



REGULAMENTO DISTRI TAL NATAÇ  O - 2022/2023

# ÉPOCA 2022-2023



## CALEND  RIO E REGULAMENTO DISTRITAL DE NATA O PURA e ADAPTADA

APROVADO PELA FPN EM 19 DE OUTUBRO DE 2022

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

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

Mês	PROVA	Organização	Local
23/out	Jornada de Abertura	ANDS	Entroncamento
30/out	Fase de Qualificação Campeonato de Clubes 3ª Divisão	FPN/Nordeste	Bragança
05/nov	<b>1º TORNEIO CADETES - TORREGRI I</b>	ANDS	Macão
13/nov	VIII Meeting Internacional do Algarve	ANALG	Albufeira
19 e 20/nov	CAMPEONATOS DISTRITAIS DE JUV, JUN E SENIORES	ANDS	Tomar
27/nov	<b>PA DE INFANTIS - 2º TORNEIO CADETES</b>	ANDS	Abrantes
02/dez	Campeonato Nacional de Clubes 3ª Divisão	FPN/AVEIRO	Estarreja
04/dez	1º ESTÁGIO DE CADETES	ANDS	Salvaterra de Magos
3 e 4/dez	Campeonato Nacional de Clubes 2ª Divisão	FPN/AVEIRO	Estarreja
11/dez	Campeonato JUN e SEN - P25/Nacional	FPN/ANDL	Leiria
11/dez	<b>PA INFANTIS- 3º TORNEIO DE CADETES - TÉCNICAS ALTERNADAS</b>	ANDS	Santarém
17/dez	NATAÇÃO ADAPTADA- Campeonato Nacional de Inverno	FPN/ANDS	Rio Maior
16 a 18/dez	Zonal de Juvenis ZONA SUL	FPN/ANICentro	Guarda
7 e 8/jan	Estágio de Inverno - infantis ANDS - ANL	ANDS/ANL	
07/jan	<b>4º Torneio de CADETES - NADADOR COMPLETO VELOCISTA</b>	ANDS	Entroncamento
21/jan	Taça Vale do Tejo - Seleções Regionais	ANDS	Abrantes
22/jan	Prova de Apuramento de Categorias	ANDS	Abrantes
27 a 28/jan	Camp. Nac. Master de Inverno/Open Internacional de Inverno	FPN/ANDL	Caldas da Rainha
4 e 5/fev	XIII Meeting Internacional da Póvoa de Varzim	ANNP	Póvoa de Varzim
05/fev	MEETING DE ABRANTES	ANDS/CNAB	Abrantes
11 e 12/fev	Meeting Cidade de Leiria - Infantis Seleção	ANDL	Leiria
11 e 12/fev	Arena Lisbon International Meeting	ANL	Jamor
18/fev	<b>5º Torneio CADETES - FESTIVAL DE MEIO FUNDO</b>	ANDS	Golegã
25 ou 26/fev	Torneio Inter-Regional de Clubes	ANIC/ANALEN/ANDS	ANALENTEJO
3,4 e 5/mar	CAMPEONATOS DISTRITAIS DE CATEGORIAS - INVERNO	ANDS	Coruche
11/mar	Taça ANDS Cidade de Rio Maior	ANDS	RIO MAIOR
12/mar	<b>6º TORNEIO DE CADETES- FESTIVAL TÉCNICAS SIMULTÂNEAS</b>	ANDS	Torres Novas

## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2022/2023

24 a 26/mar	Zonal de Infantis Zona Sul	FPN/ANALG	LAGOS
30/mar	Camp. Nacional de Juvenis e ABS Open Portugal/nacional	FPN/ANMAD	FUNCHAL
1 e 2/abr	Camp. Nacional de Juvenis e ABS Open Portugal/nacional	FPN/ANMAD	Funchal
6 e 7 /abr	Campeonato Nacional de Clubes 1ª Divisão	FPN	Jamor
15/abr	III Torneio Internacional Natação 5 F's Selecções (Absolutos)	ANIC	Guarda
16/abr	<b>7º TORNEIO DE CADETES - TORREGRI II</b>	ANDS	Abrantes
23/abr	TORNEIO BÚZIOS	ANDS	Coruche
29/abr	2ºESTÁGIO DE CADETES	ANDS	A designar
30/abr	TORNEIO INTER REGIONAL DE VELOCIDADE	ANDS	Torres Novas
6 e 7/mai	Torneio do Nadador Completo de Juv. e Inf.	ANDS	Santarém
13 e 14/mai	VIII Meeting Xira	ANL	Vila Franca de Xira
14/mai	<b>8º Torneio de Cadetes- NADADOR COMPLETO</b>	ANDS	Coruche
20 e 21/mai	TORNEIO DE FUNDO - ANIC -ANDS	ANIC/ANDS	Ponte de Sôr
27 e 28/mai	XV Meeting Internacional Cidade de Coimbra, XXXIV Queima das Fitas	ANC	Coimbra
3 e 4 /jun	38.º Meeting Internacional do Porto (Seleção Absolutos)	ANNP	Porto
10/jun	<b>TORNEIO DO FUTURO (SELEÇÕES) CADETES</b>	ANIC/ANAL/ANDS/ARNN	ANIC
17 e 18/jun	MEETING ESPECIALISTA	ANDS	Rio Maior
25/jun	<b>9º TORNEIO DE CADETES - TORREGRI III</b>	ANDS	Tomar
1/jul	XV Torneio de Natação Cidade de Almeirim	ANDS/AVQA	Almeirim
3 e 4/jul	Open de Masteres	FPN	Loulé
7,8 e 9/jul	Campeonato Regional de Infantis/Juvenis/Absolutos	ANDS	Rio Maior
21 a 23/jul	Campeonato Nacional de Infantis	FPN/ANNP	Famalicão
28 a 30/jul	Campeonato Nacional Juv; Jun e Sen./Nacional	FPN/ANC	Coimbra
24Set/1Out	XXXIII Travessia dos Templários	ANDS/FPN	Vila Nova - Tomar

# REGULAMENTO GERAL DAS COMPETIÇÕES DISTRIAIS

## 1. INTRODUÇÃO

O presente documento regulamenta todas as competições de âmbito distrial na época de 2022/2023.

