

ÉPOCA 2017-18

REGULAMENTO E CALENDÁRIO **DISTRITAL DE NATAÇÃO PURA**

APROVADO PELA FPN EM 12 de OUTUBRO DE 2017

Calendário Distrital de Natação ANDS- Época 2017-2018

DATA	ACTIVIDADE	ORGANIZAÇÃO	LOCAL
22 Outubro 2017	JORNADA DE ABERTURA - CATEGORIAS	ANDS	TORRES NOVAS
28 Outubro 2017	3ª DIVISÃO - FASE DE QUALIFICAÇÃO	FPN/ARNN	BRAGANÇA
04 Novembro 2017	1º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES	ANDS	MAÇÃO
17, 18 e 19 Novembro 2017	CAMP. DISTRITAL ABS (PC) - JORN. APURAMENTO - Infantis	ANDS	TOMAR
25 e 26 Novembro 2017	TORNEIO DISTRITAL DO NADADOR COMPLETO	ANDS	ABRANTES
01 Dezembro 2017	CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 3ª DIVISÃO	FPN/ANIC	GUARDA
02 e 03 Dezembro 2017	CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 2ª DIVISÃO	FPN/ANDL	LEIRIA
03 Dezembro 2017	TORREGRI (1)- 2º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES	ANDS	SANTARÉM
08, 09 e 10 Dezembro 2017	CAMPEONATOS NACIONAIS P. CURTA (JUN E SEN)	FPN	PORTO
15, 16 e 17 Dezembro 2017	TORNEIO ZONAL DE JUVENIS – ZONA SUL	ANALGARVE/FPN	ALBUFEIRA
17 Dezembro 2017	1º ESTÁGIO DE CADETES	ANDS	SALVATERRA DE MAGOS
06 e 07 Janeiro 2018	1º ESTÁGIO DE INFANTIS	ANDS/ANL	LISBOA
13 Janeiro 2018	CAMPEONATO INTER-REGIONAL DE CLUBES	ANIC/ANALETEJO /ANDS	PORTALEGRE
14 Janeiro 2018	3º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES	ANDS	ENTRONCAMENTO
21 Janeiro 2018	JORNADA DE APURAMENTO	ANDS	CORUCHE
20 e 21 Janeiro 2018	OPEN DE INVERNO DE MASTERS	ANL	LISBOA
27 Janeiro 2018	XXVI TAÇAVALE do TEJO	ANDS/FPN	ABRANTES
03 Fevereiro 2018	TORNEIO DO CNTN	CNTN/ANDS	TORRES NOVAS
04 Fevereiro 2018	JORNADA DE APURAMENTO	ANDS	SANTARÉM
03 e 04 Fevereiro 2018	MEETING DA PÓVOA DE VARZIM	ANNP	PÓVOA DO VARZIM
10 e 11 Fevereiro 2018	MEETING DE LISBOA	ANL – Lisboa (FPN)	LISBOA – Jamor
11 Fevereiro 2018	TORREGRI (2) – 4º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES	ANDS	TORRES NOVAS
23, 24 e 25 Fevereiro 2018	CAMP. DISTRITAL INF, JUV, JUN, SEN (PC)	ANDS	CORUCHE
25 Fevereiro 2018	CAMPEONATO NACIONAL DE LONGA DISTÂNCIA	ANC/FPN	COIMBRA
03 Março 2018	2º ESTÁGIO DE CADETES	ANDS	VILA NOVA DA BARQUINHA
04 Março 2018	JORNADA DE APURAMENTO	ANDS	ENTRONCAMENTO
9, 10 e 11 de Março 2018	TORNEIO ZONAL DE INFANTIS – ZONA SUL	ANDL/FPN	CALDAS DA RAINHA
17 e 18 Março 2018	CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 1ª DIVISÃO	FPN/ANL	COIMBRA

18 Março 2018	5º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES	ANDS	ABRANTES
22,23,24 e 25 Março 2018	CAMPEONATOS NACIONAIS JUVENIS , JUNIORES E ABSOLUTOS (PL)	MADEIRA	FUNCHAL - MADEIRA
27 e 28 Março 2018	ENCONTRO NACIONAL DE INFANTIS	FPN	CONDEIXA
14 Abril 2018	TORNEIO INTER-REGIONAL DE VELOCIDADE	ANIC/ ANDS	PONTE DE SOR
15 Abril 2018	XI TORNEIO DO SORRAIA	BUZIOS/ANDS	CORUCHE
22 Abril 2018	XXIV TORNEIO DE NATAÇÃO CIDADE DO ENTRONCAMENTO	CLAC/ANDS	ENTRONCAMENTO
28 e 29 Abril 2018	CONGRESSO DA APTN		A DEFENIR
5 e 6 de Maio 2018	TORNEIO DISTRITAL DE FUNDO	ANDS	TORRES NOVAS
12 de Maio 2018	TAÇA ANDS – Cidade de Rio Maior	ANDS	RIO MAIOR
13 de Maio 2018	TORNEIO NADADOR COMPLETO - CADETES	ANDS	TOMAR
19 de Maio 2018	CAMPEONATO NACIONAL DE ÁGUAS ABERTAS	ANDS/FPN	ALDEIA DO MATO
19 e 20 Maio	MEETING DE XIRA	ANL	VILA FRANCA XIRA
26 e 27 Maio 2018	MEETING DE COIMBRA	ANC	COIMBRA
02 e 03 Junho 2018	MEETING DO PORTO - SELEÇÃO DISTRITAL	ANNP	PORTO
09 Junho 2018	TORNEIO DO FUTURO - SELEÇÃO DISTRITAL	ANALETEJO/ANDS/ ANIC	???????????
16 Junho 2018	TORNEIO Inter-Regional ESPECIALISTA	ANDS	RIO MAIOR
24 Junho 2018	TORREGRI (3) – CADETES /6º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES	ANDS	SANTARÉM
01 Julho 2018	TORNEIO DE ALMEIRIM	AVQA/ANDS	ALMEIRIM
6,7 e 8 de Julho 2018	CAMPEONATO DISTRITAL DE VERAO CATEGORIAS E ABSOLUTOS	ANDS	RIO MAIOR
14 e 15 Julho 2018	ENCONTRO JOVEM NADADOR	FPN	CASTELO VIDE
20, 21, e 22 Julho 2018	CAMPEONATO NACIONAL DE INFANTIS	FPN	S. JOÃO DA MADEIRA
26, 27, 28 e 29 Julho 2018	Camp. Nacionais Juvenis, Camp. Absolutos Portugal, OPEN PORTUGAL	FPN	JAMOR
04 Agosto 2018	CAMPEONATO NACIONAL DE ÁGUAS ABERTAS - Masters	FPN	PRAIA DA VITÓRIA-ILHA TERCEIRA
30 Setembro 2018	XXIX TRAVESSIA DOS TEMPLÁRIOS	ANDS	VILA NOVA- SERRA TOMAR



➤ REGULAMENTO GERAL DAS COMPETIÇÕES DISTRITAIS

1. INTRODUÇÃO

O presente documento regulamenta todas as competições de âmbito distrital a ter lugar na época de 2017/2018.

2. CATEGORIAS, ESCALÕES ETÁRIOS, AGRUPAMENTOS E NOMENCLATURAS

CATEGORIAS	ESCALÃO ETÁRIO/AGRUPAMENTO	MASC	FEM
CADETES	CADETES C	2009e mais novos	2010e mais novos
	CADETES B	2008, 2007	2009-08
	CADETES A	2006	2007
INFANTIL	INFANTIL B	2005	2006
	INFANTIL A	2004	2005
JUVENIL	JUVENIL B	2003	2004
	JUVENIL A	2002	2003
JUNIORES		2000-01	2001-02
SÉNIORES		1999e + VELHOS	2000e + VELHAS

MASTERS

Provas Individuais:

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

Provas de Estafeta:

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

Nas competições que se venham a realizar entre os meses de outubro a dezembro de 2017 os nadadores continuarão a ser agrupados nos grupos de idade vigentes para o ano civil de 2017.

