

# **ÉPOCA 2015-16**

## **REGULAMENTO E CALENDÁRIO** **DISTRITAL DE NATAÇÃO PURA**

**APROVADO PELA FPN EM 13 DE OUTUBRO DE 2015.**

### Calendário Distrital de Natação Pura da ANDS- Época 2015-2016

DATA	ACTIVIDADE	ORGANIZAÇÃO	LOCAL
25 OUTUBRO 2015	JORNADA DE ABERTURA CATEGORIAS	ANDS	TORRES NOVAS
31OUT,1NOV 2015	4ª DIVISÃO - FASE DE QUALIFICAÇÃO	FPN /ANCNP	MEALHADA
31OUTUBRO 2015	TORREGRII- 1º TORNEIO CIRCUITO CADETES	ANDS	MAÇÃO
7-8 NOVEMBRO 2015	MEETING ALGARVE	ANALGARVE	V.R.STO ANTONIO
13,14,15 NOVEMBRO 2015	CAMPEONATO DISTRITAL DE ABSOLUTOS (SEN, JUN, JUV) PROVA APURAMENTO INFANTIS	ANDS	TOMAR
14,15, NOVEMBRO DE 2015	OPEN VALE DE SOUSA	ANNP	FELGUEIRAS
21, 22 NOVEMBRO 2015	TORNEIO INTERDISTRITAL DE FUNDO INFANTIS E JUVENIS	ANDS/ ANIC	ABRANTES
28, 29 NOVEMBRO 2015	CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 3ª/4ª DIVISÃO	FPN /ANDL	CALDAS DA RAINHA
04, 05,06 DEZEMBRO 2015	TORNEIO ZONAL DE JUVENIS – ZONA SUL	ANL/FPN	SETÚBAL
11, 12, 13 DEZEMBRO 2015	CAMPEONATO NACIONAL ABSOLUTO P. CURTA	FPN /ANNP	PORTO
13 DEZEMBRO 2015	2º TORNEIO CIRCUITO CADETES	ANDS	ENTRONCAMENTO
19 e 20 DEZEMBRO 2015	CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES 1ª/2ª DIV	FPN/ANC	COIMBRA
20 DEZEMBRO DE 2015	1º ESTÁGIO DE CADETES	ANDS	SALVATERRA DE MAGOS
10 JANEIRO 2016	3º TORNEIO CIRCUITO CADETES	ANDS	ABRANTES
16 JANEIRO 2016	VIII TORNEIO TAÇA CIDADE DE TORRES NOVAS	CNTN	TORRES NOVAS
17 JANEIRO 2016	PROVA APURAMENTO CATEGORIAS	ANDS	SANTARÉM
23,24 JANEIRO 2016	OPEN DE INVERNO MASTERS	FPN/ANDS	TOMAR
23 JANEIRO 2016	CAMPEONATO INTERDISTRITAL CLUBES	ANALENTEJO/ANDS/ ANIC	ESTREMOZ
30-31 JANEIRO DE 2016	1ºESTÁGIO INTERDISTRITAL DE INFANTIS	ANL/ANDS	ALAPRAIA-ESTORIL
6 e 7 FEVEREIRO 2016	MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA	ANL	LISBOA
7 FEVEREIRO 2016	4º TORNEIO CIRCUITO CADETES	ANDS	TORRES NOVAS
13 e 14 FEVEREIRO 2016	MEETING INTERNACIONAL PÓVOA VARZIM	ANNP	PÓVOA VARZIM
14 FEVEREIRO 2016	PROVA APURAMENTO CATEGORIAS	ANDS	ENTRONCAMENTO
20 FEVEREIRO 2016	XXIV TAÇA VALE DO TEJO	ANDS	ABRANTES
20 FEVEREIRO 2016	CN LONGA DISTÂNCIA - FINAL	FPN/ANDS	RIO MAIOR
26- 27-28 FEVEREIRO 2016	CAMPEONATO DISTRITAL PC ( INF, JUV E ABSOLUTOS)	ANDS	CORUCHE
05 MARÇO 2016	TAÇA CIDADE DE RIO MAIOR	ANDS	RIO MAIOR

