

ÉPOCA 2023-2024



CALENDÁRIO E REGULAMENTO DISTRITAL

NATAÇÃO PURA

NATAÇÃO ADAPTADA

APROVADO PELA FPN EM 19 DE OUTUBRO DE 2023

REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2023/2024

CALENDÁRIO			
Mês	PROVA	Responsável	Local
Outubro			
14 e 15	46º Congresso da APTN	APTN	Viana do Castelo
22	PROVA DE APURAMENTO - Abertura ANDS	ANDS	Coruche
28	1º Torneio de Cadetes- Torregr I (tarde)	ANDS	Mação
Novembro			
1	Qualificação da 3ª Divisão	FPN /ANDS	Tomar
3, 4 e 5	Convenção Portugal a Nadar / Gala FPN	FPN	Viana do Castelo
11 e 12	VIII Meeting do Algarve	ANALG	ALGARVE
12	Prova de Apuramento Infantis/2º Torneio de Cadetes	ANDS	Entroncamento
18	III Torneio Internacional de Natação - Cidade dos 5 F's - SELEÇÕES	ANICentro / CMGuarda	Guarda
18 e 19	Campeonato Distrital JUV/JUN E SENIORES		Tomar
25	Campeonato Nacional de Inverno de Natação Adaptada	FPN / ANDS	Rio Maior
Dezembro			
1	Campeonato Nacional de Clubes 3ª Divisão	FPN / ANCNP	Estarreja
2	CNFET	FPN/ANDS	Coruche
2 e 3	Campeonato Nacional de Clubes 2ª Divisão	FPN / ANCNP	Estarreja
3	Preparação Zonal Juvenis + INFANTIS e Cadetes A	ANDS	Torres Novas
8, 9 e 10	Campeonato Nacional de JUN e SEN - PC	FPN / ANDL	Leiria
9 ou 10	Estágio de cadetes	ANDS	A definir
15, 16 e 17	Torneio Zonal de Juvenis - Zona Sul	ANALENtejo	A Definir
16	3º Torneio de Cadetes - festival Meio Fundo (TARDE)	ANDS	Golegã
21 e 22	Campeonato Nacional de Clubes 1ª Divisão (Natal)	FPN/ANNP	Felgueiras
30 e 31	(Ano Novo)		
Janeiro			
6 e 7	Estágio de Infantis (1 tarde/ 1 dia)	ANDS	A definir
13 e 14	MEETING DO ESTORIL - INFANTIS E JUVENIS	ANL	ESTORIL
20	XXXI Taça Vale do Tejo	ANDS	Abrantes
21	4º TORNEIO DE CADETES - TÉCNICAS ALTERNADAS (MANHÃ)	ANDS	Abrantes
26, 27 e 28	Campeonato Nacional de Inverno de Masters	ANDL	Caldas da Rainha
Fevereiro			
3 e 4	TORNEIO DE NADADOR COMPLETO - INF/JUV/JUN E SENIORES (tarde)	ANDS	Tomar
4	5º Torneio de CADETES - NADADOR COMPLETO VELOCISTA (TARDE)	ANDS	Tomar
10 e 11	Arena Lisbon Internation Meeting (Carnaval)	ANL	Jamor
18	MEETING DE ABRANTES	ANDS	Abrantes
24 e 25	Torneio de Fundo de Masters	ANC	Coimbra
24 e 25	Campeonato Nacional de Longa Distância	ANC	Coimbra
25	Torneio Inter-Regional de Clubes	ANDS/ANIC/ANALEN	Santarém
Março			
1, 2 e 3	Campeonato Regional de Categorias	ANDS	Coruche
17	6º Torneio de Cadetes- II Torregr de Cadetes	ANDS	Torres Novas
15, 16 e 17	Torneio Zonal de Infantis - Zona Sul	A Definir	A Definir
Abril			
4, 5, 6 e 7	Campeonato Nacional de Juvenis e Absolutos Open de Portugal	FPN / ANC	COIMBRA
13	Torneio Inter-Regional de Velocidade	ANIC/ANDS/ANALEN	Campo Maior
14	7º Torneio de Cadetes-TÉCNICAS SIMULTÂNEAS – 1 SESSÃO (Manhã)	ANDS	Entroncamento
20	TAÇA ANDS - CIDADE DE RIO MAIOR	ANDS	Rio Maior
27 e 28	PROVA DE AGUAS ABERTAS - ALDEIA DO MATO	ANDS	ALDEIA DO MATO
Maió			
5	XV TORNEIO DE SORRAIA	BUZIOS/ANDS	Coruche
11 e 12	OPEN de Portugal e Campeonato Nacional de 10KM, 7,5KM e 5KM	FPN/ANDS	Aldeia do Mato
11 e 12	Meeting Vila Franca de Xira	ANL	LA FRANCA DE XIR.
12	8º Torneio de Cadetes - NADADOR COMPLETO	ANDS	Santarém
18 e 19	Torneio Interegional de Fundo (Tarde/Manhã)	ANDS / ANICentro	Torres Novas
25 e 26	XV Meeting Cidade de Coimbra		COIMBRA



REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2023/2024

Mês	PROVA	Responsável	Local
Junho			
2	9º Torneio de Cadetes- III Torregri	ANDS	Coruche
8 e 9	38º Meeting Internacional do Porto	ANNP	PORTO CAMPANHÃ
15 e 16	Torneio Especialista	ANDS	Rio Maior
22 e 23 Junho	Encontro Nacional do Jovem Nadador	FPN / ANIC	Castelo de Vide
23	TORNEIO DE ALMEIRIM	ANDS	Almeirim
29 e 30	Campeonato Nacional de Verão de Natação Adaptada	FPN / ANL	Vila Franca de Xira
28, 29 e 30	Campeonato Regional de Inf. Juv. e Abs	ANDS	Rio Maior
Julho			
5, 6 e 7	Campeonato Nacional de Verão de Masters	FPN / ANCNP	São João da Madeira
6 e 7	Torneio do Futuro	NIC/ANDS/ANALEN/ARN	A definir
12, 13 e 14	Campeonato Nacional de Juv., Jun. e Sén.	FPN / ANL	Jamor
19, 20 e 21	Campeonato Nacional de Infantis	FPN / ANL	Manteigadas
Setembro			
29	XXXIV Travessia dos Templários	ANDS	Vila Nova-Serra

REGULAMENTO GERAL DAS COMPETIÇÕES DISTRITAIS

1. INTRODUÇÃO

O presente documento regulamenta todas as competições de âmbito distrital na época de 2023/2024.