3. PARTICIPAÇÃO

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

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

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

Nas Jornadas de Apuramento e Torneios do Circuito de Cadetes as séries poderão ser compostas por nadadores de ambos os sexos quando designadas por “**UNISEXO**” no referido programa de provas (nas Jornadas de Apuramento para as categorias de **INF, JUV, JUN e SEN** as equipas de estafetas terão que ser compostas com nadadores do mesmo sexo).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nas Competições em que se realizam os 800 e 1500 Livres, a ANDS reserva-se ao direito de decidir a organização de 4 séries.

4. INSCRIÇÕES

4.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

➤ Dos outros agentes: Nome(s) do(s) Treinador(es) e do(s) Delegado(s) com o(s) respetivo(s) n.º(s) de licença. Estas nomeações deverão ser anexadas aquando do envio dos originais das inscrições. De acordo com o Regulamento Geral da FPN, a participação em qualquer competição, na qualidade de técnico, só é permitida a elementos devidamente filiados na FPN e graduados de acordo com as normas estabelecidas no Regulamento de Formação da FPN.

➤ Se um clube apresentar um Delegado diferente do(s) apresentado(s) no ato de inscrição, o mesmo deverá estar filiado na FPN e apresentar-se com uma credencial devidamente autenticada.

4.2. TAXA DE INSCRIÇÃO

Filiação/Renovação de Clubes (periodicidade anual) – **15€**

Provas Distritais - **1.50 €** por prova individual e **5€** por equipa de estafeta.

Outras provas- de acordo com o regulamento específico.

Tentativa de TAC Nacional/Zonal - **15€** por prova requerida. Será atribuído um subsídio de 60% deste valor ao clube caso o nadador obtenha o respectivo TAC.

Nadadores individuais -**17.00€ por competição.**

Clubes exteriores à ANDS e por solicitação dos mesmos -**12,00€** para além de todas as restantes taxas e multas a aplicar no regulamento em vigor.

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.

Quando o nadador não possuir marca na referida época recorrer-se-á à melhor marca da época anterior.

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

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

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

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

- **Campeonatos Distritais de Inf, Juv, Jun, Sen, Abs (piscina curta)** têm tempos a cumprir no campeonato (TCC).
- **Torneio Inter-Regional/Especialista** e o **Torneio Distrital Nadador Completo** terão Tempos a cumprir no Torneio (TCT).
- **Jornadas de Apuramento** haverá tempos a cumprir (TCJA), conforme tabela existente neste regulamento.
- **Campeonato Distrital Inf, Juv e Abs de verão** terão tempos de admissão ao campeonato (TAC)

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

4.4. DATAS LIMITE

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

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

5. LISTA DE PARTICIPANTES

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

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

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

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

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

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

6. VALIDAÇÃO DE TEMPOS

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

Os tempos obtidos em Competições fora do âmbito da ANDS, só serão validados desde que os respectivos regulamentos estejam autorizados pela Associação Distrital/FPN, e sejam enviados pela entidade organizadora, respectiva Associação ou pelo Clube participante devidamente autenticados. Os mesmos deverão ser apresentados **preferencialmente em formato digital e ficheiro LXF**.

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

7. TENTATIVA DE TAC NACIONAL/ZONAL

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

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

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

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

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

8. MULTAS

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

- **Torneio Inter-Regional/Especialista- 4.00€**
- **Campeonatos Distritais de Inf, Juv, Jun, Sen, Abs (piscina curta)-2.50€**
- **Torneio Distrital Nadador Completo Jornadas de Apuramento- 1.50€**

No caso de um nadador faltar a uma prova sem justificação válida (comprovada) será aplicada ao respectivo Clube uma multa no valor de **1.50 €** por prova/nadador.

Nos Campeonatos Distritais (piscina curta ou longa), o nadador que falte a uma prova 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 respectiva Competição, mediante a apresentação de atestado médico.

Na falta de Técnico ou Dirigente numa competição, o Clube infractor 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, o Clube infractor incorre numa multa de **125.00€**

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 respectiva 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 protecções 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. CERIMÓNIAS E ENTREGAS DE PRÉMIOS

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

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

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

No momento da entrega da medalha ou troféu o nadador não poderá ter mais medalhas ao peito, assim como não deverá ter colocado o chapéu.

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

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

13. REALIZAÇÃO DE ESTÁGIOS E CRITÉRIOS DE CONVOCAÇÃO

De acordo com o definido na Política Desportiva Regional 2017-18 da FPN.

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

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

A ANDS na época 2017-18 prevê participar com selecções distritais nos seguintes eventos:

- Selecção Distrital de Cadetes no Torneio do Futuro organizado pela ANALENTEJO em local a definir.
- Selecção Distrital de Infantis e Juvenis na Taça Vale do Tejo em Abrantes.
- Selecção absoluta num meeting realizado em Portugal ou no estrangeiro.

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

15. ARBITRAGEM/SISTEMA DE CRONOMETRAGEM

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

16. DELEGADO À COMPETIÇÃO

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

17. 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 Direcção Técnica Distrital.

18. CASOS OMISSOS

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

CIRCUITO DISTRITAL DE CADETES - ÉPOCA 2017- 2018

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

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

Deverão ser preferencialmente participadas as provas de estafetas variadas, onde os Clubes com menor número de nadadores deverão constituir estafetas mistas. Assim, nos programas de provas da ANDS **não aparecerá distinção de sexo nas estafetas** podendo cada Clube constituir várias equipas, indiscriminadamente, só do sexo feminino ou masculino ou ainda mistas designadas por unissexo ou misto.

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

A ANDS estabeleceu para o efeito, um circuito de 6 (seis) competições mais o Torneio do Nadador Completo, distribuídas pelo calendário ao longo da época. **É obrigatória a participação de cada Clube em pelo menos 4 (quatro) dessas competições e no Torneio do Nadador Completo, para que possam pontuar para a classificação final do referido Circuito.** Esta obrigatoriedade de 5 (cinco) Competições das 7 (sete) existentes é para permitir espaço de participação em Torneios de Clubes, salvaguardando o número de oito competições por atleta durante a época.

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

A **Pontuação - Circuito Distrital de Cadetes - Época 2017 – 2018** do realizar-se-á da seguinte forma:

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

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

Nota:

- Todos os torneios incluindo Nadador Completo são pontuáveis para o referido Circuito.
- Em caso de empate entre um ou mais clubes, o factor de desempate será feito pela melhor classificação do clube obtida no Torneio do Nadador Completo.

PRÉMIOS

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

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

JORNADA DE ABERTURA DE CATEGORIAS

1 - LOCAL

Piscina Municipal de **Torres Novas**

2 - DATA

22 de Outubro de 2017 - Domingo

3 – HORÁRIO

1ª Sessão 09.30 horas

2ª Sessão 15.30 horas

4 – PARTICIPAÇÃO

- Categoria ABS (SÉN/JUN/JUV/INF)
- Cada nadador da categoria de **Juvenis, juniores e Séniores** poderão participar em 3 (três) provas individuais por sessão.
- Os nadadores da categoria de **Infantis**, só poderão participar em 2 (duas) provas individuais por sessão.

5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 18.00 horas do dia **16/10/2017**

6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

7 – PROGRAMA DE PROVAS

1ª Sessão			2ª Sessão		
1	200 E	Misto	9	200 B	F
2	100 B	F	10	200 B	M
3	100 B	M	11	100 M	F
4	200 M	F	12	100 M	M
5	200 M	M	13	200 C	F
6	100 C	F	14	200 C	M
7	100 C	M	Intervalo de 10 minutos		
Intervalo de 10 minutos					
8	800 L (b e C)	Misto F / M	15 (a e C)	1500 L	Misto F /M

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

(b) Se o nº de nadadores por clube não ultrapassar os 24 melhores tempos, recorre-se aos melhores tempos de inscrição até completar as séries.

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

1º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES

1. **LOCAL** - Piscinas Municipais de Mação

2. **DATA** -04 Novembro de 2017

3. **HORÁRIO**

Sessão única - 15.00 Horas

4. **PARTICIPACÃO - Categoria de Cadetes**

- Cada nadador só pode participar em 2 (duas) provas individuais e 2 (duas) coletivas;
- Os cadetes A poderão nadar (3) três provas individuais e (1) uma coletiva.

