



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM
Fundada em 9 de Junho de 1991

TAÇA ANDS- CIDADE DE RIO MAIOR

1 – LOCAL

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

2 – DATA: 7 de março de 2026

3 – HORÁRIO:

1ª Sessão	2ª Sessão
9.30 Horas	15.30 Horas

4 – PARTICIPAÇÃO: Categoria de ABS (SEN-JUN-JUV-INF)

- ✓ Prova aberta a Clubes de fora do Distrito.
- ✓ Cada Clube poderá inscrever até um máximo de três nadadores por prova, exceto nas provas 12, 13, 25 e 26 em que só pode inscrever uma equipa de estafetas.
- ✓ Esta limitada a um máximo de duas provas individuais e uma coletiva, por sessão, a participação de cada nadador
- ✓ INSCRIÇÕES
- ✓ Os clubes terão que fazer uma pré-inscrição através de mensagem de correio eletrónico e enviar para a ANDS até ao dia 25/02/2026.
- ✓ As inscrições definitivas deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 02/03/2026. Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações á lista inicial de inscrições.
- ✓ Clubes fora da ands devem consultar as taxas em 4.2.2 deste regulamento
- ✓ O pagamento das inscrições será feito à ANDS para o NIB: 0033 0000 5003 6910 0020 5

5 - SUBSTITUIÇÕES

Serão permitidas 3(três) substituições/Equipa por SESSÃO, de nadadores inscritos nas provas, desde que:

- ✓ Os nadadores substitutos constem da lista onomástica
- ✓ As alterações sejam comunicadas à organização, por escrito, em ficha própria para o efeito, até 30 MINUTOS antes do início de cada sessão.

6– CLASSIFICAÇÃO

Haverá uma classificação coletiva que será efetuada 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 e a desistência somam 0 pontos.

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

Rua Garcia da Mata, 20 - 2300-494 TOMAR

Tel. 249323268 / 964813669

<http://www.ands.pt>

ands@ands.pt

NIF 502608242



ASSOCIAÇÃO DE NATAC O DO DISTRITO DE SANTARÉM
Fundada em 9 de Junho de 1991

7 - PR MIOS

Serão atribuídos Troféus a todos os Clubes participantes.

Será atribuída a Taça ANDS ao Clube vencedor.

Será atribuído um pr mio, MAS e FEM, a designar, ao melhor tempo da pontuação World Aquatics Points em vigor obtido na Taça.

9- PROGRAMA DE PROVAS

1� SESSÃO			2� SESSÃO		
N� Ordem	Prova	Sexo	N� Ordem	Prova	Sexo
1	100 L	Fem	14	100 L	Mas
2	100 M	Mas	15	100 M	Fem
3	200 M	Fem	16	200 M	Mas
4	100 B	Mas	17	100 B	Fem
5	200 B	Fem	18	200 B	Mas
INTERVALO 5 MINUTOS			INTERVALO 5 MINUTOS		
6	100 C	Mas	19	100 C	Fem
7	200 C	Fem	20	200C	Mas
8	50 L	Mas	21	50 L	Fem
9	200 E	Fem	22	200 E	Mas
10	200 L	Mas	23	200 L	Fem
11	400 L	Fem	24	400 L	Mas
INTERVALO 10 MINUTOS			INTERVALO 10 MINUTOS		
12	4x50 Estilos	Fem	25	4x50 Estilos	Mas
13	4x50L	Mas	26	4x50L	Fem