2. CATEGORIAS, ESCALÕES ETÁRIOS, AGRUPAMENTOS E NOMENCLATURAS

NATAÇÃO PURA

CATEGORIAS	MASCULINOS	FEMININOS
Escolas de Natação	Sem limite de idade	Sem limite de idade
Cadetes C	9 anos	8 anos
Cadetes B	10,11 anos	9,10 anos
Cadetes A	12 anos	11 anos
Infantis B	13 anos	12 anos
Infantis A	14 anos	13 anos
Juvenis B	15 anos	14 anos
Juvenis A	16 anos	15 anos
Juniores	17,18 anos	16,17 anos
Seniores	19 anos e + velhos	18 anos e + velhas

NATAÇÃO ADAPTADA

Nos Campeonatos Nacionais serão considerados os seguintes escalões:

- Esperanças – nadadores até 16 anos feitos até 31 de dezembro de 2024 (no CNINA terão 15 anos).
- Seniores – nadadores com 17 anos feitos até 31 de dezembro de 2024 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
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 AQUA para os Masters, no ano civil de 2023/24 (1 de janeiro a 31 de dezembro), os nadadores serão agrupados nos seguintes grupos de idade:

Provas Individuais:

GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	ANOS DE NASCIMENTO
Master A	25-29	99-95
Master B	30-34	94-90
Master C	35-39	89-85
Master D	40-44	84-80
Master E	45-49	79-75
Master F	50-54	74-70
Master G	55-59	69-65
Master H	60-64	64-60

GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	ANO DE NASCIMENTO
Master I	65-69	59-55
Master J	70-74	54-50
Master K	75-79	49-45
Master L	80-84	44-40
Master M	85-89	39-35
Master N	90-94	34-30
Master O	95-99	29-25
Master P	100-104	24-20

Provas de Estafeta:

GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO
1	100 – 119
2	120 – 159
3	160 – 199
4	200 – 239

GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO
5	240 – 279
6	280 – 319
7	320 – 359

Nas competições que se venham a realizar entre os meses de outubro a dezembro de 2023 os nadadores continuarão a ser agrupados nos grupos de idade vigentes para o ano civil de 2023.

3. PARTICIPAÇÃO

A participação em provas distritais é reservada a nadadores filiados em natação pura e adaptada na FPN, como individuais ou em representação dos Clubes ou outras entidades filiadas e mediante o pagamento de uma taxa de inscrição. **No caso em que a competição se destina apenas a nadadores filiados em natação pura, o regulamento específico da prova deverá referir a exceção.**

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



REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2023/2024

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 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.

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.

REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2023/2024

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) 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) – 80€
- **Taxas inscrição provas**

Cronometragem manual		Categoria	Cronometragem eletrónica	
Individual	Estafeta		Individual	Estafeta
1,60 €	5,00 €	Cadete	1,60 €	5,00 €
1,80 €	6,00 €	Inf/Juv/Sen/Masters	2€	6,00 €

Torneio Nadador Completo (Taxa única)

Cronometragem manual		Categoria	Cronometragem eletrónica	
Individual			Individual	Estafeta
6,00 €		Cadete	7 €	
9 €		Inf/Juv/Sen/Masters	10 €	

REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2023/2024

- **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 ANDES

- **Taxas inscrição provas**

Categoria	Individual	Estafeta
Cadete	1,90 €	6,00 €
Inf/Juv/Sen/Masters	2,60 €	6,00 €

- **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 2022.

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 ANDES 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.



REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2023/2024

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

5. LISTA DE PARTICIPANTES

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

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

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

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

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

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

6. VALIDAÇÃO DE TEMPOS

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

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

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

7. TENTATIVA DE TAC NACIONAL/ZONAL

Designa-se por **Tentativa de TAC Nacional/Zonal** a prova realizada, numa tentativa especial efetuada para esse fim, a pedido do Sócio Desportivo. Para esse efeito 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:

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

REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2023/2024

• 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, 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 respetiva categoria do nadador/estafeta que solicita a tentativa de TAC Nacional/Zonal.

8. MULTAS

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

- **Torneio Inter-Regional/Especialista- 4.00€**
- **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) 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, 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

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 2023-2024 prevê participar com seleções distritais nos seguintes eventos:



REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2023/2024

- 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.

CIRCUITO DISTRITAL DE CADETES - ÉPOCA 2023- 2024

Regulamento

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

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

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

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

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

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

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

REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2023/2024

A *Pontuação - Circuito Distrital de Cadetes - Época 2023 – 2024* realizar-se-á da seguinte forma:

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

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

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

PRÉMIOS

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

JORNADA DE ABERTURA DE CATEGORIAS**1. LOCAL**

Piscina Municipal de Coruche

2. DATA

22 de outubro de 2023 - 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 **17/10/2023****6. CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.**7. PROGRAMA DE PROVAS**

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

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

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

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

1º TORREGI DE CADETES - Sessão Única

1. **LOCAL** - Piscinas Municipais de Mação
2. **DATA** – 28 de Outubro de 2023
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 **24/10/2023**
6. **CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.
7. **PROGRAMA DE PROVAS**

Nº PROVA	Prova	ESCALÃO	Sexo
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* ⁱ	CAD A	Misto- FEM - 2012 MAS 2011
6	<small>IM.C. M.C. B.Cr. B.Cr1</small> 4 X 25 Estilos	CAD B	Misto MASC - 2013-2012 - FEM - 2014-2013
7	100 Bruços	CAD A misto	FEM -
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	Misto- FEM - 2012 MAS 2011
INTERVALO 10 MINUTOS			
12	4 X 50 Livres	CAD A	Misto- FEM - 2012 MAS 2011
13	4 X 25 Livres	CAD B	Misto MASC - 2013-2012 - FEM - 2014-2013

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

PROVA DE APURAMENTO INFANTIS/2º TORNEIO DE CADETES

REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2023/2024

1 – LOCAL

Piscina Municipal Entroncamento

2 – DATA

12 de novembro 2023

3 – HORÁRIO –

1ª Sessão 09.30 horas

2ª Sessão 15.30 horas

4 – PARTICIPAÇÃO

- ✓ Categorias: Infantil e Cadete
- ✓ 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 **6/11/2023**.
- 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

- Haverá uma classificação individual por prova/género.

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



REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2023/2024

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

1 – LOCAL

Piscina Municipal TOMAR

2 – DATA

18 e 19 de novembro 2023

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 **07/11/2023**.
- 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

- 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.**

8- PROGRAMA DE PROVAS

18 de novembro de 2023				19 de novembro de 2023											
Sessão 1	N.	Prova	Gen	Sessão 2	N.	Prova	Gen	Sessão 3	N.	Prova	Gen	Sessão 4	N.	Prova	Gen
	1	4x50 E	Mas		11	400 L	Mas		25	1500 L	Fem		35	400 E	Mas
	2	4x50 E	Fem		12	400 L	Fem		26	800 L	Mas		36	400 E	Fem
	3	1500 L	Mas		13	100 M	Mas		Intervalo 5'				37	100 B	Mas
	4	800 L	Fem		14	100 M	Fem		27	50 M	Fem		38	100 B	Fem
	Intervalo 5'				Intervalo 5'				28	50 M	Mas		39	200 L	Mas
	3	50 C	Mas		17	100 C	Mas		29	200 C	Fem		40	200 L	Fem
	4	50 C	Fem		18	100 C	Fem		30	200 C	Mas		Intervalo 5'		
	5	200 B	Mas		19	200 E	Mas		31	100 L	Fem		41	50 L	Mas
	6	200 B	Fem		20	200 E	Fem		32	100 L	Mas		42	50 L	Fem
	7	100 E	Mas		21	50 B	Mas		Entrega de Medalhas				43	200 M	Mas
	8	100 E	Fem		22	50 B	Fem		33	4x100 L	Fem		44	200 M	Fem
	Intervalo 10' / Medalhas				Intervalo 10'				34	4x100 L	Mas		10' / Medalhas		
	9	4X200 L	Mas		23	4x100 E	Mas		Entrega de Medalhas				45	4x50 L	Mas
10	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 DISTRITAL Natação - 2023/2024
PROVA PREPARAÇÃO ZONAL JUVENIS + INFANTIS E CADETES A

1 – LOCAL

Piscina Municipal **TORRES NOVAS**

2 – DATA

3 de DEZEMBRO 2023

3 – HORÁRIO

1ª Sessão 09.30 horas

2ª Sessão 15.30 horas

4 – PARTICIPAÇÃO

➤ Categoria: **JUV, INF, CAD A**

Cada nadador JUV E INF só podem participar em 3 (três) provas individuais por sessão. Os CAD a podem nadar 2 provas por sessão, e 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 dia **27/11/2023**

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.