5. **INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **30/10/2017**

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

7. **PROGRAMA DE PROVAS**

<u>Sessão Única</u>		
Nº PROVA	Prova	Sexo
1	50 Mariposa	FEM - 2007 a 2009
2	50 Mariposa	MASC - 2006 a 2008
3	50 Costas	FEM - 2007 a 2010
4	50 Costas	MASC - 2006 a 2009
5	50 Braços	FEM - 2007 a 20010
6	50 Braços	MASC- 2006 a 2009
7	50 Livres	FEM - 2007 a 20010
8	50 Livres	MASC - 2006 a 2009
9	100 Estilos	FEM- 2007
10	100 Estilos	MASC- 2006
11	200 Livres	Misto - FEM- 2007 - MASC- 2006
INTERVALO 10 MINUTOS		
12	4 X 50 Livres	Misto- Todos
13	4 X 50 Estilos	Misto- Todos

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

1 – LOCAL

Piscina Municipal **TOMAR**

2 – DATA

17, 18 e 19 Novembro 2017

3 – HORÁRIO

17 de Novembro

1ª Sessão às 16:00 Horas

18 de Novembro

2ª Sessão às 9:30 Horas

3ª Sessão às 15:30 Horas

19 de Novembro

4ª Sessão às 9:30 Horas

5ª Sessão às 15:30 Horas

4 – PARTICIPAÇÃO

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

5 – INSCRIÇÕES

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 08/11/2017.
- Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações à lista inicial de inscrições.
- Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição.

6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova/género.

7 – PRÉMIOS

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por prova.

8 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO (sexta Tarde)			4ª SESSÃO (domingo manha)		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	1500 L	Mas	27	100 L	Mas
2	800 L	Fem	28	100 L	Fem
3	50 B	Mas	29	200 B	Mas
4	50 B	Fem	30	200 B	Fem
5	200 E	Mas	31	50 M	Mas
6	200 E	Fem	32	50 M	Fem
Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)			Intervalo 5'		
7	4x200 L	Mas	33	400 E	Mas
8	4x200 L	Fem	34	400 E	Fem
(ENTREGA MEDALHAS)			Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)		
2ª SESSÃO (sábado manhã)			35	4x100 L	Mas
Nº Ordem	Prova	Sexo	36	4X100 L	Fem
9	1500 L	Fem	(ENTREGA MEDALHAS)		
10	100 B	Mas	5ª SESSÃO (domingo tarde)		
11	100 B	Fem	Nº Ordem	Prova	Sexo
Intervalo 5'			37	400 L	Mas
12	200 C	Mas	38	400 L	Fem
13	200 C	Fem	39	200 M	Mas
14	100 M	Mas	40	200 M	Fem
15	100 M	Fem	Intervalo 5'		
Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)			41	50 L	Mas
16	4x100 E	Mas	42	50 L	Fem
17	4x100 E	Fem	43	100 C	Mas
(ENTREGA MEDALHAS)			44	100 C	Fem
3ª SESSÃO (sábado tarde)			Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)		
Nº Ordem	Prova	Sexo	45	4x50 L	Mas
18	800 L	Mas	46	4x50 L	Fem
19	100 E	Fem	(ENTREGA MEDALHAS)		
20	100 E	Mas			
21	50 C	Fem			
22	50 C	Mas			
Intervalo 5'					
23	200 L	Fem			
24	200 L	Mas			
Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)					
25	4 X 50 E	Fem			
26	4 X 50 E	Mas			
(ENTREGA MEDALHAS)					

JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS (INFANTIS)

1 – LOCAL

Piscina Municipal TOMAR

2 – DATA

17, 18 e 19 Novembro 2017

3 – HORÁRIO

17 de Novembro

1ª Sessão às 16:00 Horas

18 de Novembro

2ª Sessão às 9:30 Horas

3ª Sessão às 15:30 Horas

19 de Novembro

4ª Sessão às 9:30 Horas

5ª Sessão às 15:30 Horas

4 – PARTICIPAÇÃO

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

- 4.1- Nas provas de **1500L, 800L, 400 livres e 400E** em ambos os géneros, a participação será condicionada pelo número de nadadores **ABOLUTOS** inscritos para o referido campeonato.
- 4.2 - Em caso de necessidade de restrição serão considerados os melhores tempos de inscrição.
- 4.3 - A participação de cada nadador está limitada a um máximo de duas provas (2) individuais e uma (1) coletiva, por sessão, até ao máximo de cinco provas (5) individuais.
- 4.4 - As provas de 50 metros de qualquer técnica e os 100 Estilos não podem ser nadadas por Infantis.
- 4.5 - Nas estafetas de 4X50L e 4x50E não é permitido a participação de nadadores infantis.

5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 09/11/2017.

6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

7 – PROGRAMA DE PROVAS

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

TORNEIO DISTRITAL NADADOR COMPLETO

1 - LOCAL:

Piscina Municipal de ABRANTES

2- DATA / HORÁRIO

1ª Sessão: 15H30	2ª Sessão- 09H30
Sábado, 25 de Novembro	Domingo, 26 de Novembro

3 - PARTICIPAÇÃO: Categoria de **INFANTIS, JUVENIS, JUNIORES E SÉNIORES**

Os nadadores terão de nadar obrigatoriamente cinco provas, de acordo com o programa de provas definido. Os nadadores terão que nadar os 100 m de cada um dos estilos e os 200 M Estilos.

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.

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

4- INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **15/11/2017**

5 - CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por Categoria e Sexo.

As classificações individuais serão elaboradas segundo o somatório de pontos, de acordo com a Tabela **FINA 2017**, correspondentes aos tempos obtidos em cada prova.

Em caso de empate entre dois ou mais nadadores o desempate será feito pela pontuação obtida na prova de 200E.

Em termos Nacionais será elaborada pelo FPN uma Classificação Final Individual e Coletiva de INF. e JUV.

A classificação individual será elaborada por categoria e género através do somatório (200E+100M+100C+100B+100L) das pontuações **Tabela FINA 2017** de cada nadador (a) definirá um Ranking Nacional deste Torneio.

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

6- PRÉMIOS

Serão atribuídos Troféus aos três primeiros classificados por escalão etário/categoria/ e género (**INF B, INF A Masculinos e Femininos e JUV B, JUV A Masculinos e Femininos, Juniores e Séniores Masculinos e Femininos**).

Os vencedores absolutos, Masculino e Feminino receberão um Troféu.

7- PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO - Sábado 25 de novembro			2ª SESSÃO - Domingo 26 de novembro		
1	100 Mariposa	FEM	6	100 Mariposa	MAS
2	200 Estilos	MAS	7	200 Estilos	FEM
3	100 Bruços	FEM	8	100 Bruços	MAS
4	100 Costas	MAS	9	100 Costas	FEM
5	100 Livres	FEM	10	100 Livres	MAS
			ENTREGA DE PRÉMIOS		

1º TORREGRI – 2º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES

1 - LOCAL

Piscinas Municipais de Santarém

2 - DATA - 3 de Dezembro de 2017

3 - HORÁRIO -

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

4 - PARTICIPAÇÃO – Categoria de Cadetes

Cada nadador só pode participar em 2 (duas) provas individuais e 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 20.00 horas do dia **27/11/2017**

6 - CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

7 - PROGRAMA DE PROVAS

<i>1ª Sessão</i>			<i>2ª Sessão</i>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	100 EST.	MAS - 2006	13	200 L	MAS - 2006
2	200 L	FEM – 2007	14	100 EST.	FEM – 2007
3	100 L	MAS - 2007, 2008	15	50 Mariposa-Costas (25M+25C)	MAS - 2007, 2008
4	100 L	FEM – 2008, 2009	16	50 Mariposa-Costas (25M+25C)	FEM – 2008, 2009
Intervalo 5			Intervalo 5		
5	100 B	MAS - 2006	17	100 M	MAS - 2006
6	100 B	FEM – 2007	18	100 M	FEM – 2007
7	50 Costas-Bruços (25C+25B)	MAS - 2007, 2008	19	50 Bruços-Crol (25B+25L)	MAS - 2007, 2008
8	50 Costas-Bruços (25C+25B)	FEM – 2008, 2009	20	50 Bruços-Crol (25B+25L)	FEM – 2008, 2009
9	100 C	MAS - 2006	Intervalo 5		
10	100 C	FEM – 2007			
Intervalo 5			21	4x50 L Misto	MAS - 2006 FEM – 2007
11	4x50 E Misto (*1)	MAS - 2006 FEM – 2007	22	4x25 L Misto	FEM – 2008,2009 MAS - 2007,2008
12	4x25 E Misto	FEM – 2008,2009 MAS –2007,2008	(*1)- 1º e 2º elementos nadam 25m Mariposa + 25m Costas, 3º e 4º elementos nadam 25m Bruços + 25m Crol;		

