
5	Madalena Nunes Domingos	07	Viver Santarem	5:32.47
6	Margarida Viegas Medroa	06	Nautico Abrantes	5:35.39
7	Simao Pedro Oliveira	07	Torres Novas	5:42.17
8	Leonor Sombreiro Martins	10	BUZIOS-Coruche	5:49.48

Série 7 de 11

1	Beatriz Sofia Conceicao	07	Nautico Abrantes	5:31.21
2	Beatriz Maria Simoes	07	Torres Novas	5:27.42
3	Diana Goncalves Oliveira	07	20Km de Almeirim	5:25.44
4	Joana Silva Januario	06	Nautico Abrantes	5:23.32
5	Afonso Bernardo Evaristo	08	Gualdim Pais	5:23.38
6	Ines Sofia Nunes	03	BUZIOS-Coruche	5:26.10
7	Laura Prates Morais	09	BUZIOS-Coruche	5:27.75
8	Maria Madalena Monteiro	08	Gualdim Pais	5:32.06

Série 8 de 11

1	Carolina Manuela Guia	05	Viver Santarem	5:19.28
2	Maria Beatriz Teixeira	06	Viver Santarem	5:14.66
3	Joao Pedro Monteiro	08	BUZIOS-Coruche	5:12.50
4	Bernardo Pereira Simoes	07	Torres Novas	5:08.42
5	Mariana Mauricio Coelho	07	BUZIOS-Coruche	5:09.74
6	Leonardo Gomes Silva	08	Rio Maior	5:13.56
7	Simao Rocha Silva	07	Gualdim Pais	5:17.51
8	Joana Patricia Antunes	06	CLAC-Entroncamento	5:20.89

Série 9 de 11

1	Andre Jesus Gaspar	04	Gualdim Pais	5:04.66
2	Ines Goncalves Fernandes	06	Nautico Abrantes	5:00.31
3	Goncalo Filipe Ferreira	06	20Km de Almeirim	4:59.38
4	Ricardo Filipe Gaboleiro	05	Rio Maior	4:56.26
5	Maria Madalena Bento	05	BUZIOS-Coruche	4:56.85
6	Daniel Santos Carapeto	07	Nautico Abrantes	4:59.84
7	Daniel Silva Bispo	06	Nautico Abrantes	5:02.78
8	Diogo Miguel Luis	06	Rio Maior	5:04.96

Série 10 de 11

1	Catarina Maria Lopes	08	BUZIOS-Coruche	4:53.71
2	Madalena Maria Midoes	07	20Km de Almeirim	4:52.31
3	Guilherme Filipe Gaboleiro	05	Rio Maior	4:45.46
4	Beatriz Maria Freixieiro	04	Rio Maior	4:40.19
5	Vitor Sokolovskyy	06	Nautico Abrantes	4:45.30
6	Rafael Sousa Azevedo	06	Viver Santarem	4:51.19
7	Lorenzo Muniz Silva	06	BUZIOS-Coruche	4:53.28
8	Joao Miguel Pinto	07	20Km de Almeirim	4:55.68

## Prova 11, 400m Livres

Série 11 de 11

1	Catarina Isabel Carlota	05	BUZIOS-Coruche	4:36.20
2	Rodrigo Cardoso Fernandes	04	Viver Santarem	4:31.63
3	Joao Antonio Pires	05	Torres Novas	4:22.70
4	Luis Afonso Lopes	03	Viver Santarem	3:59.31
5	Jose Miguel Monteiro	04	Gualdim Pais	4:20.21
6	Tiago Charrua Gago	04	Viver Santarem	4:28.81
7	Joao Marques Ferreira	04	Viver Santarem	4:36.13
8	Rafael Rodrigues Gomes	06	Natacao do Tejo	4:38.80

17:55 INTERVALO 10 minutos

## Prova 12

23-01-2022 - 18:05

## Femin., 4 x 100m Livres

Absoluto

Startlist

Série 1 de 1

2	Nautico Salvaterra Magos 1 Ana Luz Chanca, Sofia Feijoca Mesquita, Angela Maria Pereira, Monica Ruessink	Nautico Salvaterra Magos	5:57.72
3	CLAC-Entroncamento 1 Joana Teixeira Dias, Carolina Cupertino Marchante, Erna Sabanovic, Marta Chambel Dias	CLAC-Entroncamento	4:54.63
4	Nautico Abrantes 4 Leonor Barreto Cruz, Ines Goncalves Fernandes, Beatriz Sofia Conceicao, Joana Silva Janeiro	Nautico Abrantes	4:34.62
5	20Km de Almeirim 1 Madalena Maria Midoes, Catarina Maria Fragoso, Diana Goncalves Oliveira, Beatriz Alexandra Botas	20Km de Almeirim	4:44.84
6	Gualdim Pais 1 Maria Madalena Monteiro, Sofia Lopes Castanheiro, Sofia Miguel Silva, Laura Leocadio Duarte	Gualdim Pais	5:17.22

