



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

CAMPEONATO DISTRITAL DE ABSOLUTOS - JUVENIS, JUNIORES E S NIORES (PC) E PREPARAC O DE INFANTIS

1 – LOCAL - Piscina Municipal ABRANTES

2 – DATA - 22 e 23 de novembro 2025

3 – HORÁRIO – AQUECIMENTO: 7h30/14h00

INÍCIO DA COMPETI�O	MANHÃ	TARDE
22 de novembro	9h00	15h30
23 de novembro	9h00	15h30

4 –

PARTICIPA O

Categorias: ABSOLUTOS. **Considera-se categoria de ABS os nadadores juvenis, juniores e seniores**

Categorias: **INFANTIS** (As provas decorrem em simultâneo com o Campeonato Distrital de Absolutos).

4.1- Nas provas de **1500L**, **800L**, **400 livres** e **400E** em ambos os g neros, a participa o será condicionada pelo número de nadadores ABSOLUTOS inscritos para o referido campeonato.

4.2 - Em caso de necessidade de restri o serão considerados os melhores tempos de inscri o.

4.3 - A participa o de cada nadador está limitada a um máximo de duas provas (2) individuais e uma (1) coletiva por sessão, até ao máximo de seis provas (6) individuais no total das sessões.

4.4 – Em infantis nas estafetas de 4X50L e 4x50E os clubes têm que cumprir com as mesmas regras estipuladas para os nadadores mais velhos, ou seja, 2 nadadores masculinos e dois nadadores femininos.

4.5 – Nas provas de 50 metros os infantis só podem nada a prova de 50 metros livres;

4.6 - Os 100 Estilos não podem ser nadadas por atletas Infantis.

Cada clube apenas poderá apresentar uma equipa de estafetas por prova/g nero/em

CATEGORIAS:

Anota es específicas das estafetas de juvenis, juniores e seniores

As constitui es das estafetas terão que obrigatoriamente estarem de acordo com os escalões implícitos nos campeonatos:

a) Juvenis mistos 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos;

b) Juniores mistos 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos;

Rua Garcia da Mata, 20 - 2300-494 TOMAR

Tel. 249323268 / 964813669



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

c) seniores mistos 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos.

A participação de cada nadador está limitada a um máximo de duas provas (2) individuais e as coletivas, por sessão.

5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 do dia **15/11/2025**.

Depois desta data não são permitidas quaisquer alterações à lista inicial de inscrições.

São são permitidas desistência de provas sem direito a substituição.

6 – CLASSIFICAÇÕES - Haverá uma classificação individual por prova/g nero.

7 – PR MIOS

São atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por prova/g nero e categoria de juvenis, juniores e seniores. No caso das estafetas as medalhas são atribuídas seguindo as anotações, conforme inscrição e classificação. Este campeonato tem mínimos a cumprir, conforme tabela em anexo. **Qualquer nadador que não cumpra os mínimos exigidos para qualquer uma das provas na sua categoria não pode obter pódio.**

Campeonato Regional de Juvenis, juniores e seniores - Preparação de Infantis															
22 novembro de 2025								23 novembro de 2025							
SESSÃO 1	N.	PROVA	GEN	SESSÃO 2	N.	PROVA	GEN	SESSÃO 3	N.	PROVA	GEN	SESSÃO 4	N.	PROVA	GEN
	1	1500	MAS		10	400 L	`MAS		22	400 EST	`MAS		33	1500 L	FEM
	2	800	FEM		11	400 L	FEM		23	400 EST	FEM		34	800 L	`MAS
	INTERVALO 5				12	100 M	`MAS		INTERVALO 5				INTERVALO 5		
	3	50 C	MAS		13	100 M	FEM		24	200 L	`MAS		35	50 M	FEM
	4	50 C	FEM		INTERVALO 5				25	200 L	FEM		36	50 M	`MAS
	5	200 B	MAS		14	100 C	`MAS		26	100 B	`MAS		37	200 C	FEM
	6	200 B	FEM		15	100 C	FEM		27	100 B	FEM		38	200 C	`MAS
	7	100 EST	MAS		16	200 EST	`MAS		INTERVALO 5				39	100 L	FEM
	8	100 EST	FEM		17	200 EST	FEM		28	50 L	`MAS		40	100 L	`MAS
	INTERVALO 5				18	50 B	`MAS		29	50 L	FEM		MEDALHAS		
	9	4X50 L	MISTO		19	50 B	FEM		30	200 M	`MAS		41	4X50 L	FEM
ENTREGA DE MEDALHAS			INTERVALO 5			31	200 M	FEM	ENTREGA DE MEDALHAS						
			20	4X50 EST	`MAS	ENTREGA DE MEDALHAS			ENTREGA DE MEDALHAS						
			21	4X50 EST	FEM	ENTREGA DE MEDALHAS									
			ENTREGA DE MEDALHAS			ENTREGA DE MEDALHAS									