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

CALENDÁRIO E REGULAMENTO DISTRITAL DE NATAÇÃO PURA

2026-2027

Mês	PROVA	Responsável	Local
Outubro			
03 e 04			
11	PROVA DE APURAMENTO - Abertura ANDS	ANDS	ENTRONCAMENTO
17 e 18	49º Congresso APTN	APTN	Tomar
24	Qualificação da 3ª Divisão	FPN / ANALEN	Sines
31	1º Torneio de Cadetes (Tarde)	ANDS	MAÇÃO
Novembro			
07 e 08	Torn. Regional de Fundo-Juvenis/Torn. Nadador Completo-Infantis	ANDS/ANICentro	ABRANTES
14 e 15	Campeonato Distrital De Absolutos - Juvenis, Juniores E Séniores (Pc) e Prova De Apuramento De Infantis	ANDS	TOMAR
27	Campeonato Nacional de Clubes 3ª Divisão	FPN / ANCNP	Mealhada
28 e 29	Campeonato Nacional de Clubes 2ª Divisão	FPN / ANCNP	Mealhada
28	Camp. Nacional de Figuras e Esq. Técnicos	FPN/ANDS	SANTARÉM
29	2º Torneio de Cadetes- 1º Torregri I (MANHÃ)	ANDS	CORUCHE
Dezembro			
04, 05 e 06	Torneio Zonal de Juvenis - Zona Sul	FPN / ANDL	Leiria
6	Torneio GIL-PAIS -Masters	ANDS	TORRES NOVAS
10, 11, 12 e 13	Campeonato Nacional de JUN e SEN - PC	FPN /ANDS	Tomar
13	1º Estágio de Cadetes - base torregi (1)	ANDS	SALVATERRA DE MAGOS
19	3º Torneio de Cadetes PA INFANTIS (TARDE)	ANDS	OURÉM
19 e 20	Campeonato Nacional de Clubes 1ª Divisão	FPN / ANALG	Albufeira
20	TORNEIO INTER-REGIONAL DE CLUBES INFANTIS E ABSOLUTOS	ANDS/ANIC/ANALEN	SANTARÉM
Janeiro			
02 e 03	Estagio de Infantis/juvenis - base recrutamento TF e NC	ANDS	A Definir
9	estágio de preparação para a Taça Vale do Tejo	ANDS	A Definir

10	PROVA DE APURAMENTO	ANDS	CORUCHE
16 e 17	XXXIV Taça Vale do Tejo	ANDS	Abrantes
22, 23 e 24	Campeonato Nacional de Inverno Masters	FPN / ANDS	Torres Novas
30 e 31	Torneio Nacional de Natação Adaptada - PC	ANDS	Castro de Daire
31	4º Torneio de Cadetes (MANHÃ)	ANDS	ABRANTES
Fevereiro			
06 e 07	MEETING DA PÓVOA DE VARZIM	ANNP	Póvoa de Varzim
13 e 14	Torneio Inter-Regional de Infantis	ANIC/ANALEN /ANDS	Ponte de Sor
13 e 14	MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA	ANL	LISBOA / JAMOR
20 e 21	Campeonato Nacional de Fundo Masters	FPN /ANC	Coimbra
21	5º Torneio de Cadetes (manhã)	ANDS	Samora Correia
20 e 21	Campeonato Nacional de Longa Distância	FPN / ANC	Coimbra
26, 27 e 28	Torneio Zonal de Infantis - Zona Sul	FPN / ANALEN	Sines
Março			
7	6º Torneio de Cadetes - 2º Torregri de Cadetes	ANDS	SANTARÉM
14	TAÇA ANDS - CIDADE DE RIO MAIOR	ANDS	RIO MAIOR
20 e 21	Campeonato Regional de Categorias	ANDS	CORUCHE
Abril			
02, 03 e 04	Campeonato Nacional de Juvenis	FPN / ANL	Jamor
08, 09, 10 e 11	Camp. Nacional de Juniores e Seniores - Open de Portugal	FPN / ANC	Coimbra
11	2º Estágio de cadetes - base recrutamente 2º trorregi	ANDS	SAMORA CORREIA
17 e 18	Campeonato Nacional de Primavera N Adaptada - PL	FPN / ANDS	Rio Maior
17 e 18	Meeting de Felgueiras	ANNP	Felgueiras
24	Torneio Inter-Regional de Velocidade	ANDS / ANIC	TOMAR
25	TORNEIO DO SORRAIA	BUZIOS/CNC/ANDS	CORUCHE
Maio			
01 e 02	Meeting de XIRA	ANL	Vila Franca Xira

9	Torneio nadador completo - Cadetes	ANDS	TORRES NOVAS
15 e 16	Torneio Regional de Fundo-Infantis/Torneio Nadador Completo-Juvenis	ANICentro / ANDS	Guarda
22 e 23	Campeonato Nacional de Primavera 10km, 7.5km, 5km	FPN /ANMAD	Porto Santo
22 e 23	Campeonato Nacional de Masters AA 1,5km e 3km	FPN /ANMAD	Porto Santo
29 e 30	Meeting de COIMBRA	ANC/FPN	COIMBRA
Junho			
05 e 06	MEETING INTERNACIONAL DO PORTO	ANNP	Porto
12 e 13	Meeting Especialista	ANDS	RIO MAIOR
20	III Torregri de Cadetes	ANDS	CORUCHE
26 e 27	Campeonato Nacional de Verão de NA - PL	FPN / ANDS	Rio Maior
26 e 27	Campeonato Nacional Masters AA 5km	FPN / ANDS	Aldeia do Mato
Julho			
4	TORNEIO DE ALMEIRIM (MANHÃ)	ANDS	ALMEIRIM
09, 10 e 11	Campeonato Regional de Inf. Juv. e Abs	ANDS	RIO MAIOR
08, 09, 10 e 11	Campeonato Nacional de Verão Masters	FPN	SETUBAL
23, 24 e 25	Campeonato Nacional de Infantis	FPN / ANALEN	Reguengos de Monsaraz
29, 30, 31 e 01	Campeonato Nacional de Juv., Jun. e Sen.	FPN / ANC	Coimbra
Agosto			
Setembro			
26	XXXVII Travessia dos Templários	ANDS/FPN	Vila Nova-Serra de Tomar

REGULAMENTO GERAL DAS COMPETIÇÕES DISTRITAIS

1. INTRODUÇÃO

O presente documento regulamenta todas as competições de âmbito distrital na época de 2026/2027.

2. CATEGORIAS, ESCALÕES ETÁRIOS, AGRUPAMENTOS E NOMENCLATURAS

NATAÇÃO PURA

CATEGORIAS	MASCULINOS	FEMININOS
Escolas de Natação	Sem limite de idade	Sem limite de idade
Cadetes C	9 anos	9 anos
Cadetes B	10,11 anos	10,11 anos
Cadetes A	12 anos	12 anos

CATEGORIAS / ESCALÕES ETÁRIOS	MASCULINOS	FEMININOS
INFANTIS / INFANTIS B	2014	2014
INFANTIS / INFANTIS A	2013	2013
JUVENIS / JUVENIS B	2012	2012
JUVENIS / JUVENIS A	2011	2011
JUNIORES	2009-2010	2009-2010
SENIORES	2008 e + velhos	2008 e + velhas

NATAÇÃO ADAPTADA

CATEGORIA DE DEFICIÊNCIA	CLASSE DESPORTIVA
Deficiência Motora & Paralisia Cerebral	S1 – S10 S110
Deficiência Visual	S11 – S13 S113
Deficiência Intelectual	S14, S17 & S21
Deficiência Auditiva	S15
Transplantados	S16

MASTERS

Em conformidade com as regras definidas pela AQUA para os Masters, no ano civil de 2027 (1 de janeiro a 31 de dezembro), os nadadores serão agrupados nos seguintes grupos de idade:

Provas Individuais:

Grupo	Escalão Etário	Anos de Nascimento
Master A	25-29	02-98
Master B	30-34	97-93
Master C	35-39	92-88
Master D	40-44	87-83
Master E	45-49	82-78
Master F	50-54	77-73
Master G	55-59	72-68
Master H	60-64	67-63

Grupo	Escalão Etário	Ano de Nascimento
Master I	65-69	62-58
Master J	70-74	57-53
Master K	75-79	52-48
Master L	80-84	47-43
Master M	85-89	42-38
Master N	90-94	37-33
Master O	95-99	32-28
Master P	100-104	27-23

Provas de Estafeta:

Grupo	Escalão Etário
1	100 – 119
2	120 – 159
3	160 – 199
4	200 – 239

Grupo	Escalão Etário
5	240 – 279
6	280 – 319
7	320 – 359

Nas competições que se venham a realizar entre os meses de outubro a dezembro de 2026 os nadadores continuarão a ser agrupados nos grupos de idade vigentes para o ano civil de 2026.

3. PARTICIPAÇÃO

A participação em provas distritais é reservada a **nadadores filiados em natação pura e adaptada na FPN,** como individuais ou em representação dos Clubes ou outras entidades filiadas e mediante o pagamento de uma taxa de inscrição.

No caso em que a competição se destina apenas nadadores filiados em natação pura, o regulamento específico da prova deverá referir a excepção.

Nas provas destinadas aos Masters o regulamento específico fará referência objectiva a esse facto.

Em todas as Competições a realizar pela ANDS é obrigatório a inscrição e presença efetiva de pelo menos um técnico e um Delegado por Clube participante, devidamente licenciados pela FPN. Poderão, em situações excecionais, ser admitidos como representantes dos tição.

De acordo com a legislação em vigor e com o Regulamento Geral FPN, só poderão participar nadadores com exame médico desportivo (EMD) válido à data da competição, devidamente inserido e validado no programa fpnsystem. No acto da inscrição, e no caso de inviabilidade de validação do EMD até 24 horas antes do início da competição, as inscrições destes nadadores serão rejeitadas.

Nas Jornadas de Apuramento e Torneios do Circuito de Cadetes as séries poderão ser compostas por nadadores de ambos os sexos quando designadas por **"UNISEXO"** no referido programa de provas .

Nadadores participantes exclusivamente na prova de estafetas têm de constar da lista onomástica geral, sob pena de não serem admitidos.

A participação dos clubes filiados na ANDS em Competições realizadas por **outras associações ou clubes neles filiados**, carece de autorização prévia da ANDS, e não poderá pôr em causa a participação em provas realizadas pela ANDS na mesma data. O pedido deve ser enviado com antecedência mínima de **10 dias** úteis da data da prova e acompanhado da indicação dos nadadores que irão participar. No caso da categoria de Cadetes, os Clubes terão de assumir o compromisso de se fazerem representar nos três (3) **TORREGRIS** impostos pela FPN e no Torneio do Nadador Completo organizados pela ANDS.

Excetuam-se desta condição a participação dos clubes da ANDS nos meetings do Algarve, Lisboa, Coimbra e Porto, devendo para o efeito informar a ANDS da sua participação nos mesmos.

Qualquer praticante, Clube, ou Seleção Distrital ou Regional, que pretenda **deslocar-se ao estrangeiro** deve solicitar previamente à FPN, através da sua Associação, autorização escrita para tal, com, pelo menos, 20 (vinte) dias de antecedência em relação à data da competição, instruindo o pedido com o regulamento da competição em causa.

No caso de Clubes ou Seleções, a solicitação deverá ser acompanhada de lista nominativa de participantes.

No prazo máximo de 5 (cinco) dias após a realização desta prova, deverá enviar à ANDS com conhecimento à FPN os resultados completos das competições em que participou.

A participação de nadadores de outras associações, em competições organizadas pela ANDS, carece de autorização prévia das mesmas.

Os nadadores participantes em competições realizadas pela ANDS, salvo raras exceções que constam do regulamento da referida Competição, são agrupados em séries de acordo com os tempos de inscrição. Em caso de tempos iguais ou ausência de tempos o sistema faz a distribuição de forma aleatória.

Nas Competições Distritais a organização poderá suprimir a 1ª Série distribuindo os nadadores pelas pistas da segunda série e seguintes sem reorganização das séries, exceto nos 800 e 1500 metros Livres que deverão ser reorganizados.

Nas Competições em que se realizam os 800 e 1500 Livres, a ANDS reserva-se ao direito de decidir a organização de 3 séries.

4. INSCRIÇÕES

4.1. PROCESSO DE INSCRIÇAO

As inscrições, para todas as competições distritais, devem ser realizadas por via eletrónica, através do programa informático definido pela FPN para o efeito - Entry Editor ou Team Manager da GeoLogix, e deverão ser enviadas por correio eletrónico para ands@ands.pt.

Para todas as competições organizadas pela ANDS ou com o seu apoio administrativo, a ANDS disponibilizará com a antecedência mínima de 10 dias antes da data da prova o ficheiro convite que poderá ser descarregado a partir www.ands.pt.

Nas competições organizadas pelos Clubes, com o apoio administrativo da ANDS, a organização tem que informar os clubes convidados da necessidade das inscrições serem feitas por via eletrónica. Só excecionalmente serão aceites em papel, assim como só poderá haver no máximo, duas alterações nas provas de cada sessão desde que os nadadores constem das inscrições enviadas.