PREPARAÇÃO ZONAL DE JUVENIS INFATIS E CADETES A					
1ª Sessão			2ª Sessão de Março		
N.	Prova	Gen	N.	Prova	Gen
1	200 LIVRES	CAD A - MISTO	11	200 EST	CAD A - MISTO
2	400 L	MISTO - INF/JUV	12	200 EST	Fem - INF./JUV.
3	100 C	CAD A - MISTO	13	200 EST	Mas - INF./JUV.
4	100 C	Fem - INF./JUV.	14	100 B	CAD A - MISTO
5	100 C	Mas - INF./JUV.	15	100 B	Fem - INF./JUV.
6	50 M	CAD A e B Mas	16	100 B	Mas - INF./JUV.
7	100 M	Fem - INF./JUV.	17	100 L	CAD A - MISTO
8	100 M	Mas - INF./JUV.	18	100 L	Fem - INF./JUV.
Intervalo 10			19	100 L	Mas - INF./JUV.
			Intervalo 10		
9	4X50 EST	# CAD - MISTO	20	# 4X50 E	CAD - MISTO
10	4X100 LIVRES	** INF/JUV	21	4X100 EST	** INF/JUV

** MISTA- 2 nadadores por género.
Mínimo 1 nadador de cada género



REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2023/2024
1º ESTÁGIO DE CADETES -

1. LOCAL:

A DEFINIR

2. DATA: 9 ou 10 DE DEZEMBRO 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 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.**



REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2023/2024
3º TORNEIO DE CADETES - FESTIVAL MEIO FUNDO - 1 SESSÃO

1. **LOCAL** - Piscinas Municipais da GOLEGÃ
2. **DATA** – 16 DEZEMBRO de 2023
3. **HORÁRIO** – Aquecimento: 14H00 Início da prova: 15H30
4. **PARTICIPAÇÃO - Categoria de Cadetes A, B E C**
 - Os cadetes B e C 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 **11/12/2023**
6. **CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.
7. **PROGRAMA DE PROVAS**

1ª SESSÃO TARDE			
Nº Ordem	Prova	Sexo	CAT
1	50 M	MISTO	CAD C
2	100 M	MISTO	CAD A+B
3	50 C	MISTO	CAD C
4	200 C	MISTO	CAD A
5	100 C	MISTO	CAD B
6	50 B	MISTO	CAD C
7	200 B	MISTO	CAD A
8	100 B	MISTO	CAD B
9	50 L	MISTO	CAD C
10	200 L	MISTO	CAD B
11	400 L	MISTO	CAD A
12	4X100 L	MISTO	TODOS



REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2023/2024
TORNEIO MASTER GIL PAES

1 – LOCAL

Piscinas Municipais FERNANDO CUNHA
Torres Novas

2 – DATA

17 de Dezembro 2023

(Prova candidata ao Circuito Especialista Master 2023/24)

3 – HORÁRIO –

AQUECIMENTO: 8h30/14h00

	MANHÃ	TARDE
AQUECIMENTO	08H00-9h20	14H00-15H20
1ª SESSÃO	09H30	
2ª SESSÃO		15H30

4 – PARTICIPAÇÃO

- 4.1. Podem participar os nadadores com licença desportiva de Natação Pura da categoria de Master da Federação Portuguesa de Natação e os nadadores filiados na categoria Master em Federações reconhecidas pela FINA.
- 4.2. Cada nadador pode participar em **2 (duas) provas individuais e 1 (uma) estafeta por sessão.**
- 4.3. As equipas podem inscrever número ilimitado de estafetas. (limitado a uma por escalão)
- 4.4. Os escalões etários considerados são:

GRUPO	A	ESCALÃO ETÁRIO	ANO DE NASCIMENTO		ESTAFETAS	1	ESCALÃO ETÁRIO	
		25-29	1998	1994			100	119
	B	30-34	1993	1989		2	120	159
	C	35-39	1988	1984		3	160	199
	D	40-44	1983	1979		4	200	239
	E	45-49	1978	1974		5	240	279
	F	50-54	1973	1969		6	280	319
	G	55-59	1968	1964		7	320	359
	H	60-64	1963	1959				
	I	65-69	1958	1954				
	J	70-74	1953	1949				
	K	75-79	1948	1944				
	L	80-84	1943	1939				
	M	85-89	1938	1934				
	N	90-94	1933	1929				
	O	95-99	1928	1924				
	P	100-104	1923	1919				

5 – INSCRIÇÕES

- 5.1. As inscrições devem ser realizadas por via eletrónica, através do programa informático definido pela FPN, para o efeito, FPN – Entry Editor ou Team Manager da GeoLogix, e deverão ser enviadas por correio eletrónico para ands@ands.pt.
- 5.2. No processo de inscrição, relativamente a cada nadador deve ser indicado o nome, a data de nascimento, o género, o número de licença e as provas a participar. Em todas as provas, individuais e estafetas, é indispensável a indicação de tempo de inscrição.
- 5.3. As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 do dia **05/12/2023**. Para que sejam validadas, considera-se a receção do ficheiro de inscrições e o respetivo comprovativo de pagamento.
- 5.4. As inscrições terão um custo de 8 (oito) € por atleta, e o pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária para a conta da ANDS – IBAN PT50.**0033 0000 5003 6910 0020 5**, enviando o comprovativo

6 – CLASSIFICAÇÕES

- 6.1. Haverá classificações individuais e das estafetas por Prova, Grupo de idade e Género.
- 6.2. Será elaborada classificação individual, por género, somando os pontos “DSV Master Performance Table 2022”, obtidos nas provas realizadas.
- 6.3. Será elaborada uma classificação coletiva, com base nas classificações individuais e estafetas, sendo a atribuição de pontos efetuada conforme tabela abaixo. Para desempate, recorrer-se-á ao número de primeiros lugares obtidos pela equipa.

PROVAS INDIVIDUAIS		ESTAFETAS	
LUGAR	PONTOS	LUGAR	PONTOS
1º	9	1º	18
2º	7	2º	14
3º	6	3º	12
4º	5	4º	10
5º	4	5º	8
6º	3	6º	6
7º	2	7º	4
8º	1	8º	2

7 – PRÉMIOS

- 7.1. Serão atribuídos troféus aos nadadores melhor classificados de cada género e grupo de idade, conforme classificação definido em 6.2.
- 7.2. Será atribuída uma taça à 1ª primeira equipa da classificação coletiva.

8- PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
Nº	PROVA	GÉNERO	Nº	PROVA	GÉNERO
1	50 C	FEM	12	100C	FEM
2	50 C	MASC	13	100C	MASC
3	100 M	FEM	14	50M	FEM
4	100M	MASC	15	50M	MASC
5	50L	FEM	INTERVALO 5 MIN		
6	50L	MASC	16	100L	FEM
INTERVALO 5 MIN			17	100L	MASC
7	100B	FEM	18	50B	FEM
8	100B	MASC	19	50B	MASC
9	100E	FEM	INTERVALO 10 MIN		
10	100E	MASC	20	4X50E	FEM
INTERVALO 10 MIN			21	4X50E	MASC
11	4X50L	FEM	CERIMÓNIA PROTOCOLAR		
12	4X50L	MASC			



REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2023/2024
1º ESTÁGIO DE INFANTIS

3. LOCAL:

A DEFINIR

4. DATA: 6 E 7 DE JANEIRO 2024

5.