06 MARÇO 2016	TORREGRI 2- 5º CIRCUITO DE CADETES	ANDS	SANTARÉM
11- 12-13 MARÇO 2016	CAMPEONATO NACIONAL JUVENIS, JUNIORES e SENIORES	FPN/ANL	JAMOR
18, 19,20 de MARÇO 2016	TORNEIO ZONAL DE INFANTIS – ZONA SUL	ANDS/FPN	TOMAR
26 MARÇO 2016	2º ESTÁGIO CADETES	ANDS	VILA NOVA DA BARQUINHA
02, 03 ABRIL 2016	2º ESTÁGIO INTERDISTRITAL DE INFANTIS	ANL/ANDS	ALAPRAIA-ESTORIL
09 ABRIL 2016	TORNEIO INTERDISTRITAL DE VELOCIDADE	ANIC/ANDS	CAMPO MAIOR
10 ABRIL 2016	IX TORNEIO DO SORRAIA	BUZIOS	CORUCHE
17 ABRIL 2016	TORNEIO CIDADE DO ENTRONCAMENTO	CLAC	ENTRONCAMENTO
23,24 ABRIL 2016	CONGRESSO APTN	APTN	
01 MAIO 2016	TORNEIO DISTRITAL NADADOR COMPLETO - CADETES	ANDS	CORUCHE
08 de MAIO 2016	TORNEIO DISTRITAL NADADOR COMPLETO - CATEGORIAS	ANDS	TORRES NOVAS
21, 22 de MAIO 2016	CAMPEONATO NACIONAL AA (10KM+7,5KM+5KM+1,5KM MASTERS)	FPN/ANDS	ALDEIA DO MATO
28,29 MAIO 2016	MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA	ANC	COIMBRA
29 de MAIO 2016	TORREGRI3- 6º TORNEIO CIRCUITO CADETES	ANDS	SANTARÉM
04 JUNHO 2016	PROVA DE APURAMENTO CATEGORIAS	ANDS	RIO MAIOR
04 e 05 JUNHO 2016	MEETING INTERNACIONAL DO PORTO	ANNP	PORTO
10 JUNHO 2016	3º ESTÁGIO CADETES	ANDS	A DEFINIR
11 JUNHO 2016	VII TORNEIO DO FUTURO	ANIC/ANALENTEJO /ANDS	CASTELO VIDE
18 JUNHO 2016	TORNEIO INTERDISTRITAL ESPECIALISTA	ANDS	RIO MAIOR
24,25,26 JUNHO 2016	CAMPEONATO DISTRITAL ABS (SEN/JUN) JUVENIS E INFANTIS	ANDS	RIO MAIOR
02 JULHO 2016	VII FESTIVAL DE CADETES TORRES NOVAS	CNTN	TORRES NOVAS
03 JULHO 2016	XII TORNEIO DE NATACÃO CIDADE DE ALMEIRIM	AVQA	ALMEIRIM
15,16,17 JULHO 2016	CAMPEONATO NACIONAL DE INFANTIS	FPN/ANNP	FAMALICÃO
21,22,23,24 JULHO 2016	CAMPEONATO NACIONAL DE JUVENIS E ABSOLUTOS/OPEN PORTUGAL	FPN/ANL	JAMOR
25 SETEMBRO 2016	XXVII TRAVESSIA DOS TEMPLÁRIOS	ANDS	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 2015/2016.

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

CATEGORIAS	ESCALÃO ETÁRIO/AGRUPAMENTO	MASC	FEM
CADETES	CADETES B	2005 a 2008	2006 a 2008
	CADETES A	2004	2005
INFANTIL	INFANTIL B	2003	2004
	INFANTIL A	2002	2003
JUVENIL	JUVENIL B	2001	2002
	JUVENIL A	2000	2001
JUNIORES		1998-99	1999-2000
SÉNIORES		1997 e + VELHOS	1998 e + VELHAS