No caso dos nadadores individuais, deverão os mesmos tratar diretamente junto da ANDS, da sua inscrição.
A ordem e a indicação dos **nadadores que integram as estafetas** terão que ser **obrigatoriamente enviadas no ficheiro convite.**

O ficheiro-convite deverá vir devidamente identificado com a sigla do Clube e da Competição a disputar. DO processo de inscrição terá de constar:

- Dos Nadadores: Nome, ano de nascimento, género, número de licença, provas e respetivos tempos de inscrição;
- **No caso dos nadadores de natação adaptada**: Nome, ano de nascimento, género, número de licença, **categoria de deficiência, classe desportiva**, provas e respetivos tempos de inscrição;
- Dos outros agentes: Nome(s) do(s) Treinador(es) e do(s) Delegado(s) com o(s) respetivo(s) nº(s) de licença. Estas nomeações deverão ser anexadas aquando do envio dos originais das inscrições. De acordo com o Regulamento Geral da FPN, a participação em qualquer competição, na qualidade de técnico, só é permitida a elementos devidamente filiados na FPN e graduados de acordo com as normas estabelecidas no Regulamento de Formação da FPN.
- Se um clube apresentar um Delegado diferente do(s) apresentado(s) no ato de inscrição, o mesmo deverá estar filiado na FPN e apresentar-se com uma credencial devidamente autenticada

4.2. TAXA DE INSCRIÇÃO

Pagamento por transferência bancária através do NIB: 0033 0000 5003 6910 0020 5

4.2.1 Clubes ANDS

- **Filiação/Renovação de Clubes** (periocidade anual) – 110€
- **Taxas inscrição provas**

Cronometragem manual		Categoria	Cronometragem eletrónica	
Individual	Estafeta		Individual	Estafeta
1,75 €	6,10€	Cadete	1,90 €	6,30 €
2,00 €	6,10 €	Inf/Juv/Sen/Masters	2,25€	6,30 €

Torneio Nadador Completo (Taxa única)

Cronometragem manual	Categoria	Cronometragem eletrónica	
Individual		Individual	Estafeta
8,50 €	Cadete	9 €	
10,70 €	Inf/Juv/Sen/Masters	12,20 €	

- **Outras provas de campeonatos inter-regionais**- de acordo com o regulamento específico.
- **Tentativa de TAC Nacional/Zonal** - **15€** por prova requerida. Será atribuído um subsídio de 60% deste valor ao clube caso o nadador obtenha a respetiva TAC.
- **Nadadores individuais** -**17.00€ por competição.**

4.2.2 Clubes externos ANDS

- **Taxas inscrição provas**

Categoria	Individual	Estafeta
Cadete	2,00 €	7,80 €
Inf/Juv/Sen/Masters	2,90 €	7,80 €

- **Aplicam-se ainda multas conforme estipulado em 8 (MULTAS)**

4.3. TEMPO DE INSCRIÇÃO

Só terão direito a participar os nadadores e as equipas de estafeta que tenham obtido os tempos mínimos de participação estipulados para cada uma das provas e constantes do respetivo regulamento específico, obtidos em provas oficiais, em Portugal ou no estrangeiro.

Exceto no que for definido em regulamento específico de cada prova serão considerados tempos de inscrição os realizados desde 01 de Outubro de 2025.

Desde que não se verifique nenhuma das situações descritas nas alíneas anteriores, e no caso do(a) nadador(a) nunca tenha nadado a prova em causa, será aceite o tempo de inscrição sugerido pelo técnico.

Será considerada a melhor marca (real ou convertida) realizada por cada nadador. O tempo de inscrição -real ou convertido - deverá corresponder à dimensão da piscina em que se irá realizar a competição.

Os tempos obtidos em provas disputadas em jardas serão convertidos para tempos correspondentes a provas disputadas em metros, de acordo com a tabela oficial da NCAA (National Collegiate Athletic Association).

Nas competições constantes do Calendário Distrital da ANDS e por ela organizadas, existe obrigatoriedade de serem cumpridos os seguintes tempos:

- C**ampeonatos Distritais de Inf, Juv, Jun, Sen, Abs (piscina curta)** têm tempos a cumprir no campeonato **(TCC)**.
- **Torneio Inter-Regional/Especialista**

- **Jornadas de Apuramento** haverá tempos a cumprir (**TCJA**), conforme tabela existente neste regulamento.
- **Campeonato Distrital Inf, Juv e Abs de verão** terão tempos de admissão ao campeonato **(TAC)**

Os **TAC´s e** demais tempos a cumprir são estipulados para cada uma das Competições e constam neste regulamento em tabelas anexas.

4.4. DATAS LIMITE

A data limite para cada uma das competições distritais é as constantes no regulamento específico de cada uma. Quando não respeitadas implicam a anulação das mesmas.

Nas Competições Organizadas pelos Clubes o prazo da entrega na ANDS não poderá ser inferior a **6 (seis)** dias úteis.

5. LISTA DE PARTICIPANTES

A lista de participantes em cada prova, bem como o respetivo tempo de inscrição, estarão disponíveis na página da ANDS – www.ands.pt com a seguinte calendarização face ao início da competição:

- Jornadas/Provas de Apuramento e Torneios de Cadetes- até às 20 horas de cada Quarta-feira anterior.
- Restantes competições distritais- até às 20 horas de cada Segunda-feira anterior.

Os clubes ou nadadores individuais que detetem qualquer erro na lista de participantes, ou que desejem realizar desistências, deverão contactar com a ANDS., por escrito (correio eletrónico: ands@ands.pt), enviando as correções ou desistências até às 24 horas do dia seguinte à publicação da lista de participantes. Terminado este prazo, não serão realizadas quaisquer alterações ao programa de provas.

Não serão permitidas substituições nem novas inscrições, após a saída da lista de participantes.

Os clubes poderão reclamar, não sendo aceites reclamações das anomalias detetadas posteriormente ao prazo definido.

Só serão consideradas as alterações em função das inscrições que constem nas listas onomásticas ou nos ficheiros enviados, pois o prazo para a inscrição é o que consta nos respetivos regulamentos das Competições.

6. VALIDAÇÃO DE TEMPOS

Nas Competições organizadas por outras entidades só serão homologados os tempos dos nadadores corretamente inscritos.

Os tempos obtidos em Competições fora do âmbito da ANDS, só serão validados desde que a sua participação tenha sido autorizada pela ANDS e os respetivos regulamentos estejam autorizados pela Associação Distrital/FPN. Os resultados obtidos devem ser enviados pela entidade organizadora, respetiva Associação ou pelo Clube participante devidamente autenticados. Os mesmos deverão ser apresentados **preferencialmente em formato digital e ficheiro LXF.**

Os tempos serão validados para as Competições Distritais desde que deem entrada na sede da ANDS com a antecedência mínima de **5 (cinco)** dias úteis da data do término do prazo da inscrição da respetiva Competição.

7. TENTATIVA DE TAC NACIONAL/ZONAL

Designa-se por **Tentativa de TAC Nacional/Zonal** a prova realizada, numa tentativa especial efetuada para esse fim, a pedido do Sócio Desportivo. Para esse efeito requere autorização à ANDS com a **antecedência mínima de 10 dias úteis**, indicando a Jornada/ Sessão e a distância/técnica de nado em que pretende realizar a prova, bem como o (s) nome (s), categoria (s) e n.º (s) de licença (s) do (s) nadador (es) que vão preencher a série da prova.

A "**Tentativa de TAC Nacional/Zonal**" será efetuada numa série, não podendo por em causa a realização do calendário já previsto para a Competição para a qual o Sócio Desportivo requereu a respetiva prova. Excetuam-se as provas de 800 e 1500 metros Livres que realizar-se-ão no final da Sessão. Podem participar nadadores seus e/ou outros nadadores a seu convite.

Um **TAC Nacional/Zonal** pode ser estabelecido nos seguintes casos:

- Numa Jornada/prova de Apuramento (JA) e apenas no caso de prova pretendida não constar do respetivo Programa de Provas.

- Nos Campeonatos Distritais ou Torneios, excecionalmente, para as Categorias diferentes das (os) participantes nessas Competições. Neste caso as provas de "Tentativa de TAC Nacional/Zonal" que venham a ser requeridas terão de se cingir à sequência das provas dessas Competições sem as pôr em causa.

Só poderão ter acesso a este tipo de prova os nadadores que durante a época em curso ou na anterior tenham obtido na mesma prova o tempo de admissão estabelecido para os Campeonatos Distritais da respetiva categoria do nadador/estafeta que solicita a tentativa de TAC Nacional/Zonal.

8. MULTAS

Nas provas abaixo identificadas cuja participação está sujeita ao cumprimento de tempos, no caso da falta de tempo limite numa prova (**FTL**), o clube fica sujeito à seguinte multa:

- **Torneio Inter-Regional/Especialista- 4.50€**
- **Campeonatos Distritais de Inf, Juv, Jun, Sen, Abs (piscina curta) -2.50€**
- **Jornadas de Apuramento- (igual ao valor da inscrição)**

No caso de um nadador faltar a uma prova sem justificação válida (comprovada) não será devolvido valor da inscrição.

As faltas podem ser justificadas até 48 horas após o término da respetiva Competição, mediante a apresentação de atestado médico.

Nos Campeonatos Distritais (piscina curta ou longa), o nadador que falte a uma prova sem justificação e que participe em outras provas do mesmo dia, será aplicada ao clube uma multa no valor de **20.00 €por prova/nadador.**

Na falta de Técnico ou Dirigente numa competição, o Clube infrator incorre numa multa de **50.00€**.

O não cumprimento do estabelecido, no pedido de deslocações de nadadores ou equipas, para participarem em competições fora do âmbito da ANDS, ao Clube infrator será aplicada uma multa no valor de **125€ e os tempos obtidos não serão homologados.**

9. PROGRAMAS E RESULTADOS

Os programas e resultados de provas estarão disponíveis em (www.ands.pt) e (http://www.swimrankings.net/index.php?page=CalendarList&SubPage=FROM_NOW&nationId=0&Nation=POR)

10. HORÁRIOS

Os horários das Competições Distritais serão os constantes dos regulamentos específicos de cada Competição. Em caso de alteração a ANDS informará antecipadamente de qualquer alteração.

O tempo de duração das Jornadas de Apuramento, não deverá exceder 3 (três) horas de provas por essão.

A ANDS poderá anular provas ou séries quando se verificar ser necessário, tendo em atenção, aos nadadores que à data não tenham ainda obtido TAC para os Campeonatos e não exista possibilidade de obter em tempo útil, dando conhecimento aos Clubes**.**

O Aquecimento decorre, desde que assim seja possível com a entidade gestora da piscina, noventa minutos antes do início das provas, tendo o mesmo que **terminar 10 minutos antes da hora marcada para o início da respetiva Sessão.** Caso contrário será estipulado no regulamento específico da competição. As pistas 1 e 8 e/ou 1 e 6 consoante o tipo de piscina deverão ficar disponíveis 20 minutos antes do término do aquecimento para a realização de sprints.

11. NORMAS GERAIS DE UTILIZAÇÃO DAS PISCINAS

É obrigatório o uso de touca para todos os nadadores e o uso de chinelos no cais das piscinas. Poderá ainda ser utilizado calçado apropriado e de uso exclusivo no cais da piscina assim como o uso de proteções em plástico por delegados, dirigentes e convidados desde que autorizados pela Organização da Competição.

É da responsabilidade do Delegado da ANDS à competição a resolução de qualquer questão omissa sobre a utilização do espaço, dando conhecimento de imediato aos Clubes.

12. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS

- ✓ Os nadadores **Cadete A, B e C** não poderão utilizar fatos de competição (cf. Anexo 1).
- ✓ **Equipamentos AND**S

Sempre que a ANDS participa em eventos desportivos com uma equipa ou seleção, ou em

outros momentos que a direção entenda oportuno, pode distribuir pelos atletas selecionados participantes, equipamentos desportivos com a marca / logotipo da ANDS.

No momento da distribuição, será indicado se o equipamento é oferta ou se é para devolução, bem como o momento em que a devolução deve ocorrer;

Entende-se por equipamento qualquer equipamento de treino, nado, ou peça ou roupa, nomeadamente: toucas, t-shirts, calções, fatos de treino ou outros;

É obrigatório o uso de equipamento da ANDS sempre que os atletas / agentes desportivos participem em provas ou eventos em representação da ANDS, ou sempre que tal seja solicitado pela direção da ANDS;

É expressamente proibido o uso de equipamentos da ANDS em provas ou eventos que não se enquadrem no ponto anterior ou que estejam em representação dos seus clubes.

O não respeito pelos pontos anteriores pode levar a que seja solicitada a devolução dos equipamentos que estejam na posse do atleta / agente desportivo.

13. CERIMÓNIAS E ENTREGAS DE PRÉMIOS

Os Clubes, quando solicitados, deverão representar-se nos desfiles com todos os seus representantes (Delegados, Técnicos, Nadadores) e respetiva Bandeira ou Estandarte.

A cerimónia de entrega de prémios faz parte integrante da Competição sendo o momento mais alto e solene da mesma. É o momento da atribuição da distinção em reconhecimento do feito conseguido pelo nadador, restante equipa e entidades envolvidas.

Para a cerimónia de prémios o Clube é responsável pelo envio do nadador atempadamente em conformidade com os regulamentos ou por solicitação da organização. O nadador deverá usar equipamento adequado (calção/calça/tshirt/fato de treino) que o identifique com o clube a que pertence, não sendo permitida a presença de nadadores no pódio em tronco nú, fato de banho, toalha

No momento da entrega da medalha ou troféu o nadador não poderá ter mais medalhas ao peito, assim como não deverá ter colocado o chapéu. O uso das bandeiras no pódio é autorizada desde que não se sobreponham às dos estantes elementos que compõem o pódio.

Os Prémios serão indicados nos regulamentos específicos de cada Competição ou Cerimónia, **e a sua entrega prescreve no final das mesmas**.

Nos campeonatos distritais os nadadores que não cumpram os Tempos a Cumprir no Campeonato **(TCC)**, não terão direito ao prémio (medalha ou outro).

14. REALIZAÇÃO DE ESTÁGIOS E CRITÉRIOS DE CONVOCAÇÃO

De acordo com o definido na Política Desportiva Regional 2026-2027 da FPN.

15. PARTICIPAÇÃO DE SELECÇÕES DA ANDS EM PROVAS NACIONAIS OU INTERNACIONAIS

O quantitativo de elementos que possam constituir as seleções será definido pelo Presidente da ANDS ao Diretor Técnico Distrital, de acordo com as condições existentes e o cabimento orçamental para o efeito.

A ANDS na época 2026-2027 prevê participar com seleções distritais nos seguintes eventos:

- Seleção Distrital de Infantis no Meeting Internacional de Leiria
- Seleção Distrital de Infantis e Juvenis na Taça Vale do Tejo em Abrantes.
- Seleção Distrital absoluta num meeting de referência da FPN realizado em Portugal ou no estrangeiro.

Os critérios para integração das referidas seleções serão difundidos oportunamente. Deverão respeitar integralmente a política desportiva regional e outros definidos pelo diretor técnico.

16. ARBITRAGEM/SISTEMA DE CRONOMETRAGEM

A arbitragem está a cargo do CDA/ANDS e, em geral, utilizando cronometragem manual.

As exceções estarão definidas nos regulamentos específicos de cada prova.

17. DELEGADO À COMPETIÇÃO

Em todas as Competições Distritais será nomeado pela ANDS um Delegado oficial com as competências definidas no Regulamento Geral da FPN.

18. JÚRI DA COMPETIÇÃO

Protestos e outras situações inerentes à competição serão sujeitos à avaliação e deliberação do júri da competição que será composto por: Juiz Árbitro da Competição, o delegado da ANDS à competição e por 1 Membro da Direção Técnica Distrital.

19. CASOS OMISSOS

Serão julgados de acordo com o Regulamento Geral da FPN, sem direito a recurso.

