



REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2021/2022

CAMPEONATO DISTRITAL DE JUVENIS, JUNIORES E SÉNIORES (PC)

1 – LOCAL

Piscina Municipal TOMAR

2 – DATA

5, 6 e 7 de Novembro 2021

3 – HORÁRIO

<u>5 de Novembro</u>	<u>6 de Novembro</u>	<u>7 de Novembro</u>
1ª Sessão às 17H00	2ª Sessão às 09H00	4ª Sessão às 09H00
	3ª Sessão às 15H15	5ª Sessão às 15H15

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 26/10/2021.
- 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. 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.**

8 - PROGRAMA DE PROVAS

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

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

REGULAMENTO DISTRIAL Natações 2021/2022

1ª SESSÃO (sexta Tarde)			2ª SESSÃO (sábado manhã)			3ª SESSÃO (sábado tarde)			4ª SESSÃO (domingo manhã)			5ª SESSÃO (domingo tarde)		
Nº	Prova	Sexo	Nº	Prova	Sexo	Nº	Prova	Sexo	Nº	Prova	Sexo	Nº	Prova	Sexo
1	800 L	MAS	9	100 L	MAS	17	400 L	MAS	27	200 M	MAS	37	800 L	FEM
2	1500 L	FEM	10	100 L	FEM	18	400 L	FEM	28	200 M	FEM	38	1500 L	MASC
3	100 B	MAS	11	400 EST	MAS	19	50 C	MAS	29	50 B	MAS	39	100 C	FEM
4	100 B	FEM	12	400 EST	FEM	20	50 C	FEM	30	50 B	FEM	40	100 C	MASC
5	200 C	MAS	13	50 M	MAS	21	200 B	MAS	31	200 EST	MAS	Intervalo (Entrega medalhas)		
6	200 C	FEM	14	50 M	FEM	22	200 B	FEM	32	200 EST	FEM	41	100 EST	FEM
Intervalo (Entrega medalhas)			Intervalo (Entrega medalhas)			Intervalo (Entrega medalhas)			33	50 L	MAS	42	100 EST	MASC
7	4X100 EST	MAS	15	4X200 L	MAS	23	100 M	MAS	34	50 L	FEM	Intervalo (Entrega medalhas)		
8	4X100 EST	FEM	16	4X200 L	FEM	24	100 M	FEM	Intervalo (Entrega medalhas)			43	200 L	FEM
(ENTREGA MEDALHAS)			(ENTREGA MEDALHAS)			25	4X50 L	MAS	35	4X50 EST	MAS	44	200 L	MASC
						26	4X50 L	FEM	36	4X50 EST	FEM	45	4X100 L	FEM
						(ENTREGA MEDALHAS)			(ENTREGA MEDALHAS)			46	4X100 L	MASC

CAMPEONATOS DISTRITAIS (Piscina Curta) - (JUVENIS, JUNIORES E SENIORES)

TCC – TEMPOS A CUMPRIR								
MASCULINOS				PROVAS	FEMININOS			
JUV-B	JUV-A	JUN	SÉN		JUV-B	JUV-A	JUN	SÉN
00,29,50		00,29,00		50L	00,34,00		00,33,00	
01,10,00		01,02,00		100L	01,14,25		01,12,00	
02,35,71		02,18,00		200L	02,42,50		02,40,00	
05,23,00		05,06,00		400L	05,40,80		05,31,00	
10,58,00		10,34,00		800L	11,32,50		11,12,00	
21,00,00		20,00,00		1500L	24,25,00		23,10,00	
01,58,00				4x50L	02,14,00			
04,40,50				4X100L	05,10,00			
10,10,00				4X200L	10,52,00			
00,36,00		00,33,50		50C	00,41,50		00,40,00	
01,19,50		01,14,00		100C	01,27,50		01,23,50	
03,00,00		02,44,00		200C	03,07,30		03,03,00	
00,39,50		00,37,50		50B	00,44,50		00,42,50	
01,28,50		01,23,50		100B	01,42,00		01,35,50	
03,14,50		03,02,00		200B	03,36,00		03,20,00	
00,34,50		00,32,50		50M	00,40,50		00,37,50	
01,26,00		01,24,00		100M	01,40,00		01,32,50	
03,12,50		02,58,00		200M	03,30,00		03,12,50	
01,14,00		01,12,00		100E	01,25,00		01,21,00	
02,45,50		02,36,50		200E	03,12,50		03,07,00	
06,07,00		05,56,00		400E	06,40,00		06,20,50	
02.26.00				4X50 E	02.38.10			
04,50,00				4X100E	05,45,50			



REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2021/2022

JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS (INFANTIS)

1 – LOCAL

Piscina Municipal TOMAR

2 – DATA

5, 6 e 7 de NOVEMBRO 2021

3 – HORÁRIO

<u>5 de Novembro</u>	<u>6 de Novembro</u>	<u>7 de Novembro</u>
1ª Sessão às 17H00	2ª Sessão às 09H00	4ª Sessão às 09H00
	3ª Sessão às 15H15	5ª Sessão às 15H15

4 – PARTICIPAÇÃO

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 géneros, a participação 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) colectiva por sessão, até ao máximo de cinco provas (5) individuais no total das 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 26/10/2021.

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.

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

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