### MASTERS (GRUPOS IDADE)

Em conformidade com as regras definidas pela FINA para os Masters, no ano civil de 2016 (1 de Janeiro a 31 de Dezembro), os nadadores serão agrupados nos seguintes grupos de idade:

#### Provas Individuais:

Grupo	Escalão Etário	Anos de Nascimento
Master A	25 – 29	91-87
Master B	30 – 34	86-82
Master C	35 – 39	81-77
Master D	40 – 44	76-72
Master E	45 – 49	71-67
Master F	50 – 54	66-62
Master G	55 – 59	61-57

Grupo	Escalão Etário	Ano de Nascimento
Master H	60 – 64	56-52
Master I	65 – 69	51-47
Master J	70 – 74	46-42
Master K	75 – 79	41-37
Master L	80 – 84	36-32
Master M	85 – 89	31-27
Master N	90 – 94	26-22

**Provas de Estafeta:**

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

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

Nas competições que se venham a realizar entre os meses de Outubro a Dezembro de 2015 os nadadores continuarão a ser agrupados nos grupos de idade vigentes para o ano civil de 2015.

### 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 válido à data da competição, devidamente inserido e validado no programa *fpnsystem*. Em caso de incumprimento, 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. Exceptuam-se desta condição a participação dos clubes da ANDS nos meetings do Algarve, Póvoa do Varzim, Lisboa e Coimbra, devendo para o efeito informar a ANDS da sua participação nos mesmos.

Qualquer praticante, Clube, ou Selecção 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 Selecções, 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 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](mailto:ands@ands.pt).

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

Nas competições organizadas pelos Clubes, com o apoio administrativo da ANDS, a organização tem que informar os clubes convidados da necessidade das inscrições serem feitas por via 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 (períodicidade 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 respetivo TAC.

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

Clubes exteriores à ANDES 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](http://www.ands.pt) - com a seguinte calendarização face ao início da competição:

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

Os clubes ou nadadores individuais que detetem qualquer erro na lista de participantes, ou que desejem realizar desistências, deverão contactar com a ANDS., por escrito (correio eletrónico: [ands@ands.pt](mailto:ands@ands.pt)), enviando as 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 requiere autorização à ANDS com a **antecedência mínima de 10 dias úteis**, indicando a Jornada/ Sessão e a distância/técnica de nado em que pretende realizar a prova, bem como o (s) nome (s), categoria (s) e n.º (s) de licença (s) do (s) nadador (es) que vão preencher a série da prova.

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

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

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

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

## 8. MULTAS

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

- **Torneio Inter-Regional/Especialista- 4.00€**
- **Campeonatos Distritais de Inf, Juv, Jun, Sen, Abs (piscina curta)- 2.50€**

- **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](http://www.ands.pt)) e ([http://www.swimrankings.net/index.php?page=CalendarList&SubPage=FROM\\_NOW&nationId=0&Nation=POR](http://www.swimrankings.net/index.php?page=CalendarList&SubPage=FROM_NOW&nationId=0&Nation=POR))

## 10. HORÁRIOS

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

O tempo de duração das Jornadas de Apuramento, não deverão 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 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 2015-16 da FPN.

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

O número de elementos que possam constituir as selecções serão definidas 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 2015-16 prevê participar com selecções distritais nos seguintes eventos:

- Selecção Distrital de Cadetes no Torneio do Futuro organizado pela ANICENTRO em Castelo de Vide.
- 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/ANDES e em caso 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 ANDES 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 ANDES 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 2015- 2016

### 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, sendo 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.

A **Pontuação - Circuito Distrital de Cadetes - Época 2015 – 2016** do realizar-se-á da seguinte forma:

- 1 - Participação no Torneio de Abertura **10 pontos**;
- 2- Participação no 3º e 4º Torneio de Cadetes **10 pontos** por cada torneio;
- 3- Participação no Torneio Nadador Completo **30 pontos**;

4- Participação nos Torneios Torregis (1, 2 e 3) **40 pontos** por cada torneio;

5 -Por cada nadador participante em cada Torneio de cadetes **5 pontos**;

6 - Por cada prova nadada (ano de nascimento /Masculino e Feminino) até ao 12º Lugar:

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

**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.

### 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**

25 de Outubro de 2015 - Domingo

### **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 incluindo a Estafeta de 4x50 Livres só poderão ser nadadas por nadadores Juvenis, Juniores, Séniores.