## Prova 13

23-01-2022 - 18:10

## Masc., 10 x 100m Livres

Absoluto

Startlist

Série 1 de 1

3	Nautico Abrantes 5 Andre Coelho Pita, Daniel Santos Carapeto, Vitor Sokolovskyy, Daniel Silva Bispo	Nautico Abrantes	4:08.96
4	Gualdim Pais 1 Jose Miguel Monteiro, Simao Rocha Silva, Afonso Bernardo Evaristo, Andre Jesus Gaspar	Gualdim Pais	4:03.07



Abrantes, 23-01-2022

---

Prova 13, Masc., 10 x 100m Livres

5	Rio Maior 1	Rio Maior	4:03.63
	Diogo Miguel Luis, Leonardo Gomes Silva, Guilherme Filipe Gaboleiro, Ricardo Filipe Gaboleiro		
6	CLAC-Entroncamento 1	CLAC-Entroncamento	4:33.70
	Luis Filipe Viana, Gabriel Sa Chambel, Diogo Rafael Antunes, Bernardo Marques Fernandes		



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2021/2022

### JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS

1 – LOCAL - Piscina Municipal de ABRANTES

2 – DATA - 23 de JANEIRO de 2022

3 – HORÁRIO

1ª Sessão 09.30 horas

2ª Sessão 15.30 horas

4 – PARTICIPAÇÃO

- Categoria ABS (SÉN/JUN/JUV/INF)
- Cada nadador só pode participar em 3 (três) provas individuais por sessão.

5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **17/01/2022**

6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

➤ - PROGRAMA DE PROVAS

PROVA DE APURAMENTO - ABS					
23 de Janeiro 2022					
1ª Sessão			2ª Sessão		
1	1500 L*	Misto	8	400 E	Misto
2	200 M	F	9	200 B	F
3	200 M	M	10	200 B	M
4	200 C	F	11	400 L	Misto
5	200 C	M	Intervalo de 10 minutos		
6	4 x 100 E	F	12	4 x 100 L	F
7	4 x 100 E	M	13	4 x 100 L	M

(\*) Prova dependendo dos 24 melhores tempos (até ao máximo de 4 nadadores por clube), no caso de a sessão exceder o tempo regulamentado. Se o nº de nadadores não ultrapassar os 24 melhores tempos, recorre-se aos melhores tempos de inscrição excedentários até completar as séries, independentemente do clube a que pertença.

7– Esta jornada de apuramento tem tempos mínimos a cumprir conforme tabela em anexo a este regulamento.

Rua Garcia da Mata, 20 - 2300-494 TOMAR Tel. 249323268 / 964813669

 <http://www.ands.pt>  [ands@ands.pt](mailto:ands@ands.pt)

# **ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM**

Manual de procedimentos para a PROVA DE APURAMENTO

Piscinas Municipais de ABRANTES

23 de Janeiro de 2022

**(PROVA SEM PÚBLICO)**

## Índice

### **1. Regras elementares obrigatórias**

### **2. Enquadramento**

- 2.1. Plano de contingência da instalação
- 2.2. Procedimento por ocorrência de caso suspeito
- 2.3. Responsabilidade do evento

### **3. Recomendações gerais**

- 3.1. Instalações
- 3.2. Equipamentos de proteção individual
- 3.3. Acesso às instalações
- 3.4. Percursos autorizados
- 3.5. Instalações sanitárias, balneários, cacifos e duches

### **4. Circulação de atletas, treinadores e delegados/fisioterapeutas**

- 4.1. Controlo de entradas na instalação
- 4.2. Circulação dentro das instalações
- 4.3. Locais atribuídos a cada clube
- 4.4. Períodos de utilização da piscina para aquecimento
- 4.5. Acesso à câmara de chamada
- 4.6. Percurso de nadadores antes e depois da realização de cada prova
- 4.7. Circulação de treinadores
- 4.8. Circulação de delegados/fisioterapeutas