## 2. CATEGORIAS, ESCALÕES ETÁRIOS, AGRUPAMENTOS E NOMENCLATURAS

### NATAÇÃO PURA

CATEGORIAS	MASCULINOS	FEMININOS
INFANTIS B	2010	2011
INFANTIS A	2009	2010
JUVENIS B	2008	2009
JUVENIS A	2007	2008
JUNIORES	2005-2006	2006-2007
SENIORES	2004 e + velhos	2005 e + velhas

### NATAÇÃO ADAPTADA

#### ESCALÕES:

**ESPERANÇAS** – nadadores até 16 anos feitos até 31 de dezembro de 2023.

**SENIORES** – nadadores com 17 anos feitos até 31 de dezembro de 2023 e mais velhos.

**Para a época vigente, os nadadores são agrupados, em ambos os géneros, nas seguintes categorias de deficiência e classe desportiva:**

CATEGORIA DE DEFICIÊNCIA	CLASSE DESPORTIVA
Deficiência Motora & Paralisia Cerebral	S1 – S10 S110

CATEGORIA DE DEFICIÊNCIA	CLASSE DESPORTIVA
Deficiência Visual	S11 – S13 S113
Deficiência Intelectual	S14, S17 & S21 S114
Deficiência Auditiva	S15 S115
Transplantados	S16

## MASTERS

Em conformidade com as regras definidas pela FINA para os Masters, no ano civil de 2023 (1 de janeiro a 31 de dezembro), os nadadores serão agrupados nos seguintes grupos de idade:

### Provas Individuais:

GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	ANOS DE NASCIMENTO	GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	ANO DE NASCIMENTO
Master A	25 – 29	98-94	Master I	65 – 69	58-54
Master B	30 – 34	93-89	Master J	70 – 74	53-49
Master C	35 – 39	88-84	Master K	75 – 79	48-44
Master D	40 – 44	83-79	Master L	80 – 84	43-39
Master E	45 – 49	78-74	Master M	85 – 89	38-34
Master F	50 – 54	73-69	Master N	90 – 94	33-29
Master G	55 – 59	68-64	Master O	95 - 99	28-24
Master H	60 – 64	63-59	Master P	100 - 104	23-19

### 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 2022 os nadadores continuarão a ser agrupados nos grupos de idade vigentes para o ano civil de 2022.

## 3. PARTICIPAÇÃO

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



## REGULAMENTO DISTRIITAL NATAÇÃO - 2022/2023

pagamento de uma taxa de inscrição. **No caso em que a competição se destina apenas a nadadores filiados em natação pura, o regulamento específico da prova deverá referir a exceção.**

Em todas as Competições a realizar pela ANDS é obrigatório a inscrição e presença efetiva de pelo menos um técnico e um Delegado por Clube participante, devidamente licenciados pela FPN. Poderão, em situações 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 24 horas antes do início da competição, as inscrições destes nadadores serão rejeitadas.**

Nas Jornadas de Apuramento e Torneios do Circuito de Cadetes as séries poderão ser compostas por nadadores de ambos os sexos quando designadas por “UNISEXO” no referido programa de provas (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 neles filiados**, carece de autorização prévia da ANDS e não poderá pôr em causa a participação em provas realizadas pela ANDS na mesma data. O pedido deve ser enviado com antecedência mínima de **10 dias** úteis da data da prova e acompanhado da indicação dos nadadores que irão participar. No caso da categoria de Cadetes, os Clubes terão de assumir o compromisso de se fazerem representar nos três (3) **TORREGRIS** impostos pela FPN e no Torneio do Nadador Completo organizados pela ANDS.

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

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

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

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

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

Os nadadores participantes em competições realizadas pela ANDS, salvo raras exceções que



## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2022/2023

constam do regulamento da referida Competição, são agrupados em séries de acordo com os tempos de inscrição. Em caso de tempos iguais ou ausência de tempos o sistema faz a distribuição de forma aleatória.

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

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

### 4. INSCRIÇÕES

#### 4.1. PROCESSO DE 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](mailto: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](http://www.ands.pt).

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

No caso dos nadadores individuais, deverão os mesmos tratar diretamente junto da ANDS, da sua inscrição.

A ordem e a indicação dos **nadadores que integram as estafetas** terão que ser **obrigatoriamente enviadas no ficheiro convite**.

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

➤ Dos Nadadores: Nome, ano de nascimento, género, número de licença, provas e respetivos tempos de inscrição;

➤ **No caso dos nadadores de natação adaptada:** Nome, ano de nascimento, género, número de licença, **categoria de deficiência, classe desportiva**, provas e respetivos tempos de inscrição;

➤ Dos outros agentes: Nome(s) do(s) Treinador(es) e do(s) Delegado(s) com o(s) respetivo(s) n.º(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 eletrónica	
Individual	Estafeta		Individual	Estafeta
1,50 €	5,00 €	Cadete	1,50 €	5,00 €
1,70 €	5,00 €	Inf/Juv/Sen/Masters	2€	5,00 €

### **Torneio Nadador Completo (Taxa única)**

Cronometragem manual		Categoria	Cronometragem eletrónica	
Individual			Individual	Estafeta
5,00 €		Cadete	6,50 €	
8 €		Inf/Juv/Sen/Masters	9 €	

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

### 4.2.2 Clubes externos ANDS

- **Taxas inscrição provas**

Categoria	Individual	Estafeta
Cadete	1,80 €	5,00 €
Inf/Juv/Sen/Masters	2,50 €	5,00 €

- **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.

Exceto no que for definido em regulamento específico de cada prova serão considerados tempos de inscrição os realizados desde 01 de Outubro de 2020.



## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2022/2023

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](http://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](mailto:ands@ands.pt)), enviando as correções ou desistências até às 24 horas do dia seguinte à publicação da lista de participantes. Terminado este prazo, não serão realizadas quaisquer alterações ao programa de provas.



## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2022/2023

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

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

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

### 6. VALIDAÇÃO DE TEMPOS

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

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

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

### 7. TENTATIVA DE TAC NACIONAL/ZONAL

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

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

- Numa Jornada/prova de Apuramento (JA) e apenas no caso de prova pretendida não constar do respetivo Programa de Provas.
- Nos Campeonatos Distritais ou Torneios, excecionalmente, para as Categorias diferentes das (os) participantes nessas Competições. Neste caso as provas de “Tentativa de TAC Nacional/Zonal” que venham a ser requeridas terão de se cingir à sequência das provas dessas Competições sem as pôr em causa.

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



## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2022/2023

### 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- ( igual ao valor da inscrição)**

No caso de um nadador faltar a uma prova sem justificação válida (comprovada) será aplicada ao respetivo Clube uma multa **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€ e os tempos obtidos não serão homologados.**

### 9. PROGRAMAS E RESULTADOS

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



## **REGULAMENTO DISTRIITAL NATAÇÃO - 2022/2023**

**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, Cadete 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 respetiva Bandeira ou Estandarte.