### **5 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 18.00 horas do dia **19/10/2015**

### **6 – CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por prova.

### **7 – PROGRAMA DE PROVAS**

<b>1ª Sessão</b>			<b>2ª Sessão</b>		
<b>1</b>	400 L	Misto	<b>10</b>	400 E	Misto
<b>2</b>	200 B	F	<b>11</b>	100 B	F
<b>3</b>	200 B	M	<b>12</b>	100 B	M
<b>4</b>	200 M	F	<b>13</b>	100 M	F
<b>5</b>	200 M	M	<b>14</b>	100 M	M
<b>6</b>	200 C	F	<b>15</b>	100 C	F
<b>7</b>	200 C	M	<b>16</b>	100 C	M
Intervalo de 10 minutos			Intervalo de 10 minutos		
<b>08 e 09</b>	4 x 50 L	F / M	<b>17*</b>	800 L	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 por clube não ultrapassar os 24 melhores tempos, recorre-se aos melhores tempos de inscrição até completar as séries**

## TORREGRI 1 – 1º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES

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

2. **DATA** – 31 Outubro de 2015

3. **HORÁRIO**

Sessão única - 15.00 Horas

4. **PARTICIPAÇÃO**

- Categoria de Cadetes
- Cada nadador só pode participar em 2 (duas) provas individuais e 2 (duas) coletivas

5. **INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **26/10/2015**.

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

7. **PROGRAMA DE PROVAS**

<i><b>Sessão Única</b></i>		
<b>Nº PROVA</b>	<b>Prova</b>	<b>Sexo</b>
1 e 2	100 metros MARIPOSA-COSTAS (50M+50C)	FEM – 2005/ MAS - 2004
3 e 4	50 metros MARIPOSA-COSTAS (25M+25C)	FEM – 2006, 2007, 2008 MAS - 2005, 2006, 2007,2008
5 e 6	100 metros COSTAS-BRUÇOS (50C+50B)	FEM – 2005/ MAS - 2004
7 e 8	50 metros COSTAS-BRUÇOS (25C+25B)	FEM – 2006, 2007, 2008 MAS - 2005, 2006, 2007,2008
9 e 10	100 metros BRUÇOS-CROL(50B+50L)	FEM – 2005/ MAS - 2004
11 e 12	50 metros BRUÇOS-CROL (25B+25L)	FEM – 2006, 2007, 2008 MAS - 2005, 2006, 2007,2008
Intervalo 10'		
13	4x50 E (*1)	<b>Misto*1</b> - FEM – 2005/ MAS - 2004
14	4x25 E	Misto - FEM – 2006, 2007, 2008 MAS - 2005, 2006, 2007,2008
15	4x50 L	Misto - FEM – 2005/ MAS - 2004
16	4x25 L	Misto - FEM – 2006, 2007, 2008 MAS - 2005, 2006, 2007,2008

(\*1): 1º e 2º elementos nadam 25m Mar + 25m Cos, 3º e 4º elementos nadam 25m Bru + 25m Crol

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

### 1 – LOCAL

Piscina Municipal TOMAR

### 2 – DATA

13, 14 e 15 Novembro 2015

### 3 – HORÁRIO

#### 13 de Novembro

1ª Sessão às 16:00 Horas

#### 14 de Novembro

2ª Sessão às 9:30 Horas

3ª Sessão às 15:30 Horas

#### 15 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.
- ✓ 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 03/11/2015.
- Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações á lista inicial de inscrições.
- Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição.

### 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova/género.

### 7 – PRÉMIOS

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por prova.