### **5. Procedimentos da Competição**

- 5.1. Reuniões técnicas
- 5.2. Aquecimento
- 5.3. Câmara de chamada
- 5.4. Período de descontração
- 5.5. Resultados
- 5.6. Cerimónia Protocolares
- 5.7. Zona exclusiva para treinadores

### **6. Arbitragem**

- 6.1. Acesso às instalações
- 6.2. Balneários
- 6.3. Desempenho das funções



## **7. Procedimentos de limpeza e desinfeção**

7.1. Instalações sanitárias e zonas envolventes

7.2. Câmara de chamada

7.3. Blocos de partida

7.4. Limpeza e desinfeção entre a sessão da manhã e sessão da tarde

## **8. Público**

## **9. Outros**

## 1 Regras elementares obrigatórias

- **Apresentação do certificado de vacinação** para todos **os agentes desportivos**. **Em caso de não vacinados, apresentação do teste rápido** de antigénio (TRAg), realizado 48h antes do início da prova.
- **Uso de máscara** é obrigatório dentro das instalações, exceto os nadadores imediatamente antes de entrar na piscina, quer para o aquecimento quer para prova. Após a prática os nadadores devem recolocar a máscara logo que possível.
- **A distância de segurança de 2m** entre pessoas deve ser sempre observada por todos os intervenientes em todos os locais e durante todo o evento.
- Nos lugares sentados só deverão ser utilizados as cadeiras disponíveis e nos locais atribuídos às Associações.
- **Manter distanciamento e higienizar** frequentemente as mãos
- **O calçado da rua** não pode ser utilizado dentro da piscina.
- **Dentro da piscina** todos os intervenientes obrigatoriamente circulam com calçado exclusivo para o efeito.
- **Usar a bancada para equipar ( preferencialmente) sendo autorizado também os balneários para esse efeito.**
- **Sem banhos.**
- Os nadadores, treinadores, delegados/fisioterapeutas obrigatoriamente **circulam de chinelos ou com sobrebotas de proteção (cada entidade é responsável pelo material a utilizar. A organização não disponibilizará sobrebotas para os clubes).**
- **Entrada para a bancada é feita pela recepção e balneários e para o aquecimento e prova a entrada será feita pelas escadas de acesso da bancada ao cais da piscina ( planta em anexo).**

A arbitragem, staff da organização e funcionários de serviço da instalação devem proceder à desinfeção periódica e regular do calçado que obrigatoriamente é de utilização exclusiva para dentro do cais da piscina.

## 2. Enquadramento

- O enquadramento legal para a realização do evento rege-se por:

- **O enquadramento legal para a realização do evento rege-se por:**
- **Recomendação da DGS nº 009/2021 de 26/08/2021 atualizada a 22/10/2021;**
- **Recomendação da DGS nº 036/2020 de 25/08/2020 atualizada a 22/10/2021.**
- **Norma da DGS nº 019/2020 atualizada a 01/11/2021**

**Todos os intervenientes estão cientes que em qualquer altura este enquadramento pode ser alterado e carece sempre de autorização final da entidade de saúde regional.**

### **2.1. Plano de contingência da instalação**

- O plano de contingência da instalação deverá estar aprovado pela entidade de Saúde Regional e anexado a este Manual de Procedimentos, fazendo parte integrante do mesmo.

### **2.2. Procedimento por ocorrência de caso suspeito**

- Caso seja detetado algum caso suspeito durante a competição será aplicado o procedimento do Plano de Contingência da instalação., anexa a este manual e sendo coordenado pela CM de Abrantes e ANDS.

### **2.3. Responsabilidade do evento**

- O evento é realizado em parceria com a Câmara Municipal de Abrantes, sendo a responsabilidade da ANDS.

## **3. Recomendações gerais**

### **3.1. Instalações**

- **As instalações afectas à prova ( plano de água e bancadas) estão fechadas e serão usadas exclusivamente pelos agentes desportivos indispensáveis à realização do evento (Organização, arbitragem, treinadores, fisioterapeutas, delegados dos clubes e atletas).**

O acesso às bancadas e piscina será condicionado à entrada do edifício unicamente a agentes autorizados e credenciados de acordo com o regulamento da prova divulgado pela ANDS.

