



REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2022/2023

CAMPEONATO DISTRITAL DE ABSOLUTOS - JUVENIS, JUNIORES E SÉNIORES(PC)

1 – LOCAL

Piscina Municipal TOMAR

2 – DATA

19 e 20 de novembro 2022

3 – HORÁRIO –

AQUECIMENTO: 7h45/14h00

INÍCIO DA COMPETIÇÃO	MANHÃ	TARDE
19 DE NOVEMBRO	9h00	15h30
20 DE NOVEMBRO	9h00	15h30

4 – PARTICIPAÇÃO

- ✓ Categorias: ABSOLUTOS. **Considera-se categoria de ABS os nadadores juvenis, juniores e seniores**
- ✓ Cada clube apenas poderá apresentar uma equipa de estafetas por prova/género/em **Absolutos**.
- ✓ A participação de cada nadador está limitada a um máximo de duas provas (2) individuais e uma (1) coletiva, por sessão.

5 – INSCRIÇÕES

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 do dia **08/11/2022**.
- Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações à lista inicial de inscrições.
- Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição.

6 – CLASSIFICAÇÕES

- Haverá uma classificação individual por prova/género.

7 – PRÉMIOS

- Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por prova/género e categoria de juvenis, juniores e seniores. No caso das estafetas as medalhas são atribuídas a ABSOLUTOS 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.**

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

<http://www.ands.pt>  ands@ands.pt

8- PROGRAMA DE PROVAS

19 de novembro de 2022							20 de novembro de 2022								
Sessão 1	N.	Prova	Gen	Sessão 2	N.	Prova	Gen	Sessão 3	N.	Prova	Gen	Sessão 4	N.	Prova	Gen
	1	1500 L	Mas		13	400 L	Mas		25	1500 L	Fem		35	400 E	Mas
	2	800 L	Fem		14	400 L	Fem		26	800 L	Mas		36	400 E	Fem
	Intervalo 5'				15	100 M	Mas		Intervalo 5'				37	100 B	Mas
	3	50 C	Mas		16	100 M	Fem		27	50 M	Fem		38	100 B	Fem
	4	50 C	Fem		Intervalo 5'				28	50 M	Mas		39	200 L	Mas
	5	200 B	Mas		17	100 C	Mas		29	200 C	Fem		40	200 L	Fem
	6	200 B	Fem		18	100 C	Fem		30	200 C	Mas		Intervalo 5'		
	7	100 E	Mas		19	200 E	Mas		31	100 L	Fem		41	50 L	Mas
	8	100 E	Fem		20	200 E	Fem		32	100 L	Mas		42	50 L	Fem
	Intervalo 10' / Medalhas				21	50 B	Mas		Intervalo 10' / Medalhas				43	200 M	Mas
	9	4x50 E	Mas		22	50 B	Fem		33	4x100 L	Fem		44	200 M	Fem
	10	4x50 E	Fem		Intervalo 10'				34	4x100 L	Mas		Intervalo 10' / Medalhas		
	11	4X200 L	Mas		23	4x100 E	Mas		Entrega de Medalhas				45	4x50 L	Mas
	12	4X200 L	Fem		24	4x100 E	Fem						46	4x50 L	Fem
	Entrega de Medalhas				Entrega de Medalhas								Entrega de Medalhas		

Notas complementares:

- Campeonatos com tempos mínimos a cumprir;
- Nadadores que não cumprirem os mínimos de acesso (tabela em anexo) não têm direito a pódio.
- As equipas de estafetas são absolutas (JUV, JUN, SEN puras ou misturadas) e cada clube apenas pode apresentar uma equipa de estafetas.



REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2022/2023
JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS (INFANTIS)

1 – LOCAL

Piscina Municipal TOMAR

2 – DATA

19 e 20 de NOVEMBRO 2022

3 – HORÁRIO

AQUECIMENTO: 7h45/14h00

INÍCIO DA COMPETIÇÃO	MANHÃ	TARDE
19 DE NOVEMBRO	9h00	15h30
20 DE NOVEMBRO	9h00	15h30

4 – PARTICIPAÇÃO

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

4.1- Nas provas de **1500 L**, e **800 L**, em ambos os géneros, não é permitida a participação dos nadadores infantis. Nas provas de **400 L e 400 Estilos** será condicionada pelo número de nadadores ABOLUTOS inscritos para o referido campeonato.

4.2 - Em caso de necessidade de restrição serão considerados os melhores tempos de inscrição.

4.3 - A participação de cada nadador está limitada a um máximo de duas provas (2) individuais e uma (1) coletiva por sessão, até ao máximo de cinco provas (5) individuais no total das 4 sessões.

4.4 - As provas de 50 metros de qualquer técnica e os 100 Estilos não podem ser nadadas por atletas Infantis.

4.5 - Nas estafetas de 4X50L e 4x50E não é permitido a participação de nadadores infantis.

5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia dia **08/11/2022**

6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

7 – PROGRAMA DE PROVAS

Igual ao do Campeonato Distrital de ABS, salvo as devidas exceções transcritas no ponto 4.

8 – Os nadadores Infantis estão isentos no cumprimento de tempos mínimos nesta jornada de apuramento.