I ESTÁGIO DE CADETES

1 - LOCAL

Piscina Municipal de Salvaterra de Magos

2 - DATA

17 de Dezembro de 2017

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

4 - PARTICIPAÇÃO

➤ **Categoria de Cadetes A**

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

* Por proposta dos DTRs, podem ser incluídos, adicionalmente aos 24 nadadores convocados pelos critérios abaixo indicados, outros nadadores **Cadetes A e B** que apresentem características técnicas, morfológicas, de experiência competitiva, entre outras situações, por exemplo, como forma de incluir nadadores de todos os clubes envolvidos (representatividade dos clubes), de acordo com a política de incremento desportivo neste escalão de formação. O número de nadadores a incluir depende da disponibilidade de cada Associação Territorial e dos objectivos apresentados.

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

5 - CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

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

6 - CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DO ESTÁGIO

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

CAMPEONATO INTER- REGIONAL DE CLUBES

1. INTRODUÇÃO

Este Campeonato é da responsabilidade conjunta da ANIC /ANDS/ANAAlentejo

2. LOCAL – PORTALEGRE – 25 x 6 pistas

3. DATA – 13 de Janeiro de 2018

4. PROGRAMA –HORÁRIOS

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

5.Participação

Podem participar todos os Clubes da A.N.I.Centro, ANDSe ANAAlentejo, e a convite, Clubes da Federação Estremenha de Natação.

6.Inscrições

As inscrições deverão ser realizadas por correio electrónico para anic.dtr@gmail.com através do ficheiro convite, até ao dia **4 de Janeiro de 2018**. O pagamento das inscrições será feito directamente à ANIC.

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

7. Regras Específicas

Cada Club poderá fazer-se representar por **1 nadador(a) e 1 equipa de estafetas por prova**.
Cada nadador(a) pode ser inscrito(a) num máximo de **3 (três) provas individuais mais as estafetas**.

8. Substituições

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

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

9. Organização das Séries

Os Clubes serão agrupados por séries de acordo com o tempo de inscrição dos seus nadadores. No caso de não existir tempo ou domesmo ser igual para mais do que um clube, a atribuição de pista será realizada aleatoriamente pelo programa de provas.

10. Classificações

Os Clubes serão ordenados pelo somatório dos pontos obtidos em cada prova pelos seus nadadores e equipas de estafetas. Funcionará como fator de desempate o número de 1º lugares obtidos por cada Club 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 2017, obtido por cada Club 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

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

11. Prémios

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

3º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES

1. **LOCAL** - Piscina Municipal de Entroncamento
2. **DATA** - 14 de Janeiro de 2018
3. **HORÁRIO** - 1ª Sessão 09.30 horas 2ª Sessão 15.30 horas
4. **PARTICIPACÃO - Categoria de Cadetes**
 - Cada nadador só pode participar 3 (três) provas individuais e 2 (duas) coletivas;
 - Os cadetes A poderão nadar (4) quatro provas individuais e (1) uma coletiva.
 - Nas provas de estafetas é considerado “**misto**”, quando exista pelo menos 1 nadador de género diferente.
5. **INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **08/01/2018**
6. **CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.
7. **PROGRAMA DE PROVAS**

<i><u>Sessão 1</u></i>		
Nº PROVA	Prova	Sexo
1	50 Livres	FEM – 2009 e 2010
2	50 Livres	MASC – 2008 e 2009
3	200 Estilos	FEM- 2007
4	200 Estilos	MASC - 2006
5	100 Estilos	FEM - 2007 a 2009
6	200 Livres	MASC - 2006 a 2008
7	100 Costas	FEM - Todos
8	100 Costas	MASC- Todos
INTERVALO 10 MIN		
9	4x100 Estilos	Misto- Todos
<i><u>Sessão 2</u></i>		
10	50 Mariposa	MASC – 2008 e 2009
11	50 Mariposa	FEM – 2009 e 2010
12	400 Livres	Misto - MASC- 2006 /FEM - 2007
13	100 Estilos	MASC - 2006 a 2008
14	200 Livres	FEM - 2007 a 2009
15	100 Bruços	MASC- Todos
16	100 Bruços	FEM- Todos
INTERVALO 10 MIN		
17	4x100 Livres	Misto - Todos

JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS

1 – LOCAL - Piscina Municipal de CORUCHE

2 – DATA - 21 de Janeiro de 2018

3 – HORÁRIO

1ª Sessão 09.30 horas

2ª Sessão 15.30 horas

4 – PARTICIPAÇÃO

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

5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **15/01/2018**

6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

➤ **- PROGRAMA DE PROVAS**

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

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

XXVI TAÇA VALE do TEJO

1 – ÂMBITO

O Torneio Interassociações, **TAÇA VALE do TEJO**, tem por objetivo o contacto entre as várias realidades distritais/regionais e estrangeiras. 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

27 de janeiro de 2018

4 - HORÁRIO

1ª Sessão	2ª Sessão
10.00 Horas	15.30 Horas

5 – PARTICIPAÇÃO

Categoria de **INFANTIS e JUVENIS**

A participação é feita a nível de seleções distritais, regionais ou nacionais, clubes e seleções estrangeiras, convidados pela ANDS, e desde que membros da FINA.

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 (**excepto na prova de 50 livres que se destina à categoria de Juvenil**) 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 20.00 horas do dia **15 de janeiro de 2018**.

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

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 2017 obtido na Competição

10 - JÚRI TÉCNICO

O Torneio Inter-Associações da ANDS terá um Júri Técnico constituído pelo Delegado ao Torneio de cada Associação.

Este Júri tem por missão a resolução de todos e quaisquer problemas técnicos que surjam no decorrer do Torneio.

Serão aceites protestos técnicos que deverão ser apresentados segundo o Regulamento Geral da FPN.

11 - CRONOMETRAGEM

Esta Competição terá cronometragem eletrónica

12- CASOS OMISSOS

Qualquer caso omissos neste Regulamento reger-se-á pelo Regulamento Geral da FPN.

13- PROGRAMA DE PROVAS

<i>1ª SESSÃO</i>			<i>2ª SESSÃO</i>		
Nº	Prova	Sexo	Nº	Prova	Sexo
1	400 L	FEM	10	400 L	MAS
2	100 L	MAS	11	100 L	FEM
3	100 C	FEM	12	100 C	MAS
4	100 M	MAS	13	100 M	FEM
5	100 B	FEM	14	100 B	MAS
6	200 E	MAS	15	200 E	FEM
7	50 L(1)	FEM	16	50 L(1)	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		

(1) Apenas para a Categoria de Juvenil

JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS

1 - LOCAL - Piscina Municipal de SANTARÉM

2 - DATA - 4 de Fevereiro de 2018

3 - HORÁRIO

1ª Sessão 09.30 horas

2ª Sessão 15.30 horas

4 - PARTICIPAÇÃO

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

5 - INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 18.00 horas do dia 29/01/2018

6 - CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

7 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª Sessão			2ª Sessão		
01 e 02	100 L	F / M	13 e 14	50 L	F / M
03 e 04	50 M	F / M	15 e 16	100 M	F / M
05 e 06	100 C	F / M	17 e 18	50 C	F / M
07 e 08	50 B	F / M	19 e 20	100 B	F / M
9 e 10	200 E	F / M	Intervalo de 10 minutos		
Intervalo de 10 minutos					
11 e 12	4 x 100 L	F / M	21	800L*	Misto