CIRCUITO DISTRITAL DE CADETES - ÉPOCA 2026- 2027

Regulamento

Pela especificidade científica e técnica de que se deve revestir a participação de nadadores na categoria de Cadetes, terão de ser respeitadas as diretrizes emanadas pela FPN (POLÍTICA DESPORTIVA - ENQUADRAMENTO REGIONAL), de onde pela sua dimensão e abrangência se define o presente regulamento.

Cada nadador não deverá participar em mais do que **oito competições por época**, devendo o clube, para o efeito, gerir a sua participação, preferencialmente, com uma competição por mês, entre provas da ANDS e torneios particulares.

As competições não poderão exceder o tempo de 3 horas por sessão, caso haja uma previsão para que esse tempo seja ultrapassado, far-se-á uma redução das provas. Sempre que possível será feita a inclusão de tarefas lúdico-pedagógicas nas sessões (excepto nos TORREGRI e no Torneio do Nadador Completo)

Deverão ser preferencialmente participadas as provas de estafetas variadas, onde os Clubes com menor número de nadadores deverão constituir estafetas mistas. Assim, nos programas de provas da ANDS **aparecerá distinção de sexo nas estafetas** podendo cada Clube constituir várias equipas, só do sexo feminino ou masculino ou ainda mistas designadas por unissexo ou misto. **No caso dos TORREGRI e no caso das estafetas mistas, a sua constituição deve obedecer obrigatoriamente a dois atletas de cada sexo.**

Sempre que uma série ou prova for constituída por uma só equipa ou nadador, o Técnico responsável poderá em tempo útil (prazo de reclamação da lista de participação) alterar essa prova para outra que contenha pistas vagas.

A ANDS estabeleceu para o efeito, um circuito de 8 (oito) competições mais o Torneio do Nadador Completo, distribuídas pelo calendário ao longo da época. **É obrigatória a participação de cada Clube em pelo menos 5 (cinco) dessas competições e no Torneio do Nadador Completo, para que possam pontuar para a classificação final do referido Circuito**. Esta obrigatoriedade de 6 (seis) Competições das 9 (sete)

existentes é para permitir espaço de participação em Torneios de Clubes, salvaguardando o número de oito competições por atleta durante a época.

Para que os clubes possam participar com os seus atletas (Cadetes) em provas organizadas por clubes exteriores à ANDS ou outras associações, terão de se fazer representar nos três TORREGRI impostos pela FPN e no Torneio do Nadador Completo organizados pela ANDS.

A ***Pontuação - Circuito Distrital de Cadetes - Época 2026– 2027*** realizar-se-á da seguinte forma:

1. Classificam-se os 16 primeiros classificados de cada prova. Com a seguinte atribuição de pontos:

	Pontos		Pontos
1º Lugar	17	9º Lugar	8
2º Lugar	15	10º Lugar	7
3º Lugar	14	11º Lugar	6
4º Lugar	13	12º Lugar	5
5º Lugar	12	13º Lugar	4
6º Lugar	11	14º Lugar	3
7º Lugar	10	15º Lugar	2
8º Lugar	9	16º Lugar	1

2. Média FINA (soma dos pontos da Tabela World Aquatics Points em Vigor de cada equipa a dividir pelo numero de participações)
3. Desfile (início da sessão) 50 pontos para a presença no desfile
4. Em caso de empate entre um ou mais clubes, o factor de desempate será feito pela melhor classificação do clube obtida no Torneio do Nadador Completo.

PRÉMIOS

JORNADA DE ABERTURA DE CATEGORIAS

1. LOCAL

Piscina Municipal do Entroncamento

2. DATA

11 de outubro de 2026

3. HORÁRIO

1ª Sessão 09.30 horas 2ª **Sessão** 15.30 horas

4. PARTICIPAÇÃO

Categoria ABS (SÉN/JUN/JUV/INF)

Cada nadador da categoria de **juvenis, juniores e séniores** poderão participar em 3 (três) provas individuais por sessão. Os nadadores **Infantis** poderão participar em 2 (duas) provas individuais por sessão

5. INSCRIÇÕES - deverão dar entrada na sede da ANDS até às 12H00 horas do dia **07/10/2026**

6. CLASSIFICAÇÕES - Haverá uma classificação individual por prova.

7. PROGRAMA DE PROVAS

1ª Sessão			**2ª Sessão**		
1	400 E	MISTO	7	200 E	F
2	100 C	M	8	200 E	M
3	100 C	F	9	100 B	F
4	100 M	M	10	100 B	M
5	100 M	F	11	100 L	F
Intervalo de 10 minutos			12	100 L	M
			Intervalo de 10 minutos		
6	800 L	MISTO	13	1500 L	MISTO

Notas: Provas número 6 e 13

a. prova dependendo dos 24 melhores tempos ABS (até ao máximo de 3 nadadores por clube), no caso de a sessão exceder o tempo regulamentado.

b. No caso de existirem pistas vagas, recorre-se aos melhores tempos de inscrição até completar as séries, mesmo que ultrapasse a limitação de 3 nadadores por clube, respeitando em definido em a.

c. Será dado prioridade a nadadores juvenis, juniores e seniores

1º TORNEIO DE CADETES

1 – LOCAL; Piscina Municipal de Mação

2 – DATA - 31 de outubro 2026

3 – HORÁRIO

Aquecimento: 14H00 Início da prova: 15H15

4 – PARTICIPAÇÃO

Categorias: Cadetes A, B e C

Cada clube poderá apresentar até 3 equipas de estafetas "mistas" ou "puras"

A participação de cada nadador está limitada a um máximo de TRÊS provas (3) individuais e a coletiva.

5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 do dia **27/10/2026.**

31 de outubro de 2026 - SESSÃO ÚNICA			
1º TORNEIO DE CADETES			
PROGRAMA			
Nº Ordem	**Prova**	**Sexo**	**CAT**
1	100 ESTILOS	FEM	**CAD A+B**
2	100 ESTILOS	MAS	**CAD A+B**
3	50 C	FEM	**TODOS**
4	50 C	MAS	**TODOS**
5	50 L	FEM	**TODOS**
6	50 L	MAS	**TODOS**
7	200 L	MISTO	**CAD A+B**
8	4X50 ESTILOS	MISTO	**TODOS**

TORNEIO DE FUNDO - JUVENIS E TORNEIO DO NADADOR COMPLETO – INFANTIS

1. Introdução

Este Torneio será organizado pela **ANDS/ ANICentro**.

2. **Local: Abrantes - Data : 7 e 8 de novembro de 2026**, em piscina de 25 metros / 8 pistas.

3. Horário

1ª Jornada
1ª Sessão Aquecimento – 07:30 H – Início – 09:00H
2ª Sessão Aquecimento – 14:30H – Início – 16:00H
2ª Jornada
1ª Sessão Aquecimento – 07:30H – Início – 09:00H
2ª Sessão Aquecimento – 14:00H – Início – 15:30H

4. Participação

4.1 - Têm direito a participar no Torneio de Fundo - Juvenis os nadadores dos escalões Juvenis A e B de ambos os géneros.

Os nadadores terão de nadar obrigatoriamente 2 (duas) provas: 1500L Mas / 800L Fem + 400E. Em face desta disposição a Falta, Desclassificação ou Desistência em qualquer prova determina a eliminação imediata do nadador, podendo o mesmo continuar a participar nas provas em que se encontra inscrito, sendo os respetivos tempos oficializados.

JUVENIS: 1500L Masc / 800L Fem + 400E

4.2 - No Torneio do Nadador Completo – Infantis, podem participar todos os nadadores filiados pela FPN nos escalões de Infantis A, Infantis B.

INFANTIS: 100 M + 100 B + 100 C + 100 L + 200 E

4.3 – Os atletas Juvenis, poderão ser inscritos, em caso de interesse, como extra prova, no máximo em 2 (duas) provas do programa do "Nadador Completo" não contabilizando para nenhum ranking ou classificação.

Deverá ser SEMPRE indicado um tempo estimativo de inscrição para nadadores que nunca tenham nadado estas provas.

5. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas, até 28 de Outubro de 20226 para ands@ands.pt.
Pagamento por transferência bancária através do NIB: 0033 0000 5003 6910 0020 5

6. Classificações e Prémios

6.1 - No Torneio de Fundo – Juvenis, haverá classificações separadas por prova, escalão etário e género. Nos 1500L Mas / 800L Fem + 400E Juvenis das pontuações Tabela AQUA EM VIGOR

de cada nadador(a) definirá um Ranking Regional deste Torneio, que permitirá atribuir um prémio aos três primeiros classificados a nível Regional de cada escalão etário (JUV B, JUV A Masculinos e Femininos).

6.2 - No Torneio do Nadador Completo – Infantis, haverá classificações separadas por prova, escalão e género.

O somatório (100 M + 100 B + 100 C + 100 L + 200 E) das pontuações Tabela AQUA em vigor de cada nadador(a) definirá um Ranking Regional deste Torneio, que permitirá atribuir um prémio aos três primeiros classificados a nível Regional no escalão de **Infantis A e Infantis B.**

7. Diversos

Nas provas de 800m e 1500m Livres as partidas serão dadas com os atletas na água e com uma das mãos em contacto com a parede, podendo optar-se pela realização da prova com dois nadadores por pista, em função das necessidades de cada Associação Territorial.

Nas provas de 800m e 1500m Livres, a organização das séries será efetuada colocando os nadadores com os melhores tempos de inscrição nas primeiras séries.

8. Programa de Prova

1ª JORNADA			2ª JORNADA		
1ª SESSÃO			1ª SESSÃO		
Nº	Prova	Género	Nº	Prova	Género
1	1500 L	Mas JUV	9	800 L	Fem JUV
INTERVALO 10’			INTERVALO 10’		
2	400 E	Fem JUV	10	400 E	Mas JUV
2ª SESSÃO			ENTREGA DE PRÉMIOS		
3	100 M	Mas INF	2ª SESSÃO		
4	100 M	Fem INF	11	100 L	Fem INF
5	100 C	Mas INF	12	100 L	Mas INF
6	100 C	Fem INF	13	100 B	Fem INF
7	200 E	Mas INF	14	100 B	Mas INF
8	200 E	Fem INF	ENTREGA DE PRÉMIOS		

Ver Regulamento específico política nacional.

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

PROVA DE APURAMENTO DE INFANTIS

1 – LOCAL - Piscina Municipal **TOMAR**

2 – DATA - 14 e 15 de novembro 2026

3 – HORÁRIO – AQUECIMENTO: 7h45/14h00

INÍCIO DA COMPETIÇÃO	MANHÃ	TARDE
14 de novembro	**9h00**	**15h30**
15 de novembro	**9h00**	**15h30**

4 – PARTICIPAÇÃO

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 géneros, a participação dos nadadores infantis 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 as coletivas por sessão, até ao máximo de oito provas (8) individuais no total das sessões.

4.4 - Nas estafetas os clubes têm que cumprir com as **Anotações específicas das estafetas:**
Cada clube apenas poderá apresentar uma equipa de estafetas por prova/género/em **CATEGORIAS**:

Anotações específicas das estafetas

As constituições 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;
c) seniores (mistos) 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos.

d) Nas estafetas dos escalões juniores, os nadadores juvenis podem completar/integrar a estafeta do escalão, desde de que o clube não participe com equipa de juvenis.
e) Nas estafetas dos escalões seniores, os nadadores juniores podem completar e integrar a estafeta do escalão, desde de que o clube não participe com equipa de juniores.

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 **06/11/2026.**

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 e equipas para a prova de estafetas.

7 – PRÉMIOS

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por prova/género nas categorias 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.**

PROGRAMA DE PROVAS

Campeonato Regional de Juvenis, juniores e seniores - Preparação de Infantis

14 de Novembro de 2026

SESSÃO 1			
	N.	PROVA	GEN
	1	4X50 EST	MISTO
	2	1500	MAS
	3	800	FEM
	INTERVALO 5		
	4	50 C	MAS
	5	50 C	FEM
	6	200 B	MAS
	7	200 B	FEM
	8	100 EST	MAS
	9	100 EST	FEM
	INTERVALO 5		
	10	4X100 L	MASC
	11	4X100 L	FEM
	ENTREGA DE MEDALHAS		

SESSÃO 2			
	N.	PROVA	GEN
	12	400 L	`MAS
	13	400 L	FEM
	14	100 M	`MAS
	15	100 M	FEM
	INTERVALO 5		
	16	100 C	`MAS
	17	100 C	FEM
	18	200 EST	`MAS
	19	200 EST	FEM
	20	50 B	`MAS
	21	50 B	FEM
	INTERVALO 5		
	22	4X50 EST	`MAS
	23	4X50 EST	FEM
	ENTREGA DE MEDALHAS		

15 de Novembro de 2026

SESSÃO 3			
	N.	PROVA	GEN
	24	400 EST	`MAS
	25	400 EST	FEM
	INTERVALO 5		
	26	200 L	`MAS
	27	200 L	FEM
	28	100 B	`MAS
	29	100 B	FEM
	INTERVALO 5		
	30	50 L	`MAS
	31	50 L	FEM
	32	200 M	`MAS
	33	200 M	FEM
	ENTREGA DE MEDALHAS		
	34	4X50 L	`MAS
	35	4X50 L	FEM
	ENTREGA DE MEDALHAS		

SESSÃO 4			
	N.	PROVA	GEN
	36	4X50 L	MISTO
	37	1500 L	FEM
	38	800 L	`MAS
	INTERVALO 5		
	39	50 M	FEM
	40	50 M	`MAS
	41	200 C	FEM
	42	200 C	`MAS
	43	100 L	FEM
	44	100 L	`MAS
	ENTREGA DE MEDALHAS		
	45	4X100 EST	FEM
	46	4X100 EST	`MAS
	ENTREGA DE MEDALHAS		

1º TORREGI - 2º TORNEIO DE CADETES

1. **LOCAL:** Piscinas Municipais de CORUCHE
2. **DATA:** 29 de novembro de 2026 (MANHÃ)
3. **HORÁRIO:** Aquecimento: 08H00 Início da prova: 09H30
4. **PARTICIPAÇÃO - Categoria de Cadetes A, B e C**

   Cadetes B e C só podem participar em 2 (duas) provas individuais e 2 (duas) coletivas;

   Os cadetes A poderão nadar (3) três provas individuais e 2 (duas) coletivas.

