

ÉPOCA 2019-2020



CALENDÁRIO E REGULAMENTO DISTRITAL DE NATAÇÃO PURA

APROVADO PELA FPN EM

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

@<http://www.ands.pt> ✉ ands@ands.pt

Calendário Distrital de Natação Pura ANDS- Época 2019-20

DATA	ACTIVIDADE	ORGANIZAÇÃO	LOCAL
13 E 14 OUTUBRO 2019	ESTÁGIO DE JUVENIS	FPN	RIO MAIOR
20 OUTUBRO 2019	JORNADA DE ABERTURA - CATEGORIAS	ANDS	TORRES NOVAS
26 OUTUBRO 2019	3ª DIVISÃO - FASE DE QUALIFICAÇÃO	FPN/ANALG	LAGOS
2 NOVEMBRO 2019	1º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES	ANDS	MAÇÃO
9 E 10 NOVEMBRO 2019	MEETING DO ALGARVE	ANALGARVE	ALBUFEIRA
16 e 17 NOVEMBRO 2019	TORNEIO DISTRITAL DO NADADOR COMPLETO - INFANTIS	ANDS	CORUCHE
16 e 17 NOVEMBRO 2019	TORNEIO DISTRITAL DE FUNDO – JUVENIS	ANDS	CORUCHE
23 e 24 NOVEMBRO 2019	CAMP. DISTRITAL ABS (PC) - JORN. APURAMENTO - INFANTIS	ANDS	TOMAR
30 NOVEMBRO 2019	CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 3ª DIVISÃO	FPN/ANALENTEJO	SINES
6 a 8 DE DEZEMBRO	ZONAL DE JUVENIS ZONA SUL	ANALENTEJO	SINES
14, 15 DEZEMBRO 2019	CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 2ª DIVISÃO	FPN/ANDL	LEIRIA
15 DEZEMBRO 2019	TORREGRI (1) - 2º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES – PA – INFANTIS	ANDS	ABRANTES
20 a 22 DEZEMBRO 2019	CAMPEONATOS NACIONAIS P. CURTA (JUN E SEN)	FPN	FELGUEIRAS
05 - JANEIRO 2020	1º ESTÁGIO DE INFANTIS	ANDS/ANL	LISBOA
11 JANEIRO 2020	1º ESTÁGIO DE CADETES	ANDS	SALVATERRA DE MAGOS
17 a 19 JANEIRO 2020	CAMPEONATO NACIONAL MASTER / OPEN DE INVERNO	FPN/ANL	VILA FRANCA DE XIRA
19 JANEIRO 2020	JORNADA DE APURAMENTO (ABS)	ANDS	ENTRONCAMENTO
25 JANEIRO 2020	XXVIII TAÇA VALE DO TEJO – SELEÇÃO DISTRITAL	ANDS/FPN	ABRANTES
2 FEVEREIRO 2020	3º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES	ANDS	CORUCHE
8 e 9 FEVEREIRO 2020	3º MEETING INTERNACIONAL MASTER LUSO ANDALUZ	ANDS/FPN	TOMAR
8 e 9 FEVEREIRO 2020	MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA	ANL	LISBOA – JAMOR
15 de FEVEREIRO 2020	XIII TORNEIO TAÇA CIDADE DE TORRES NOVAS	CNTN/ANDS	TORRES NOVAS
15 e 16 DE FEVEREIRO 2020	MEETING INTERNACIONAL DE LEIRIA (INFANTIS)	ANDL	LEIRIA
22 e 23 FEVEREIRO 2020	MEETING DE ABRANTES	CNAB/ANDS	ANDS
23 DE FEVEREIRO 2020	CAMPEONATO NACIONAL LONGA DISTÂNCIA FASE FINAL / TORNEIO DE FUNDO MASTER	FPN/ANNP	PÓVOA DE VARZIM
29 DE FEVEREIRO 2020	CAMPEONATO INTER-REGIONAL CLUBES	ANDS/ ANIC/ ANALENTEJO	CORUCHE
6, 7 e 8 MARÇO 2020	CAMP. DISTRITAL INF, JUV, JUN, SEN (PC)	ANDS	SANTARÉM
15 MARÇO 2020	TORREGRI (2) – 4º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES	ANDS	ENTRONCAMENTO

20 a 22 MARÇO 2020	TORNEIO ZONAL DE INFANTIS – ZONA SUL	ANIC	PONTE DE SOR
26 a 29 MARÇO 2020	CAMPEONATOS NACIONAIS JUVENIS, JUNIORES E ABSOLUTOS (PL)	FPN/ANC	COIMBRA
4 ABRIL 2020	TORNEIO INTER-REGIONAL DE VELOCIDADE	ANIC/ANDS	CAMPO MAIOR
4 e 5 ABRIL 2020?????	2º ESTÁGIO DE CADETES	ANDS/ANIC	VILA NOVA DA BARQUINHA
4 e 5 ABRIL 2020	CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 1ª DIVISÃO	FPN/ANL	JAMOR
18 ABRIL 2020	TAÇA ANDS – CIDADE DE RIO MAIOR	ANDS	RIO MAIOR
19 ABRIL 2020	XIII TORNEIO DO SORRAIA	BUZIOS/ANDS	CORUCHE
26 ABRIL 2020	5º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES	ANDS	SANTARÉM
1, 2 E 3 MAIO	CONGRESSO APTN 2020		
9 MAIO 2020	JORNADA DE APURAMENTO	ANDS	RIO MAIOR
9 e 10 MAIO 2020	ENCONTRO JOVEM NADADOR – INFANTIS	FPN/ANIC	CASTELO DE VIDE
10 MAIO 2020	TORNEIO NADADOR COMPLETO - CADETES	ANDS	TOMAR
16 e 17 MAIO 2020	TORNEIO DISTRITAL DO NADADOR COMPLETO - JUVENIS	ANDS/ANIC	ABRANTES
16 e 17 MAIO 2020	TORNEIO DISTRITAL DE FUNDO – INFANTIS	ANDS/ANIC	ABRANTES
23 e 24 MAIO 2019	MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA – QUEIMA DAS FITAS	ANC	COIMBRA
24 MAIO 2020	X FESTIVAL DE CADETES TORRES NOVAS	CNTN/ANDS	TORRES NOVAS
06 e 07 JUNHO 2020	MEETING DO PORTO - SELEÇÃO DISTRITAL	ANNP	PORTO
07 JUNHO 2020	FESTIVAL DE CADETES CIDADE DE ABRANTES	CNAB/ANDS	ABRANTES
13 JUNHO 2020	TORNEIO DO FUTURO - SELEÇÃO DISTRITAL	ANIC / ANDS/ ANALENTEJO	CASTELO DE VIDE
20 JUNHO 2020	TORNEIO INTER-REGIONAL ESPECIALISTA	ANDS	RIO MAIOR
27 JUNHO 2020	TORNEIO DE ALMEIRIM	AVQA/ANDS	ALMEIRIM
28 JUNHO 2020	TORREGI (3) – CADETES /6º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES	ANDS	TORRES NOVAS
3, a 5 DE JULHO 2020	CAMPEONATO DISTRITAL DE VERAO CATEGORIAS E ABSOLUTOS	ANDS	RIO MAIOR
10, 11 E 12 JULHO 2020	CAMPEONATO NACIONAL DE MASTERS – OPEN	FPN	FAMALICÃO
11 e 12 JULHO 2020	ENCONTRO NACIONAL DO JOVEM NADADOR	FPN/ARNN	VINHAIS
17, 18 e 19 JULHO 2020	CAMPEONATO NACIONAL DE INFANTIS	FPN	SETÚBAL
23, 24, 25 a 26 JULHO 2020	CAMP. NACIONAIS JUVENIS, CAMP. ABSOLUTOS PORTUGAL, OPEN PORTUGAL	FPN	JAMOR

REGULAMENTO GERAL DAS COMPETIÇÕES DISTRITAIS

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

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

1. INTRODUÇÃO

O presente documento regulamenta todas as competições de âmbito distrital na época de 2019/2020.