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

Para a cerimónia de prémios o Clube é responsável pelo envio do nadador atempadamente em conformidade com os regulamentos ou por solicitação da organização. O nadador deverá usar equipamento adequado (calção/calça/tshirt/fato de treino) que o identifique com o clube a que pertence..

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**



## **REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2022/2023**

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 2021-2022 prevê participar com seleções distritais nos seguintes eventos:

- Seleção Distrital de Cadetes no Torneio do Futuro organizado pela ANIC 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 no Torneio de 5F da Guarda
- Seleção absoluta num meeting de referência da FPN realizado em Portugal ou no estrangeiro.

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

### **16. ARBITRAGEM/SISTEMA DE CRONOMETRAGEM**

A arbitragem está a cargo do CDA/ANDS e, em geral, utilizando cronometragem manual. As exceções estarão definidas nos regulamentos específicos de cada prova.

### **17. DELEGADO À COMPETIÇÃO**

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

### **18. JÚRI DA COMPETIÇÃO**

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

### **19. CASOS OMISSOS**

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



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2022/2023

### ➤ **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](mailto:ands@ands.pt)



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2022/2023

### JORNADA DE ABERTURA DE CATEGORIAS

#### 1. LOCAL

Piscina Municipal do Entroncamento

#### 2. DATA

23 de outubro de 2022 - 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 **Infantis** poderão participar em 2 (duas) provas individuais por sessão

5. **INSCRIÇÕES** - deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 horas do dia **18/10/2022**

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

#### 7. PROGRAMA DE PROVAS

Prova de Apuramento - Abertura da época 2022-2023					
1ª Sessão			2ª Sessão		
1	400 E	MISTO	7	200 E	F
2	100 C	M	8	200 E	M
3	100 C	F	9	100 B	F
4	100 M	M	10	100 B	M
5	100 M	F	11	100 L	F
Intervalo de 10 minutos			12	100 L	M
			12Intervalo de 10 minutos		
6	800 a) c)	MISTO	13	1500 a) c)	MISTO

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

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

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

**1º TORREGI DE CADETES - Sessão Única**

1. **LOCAL** - Piscinas Municipais de Mação
2. **DATA** – 5 novembro de 2022
3. **HORÁRIO** – Aquecimento: 13H30      Início da prova: 15H00
4. **PARTICIPAÇÃO - Categoria de Cadetes A e B**
  - Cadetes B só podem participar em 2 (duas) provas individuais e em 2 (duas) coletivas;
  - Os cadetes A poderão nadar (3) três provas individuais e 2 (duas) coletivas.
5. **INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 horas do dia **1/11/2022**
6. **CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.
7. **PROGRAMA DE PROVAS**

<b>Nº PROVA</b>	<b>Prova</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>Sexo</b>
1	100 Mariposa	CAD A misto	FEM - 2012 MAS 2011
2	50 - 25 M+25C	CAD B misto	MASC - 2013-2012
			FEM - 2014-2013
3	100 Costas	CAD A misto	FEM - 2012 MAS 2011
4	50 - 25 C+25B	CAD B misto	MASC - 2013-2012
			FEM - 2014-2013
INTERVALO 5 MINUTOS			
5	4 X 50 Estilos	CAD A	Misto- Todos
6	4 X 25 Estilos	CAD B	Misto- Todos
7	100 Bruços	CAD A misto	FEM - 2012 MAS 2011
8	50- 25 B+25C	CAD B misto	MASC - 2013-2012
			FEM - 2014-2013
9	200 Livres	CAD A misto	FEM - 2012 MAS 2011
10	100 Livres	CAD B misto	MASC - 2013-2012
			FEM - 2014-2013
11	100 Estilos	CAD A misto	FEM - 2012 MAS 2011
INTERVALO 10 MINUTOS			
12	4 X 50 Livres	CAD A	Misto- Todos
13	4 X 25 Livres	CAD B	Misto- Todos

**PRÉMIO SURPRESA MELHOR NADADOR FINA MASC E FEM- CADETES**

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

\*2: Cada elemento da estafeta nada 100m Estilos;

\*3: As estafetas deverão ser mistas, com 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos (100C, 100B, 100M, 100L).

\*4: As estafetas deverão ser mistas, com 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos (50C, 50B, 50M, 50L).



## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2022/2023

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

#### 1 – LOCAL

Piscina Municipal TOMAR

#### 2 – DATA

19 e 20 de novembro 2022

#### 3 – HORÁRIO –

**AQUECIMENTO: 7h45/14h00**

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

#### 4 – PARTICIPAÇÃO

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

#### 5 – INSCRIÇÕES

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

#### 6 – CLASSIFICAÇÕES

- Haverá uma classificação individual por prova/género.

#### 7 – PRÉMIOS

- Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por prova/género e categoria de juvenis, juniores e seniores. No caso das estafetas as medalhas são atribuídas a ABSOLUTOS conforme inscrição e classificação. Este campeonato tem mínimos a cumprir, conforme tabela em anexo. **Qualquer nadador que não cumpra os mínimos exigidos para qualquer uma das provas na sua categoria não pode obter pódio.**

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

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

8- PROGRAMA DE PROVAS

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

**Notas complementares:**

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



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

**1 – LOCAL**

Piscina Municipal TOMAR

**2 – DATA**

**19 e 20 de NOVEMBRO 2022**

**3 – HORÁRIO**

**AQUECIMENTO: 7h45/14h00**

<b>INÍCIO DA COMPETIÇÃO</b>	<b>MANHÃ</b>	<b>TARDE</b>
<b>19 DE NOVEMBRO</b>	<b>9h00</b>	<b>15h30</b>
<b>20 DE NOVEMBRO</b>	<b>9h00</b>	<b>15h30</b>

**4 – PARTICIPAÇÃO**

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

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

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

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

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

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

**5 – INSCRIÇÕES**

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

**6 – CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por prova.

**7 – PROGRAMA DE PROVAS**

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

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



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2022/2023

### PROVA DE APURAMENTO DE INFANTIS - 2º TORNEIO DE CADETES

1 – LOCAL - Piscina Municipal de ABRANTES

2 – DATA - 27 de NOVEMBRO de 2022

3 – HORÁRIO

1ª Sessão 09.30 horas

2ª Sessão 15.30 horas

4 – PARTICIPAÇÃO

- Categoria INF, CAD A e B
- Cada nadador INF e CAD A só pode participar em 3 (três) provas individuais por sessão. Os CAD B podem nadar 2 provas por sessão. Os cadetes A e B poderão ainda nadar uma prova de estafetas por sessão para além das provas individuais.