*

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

2º TORREGI – 4º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES

- 1 - **LOCAL** - Piscina Municipal de Torres Novas
- 2 - **DATA** - 11 de Fevereiro de 2018
- 3 - **HORÁRIO** - 1ª Sessão às 9.30 Horas - 2ª Sessão às 15.30 Horas -
- 4 - **PARTICIPAÇÃO** - Categoria de Cadetes
- 5 - 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 - **INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **05/02/2017**
- 7 - **CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.
- 8 - **PROGRAMA DE PROVAS**

<i>1ª Sessão</i>			<i>2ª Sessão</i>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	100 M	FEM - 2007	13	100 B	FEM - 2007
2	100 M	MAS - 2006	14	100 B	MAS - 2006
3	50 M	FEM - 2008 a 2010	15	50 B	FEM - 2008 a 2010
4	50 M	MAS - 2007 a 2009	16	50 B	MAS - 2007 a 2009
5	100 C	FEM - 2007	17	100 L	FEM - 2007
6	100 C	MAS - 2006	18	100 L	MAS - 2006
7	50 C	FEM - 2008 a 2010	19	50 L	FEM - 2008 a 2010
8	50 C	MAS - 2007 a 2009	20	50 L	MAS - 2007 a 2009
9	400 Livres Misto	MAS - 2006/Fem 2007	21	200 Livres Misto	FEM - 2008 e 2009
					MAS - 2007 e 2008,
10	100 E misto	FEM - 2008 e 2009	22	200 E misto	FEM - 2007
		MAS - 2007 e 2008,			MAS - 2006
11	4x100 livres	FEM - 2007	23	4x100 E Misto *2	FEM - 2007
		MAS - 2006			MAS - 2006
12	4x50 E Misto *1	FEM - 2008 a 2010	24	4x50 L Misto	FEM - 2008 a 2010
		MAS - 2007 a 2009			MAS - 2007 a 2009

***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**

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

1 – LOCAL

Piscina Municipal **Coruche**

2 – DATA

23, 24 e 25 de Fevereiro de 2018

3 – HORÁRIO

23 de Fevereiro

1ª Sessão às 16:30 Horas

24 de Fevereiro

2ª Sessão às 9:30 Horas

3ª Sessão às 15:30 Horas

25 de Fevereiro

4ª Sessão às 9:30 Horas

5ª Sessão às 15:30 Horas

4 – PARTICIPAÇÃO

- ✓ Categorias: Infantis (A e B), Juvenis (A e B), Júniores e Séniores. Para as estafetas dos Júniores e Séniores é considerada a categoria de ABS (JUN+SEN)
- ✓ 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. As estafetas de Infantis e Juvenis poderão ser por escalão etário ou categoria (a classificação e prémios serão por categoria).**
- ✓ As provas de 50 metros de qualquer técnica e os 100 Estilos só poderão ser nadadas por nadadores Juvenis, Júniores e Séniores.
- ✓ Os nadadores Infantis e Juvenis só poderão participar nas estafetas da sua categoria.

5 – INSCRIÇÕES

- ✓ As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 14/02/2018.
- ✓ 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/escalão etário nas categorias de Infantil e Juvenil (excepto nas provas de estafetas). Para os Júniores e Séniores a classificação será por categoria, excepto as estafetas que serão ABS (Júnior+Sénior).

7 – PRÉMIOS

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por **prova/género/escalão etário** nas categorias de Infantil e Juvenil (excepto nas provas de estafetas que será apenas por categoria) e por **prova/género nas categorias** de JUN e SEN (excepto nas provas de estafetas que será ABS (JUN+SEN))

8 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO (sexta Tarde)			4ª SESSÃO (domingo manha)		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	1500 L	Mas	27	100 L	Mas
2	800 L	Fem	28	100 L	Fem
3	50 B	Mas	29	200 B	Mas
4	50 B	Fem	30	200 B	Fem
5	200 E	Mas	31	50 M	Mas
6	200 E	Fem	32	50 M	Fem
Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)			Intervalo 5'		
7	4x200 L	Mas	33	400 E	Mas
8	4x200 L	Fem	34	400 E	Fem
(ENTREGA MEDALHAS)			Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)		
2ª SESSÃO (sábado manhã)			35	4x100 L	Mas
Nº Ordem	Prova	Sexo	36	4X100 L	Fem
9	1500 L	Fem	(ENTREGA MEDALHAS)		
10	100 B	Mas	5ª SESSÃO (domingo tarde)		
11	100 B	Fem	Nº Ordem	Prova	Sexo
Intervalo 5'			37	400 L	Mas
12	200 C	Mas	38	400 L	Fem
13	200 C	Fem	39	200 M	Mas
14	100 M	Mas	40	200 M	Fem
15	100 M	Fem	Intervalo 5'		
Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)			41	50 L	Mas
16	4x100 E	Mas	42	50 L	Fem
17	4x100 E	Fem	43	100 C	Mas
(ENTREGA MEDALHAS)			44	100 C	Fem
3ª SESSÃO (sábado tarde)			Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)		
Nº Ordem	Prova	Sexo	45	4x50 L	Mas
18	800 L	Mas	46	4x50 L	Fem
19	100 E	Fem	(ENTREGA MEDALHAS)		
20	100 E	Mas			
21	50 C	Fem			
22	50 C	Mas			
Intervalo 5'					
23	200 L	Fem			
24	200 L	Mas			
Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)					
25	4 X 50 E	Fem			
26	4 X 50 E	Mas			
(ENTREGA MEDALHAS)					

II ESTÁGIO DE CADETES

1 – LOCAL

Piscina Municipal de Vila Nova da Barquinha

2 – DATA

03 de Março de 2018

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

4 – PARTICIPAÇÃO

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

* Por proposta dos DTRs, podem ser incluídos, adicionalmente aos 24 nadadores convocados pelos critérios abaixo indicados, outros nadadores **Cadetes A e B** que apresentem características técnicas, morfológicas, de experiência competitiva, entre outras situações, por exemplo, como forma de incluir nadadores de todos os clubes envolvidos (representatividade dos clubes), de acordo com a política de incremento desportivo neste escalão de formação. O número de nadadores a incluir depende da disponibilidade de cada Associação Territorial e dos objetivos apresentados.

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

5 – CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

Resultados do TORREGRI -2 (Pontuação FINA no somatório das provas de 400L, 200Est, e duas provas de 100m (Mariposa, Costas, Bruços, ou Livres).

6 – CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DO ESTÁGIO

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

JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS

1 – LOCAL - Piscina Municipal de ENTRONCAMENTO

2 – DATA - 4 de Março de 2018

3 – HORÁRIO

1ª Sessão 09.30 horas

2ª Sessão 15.30 horas

4 – PARTICIPAÇÃO

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

5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 18.00 horas do dia 26/02/2018

6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

7- PROGRAMA DE PROVAS

1ª Sessão			2ª Sessão		
01	1500 L*	Misto	06	400 E	Misto
02	200 M	F	07	200 B	F
03	200 M	M	08	200 B	M
04	200 C	F	09	400 L	Misto
05	200 C	M	Intervalo de 10 minutos		
			10	4 x 200 L	F
			11	4 x 200 L	M

*

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

5º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES

1 - LOCAL - Piscina Municipal de ABRANTES

2 - DATA - 18 de Março de 2018

3 - HORÁRIO

1ª Sessão às 9.30 Horas
2ª Sessão às 15.30 Horas

4 - PARTICIPAÇÃO

- Cada nadador só pode participar em 3 (três) provas individuais e 2 (duas) coletivas;
- Os cadetes A poderão nadar (4) quatro provas individuais e (1) uma coletiva.

5 - INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia 12/03/2018

6 - CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

7 - PROGRAMA DE PROVAS

<i>1ª Sessão</i>			<i>2ª Sessão</i>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	200 C	FEM - 2007	9	200 B	MAS - 2006
2	200 C	MAS - 2006	10	200 B	FEM - 2007
3	100 B	FEM - Todos	11	100 M	MAS - Todos
4	100 B	MAS - Todos	12	100 M	FEM - Todos
5	100 L	FEM - Todos	13	100 C	MAS - Todos
6	100 L	MAS - Todos	14	100C	FEM - Todos
7	200 E	FEM - 2007	15	200 E	MAS - 2006
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
8	4x50 L	Misto - todos	16	4x50 EST.	Misto - todos

TORNEIO INTER-REGIONAL DE VELOCIDADE

1 - LOCAL - Piscina Municipal da Ponte de Sôr

- 25 x 8 pistas (Cronometragem Eletrónica)

2 - DATA

14 de Abril de 2018

3 - ORGANIZAÇÃO

A organização do Torneio Regional de Velocidade é da responsabilidade conjunta da ANICentroe.ANDS.