	<u>9h 30</u>	<u>12h 00</u>	<u>14H30</u>	<u>15h00</u>	<u>17h30</u>
DIA 6			Receção dos nadadores	Início do estágio	Término da 1ª sessão
DIA 7	Início 2ª Sessão	Término da 2ª sessão		Início 3ª Sessão	Final do Estágio

Convocatória – 24 nadadores (14 masculinos, 14 femininos). Dos 14 nadadores femininos e masculinos 7 A e 7 B

Critério 1 - Soma do ranking da prova de 200 estilos nadado no 1º macrociclo da época em curso + melhor pontuação fina de uma prova diferente de 200 estilos.

Critério 2 (dtr) - qualquer nadador que tenha participado nas diversas provas e 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.**



REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2023/2024
XXXI 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

20 de JANEIRO de 2024

4 - HORÁRIO

1ª Sessão	2ª Sessão
Aquecimento- 08H15	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 **10 de Janeiro de 2024**.

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

- 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 numero de Associações presentes



REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2023/2024

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		



REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2023/2024
4º TORNEIO DE CADETES – FESTIVAL DE TÉCNICAS ALTERNADAS (MANHÃ)

1. **LOCAL** - Piscinas Municipais de ABRANTES
2. **DATA** – 21 DE JANEIRO DE 2024 (MANHÃ)
3. **HORÁRIO** – Aquecimento: 08H00 Início da prova: 09H30
4. **PARTICIPAÇÃO - Categoria de Cadetes A, B e C**

Os Cadetes A terão que nadar 3 provas para se classificarem. Os Cadetes B e 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 **15/01/2024**
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 e C
2	50 C	Mas	CAD B e C
3	100 L	Fem	CAD A
4	100 L	Mas	CAD A
5	50 L	Fem	CAD B e C
6	50 L	Mas	CAD B e C
7	100 C	Fem	CAD A
8	100 C	Mas	CAD A
9	200 L	MISTO	CAD A
10	100 L	MISTO	CAD B e C

TORNEIO DO NADADOR COMPLETO

1. **LOCAL** - Piscina Municipal de TOMAR

2. **DATA**

3 de Fevereiro 2024 (sábado de tarde) e 4 de Fevereiro 2024 (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/50M/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 **29/01/2024**

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/50M/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			

5º TORNEIO DE CADETES – NADADOR COMPLETO - VELOCISTA - 1 SESSÃO (TARDE)

1. **LOCAL** - Piscinas Municipais de TOMAR
2. **DATA** – 04 DE FEVEREIRO DE 2024 (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 **30/01/2024**
6. **CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.

7. PROGRAMA DE PROVAS**CADETES – NADADOR COMPLETO - VELOCISTA**

1ª SESSÃO TARDE			
Nº Ordem	Prova	Sexo	CAT
1	50 L	Fem	CAD A, B e C
2	50 L	Mas	CAD A, B e C
3	50 M	Fem	CAD A, B e C
4	50 M	Mas	CAD A, B e C
5	50 C	Fem	CAD A, B e C
6	50 C	Mas	CAD A, B e C
7	50 B	Fem	CAD A, B e C
8	50 B	Mas	CAD A, B e C

II MEETING CIDADE DE ABRANTES**1 – LOCAL** - Piscina Municipal de ABRANTES**2 – DATA** - 18 de FEVEREIRO de 2024**MEETING CIDADE DE ABRANTES**

O Meeting Cidade de Abrantes terá lugar no dia 18 de fevereiro de 2024 no Complexo Municipal de Piscinas de Abrantes, em piscina de 25 metros, 8 pistas, aquecida, com cronometragem eletrónica.

REGULAMENTO**1. ORGANIZAÇÃO**

1.1. A competição é organizada pelo Clube Náutico de Abrantes (CNAB) em parceria com a Associação de Natação do Distrito de Santarém (ANDS), de acordo com os regulamentos da Federação Portuguesa de Natação (FPN) e da FINA / World Aquatics;

1.2. Poderão participar todos os clubes, seleções distritais, regionais ou nacionais, clubes e seleções estrangeiros, convidados pelo CNAB / ANDS;

1.3. A Arbitragem é da responsabilidade do Conselho Distrital de Arbitragem da ANDS;

1.4. A prova destina-se aos seguintes escalões etários, por anos de nascimento:

MASCULINOS	ESCALÕES	FEMININOS
2011	Inf B	2012
2010	Inf A	2011
2009	Juv B	2010
2008	Juv A	2009
2007 e mais velhos	Absolutos (Jun e Sen)	2008 e mais velhas

2. COMPETIÇÃO**2.1. Horários**

Data	Sessão	Aquecimento	Início da Provas
1a Sessão	Eliminatórias	07h30 - 08h45	9:00
2ª Sessão	Finais	14:00 - 15:15	15:00

2.2. A competição é repartida por duas sessões, correspondendo a primeira sessão a eliminatórias, e a segunda sessão a finais;

2.3. O aquecimento terá início uma hora e trinta minutos antes do início de cada sessão, e termina 15 minutos antes do início da respetiva sessão;

2.4. Cada nadador poderá ser inscrito até ao máximo de (4) quatro provas individuais mais estafetas;

2.5. Nas provas de estafetas, cada clube poderá inscrever apenas (1) uma equipa na categoria de Infantis (A+B), (1) uma equipa na categoria de Juvenis (A+B) e uma (1) equipa de absolutos (juniores + seniores);

2.6. Eliminatórias;

2.6.1. Nas sessões de eliminatórias as séries são elaboradas por cabeças de série independentemente do escalão, e as partidas serão dadas com os atletas da série anterior dentro

REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2023/2024

de água, com exceção das provas de costas e estafetas;

2.6.2. A constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue no secretariado da prova até 60 minutos antes do início da sessão;

2.6.3. Todas as desistências para as Finais deverão ser comunicadas ao secretariado da prova até 30 minutos após a publicação de resultados da respetiva prova de eliminatórias;

2.6.4. O incumprimento do ponto 2.6.3 o clube/seleção fica sujeito ao pagamento de uma taxa no valor de 20€;

2.7. Finais;

2.7.1. Por cada prova, incluindo estafetas, será realizada uma final por género e escalão, de acordo com descrito em 1.4;

2.7.2. Caso dois ou mais nadadores fiquem empatados num lugar da classificação que permita o acesso a finais, e onde um ou mais atletas tenham de ser excluídos, haverá lugar à realização de um “swim-off” com os nadadores em questão. O “swim-off” será realizado 2 minutos após o final da sessão, ou em horário diferente, se indicado pela organização, ouvidos os clubes intervenientes e o juiz-arbitro da prova;

2.7.3. As finais serão realizadas por categoria, dos escalões mais novos para os mais velhos (Inf. B, Inf. A, Juv. B, Juv. A, Abs);

2.7.4. Caso o número de atletas apurados para a respetiva final seja inferior a 8, pode-se proceder ao agrupamento de mais que um escalão na mesma final, sem prejuízo de pontuações e classificações individuais e/ou coletivas, de forma a aumentar a competitividade;

2.7.5. Nas provas de estafetas, são realizadas até 3 series referentes a finais, com as equipa ordenadas por tempo obtido nas eliminatórias, não considerando o escalão.