5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **21/11/2022**

6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

7 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª Sessão			2ª Sessão de Março		
N.	Prova	Gen	N.	Prova	Gen
1	200 E	Fem - INF.	11	400 E	MISTO - INF.
2	200 E	Mas - INF.	12	50 L	CAD A e B Mas
3	100 E	CAD A e B Fem	13	50 L	CAD A e B Fem
4	100 E	CAD A e B Mas	14	100 M	Mas
5	100 B	Fem - INF.	15	100 M	Fem
6	100 B	Mas - INF.	Intervalo 5		
7	50 B	CAD A e B Fem	16	50 C	CAD A e B Mas
8	50 B	CAD A e B Mas	17	50 C	CAD A e B Fem
Intervalo 10			Intervalo 10		
9	4X50 L	CAD - MISTO	18	4X50 E	CAD - MISTO
10	800 L (*)	MISTO - INF.	19	1500 L(*)	MISTO - INF.

**(\*) 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.**

7- Esta jornada de apuramento tem tempos mínimos a cumprir conforme tabela em anexo a este regulamento.

**PRÉMIO SURPRESA MELHOR NADADOR FINA MASC E FEM- CADETES**

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

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



## REGULAMENTO DISTRIITAL NATAÇÃO - 2022/2023

### 1º ESTÁGIO DE CADETES -

#### 1. LOCAL:

Piscina Municipal de Salvaterra de Magos

#### 2. DATA 4 DE DEZEMBRO 2022

<u>9h 00</u>	<u>9h 30</u>	<u>12h 00</u>		<u>15h00</u>	<u>17h30</u>
Receção dos nadadores	Início do estágio	Término da 1ª sessão	<u>Almoço</u>	Início 2ª Sessão	Final do Estágio

Convocatória – 24 nadadores (12 masculinos, 12 femininos) + 24 (critério técnico DTR)\* o 24 Cadetes A (12 masculinos, 12 femininos) + 24\* Cadetes A

Critério 1- ter cumprido os requisitos emanados na política desportiva

Resultados do Torregri 1: Pontuação FINA no somatório das provas de 200m Livres, 100m Estilos, e uma prova de 100m (Mariposa, Costas ou Bruços).

Critério 2- ter cumprido os requisitos emanados na política desportiva em pelo menos 2 provas 200m Livres, 100m Estilos.

Critério 3- ter cumprido os requisitos emanados na política desportiva em pelo menos 2 provas 200m Livres ou 100m Estilos, e uma prova de 100m (Mariposa, Costas, ou Bruços).

Critério 4- ter cumprido participado no Torregri 1 e não ter sido desclassificado em pelo menos 2 provas 200m livres ou 100m Estilos, e uma prova de 100m (Mariposa, Costas ou Bruços).

Critério 5- qualquer nadador que tenha participado no Torregri 1e que demonstre qualidades técnicas aceitáveis para inclusão no estágio.

- **Os atletas no acto da apresentação deverão de levar a ficha antropométrica preenchida, fornecida antecipadamente pela ANDS.**
- **Todos os clubes com atletas convocados terão que levar um treinador ao estágio.**
- **Certificação de cada estágio com 0.5 UC para a renovação da cédula de grau I e II.**

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

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

**PROVA DE APURAMENTO DE INFANTIS e 3º TORNEIO DE CADETES – FESTIVAL  
TÉCNICAS ALTERNADAS - Sessão Única**

1. **LOCAL** - Piscinas Municipais de SANTARÉM
2. **DATA** – 11 DEZEMBRO de 2022
3. **HORÁRIO** – Aquecimento: 8h00 Início da prova: 9H30
4. **PARTICIPAÇÃO**
  - Categoria **INF, CAD A e B e C**
  - Cada nadador INF e CAD A só pode participar em 3 (três) provas individuais por sessão. Os CAD Be C podem nadar 2 provas por sessão.
5. **INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 horas do dia **06/12/2022**
6. **CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.
7. **PROGRAMA DE PROVAS**

1ª SESSÃO MANHÃ			
Nº Ordem	Prova	Sexo	CAT
1	50 C	Fem	CAD B, C
2	50 C	Mas	CAD B, C
3	100 L	Fem	CAD A + INFANTIS
4	100 L	Mas	CAD A + INFANTIS
5	50 L	Fem	CAD B, C
6	50 L	Mas	CAD B, C
7	100 C	Fem	CAD A + INFANTIS
8	100 C	Mas	CAD A + INFANTIS
9	200 L	Fem	CAD A + INFANTIS
10	200 L	Mas	CAD A + INFANTIS
11	100 L	MISTO	CAD B

**PRÉMIO SURPRESA MELHOR NADADOR FINA MASC E FEM- CADETES**

**FESTIVAL DE CADETES – NADADOR COMPLETO - VELOCISTA - 1 SESSÃO**

- 1. LOCAL** - Piscinas Municipais do ENTRONCAMENTO
- 2. DATA** – 07 DE JANEIRO DE 2023 (TARDE)
- 3. HORÁRIO** – Aquecimento: 14H00 Início da prova: 15H30
- 4. PARTICIPAÇÃO - Categoria de Cadetes A, B e C**

Os Cadetes A e B terão que nadar as 4 provas de 50 para se classificarem. Os cadetes C terão que nadar 2 provas para se classificarem

- 5. INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 horas do dia **02/01/2023**
- 6. CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.
- 7. PROGRAMA DE PROVAS**

**CADETES – NADADOR COMPLETO - VELOCISTA**

<b>1ª SESSÃO MANHÃ</b>			
<b>Nº Ordem</b>	<b>Prova</b>	<b>Sexo</b>	<b>CAT</b>
<b>1</b>	50 L	Fem	<b>CAD A+B+C</b>
<b>2</b>	50 L	Mas	<b>CAD A+B+C</b>
<b>3</b>	50 M	Fem	<b>CAD A+B+C</b>
<b>4</b>	50 M	Mas	<b>CAD A+B+C</b>
<b>5</b>	50 C	Fem	<b>CAD A+B+C</b>
<b>6</b>	50 C	Mas	<b>CAD A+B+C</b>
<b>7</b>	50 B	Fem	<b>CAD A+B+C</b>
<b>8</b>	50 B	Mas	<b>CAD A+B+C</b>
<b>ENTREGA DE DIPLOMAS</b>			

**PRÉMIO SURPRESA MELHOR NADADOR COMPLETO MASC E FEM**



## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2022/2023

### XXX 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

21 de JANEIRO de 2023

#### 4 - HORÁRIO

1ª Sessão	2ª Sessão
Aquecimento- 09H15	14h30
Início prova 09h45	15h45

#### 5 – PARTICIPAÇÃO APENAS A ATLETAS COM FILIAÇÃO EM NATAÇÃO PURA

Categoria de INFANTIS e JUVENIS

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

Cada 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 **11 de Janeiro de 2023**.

