



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2020/21

TORNEIO INTER-REGIONAL - ESPECIALISTA (SENIORES - JUNIORES - JUVENIS - INFANTIS)													
MASCULINOS							FEMININOS						
INF- B 13	INF-A 14	JUV-B 15	JUV-A 16	JUN 17 e 18	SÉN 19 e +	PROVAS	INF- B 12	INF-A 13	JUV-B 14	JUV-A 15	JUN 16 e 17	SÉN 18 e +	
00,38,70	00,35,90	00,33,30	00,32,50	00,30,00	00,29,50	50L	00,42,50	00,39,00	00,37,00	00,35,00	00,34,50	00,34,00	
01,20,00	01,15,00	01,10,50	01,08,40	01,06,00	01,04,00	100L	01,27,00	01,19,50	01,15,50	01,14,20	01,13,00	01,12,50	
02,52,50	02,46,50	02,37,00	02,29,50	02,24,00	02,18,00	200L	02,57,00	02,48,00	02,40,00	02,38,00	02,35,50	02,32,00	
00,42,00	00,38,90	00,37,50	00,36,50	00,35,00	00,34,00	50C	00,44,00	00,42,00	00,39,50	00,39,00	00,38,00	00,37,50	
01,31,00	01,27,00	01,20,50	01,19,00	01,15,00	01,14,00	100C	01,35,00	01,30,00	01,26,50	01,25,50	01,24,50	01,23,50	
03,10,00	02,59,00	02,52,00	02,47,00	02,40,00	02,38,00	200C	03,18,00	03,09,00	03,04,00	03,00,90	02,59,00	02,56,00	
00,42,50	00,39,90	00,36,50	00,35,00	00,32,00	00,31,00	50M	00,45,00	00,43,50	00,39,00	00,38,75	00,38,50	00,38,00	
01,33,00	01,26,00	01,20,00	01,15,00	01,13,50	01,11,90	100M	01,41,50	01,39,00	01,33,00	01,32,50	01,32,00	01,29,00	
03,12,50	03,05,00	02,52,00	02,48,50	02,37,00	02,33,50	200M	03,38,00	03,30,00	03,19,50	03,17,40	03,14,50	03,09,00	
00,46,00	00,43,00	00,38,50	00,38,00	00,37,00	00,36,50	50B	00,48,00	00,45,00	00,44,00	00,43,50	00,43,00	00,42,50	
01,42,50	01,37,50	01,30,50	01,29,00	01,24,00	01,22,50	100B	01,48,00	01,45,00	01,39,50	01,38,50	01,37,50	01,34,00	
03,34,50	03,21,50	03,15,00	03,13,00	03,06,50	03,00,00	200B	03,48,00	03,40,00	03,30,50	03,27,75	03,25,50	03,19,00	

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

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