3. TEMPOS A CUMPRIR EM PROVA

Masculinos					Prova	Femininos				
Inf B	Inf A	Juv B	Juv A	Jun / Sen		Inf B	Inf A	Juv B	Juv A	Jun / Sen
1:24,00	1:18,00	1:15,00	1:11,00	1:09,00	100 L	1:30,00	1:24,00	1:21,00	1:19,00	1:14,00
3:35,00	3:17,00	3:09,00	3:02,00	3:00,00	200 C	3:45,00	3:26,00	3:31,00	3:15,00	3:02,00
1:49,00	1:42,50	1:35,00	1:27,00	1:19,00	100 M	1:53,00	1:50,00	1:48,00	1:36,00	1:30,00
4:07,00	3:45,00	3:35,00	3:20,00	3:15,00	200 B	4:11,00	3:52,70	3:50,00	3:44,00	3:35,00
3:29,00	3:20,00	3:10,00	3:04,00	3:00,00	200 E	3:37,00	3:25,00	3:17,00	3:12,00	3:10,00
---	---	0:34,00	0:32,00	0:31,00	50 L	---	---	0:38,00	0:37,00	0:35,00
---	---	0:37,65	0:37,00	0:35,80	50 C	---	---	0:43,90	0:41,84	0:39,89
---	---	0:43,00	0:42,00	0:41,00	50 B	---	---	0:48,00	0:47,00	0:46,00
---	---	0:39,00	0:37,00	0:35,00	50 M	---	---	0:44,00	0:42,00	0:40,00

3.1. Sempre que o tempo mínimo indicado não for cumprido, o Clube/Seleção fica sujeito ao pagamento de uma taxa de 4 Euros;

3.1.1. A todos os nadadores ou equipas de estafetas que participem nas finais, será relevada taxa exposta em 3.1. caso se verifique, sendo apenas considerado o das finais;

3.1.2. Caso existam, todos os clubes participantes deverão liquidar as taxas de incumprimentos até no final da respetiva jornada.

REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2023/2024

4. PROGRAMA DE PROVAS

4.1. Programa das Eliminatórias

1ª Sessão - Eliminatórias

Nº	Prova	Género
1	100 Livres	Masc
2	100 Livres	Fem
3	200 Costas	Masc
4	200 Costas	Fem
5	50 Livres	Masc
6	50 Livres	Fem
7	50 Costas	Masc
8	50 Costas	Fem
Intervalo 5 minutos		
9	100 Mariposa	Masc
10	100 Mariposa	Fem
11	200 Bruços	Masc
12	200 Bruços	Fem
13	200 Estilos	Masc
14	200 Estilos	Fem
15	50 Mariposa	Masc
16	50 Mariposa	Fem
17	50 Brucos	Masc
18	50 Brucos	Fem
Intervalo 10 minutos		
19	4x100 Livres	Masc
20	4x100 Livres	Fem
21	4x100 Estilos	Masc
22	4x100 Estilos	Fem

4.2. Programa das Finais

2ª Sessão - Finais

Nº	Prova	Género
1	100 Livres	Masc
2	100 Livres	Fem
3	200 Costas	Masc
4	200 Costas	Fem
5	50 Livres	Masc
6	50 Livres	Fem
7	50 Costas	Masc
8	50 Costas	Fem
Intervalo 5 minutos - Entrega Medalhas		
9	100 Mariposa	Masc
10	100 Mariposa	Fem
11	200 Bruços	Masc
12	200 Bruços	Fem
13	200 Estilos	Masc
14	200 Estilos	Fem
15	50 Mariposa	Fem
16	50 Mariposa	Masc
17	50 Brucos	Fem
18	50 Brucos	Fem
Intervalo 10 minutos - Entrega Medalhas		
19	4x100 Livres	Masc
20	4x100 Livres	Fem
21	4x100 Estilos	Masc
22	4x100 Estilos	Fem
Entrega de Medalhas e Trofeus		

5. INSCRIÇÕES

5.1. Os clubes interessados devem realizar uma pré-inscrição, com indicação do número estimado de atletas por género, para o email natacao.cnab@gmail.com, até ao dia 3 de fevereiro de 2024;

5.2. As provas de 50 metros de qualquer técnica não podem ser nadadas por atletas Infantis;

5.3. As inscrições deverão ser enviadas para o email ands@ands.pt, até às 23:59h do dia 11 de fevereiro de 2024. Para efeitos de inscrição deverão ser considerados os tempos obtidos entre 1 de janeiro de 2023 e 11 de fevereiro de 2024;

5.4. As inscrições estão sujeitas ao pagamento das seguintes taxas:

- Prova Individual – 2.4€
- Prova de Estafeta - 8€

5.5. As inscrições devem realizadas por via eletrónica, através do programa informático TeamManager da Geologix ou Entry Editor. Qualquer anomalia implicará a sua anulação.

5.6. O pagamento das inscrições deverá ser comprovado no ato de envio das mesmas, através de transferência bancária realizada para o NIB IBAN: PT50 0018 225200483272020 38, ou depósito na

REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2023/2024

conta N.º 225200483272020, SANTANDER TOTTA;

5.7 A inscrição deverá ser acompanhada de uma caução de 20€ para garantir o cumprimento do pagamento dos FTL. No final do torneio, depois de apurado os resultados, a totalidade do valor ou o valor remanescente será devolvido;

5.8. Os comprovativos de transferência devem ser enviados para o e-mail natacao.cnab@gmail.com;

5.9. A aceitação das inscrições fica condicionada à receção do pagamento;

5.10. O Clube organizador reserva-se o direito de inscrever atletas, em regime de extra prova, de forma a completar series nas eliminatórias.

6. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL

6.1. A classificação será realizada por prova e escalão, conforme descrito em 1.4.

7. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

7.1. As classificações coletivas serão separadas em:

- Coletiva de Clubes
- Coletiva de Seleções

7.2. O apuramento da classificação geral coletiva será encontrado pelo somatório de pontos atribuídos nas finais, de acordo com a classificação definida em 6.1;

7.3. A pontuação atribuída será de acordo com a seguinte tabela:

Classificação Final	Pontos
1º Lugar	9 Pontos
2º Lugar	7 Pontos
3º Lugar	6 Pontos
4º Lugar	5 Pontos
5º Lugar	4 Pontos
6º Lugar	3 Pontos
7º Lugar	2 Pontos
8º Lugar	1 Ponto

7.4. A qualquer desclassificação será atribuída 0 pontos;

7.5. Em caso de empate entre dois ou mais nadadores numa prova, os pontos a atribuir serão iguais ao somatório de pontos dos lugares por eles ocupados a dividir pelo número de nadadores envolvidos;

8. PRÉMIOS

8.1. Prémios Individuais:

8.1.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada Final;

8.1.2. Nas provas de estafetas, serão atribuídas medalhas às três equipas primeiro classificadas, por género e escalão (Inf, Juv e Abs);

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

REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2023/2024

8.1.3. Será atribuído um troféu ao nadador e à nadadora mais pontuados por género e escalão (Inf, Juv e Abs), de acordo com a Tabela FINA / WORLD AQUATICS em vigor;

8.2. Prémios Coletivos:

8.2.1. Serão atribuídos trofeus a todos os clubes participantes, de acordo com a classificação definida em 7;

8.2.2. Serão atribuídos trofeus às primeiras 3 seleções classificadas de acordo com a classificação definida em 7;

8.2.3. No caso de se verificarem empates na atribuição dos prémios coletivos, será utilizado como critério de desempate o número de 1os lugares alcançados. Se não for suficiente serão utilizados os 2 os lugares, os 3 os lugares e assim sucessivamente.

8.3. Outros Prémios

8.3.1. Poderão ser atribuídos outros prémios, sendo os mesmos divulgados atempadamente;

8.4. Os prémios não recebidos não serão enviados.

9. CASOS OMISSOS

Para todos os casos omissos, vigoram os Regulamentos da Federação Portuguesa de Natação e da FINA / WORLD AQUATICS.