5. **INSCRIÇÕES -** As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 horas do dia **23/11/2026**
6. **CLASSIFICAÇÕES -** Haverá uma classificação individual por prova.
7. **PROGRAMA DE PROVAS**

TORREGI (1) 2 DE novembro				
29 NOVEMBRO DE 2026				
Sessão Única	N.	PROVA	ESCALÃO	GEN
	1	100 Mariposa	cadetes A	MISTO
	2	50 - 25 M /25 C	cadetes B	MISTO
	3	50 Costas	cadetes C	MISTO
	4	100 Costas	cadetes A	MISTO
	5	50 - 25 C /25 B	cadetes B	MISTO
		INTERVALO 5		
	6	4X50 ESTILOS *	cadetes A e B	MISTO
	7	4X25 ESTILOS **	cadetes B e C	MISTO
	8	100 Bruços	cadetes A	MISTO
	9	50 - 25 b /25 C	cadetes B	MISTO
	10	50 costas	cadetes C	MISTO
	11	200 L	cadetes A	MISTO
	12	100 L	cadetes B	MISTO
	13	100 ESTILOS	cadetes A e B	MISTO
	14	50 Crol	cadetes C	MISTO
		INTERVALO 5		
	16	4X50 LIVRES	cadetes A e B	MISTO
	16	4X25 LIVRES	cadetes B e C	MISTO

*** 1º e 2º nadador nadam 25 mariposa e 25 costas; 3º e 4º nadador nadam 25 bruços e 25 crol :**
**** Cada nadador nada 25 metros de cada técnica pela ordem clássica**
25 mariposa e 25 costas; 25 bruços e 25 crol.

ESTÁGIO DE CADETES

13 DE DEZEMBRO 2026	ESTÁGIO DE CADETES
BASE DE RECRUTAMENTO	RESULTADOS TORREGI 1 – Política Desportiva Nacional

10 melhores nadadores cadetes A Masculinos

10 MELHORES NADADORES Cadetes A Femininos

2 melhores cadetes B masculinos e femininos soma das duas provas mais pontuadas world aquatics 2026.

1 – LOCAL - Piscina Municipal de Salvaterra de Magos

2 – DATA - 13 de dezembro de 2026

3 – HORÁRIO – 09H30-18H00 dividido em duas sessões

4 – PARTICIPAÇÃO

- **Categoria de Cadetes A**
  20 Cadetes A (10 masculinos, 10femininos) + 4* Cadetes B

* Por proposta dos DTRs, podem ser incluídos, adicionalmente aos 20 nadadores convocados pelos critérios abaixo indicados, outros nadadores **Cadetes A e B** que apresentem características técnicas, morfológicas, de experiência competitiva, entre outras situações, por exemplo, como forma de incluir nadadores de todos os clubes envolvidos (representatividade dos clubes), de acordo com a política de incremento desportivo neste escalão de formação. O número de nadadores a incluir depende da disponibilidade de cada Associação Territorial e dos objetivos apresentados.

- **Obrigatoriedade de estar presente no estágio um treinador do clube do nadador convocado.**
- **A ausência nos estágios implicará a exclusão do nadador e treinador dos estágios seguintes e nas ações organizadas pela ANDS e pela FPN na presente e na época seguinte.**
- **Certificação de cada estágio com 0.5 UC para a renovação da cédula de grau I e II.**

5 – CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

Resultados do **TORREGRI -1 -** Pontuação FINA no somatório das provas de 200mLivres, 100m Estilos, e uma prova de 100m (Mariposa, Costas, ou Bruços).

6 – CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DO ESTÁGIO

Modelo técnico (nado, partidas, viragens)

Avaliação da técnica de nado

Intervenção técnica

Medições antropométrica.

3º TORNEIO DE CADETES – PROVA DE APURMENTO

1 – LOCAL; Piscina Municipal de Ourém

2 – DATA – 19 de dezembro 2026

3 – HORÁRIO

Aquecimento: 14H00 Início da prova:15H30

4 – PARTICIPAÇÃO

Categorias: Cadetes A, B e C e INFANTIS.

Cada clube poderá apresentar até 2 equipas de estafetas "mistas" ou "puras"

A participação de cada nadador está limitada a um máximo de TRÊS provas (3) individuais e uma (1) coletiva, por sessão.

5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 do dia **14/12/2025.**

19 DE DEZEMBRO DE 2026 - SESSÃO ÚNICA			
3º TORNEIO DE CADETES - INFANTIS			
PROGRAMA			
Nº Ordem	**Prova**	**Sexo**	**CATEGORIAS**
1	100 B	FEM	**INFANTIS**
2	100 B	MAS	**INFANTIS**
3	50 B	FEM	**CADETES- TODOS**
4	50 B	MAS	**CADETES-TODOS**
5	100 L	FEM	**INFANTIS**
6	100 L	MAS	**INFANTIS**
7	100 L	MISTO	**CADETES A+B**
8	50 L	MISTO	**CADETES- TODOS**
9	100 C	FEM	**INFANTIS**
10	100 C	MAS	**INFANTIS**
11	100 C	MISTO	**CADETES A+B**
12	50 C	MISTO	**CADETES- TODOS**
13	100 M	FEM	**INFANTIS**
14	100 M	MAS	**INFANTIS**
15	4X50 L	MISTO	**CADETES- TODOS**

TORNEIO INTER-REGIONAL DE CLUBES DE INFANTIS E ABSOLUTOS

1. Introdução

Este Torneio será organizado pela **ANDS/** ANICentro / ANALENTEJO

2. Local e Data

Santarém – 20 de Dezembro de 2026, em piscina de 25 metros / 8 pistas.

3. Horário

1ª Sessão → Aquecimento 08:000H – Início – 09:30H

2ª Sessão → Aquecimento 13:30H – Início – 15:00H

4. Participação

Podem participar todos os Clubes da ANICentro / ANDS / ANALentejo filiados em Natação Pura pela FPN, na categoria Infantis para o Torneio Inter-Regional de Clubes de Infantis, bem como na categoria de Absolutos (JUV. JUN e SEN) para o Torneio Inter-Regional de Absolutos.

5. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas para ands@ands.pt

É obrigatório no ato do envio das inscrições a constituição das equipas de estafetas. A sua alteração deverá ser entregue no Secretariado da Competição até 30 minutos antes do início de cada sessão.

Pagamento por transferência bancária através do NIB: 0033 0000 5003 6910 0020 5

6. Classificações

6.1 - No Torneio Inter-Regional de Clubes de Infantis, os Clubes serão ordenados pelo somatório dos pontos obtidos em cada prova pelos seus nadadores e equipas de estafetas.

Funcionará como fator de desempate o número de 1ºs lugares obtidos por cada Clube nas provas do campeonato. Se tal se revelar insuficiente, recorrer-se-á aos 2ºs, 3ºs e assim sucessivamente, até se conseguir o desempate. Se ainda subsistir o empate, recorrer-se-á ao melhor tempo, segundo tabela AQUA em vigor, obtido por cada Clube nas provas do Campeonato.

O sistema de pontuação será o seguinte:

- 1º Classificado- Nº Clubes+1
- 2º Classificado- Nº Clubes- 1
- 3º Classificado- Nº Clubes- 2

- e assim sucessivamente até ao último classificado, que terá 1 ponto.
  - Desclassificado- 0 pontos
  - Desistência- 0 pontos

Em caso de empate entre dois ou mais nadadores, ou entre duas ou mais equipas de estafetas, será atribuída a pontuação referente à sua classificação, mantendo-se para os restantes o sistema de pontuação vigente.

6.2 - No Torneio Inter-Regional de Clubes de Absolutos, a classificação é apresentada nos mesmos moldes do ponto 6.1.

7. Prémios

7.1 - No Torneio Inter-Regional de Clubes de Infantis, serão atribuídos troféus aos três primeiros clubes Inter-Regionais Infantis Misto (Masculino + Feminino), e será atribuído por cada Associação um troféu ao vencedor.

7.2 - No Torneio Inter-Regional de Clubes de Absolutos, serão atribuídos troféus aos três primeiros clubes Inter-Regionais Absoluto Misto (Masculino + Feminino), e será atribuído por cada Associação um troféu ao vencedor.

8. Regras Específicas

8.1 - No Torneio Inter-Regional de Clubes de Infantis, cada Clube poderá fazer-se representar por **1 nadador(a) e 1 equipa de estafetas por prova**. Cada nadador(a) pode ser inscrito(a) num máximo de **3 (três) provas individuais mais as estafetas**.

8.2 - No Torneio Inter-Regional de Clubes de Absolutos, cada Clube poderá fazer-se representar por **1 nadador(a) e 1 equipa de estafetas por prova**. Cada nadador(a) pode ser inscrito(a) num máximo de **3 (três) provas individuais mais as estafetas**.

8.2.2 – Um atleta Infantil, poderá integrar a(s) estafeta(s) de Absolutos, não podendo o mesmo atleta integrar nenhuma das estafetas de Infantis inscrita(s) pelo Clube.

9. Substituições

9.1 - No Torneio Inter-Regional de Clubes de Infantis, serão permitidas **3 (três) substituições 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 **1 (uma) hora** antes do início de cada sessão.

9.2 - No Torneio Inter-Regional de Clubes de Absolutos, aplica-se o mesmo critério apresentado no ponto 9.1.

10. Programa de Provas

1ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
Nº	Prova	Género	Nº	Prova	Género
1	50 B	Mas	16	50 B	Fem
2	400 L	Fem	17	400 L	Mas
3	100 M	Mas	18	100 M	Fem
4	200 M	Fem	19	200 M	Mas
5	50 C	Mas	20	50 C	Fem
6	100 B	Fem	21	100 B	Mas
7	200 B	Mas	22	200 B	Fem
INTERVALO 10’			INTERVALO 10’		
8	50 L	Fem	23	50 L	Mas
9	100 L	Mas	24	100 L	Fem
10	100 C	Fem	25	100 C	Mas
11	200 C	Mas	26	200 C	Fem
12	50 M	Fem	27	50 M	Mas
13	200 E	Mas	28	200 E	Fem
INTERVALO 10’			INTERVALO 10’		
14	4 x 100 L	Fem	29	4 x 100 L	Mas
15	4 x 100 E	Mas	30	4 x 100 E	Fem
			ENTREGA DE TROFÉUS		

Ver Regulamento específico.

ESTÁGIO DE INFANTIS/JUVENIS

9 DE JANEIRO 2027	**ESTÁGIO DE INFANTIS/JUVENIS – TAÇA VALE DO TEJO**
BASE DE RECRUTAMENTO	**TORNEIO DE FUNDO JUVENIS E NADADOR COMPLETO INFANTIS**

1 – LOCAL – POR DEFINIR

2 – DATA – 9 de Janeiro de 2027

3 – HORÁRIO – Por definir - dividido 2 sessões

4 – PARTICIPAÇÃO

- **Categoria de INFANTIS A e B**
  Mínimo 6 Infantis A e B Masculinos e Femininos por escalão etário. Os restantes Nadadores são apurados no Ranking do Nadador Completo realizado em Novembro de 2026.

  * Por proposta dos DTRs, podem ser incluídos, adicionalmente aos 8 nadadores convocados pelos critérios abaixo indicados, outros nadadores **INANTIS A e B** que apresentem características técnicas, morfológicas, de experiência competitiva, entre outras situações, por exemplo, como forma de incluir nadadores de todos os clubes envolvidos (representatividade dos clubes), de acordo com a política de incremento desportivo neste escalão de formação. O número de nadadores a incluir depende da disponibilidade de cada Associação Territorial e dos objetivos apresentados.

- **Obrigatoriedade de estar presente no estágio um treinador do clube do nadador convocado.**
- **A ausência nos estágios implicará a exclusão do nadador e treinador dos estágios seguintes e nas ações organizadas pela ANDS e pela FPN na presente e na época seguinte.**
- **Certificação de cada estágio com 0.5 UC para a renovação da cédula de grau I, II e III.**

5 – CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

Resultados do **Torneio do Nadador Completo (**Ranking com base no somatório do tempo em cinco provas combinadas (100M, C, B, L e 200EST.)

6 – CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DO ESTÁGIO

Modelo técnico (nado, partidas, viragens)

Avaliação da técnica de nado

Intervenção técnica

Medições antropométricas

Teste de 400 metros com tiragem de tempo e frequência gestual em cada bloco de 200

JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS

1 – LOCAL – Piscinas Municipais de Coruche

2 – DATA - 10 de Janeiro de 2027

3 – HORÁRIO

1ª Sessão 09.30 horas 2ª **Sessão** 15.30 horas

4 – PARTICIPAÇÃO

- Categoria ABS (SÉN/JUN/JUV/INF)
- Cada nadador só pode participar em 3 (três) provas individuais e 1 (uma) coletiva por sessão.
- **As provas de 50 metros só poderão ser nadadas por nadadores Juvenis, Juniores e Séniores.**

5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **02/01/2027**

6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

- **- PROGRAMA DE PROVAS**

1ª Sessão			2ª Sessão		
1	200 E	F	**11**	50 L	F
2	200 E	M	**12**	50 L	M
3	50 B	F	**13**	100 B	F
4	50 B	M	**14**	100 B	M
5	50 C	F	**15**	100 C	F
6	50 C	M	**16**	100 C	M
7	100 M	F	**17**	50 M	F
8	100 M	M	**18**	50 M	M
9	800 L	MISTO	Intervalo de 10 minutos		
Intervalo de 10 minutos			**19**	1500 L (*)	MISTO
10	4x200 Livres	Misto ou puro			

(*) Prova dependendo dos 24 melhores tempos (até ao máximo de 4 nadadores por clube), no caso de a sessão exceder o tempo regulamentado. Se o nº de nadadores não ultrapassar os 24 melhores tempos, recorre-se aos melhores tempos de inscrição excedentários até completar as séries, independentemente do clube a que pertença.

XXXIV TAÇA VALE do TEJO

1 – **ÂMBITO**

O Torneio Interassociações, TAÇA VALE do TEJO, tem por objetivo o contacto entre as várias realidades Distritais/Regionais. Pretende-se assim promover e potenciar uma competição, evidenciando-se o desenvolvimento desportivo das Associações, traduzindo-se num valor acrescentado de aprendizagem para todos os intervenientes. Esta prova permite a todas as Associações de darem cabal cumprimento ao preconizado na política desportiva da FPN, no que diz respeito às acções e competições a participar pelos Infantis e Juvenis. Por outro lado, uma competição com características ímpares e únicas como esta, em que todos partilham o mesmo local de competição de refeições e de lazer, permitem ainda uma interatividade e um franco ambiente de festividade desportiva, que ficará na memória de cada um.