2. CATEGORIAS, ESCALÕES ETÁRIOS, AGRUPAMENTOS E NOMENCLATURAS

CATEGORIAS	ESCALÃO ETÁRIO/AGRUPAMENTO	MASC	FEM
CADETES	CADETES C	2011, 2012	2012
	CADETES B	2009, 2010	2010, 2011
	CADETES A	2008	2009
INFANTIL	INFANTIL B	2007	2008
	INFANTIL A	2006	2007
JUVENIL	JUVENIL B	2005	2006
	JUVENIL A	2004	2005
JUNIORES		2002,2003	2004, 2003
SÉNIORES		2001 e + VELHOS	2002 e + VELHAS

MASTERS
Provas Individuais:

GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	ANOS DE NASCIMENTO	GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	ANO DE NASCIMENTO
Master A	25 – 29	95-91	Master H	60 – 64	60-56
Master B	30 – 34	90-86	Master I	65 – 69	55-51
Master C	35 – 39	85-81	Master J	70 – 74	50-46
Master D	40 – 44	80-76	Master K	75 – 79	45-41
Master E	45 – 49	75-71	Master L	80 – 84	40-36
Master F	50 – 54	70-66	Master M	85 – 89	35-31
Master G	55 – 59	65-61	Master N	90 – 94	30-26
			Master O	95 - 99	25-21

Provas de Estafeta:

GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO
1	100 – 119	5	240 – 279
2	120 – 159	6	280 – 319
3	160 – 199	7	320 – 359
4	200 – 239		

Nas competições que se venham a realizar entre os meses de outubro a dezembro de 2019 os nadadores continuarão a ser agrupados nos grupos de idade vigentes para o ano civil de 2019.

3. PARTICIPAÇÃO

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

Em todas as Competições a realizar pela ANDS é obrigatório a inscrição e presença efectiva de pelo menos um técnico e um Delegado por Clube participante, devidamente licenciados pela FPN. Poderão, em situações excepcionais, ser admitidos como representantes dos Clubes desde que credenciados em papel timbrado pelo Clube, não podendo ser técnicos nem nadadores inscritos nessa competição.

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 à data do fecho da prova, 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 (nas Jornadas de Apuramento para as categorias de INF, JUV, JUN e SEN as equipas de estafetas terão que ser compostas com nadadores do mesmo sexo).

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 nelas 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 TORREGRIS impostos pela FPN e no Torneio do Nadador Completo organizados pela ANDS.

Exceptuam-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, excepto 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 INSCRIÇÃO

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 electrónica. Só excepcionalmente serão aceites em papel, assim como só poderá haver no máximo, duas alterações nas provas or sessão desde que os nadadores constem das inscrições enviadas.

No caso dos nadadores individuais, deverão os mesmos tratar directamente 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;

➤ 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** (periodicidade anual) – 75€
- **Taxas inscrição provas**

Cronometragem manual		Categoria	Cronometragem electrónica	
Individual	Estafeta		Individual	Estafeta
1,5 €	5 €	Cadete	1,5 €	5 €
1,65€	5 €	Inf/Juv/Sen/Masters	1,75€	5 €

- **Outras provas de campeonatos interregionais-** 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 o respectivo TAC.
- **Nadadores individuais -17.00€ por competição.**

4.2.2 Clubes externos ANDS

- **Taxas inscrição provas**

Categoria	Individual	Estafeta
Cadete	1,8 €	5 €
Inf/Juv/Sen/Masters	2,5 €	5 €

- **Aplicam-se ainda multas conforme estipulado em 8.**

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.

Excepto no que for definido em regulamento específico de cada prova serão considerados tempos de inscrição os realizados desde 01 de Outubro de 2018.

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:

- **Campeonatos 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 correcções 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 detectadas 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 respectivos regulamentos das Competições.

6. VALIDAÇÃO DE TEMPOS

Nas Competições organizadas por outras entidades só serão homologados os tempos dos nadadores correctamente 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 respectivos regulamentos estejam autorizados pela Associação Distrital/FPN. Os resultados obtidos devem ser enviados pela entidade organizadora, respectiva 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 dêem entrada na sede da ANDS com a antecedência mínima de **5 (cinco)** dias úteis da data do término do prazo da inscrição da respectiva Competição.

7. TENTATIVA DE TAC NACIONAL/ZONAL

Designa-se por **Tentativa de TAC Nacional/Zonal** a prova realizada, numa tentativa especial efectuada para esse fim, a pedido do Sócio Desportivo. Para esse efeito requiere 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 efectuada numa série, não podendo por em causa a realização do calendário já previsto para a Competição para a qual o Sócio Desportivo requereu a respectiva prova. Exceptuam-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 respectivo Programa de Provas.
- Nos Campeonatos Distritais ou Torneios, excepcionalmente, 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 respectiva 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- 4.00€**
- **Campeonatos Distritais de Inf, Juv, Jun, Sen, Abs (piscina curta)-2.50€**
- **Jornadas de Apuramento- 1,65€/1,75€(igual ao valor da inscrição)**

No caso de um nadador faltar a uma prova sem justificação válida (comprovada) será aplicada ao respectivo Clube uma multa no valor de **1,50€,1,65€/1,75€ (igual ao valor da inscrição)** por prova/nadador.

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.**

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

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 **125.00€ 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 sessão.

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 **Infantil A e B e A, B e C** não poderão utilizar fatos de competição (cf. Anexo 1).

13. CERIMÓNIAS E ENTREGAS DE PRÉMIOS

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

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.

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 2019-2020 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 2019-2020 prevê participar com seleções distritais nos seguintes eventos:

- Seleção Distrital de Cadetes no Torneio do Futuro organizado pela ANALENTEJO em local a definir.
- Seleção Distrital de Infantis no Meeting Internacional de Leiria
- Seleção Distrital de Infantis e Juvenis na Taça Vale do Tejo em Abrantes.
- Seleção absoluta num meeting 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 2019- 2020

Regulamento

GRUPO DE IDADES:

Neste Circuito distrital de Cadetes podem participar os Cadetes filiados em Nata o Pura na FPN, de acordo com as seguintes idades:

CATEGORIAS	ESCALÃO ETÁRIO/AGRUPAMENTO	MASC	FEM
CADETES	CADETES C	2011, 2012	2012
	CADETES B	2009, 2010	2010, 2011
	CADETES A	2008	2009

Pela especificidade científica e técnica de que se deve revestir a participa o 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 competi es por época**, devendo o clube, para o efeito, gerir a sua participa o, preferencialmente, com uma competi o por mês, entre provas da ANDS e torneios particulares.

As competi es não poderão exceder o tempo de 3 horas por sessão, caso haja uma previsão para que esse tempo seja ultrapassado, far-se-  uma redu o das provas.

Sempre que a competi o se desenrole numa única sessão o nadador pode participar no máximo em três provas, não podendo nadar mais do que duas provas individuais.

Nas competi es compostas por duas sessões   permitido que os nadadores participem em cinco provas sendo, no máximo, duas provas individuais por sessão.

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 **não aparecerá distin o de sexo nas estafetas** podendo cada Clube constituir várias equipas, indiscriminadamente, s  do sexo feminino ou masculino ou ainda mistas designadas por unissexo ou misto.

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

A ANDS estabeleceu para o efeito, um circuito de 6 (seis) competi es mais o Torneio do Nadador Completo, distribuídas pelo calendário ao longo da época. **  obrigatória a participa o de cada Clube em pelo menos 4 (quatro) dessas competi es e no Torneio do Nadador Completo, para que possam pontuar para a classifica o final do referido Circuito.** Esta obrigatoriedade de 5

(cinco) Competições das 7 (sete) existentes é para permitir espaço de participação em Torneios de Clubes, salvaguardando o número de oito competições por atleta durante a época.

Nas provas de estafetas é considerado “misto”, quando exista pelo menos 1 nadador de género diferente.

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 2019 – 2020 realizar-se-á da seguinte forma:

- 1 -Por cada nadador participante em cada Torneio de cadetes **1 pontos**;
- 2- Por cada estafeta participante em cada Torneio de Cadetes **2 pontos**;
- 3- Por cada prova nadada (ano de nascimento /Masculino e Feminino) até ao 12º Lugar:

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

Nota:

- Todos os torneios incluindo Nadador Completo são pontuáveis para o referido Circuito.
- 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

No final do Circuito serão distribuídos troféus a todas as equipas participantes.

➤ **PROGRAMA DE PROVAS (CAD, INF, JUV, JUN e SEN)**

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

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

JORNADA DE ABERTURA DE CATEGORIAS

1. LOCAL

Piscina Municipal de **Torres Novas**

2. DATA

20 de Outubro de 2019 - Domingo

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 da categoria de **Infantis**, só poderão participar em 2 (duas) provas individuais por sessão.

5. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 horas do dia **14/10/2019**

6. CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

PROGRAMA DE PROVAS

1ª Sessão			2ª Sessão		
1	400 E	F	8	100 E	M
2	400 E	M	9	100 E	F
3	100 C	F	10	100 B	M
4	100 C	M	11	100 B	F
5	100 M	F	12	100 L	M
6	100 M	M	13	100 L	F
Intervalo de 10 minutos			Intervalo de 10 minutos		
7	800 L (b)(c)	F	14	1500 L (a) (c)	M

(a) Prova dependendo dos 16 melhores tempos (até ao máximo de 3 nadadores por clube), no caso de a sessão exceder o tempo regulamentado.

(b) Prova dependendo dos 24 melhores tempos (até ao máximo de 3 nadadores por clube). No caso de existirem pistas vagas, recorre-se aos melhores tempos de inscrição até completar as séries, mesmo que se ultrapasse a limitação de 3 nadadores por clube, respeitando o definido em (c).

(c) Será dado prioridade a nadadores Juvenis, Juniores e Séniores.

1º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES

1. **LOCAL** - Piscinas Municipais de Mação
2. **DATA** – 02 Novembro de 2019
3. **HORÁRIO** – Aquecimento: 13H30 Início da prova: 15H00
4. **PARTICIPAÇÃO - Categoria de Cadetes**
 - Cadetes B e C só podem participar em 2 (duas) provas individuais e em 2 (duas) coletivas;
 - Os cadetes A poderão nadar (3) três provas individuais e (1 ou 2) coletivas.
5. **INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 horas do dia **28/10/2019**
6. **CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.
7. **PROGRAMA DE PROVAS**

<i>Sessão Única</i>		
Nº PROVA	Prova	Sexo
1	50 Mariposa	FEM - 2009 a 2011
2	50 Mariposa	MASC - 2008 a 2010
3	50 Costas	FEM - 2009 a 2012
4	50 Costas	MASC - 2008 a 2012
5	50 Bruços	FEM - 2009 a 2011
6	50 Bruços	MASC - 2008 a 2010
7	50 Livres	FEM - 2009 a 2012
8	50 Livres	MASC - 2008 a 2012
9	100 Estilos	FEM- 2009
10	100 Estilos	MASC- 2008
11	200 Livres	Misto - FEM- 2009 - MASC- 2008
INTERVALO 10 MINUTOS		
12	4 X 50 Livres	Misto- Todos
13	4 X 50 Estilos	Misto- Todos

TORNEIO DISTRITAL DO NADADOR COMPLETO DE INFANTIS**TORNEIO DISTRITAL DE FUNDO DE JUVENIS****1. LOCAL:**

Piscina Municipal de Coruche

2. DATA / HORÁRIO

1ª Jornada - 16 Nov 2019	2ª Jornada 17 Nov 2019
1ª Sessão	3ª Sessão
Aquecimento - 08H00 Início - 09h30	Aquecimento – 08H00 Início - 09H00
2ª Sessão	Entrega de Prémios
Aquecimento – 14H30 Início – 16H00	

3. PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela FPN nas categorias de Infantis e Juvenis.

Os nadadores terão de nadar obrigatoriamente cinco provas (TNC- Infantis), e duas provas (TF – Juvenis) de acordo com o programa de provas definido. 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.

TORNEIO DO NADADOR COMPLETO INFANTIS

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

TORNEIO DE FUNDO JUVENIS

Juvenis: 1500L Mas / 800L Fem + 400E.

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

4. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 05/11/2019.

5. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Haverá classificações separadas por prova, escalão etário e género.

O somatório (100M + 100B + 100C + 100L + 200E INFANTIS, e 1500L Mas/ 800L Fem + 400E JUVENIS) das pontuações Tabela **FINA 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 e JUV B, JUV A Masculinos e Femininos**).

6. PROGRAMA DE PROVAS

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

*As provas de 800L e 1500L devem ser organizadas com a partida a ser efetuada dentro de 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 AT. A organização das séries nas provas de 800L e 1500L deverá permitir que os nadadores com os melhores tempos de inscrição nadem nas primeiras séries.

Nota: O programa de provas e horários poderão sofrer alterações face às inscrições e consequente tempo de prova para cada sessão.

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

1 – LOCAL

Piscina Municipal TOMAR

2 – DATA

23 e 24 de Novembro 2019

3 – HORÁRIO

23 de Novembro

1ª Sessão às 09H00

2ª Sessão às 15H15

24 de Novembro

3ª Sessão às 09H00

4ª Sessão às 15H15

4 – PARTICIPAÇÃO

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

5 – INSCRIÇÕES

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 do dia 12/11/2019.
- Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações à lista inicial de inscrições.
- Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição.

6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova/género.

7 – PRÉMIOS

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por prova.

8 - PROGRAMA DE PROVAS

Sessão 1	N.	Prova	Género
	1	1500 L	Mas
	2	800 L	Fem
	Intervalo 5'		
	3	50 C	Mas
	4	50 C	Fem
	5	200 B	Mas
	6	200 B	Fem
	7	100 E	Mas
	8	100 E	Fem
	Intervalo 10' / Medalhas		
	9	4x50 E	Mas
	10	4x50 E	Fem
	11	4X200 L	Mas
12	4X200 L	Fem	

Sessão 3	N.	Prova	Género
	25	1500 L	Fem
	26	800 L	Mas
	Intervalo 5'		
	27	50 M	Fem
	28	50 M	Mas
	29	200 C	Fem
	30	200 C	Mas
	31	100 L	Fem
	32	100 L	Mas
	Intervalo 10' / Medalhas		
	33	4x100 L	Fem
	34	4x100 L	Mas

Sessão 2	N.	Prova	Gen
	Entrega Medalhas		
	13	400 L	Mas
	14	400 L	Fem
	15	100 M	Mas
	16	100 M	Fem
	Intervalo 10'		
	17	100 C	Mas
	18	100 C	Fem
	19	200 E	Mas
	20	200 E	Fem
	21	50 B	Mas
	22	50 B	Fem
	Intervalo 10'		
	23	4x100 E	Mas
	24	4x100 E	Fem
	Entrega de Medalhas		

Sessão 4	N.	Prova	Gen
	Entrega Medalhas		
	35	400 E	Mas
	36	400 E	Fem
	37	100 B	Mas
	38	100 B	Fem
	Intervalo 10'		
	39	200 L	Mas
	40	200 L	Fem
	41	50 L	Mas
	42	50 L	Fem
	43	200 M	Mas
	44	200 M	Fem
	Intervalo 10' / Medalhas		
	45	4x50 L	Mas
	46	4x50 L	Fem
	Entrega de Medalhas		

JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS (INFANTIS)

1 – LOCAL

Piscina Municipal TOMAR

2 – DATA

23 e 24 de Novembro 2019

3 – HORÁRIO

23 de Novembro

1ª Sessão às 09H00
2ª Sessão às 15H15

24 de Novembro

3ª Sessão às 09H00
4ª Sessão às 15H15

4 – PARTICIPAÇÃO

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

4.1- Nas provas de **1500L**, **800L**, **400 livres** e **400E** em ambos os géneros, a participação será condicionada pelo número de nadadores **ABOLUTOS** inscritos para o referido campeonato, nas provas anteriormente indicadas.

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 quatro provas (4) individuais.

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

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

5 – INSCRIÇÕES

➤ As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 do dia 12/11/2019.