10. JÚRI DE APELO

Todos os protestos deverão ser entregues por escrito ao juiz-árbitro até 30 minutos após o final da sessão e acompanhados de uma taxa de 50€. Caso o protesto seja deferido, o valor da taxa será devolvido. Todos os protestos deverão ser baseados em questões de direito e serão apreciadas pelo Júri de Apelo composto pelos seguintes membros:

- Delegado ANDS à Prova
- Diretor Técnico Regional
- Juiz-Arbitro da prova



CAMPEONATO INTER- REGIONAL DE CLUBES

1. INTRODUÇÃO

Este Torneio será organizado pela ANDS /ANICentro / ANALEN .

2. LOCAL: PISCINA MUNICIPAL DE SANTARÉM

3. DATA : 25 DE FEVEREIRO DE 2024

5 de Fevereiro de 2024, em piscina de 25 metros / 8 pistas.

3. HORÁRIO

1ª Sessão à Aquecimento 08:00H – Início – 09:30H

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

4. PARTICIPAÇÃO

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

5. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 horas do dia **14/02/2024**, **acompanhadas com o comprovativo do pagamento** .

- É obrigatório no ato do envio das inscrições a constituição das equipas de estafetas. A sua alteração deverá ser entregue no Secretariado da Competição até 30 minutos antes do início de cada sessão.
- O pagamento das inscrições será feito à ANDS para o seguinte NIB: **0033 0000 5003 6910 0020 5**

6. 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 FINA em vigor, obtido por cada Clube nas provas do Campeonato.

O sistema de pontuação será o seguinte:

- 1º Classificado- N° Clubes+1
- 2º Classificado- N° Clubes- 1
- 3º Classificado- N° Clubes- 2 e assim sucessivamente até ao último classificado, que terá 1 ponto.
- Desclassificado- 0 pontos
- Desistência- 0 pontos

REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2023/2024

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.

7. 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.

8. 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.

9. SUBSTITUIÇÕES

Serão permitidas 3 (três) substituições por sessão, de nadadores inscritos nas provas, desde que:

- Os nadadores substitutos constem da lista onomástica;
- As alterações sejam comunicadas à organização, por escrito, em ficha própria para o efeito, até 1 (uma) hora antes do início de cada sessão.

10. PROGRAMA DE PROVAS

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

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

1 – LOCAL - Piscina Municipal de Coruche

2 – DATA – 1, 2 e 3 de Março de 2024

3 – HORÁRIO

1 de Março	2 de Março	3 de Março
1ª Sessão- 16H30	2ª Sessão- 09H30	4ª Sessão- 09H00
	3ª Sessão- 15H30	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 21/02/2024. 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) 1 de Março - 16h30					
N.	Prova	Gen			
1	1500 L	Mas			
2	800 L	Fem			
3	100 B	Mas			
4	100 B	Fem			
5	50 C	Fem			
6	50 C	Mas			
Intervalo 10' / Medalhas					
7	4x50 L	Mas			
8	4x50 L	Fem			
Entrega Medalhas					
Sessão 2 (sábado manhã) 2 Março 09h30			Sessão 3 (sábado tarde) 2 Março 15h30		
N.	Prova	Gen	N.	Prova	Gen
9	1500 L	Fem	20	400 L	Fem
10	100 L	Mas	21	400 L	Mas
11	100 L	Fem	22	200 B	Fem
12	50 B	Mas	23	200 B	Mas
13	50 B	Fem	24	100 M	Fem
14	100 C	Mas	25	100 M	Mas
15	100 C	Fem	Intervalo 10' / Medalhas		
16	200 M	Mas	26	4x50 E	Fem
17	200 M	Fem	27	4x50 E	Mas
Entrega Medalhas			Entrega Medalhas		
18	4X200 L	Mas			
19	4X200 L	Fem			
Entrega Medalhas					
Sessão 4 (domingo manhã) 3 Março 09h00			Sessão 5 (domingo tarde) 4 Março 15h15		
N.	Prova	Gen	N.	Prova	Gen
28	800 L	Mas	37	400 E	Mas
29	200 E	Fem	38	400 E	Fem
30	200 E	Mas	39	200 L	Mas
31	200 C	Fem	40	200 L	Fem
32	200 C	Mas	41	50 M	Mas
33	50 L	Fem	42	50 M	Fem
34	50 L	Mas	Intervalo 10' / Medalhas		
Intervalo 10' / Medalhas					
35	4x100 E	Fem	43	4x100L	Mas
36	4X100 E	Mas	44	4x100L	Fem
Entrega Medalhas			Entrega Medalhas		

6º TORNEIO DE CADETES - TORREGI 2- 2 SESSÕES (POLITICA DESPORTIVA)

1. **LOCAL** - Piscina Municipal de TORRES NOVAS
2. **DATA** - 17 de março de 2024
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 **11/03/2024**
6. **CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.
7. **PROGRAMA DE PROVAS**

<u>1ª Sessão</u>			<u>2ª Sessão</u>		
Nº	Prova	Sexo	Nº	Prova	Sexo
1	100 M	FEM – 2013	13	100 B	FEM – 2013
2	100 M	MAS - 2012	14	100 B	MAS - 2012
3	50 M	FEM – TODOS	15	50 B	FEM – TODOS
4	50 M	MAS - TODOS	16	50 B	MAS - TODOS
5	100 C	FEM – 2013	17	100 L	FEM – 2013
6	100 C	MAS - 2012	18	100 L	MAS - 2012
7	50 C	FEM – TODOS	19	50 L	FEM – TODOS
8	50 C	MAS - TODOS	20	50 L	MAS - TODOS
9	400 Livres Misto	MAS -2012/FEM 2013	21	200Livres Misto	FEM – 2014-2015 MAS – 2013-2014
10	100 E misto	FEM – 2014-2015 MAS – 2013-2014	22	200 E misto	FEM – 2013 MAS - 2012
11	4x100 livres	FEM – TODOS MAS - TODOS	23	2* 4x100 E Misto	FEM – TODOS MAS - TODOS
12	1* 4x50 E Misto	FEM/MAS – TODOS	24	4x50 L Misto	FEM/MAS – TODOS

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

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



TORNEIO INTER-REGIONAL DE VELOCIDADE

1. INTRODUÇÃO

Este Torneio será organizado pela ANICentro / ANDS.

2. LOCAL E DATA

Campo Maior – 13 de Abril de 2024, em piscina de 25 metros / 8 pistas.

3. HORÁRIO

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

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

4. PARTICIPAÇÃO

Categorias Inf/Juv/Jun e Sen.

Cada nadador apenas poderá participar em 3 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 anic.inscricoes@gmail.com, impreterivelmente até ao dia 04 de Abril de 2024. O NIB da ANICentro – PT50 0018 224202287060020 20

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

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

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		

7º TORNEIO - FESTIVAL DE CADETES – TÉCNICAS SIMULTÂNEAS – 1 SESSÃO

1. **LOCAL** - Piscinas Municipais de ENTRONCAMENTO
2. **DATA** – 14 ABRIL de 2024
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 08/04/2024
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 C

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

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

2 – DATA: 20 de Abril de 2024

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 **01/04/2024**.
- As inscrições definitivas deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **10/04/2024**. 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.