2 – **LOCAL**: Piscina Municipal ABRANTES

3 – **DATA**: 16 de janeiro de 2027

4 – **HORÁRIO:**

1ª Sessão	2ª Sessão
09h45	15h30

5 – **PARTICIPAÇÃO:** APENAS A ATLETAS COM FILIAÇÃO EM NATAÇÃO PURA Categoria de INFANTIS e JUVENIS A participação é feita a nível de Seleções Distritais convidadas nacionais ou estrangeiras. Cada Selecção deverá fazer-se representar, **se possível**, em todas as provas do programa Essa representatividade será apenas de um nadador Infantil e um Juvenil por cada prova individual e de uma equipa de estafetas Infantil e uma Juvenil nas coletivas. Cada nadador só poderá participar em duas provas por Sessão entre individuais e coletivas. A ANDS poderá participar com nadadores nas pistas vagas, como extra prova.

6 – **INSCRIÇÕES**: As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 6 de janeiro de 2027. Serão permitidas duas alterações às inscrições por Sessão (2 Fem. + 2 Mas.), desde que os nadadores constem nas fichas onomásticas, e terão de ser comunicadas durante a reunião de Delegados da Taça a efetuar 45 minutos antes do início das provas de cada Sessão.

7 – **CLASSIFICAÇÕES**:

- ✓ Classificação individual por Prova e Categoria.
- ✓ coletiva A classificação coletiva será efetuada no final do Taça, pelo somatório de pontos obtidos em cada prova. **Em caso de empate** pontual na classificação coletiva, funcionará como fator de desempate a soma de primeiros lugares obtidos por cada Associação nas provas da Taça. Se tal se revelar insuficiente recorrer-se-á aos segundos lugares, terceiros lugares e assim sucessivamente, até se conseguir o desempate.

8 – PONTUAÇÃO

A pontuação a atribuir ao representante de cada Associação em prova será pelo sistema n+1, n-1, sendo atribuída a pontuação de "0 pontos" nos casos de desclassificado, desistência ou falta de comparência. "n" corresponde ao número de Associações presentes.

9 – PRÉMIOS:

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada prova e categoria. Troféus a todas as Associações participantes, mediante a classificação ABSOLUTA (INF+JUV) A Taça VALE do TEJO à Associação classificada em primeiro lugar ABSOLUTO (INF+JUV) Será atribuído um prémio, masculino e Feminino, ao melhor tempo da Tabela World Aquatics Points em vigor obtido na Competição-

10 - **JÚRI TÉCNICO-**

A Taça Vale do Tejo tem um Júri Técnico constituído pelo DTR da ANDS, Juiz Árbitro e pelos treinadores responsáveis de cada Associação.

Este Júri tem por missão a resolução de todos e quaisquer problemas técnicos que surjam no decorrer do Torneio. Serão aceites protestos técnicos que deverão ser apresentados segundo o Regulamento Geral da FPN.

11 – **CRONOMETRAGEM**- Esta Competição terá cronometragem eletrónica 12- CASOS OMISSOS Qualquer caso omisso neste Regulamento reger-se-á pelo Regulamento Geral da FPN. 13- PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO			*2ª SESSÃO*		
Nº	**Prova**	**Sexo**	**Nº**	**Prova**	**Sexo**
1	**400 L**	**FEM**	**10**	**400 L**	**MAS**
2	**100 L**	**MAS**	**11**	**100 L**	**FEM**
3	**100 C**	**FEM**	**12**	**100 C**	**MAS**
4	**100 M**	**MAS**	**13**	**100 M**	**FEM**
5	**100 B**	**FEM**	**14**	**100 B**	**MAS**
6	**200 E**	**MAS**	**15**	**200 E**	**FEM**
7	**50 L**	**FEM**	**16**	**50 L**	**MAS**
ENTREGA DE MEDALHAS			**ENTREGA DE MEDALHAS**		
8	**4x100 L**	**MAS**	**17**	**4x100 E**	**FEM**
9	**4x100 L**	**FEM**	**18**	**4x100 E**	**MAS**
ENTREGA DE MEDALHAS			**ENTREGA DE MEDALHAS E TROFÉUS**		

4º TORNEIO DE CADETES - MANHÃ

1 – LOCAL; Piscina Municipal de Abrantes

2 – DATA - 31 de janeiro 2027

3 – HORÁRIO

Aquecimento: 8H15 Início da prova: 09H15

4 – PARTICIPAÇÃO

Categorias: Cadetes A, B e C

Cada clube poderá apresentar até 2 aos seguintes critérios:
Cadetes A e B – 4 provas entre individuais e coletivas;
Cadetes C - 4 provas entre individuais e coletivas;
Equipas de estafetas "mistas" ou "puras".

5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 do dia 25/**01/2027.**

6– CLASSIFICAÇÕES - Haverá uma classificação individual por prova e escalão etário.

(cadete A, B e C).

31 de Janeiro de 2027 - SESSÃO ÚNICA			
1º TORNEIO DE CADETES			
PROGRAMA			
Nº Ordem	**Prova**	**Sexo**	**CAT**
1	200 ESTILOS	MISTO	**CAD A+B**
2	100 ESTILOS	MISTO	**CAD C**
3	100 B	MISTO	**CAD A+B**
4	50 B	MISTO	**CAD B+C**
5	100 M	MISTO	**CAD A+B**
6	50 M	MISTO	**CAD B+C**
7	200 L	MISTO	**CAD A+B**
9	100 L	MISTO	**CAD B+C**
10	4X50 ESTILOS	MISTO	**TODOS**

TORNEIO INTER-REGIONAL DE CLUBES INFANTIS

Introdução

Este Torneio será organizado pela **ANICentro**/ANDS/ANALEN.

Local e Data

Ponte de Sor – 13 e 14 de Fevereiro de 2027, em piscina de 25 metros / 8 pistas.

Horário

1ª Jornada

1ª Sessão	2ª Sessão
Aquecimento – 08:00 H	Aquecimento – 14:00 H
Início – 09:30H	Início – 15:30H

2ª Jornada

1ª Sessão	2ª Sessão
Aquecimento – 08:00 H	Aquecimento – 13:30 H
Início – 09:30H	Início – 15:00H

Participação

Podem participar todos os Clubes da ANICentro / ANDS / ANALentejo filiados em Natação Pura pela FPN, na categoria Infantis.

- Cada nadador pode ser inscrito em até 8 (oito) provas individuais e nas estafetas durante todo o evento sem limite de participação por sessão. Cada Clube pode inscrever 1 (uma) equipa de estafetas por escalão e género, por prova de estafetas.

Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas, por via eletrónica para anic.inscricoes@gmail.com**, impreterivelmente** até dia **05 de Fevereiro de 2027. O NIB da ANICentro – PT50 0018 224202287060020 20**

É obrigatório no ato do envio das inscrições a indicação do tempo estimado para cada prova individual, bem como a constituição das equipas de estafetas e o seu respetivo tempo de inscrição. A sua alteração deverá ser entregue no Secretariado da Competição até 45 minutos antes do início de cada sessão. Os nadadores da equipa de estafetas devem constar da lista onomástica de participantes do respetivo Clube.

Classificações e Prémios

Haverá classificações separadas por prova, género e escalão etário.

Diversos

Os nadadores serão agrupados por séries com base nos tempos de inscrição, independentemente do escalão etário.

Se houver mais de 1 nadador ou estafeta com o mesmo tempo de inscrição, a atribuição de pistas será feita de forma aleatória pelo programa de provas.

Serão estipulados FTL's e caso estes sejam atingidos será atribuída uma coima.

Programa de Provas

1ª JORNADA			2ª JORNADA		
1ª SESSÃO			1ª SESSÃO		
Nº	Prova	Género	Nº	Prova	Género
1	1500 L	Mas	17	800 L	Fem
2	400 E	Fem	18	400 E	Mas
INTERVALO 10’			19	100 B	Fem
3	200 B	Mas	20	100 B	Mas
4	200 B	Fem	INTERVALO 10’		
5	100 L	Mas	21	200 L	Fem
6	100 L	Fem	22	200 L	Mas
7	4 x 100 E	Mas	23	100 M	Fem
8	4 x 100 E	Fem	24	100 M	Mas
ENTREGA DE MEDALHAS			ENTREGA DE MEDALHAS		
2ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
9	400 L	Mas	25	200 E	Fem
10	400 L	Fem	26	200 E	Mas
11	200 M	Mas	27	50 L	Fem
12	200 M	Fem	28	50 L	Mas
INTERVALO 10’			INTERVALO 10’		
13	100 C	Mas	29	200 C	Fem
14	100 C	Fem	30	200 C	Mas
15	4 x 200 L	Mas	31	4 x 100 L	Fem
16	4 x 200 L	Fem	32	4 x 100 L	Mas
ENTREGA DE MEDALHAS			ENTREGA DE MEDALHAS		

5º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES – MANHÃ

1. **LOCAL -** Piscina Municipal Samora Correia
2. **DATA –** 21 de Fevereiro de 2027

3. **HORÁRIO -** **Aquecimento:** 09.30 horas **Sessão Única** 09.30 horas

4. **PARTICIPAÇÃO - Categoria de Cadetes**

- Cada nadador só pode participar em 3 (TRÊS) provas individuais e 2 (duas) coletivas por sessão até ao máximo de 5 (cinco) no Torneio;
- Nas provas de estafetas é considerado **"misto",** quando exista pelo menos 1 nadador de género diferente.

INSCRIÇÕES - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **15/02/2027**

5. **CLASSIFICAÇÕES -** Haverá uma classificação individual por prova .

6. **PROGRAMA DE PROVAS**

SESSÃO ÚNICA		
Nº PROVA	**Prova**	**Sexo**
1	50 L	FEM Todos - A, B e C
2	50 L	MASC -Todos - A, B e C
3	200 Estilos	FEM - CAD A e B
4	200 Estilos	MASC - CAD A e B
5	100 Estilos	FEM - CAD B e C
6	400 Livres	Misto – CAD A e B
7	100 Costas	FEM Todos - A, B e C
8	100 Costas	MASC -Todos - A, B e C
9	4x100 Estilos	Misto

2º TORREGI – 6º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES

1. **LOCAL -** Piscina Municipal de Santarém
2. **DATA -** 7 de Março de 20207
3. **HORÁRIO -** 1ª Sessão às 9.30 Horas - 2ª Sessão às 15.30 Horas –

4. **PARTICIPAÇÃO -** Categoria de Cadetes
   Cada nadador só pode participar em 2 (duas) provas individuais e 1 (uma); coletiva por sessão até ao máximo de 5 (cinco) no Torneio.

5. **INSCRIÇÕES -** As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **29/02/20207**
6. **CLASSIFICAÇÕES -** Haverá uma classificação individual por prova.
7. **PROGRAMA DE PROVAS**

1ª Sessão			*2ª Sessão*		
Nº	**Prova**	**Sexo**	**Nº Ordem**	**Prova**	**Sexo**
1	100 M	FEM – CAD A	13	100 B	FEM – CAD A
2	100 M	MAS - CAD A	14	100 B	MAS - CAD A
3	50 M	FEM – TODOS	15	50 B	FEM – TODOS
4	50 M	MAS - TODOS	16	50 B	MAS - TODOS
5	100 C	FEM – CAD A	17	100 L	FEM – CAD A
6	100 C	MAS - CAD A	18	100 L	MAS - CAD A
7	50 C	FEM – TODOS	19	50 L	FEM – TODOS
8	50 C	MAS - TODOS	29	50 L	MAS - TODOS
9	400 Livres Misto	MAS - CAD A	21	200Livres Misto	FEM – CAD B MAS - CAD B
10	100 E misto	FEM - CAD B MAS - CAD B	22	200 E misto	FEM – 2008 MAS - 2007
11	4x100 livres	FEM – TODOS MAS - TODOS	23	(2) 4x100 E Misto	FEM – TODOS MAS - TODOS
12	(1) -4x50 E Misto	FEM/MAS – TODOS	24	4x50 L Misto	FEM/MAS – TODOS

(1) 1º e 2º elemento nadam 25m Mar. +25m costas, 3º e 4º elemento nadam 25 bruços+ 25 crol *(2) : cada elemento da estafeta nada 100 estilos clássico mariposa/costas/bruços/crol

TAÇA ANDS- CIDADE DE RIO MAIOR

1 – LOCAL

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

2 – DATA: 14 de março de 2027

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, 24 e 25 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

5 - – INSCRIÇÕES

- Os clubes terão que fazer uma pré-inscrição através de mensagem de correio eletrónico e enviar para a ANDS até ao dia **08/0/2027**.
- As inscrições definitivas deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 03/**03/2027**. Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações á lista inicial de inscrições.
- O pagamento das inscrições será feito à ANDS para o seguinte NIB: **0033 0000 5003 6910 0020 5**

6 - **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.

7 – PRÉMIOS

- Serão atribuídos Troféus a todos os Clubes participantes.
- Será atribuída a Taça ANDS ao Clube vencedor.
- Será atribuído um prémio, MAS e FEM, a designar, ao melhor tempo da tabela **world aquatics** em vigor obtido na Taça.

8- PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
Nº Ordem	**Prova**	**Sexo**	**Nº 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

CAMPEONATO DISTRITAL DE CATEGORIAS - JUVENIS, JUNIORES E SÉNIORES (PC) E PROVA PREPARAÇÃO DE INFANTIS

1 – LOCAL - Piscina Municipal de Coruche

2 – DATA – 20 E 21 de março de 2027

3 – HORÁRIO – AQUECIMENTO: 7h45/14h00

INÍCIO DA COMPETIÇÃO	MANHÃ	TARDE
20 de Março	9h00	15h30
21 de março	9h00	15h30

4 – PARTICIPAÇÃO

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 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) 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/género/em **CATEGORIAS**:

Anotações específicas das estafetas de juvenis, juniores e seniores

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

1. Juvenis mistos 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos:
2. Juniores mistos 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos;
3. 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 10**/03/2027.**

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 nas provas individuais aos três primeiros classificados por prova/género e categoria e escalão para juvenis, e categoria para juniores e seniores. No caso das estafetas as medalhas são atribuídas seguindo as anotações, conforme inscrição e 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

20de Março 2027								21 de março 2027							
SESSÃO 1	N.	PROVA	GEN	SESSÃO 2	N.	PROVA	GEN	SESSÃO 3	N.	PROVA	GEN	SESSÃO 4	N.	PROVA	GEN
	1	1500	MAS		11	400 L	`MAS		23	400 EST	`MAS		35	1500 L	FEM
	2	800	FEM		12	400 L	FEM		24	400 EST	FEM		36	800 L	`MAS
	INTERVALO 5				13	100 M	`MAS		INTERVALO 5				INTERVALO 5		
	3	50 C	MAS		14	100 M	FEM		25	200 L	`MAS		37	50 M	FEM
	4	50 C	FEM		INTERVALO 5				26	200 L	FEM		38	50 M	`MAS
	5	200 B	MAS		15	100 C	`MAS		27	100 B	`MAS		39	200 C	FEM
	6	200 B	FEM		16	100 C	FEM		28	100 B	FEM		40	200 C	`MAS
	7	100 EST	MAS		17	200 EST	`MAS		INTERVALO 5				41	100 L	FEM
	8	100 EST	FEM		18	200 EST	FEM		29	50 L	`MAS		42	100 L	`MAS
	INTERVALO 5				19	50 B	`MAS		30	50 L	FEM		MEDALHAS		
	9	4X100 L	MISTO		20	50 B	FEM		31	200 M	`MAS		43	4X100 L	FEM
	INTERVALO 5				INTERVALO 5				32	200 M	FEM		44	4X100 L	`MAS
	10	4X200 L	FEM		21	4X100 EST	`MAS		ENTREGA DE MEDALHAS				ENTREGA DE MEDALHAS		
	ENTREGA DE MEDALHAS				22	4X100 EST	FEM		33	4X100 EST	MISTO				
					ENTREGA DE MEDALHAS				34	4X200 L	MAS				
									ENTREGA DE MEDALHAS						

2º ESTÁGIO DE CADETES

11 DE ABRIL 2027	ESTÁGIO DE CADETES
BASE DE RECRUTAMENTO	RESULTADOS TORREGI 2– Política Desportiva Nacional

10 melhores nadadores cadetes A Masculinos

10 MELHORES NADADORES Cadetes A Femininos

2 melhores cadetes B masculinos e femininos soma das duas provas mais pontuadas world aquatics 2026.

1 – LOCAL - Piscina Municipal de Samora Correia

2 – DATA - 11de Abril de 2027

3 – HORÁRIO – 09H30-18H00 dividido em duas sessões

4 – PARTICIPAÇÃO

- **Categoria de Cadetes A**
  20 Cadetes A (10 masculinos, 10femininos) + 4* Cadetes B

* Por proposta dos DTRs, podem ser incluídos, adicionalmente aos 20 nadadores convocados pelos critérios abaixo indicados, outros nadadores **Cadetes A e B** que apresentem características técnicas, morfológicas, de experiência competitiva, entre outras situações, por exemplo, como forma de incluir nadadores de todos os clubes envolvidos (representatividade dos clubes), de acordo com a política de incremento desportivo neste escalão de formação. O número de nadadores a incluir depende da disponibilidade de cada Associação Territorial e dos objetivos apresentados.

- **Obrigatoriedade de estar presente no estágio um treinador do clube do nadador convocado.**
- **A ausência nos estágios implicará a exclusão do nadador e treinador dos estágios seguintes e nas ações organizadas pela ANDS e pela FPN na presente e na época seguinte.**
- **Certificação de cada estágio com 0.5 UC para a renovação da cédula de grau I e II.**

5 – CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

Resultados do **TORREGRI -2 -** Pontuação FINA no somatório das provas de 200mLivres, 100m Estilos, e uma prova de 100m (Mariposa, Costas, ou Bruços).

6 – CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DO ESTÁGIO

Modelo técnico (nado, partidas, viragens)

Avaliação da técnica de nado

Intervenção técnica

Medições antropométrica.

TORNEIO INTER-REGIONAL DE VELOCIDADE

1. Introdução
Este Torneio será organizado pela **ANDS** / ANICENTRO.

2. Local e Data
Tomar 24 de Abril de 2027, em piscina de 25 metros / 8 pistas.

3. Horário
1ª Sessão → Aquecimento – 08:30H – Início – 09:30H
2ª Sessão → Aquecimento – 14:30H – Início – 15:30H

4. Participação
Categorias **Inf/Juv/Jun e Sen**.
Cada nadador apenas poderá participar em 3 (três) provas individuais e nas 2 (duas) coletivas.
Os clubes só poderão alterar os nadadores das estafetas nas finais se não ultrapassar o número máximo de provas (5) por nadador entre provas individuais e coletivas.

5. Inscrições
As inscrições devem ser enviadas para ands@ands.pt até ao dia 14 de Abril de 2027.
A indicação da constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue no Secretariado da Competição até 30 minutos antes do início de cada sessão.
Só serão permitidas desistência de provas, sem direito a substituição.
Na(s) estafeta(s) absoluta(s) não serão permitidos atletas Infantis.

Pagamento por transferência bancária através do NIB: 0033 0000 5003 6910 0020 5

6. Classificações
São apurados para as finais (A - Infantis, B - Juvenis e C – Juniores e Séniores) os 8 (oito) melhores tempos de cada categoria nas eliminatórias, **devendo os clubes até 1 hora após a afixação dos resultados das eliminatórias informar da desistência de qualquer atleta. A falta dos atletas em qualquer uma das finais será punida com uma multa de 20 euros.**
Até à publicação da lista das finais os atletas classificados nas eliminatórias em 9º e 10º lugar de cada categoria serão reservados para a respetiva final.
Se numa prova, existir um número igual ou inferior a 8 (oito) nadadores por categoria, os nadadores não disputarão as eliminatórias, sendo colocados diretamente nas finais, de acordo com os seus tempos de inscrição;
Nas estafetas só haverá Final A – Infantis e Final B – Absolutos.
Caso dois ou mais nadadores fiquem empatados num lugar na classificação onde um ou mais tenham de ser excluídos da final, haverá lugar à realização de um **"swim-off"** com os nadadores em questão, 15 minutos após o final da sessão;
A constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue no início da sessão;
Haverá uma classificação individual por prova, categoria e género, à exceção das estafetas que só haverá classificação de Infantis e Absolutos.

7. Prémios
Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por Final (A, B e C), à exceção das estafetas que será classificada por Final A – Infantis e B - Absoluta.

8. Programa de Provas

1ª SESSÃO – ELIMINATÓRIAS			2ª SESSÃO - FINAIS		
Nº	Prova	Género	Nº	Prova	Género
1	100 E	Fem	1	100 E	Fem
2	100 E	Mas	2	100 E	Mas
3	50 L	Fem	ENTREGA DE MEDALHAS		
4	50 L	Mas	3	50 L	Fem
INTERVALO 10’			4	50 L	Mas
5	4 x 50 E	Fem	ENTREGA DE MEDALHAS		
6	4 x 50 E	Mas	5	4 x 50 E	Fem
7	50 M	Fem	6	4 x 50 E	Mas
8	50 M	Mas	ENTREGA DE MEDALHAS		
INTERVALO 10’			7	50 M	Fem
9	50 C	Fem	8	50 M	Mas
10	50 C	Mas	ENTREGA DE MEDALHAS		
11	50 B	Fem	9	50 C	Fem
12	50 B	Mas	10	50 C	Mas
13	4 x 50 L	Fem	ENTREGA DE MEDALHAS		
14	4 x 50 L	Mas	11	50 B	Fem
			12	50 B	Mas
			ENTREGA DE MEDALHAS		
			13	4 x 50 L	Fem
			14	4 x 50 L	Mas
			ENTREGA DE MEDALHAS		

7º TORNEIO- TORNEIO DISTRITAL NADADOR COMPLETO - CADETES

1 – LOCAL: Piscina Municipal de Torres Novas

2– DATA: 09 de maio de 2027

HORÁRIO:

MANHÃ	TARDE
9h00	15h30

3 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 08.00 horas do dia **03/05/2027**

4– PARTICIPAÇÃO

Os nadadores para se classificarem no torneio de Nadador terão de cumprir o seguinte:

Cadetes A, masculinos e femininos terão de nadar 5 (CINCO) provas:

TORNEIO DO NADADOR COMPLETO CADETES A

100M + 100B + 100C + 100L + 200E.

Cadetes B, masculinos e femininos terão de nadar 5 (CINCO);

TORNEIO DO NADADOR COMPLETO CADETES B

50M + 50B + 50C + 50L + 100E.

Cadetes C , masculinos - femininos terão de nadar as 4 (quatro) provas de 50 metros uma de cada técnica. A não inscrição numa das provas de 50 metros não inviabiliza a participação dos mesmos.

Em face desta disposição a Falta, Desclassificação ou Desistência em qualquer prova **NÃO** determina a eliminação do nadador, podendo o nadador continuar a **PONTUAR NAS PROVAS CLASSIFICADAS.**

6 - CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por ano de nascimento.

As classificações individuais serão elaboradas segundo o somatório de pontos, de acordo com World Aquatics Points em vigor, correspondentes aos tempos obtidos em cada prova.

Em caso de empate entre dois ou mais nadadores o desempate será feito sucessivamente em função das pontuações obtidas na prova de estilos e na prova de livres.

7 – PRÉMIOS

Serão atribuídos **Diplomas/medalhas** a todos os nadadores participantes neste Torneio.

7. PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO MANHÃ				1ª SESSÃO MANHÃ			
Nº Ordem	Prova	Sexo	CAT	Nº Ordem	Prova	Sexo	CAT
1	100 E	Fem	CAD B	13	100 M	Fem	CAD A
2	100 E	Mas	CAD B	14	100 M	Mas	CAD A
3	200 E	Fem	CAD A	15	50 L	Fem	CAD B e C
4	200 E	Mas	CAD A	16	50 L	Mas	CAD B e C
INTERVALO 5 MINUTOS				INTERVALO 5 MINUTOS			
5	50 M	Fem	CAD B e C	17	100 C	Fem	CAD A
6	50 M	Mas	CAD B e C	18	100 C	Mas	CAD A
7	100 L	Fem	CAD A	19	50 C	Fem	CAD B e C
8	100 L	Mas	CAD A	20	50 C	Mas	CAD B e C
9	50 B	Fem	CAD B e C	21	ENTREGA D DIPLOMAS		
10	50B	Mas	CAD B e C	22			
11	100 B	Fem	CAD A	23			
12	100 B	Mas	CAD A	24			

TORNEIO DE FUNDO – INFANTIS E TORNEIO NADADOR COMPLETO – JUVENIS

1. Introdução
Este Torneio será organizado pela **ANICentro** / ANDS.

2. Local e Data
GUARDA – 15 e 16 de Maio de 2027, em piscina de 25 metros / 8 pistas.

3. Horário
1ª Jornada
1ª Sessão → Aquecimento – 07:30 H – Início – 09:00H
2ª Sessão → Aquecimento – 14:30H – Início – 16:00H
2ª Jornada
1ª Sessão → Aquecimento – 07:30H – Início – 09:00H
2ª Sessão → Aquecimento – 14:00H – Início – 15:30H

4. Participação
4.1 - Têm direito a participar no Torneio de Fundo - Infantis os nadadores dos escalões Infantis A e B de ambos os géneros.
Os nadadores terão de nadar obrigatoriamente 2 (duas) provas: 1500L Mas / 800L Fem + 400E. Em face desta disposição a Falta, Desclassificação ou Desistência em qualquer prova determina a eliminação imediata do nadador, podendo o mesmo continuar a participar nas provas em que se encontra inscrito, sendo os respetivos tempos oficializados.
INFANTIS: 1500L Masc / 800L Fem + 400E
4.2 - No Torneio do Nadador Completo – Juvenis, podem participar todos os nadadores filiados pela FPN nos escalões de Juvenis A, Juvenis B.
JUVENIS: 100 M + 100 B + 100 C + 100 L + 200 E
4.3 – Os atletas Infantis, poderão ser inscritos, em caso de interesse, como extra prova, no máximo em 2 (duas) provas do programa do "Nadador Completo" não contabilizando para nenhum ranking ou classificação.
Deverá ser SEMPRE indicado um tempo estimativo de inscrição para nadadores que nunca tenham nadado estas provas.

5. Inscrições
As inscrições deverão ser enviadas, por via eletrónica para anic.inscricoes@gmail.com**, impreterivelmente** até dia **07 de Maio de 2027. O NIB da ANICentro – PT50 0018 224202287060020 20**

6. Classificações e Prémios
6.1 - No Torneio de Fundo – Infantis, haverá classificações separadas por prova, escalão etário e género. Nos 1500L Mas / 800L Fem + 400E Juvenis das pontuações Tabela AQUA EM VIGOR de cada nadador(a) definirá um Ranking Regional deste Torneio, que permitirá atribuir um prémio aos três primeiros classificados a nível Regional de cada escalão etário (INF B, INF A Masculinos e Femininos).
6.2 - No Torneio do Nadador Completo – Juvenis, haverá classificações separadas por prova, género, escalão de Juvenis A e Juvenis B.

O somatório (100 M + 100 B + 100 C + 100 L + 200 E) das pontuações Tabela AQUA em vigor de cada nadador(a) definirá um Ranking Regional deste Torneio, que permitirá atribuir um prémio aos três primeiros classificados a nível Regional no escalão de **Juvenis A e Juvenis B**.

7. Diversos

Nas provas de 800m e 1500m Livres as partidas serão dadas com os atletas na água e com uma das mãos em contacto com a parede, podendo optar-se pela realização da prova com dois nadadores por pista, em função dasnecessidades de cada Associação Territorial.
Nas provas de 800m e 1500m Livres, a organização das séries será efetuada colocando os nadadores com os melhores tempos de inscrição nas primeiras séries.

8. Programa de Provas

1ª JORNADA			2ª JORNADA		
1ª SESSÃO			1ª SESSÃO		
Nº	Prova	Género	Nº	Prova	Género
1	1500 L	Mas JUV	9	800 L	Fem JUV
INTERVALO 10’			INTERVALO 10’		
2	400 E	Fem JUV	10	400 E	Mas JUV
2ª SESSÃO			ENTREGA DE PRÉMIOS		
3	100 M	Mas INF	2ª SESSÃO		
4	100 M	Fem INF	11	100 L	Fem INF
5	100 C	Mas INF	12	100 L	Mas INF
6	100 C	Fem INF	13	100 B	Fem INF
7	200 E	Mas INF	14	100 B	Mas INF
8	200 E	Fem INF	ENTREGA DE PRÉMIOS		

TORNEIO INTER-REGIONAL/ESPECIALISTA

1 – ÂMBITO

Nacional e Internacional.