6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

7 – PROGRAMA DE PROVAS

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

TORREGRI 1-2º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES – PROVA DE APURAMENTO INFANTIS

1 – LOCAL

Piscinas Municipais de Abrantes

2 – DATA - 15 de Dezembro de 2019
3 – HORÁRIO

1ª Sessão às 9:30 Horas

2ª Sessão às 15:30 Horas

4 – PARTICIPAÇÃO – Categoria de Cadetes e Infantis

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 **09/12/2019**

6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

7 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª Sessão			2ª Sessão		
Nº	Prova	Sexo	Nº	Prova	Sexo
1	200 Livres	CAD A - FEM	17	200 Mariposa	FEM - INFANTIS
2	200 Livres	CAD A - MAS	18	200 Mariposa	MAS - INFANTIS
3	200 Livres	FEM -INFANTIS	19	50 Bruços-Crol	CAD B e C
4	200 Livres	MAS -INFANTIS	20	100 Bruços	CAD A - FEM
5	50 Mariposa-Costas	CAD B e C	21	100 Bruços	CAD A - MAS
6	100 Mariposa	CAD A - FEM	22	200 Costas	FEM - INFANTIS
7	100 Mariposa	CAD A - MAS	23	200 Costas	MAS - INFANTIS
8	200 Bruços	FEM -INFANTIS	24	100 Livres	CAD B e C
9	200 Bruços	MAS -INFANTIS	25	100 Estilos	CAD A - FEM
10	50 Costas-Bruços	CAD B e C	26	100 Estilos	CAD A - MAS
11	100 Costas	CAD A - FEM	INTERVALO 10 MINUTOS		
12	100 Costas	CAD A - MAS	27	4 X 50 Livres	Misto – CAD A
INTERVALO 10 MINUTOS			28	4X25 Estilos	Misto- CAD B e C
13	4x25 Livres	Misto- CAD B e C	29	4x200 Livres	FEM - INFANTIS
14	4 X 50* Est.	Misto – CAD A	30	4x200 Livres	MAS - INFANTIS
15	4X100 Est.	FEM - INFANTIS			
16	4X100 Est.	MAS - INFANTIS			

*1º e 2º elementos nadam 25m Mariposa + 25m Costas, 3º e 4º elementos nadam 25m Bruços + 25m Crol;

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

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

3  MEETING INTERNACIONAL MASTERS ANDALUZ

1. Local

Tomar- (Piscina Municipal de Tomar 25m x 8 pistas).

2. Datas

30 Novembro/1 de Dezembro de 2019.

3. Organiza o

A organiza o deste Torneio ficará sob a responsabilidade da Associa o de Nata o do Distrito de Santarém.

Programa – Horários

I ESTÁGIO DE INFANTIS – FPN – ANDS /ANL

1 – LOCAL - LISBOA

2 – DATA – 5 e 6 de Janeiro de 2020

3 – HORÁRIO – Por definir - dividido 3 sessões

4 – PARTICIPAÇÃO

➤ Categoria de INFANTIS A e B

Mínimo 2 Infantis A e B Masculinos e Femininos por escalão etário. Os restantes Nadadores são apurados no Ranking do Nadador Completo realizado em Novembro de 2019.

* Por proposta dos DTRs, podem ser incluídos, adicionalmente aos 8 nadadores convocados pelos critérios abaixo indicados, outros nadadores INFANTIS 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

I ESTÁGIO DE CADETES

1 – LOCAL

Piscina Municipal de Salvaterra de Magos

2 – DATA

12 de Janeiro de 2020

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

4 – PARTICIPAÇÃO

➤ **Categoria de Cadetes A**

24 Cadetes A (12 masculinos, 12 femininos) + 4* Cadetes A

* Por proposta dos DTRs, podem ser incluídos, adicionalmente aos 24 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 objectivos 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 200m Livres, 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 antropométricas

JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS

1 – LOCAL - Piscina Municipal do Entroncamento

2 – DATA - 19 de Janeiro de 2020

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 **13/01/2020**

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			

(*) 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.

XXVIII 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 uma Competição, capaz de galvanizar o desenvolvimento desportivo das Associações através da interatividade que um torneio com estas características poderá proporcionar, em ambiente de festividade desportiva.

2 - LOCAL

Piscina Municipal ABRANTES

3 - DATA

25 de Janeiro de 2020

4 - HORÁRIO

1ª Sessão	2ª Sessão
09h45	15h30

5 – PARTICIPAÇÃO

Categoria de **INFANTIS e JUVENIS**

A participação é feita a nível de Seleções Distritais convidadas nacionais ou estrangeiras.

Cada Associação deverá fazer-se representar 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 **15 de janeiro de 2020**.

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

- Haverá uma classificação individual e outra coletiva por categoria.

- A classificação individual efetuar-se-á por Prova e Categoria.

- 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

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

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

- 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 FINA em vigor obtido na Competição

10 - JÚRI TÉCNICO

O Torneio Inter-Associações da ANDS terá 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 omissos neste Regulamento rege-se-á pelo Regulamento Geral da FPN.

13- PROGRAMA DE PROVAS

<i>1ª SESSÃO</i>			<i>2ª SESSÃO</i>		
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		

3º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES

1. **LOCAL** - Piscina Municipal de Coruche
2. **DATA** – 2 de Fevereiro de 2020
3. **HORÁRIO** - 1ª Sessão 09.30 horas 2ª Sessão 15.30 horas
4. **PARTICIPAÇÃO - Categoria de Cadetes**
 - Cada nadador só pode participar em 2 (duas) provas individuais e 2 (duas) coletivas por sessão até ao máximo de 5 (cinco) no Torneio;
 - Os cadetes A poderão nadar (3) três provas individuais e (1) uma coletiva 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.
5. **INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **27/01/2020**
6. **CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.
7. **PROGRAMA DE PROVAS**

<i><u>Sessão 1</u></i>			<i><u>Sessão 2</u></i>		
Nº PROVA	Prova	Sexo			
			10	400 Livres	Misto - CAD A
1	50 L	FEM Todos - A, B e C	11	100 Estilos	MASC - CAD B
2	50 L	MASC -Todos - A, B e C	12	200 Livres	FEM - CAD B
3	200 Estilos	FEM - CAD A	13	100 Braços	MASC -Todos - A, B e C
4	200 Estilos	MASC - CAD A	14	100 Braços	FEM Todos - A, B e C
5	100 Estilos	FEM - CAD B	15	4x100 Livres	Misto - Todos
6	200 Livres	MASC - CAD B			
7	100 Costas	FEM Todos - A, B e C			
8	100 Costas	MASC -Todos - A, B e C			
9	4x100 Estilos	Misto			

CAMPEONATO INTER- REGIONAL DE CLUBES

1. Este Campeonato é da responsabilidade da ANDS / ANIC / ANALentejo

2. Local – Coruche – 25 x 8 pistas

3. Data – 29 de Fevereiro de 2020

4. Programa –Horários

1ª Sessão- 29 Fev- 09H30		2ª Sessão- 29 Fev- 15H00	
1	800m Livres Femininos	14	800m Livres Masculinos
2	100m Mariposa Masculinos	15	100m Mariposa Femininos
3	200m Mariposa Femininos	16	200m Mariposa Masculinos
4	100m Bruços Masculinos	17	100m Bruços Femininos
5	200m Bruços Femininos	18	200m Bruços Masculinos
6	50m Livres Masculinos	19	50m Livres Femininos
7	100m Livres Femininos	20	100m Livres Masculinos
8	100m Costas Masculinos	21	100m Costas Femininos
9	200m Costas Femininos	22	200m Costas Masculinos
10	400m Livres Masculinos	23	400m Livres Femininos
11	200m Estilos Femininos	24	200m Estilos Masculinos
12	4X100m Livres Masculinos	25	4X100m Livres Femininos
13	4X100m Estilos Femininos	26	4X100m Estilos Masculinos
			ENTREGA DE TROFÉUS

5. Participação

Podem participar todos os Clubes da ANDS / ANALentejo/ ANICentro filiados em Natação Pura .

6. Inscrições

As inscrições deverão ser realizadas por correio eletrónico para ands@ands.pt, através do ficheiro convite, até ao **dia 18 de Fevereiro de 2020**.

É obrigatório no acto 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 jornada.

São válidos como tempos de inscrição, as marcas registadas entre 23 de Fevereiro de 2019 e 18 de Fevereiro de 2020.

7. Regras Específicas

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. Substituições

Serão permitidas **3(três) substituições por jornada**, 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 jornada.

9. Organização das Séries

Os Clubes serão agrupados por séries de acordo com o tempo de inscrição dos seus nadadores.

No caso de não existir tempo ou do mesmo ser igual para mais do que um clube, a atribuição de pistas será realizada aleatoriamente pelo programa de provas.

10. Classificações

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 FINA2018, 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- 2e 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.

11. Prémios

Serão atribuídos troféus aos três primeiros clubes Inter-Regionais Masculino, Feminino e Absoluto (Masculino + Feminino), e será atribuído por cada Associação um troféu ao vencedor absoluto.