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
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



REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2023/2024

XV TORNEIO DO SORRAIA – CORUCHE

1 – LOCAL - Piscina Municipal de CORUCHE

2 – DATA – 5 de MAIO de 2024

3 – HORÁRIO

1ª Sessão 09.30 horas

2ª Sessão 15.30 horas

4 – PARTICIPAÇÃO

5 – INSCRIÇÕES

6 – CLASSIFICAÇÕES

➤ **- PROGRAMA DE PROVAS**

TORNEIO EM APROVAÇÃO



REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2023/2024

8º TORNEIO- TORNEIO DISTRITAL NADADOR COMPLETO - CADETES

1 – LOCAL: Piscina Municipal de SANTARÉM

2– DATA / HORÁRIO: 12 de MAIO de 2024

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 **06/05/2024**

4– PARTICIPAÇÃO

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

Cadetes A, masculinos (2012) e femininos (2013) terão de nadar 5 (CINCO) provas:

TORNEIO DO NADADOR COMPLETO CADETES A

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

Cadetes B, masculinos (2013 e 2014) e femininos (2014 e 2015) terão de nadar 5 (CINCO);

TORNEIO DO NADADOR COMPLETO CADETES B

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

Cadetes C masculinos (2015) - femininos (2016) 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

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

ENTREGA D DIPLOMAS

**TORNEIO INTERREGIONAL DE FUNDO – INFANTIS E JUVENIS**

1. **LOCAL** - Piscina Municipal de TORRES NOVAS
2. **DATA** – 18 E 19 DE MAIO DE 2024
3. **HORÁRIO** - 1ª Sessão às 15.30 Horas - 2ª Sessão às 09.30 Horas
4. **PARTICIPAÇÃO** - Categoria de INFANTIS E JUVENIS

Os nadadores terão de nadar obrigatoriamente Duas (2) provas (TF- Infantis +Juvenis) 1500L Mas / 800L Fem + 400E, e duas 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.

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

5. **INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **10/05/2024**
 - O pagamento das inscrições será feito à ANDS para o seguinte NIB: **0033 0000 5003 6910 0020 5**
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).

7. PROGRAMA DE PROVAS

TORNEIO DISTRITAL DE FUNDO - INFANTIS /JUVENIS					
SÁBADO TARDE			DOMINGO MANHÃ		
1ª Sessão			2ª Sessão		
1	400 E	F	3	400 E	M
INTERVALO DE 10 MINUTOS					
2	1500 L	M	4	800 L	F
			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 poderá optar que os nadadores com os melhores tempos de inscrição nadem nas primeiras séries.

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

TORREGI 3 DE CADETES – 2 SESSÕES (POLITICA DESPORTIVA)

1 – LOCAL

Piscina Municipal de CORUCHE

2 – DATA

2 de JUNHO de 2024

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 27/05/2024

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

<u>1ª Sessão</u>			<u>2ª Sessão</u>		
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		

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: 15 e 16 de JUNHO de 2024

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

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

- a. Os nadadores podem participar até ao máximo de (2) especialidades por Jornada e (1) coletiva
- b. Os nadadores para pontuar para a especialidade de Mariposa, Costas, Bruços e Crol têm que nadar os 50, 100 e os 200 metros de cada uma das técnicas.
- c. A especialidade de estilos que terão que nadar os 200 e os 400 estilos.
- d. A especialidade de **SUPER SPRINTER**, terão que nadar as 4 provas de 50 metros, uma (1) de cada estilo. Esta especialidade conta para o número de especialidades a nadar. Haverá uma classificação apenas absoluta. **Os nadadores infantis não podem participar nesta especialidade**
- e. As estafetas são em Absoluto (Juvenis/juniores e seniores) e mistas, a constituição têm obrigatoriedade de ter dois (2) nadadores de cada género.
- f. As estafetas de infantis/mistas a sua constituições 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. Os FTL serão faturados após a prova e enviada aos clubes. Os resultados apenas serão homologados pela FPN caso não exista qualquer dívida com a ANDS.

6. INSCRIÇÕES: As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 05 de Junho de 2024.

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 – 15 de junho de 2024 MANHÃ			3ª SESSÃO 16 de junho de 2024 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 – 15 de junho de 2024 TARDE			27	4x50 E	MISTO/ABS
9	200 M	Mas	4ª SESSÃO 16 de junho de 2024 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			
18	4X100 E	MISTO/ABS			

ENTREGA DE PRÉMIOS

ENTREGA DE PRÉMIOS



REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2023/2024

XV TORNEIO DO ALMEIRIM

1 – LOCAL - Piscina Municipal de CORUCHE

2 – DATA – 23 DE JUNHO DE 2024

3 – HORÁRIO

4 – PARTICIPAÇÃO

5 – INSCRIÇÕES

6 – CLASSIFICAÇÕES

➤ - **PROGRAMA DE PROVAS**

TORNEIO EM APROVAÇÃO

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 - **28, 29 e 30 de JUNHO** de 2024

28 de Junho

1ª Sessão às 17.00 Horas

29 de Junho

2ª Sessão às 09.30 Horas

3ª Sessão às 15.30 Horas

30 de Junho

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) 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 **30/03/2023** e o dia **19/06/2024**.

5 – INSCRIÇÕES

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **19/06/2024**.
- Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações á lista inicial de inscrições.
- Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição.

5 CLASSIFICAÇÕES e PRÉMIOS

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

- ✓ Nas provas de 50 metros (incluindo estafetas de 50 metros), a classificação e prémios será 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
Sessão 1 (sexta) 28 de junho – 17H 00

N.	Prova	Gen
1	400 I	Mas
2	400 L	Fem
3	50 C	Mas
4	50 C	Fem
5	200 B	Mas
6	200 B	Fem
Intervalo 10' / Medalhas		
7	4x200 L	Mas
8	4x200 L	Fem

Entrega Medalhas

Sessão 2 (sábado manhã) 29 de junho 09H30			Sessão 3 (sábado tarde) 29 de junho 15H30		
N.	Prova	Gen	N.	Prova	Gen

9	1500 L	Masc	19	400 E	Masc
10	400 E	Fem	20	800 L	Fem
11	50 L	Masc	21	100 B	Masc
12	50 L	Fem	22	100 B	Fem
13	200 C	Masc	23	50 M	Masc
14	200 C	Fem	24	50 M	Fem
15	100 M	Masc	Intervalo 10' / Medalhas		
16	100 M	Fem	25	4x100 L	Masc
Intervalo 10' / Medalhas			26	4x100 L	Fem

Intervalo 10' / Medalhas

Intervalo 10' / Medalhas

17	4X50 L	Mas
18	4X50 L	Fem

Entrega Medalhas

Entrega Medalhas

Sessão 4 (domingo manhã) 30 de junho 09H30

Sessão 4 (domingo manhã) 30 de junho 09H30			Sessão 5 (domingo tarde) 30 de junho 15H30		
N.	Prova	Gen	N.	Prova	Gen
27	800 L	Mas	37	200 E	Mas
28	1500 L	Fem	38	200 E	Fem
29	50 B	Mas	39	100 C	Mas
30	50 B	Fem	40	100 C	Fem
31	100 L	Mas	41	200 L	Mas
32	100 L	Fem	42	200 L	Fem
33	200 M	Mas	Intervalo 10' / Medalhas		
34	200 M	Fem	43	4x100 E	Mas
Intervalo 10' / Medalhas			44	4x100 E	Fem

Intervalo 10' / Medalhas

Intervalo 10' / Medalhas

35	4x50 E	Mas	43	4x100 E	Mas
36	4X50 E	Fem	44	4x100 E	Fem

Entrega Medalhas 10m

Entrega Medalhas



REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2023/2024

TORNEIO DO FUTURO - SELEÇÃO DISTRIAL

REGULAMENTO ESPECÍFICO DA RESPONSABILIDADE DA ANIC

III ESTÁGIO DE CADETES - ENCONTRO DO JOVEM NADADOR

1 – LOCAL

(definir)

2 – DATA

3 – HORÁRIO E PROGRAMA

4 – PARTICIPAÇÃO

➤ Categoria de Cadetes A

24 Cadetes A (12 masculinos, 12 femininos)

* 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 fina no somatório das provas de 400m Livres, 200m Estilos, e duas provas de 100m (Mariposa, ou Bruços; e Costas, ou Livres).)