2 – LOCAL: Piscina Municipal de RIO MAIOR (50 metros coberta), com cronometragem eletrónica

3– DATA: 12 e 13 de junho de 2027

4– HORÁRIO: **1ª/3ª Sessões: 9.**30 horas - 2ª/4ª **Sessões:** 15.30 horas

5– PARTICIPAÇÃO: Categoria de **INFANTIS, JUVENIS, JUNIORES e SENIORES**

a. Os nadadores podem participar até ao máximo de (2) especialidades por Jornada e (1) coletiva
b. Os nadadores para pontuar para a especialidade de Mariposa, Costas, Bruços e Crol têm que nadar os 50, 100 e os 200 metros de cada uma das técnicas.
c. A especialidade de estilos que terão que nadar os 200 e os 400 estilos.
d. A especialidade de SUPER **SPRINTER,** terão que nadar as 4 provas de 50 metros, uma (1) de cada estilo. Esta especialidade conta para o número de especialidades a nadar. Haverá uma classificação apenas absoluta. **Os nadadores infantis não podem participar nesta especialidade**
e. As estafetas são em Absoluto (Juvenis/juniores e seniores) e mistas, a constituição têm obrigatoriedade de ter dois (2) nadadores de cada género.
f. As estafetas de infantis/mistas a suas constituições têm obrigatoriedade de ter dois (2) nadadores de cada género.
g. Em face desta disposição a falta, desclassificação, ou desistência em qualquer prova do mesmo estilo, determina a eliminação imediata do nadador nessa especialidade, podendo o nadador continuar a participar nas provas em que se encontra inscrito, sendo os respetivos tempos oficializados.
h. Este Torneio tem tempos a cumprir (TCT) que estão na Tabela em anexo a este regulamento. Os FTL serão faturados após a prova e enviada aos clubes. Os resultados apenas serão homologados pela FPN caso não exista qualquer dívida com a ANDS.

6 - INSCRIÇÕES: As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 02 de junho de 2027.
O pagamento das inscrições será feito à ANDS para o seguinte NIB: **0033 0000 5003 6910 0020 5**
Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações á lista inicial de inscrições.
Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição.
CLUBES FORA DA ANDS DEVEM CONSULTAR AS TAXAS EM 4.2.2 DESTE REGULAMENTO

7– CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS:

Haverá uma classificação individual por estilo/categoria/sexo.

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada especialidade/categoria/sexo.

Serão atribuídas medalhas às três (3) equipas de estafetas ABS e de infantis mistas.

CASOS OMISSOS: Qualquer caso omisso neste Regulamento reger-se-á pelo Regulamento Geral da FPN.

8- PROGRAMA DE PROVAS

TORNEIO INTER-REGIONAL/ESPECIALISTA					
1ª SESSÃO – 15 de junho de 2026 MANHÃ			**3ª SESSÃO 16 de junho de 2026 MANHÃ**		
Nº Ordem	**Prova**	**Sexo**	**Nº Ordem**	**Prova**	**Sexo**
1	200 M	Fem	**18**	100 L	Fem
2	100 M	Mas	**19**	200 L	Mas
3	50 C	Fem	**20**	50 B	Fem
4	50 C	Mas	**21**	50 B	Mas
5	200 Est	Fem	**22**	50 L	Fem
6	400 Est	Mas	**23**	50 L	Mas
7	100 C	Fem	**24**	100 B	Fem
8	200 C	Mas	**25**	200 B	Mas
2ª SESSÃO – 15 de junho de 2026 TARDE			**26**	4x50 E	MISTO/ABS
9	200 M	Mas	**4ª SESSÃO 16 de junho de 2026 TARDE**		
10	100 M	Fem	**27**	100 L	Mas
11	200 Est	Mas	**28**	200 L	Fem
12	400 Est	Fem	**29**	MISTO/ABS	4X100 L
13	100 C	Mas	**30**	100 B	Mas
14	200 C	Fem	**31**	200 B	Fem
15	50 M	Mas	**32**	4X100 E	MISTO/INFANTIS
16	50 M	Fem	**33**	4x50 L	MISTO/ABS
17	4X100 L	MISTO/INFANTIS	**ENTREGA DE PRÉMIOS**		

CAMPEONATOS DISTRITAIS DE VERÃO DE INFANTIS, JUVENIS E ABSOLUTOS

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

2 – DATA /HORÁRIO - 09, 10, e 11 de Julho de 2027

09 de Julho	**11 de Julho**
1ª Sessão às 17.00 Horas	4ª Sessão às 09.30 Horas
10 de Julho	5ª Sessão às 15.30 Horas
2ª Sessão às 09.30 Horas	
3ª Sessão às 15.30 Horas	

Horários poderão sofrer alterações conforme as inscrições existentes e os tempos de duração das sessões

3 - PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os atletas federados representantes de Clubes ou individuais inscritos na ANDS de acordo com as seguintes categorias:

Infantil		Juvenil		ABS	
A	B	A	B	Júniores	Séniores

- **Juv (A+B), ABS (Jun+Sen)** nas provas de 50 metros (incluindo estafetas) **.**
- **50L INF (A e B**), sujeito aos seguintes critérios:
  . a) os nadadores só podem ser inscritos caso tenham realizado a prova durante a época 26/27 até à data de inscrição do respetivo campeonato
- Está limitada a um máximo de duas provas individuais e as coletivas, por sessão, a participação de cada nadador.
- **Cada clube apenas poderá apresentar uma equipa de estafetas por prova/ género/categoria. Exº Categoria de Infantis (A+B) Juvenis (A+B) e ABS (Jun+Sen).**
- Nas provas de 50 metros (incluindo estafetas), 800 L Masculinos e 1500 L Femininos só poderão participar nadadores Juvenis, Juniores e Seniores.

4 – TEMPOS

Só poderão participar atletas ou equipas de estafetas na(s) prova(s) que tenham conseguido o(s) referido(s) TACs entre **01/03/2026** e o dia **30/06/2027.**

5 – INSCRIÇÕES

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **30/06/2027.**
- Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações á lista inicial de inscrições.
- Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição.

5 - CLASSIFICAÇÕES e PRÉMIOS

Nos campeonatos Distritais de Infantis, Juvenis e Absolutos as classificações são separadas por prova e género e categoria.

- Nas provas de 50 metros (incluindo estafetas de 50 metros), a classificação e prémios será por prova Juvenis+ ABS (Juniores+ Seniores), exceto nos 50L, que será INF B, INF-A, JUV e ABS.
- Nas restantes provas, haverá uma classificação absoluta por prova e escalão etário para Infantis e categoria para Juvenil e ABS (Juniores + Seniores).
- Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por prova/escalão etário para infantis (exceto nas provas de estafetas que será por categoria) e por categoria para Juvenis e ABS (Juniores + Seniores

7. PROGRAMA DE PROVAS

Sessão 1 (sexta) 09 de julho– 17H 00			Sessão 2 (sábado) 10 de julho – 9H 00			Sessão 3 (sábado) 10 de julho 15H30			Sessão 4 (domingo) 11de julho – 9H 00			Sessão 5 (domingo) 11 de julho 15H30		
N.	**Prova**	**Gen**	**N.**	**Prova**	**Gen**	**N.**	**Prova**	**Gen**	**N.**	**Prova**	**Gen**	**N.**	**Prova**	**Gen**
1	4X50 E	Masc	10	1500 L	Masc	19	4X50 E	Fem	27	4x50L	MISTO			
2	400 L	Fem	11	400 E	Fem	20	400 E	Masc	28	800 L	Mas	37	200 E	Mas
3	400 L	Masc	Intervalo 10'/ Medalhas			21	800 L	Fem	29	1500 L	Fem	38	200 E	Fem
4	50 C	Fem	12	50 L	Masc	22	100 B	Masc	30	50 B	Mas	39	100 C	Mas
5	50 C	Masc	13	50 L	Fem	23	100 B	Fem	31	50 B	Fem	40	100 C	Fem
6	200 B	Fem	14	200 C	Masc	24	50 M	Masc	32	100 L	Mas	41	200 L	Mas
7	200 B	Masc	15	200 C	Fem	25	50 M	Fem	33	100 L	Fem	42	200 L	Fem
Intervalo 10' / Medalhas			16	100 M	Masc	Intervalo 10' / Medalhas			34	200 M	Mas	Intervalo 10' / Medalhas		
8	4x200 L	Fem	17	100 M	Fem	25	4x100 L	Masc	35	200 M	Fem	43	4x100 E	Mas
9	4x200 L	Masc	Intervalo 10'/ Medalhas			26	4x100 L	Fem	Intervalo 10' / Medalhas			44	4x100 E	Fem
Entrega Medalhas			18	4X50 E	Misto	Entrega Medalhas			36	4x100E	Misto	Entrega Medalhas		
			Entrega Medalhas						Entrega Medalhas					

Prova 36 estafeta de 4x100 estilos mistos – ABS - juvenis, juniores e seniores (2 nadadores masculinos e 2 femininos obrigatoriamente).
Prova 27 estafeta de 4x50 livres mistos – infantis (2 nadadores masculinos e 2 femininos obrigatoriamente).
Prova 18 estafeta de 4x50 estilos mistos – infantis (2 nadadores masculinos e 2 femininos obrigatoriamente).

ANEXO 1 – FATOS DESPORTIVOS

Na sequência da aprovação da proibição da utilização de fatos de competição por parte dos Cadetes (A, B e C) e dos Infantis (A e B) em todas as competições na época desportiva 2026/2027 apresenta-se exemplificação sobre os fatos permitidos para estes escalões, para nadadores masculinos (figura 1) e femininos (figura 2).

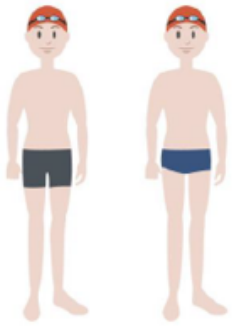

Figura 1. Exemplificação sobre os fatos permitidos para os nadadores cadetes e infantis masculinos.

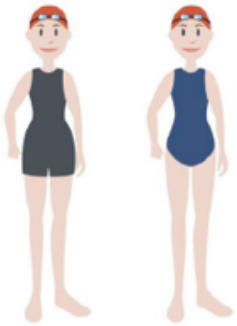

Figura 2. Exemplificação sobre os fatos permitidos para os nadadores cadetes e infantis femininos.

TCJA	**TEMPOS A CUMPRIR - JORNADAS DE APURAMENTO (Piscina de 25 m)**
TCJA	**TEMPOS A CUMPRIR - JORNADAS DE APURAMENTO (Piscina de 50 m)**
TCC	**TEMPOS A CUMPRIR -CAMPEONATOS DISTRITAIS (Piscina Curta)**
TAC	**TEMPOS DE ADMISSÃO AOS CAMPEONATOS DISTRITAIS DE VERÃO ABSOLUTOS (SENIORES/JUNIORES) – CATEGORIAS (JUVENIS E INFANTIS)**
TCT	**TEMPOS A CUMPRIR NO TORNEIO INTER-REGIONAL – ESPECIALISTA**

TCJA – TEMPOS A CUMPRIR JORNADAS APURAMENTO – PISCINA CURTA

MASCULINOS					CATEGORIAS	FEMININOS								
Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A	JUN/SEN		Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A	JUN/SEN	Estafetas Infantis (A e B)			
13	14	15	16	17 e +	PROVAS	12	13	14	15	16 e +	Masculinos	Provas	Femininos	
-	-	00,34,00	00,32,00	00,31,00	50L	-	-	00,38,00	00,37,00	00,35,00	05,43,00	4X100L	06,00,00	
01,25, 00	01,19,00	01,14,00	01,12,00	01,10,00	100L	01,32,00	01,26,00	01,23,00	01,21,00	01,16,00	12,04,00	4X200L	12,20,00	
03,05,00	02,54,00	02,41,00	02,36,00	02,31,00	200L	03,20,00	03,10,00	03,04,50	03,01,00	02,52,00	06,48,00	4X100E	07,02,00	
06,30,00	06,07,00	05,37,00	05,27,00	05,22,00	400L	06,50,00	06,34,00	06,20,00	06,08,00	05,42,00	Estafetas Juvenis (A e B)			
13,10,00	12,20,00	11,20,00	10,58,00	10,34,00	800L	14,00,00	13,17,00	13,00,90	12,41,00	12,16,00	Masculinos	Provas	Femininos	
24,58,00	23,40,00	23,06,00	22,50,00	21,06,00	1500L	25,30,00	24,50,00	24,25,00	24,00,00	23,18,00	02,12,00	4x50L	02,33,00	
-	-	02,16,00	02,08,00	02,04,00	4x50L	-	-	02,36,00	02,28,00	02,24,00	04,53,00	4X100L	05,53,00	
05,50,00	05.38.00	05,10,00	04,43,00	04,43,00	4X100L	06,08,00	06,02,00	05,50,00	05,36,00	05,20,00	10,43,00	4X200L	11,43,00	
12,20,00	11,50,00	11,00,00	10,30,00	10,15,00	4X200L	12,30,00	12,14,00	12,06,00	12,00,00	11,45,00	02,33,00	4x50E	02,49,00	
-	-	00,38,00	00,37,00	00,36,00	50C	-	-	00,44,00	00,42,00	00,40,00	05,39,00	4X100E	06,39,00	
01,40,00	01,31,00	01,26,00	01,21,00	01,19,00	100C	01,45,00	01,38,00	01,34,00	01,32,00	01,28,00				
03,35,00	03,17,00	03,09,00	03,02,00	03,00,00	200C	03,45,00	03,26,00	03,21,00	03,15,00	03,02,00				
-	-	00,43,00	00,42,00	00,41,00	50B	-	-	00,48,00	00,47,00	00,46,00				
01,55,00	01,45,00	01,38,00	01,35,00	01,32,00	100B	01,57,00	01,52,00	01,52,00	01,46,00	01,44,00				
04,08,.00	03,45,00	03,35,00	03,20,00	03,15,00	200B	04,12,00	03,53,00	03,53,00	03,44,00	03,35,00				
-	-	00,39,00	00,37,00	00,35,00	50M	-	-	00,44,00	00,42,00	00,40,00				
01,49,00	01,42,50	01,35,00	01,27,00	01,19,00	100M	01,53,00	01,50,00	01,48,00	01,36,00	01,30,00				
04,00,00	03,38,00	03,15,00	03,10,00	02,58,00	200M	04,10,00	03,48,00	03,42,00	03,35,00	03,25,00				
-	-	01,28,00	01,25,00	01,22,00	100F	-	-	01,33,50	01,32,00	01,30,00				
03,30,00	03,20,00	03,10,00	03,04,00	03,00,00	200E	03,37,00	03,25,00	03,17,00	03,12,00	03,10,00				
07,28,00	07,00,00	06,48,00	06,35,00	06,30,00	400E	07,40,00	07,06,00	07,00,00	06,45,00	06,35,00				
-	-	02,35,00	02,30,00	02,28,50	4x50E	-	-	02,52,00	02,45,00	02,41,00				
06,59,00	06,40,00	05,42,00	05,36,00	05,30,00	4X100E	07,07,00	06,52,00	06,35,00	05,52,00	05,48,00				