### 3.2. Equipamentos de proteção individual (EPI)

- **Uso de máscara** é de uso obrigatório dentro das instalações, exceto os nadadores imediatamente antes de entrar na piscina, quer para o aquecimento quer para prova.
- Após a prática os nadadores devem recolocar a máscara logo que possível.
- **O calçado da rua** não pode ser utilizado dentro da piscina.
- Dentro da piscina todos os intervenientes obrigatoriamente circulam com calçado exclusivo para o efeito.
- **Os nadadores, treinadores, delegados/fisioterapeutas** obrigatoriamente circulam de chinelos ou com sobrebotas de proteção (cada entidade é responsável pelo material a utilizar. A organização não disponibilizará sobrebotas para os clubes).
- **A arbitragem, staff da organização e funcionários de serviço da instalação** devem proceder à desinfeção periódica e regular do calçado que obrigatoriamente é de utilização exclusiva para dentro do cais da piscina.

### 3.3. Acesso às instalações

- O acesso às bancadas e piscina será condicionado à entrada do edifício unicamente a agentes autorizados e credenciados de acordo com o regulamento da prova divulgado pela ANDS.
- **A cada associação será atribuída um espaço delimitado**, em que os elementos integrantes da equipa deverão permanecer durante a realização das provas.
- **Após o início das provas** não será permitida a entrada ou saída de nenhum agente desportivo, exceto em caso de emergência

### 3.4. Percursos autorizados

- **Os percursos para os atletas serão apenas entre recepção, bancada, piscina e balneários e estarão assinalados** no chão e paredes ou outro sistema que possa ser visível e identificado. **Após a entrada dirigem-se para os balneários sendo o acesso para as bancadas pelo interior da piscina através da escada.** Sempre que possível serão de sentido único evitando o cruzamento entre pessoas.

- **Os nadadores só podem ausentar-se do espaço atribuído para o aquecimento, para a câmara de chamada para nadar a sua prova ou para irem aos sanitários.**
- **Os treinadores e delegados** manter-se-ão na zona da bancada que for atribuída a cada clubes.

### **3.5. Instalações sanitárias, balneários, cacifos e duches**

- **As instalações sanitárias** encontram-se **disponíveis nos balneários**
- **Usar a bancada para equipar e vestir, preferencialmente.**
- **Cacifos encerrados;**  
**Duches encerrados;**

## **4. Circulação de atletas, treinadores e delegados/fisioterapeutas**

### **4.1. Controlo de entradas na instalação**

- Após o início das provas não será permitida a entrada ou saída de nenhum agente desportivo, exceto em caso de emergência.

### **4.2. Circulação dentro das instalações**

- A circulação deve ser evitada exceto no desempenho das funções de cada um ou do previsto para nadadores, arbitragem, organização do evento e funcionários da piscina.

### **4.3. Locais atribuídos a cada clube**

- A cada clube será atribuída um espaço com capacidade para o nº de atletas previsto regulamentarmente **para cada sessão, 2 treinadores e 2 delegados.**

### **4.4. Períodos de utilização da piscina para aquecimento**

- Só será autorizado o aquecimento na piscina de competição e no início de cada sessão de acordo com o descrito no ponto 5.2.

### **4.5. Acesso à câmara de chamada**

- **A câmara de chamada** terá 2 series de 8 lugares de espera para a cada prova. Na antecâmara serão chamados pelo locutor os próximos nadadores das 2 séries seguintes.
- O distanciamento de 2m entre nadadores nestes dois espaços será mantido.

#### **4.6. Percurso de nadadores antes e depois da realização de cada prova**

- **A circulação será efetuada pela esquerda.** Os nadadores saem dos lugares da câmara de chamada para o local das partidas e **após a prova saem pelo lado oposto.**
- **Após a prova, os nadadores devem retirar-se imediatamente** para o local reservado da e sua equipa.

#### **4.7. Circulação de treinadores**

Os treinadores permanecem no espaço reservado na bancada ao clube.

#### **4.8. Circulação de delegados/fisioterapeutas**

- Estes agentes desportivos só deverão abandonar o local reservado para a sua equipa para se deslocarem às instalações sanitárias, reuniões com organização ou em caso de emergência.

### **5. Procedimentos da Competição**

#### **5.1. Reuniões técnicas**

- Haverá 1 reunião técnica antes do início da prova ou em caso de emergência .
- Cada clube só se pode fazer representar por no máximo por 1 elemento.