Nadadores que participaram no estágio I e II e que não façam parte dos selecionados pelos critérios definidos no parágrafo anterior.

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



REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2023/2024

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			



REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2023/2024

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 +	05,43,00	4X100L	06,00,00
-	-	00,34,00	00,32,00	00,31,00	50L	-	-	00,38,00	00,37,00	00,35,00	12,04,00	4X200L	12,20,00
01,24,00	01,18,00	01,15,00	01,11,00	01,09,00	100L	01,30,00	01,24,50	01,21,00	01,19,00	01,14,00	06,48,00	4X100E	07,02,00
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	Estafetas Juvenis (A e B)		
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	Masculinos	Provas	Femininos
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	02,12,00	4x50L	02,33,00
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	04,53,00	4X100L	05,53,00
-	-	02,16,00	02,08,00	02,04,00	4x50L	-	-	02,36,00	02,28,00	02,24,00	10,43,00	4X200L	11,43,00
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	02,33,00	4x50E	02,49,00
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	05,39,00	4X100E	06,39,00
-	-	00,37,65	00,37,00	00,35,80	50C	-	-	00,43,90	00,41,84	00,39,89			
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	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



REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2023/2024

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	05,38,0	05,10,50	04,40,00	04,46,50	4X100L	06,05,00	05,55,00	05,30,00	05,27,00	05,26,00
12,36,50	12,04,00	11,12,00	11,02,00	10,38,50	4X200L	12,54,00	12,30,00	12,15,00	12,10,00	11,58,00
-	-	00,38,50	00,38,10	00,37,09	50C	-	-	00,43,05	00,42,80	00,41,30
01,41,55	01,33,00	01,29,00	01,25,49	01,23,30	100C	01,48,00	01,40,00	01,37,45	01,35,10	01,30,00
03,41,00	03,26,00	03,18,00	03,14,00	03,05,00	200C	03,46,50	03,32,00	03,24,00	03,21,30	03,10,00
-	-	00,40,00	00,39,00	00,38,00	50M	-	-	00,42,00	00,41,00	00,40,00
01,52,10	01,42,15	01,37,00	01,33,00	01,28,00	100M	02,03,00	01,49,00	01,44,00	01,40,00	01,35,00
04,25,00	03,53,00	03,34,00	03,28,00	03,18,00	200M	04,33,00	04,00,00	03,49,00	03,40,00	03,20,50
-	-	00,44,50	00,43,50	00,42,50	50B	-	-	00,47,50	00,46,00	00,39,50
02,00,50	01,47,50	01,42,50	01,38,00	01,36,00	100B	02,04,50	01,54,50	01,47,50	01,46,30	01,43,50
04,15,50	03,58,00	03,42,00	03,36,50	03,26,00	200B	04,21,50	03,55,50	03,43,00	03,40,90	03,35,10
03,34,50	03,18,00	03,13,00	03,08,00	03,06,00	200E	03,39,50	03,23,50	03,17,00	03,15,00	03,11,00
07,41,50	07,10,00	07,00,00	06,46,50	06,35,00	400E	07,56,00	07,11,00	06,52,50	06,50,50	06,46,50
-	-	02,40,00	02,34,00	02,30,00	4x50E	-	-	02,53,00	02,52,00	02,45,00
06,23,00	06,18,00	05,24,00	05,14,00	04,56,00	4X100E	06,58,50	06,23,50	06,10,50	06,08,50	06,03,70

MEETING INTER-REGIONAL - ESPECIALISTA (SENIORES - JUNIORES - JUVENIS - INFANTIS) 2023-2024												
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 +	
35,79	35,82	00,33,30	00,32,50	00,30,00	00,29,50	50L	00,42,55	00,41,00	00,37,00	00,35,00	00,34,50	00,34,00
01,22,00	01,17,00	01,10,50	01,08,40	01,06,00	01,04,00	100L	01,32,00	01,29,50	01,17,50	01,15,20	01,13,00	01,12,50
02,53,50	02,47,50	02,38,00	02,31,50	02,25,00	02,19,00	200L	03,03,00	03,00,00	02,50,00	02,43,00	02,39,50	02,35,00
00,39,89	00,39,15	00,37,50	00,36,50	00,35,00	00,34,00	50C	00,44,50	00,43,50	00,40,50	00,39,00	00,38,00	00,37,50
01,32,00	01,28,00	01,20,50	01,19,00	01,15,00	01,14,00	100C	01,38,00	01,35,00	01,29,50	01,26,50	01,24,50	01,23,50
03,13,00	03,04,00	02,52,00	02,47,00	02,40,00	02,38,00	200C	03,21,00	03,15,00	03,06,00	03,01,90	02,59,00	02,56,00
00,41,50	00,40,50	00,37,50	00,35,00	00,32,00	00,31,00	50M	00,43,00	00,41,75	00,38,00	00,37,75	00,36,50	00,36,00
01,35,00	01,28,00	01,20,00	01,15,00	01,13,50	01,11,90	100M	01,47,50	01,44,00	01,35,00	01,33,50	01,32,00	01,29,00
03,19,50	03,10,00	03,03,00	02,48,50	02,45,00	02,42,50	200M	03,44,00	03,39,00	03,25,50	03,22,40	03,17,50	03,10,00
00,46,50	00,45,50	00,40,50	00,38,00	00,37,00	00,36,50	50B	00,49,80	00,48,10	00,45,00	00,43,90	00,43,00	00,42,50
01,44,50	01,41,50	01,30,50	01,29,00	01,24,00	01,22,50	100B	01,52,00	01,49,00	01,42,50	01,38,90	01,37,50	01,34,00
03,37,50	03,27,50	03,15,00	03,13,00	03,06,50	03,00,00	200B	03,50,00	03,46,00	03,32,50	03,27,75	03,25,50	03,19,00
03,26,00	3,21,50	3,03,80	3,01,70	2,56,50	2,49,50	200E	03,42,00	3,38,50	3,27,80	3,20,70	3,12,50	3,08,50
07,39,50	07,29,50	07,05,00	06,43,00	06,26,50	06,10,00	400E	07,52,50	07,46,50	07,32,00	07,18,00	06,58,50	06,50,00

Anexo 1 – Fatos desportivos

Na sequência da aprovação da proibição da utilização de fatos de competição por parte dos **Cadetes (A, B e C) e dos Infantis B** em todas as competições na época desportiva 2018/2019, apresenta-se exemplificação sobre os fatos permitidos para estes escalões, para nadadores masculinos (figura 1) e femininos (figura 2).

Mais se informa que a partir da época 2019/2020 a proibição da utilização destes fatos de competição será alargada a todos os nadadores Cadetes (A, B e C) e Infantis (A e B).

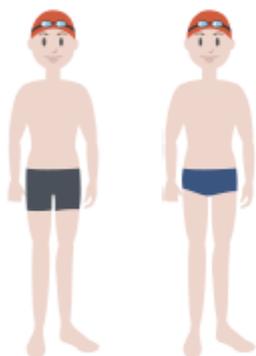


Figura 1. Exemplificação sobre os fatos permitidos para os nadadores cadetes e infantis masculinos.



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