CAMPEONATO DISTRITAL DE CATEGORIAS INFANTIS, JUVENIS, JUNIORES E SÉNIORES (PISCINA CURTA)

1 – LOCAL - Piscina Municipal de Santarém

2 – DATA – 6, 7 e 8 de Março de 2020

3 – HORÁRIO

6 de Março

1ª Sessão às 16:30 Horas

7 de Março

2ª Sessão às 9:30 Horas

3ª Sessão às 15:30 Horas

8 de Março

4ª Sessão às 9:30 Horas

5ª Sessão às 15:30 Horas

4 – PARTICIPAÇÃO

- ✓ Categorias: Infantis (A e B), Juvenis (A e B) Juniores e Seniores
- ✓ A participação de cada nadador está limitada a um máximo de duas provas (2) individuais e uma coletiva por sessão.
- ✓ **Cada clube apenas poderá apresentar uma equipa de estafetas por prova/género/categoria/escalão etário. Exº: categoria de Infantil (A e B), Juvenil (A e B) e ABS (juniões + Séniores). As estafetas de Infantis e Juvenis poderão ser por escalão etário ou categoria (a classificação e prémios serão por categoria). As estafetas de ABS podem conter nadadores Juniores e Séniores, ou só Juniores ou só Séniores.**
- ✓ **As provas de 50 metros de qualquer técnica só poderão ser nadadas por nadadores Juvenis (A e B) Juniores e Seniores.**
- ✓ **Os nadadores Infantis e Juvenis só poderão participar nas estafetas da sua categoria.**
- ✓ Os nadadores **Infantis** estão impedidos de participar em qualquer prova de 50 metros, incluindo estafetas, 1500L femininos e os 800L masculinos.

5 – INSCRIÇÕES

- ✓ As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 25/02/2020. 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 E PRÉMIOS

Haverá uma classificação individual por prova/género/escalão etário nas categorias de infantil, juvenil, júnior e Sénior (exceto nas provas de estafetas). Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por **prova/género/escalão etário** nas categorias de infantil, juvenil, júnior e sénior (exceto nas provas de estafetas que será apenas por categoria) e por **prova/género**

7 - PROGRAMA DE PROVAS

Sessão 1 (sexta) 6 de Março - 16h 30 m					
N.	Prova	Gen			
1	1500 L	Mas			
2	800 L	Fem			
3	100 B	Mas			
4	100 B	Fem			
5	100 C	Mas			
6	100 C	Fem			
Intervalo 10' / Medalhas					
7	4x50 L	Mas			
8	4x50 L	Fem			
Entrega Medalhas					
Sessão 2 (sábado manhã) 7 de Março - 09h 30 m			Sessão 3 (sábado tarde) 7 de Março - 15h 30 m		
N.	Prova	Gen	N.	Prova	Gen
9	200 M	Fem	19	400 L	Fem
10	200 M	Mas	20	400 E	Mas
11	100 L	Fem	21	200 B	Fem
12	100 L	Mas	22	200 B	Mas
13	50 B	Fem	23	100 M	Fem
14	50 B	Mas	24	100 M	Mas
15	50 C	Fem	Intervalo 10' / Medalhas		
16	50 C	Mas	25	4x50 E	Fem
Intervalo 10' / Medalhas			26	4x50 E	Mas
17	4X200 L	Fem	Entrega Medalhas		
18	4X200 L	Mas			
Entrega Medalhas					
Sessão 4 (domingo manhã) 8 de Março - 09h 30			Sessão 5 (domingo tarde) 8 de Março - 15h 30 m		
N.	Prova	Gen	N.	Prova	Gen
27	800 L	Mas	36	1500 L	Fem
28	200 E	Fem	37	400 L	Mas
29	200 E	Mas	38	400 E	Fem
30	200 C	Fem	39	200 L	Mas
31	200 C	Mas	40	200 L	Fem
32	50 L	Fem	41	50 M	Mas
33	50 L	Mas	42	50 M	Fem
Intervalo 10' / Medalhas			Intervalo 10' / Medalhas		
34	4x100 E	Fem	43	4x100L	Mas
35	4X100 E	Mas	44	4x100L	Fem
Entrega Medalhas			Entrega Medalhas		

2º TORREGI – 4º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES

1. **LOCAL** - Piscina Municipal do Entroncamento
2. **DATA** - 15 de Março de 2020
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 **09/03/2020**
6. **CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.
7. **PROGRAMA DE PROVAS**

<i>1ª Sessão</i>			<i>2ª Sessão</i>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	100 M	FEM – 2009	13	100 B	FEM – 2009
2	100 M	MAS - 2008	14	100 B	MAS - 2008
3	50 M	FEM – TODOS	15	50 B	FEM – TODOS
4	50 M	MAS - TODOS	16	50 B	MAS - TODOS
5	100 C	FEM – 2009	17	100 L	FEM – 2009
6	100 C	MAS - 2008	18	100 L	MAS - 2008
7	50 C	FEM – TODOS	19	50 L	FEM – TODOS
8	50 C	MAS - TODOS	29	50 L	MAS - TODOS
9	400 Livres Misto	FEM – 2009	21	200 Livres Misto	FEM – 2010-11
		MAS - 2008			MAS – 2009-10
10	100 E misto	FEM – 2010-11	22	200 E misto	FEM – 2009
		MAS – 2009-10			MAS - 2008
11	4x100 livres	FEM – TODOS	23	4x100 E Misto	FEM – TODOS
		MAS - TODOS			MAS - TODOS
12	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**

II ESTÁGIO DE CADETES

1 – LOCAL

Piscina Municipal de Vila Nova da Barquinha

2 – DATA

4, 5 de Abril de 2020

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

4 – PARTICIPAÇÃO

24 Cadetes A (12 masculinos, 12 femininos) + 4* Cadetes A

* Por proposta dos DTRs, podem ser incluídos, adicionalmente aos 24 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 Rudolph no somatório das provas de 400mLivres, 200m Estilos, e duas provas de 100m (Mariposa, ou Bruços; e Costas, ou Livres).

6 – CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DO ESTÁGIO

Modelo técnico (nado, partidas, viragens)
Avaliação da técnica de nado
Intervenção técnica
Medições antropométricas

TORNEIO INTER-REGIONAL DE VELOCIDADE

1. Introdução

Este Torneio será organizado pela ANICENTRO /ANDS.

2. Local e Data

Campo Maior – 04 de Abril de 2020, em piscina de 25metros / 8 pistas.

3. Horário

1ª Sessão à Aquecimento – 08:30H – Início – 09:30H

2ª Sessão à Aquecimento – 14:30H – Início – 15:30H

4. Participação

Categorias **Inf/Juv/Jun e Sen.**

Cada nadador apenas poderá participar em 4 provas entre individuais e colectivas, num máximo de 3 individuais.

Os clubes só poderão alterar os nadadores das estafetas nas finais se não ultrapassar o número máximo de provas (3) por nadador entre provas individuais e coletivas.

5. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas, por via eletrónica para anic.inscricoes@gmail.com, **impreterivelmente** até dia **27 de Março de 2020**.

A indicação da constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue no Secretariado da Competição até 30 minutos antes do início de cada jornada.

Só serão permitidas desistência de provas, sem direito a substituição.

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	INTERVALO 10'		
4	50 L	Mas	3	50 L	Fem
INTERVALO 10'			4	50 L	Mas
5	4 x 50 E	Fem	INTERVALO 10'		
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	INTERVALO 10'		
INTERVALO 10'			7	50 M	Fem
9	50 C	Fem	8	50 M	Mas
10	50 C	Mas	INTERVALO 10'		
11	50 B	Fem	9	50 C	Fem
12	50 B	Mas	10	50 C	Mas
13	4 x 50 L	Fem	INTERVALO 10'		
14	4 x 50 L	Mas	11	50 B	Fem
			12	50 B	Mas
			INTERVALO 10'		
			13	4 x 50 L	Fem
			14	4 x 50 L	Mas
			ENTREGA DE MEDALHAS		

TACA ANDS- CIDADE DE RIO MAIOR**1 – LOCAL**

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

2 – DATA: 18 de Abril de 2020**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 **02/03/2020**.
- As inscrições definitivas deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **07/04/2020**. 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 FINA 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

5º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES

1 – LOCAL - Piscina Municipal de Santarém

2 – DATA – 26 de Abril de 2020

3 – HORÁRIO

1ª Sessão às 9.30 Horas

2ª Sessão às 15.30 Horas

4 – PARTICIPAÇÃO

- Cada nadador só pode participar em 3 (três) provas individuais e 2 (duas) coletivas por sessão até ao máximo de 5 (cinco) no Torneio.