#### **5.2. Aquecimento**

- **Nº máximo de nadadores por pista é de 10.**

#### **5.3. Câmara de chamada**

- Os nadadores só deverão dirigir-se à câmara de chamada quando chamados pelo locutor. Não poderão estar no espaço mais do que 2 series de cada vez.

#### **5.4. Período de descontração**

- **Só será autorizado após os 5 minutos subsequentes à prova a utilização do tanque de apoio.**

#### **5.5. Resultados**

- **Os resultados só estarão disponíveis on-line.**

#### **5.6. Cerimónia Protocolares Sem cerimónia.**

### **6. Arbitragem**

#### **6.1. Acesso às instalações**

- A equipa de arbitragem deverá entrar e sair das instalações pelos circuitos que forem indicados pela organização. Não deverão circular durante as sessões, excepto no exercício das suas funções.

#### **6.2. Balneários**

- A arbitragem terá balneários e espaço exclusivo.
- É obrigatório a desinfeção do calçado a usar exclusivamente no cais da piscina.

#### **6.3. Desempenho das funções**

- Sempre que entrem ou saiam do cais da piscina devem desinfetar o calçado ou usar sobrebotas.
- O uso de máscara é obrigatório durante o desempenho das funções.
- Aos árbitros será solicitada a colaboração na higienização dos blocos de partida após cada partida.

### **7. Procedimentos de limpeza e desinfeção**

### **7.1. Instalações sanitárias e zonas envolventes**

- Todas as instalações sanitárias serão regularmente limpas e desinfetadas de acordo com as regras vigentes na instalação. Será efetuada uma crescente regularidade dos procedimentos sempre que a utilização durante o evento assim o justifique.
- Entre sessões realizar-se-á uma desinfeção mais profunda.

### **7.2. Blocos de partida**

- Os blocos de partida serão higienizados pelo árbitro respetivo ou atleta antes de cada partida.

### **7.3. Limpeza e desinfeção entre a sessão da manhã e sessão da tarde**

Entre sessões realizar-se-á uma desinfeção mais profunda de toda a instalação. (portas, corredores, corrimãos, baias separadores, bancadas, sanitários, etc.)