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.

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

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



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2022/2023

### 8 – PONTUAÇÃO

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

### 9 – PRÉMIOS

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada prova e categoria.

Troféus a todas as Associações participantes, mediante a classificação ABSOLUTA (INF+JUV)

A Taça VALE do TEJO à Associação classificada em primeiro lugar ABSOLUTO (INF+JUV)

Será atribuído um prémio, Masculino e Feminino, ao melhor tempo da Tabela 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 reger-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
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		
8	4x100 L	MAS	17	4x100 E	FEM
9	4x100 L	FEM	18	4x100 E	MAS
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			<b>ENTREGA DE MEDALHAS E TROFÉUS</b>		

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

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



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2022/2023

### JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS

1 – LOCAL - Piscina Municipal de ABRANTES

2 – DATA - 22 de JANEIRO de 2023

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 a prova coletiva por sessão.

5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **16/01/2023**

6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

7- PROGRAMA DE PROVAS

PROVA DE APURAMENTO - ABS					
1ª Sessão			2ª Sessão		
1	100 L	F	9	400 E	Misto
2	100 L	M	10	200 B	F
3	200 M	F	11	200 B	M
4	200 M	M	12	400 L	Misto
5	200 C	F	Intervalo de 10 minutos		
6	200 C	M	13	4 x 100 L	F
7	1500 L*	Misto	14	4 x 100 L	M
6	4 x 100 E	F	15	4 x 100 E	MISTO
7	4 x 100 E	M			2F + 2M
8	4 x 100 L	MISTO			
		2F + 2M			

(\*) 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.

7- Esta jornada de apuramento tem tempos mínimos a cumprir conforme tabela em anexo a este regulamento.

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

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



## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2022/2023

### II MEETING CIDADE DE ABRANTES

**1 – LOCAL** - Piscina Municipal de ABRANTES

**2 – DATA** - 5 de FEVEREIRO de 2023

**Regulamento específico a difundir depois de aprovado pela ANDS e FPN.**

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

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



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2022/2023

### FESTIVAL DE CADETES – MEIO FUNDO - 1 SESSÃO

1. **LOCAL** - Piscinas Municipais da GOLEGÃ
2. **DATA** – 18 FEVEREIRO de 2023
3. **HORÁRIO** – Aquecimento: 14H00      Início da prova: 15H30
4. **PARTICIPAÇÃO - Categoria de Cadetes A E B**
  - Os cadetes B só podem participar em 2 (duas) provas individuais e uma coletiva;
  - Os cadetes A poderão nadar (3) três provas individuais e uma coletiva.
5. **INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 horas do dia **13/02/2023**
6. **CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.
7. **PROGRAMA DE PROVAS**

1ª SESSÃO TARDE			
Nº Ordem	Prova	Sexo	CAT
1	200 M	MISTO	CAD A+B
2	100 M	MISTO	CAD A+B
3	200 C	MISTO	CAD A
4	100 C	MISTO	CAD B
5	200 B	MISTO	CAD A
6	100 B	MISTO	CAD B
7	200 L	MISTO	CAD B
8	400 L	MISTO	CAD A
9	4X100 L	MISTO	CAD A+B
PRÉMIO SURPRESA			



**REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2022/2023**

## **CAMPEONATO INTER- REGIONAL DE CLUBES**

**Este Campeonato é da responsabilidade da ANALentejo**

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

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



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2022/2023

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

1 – LOCAL - Piscina Municipal de Coruche

2 – DATA – 3, 4 e 5 de Março de 2023

3 – HORÁRIO

3 de Março	4 de Março	5 de Março
1ª Sessão- 16H30	2ª Sessão- 09H00	4ª Sessão- 09H00
	3ª Sessão- 15H15	5ª Sessão- 15H15

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 (juniores + Seniores). 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 Seniores, ou só juniores ou só Seniores.
- ✓ 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 21/02/2023. 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**

<b>Sessão 1 (sexta) 3 de Março - 16h 30 m</b>					
<b>N.</b>	<b>Prova</b>	<b>Gen</b>			
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					
<b>Sessão 2 (sábado manhã) 4 de Março</b>			<b>Sessão 3 (sábado tarde) 4 de Março</b>		
<b>N.</b>	<b>Prova</b>	<b>Gen</b>	<b>N.</b>	<b>Prova</b>	<b>Gen</b>
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					
<b>Sessão 4 (domingo manhã) 05 de Março</b>			<b>Sessão 5 (domingo tarde) 05 de Março</b>		
<b>N.</b>	<b>Prova</b>	<b>Gen</b>	<b>N.</b>	<b>Prova</b>	<b>Gen</b>
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		



## REGULAMENTO DISTRICTAL NATAÇÃO - 2022/2023

### TACA ANDS- CIDADE DE RIO MAIOR

#### 1 – LOCAL

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

#### 2 – DATA: 11 de Março de 2023

#### 3 – HORÁRIO:

1ª Sessão	2ª Sessão
9.30 Horas	15.30 Horas

#### 4 – PARTICIPAÇÃO: ATLETAS COM FILIAÇÃO EM NATAÇÃO PURA 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, 25 e 26 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 **01/02/2023**.
- As inscrições definitivas deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **01/03/2023**. 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.

#### 7- 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.

#### 8 – 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.

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

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

9- 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
<b>INTERVALO 5 MINUTOS</b>			<b>INTERVALO 5 MINUTOS</b>		
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
<b>INTERVALO 10 MINUTOS</b>			<b>INTERVALO 10 MINUTOS</b>		
12	4x50 Estilos	Fem	25	4x50 Estilos	Mas
13	4x50L	Mas	26	4x50L	Fem

**PRÉMIO SURPRESA MELHOR NADADOR FINA MASC E FEM**

**6º TORNEIO DE CADETES – FESTIVAL TÉCNICAS SIMULTÂNEAS – 1 SESSÃO**

1. **LOCAL** - Piscinas Municipais de TORRES NOVAS
2. **DATA** – 12 MARÇO de 2023
3. **HORÁRIO** – Aquecimento: 8H00      Início da prova: 9H30
4. **PARTICIPAÇÃO - Categoria de Cadetes A, B e C**
  - Os cadetes B e C só podem participar em 2 (duas) provas individuais;
  - Os cadetes A poderão nadar (3) três provas individuais.
5. **INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 horas do dia **06/03/2023**
6. **CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.
7. **PROGRAMA DE PROVAS**