Os cadetes A poderão nadar (4) quatro 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 20/04/2020

6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

7 - PROGRAMA DE PROVAS

<i>1ª Sessão</i>			<i>2ª Sessão</i>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	200 C	FEM – 2008	9	200 B	MAS - 2007
2	200 C	MAS - 2007	10	200 B	FEM – 2008
3	100 B	FEM – Todos	11	100 M	MAS – Todos
4	100 B	MAS – Todos	12	100 M	FEM – Todos
5	100 L	FEM – Todos	13	100 C	MAS – Todos
6	100 L	MAS – Todos	14	100C	FEM – Todos
7	200 E	FEM – 2008	15	200 E	MAS - 2007
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
8	4x50 L	Misto - todos	16	4x50 EST.	Misto - todos

JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS

1 – LOCAL - Piscina Municipal de RIO MAIOR

2 – DATA - 9 de Maio de 2020

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, Séniores ou ABS.
- **Por imposição da FPN os nadadores infantis selecionados para o Encontro Nacional de Infantis não poderão participar nesta prova de apuramento.**

5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 18.00 horas do dia 06/05/2020

6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

7- PROGRAMA DE PROVAS

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

*

- a) 3 Séries no Máximo - prova dependendo dos 24 melhores tempos (até ao máximo de 4 nadadores por clube),
- b) No caso do nº de nadadores inscritos não exceder as 3 séries, os clubes poderão inscrever mais de 4 nadadores recorrendo-se aos melhores tempos de inscrição até completar as séries.
- c) Serão selecionados, sempre dois suplentes por ordem de tempos para colmatar alguma desistência de última hora.

TORNEIO DISTRITAL NADADOR COMPLETO - CADETES

1 – LOCAL: Piscina Municipal de Tomar

2– DATA / HORÁRIO: 10 de Maio de 2020

1ª Sessão	2ª Sessão
Horário: 9.30 Horas	Horário: 15.30 Horas

3 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 08.00 horas do dia **04/05/2020**

4– PARTICIPAÇÃO

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

Cadetes A, masculinos (2008) e femininos (2009) terão de nadar 5 (CINCO) provas:

TORNEIO DO NADADOR COMPLETO CADETES A

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

Cadetes B, masculinos (2009 e 2010) e femininos (2010 e 2011) terão de nadar 5 (CINCO);

TORNEIO DO NADADOR COMPLETO CADETES B

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

Cadetes C masculinos (2011 e 2012) - femininos (2012) 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 a Tabela FINA 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** a todos os nadadores participantes neste Torneio.

8- PROGRAMA DE PROVAS

Sessão da manhã			Sessão da tarde		
Nº	Prova	Sexo	Nº	Prova	Sexo
1	100 E	MAS - CAD B	13	100 M	MAS - CAD A
2	100 E	FEM - CAD B	14	100 M	FEM - CAD A
3	200 E	MAS - CAD A	15	50 L	MAS - CAD A e B
4	200 E	FEM - CAD A	16	50 L	FEM - CAD A e B
INTERVALO 5 MINUTOS					
5	50 M	MAS - CAD A e B	17	100 C	MAS - CAD A
6	50 M	FEM - CAD A e B	18	100 C	FEM - CAD A
7	100 L	MAS - CAD A	19	50 C	MAS - CAD A e B
8	100 L	FEM - CAD A	20	50 C	FEM - CAD A e B
9	50 B	MAS - CAD A e B	21	Entrega dos diplomas	
10	50 B	FEM - CAD A e B	22		
11	100 B	MAS - CAD A	23		
12	100 B	FEM - CAD A	24		

TORNEIO DISTRITAL DO NADADOR COMPLETO DE JUVENIS**E TORNEIO DISTRITAL FUNDO DE INFANTIS**

1. – **LOCAL:** Piscina Municipal de Abrantes.
2. A organiza o do Torneio Regional de Fundo   da responsabilidade ANDS/ANIC. Os torneios decorrerão em simultâneo.
3. **DATA:** 16 e 17 de Maio de 2020
4. **HORÁRIO:**

<u>1ª Jornada – 16 Mai 2020</u>	<u>2ª Jornada - 17 Mai 2020</u>
1ª Sessão	3ª Sessão
Aquecimento – 9h30 Início às - 10h30	Aquecimento – 08h00 Início às - 09h00
2ª Sessão	
Aquecimento - 15h00 Início às - 16h00	

5 – PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela FPN nas categorias de Infantis e Juvenis, por Associa o.

TORNEIO DO NADADOR COMPLETO JUVENIS

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

TORNEIO DE FUNDO INFANTIS

1500L Masc / 800L Fem + 400E.

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

6 – INSCRIÇÕES E PAGAMENTO

As inscri es deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 4/05/2020.

O pagamento das inscri es será feito   ANDS para o seguinte NIB: **0033 0000 5003 6910 0020 5**

7 - CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Haverá classificações separadas por prova, escalão etário e género, por Associação.

O somatório (100M + 100B + 100C + 100L + 200E INFANTIS, e 1500L Masc/ 800L Fem + 400E JUVENIS) das pontuações Tabela **FINA 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 e JUV B, JUV A Masculinos e Femininos).

A atribuição dos **prémios** será feita em separado **por cada Associação**.

Em termos Nacionais será elaborada pelo FPN uma Classificação Final Individual e Coletiva:

A classificação individual será elaborada por categoria e género através do somatório (100M + 100B + 100C + 100L + 200E INFANTIS, e 1500L Masc/ 800L Fem + 400E JUVENIS) das pontuações Tabela **FINA EM VIGOR**, de cada nadador(a) definirá um Ranking Nacional deste Torneio.

Para a classificação colectiva pontuam os 3(três) primeiros nadadores de cada clube por categoria e género, que permitirão elaborar um Ranking Nacional de Clubes deste Torneio.

8 - PROGRAMA DE PROVAS

<u>1ª Jornada – 16 Mai 2020</u>	<u>2ª Jornada - 17 Mai 2020</u>
1ª SESSÃO	3ª SESSÃO
1500L INF Masc*	400E INF Masc
800L INF Fem*	400E INF Fem
2ª SESSÃO	Intervalo 10 Min
100 Mariposa JUV Fem	100 Mariposa JUV Masc
200 Estilos JUV Masc	200 Estilos JUV Fem
Intervalo 10 Min	Intervalo 10 Min
100 Bruços JUV Fem	100 Bruços JUV Masc
100 Costas JUV Masc	100 Costas JUV Masc
100 Livres JUV Fem	100 Livres JUV Fem
	ENTREGA DE PRÉMIOS

*As provas de 800L e 1500L devem ser organizadas com a partida a ser efetuada dentro de 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 AT. A organização das séries nas provas de 800L e 1500L deverá permitir que os nadadores com os melhores tempos de inscrição nadem nas primeiras séries.

IX TORNEIO DO FUTURO DE CADETES – SELEÇÕES REGIONAIS

1 – ÂMBITO

O Torneio do Futuro é um Torneio que tem por objetivo o contacto entre as várias realidades Regionais, o convívio entre os nadadores das várias Regiões nesta categoria. Pretende-se assim promover um intercâmbio capaz de galvanizar o desenvolvimento desportivo da modalidade através da interatividade que um Torneio com estas características poderá proporcionar, em ambiente de festividade desportiva.

2 - LOCAL - Piscina Municipal de Castelo De Vide

3 - DATA - 13 de Junho de 2020

4 - HORÁRIO

REGULAMENTO A DIFUNDIR PELA ANIC

TORNEIO INTER-REGIONAL/ESPECIALISTA**1 – ÂMBITO**

O Torneio Inter-Regional, tem por objetivo o contacto entre as várias realidades Regionais. Pretende-se assim promover uma Competição, capaz de galvanizar o desenvolvimento desportivo das Associações através da interatividade que um torneio com estas características poderá proporcionar, em ambiente de festividade desportiva.

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

3 – DATA: 20 de Junho de 2020

4 – HORÁRIO: 1ª Sessão 9.30 horas - 2ª Sessão 15.30 horas

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

Cada nadador terá que participar obrigatoriamente nas três provas do mesmo estilo, podendo o nadador participar em dois estilos, pontuando para a classificação geral de cada uma das especialidades.