4- HORÁRIO

4.1 - O Torneio decorrerá numa jornada, com duas sessões;

1ª Sessão		2ª Sessão	
08.30 Horas	Aquecimento	14.30 Horas	Aquecimento
09.30 Horas	Eliminatórias	15.30 Horas	Finais

5 - PARTICIPAÇÃO

5.1 - Categorias **ABS** (SEN/JUN/JUV/INF)

5.2 - Cada nadador apenas poderá participar em 3 provas entre individuais e coletivas.

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

6 - INSCRIÇÕES

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANIC até dia 06/04/2018. O pagamento será feito à ANIC.
- 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

7.1-São apurados para as finais (A e B) os 16 (dezasseis) melhores tempos das 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.**

7.2-Até à publicação da lista das finais os atletas classificados nas eliminatórias em 9º e 10º lugar serão reservas da final A e os 17º e 18º serão reservas da final B.

7.3-Se numa prova, existir um número igual ou inferior a 8 (oito) nadadores no respetivo escalão, os nadadores não disputarão as eliminatórias, sendo colocados diretamente nas finais A, de acordo com os seus tempos de inscrição;

7.4-Em todas as eliminatórias existirão 2 cabeças de série, de acordo com os tempos de inscrição;

7.5-Caso dois ou mais nadadores fiquem empatados num lugar na classificação onde um ou mais tenham de ser excluídos da final, haverá lugar á realização de um “swim-off” com os nadadores em questão, 15 minutos após o final da sessão;

7.6- A constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue no início da sessão;

7.7-Haverá uma classificação individual por prova, e género (absolutos).

5 - - PROGRAMA DE PROVAS

<i>1ª SESSÃO- Eliminatórias</i>			<i>2ª SESSÃO - Finais</i>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	100 E	Fem	1	100 E	Fem
2	100 E	Mas	2	100 E	Mas
3	50 L	Fem	Intervalo 5'		
4	50 L	Mas	3	50 L	Fem
Intervalo 5'			4	50 L	Mas
5	4X50 E	Fem	Intervalo 5'		
6	4X50 E	Mas	5	4X50 E	Fem
7	50 M	Fem	6	4X50 E	Mas
8	50 M	Mas	Intervalo 5'		
Intervalo 5'			7	50 M	Fem
9	50 C	Fem	8	50 M	Mas
10	50 C	Mas	Intervalo 5'		
11	50 B	Fem	9	50 C	Fem
12	50 B	Mas	10	50 C	Mas
13	4x50 L	Fem	Intervalo 5'		
14	4X50 L	Mas	11	50 B	Fem
			12	50 B	Mas
			Intervalo 5'		
			13	4x50 L	Fem
			14	4X50 L	Mas
			Entrega de Medalhas		

9 - PRÉMIOS

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por Prova da final A.

TORNEIO REGIONAL DE FUNDO DE INFANTIS E DE JUVENIS

1 – LOCAL - Piscina Municipal de TORRES NOVAS

2 – ORGANIZAÇÃO

A organização do Torneio Regional de Fundo é da responsabilidade ANDS /ANIC. Os torneios decorrerão em simultâneo.

3 – DATA

5 e 6 de Maio de 2018

4 – HORÁRIO

<u>1ª Jornada - 5 Maio 2018</u>	<u>2ª Jornada - 6 Maio 2018</u>
1ª Sessão	3ª Sessão
Aquecimento - 08H00 Início às - 09H00	Aquecimento - 08H00 Início às - 09H00
2ª Sessão	4ª Sessão
Aquecimento - 14H15 Início às - 15H30	Aquecimento - 14H15 Início às - 15H30

NOTA: O horário poderá sofrer alterações face às inscrições e previsão da duração das sessões.

5 – PARTICIPAÇÃO

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

TORNEIO DE FUNDO – FEMININOS

Femininos:

Infantis A + B - 400 E + 800 L

Juvenis A + B - 400 E + 800 L

TORNEIO DE FUNDO – MASCULINOS

Infantis A + B - 400 E + 1500 L

Juvenis A + B - 400 E + 1500 L

Notas: nas provas de 800L e 1500L as partidas serão dadas com os atletas na água e com uma das mãos em contacto com a parede.

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

A organização das provas de 800L e 1500 L, deverá permitir aos nadadores com melhores tempos de inscrição nadarem nas primeiras séries.

6 – INSCRIÇÕES E PAGAMENTO

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 25/04/2018.
O pagamento das inscrições será feito à Associação organizadora (ANDS)

7 - CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Haverá classificações separadas por prova, escalão etário e sexo.

O somatório (400E+1500 Masculinos INF /JUV e 400E +800L Femininos) das pontuações Tabela FINA EM VIGOR de cada nadador (a) definirá um Ranking Regional deste Torneio, que permitirá atribuir um prémio aos três primeiros classificados a nível Regional de cada escalão etário (INF B, INF A Masculinos e Femininos e JUV B, JUV A Masculinos e Femininos)

A atribuição dos prémios será feita em separado por cada Associação

Em termos nacionais, proceder-se-á à elaboração de uma classificação final individual e coletiva.

A classificação final individual será dividida por categoria e género, através do somatório (1500L+400E ou 800L+400E) das pontuações da tabela FINA mais recente, em vigor à data da competição, de cada nadador(a) que possibilitará definir um ranking nacional deste Torneio. Para a classificação final coletiva pontuam os três primeiros nadadores de cada clube, por categoria e género, que permitirão elaborar um ranking nacional de clubes deste Torneio.

8 - CRONOMETRAGEM

Esta Competição terá cronometragem eletrónica

9 - PROGRAMA DE PROVAS

<u>1ª Jornada–5 Maio de 2018</u>	<u>2ª Jornada 6 Maio de 2018</u>
1ª Sessão	3ª Sessão
400E Femininos (INFA+B) 400E Femininos (JUVA+B)	400E Masculinos (INFA+B) 400E Masculinos (JUVA+B)
2ª Sessão	4ª Sessão
1500L Masculinos (INFA+B) 1500L Masculinos (JUVA+B)	800L Femininos (INFA+B) 800L Femininos (JUVA+B)

NOTA: O programa poderá sofrer alterações face às inscrições e previsão da duração das sessões, garantindo-se sempre que cada atleta, no seu escalão etário e categoria, apenas nadará uma prova por sessão

TAÇA ANDS- CIDADE DE RIO MAIOR

1 - LOCAL

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

2 - DATA: 12 de Maio de 2018

3 - HORÁRIO:

1ª Sessão	2ª Sessão
9.30 Horas	15.30 Horas

4 - PARTICIPAÇÃO: Categoria de ABS (SEN-JUN-JUV-INF)

- 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

6 - - INSCRIÇÕES

- Os clubes terão que fazer uma pré inscrição através de mensagem de correio eletrónico e enviar para a ANDS até ao dia **25/04/2018**.
- As inscrições definitivas deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **02/05/2018**. Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações á lista inicial de inscrições.

6 - SUBSTITUIÇÕES

- Serão permitidas **3 (três) substituições/ Equipa por SESSÃO**, de nadadores inscritos nas provas, desde que:
- Os nadadores substitutos constem da lista onomástica
- As alterações sejam comunicadas à organização, por escrito, em ficha própria para o efeito, até **30 MINUTOS** antes do início de cada sessão.

6 - CLASSIFICAÇÃO

Haverá uma classificação **coletiva** que será efetuada pelo somatório dos pontos obtidos pelos **nadadores de cada clube participante** através da fórmula N+1, N-1, em que N é o número de clubes presentes. A desclassificação, a falta e a desistência somam 0 pontos.

No caso de empate na classificação coletiva, o critério de desempate será feito pelos nadadores melhores classificados na prova de 200E.

7 - PRÉMIOS

- Serão atribuídos Troféus a todos os Clubes participantes.

- Será atribuída a Taça ANDS ao Clube vencedor.
- Será atribuído um prémio, MAS e FEM, a designar, ao melhor tempo da tabela **FINA 2017** obtido na Taça.

8- PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	100 L	Fem	14	100 L	Mas
2	100 M	Mas	15	100 M	Fem
3	200 M	Fem	16	200 M	Mas
4	100 B	Mas	17	100 B	Fem
5	200 B	Fem	18	200 B	Mas
INTERVALO 5 MINUTOS			INTERVALO 5 MINUTOS		
6	100 C	Mas	19	100 C	Fem
7	200 C	Fem	20	200C	Mas
8	50 L	Mas	21	50 L	Fem
9	200 E	Fem	22	200 E	Mas
10	200 L	Mas	23	200 L	Fem
11	400 L	Fem	24	400 L	Mas
INTERVALO 10 MINUTOS			INTERVALO 10 MINUTOS		
12	4x50 Estilos	Fem	25	4x50 Estilos	Mas
13	4x50L	Mas	26	4x50L	Fem

TORNEIO DISTRITAL NADADOR COMPLETO - CADETES

1 - LOCAL:

Piscina Municipal de TOMAR

2- DATA / HORÁRIO

1ª Sessão	2ª Sessão
Domingo 13 de Maio	Domingo 13 de Maio
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 **02/05/2018**

4- PARTICIPAÇÃO

Os nadadores Cadetes A, masculinos (2006) e femininos (2007) terão de nadar 4 (quatro) provas, sendo os 200 L e os 200 E obrigatórias, e as restantes opcionais com a premissa de uma delas ser na distância de 100m (Costas, Bruços ou Mariposa), e outra de 50m em técnica diferente da escolhida para a distância de 100m.

Os nadadores cadetes B, masculinos (2007 e 2008) e femininos (2008 e 2009) terão de nadar 4 (quatro) provas, sendo os 100L e 100 E obrigatórias, e as restantes opcionais com a seguinte premissa:

- Serem de uma distância de 50 metros e nas técnicas de (Costas, Mariposa, Bruços).

Os nadadores cadetes C masculinos (2009) - femininos (2010) 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, mas determina a exclusão da classificação final.

Em face desta disposição a Falta, Desclassificação ou Desistência em qualquer prova determina a eliminação imediata do nadador, podendo o nadador continuar a participar nas provas em que se encontra inscrito, sendo os respetivos tempos oficializados.

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 2017, correspondentes aos tempos obtidos em cada prova.

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

7 – PRÉMIOS

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

8- PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO – Domingo MANHÃ				2ª SESSÃO - Domingo TARDE			
N.º	Prova	Género	Ano Nas.	N.º	Prova	Género	Ano Nas.
1	100 E	M	2007, 2008	13	100 L	M	2007, 2008
2	100 E	F	2008, 2009	14	100 L	F	2008, 2009
3	200 E	M	2006	15	200 L	M	2006
4	200 E	F	2007	16	200 L	F	2007
Intervalo							
5	50 M	M	Todos	17	50 C	M	Todos
6	50 M	F	Todos	18	50 C	F	Todos
7	100 M	M	2006	19	100 C	M	2006
8	100 M	F	2007	20	100 C	F	2007
Intervalo							
9	50 B	M	Todos	21	50 L	M	Todos
10	50 B	F	Todos	22	50 L	F	Todos
11	100 B	M	2006	Intervalo 10'			
12	100 B	F	2007	Entrega de Diplomas de Participação			

IX TORNEIO DO FUTURO DE CADETES - SELEÇÕES REGIONAIS

1 - ÂMBITO

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

2 - LOCAL - Piscina Municipal de Abrantes

3 - DATA - 23 de Junho de 2018

4 - HORÁRIO

AQUECIMENTO: 14H00 até às 15H05
INÍCIO DA COMPETIÇÃO - 15H15 Horas

5 - PARTICIPAÇÃO

- ✓ Categoria de **CADETES**
- ✓ A participação é feita a nível da Seleções Regionais e de Clubes convidados.
- ✓ Cada entidade deverá fazer-se representar em todas as provas do programa.
- ✓ Essa representatividade será apenas de dois nadadores por cada prova individual e de uma equipa de estafetas nas coletivas.
- ✓ Na prova de 400 metros Livres só poderão nadar **cadetes A**.
- ✓ Cada nadador só poderá participar no máximo em **três (3)** provas, não podendo ser todas individuais.

6 - INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia 14 de Junho de 2018.

7 - CLASSIFICAÇÕES/PRÉMIOS

Haverá uma classificação individual por prova e outra coletiva.

Será entregue um diploma de presença a todos os nadadores participantes, assim como lembranças para todas as Associações presentes.

8 - PROGRAMA DE PROVAS

Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	400 L	F	11	100 L	F
2	400 L	M	12	100 L	M
3	100 M	F	13	100 B	F
4	100 M	M	14	100 B	M
5	100 C	F	15	200E	F
6	100 C	M	16	200E	M
Intervalo 5'			Intervalo 5'		
7	100 E	F	17	4x100 E	F
8	100 E	M	18	4x100 E	M
Intervalo 5'			Entrega de Prémios		
9	4x100 L	F			
10	4x100 L	M			

CATEGORIAS	ESCALÃO ETÁRIO/AGRUPAMENTO	MASC	FEM
CADETES	CADETES B	2007-08	2008-09
	CADETES A	2006	2007

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: 16 de Junho de 2018

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

5 - PARTICIPAÇÃO: Categoria de INFANTIS, JUVENIS, JUNIORES E SENIORES

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

Em face desta disposição a falta, desclassificação, ou desistência em qualquer prova do mesmo estilo, determina a eliminação imediata do nadador nessa especialidade, podendo o nadador continuar a participar nas provas em que se encontra inscrito, sendo os respetivos tempos oficializados.

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

6 - INSCRIÇÕES: As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **06/06/2018**.

- Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações á lista inicial de inscrições.
- Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição.

7- TAXA: 1,50€ por prova individual. Estes valores aplicam-se a nadadores filiados na ANDS. O valor pago pelos outros participantes é de **2,50€** por prova.

8- CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS:

Haverá uma classificação individual por estilo/categoria/sexo.

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

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

10 - PROGRAMA DE PROVAS

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

3º TORREGRI - 6º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES

1 - LOCAL

Piscina Municipal de SANTARÉM

2 - DATA

24 de Junho de 2018

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 20.00 horas do dia 18/06/2018

5 - PARTICIPAÇÃO

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

6 - CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

7- PROGRAMA DE PROVAS

<i>1ª Sessão</i>			<i>2ª Sessão</i>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	800 L	MAS - 2006	13	200 EST.	MAS - 2006
2	200 EST.	FEM - 2007	14	800 L	FEM - 2007
Intervalo 5'			15	100 EST	MAS - 2006, 2007, 2008
3	400 L	MAS - 2007, 2008	16	100 EST	FEM - 2007, 2008, 2009
4	400 L	FEM - 2008, 2009	Intervalo 5		
5	100 B	MAS - TODOS	17	100 C	MAS- TODOS
6	100 B	FEM- TODOS	18	100 C	FEM - TODOS
Intervalo 5'			19	100 L	MAS - TODOS
7	100 M	MAS - 2006	20	100 L	FEM- TODOS
8	100 M	FEM - 2007	Intervalo 10'		
9	50 M	MAS - 2007, 2008, 2009	21	4x100 EST MISTO.(1)	MASC- 2006-FEM2007
10	50 M	FEM - 2008, 2009, 2010	22	4x50 EST MISTO (2)	TODOS - MISTOS
Intervalo 10'			(1) As estafetas deverão ser mistas, com 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos (100C, 100B, 100M, 100L). (2) As estafetas deverão ser mistas, com 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos (50C, 50B, 50M, 50L).		
11	4x100 L MISTO	MAS - 2006 FEM - 2007			
12	4x50 L MISTO	TODOS - MISTOS			

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- 6,7 e 8deJulho de 2018

6de Julho

1ª Sessão às 16.00 Horas

7de Julho

2ª Sessão às 09.30 Horas

3ª Sessão às 15.30 Horas

8de Julho

4ª Sessão às 09.30 Horas

5ª Sessão às 15.30 Horas

4 - PARTICIPAÇÃO

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

Infantil		Juvenil		ABS	
A	B	A	B	Júniors	Séniors

- ✓ **ABS (Juv+Jun+Sen)** nas provas de 50 metros (incluindo estafetas) os nadadores juvenis são considerados **ABS**.
- ✓ Está limitada a um máximo de duas provas individuais e uma coletiva, por sessão, a participação de cada nadador.
- ✓ **Cada clube apenas poderá apresentar uma equipa de estafetas por prova/género/categoria. Exº Categoria de Infantis (A+B) Juvenil (A+B) e ABS (Jun+Sen).**
- ✓ Nas provas de 50 metros (incluindo estafetas), 800 L Masculinos e 1500 L Femininos só poderão participar nadadores Juvenil, Júniores e Seniores.