1ª SESSÃO MANHÃ			
Nº Ordem	Prova	Sexo	CAT
1	50 M	Fem	CAD B,C
2	50 M	Mas	CAD B,C
3	100 M	Fem	CAD A
4	100 M	Mas	CAD A
5	50 B	Fem	CAD B,C
6	50 B	Mas	CAD B,C
7	100 B	Fem	CAD A
8	100 B	Mas	CAD A
9	200 EST	MISTO	CAD A
10	100 EST	MISTO	CAD B

**PRÉMIO SURPRESA MELHOR NADADOR FINA MASC E FEM**

**7º TORNEIO DE CADETES – TORREGI 2 (POLÍTICA DESPORTIVA)**

1. **LOCAL** - Piscina Municipal de ABRANTES
2. **DATA** - 16 de ABRIL de 2023
3. **HORÁRIO** - 1ª Sessão às 9.30 Horas - 2ª Sessão às 15.30 Horas -
4. **PARTICIPAÇÃO** - Categoria de Cadetes A e B

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 **10/04/2023**
6. **CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.
7. **PROGRAMA DE PROVAS**

<i>1ª Sessão</i>			<i>2ª Sessão</i>		
Nº	Prova	Sexo	Nº	Prova	Sexo
1	100 M	FEM – 2012	13	100 B	FEM – 2012
2	100 M	MAS - 2011	14	100 B	MAS - 2011
3	50 M	FEM – TODOS	15	50 B	FEM – TODOS
4	50 M	MAS - TODOS	16	50 B	MAS - TODOS
5	100 C	FEM – 2012	17	100 L	FEM – 2012
6	100 C	MAS - 2011	18	100 L	MAS - 2011
7	50 C	FEM – TODOS	19	50 L	FEM – TODOS
8	50 C	MAS - TODOS	20	50 L	MAS - TODOS
9	400 Livres Misto	FEM – 2012	21	200 Livres Misto	FEM – 2013,2014
		MAS - 2011			MAS – 2012,2013
10	100 E misto	FEM – 2013,2014	22	200 E misto	FEM – 2012
		MAS – 2012,2013			MAS - 2011
11	4x100 livres	FEM – TODOS	23	2* 4x100 E Misto	FEM – TODOS
		MAS - TODOS			MAS - TODOS
12	1* 4x50 E Misto	FEM/MAS – TODOS	24	4x50 L Misto	FEM/MAS – TODOS

**\*1: 1º e 2º elemento nadam 25m Mar. +25m costas, 3º e 4º elemento nadam 25 bruços+ 25 crol**

**\*2 : cada elemento da estafeta nada 100 estilos**

**2º ESTÁGIO DE CADETES -**

3. LOCAL: A designar

4. DATA 29 DE ABRIL DE 2023

<u>9h 00</u>	<u>9h 30</u>	<u>12h 00</u>		<u>15h00</u>	<u>17h30</u>
Receção dos nadadores	Início do estágio	Término da 1ª sessão	<u>Almoço</u>	Início 2ª Sessão	Final do Estágio

Convocatória – 24 nadadores (12 masculinos, 12 femininos) + 24 (critério técnico DTR)\* o 24 Cadetes A (12 masculinos, 12 femininos) + 24\* Cadetes A

Critério 1- ter cumprido os requisitos emanados na política desportiva

Resultados do Torregri 1: Pontuação FINA no somatório das provas de 400m Livres, 200m Estilos, e duas de 100m (Mariposa ou bruços e ou Costas, livres).

Critério 2- ter cumprido os requisitos emanados na política desportiva em pelo menos 3 provas 400m Livres, 200m Estilos e um de 100.

Critério 3- ter cumprido os requisitos emanados na política desportiva em pelo menos 2 provas 400m livres ou 200m Estilos;

Critério 4- ter cumprido e participado no Torregri 2 e não ter sido desclassificado em pelo menos 2 provas 400m livres ou 200m Estilos, e uma prova de 100m (Mariposa, Costas ou Bruços).

Critério 5- qualquer nadador que tenha participado no Torregri 2 e que demonstre qualidades técnicas aceitáveis para inclusão no estágio.

Notas:

- **Os atletas no ato da apresentação deverão de levar a ficha antropométrica preenchida, fornecida antecipadamente pela ANDS.**
- **Todos os clubes com atletas convocados terão que levar um treinador ao estágio.**
- **Certificação de cada estágio com 0.5 UC para a renovação da cédula de grau I e II.**



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2022/2023

### VIII TORNEIO DO SORRAIA – CORUCHE

1 – LOCAL - Piscina Municipal de CORUCHE

2 – DATA - 23 de ABRIL de 2023

**Regulamento específico a difundir depois de aprovado pela ANDS e FPN.**

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

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



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2022/2023

### TORNEIO INTER-REGIONAL DE VELOCIDADE

#### 1. INTRODUÇÃO

Este Torneio será organizado pela ANDS/ ANICENTRO

#### 2. LOCAL E DATA

**TORRES NOVAS – 30 de ABRIL de 2023**, 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 APENAS A ATLETAS COM FILIAÇÃO EM NATAÇÃO PURA

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

Cada nadador apenas poderá participar em 3 provas individuais e uma coletiva.

Os clubes só poderão alterar os nadadores das estafetas nas finais se não ultrapassar o número máximo de provas (4) por nadador entre provas individuais e coletivas.

#### 5. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser enviadas, por via eletrónica para [ands@ands.pt](mailto:ands@ands.pt), **impreterivelmente** até dia **19 de Abril de 2023**.

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 a final A os 8 (oito) melhores tempos da categoria - Juniores e Seniores, nas eliminatórias. Final B os 8 (oito) melhores tempos da categoria de juvenis nas eliminatórias. Final C os 8 (oito) melhores tempos da categoria de infantis 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.

## 7. 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		

TORNEIO DO NADADOR COMPLETO

1. LOCAL - Piscina Municipal de SANTARÉM
2. DATA  
6 de Maio (2023) sábado de Tarde e 7 de Maio (2023) domingo de manhã
3. HORÁRIO - 1ª Sessão às 15.30 Horas - 2ª Sessão às 9.30 Horas
4. PARTICIPAÇÃO - Categoria **Infantis, Juvenis, Juniores E Seniores**

Os nadadores terão de nadar obrigatoriamente SETE (7) provas (100 M, 100C, 100B, 100L, 400L, 200EST, e uma das seguintes provas 50 L/50C/50B/50C, 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.