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.

Este Torneio tem tempos a cumprir (TCT) que estão na Tabela em anexo a este regulamento.

6 – INSCRIÇÕES: As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 09 de Junho de 2020.

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.

7– CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS:

Haverá uma classificação individual por estilo/categoria/sexo.

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

✓ **CASOS OMISSOS:** Qualquer caso omissos neste Regulamento rege-se-á pelo Regulamento Geral da FPN.

8- PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	200 M	Fem	13	200 M	Mas
2	100 M	Mas	14	100 M	Fem
3	100 B	Fem	15	100 B	Mas
4	200 B	Mas	16	200 B	Fem
5	100 C	Fem	17	100 C	Mas
6	200 C	Mas	18	200 C	Fem
Intervalo de 10'			Intervalo de 10'		
7	100 L	Fem	19	100 L	Mas
8	200 L	Mas	20	200 L	Fem
9	50 M	Fem	21	50 M	Mas
10	50 B	Mas	22	50 B	Fem
11	50 C	Fem	23	50 C	Mas
12	50 L	Mas	24	50 L	Fem
ENTREGA DE PRÉMIOS					

3º TORREGRI – 6º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES
1 – LOCAL

Piscina Municipal de TOMAR

2 – DATA

23 de Junho de 2020

3 – HORÁRIO

1ª Sessão 9.30 horas

2ª Sessão 15.30 horas

4 – INSCRICOES
As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 17/06/2020
5 – 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.

6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

7- PROGRAMA DE PROVAS

<i>1ª Sessão</i>			<i>2ª Sessão</i>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	800 L	MAS - A	12	200 EST.	MAS - A
2	200 EST.	FEM - A	13	800 L	FEM - A
Intervalo 5'			14	100 EST	MAS - A, B, C
3	400 L	MAS - B	15	100 EST	FEM -A, B, C
4	400 L	FEM -B	Intervalo 5		
5	100 B	MAS - A, B, C	16	100 C	MAS - A, B, C
6	100 B	FEM -A, B, C	17	100 C	FEM - A, B, C
Intervalo 5'			18	100 L	MAS - A, B, C
7	100 M	MAS - A	19	100 L	FEM - A, B, C
8	100 M	FEM -A	Intervalo 10'		
9	50 M	MAS -A, B, C	20	4x100 EST MISTO.(1)	MAS- A /FEM A
10	50 M	FEM - A, B, C	21	4x100 EST MISTO.(2)	A, B, C - MISTOS
Intervalo 10'			(1) (100C, 100B, 100M, 100L)		
11	4x100 L MISTO	A, B, C - MISTOS	(2) Cada elemento da estafeta faz 100metros estilos		

CAMPEONATO DISTRITAL DE VERÃO DE INFANTIS, JUVENIS E ABSOLUTOS

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

2 – DATA /HORÁRIO - 12, 13 e 14 de Julho de 2020

12 de Julho

1ª Sessão às 16.00 Horas

13 de Julho

2ª Sessão às 09.30 Horas

3ª Sessão às 15.30 Horas

14 de Julho

4ª Sessão às 09.30 Horas

5ª Sessão às 15.30 Horas

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	Júniors	Séniors

- ✓ **ABS (Juv+Jun+Sen)** nas provas de 50 metros (incluindo estafetas) os nadadores juvenis são considerados **ABS**.
- ✓ Está limitada a um máximo de duas provas individuais e uma coletiva, 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 **30/06/2018** e o dia **01/07/2020**.

5 – INSCRIÇÕES

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **03/07/2020**.
- Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações á lista inicial de inscrições.
- Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição.

6 - 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 absoluta por prova (ABS= Juvenis+ Juniores+ Seniores).
- ✓ 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

<i>1ª SESSÃO (sexta)</i>			<i>4ª SESSÃO (domingo manhã)</i>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	400 L	Mas	27	200 M	Mas
2	1500 L	Fem	28	200 M	Fem
3	50 B	Mas	29	50 C	Mas
4	50 B	Fem	30	50 C	Fem
5	200 E	Mas	31	100 L	Mas
6	200 E	Fem	32	100 L	Fem
Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)			33	800 L	Mas
7	4X50L	Mas	34	400 L	Fem
8	4X50L	Fem	Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)		
<i>2ª SESSÃO (sábado manhã)</i>			35	4X50E	Mas
			36	4X50E	Fem
			<i>5ª SESSÃO (domingo tarde)</i>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
9	1500 L	Mas	37	100 C	Mas
10	400 E	Fem	38	100 C	Fem
11	50 L	Mas	39	200 B	Mas
12	50 L	Fem	40	200 B	Fem
13	200 C	Mas	41	200L	Mas
14	200 C	Fem	42	200L	Fem
15	100 M	Mas	Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)		
16	100 M	Fem			
Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)					
17	4x200 L	Mas	43	4X100 E	Mas
18	4x200 L	Fem	44	4X100 E	Fem
<i>3ª SESSÃO (sábado tarde)</i>					
Nº Ordem	Prova	Sexo			
19	400 E	Mas			
20	800 L	Fem			
21	100 B	Mas			
22	100 B	Fem			
23	50 M	Mas			
24	50 M	Fem			
Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)					
25	4X100 L	Mas			
26	4X100 L	Fem			

III ESTÁGIO DE CADETES - ENCONTRO DO JOVEM NADADOR

1 – LOCAL

(definir)

2 – DATA

20 e 21 de Julho de 2020

3 – HORÁRIO E PROGRAMA– A DIFUNDIR POSTERIORMENTE

4 – PARTICIPAÇÃO

➤ Categoria de Cadetes A

24 Cadetes A (12 masculinos, 12 femininos) + 4* Cadetes A

* Por proposta dos DTRs, podem ser incluídos, adicionalmente aos 24 nadadores convocados pelos critérios abaixo indicados, outros nadadores Cadetes A 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 poderá implicar 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 -3 (Pontuação Rudolph no somatório das provas de 800mLivres, 200m Estilos, e duas provas de 100m (Mariposa, ou Bruços; e Costas, ouLivres).)

Nadadores que participaram no estágio I e II

6 – CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DO ESTÁGIO

Modelo técnico (nado, partidas, viragens)
Avaliação da técnica de nado
Intervenção técnica

TABELAS

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	ABS		Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A	JUN/SEN	ABS
13	14	15	16	17 e +		PROVAS	12	13	14	15	16 e +	
-	-	00,34,00	00,32,00	00,31,00		50L	-	-	00,38,00	00,37,00	00,35,00	
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	
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	
06,30,00	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	
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	
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	
-	-	02,16,00	02,08,00	02,04,00	02,04,00	4x50L	-	-	02,36,00	02,28,00	02,24,00	02,24,00
05,50,00	05,38,00	05,10,00	04,43,00	04,43,00	04,43,00	4X100L	06,08,00	06,02,00	05,50,00	05,36,00	05,20,00	05,20,00
12,20,00	11,50,00	11,00,00	10,30,00	10,15,00	10,15,00	4X200L	12,30,00	12,14,00	12,06,00	12,00,00	11,45,00	11,45,00
-	-	00,38,00	00,37,00	00,36,00		50C	-	-	00,44,00	00,42,00	00,40,00	
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		100E	-	-	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	02,28,00	4x50E	-	-	02,52,00	02,45,00	02,41,00	02,41,00
06,59,00	06,40,00	05,42,00	05,36,00	05,30,00	05,30,00	4X100E	07,07,00	06,52,00	06,35,00	05,52,00	05,48,00	05,48,00

Estafetas Infantis (A e B)

Masc	Provas	Fem
05,43,00	4X100L	06,00,00
12,04,00	4X200L	12,20,00
06,48,00	4X100E	07,02,00

Estafetas Juvenis (A e B)

Masculinos	Provas	Femininos
02,12,00	4x50L	02,33,00
04,53,00	4X100L	05,53,00
10,43,00	4X200L	11,43,00
02,33,00	4x50E	02,49,00
05,39,00	4X100E	06,39,00



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	12	13	14	15	16 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