## **8. Público**

- **Sem público.**

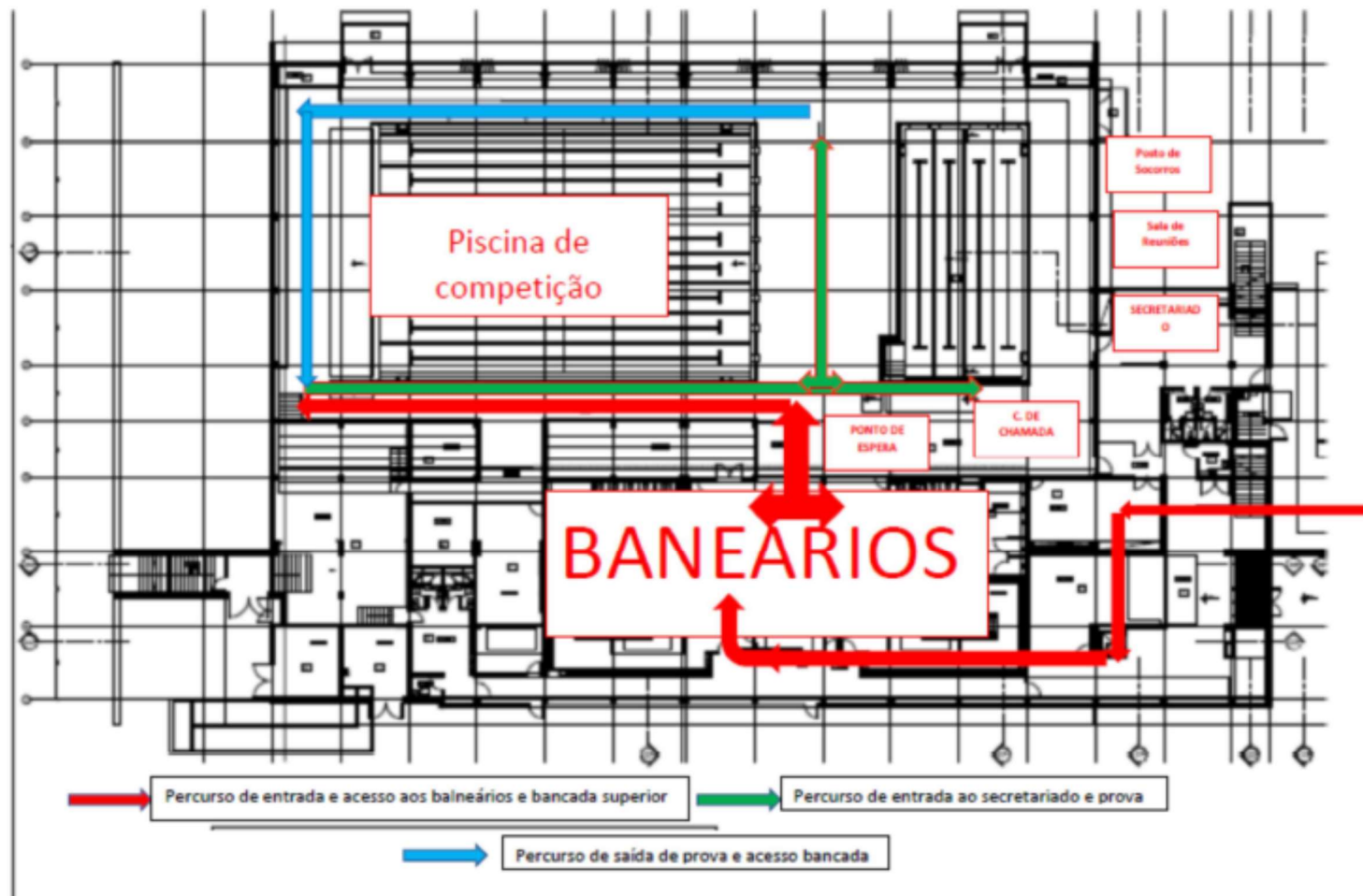


## **PROGRAMA DE AQUECIMENTO**

### **CONDIÇÕES:**

- **8 PISTAS**
- **PERÍODOS DE AQUECIMENTO POR SESSÃO A DIFUNDIR**
- **POR SESSÃO APENAS EFECTUAM AQUECIMENTO OS ATLETAS QUE NADAM NA RESPECTIVA SESSÃO.**
- **AQUECIMENTO COM AUTONOMIA DE CADA CLUBE E EM PISTAS ATRIBUÍDAS.**
- **INÍCIO DOS AQUECIMENTOS ÀS 08h00/14h00.**
- **FIM DO AQUECIMENTO ÀS 09h20/15h20.**
- **MÁXIMO DE 10 ATLETAS POR ASSOCIAÇÃO/PISTA ATRIBUÍDA.**
- **NO FINAL DE AQUECIMENTO OS ATLETAS REGRESSAM À BANCADA.**

PLANTA DE DESLOCAÇÃO E ZONAS DE FUNCIONAMENTO



Percurso de entrada e acesso aos balneários e bancada superior

Percurso de entrada ao secretariado e prova

Percurso de saída de prova e acesso bancada





Abrantes, 23-01-2022

### Horário da Sessão N . 1 - 1  SESSÃO

23-01-2022 - 9:30

Aquecimento: 8:00 até 9:20

Reunião de Delegados: 8:45

Reunião de Arbitragem: 9:00

9:30	1.	1500m Livres	Todos	Tempo Final	12 +	0:45	2 S�ries	14
10:15	2.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	2 S�ries	15
10:25	3.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	2 S�ries	16
10:35	4.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:20	4 S�ries	29
10:55	5.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:15	3 S�ries	22
11:10	6.	4 x 100m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	1 S�rie	5
11:15	7.	4 x 100m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	1 S�rie	3
11:25	Final da sess�o				Dura�o total	1:55		

### Hor rio da Sessão N . 2 - 2  SESSÃO

23-01-2022 - 15:30

Aquecimento: 14:00 até 15:20

Reuni o de Arbitragem: 15:00

15:30	8.	400m Estilos	Todos	Tempo Final	12 +	0:40	5 S�ries	37
16:10	9.	200m Bru�os	Femin.	Tempo Final	Abs	0:15	3 S�ries	19
16:25	10.	200m Bru�os	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	2 S�ries	14
16:35	11.	400m Livres	Todos	Tempo Final	12 +	1:20	11 S�ries	83
17:55	INTERVALO 10 minutos					0:10		
18:05	12.	4 x 100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	1 S�rie	5
18:10	13.	10 x 100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	1 S�rie	4
18:15	Final da sess�o				Dura�o total	2:45		