5. INSCRIÇÕES - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 1/05/2023
6. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS – A classificação individual será elaborada por escalão etário/ categoria e género através do somatório (100M + 100B + 100C + 100L + 200E + 400L + das seguintes provas 50 L/50C/50B/50C das pontuações Tabela **FINA EM VIGOR**. Serão entregues medalhas aos três (3) primeiros classificados por escalão etário (Infantis A e B), (Juvenis A e B), juniores e Seniores. Serão ainda entregues troféus aos três (3) primeiros classificados absolutos.
7. PROGRAMA DE PROVAS

SÁBADO TARDE			
Sessão 1	N.	Prova	Género
	1	400 L	Fem
	2	200 E	Mas
	3	100 L	Fem
	4	100 B	Mas
	5	100 C	Fem
	6	100 M	Mas
	7	50 L	FEM
	8	50 M	FEM
	9	50 B	FEM
	10	50 C	FEM

DOMINGO MANHÃ			
Sessão 2	N.	Prova	Género
	11	400 L	MAS
	12	200 E	Fem
	13	100 L	MAS
	14	100 B	Fem
	15	100 C	MAS
	16	100 M	Fem
	17	50 L	MAS
	18	50 M	MAS
	19	50 B	MAS
	20	50 C	MAS
Entrega Medalhas			



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2022/2023

### TORNEIO DISTRIAL NADADOR COMPLETO - CADETES

1 – **LOCAL:** Piscina Municipal de CORUCHE

2– **DATA / HORÁRIO:** 14 de MAIO de 2023

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 **8/05/2023**

### 4– PARTICIPAÇÃO

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

**Cadetes A, masculinos (2011) e femininos (2012)** terão de nadar 5 (CINCO) provas:

**TORNEIO DO NADADOR COMPLETO CADETES A**  
100M + 100B + 100C + 100L + 200E.

**Cadetes B, masculinos (2012 e 2013) e femininos (2013 e 2014)** terão de nadar 5 (CINCO);

**TORNEIO DO NADADOR COMPLETO CADETES B**  
50M + 50B + 50C + 50L + 100E.

**Cadetes C masculinos (2014) - femininos (2015)** 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. Lembrança surpresa para o melhor nadador cadete Feminino A e B e Masculino A e B através da pontuação fina em vigor na prova de 200 estilos e 100 estilos, e que tenham terminado o torneio se nenhuma desqualificação.

**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 B e C
4	200 E	FEM - CAD A	16	50 L	FEM-CAD B e C
<b>INTERVALO 5 MINUTOS</b>					
5	50 M	MAS-CAD B e C	17	100 C	MAS - CAD A
6	50 M	FEM-CAD B e C	18	100 C	FEM - CAD A
7	100 L	MAS - CAD A	19	50 C	MAS-CAD B e C
8	100 L	FEM - CAD A	20	50 C	FEM-CAD B e C
9	50 B	MAS-CAD B e C	21	<b>Entrega dos diplomas</b>	
10	50 B	FEM-CAD B e C	22		
11	100 B	MAS - CAD A	23		
12	100 B	FEM - CAD A	24		



## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2022/2023

### TORNEIO DE FUNDO DE INFANTIS E JUVENIS

#### 1. Introdução

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

#### 2. Local e Data

**Ponte de Sor – 20 e 21 de Maio de 2023**, em piscina de 25 metros / 6 pistas.

#### 3. Horário

##### 1ª Jornada

1ª Sessão □ Aquecimento 14:00H – Início – 15:30H

##### 2ª Jornada

1ª Sessão □ Aquecimento 08:30H – Início – 10:00H

#### 4. Participação

Têm direito a participar neste Torneio os nadadores das categorias de Infantis A e B de ambos os sexos, e Juvenis A e B de ambos os sexos.

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

Os nadadores Infantis deverão utilizar fatos de banho compatíveis com o modelo das figuras 1 e 2 apresentados no anexo 1. Equipamentos da página 57 do Regulamento de Competições Nacionais de NP da FPN. As provas a disputar serão as seguintes:

400m Estilos
800m Livres/1500m Livres

#### 5. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas, por via eletrónica para [anic.inscricoes@gmail.com](mailto:anic.inscricoes@gmail.com), **impreterivelmente** até dia **12 de Maio de 2023. O NIB da ANICentro – PT50 0018 224202287060020 20**

#### 6. Classificações

Haverá classificações separadas por prova, escalão etário e género. Nos 1500L Mas / 800L Fem + 400E Infantis e 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).

*Excerto do Regulamento Nacional: «Para a classificação final coletiva pontuam os três primeiros nadadores de cada clube, por escalão etário e sexo, que permitirão elaborar um ranking nacional de clubes deste Torneio.*

*Nota: Nesta classificação só serão considerados os clubes com 3 ou mais participantes de cada categoria A e B.»*

#### 7. Prémios

Este ranking permitirá atribuir um prémio aos três primeiros classificados individuais a nível nacional de cada escalão e sexo, sendo atribuídos diplomas aos 10 primeiros classificados.

Será atribuído, a nível coletivo, para cada Categoria (Infantis e Juvenis), prémios para os três clubes primeiros classificados, atribuindo-se um diploma aos clubes classificados até ao 10º lugar de cada escalão e sexo.

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

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



## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2022/2023

### 8. Diversos

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

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

### 9. Programa de Provas

1ª Jornada			2ª Jornada		
1ª Sessão			1ª Sessão		
Nº	Prova	Género	Nº	Prova	Género
1	400 E	Fem INF / JUV	3	400 E	Mas INF / JUV
INTERVALO 10'			INTERVALO 10'		
2	1500 L	Mas INF / JUV	4	800 L	Fem INF / JUV

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

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



## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2022/2023

### TORNEIO DO FUTURO - SELEÇÃO DISTRITAL

### REGULAMENTO ESPECÍFICO DA RESPONSABILIDADE DA ANIC

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

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



## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2022/2023

### XV TORNEIO DE NATAÇÃO “ CIDADE DE ALMEIRIM “

**1 – LOCAL** - Piscina Municipal de ALMEIRM

**2 – DATA** - 01 de JULHO de 2023

**Regulamento específico a difundir depois de aprovado pela ANDS e FPN.**

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

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

## 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:** 17 e 18 de JUNHO de 2023

4– **HORÁRIO:** 1ª Sessão 9.30 horas - 2ª Sessão 15.30 horas  
3ª Sessão 9.30 horas – 4ª Sessão 15.30 horas

### 5– **PARTICIPAÇÃO: ATLETAS COM FILIAÇÃO EM NATAÇÃO PURA, Categoria de INFANTIS, JUVENIS, JUNIORES e SENIORES**

5.1- Os nadadores podem participar até ao máximo de (2) especialidades individuais por Jornada e (1) coletiva.

5.2 - Os nadadores para pontuar para a especialidade de Mariposa, Costas, Bruços e Crol têm que nadar os 50, 100 e os 200 metros de cada uma das técnicas, exceto a especialidade de estilos que terão que nadar os 200 e os 400 estilos.