TCC – TEMPOS A CUMPRIR								
CAMPEONATOS DISTRIAIS (Piscina Curta)								
ABS (JUVENIS, JUNIORES E SENIORES)								
MASCULINOS				PROVAS	FEMININOS			
JUV-B	JUV-A	JUN	SÉN		JUV-B	JUV-A	JUN	SÉN
15	16	17 e 18	19 e +		14	15	16 e 17	18 e +
00,29,50		00,29,00		50L	00,34,00		00,33,00	
01,10,00		01,02,00		100L	01,14,25		01,12,00	
02,35,71		02,18,00		200L	02,42,50		02,40,00	
05,23,00		05,06,00		400L	05,40,80		05,31,00	
10,58,00		10,34,00		800L	11,32,50		11,12,00	
21,00,00		20,00,00		1500L	24,25,00		23,10,00	
01,58,00				4x50L	02,14,00			
04,40,50				4X100L	05,10,00			
10,10,00				4X200L	10,52,00			
00,36,00		00,33,50		50C	00,41,50		00,40,00	
01,19,50		01,14,00		100C	01,27,50		01,23,50	
03,00,00		02,44,00		200C	03,07,30		03,03,00	
00,34,50		00,32,50		50M	00,40,50		00,37,50	
01,26,00		01,24,00		100M	01,40,00		01,32,50	
03,12,50		02,58,00		200M	03,30,00		03,12,50	
00,39,50		00,37,50		50B	00,44,50		00,42,50	
01,28,50		01,23,50		100B	01,42,00		01,35,50	
03,14,50		3,02,00		200B	03,36,00		03,20,00	
01,14,00		01,12,00		100E	01,25,00		01,21,00	
02,45,50		02,36,50		200E	03,12,50		03,07,00	
06,07,00		05,56,00		400E	06,40,00		06,20,50	
02,26,00				4X50 E	02,38,10			
04,50,00				4X100E	05,45,50			

TCC – TEMPOS A CUMPRIR										
CAMPEONATOS DISTRITAIS (Piscina Curta)										
ABS (SENIORES – JUNIORES) – JUVENIS – INFANTIS										
MASCULINOS					CATEGORIAS	FEMININOS				
INF- B	INF-A	JUV-B	JUV-A	ABS		INF- B	INF-A	JUV-B	JUV-A	ABS
13	14	15	16	JUN/SÉN	PROVAS	12	13	14	15	JUN/SÉN
-	-	00,29,50	00,29,00	00,29,00	50L	-	-	00,34,50	00,34,00	00,33,50
01,20,00	01,15,50	01,10,00	01,08,00	01,06,00	100L	01,25,50	01,19,00	01,15,50	01,14,25	01,12,00
02,51,50	02,43,50	02,35,71	02,25,50	02,23,00	200L	03,06,00	02,57,00	02,45,00	02,42,50	02,40,00
05,51,00	05,36,50	05,23,00	05,16,00	05,06,00	400L	06,25,00	06,09,00	05,44,50	05,40,80	05,33,00
12,50,00	11,40,50	10,45,00	10,38,00	10,26,00	800L	13,00,00	12,20,00	11,32,50	11,30,00	11,12,00
23,00,00	22,30,00	21,30,00	21,00,00	20,20,00	1500L	24,58,00	24,00,00	23,25,00	23,10,00	22,45,00
-	-	2,04,80	2,03,20	01,58,00	4x50L	-	-	02,26,00	02,20,00	02,14,00
05,43,00	05,33,00	05,16,00	05,00,00	04,40,50	4X100L	06,00,00	05,50,00	05,14,50	05,10,00	05,02,50
12,04,00	11,55,00	11,07,00	10,40,00	10,10,00	4X200L	12,08,00	12,00,00	11,30,00	11,25,00	11,18,00
-	-	00,37,00	00,36,00	00,35,50	50C	-	-	00,41,50	00,40,50	00,40,00
01,31,00	01,27,00	01,22,50	01,19,50	01,17,50	100C	01,36,50	01,33,50	01,27,50	1,26,00	01,25,00
03,19,00	03,12,50	03,08,00	03,00,00	02,53,00	200C	03,27,00	03,20,50	03,10,00	03,07,30	03,05,00
-	-	00,34,50	00,34,00	00,33,50	50M	-	-	00,40,50	00,39,50	00,38,50
01,41,00	01,36,00	01,31,00	01,26,00	01,24,00	100M	01,54,00	01,48,50	01,40,00	01,38,00	01,34,50
03,54,50	03,35,00	03,25,50	03,12,50	02,58,00	200M	03,55,50	03,44,00	03,30,00	03,23,00	03,18,50
-	-	00,39,50	00,38,00	00,37,50	50B	-	-	00,44,50	00,43,00	00,42,50
01,40,50	01,36,50	01,32,50	01,28,50	01,26,50	100B	01,51,40	01,49,00	01,42,00	01,40,00	01,37,00
03,40,50	03,33,00	03,23,00	03,14,50	03,08,50	200B	03,59,50	03,50,00	03,36,00	03,33,00	03,30,00
-	-	01,15,00	01,14,00	01,12,00	100E	-	-	01,25,00	01,24,00	01,22,00
03,19,00	03,11,50	03,02,00	02,45,50	02,40,50	200E	03,34,00	03,18,00	03,12,50	03,10,50	03,07,00
06,55,50	06,46,00	06,28,00	06,07,00	05,56,00	400E	07,18,50	07,00,00	06,40,00	06,30,00	06,20,50
-	-	02,31,00	02,28,00	02,26,00	4X50 E	-	-	02,44,40	02,40,40	02,38,10
05,50,00	05,46,00	05,20,00	05,17,00	04,50,00	4X100E	06,31,00	06,28,00	06,10,50	6,08,00	05,45,50

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

TAC - TEMPOS DE ADMISSÃO AOS CAMPEONATOS								
CAMPEONATOS DISTRITAIS DE VERÃO (Piscina OLÍMPICA)								
ABSOLUTOS (SENIORES/JUNIORES) – CATEGORIAS (JUVENIS E INFANTIS)								
MASCULINOS					FEMININOS			
INF- B	INF-A	JUV-A e B	ABS	PROVAS	INF- B	INF-A	JUV-A e B	ABS
13	14	15 e 16	Juniiores + seniores		12	13	14 e 15	Juniiores + seniores
-	-	00,29,50		50L	-	-	00,34,50	
01,19,00	01,14,50	01,09,00	01,06,00	100L	01,25,00	01,19,50	01,16,50	01,14,50
02,51,50	02,42,50	02,30,00	02,23,00	200L	03,07,00	03,00,00	02,47,00	02,46,00
05,51,00	05,36,50	05,20,00	05,06,00	400L	06,26,00	06,11,00	05,46,50	05,41,00
-	-	10,42,70	10,16,30	800L	13,22,00	12,52,00	12,07,50	11,45,00
23,14,00	22,46,00	21,31,00	20,16,00	1500L	-	-	22,44,40	22,20,40
-	-	01,58,00		4x50L	-	-	02,16,00	
05,38,00		05,10,00	04,35,00	4X100L	05,55,00		05,16,00	05,13,00
11,39,00		11,00,00	10,10,00	4X200L	12,20,00		11,40,00	11,32,00
-	-	00,36,90		50C	-	-	00,40,50	
01,31,00	01,28,00	01,23,50	01,19,00	100C	01,35,50	01,34,50	01,28,50	01,26,00
03,20,00	03,16,50	03,04,00	02,53,00	200C	03,25,00	03,18,50	03,12,00	03,08,00
-	-	00,34,00		50M	-	-	00,38,00	
01,35,00	01,28,50	01,19,80	01,16,50	100M	01,43,50	01,39,50	01,37,00	01,36,30
03,50,50	03,40,00	03,12,50	02,56,00	200M	03,57,50	03,46,00	03,30,00	03,17,50
-	-	00,38,00		50B	-	-	00,44,00	
01,43,00	01,35,50	01,31,00	01,27,00	100B	01,53,00	01,50,00	01,41,50	01,39,00
03,40,50	03,30,00	03,18,00	03,10,50	200B	03,55,50	03,50,00	03,30,50	03,27,50
03,20,00	03,14,50	02,50,70	02,46,50	200E	03,30,00	03,23,50	03,14,50	03,12,00
06,54,50	06,45,00	06,18,00	06,03,00	400E	07,16,50	07,09,00	06,30,50	06,27,00
-	-	02,19,50		4x50E	-	-	02,36,50	
05,55,00		05,25,00	05,00,00	4X100E	06,28,00		06,00,40	