5 - TEMPOS

Só poderão participar atletas ou equipas de estafetas na(s) prova(s) que tenham conseguido o(s) referido(s) TACs entre **30/06/2017** e o dia **01/07/2018**.

6 - INSCRIÇÕES

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **01/07/2018**.
- 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

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

- ✓ Nas provas de 50 metros (incluindo estafetas de 50 metros), a classificação e prémios será absoluta por prova (ABS= Juvenil+ Júniores+ Seniores).
- ✓ Nas restantes provas, haverá uma classificação absoluta por prova e escalão etário para Infantis e categoria para Juvenil e ABS (Júniores + 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 Juvenil e ABS (Júniores + Seniores).

8 - PROGRAMA DE PROVAS

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

III ESTÁGIO DE CADETES - ENCONTRO DO JOVEM NADADOR

1 - LOCAL

CASTELO DE VIDE

2 - DATA

14 e 15 de Julho de 2018

3 - HORÁRIO E PROGRAMA- A DIFUNDIR POSTERIORMENTE

4 - PARTICIPAÇÃO

➤ Categoria de Cadetes A

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

* Por proposta dos DTRs, podem ser incluídos, adicionalmente aos 24 nadadores convocados pelos critérios abaixo indicados, outros nadadores Cadetes A que apresentem características técnicas, morfológicas, de experiência competitiva, entre outras situações, por exemplo, como forma de incluir nadadores de todos os clubes envolvidos (representatividade dos clubes), de acordo com a política de incremento desportivo neste escalão de formação. O número de nadadores a incluir depende da disponibilidade de cada Associação Territorial e dos objetivos apresentados.

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

5 - CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

Resultados do TORREGRI -3 (Pontuação FINA no somatório das provas de 800, 200Est, e duas provas de 100m (M, C, B, ou L)).

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 NADADOR COMPLETO TEMPOS A CUMPRIR NO TORNEIO INTER-REGIONAL - ESPECIALISTA

TCJA - TEMPOS A CUMPRIR JORNADAS APURAMENTO - PISCINA CURTA

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

TCJA - TEMPOS A CUMPRIR										
JORNADAS DE APURAMENTO - (Piscina OLÍMPICA)										
MASCULINOS					CATEGORIAS	FEMININOS				
Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A	JUN/SÉN		Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A	JUN/SÉN
13	14	15	16	17 e +	PROVAS	12	13	14	15	16 e +
-	-	00,34,00	00,32,00	00,31,00	50L	-	-	00,38,00	00,37,00	00,35,45
01,26,00	01,20,00	01,14,50	01,12,50	01,19,50	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
-	-	00,45,50	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
-	-	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
03,36,50	03,20,00	03,15,00	03,11,00	03,08,00	200E	03,41,50	03,25,50	03,19,00	03,17,00	03,13,00
07,43,50	07,12,00	07,01,00	06,49,50	06,40,00	400E	07,58,00	07,13,00	06,57,50	06,55,50	06,48,50
-	-	02,40,00	02,34,00	02,30,00	4x50E	-	-	02,53,00	02,52,00	02,45,00
06,23,00	06,18,00	05,24,00	05,14,00	04,56,00	4X100E	06,58,50	06,23,50	06,10,50	06,08,50	06,03,70

TCC - TEMPOS A CUMPRIR
CAMPEONATOS DISTRITAIS (Piscina Curta)
ABS (JUVENIS, JUNIORES E SENIORES)

MASCULINOS				PROVAS	FEMININOS			
JUV-B	JUV-A	JUN	SÉN		JUV-B	JUV-A	JUN	SÉN
15	16	17 e 18	19 e +		14	15	16 e 17	18 e +
00,29,50		00,29,00		50L	00,34,00		00,33,00	
01,10,00		01,02,00		100L	01,14,25		01,12,00	
02,35,71		02,18,00		200L	02,42,50		02,40,00	
05,23,00		05,06,00		400L	05,40,80		05,31,00	
10,58,00		10,34,00		800L	11,32,50		11,12,00	
21,00,00		20,00,00		1500L	24,25,00		23,10,00	
01,58,00				4x50L	02,14,00			
04,40,50				4X100L	05,10,00			
10,10,00				4X200L	10,52,00			
00,36,00		00,33,50		50C	00,41,50		00,40,00	
01,19,50		01,14,00		100C	01,27,50		01,23,50	
03,00,00		02,44,00		200C	03,07,30		03,03,00	
00,39,50		00,37,50		50B	00,44,50		00,42,50	
01,28,50		01,23,50		100B	01,42,00		01,35,50	
03,14,50		3,02,00		200B	03,36,00		03,20,00	
00,34,50		00,32,50		50M	00,40,50		00,37,50	
01,26,00		01,24,00		100M	01,40,00		01,32,50	
03,12,50		02,58,00		200M	03,30,00		03,12,50	
01,14,00		01,12,00		100E	01,25,00		01,21,00	
02,45,50		02,36,50		200E	03,12,50		03,07,00	
06,07,00		05,56,00		400E	06,40,00		06,20,50	
02.26.00				4X50 E	02.38.10			
04,50,00				4X100E	05,45,50			

TCC - TEMPOS A CUMPRIR
CAMPEONATOS DISTRITAIS (Piscina Curta)
ABS (SENIORES - JUNIORES) - JUVENIS - INFANTIS

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

Estafetas Conjuntas (INF B+A) (JUV B+A)

MASCULINOS				PROVAS	FEMININOS			
INF- B +A		JUV-B +A			INF- B +A		JUV-B +A	
13	14	15	16		12	13	14	15
-	-	2,04,80		4X50 L	-	-	2,26,00	
5,35,00	-	5,10,00		4X100L	5,55,00	-	5,12,00	
12,00,00	-	10,49,00		4X200L	12,04,00	-	11,27,00	
-	-	2,31,00		4X50E	-	-	2,44,40	
5,49,00	-	5,19,00		4X100E	6,30,00	-	6,09,00	

TAC - TEMPOS DE ADMISSÃO AOS CAMPEONATOS
CAMPEONATOS DISTRITAIS DE VERÃO (Piscina OLÍMPICA)

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

TCT - TEMPOS A CUMPRIR NO TORNEIO

TORNEIO NADADOR COMPLETO

SENIORES - JUNIORES - JUVENIS - INFANTIS										
MASCULINOS					PROVAS	FEMININOS				
INF- B 13	INF-A 14	JUV-B 15	JUV-A 16	JUN/Sén. 17 e 18		INF- B 12	INF-A 13	JUV-B 14	JUV-A 15	JUN/Sén. 16 e 17
01,23,00	01,18,50	01,10,00	01,08,00	01,06,00	100L	01,26,50	01,22,00	01,15,50	01,14,25	01,12,00
01,36,00	01,28,00	01,22,50	01,19,50	01,17,50	100C	01,39,50	01,34,50	01,27,50	01,26,10	01,25,00
01,44,50	01,39,99	01,32,50	01,28,50	01,26,50	100B	01,52,40	01,50,00	01,42,00	01,40,00	01,37,00
01,42,00	01,35,99	01,31,00	01,26,00	01,24,00	100M	01,55,00	01,49,50	01,40,00	01,37,00	01,34,50
03,21,00	03,13,99	03,02,00	02,45,50	02,39,50	200E	03,35,00	03,21,00	03,10,50	03,08,50	03,07,00

TORNEIO INTER-REGIONAL - ESPECIALISTA (SENIORES - JUNIORES - JUVENIS - INFANTIS)

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