TCJA – TEMPOS A CUMPRIR JORNADAS DE APURAMENTO - (Piscina OLÍMPICA)

MASCULINOS					CATEGORIAS	FEMININOS				
Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A	JUN/SÉN		Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A	JUN/SÉN
13	14	15	16	17 e +	PROVAS	13	14	15	16	17 e +
-	-	00,34,00	00,32,00	00,31,00	50L	-	-	00,38,00	00,37,00	00,35,45
01,26,00	01,20,00	01,14,50	01,12,50	01,09,50	100L	01,33,00	01,27,00	01,22,00	01,19,00	01,17,50
03,09,00	02,56,50	02,44,50	02,39,50	02,34,50	200L	03,20,00	03,12,00	03,05,00	03,03,00	02,57,00
06,38,00	06,14,50	05,48,00	05,34,00	05,30,00	400L	07,06,00	06,40,00	06,12,50	06,10,50	05,52,00
12,46,00	12,00,00	11,39,00	11,20,00	11,02,00	800L	14,12,00	13,30,00	12,40,50	12,37,50	12,23,50
25,30,00	24,00,00	23,00,00	22,35,00	21,30,00	1500L	25,35,00	24,35,00	23,30,00	23,18,00	22,39,50
-	-	02,20,00	02,12,00	02,08,00	4x50L	-	-	02,36,00	02,33,00	02,24,00
05,48,00	05,38,0	05,10,50	04,40,00	04,46,50	4X100L	06,05,00	05,55,00	05,30,00	05,27,00	05,26,00
12,36,50	12,04,00	11,12,00	11,02,00	10,38,50	4X200L	12,54,00	12,30,00	12,15,00	12,10,00	11,58,00
-	-	00,39,50	00,38,50	00,37,50	50C	-	-	00,43,50	00,43,40	00,41,40
01,42,00	01,33,00	01,29,00	01,25,50	01,23,50	100C	01,49,00	01,40,00	01,38,00	01,36,00	01,30,00
03,41,50	03,26,50	03,18,00	03,14,00	03,10,00	200C	03,47,50	03,32,50	03,25,00	03,22,00	03,12,00
-	-	00,40,00	00,39,00	00,38,00	50M	-	-	00,43,00	00,42,00	00,41,00
01,52,50	01,42,50	01,37,00	01,34,00	01,30,00	100M	02,05,00	01,50,00	01,45,00	01,42,00	01,37,00
04,25,50	03,55,00	03,34,50	03,28,50	03,20,00	200M	04,35,00	04,00,00	03,50,00	03,42,00	03,29,50
-	-	00,45,50	00,44,50	00,43,50	50B	-	-	00,48,50	00,48,00	00,47,50
02,01,50	01,48,50	01,43,50	01,39,00	01,37,00	100B	02,05,50	01,55,50	01,48,50	01,47,30	01,46,50
04,17,50	04,00,00	03,44,00	03,38,50	03,28,00	200B	04,23,50	03,57,50	03,45,00	03,43,90	03,40,10
03,36,50	03,20,00	03,15,00	03,11,00	03,08,00	200E	03,41,50	03,25,50	03,19,00	03,17,00	03,13,00
07,43,50	07,12,00	07,01,00	06,49,50	06,40,00	400E	07,58,00	07,13,00	06,57,50	06,55,50	06,48,50
-	-	02,40,00	02,34,00	02,30,00	4x50E	-	-	02,53,00	02,52,00	02,45,00
06,23,00	06,18,00	05,24,00	05,14,00	04,56,00	4X100E	06,58,50	06,23,50	06,10,50	06,08,50	06,03,70

TCCD – TEMPOS A CUMPRIR CAMPEONATOS DISTRITAIS – PISCINA CURTA –Novembro e Março

MASCULINOS					CATEGORIAS	FEMININOS					Estafetas Infantis (A e B)		
Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A	JUN/SEN		Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A	JUN/SEN			
13	14	15	16	17 e +	PROVAS	13	14	15	16	17 e +	Masculinos	Provas	Femininos
-	-	00,34,00	00,32,00	00,31,00	50L	-	-	00,38,00	00,37,00	00,35,00	05,43,00	4X100L	06,00,00
01,24,00	01,18,00	01,15,00	01,11,00	01,09,00	100L	01,30,00	01,245,00	01,21,00	01,19,00	01,14,00	12,04,00	4X200L	12,20,00
03,03,00	02,52,00	02,40,00	02,35,00	02,31,00	200L	03,20,00	03,10,00	03,04,50	03,01,00	02,52,00	06,48,00	4X100E	07,02,00
06,29,00	06,06,00	05,36,00	05,26,00	05,20,00	400L	06,49,00	06,33,00	06,19,00	06,07,00	05,42,00	Estafetas Juvenis (A e B)		
13,09,00	12,19,00	11,19,00	10,57,00	10,33,00	800L	13,58,00	13,16,00	13,00,00	12,40,00	12,15,00	Masculinos	Provas	Femininos
24,56,00	23,38,00	23,05,00	22,49,00	21,04,00	1500L	25,15,00	24,45,00	24,25,00	23,49,00	23,17,00	02,12,00	4x50L	02,33,00
-	-	02,16,00	02,08,00	02,04,00	4x50L	-	-	02,36,00	02,28,00	02,24,00	04,53,00	4X100L	05,53,00
05,50,00	05,38,00	05,10,00	04,43,00	04,43,00	4X100L	06,08,00	06,02,00	05,50,00	05,36,00	05,20,00	10,43,00	4X200L	11,43,00
12,20,00	11,50,00	11,00,00	10,30,00	10,15,00	4X200L	12,30,00	12,14,00	12,06,00	12,00,00	11,45,00	02,33,00	4x50E	02,49,00
-	-	00,37,65	00,37,00	00,35,80	50C	-	-	00,43,90	00,41,84	00,39,89	05,39,00	4X100E	06,39,00
01,39,00	01,31,00	01,26,00	01,21,00	01,19,00	100C	01,45,00	01,38,00	01,34,00	01,32,00	01,28,00			
03,35,00	03,17,00	03,09,00	03,02,00	03,00,00	200C	03,45,00	03,26,00	03,21,00	03,15,00	03,02,00			
-	-	00,43,00	00,42,00	00,41,00	50B	-	-	00,48,00	00,47,00	00,46,00			
01,54,00	01,45,00	01,38,00	01,35,00	01,32,00	100B	01,56,80	01,52,00	01,51,00	01,46,00	01,44,00			
04,07,.00	03,45,00	03,35,00	03,20,00	03,15,00	200B	04,11,00	03,52,70	03,50,00	03,44,00	03,35,00			
-	-	00,39,00	00,37,00	00,35,00	50M	-	-	00,44,00	00,42,00	00,40,00			
01,49,00	01,42,50	01,35,00	01,27,00	01,19,00	100M	01,53,00	01,50,00	01,48,00	01,36,00	01,30,00			
04,00,00	03,38,00	03,15,00	03,10,00	02,58,00	200M	04,10,00	03,48,00	03,42,00	03,35,00	03,25,00			
-	01,31,00	01,28,00	01,25,00	01,22,00	100E	-	01,33,50	01,31,50	01,29,00	01,27,00			
03,29,00	03,20,00	03,10,00	03,04,00	03,00,00	200E	03,37,00	03,25,00	03,17,00	03,12,00	03,10,00			
07,28,00	07,00,00	06,48,00	06,35,00	06,30,00	400E	07,40,00	07,06,00	07,00,00	06,45,00	06,35,00			
-	-	02,35,00	02,30,00	02,28,50	4x50E	-	-	02,52,00	02,45,00	02,41,00			
06,59,00	06,40,00	05,42,00	05,36,00	05,30,00	4X100E	07,07,00	06,52,00	06,35,00	05,52,00	05,48,00			

TAC- TEMPOS ADMISSÃO AO CAMPEONATO

CAMPEONATOS DISTRITAIS DE VERÃO DE INFANTIS, JUVENIS E ABSOLUTOS

MASCULINOS					CATEGORIAS	FEMININOS				
Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A	JUN/SÉN		Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A	JUN/SÉN
13	14	15	16	17 e +	PROVAS	13	14	15	16	17 e +
-	-	00,33,00	00,31,70	00,30,00	50L	-	-	00,37,00	00,36,45	00,34,80
01,23,00	01,19,00	01,13,50	01,11,50	01,07,50	100L	01,32,00	01,26,00	01,21,00	01,17,00	01,15,50
03,08,00	02,55,50	02,43,50	02,37,50	02,33,50	200L	03,19,00	03,11,00	03,04,00	03,02,00	02,56,00
06,36,00	06,13,50	05,47,00	05,33,00	05,29,00	400L	07,06,00	06,39,00	06,10,50	06,08,50	05,50,00
12,44,00	11,58,00	11,37,00	11,18,00	11,00,10	800L	14,07,00	13,28,00	12,38,50	12,36,50	12,21,50
25,24,00	23,52,00	23,00,00	22,35,00	21,30,00	1500L	25,31,00	24,30,00	23,30,00	23,18,00	22,39,50
-	-	02,20,00	02,12,00	02,08,00	4x50L	-	-	02,36,00	02,33,00	02,24,00
05,48,00	05,38,0	05,10,50	04,40,00	04,46,50	4X100L	06,05,00	05,55,00	05,30,00	05,27,00	05,26,00
12,36,50	12,04,00	11,12,00	11,02,00	10,38,50	4X200L	12,54,00	12,30,00	12,15,00	12,10,00	11,58,00
-	-	00,38,50	00,38,10	00,37,09	50C	-	-	00,43,05	00,42,80	00,41,30
01,41,55	01,33,00	01,29,00	01,25,49	01,23,30	100C	01,48,00	01,40,00	01,37,45	01,35,10	01,30,00
03,41,00	03,26,00	03,18,00	03,14,00	03,05,00	200C	03,46,50	03,32,00	03,24,00	03,21,30	03,10,00
-	-	00,40,00	00,39,00	00,38,00	50M	-	-	00,42,00	00,41,00	00,40,00
01,52,10	01,42,15	01,37,00	01,33,00	01,28,00	100M	02,03,00	01,49,00	01,44,00	01,40,00	01,35,00
04,25,00	03,53,00	03,34,00	03,28,00	03,18,00	200M	04,33,00	04,00,00	03,49,00	03,40,00	03,20,50
-	-	00,44,50	00,43,50	00,42,50	50B	-	-	00,47,50	00,46,00	00,39,50
02,00,50	01,47,50	01,42,50	01,38,00	01,36,00	100B	02,04,50	01,54,50	01,47,50	01,46,30	01,43,50
04,15,50	03,58,00	03,42,00	03,36,50	03,26,00	200B	04,21,50	03,55,50	03,43,00	03,40,90	03,35,10
03,34,50	03,18,00	03,13,00	03,08,00	03,06,00	200E	03,39,50	03,23,50	03,17,00	03,15,00	03,11,00
07,41,50	07,10,00	07,00,00	06,46,50	06,35,00	400E	07,56,00	07,11,00	06,52,50	06,50,50	06,46,50
-	-	02,40,00	02,34,00	02,30,00	4x50E	-	-	02,53,00	02,52,00	02,45,00
06,23,00	06,18,00	05,24,00	05,14,00	04,56,00	4X100E	06,58,50	06,23,50	06,10,50	06,08,50	06,03,70

MEETING INTER-REGIONAL - ESPECIALISTA (SENIORES - JUNIORES - JUVENIS - INFANTIS) 2025 ~2026												
MASCULINOS						PROVAS	FEMININOS					
INF- B	INF-A	JUV-B	JUV-A	JUN	SÉN		INF- B	INF-A	JUV-B	JUV-A	JUN	SÉN
13	14	15	16	17 e 18	19 e +		13	14	15	16	17 e 18	19 e +
37,79	36,8	00,33,30	00,32,50	00,30,00	00,29,50	50L	00,44,55	00,43,00	00,37,00	00,35,00	00,34,50	00,34,00
01,22,00	01,17,00	01,10,50	01,08,40	01,06,00	01,04,00	100L	01,32,00	01,29,50	01,17,50	01,15,20	01,13,00	01,12,50
02,53,50	02,47,50	02,38,00	02,31,50	02,25,00	02,19,00	200L	03,03,00	03,00,00	02,50,00	02,43,00	02,39,50	02,35,00
00,43,89	00,41,65	00,37,50	00,36,50	00,35,00	00,34,00	50C	00,47,50	00,45,59	00,40,50	00,39,00	00,38,00	00,37,50
01,32,00	01,28,00	01,20,50	01,19,00	01,15,00	01,14,00	100C	01,38,00	01,35,00	01,29,50	01,26,50	01,24,50	01,23,50
03,13,00	03,04,00	02,52,00	02,47,00	02,40,00	02,38,00	200C	03,21,00	03,15,00	03,06,00	03,01,90	02,59,00	02,56,00
00,41,50	00,40,50	00,37,50	00,35,00	00,32,00	00,31,00	50M	00,49,00	00,47,75	00,38,00	00,37,75	00,36,50	00,36,00
01,35,00	01,28,00	01,20,00	01,15,00	01,13,50	01,11,90	100M	01,47,50	01,44,00	01,35,00	01,33,50	01,32,00	01,29,00
03,19,50	03,10,00	03,03,00	02,48,50	02,45,00	02,42,50	200M	03,44,00	03,39,00	03,25,50	03,22,40	03,17,50	03,10,00
00,51,50	00,50,51	00,40,50	00,38,00	00,37,00	00,36,50	50B	00,54,80	00,52,18	00,45,00	00,43,90	00,43,00	00,42,50
01,44,50	01,41,50	01,30,50	01,29,00	01,24,00	01,22,50	100B	01,52,00	01,49,00	01,42,50	01,38,90	01,37,50	01,34,00
03,37,50	03,27,50	03,15,00	03,13,00	03,06,50	03,00,00	200B	03,50,00	03,46,00	03,32,50	03,27,75	03,25,50	03,19,00
03,26,00	3,21,50	3,03,80	3,01,70	2,56,50	2,49,50	200E	03,42,00	3,38,50	3,27,80	3,20,70	3,12,50	3,08,50
07,39,50	07,29,50	07,05,00	06,43,00	06,26,50	06,10,00	400E	07,52,50	07,46,50	07,32,00	07,18,00	06,58,50	06,50,00