5.3 – As estafetas são em Absoluto (Juvenis/juniores e seniores) e de Infantis, ambas mistas e a sua constituição têm obrigatoriedade de ter dois (2) nadadores de cada género.

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 08 de Junho de 2023.

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 especialidade/categoria/sexo.

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

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

**8- PROGRAMA DE PROVAS**

**TORNEIO INTER-REGIONAL/ESPECIALISTA**

1ª SESSÃO – 17 de junho de 2023 MANHÃ			3ª SESSÃO 18 de junho de 2023 MANHÃ		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	200 M	Fem	19	100 L	Fem
2	100 M	Mas	20	200 L	Mas
3	50 C	Fem	21	50 B	Fem
4	50 C	Mas	22	50 B	Mas
5	200 Est	Fem	23	50 L	Fem
6	400 Est	Mas	24	50 L	Mas
7	100 C	Fem	25	100 B	Fem
8	200 C	Mas	26	200 B	Mas
2ª SESSÃO – 17 de junho de 2023 TARDE			27	4x50 E	MISTO/ABS
9	200 M	Mas	4ª SESSÃO 18 de junho de 2023 TARDE		
10	100 M	Fem	28	100 L	Mas
11	200 Est	Mas	29	200 L	Fem
12	400 Est	Fem	30	MISTO/ABS	4X100 L
13	100 C	Mas	31	100 B	Mas
14	200 C	Fem	32	200 B	Fem
15	50 M	Mas	33	4X100 E	MISTO/INFANTIS
16	50 M	Fem	34	4x50 L	MISTO/ABS
17	4X100 L	MISTO/INFANTIS	<b>ENTREGA DE PRÉMIOS</b>		
18	4X100 E	MISTO/ABS			
<b>ENTREGA DE PRÉMIOS</b>					

**TORREGI 3 DE CADETES – 2 SESSÕES (POLITICA DESPORTIVA)**

**1 – LOCAL**

Piscina Municipal de TOMAR

**2 – DATA**

25 de JUNHO de 2023

**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 19/06/2023

**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
--	--	--	---------

**CAMPEONATOS DISTRITAIS DE VERÃO DE INFANTIS, JUVENIS E ABSOLUTOS**

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

**2 – DATA /HORÁRIO - 7, 8 e 9 de Julho** de 2023

**7 de Julho**

1ª Sessão às 16.00 Horas

**8 de Julho**

2ª Sessão às 09.30 Horas

3ª Sessão às 15.30 Horas

**9 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	Júniiores	Séniiores

- ✓ **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) Juvenil (A+B ) e ABS (Jun+Sen).**
- ✓ Nas provas de 50 metros (incluindo estafetas), 800 L Masculinos e 1500 L Femininos só poderão participar nadadores Juvenil, Júniores e Séniores.

**4 – TEMPOS**

Só poderão participar atletas ou equipas de estafetas na(s) prova(s) que tenham conseguido o(s) referido(s) TACs entre **30/03/2021** e o dia **29/06/2023**.

**5 – INSCRIÇÕES**

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **27/06/2023**.
- Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações á lista inicial de inscrições.
- Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição.

**5 CLASSIFICAÇÕES e PRÉMIOS**

Nos campeonatos Distritais de Infantis, Juvenil 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= Juvenil+ Júniores+ Séniores).
- ✓ Nas restantes provas, haverá uma classificação absoluta por prova e escalão etário para Infantis e categoria para Juvenil e ABS (Júniores + Séniores).
- ✓ 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 Juvenil e ABS (Júniores + Séniores).

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
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>			33	800 L	Mas
7	4X50L	Mas	34	400 L	Fem
8	4X50L	Fem	<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>		
<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	<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>		
16	100 M	Fem			
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>					
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			
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>					

**REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2022/2023**

25	4X100 L	Mas	
26	4X100 L	Fem	

**III ESTÁGIO DE CADETES - ENCONTRO DO JOVEM NADADOR****1 – LOCAL**

(definir)

**2 – DATA****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, ou Livres).)

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

**TCJA – TEMPOS A CUMPRIR JORNADAS APURAMENTO – PISCINA CURTA**

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

TCCD – TEMPOS A CUMPRIR CAMPEONATOS DISTRITAIS – PISCINA CURTA –  
novembro e março

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

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

MASCULINOS					CATEGORIAS	FEMININOS				
Infantis B 13	Infantis A 14	Juvenis B 15	Juvenis A 16	JUN/SÉN 17 e +		Infantis B 12	Infantis A 13	Juvenis B 14	Juvenis A 15	JUN/SÉN 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

**TAC – TEMPOS ADMISSÃO AO CAMPEONATO**
**CAMPEONATOS DISTRITAIS DE VERÃO DE INFANTIS, JUVENIS E ABSOLUTOS**

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

MEETING INTER-REGIONAL - ESPECIALISTA (SENIORES - JUNIORES - JUVENIS - INFANTIS)  
RIO MAIOR, 17 E 18 DE JUNHO DE 2023

MASCULINOS						PROVAS	FEMININOS					
INF- B	INF-A	JUV-B	JUV-A	JUN	SÉN		INF- B	INF-A	JUV-B	JUV-A	JUN	SÉN
13	14	15	16	17 e 18	19 e +	12	13	14	15	16 e 17	18 e +	
34,88	34,25	00,33,30	00,32,50	00,30,00	00,29,50	50L	00,38,55	00,38,00	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	02,30,50	02,25,00	02,19,00	200L	02,57,00	02,50,00	02,45,00	02,40,00	02,39,50	02,35,00
00,38,50	00,38,00	00,37,50	00,36,50	00,35,00	00,34,00	50C	00,42,50	00,41,50	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
00,38,50	00,37,50	00,36,50	00,35,00	00,32,00	00,31,00	50M	00,39,00	00,38,75	00,38,00	00,37,75	00,36,50	00,36,00
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	02,55,00	02,48,50	02,45,00	02,42,50	200M	03,39,00	03,34,00	03,25,50	03,22,40	03,17,50	03,10,00
00,44,50	00,43,50	00,39,50	00,38,00	00,37,00	00,36,50	50B	00,45,80	00,45,10	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
03,25,00	3,20,50	3,03,80	3,01,70	2,56,50	2,49,50	200E	03,30,00	3,27,50	3,22,80	3,18,70	3,10,50	3,05,50
07,34,50	07,21,50	07,03,00	06,43,00	06,26,50	06,10,00	400E	07,44,50	07,30,50	07,22,00	07,13,00	06,58,50	06,50,00