## 8 - PROGRAMA DE PROVAS

<i>1ª SESSÃO (sexta)</i>			<i>4ª SESSÃO (domingo manha)</i>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	1500 L	Mas	28	800 L	Fem
2	100 L	Fem	29	200 B	Mas
3	100 L	Mas	30	200 B	Fem
4	50 B	Fem	31	50 M	Mas
5	50 B	Mas	32	50 M	Fem
6	100 E	Fem	<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>		
7	100 E	Mas	33	400 E	Mas
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>			34	400 E	Fem
8	4X50 L	Fem	35	4x 100 L	Mas
9	4X50 L	Mas	36	4X100 L	Fem
<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>			<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>		
<i>2ª SESSÃO (sábado manhã)</i>			<i>5ª SESSÃO (domingo tarde)</i>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
10	1500 L	Fem	37	400 L	Mas
11	100 B	Mas	38	400 L	Fem
12	100 B	Fem	39	200 M	Mas
13	200 C	Mas	40	200 M	Fem
14	200 C	Fem	41	50 L	Mas
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>			42	50 L	Fem
15	100 M	Mas	<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>		
16	100 M	Fem	43	100 C	Mas
17	4x100 E	Mas	44	100 C	Fem
18	4x100 E	Fem	45	4x200 L	Mas
<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>			46	4x200 L	Fem
<i>3ª SESSÃO (sábado tarde)</i>			<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>		
Nº Ordem	Prova	Sexo			
19	800 L	Mas			
20	200 E	Fem			
21	200 E	Mas			
22	50 C	Fem			
23	50 C	Mas			
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>					
24	200 L	Fem			
25	200 L	Mas			
26	4 X 50 E	Fem			
27	4 X 50 E	Mas			
<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>					

## **JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS (INFANTIS)**

### **1 – LOCAL**

Piscina Municipal de TOMAR

### **2 – DATA**

**13, 14 e 15 Novembro 2015**

### **3 – HORÁRIO**

#### **13 de Novembro**

1ª Sessão às 16:00 Horas

#### **14 de Novembro**

2ª Sessão às 9:30 Horas

3ª Sessão às 15:30 Horas

#### **15 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 400 E 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.

4.4 - 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 sete provas (7) individuais.

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

### **5 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 03/11/2015.

### **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 REGIONAL DE MEIO FUNDO DE INFANTIS**  
**TORNEIO FUNDO DE JUVENIS**

**1 – LOCAL**

Localidade: Abrantes  
Piscina Municipal (25 x 8 pistas)

**2 – ORGANIZAÇÃO**

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

**3 – DATA**

21 e 22 de Novembro de 2015

**4 – HORÁRIO**

<b><u>1ª Jornada - 21 NOV 2015</u></b>	<b><u>2ª Jornada 22 NOV 2015</u></b>
<b>1ª Sessão</b>	<b>3ª Sessão</b>
Aquecimento - 08H00 Início às - 09H00	Aquecimento - 08H00 Início às - 09H00
<b>2ª Sessão</b>	<b>4ª Sessão</b>
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 MEIO FUNDO**

Infantis B - 400 L + 200 E

Infantis A - 800 L + 400 E

**TORNEIO DE FUNDO**

Juvenis A e B - 1500 L + 400 E

**Nota: 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 .**

## 6 – INSCRIÇÕES E PAGAMENTO

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 11/11/2015.  
O pagamento das inscrições será feito à respetiva Associação

## 7 - CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Haverá classificações separadas por prova, escalão etário e sexo.

O somatório (400L+ 200E INF B ou 800L+ 400E INF A e 1500 L + 400 E JUV A E B) 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 ou 400L+200E) 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 - PROGRAMA DE PROVAS

<b>1ª Jornada - 21 NOV 2015</b>	<b>2ª Jornada 22 NOV 2015</b>
<b>1ª Sessão</b>	<b>3ª Sessão</b>
200E Femininos (INF-B) 400E Femininos (INF-A) 1500 L Femininos (JUV)	400L Femininos (INF-B) 800L Femininos (INF-A) 400E Femininos (JUV)
<b>2ª Sessão</b>	<b>4ª Sessão</b>
400L Masculinos (INF-B) 800L Masculinos (INF-A) 400Est Masculinos (JUV)	200Est Masculinos (INF-B) 400Est Masculinos (INF-A) 1500L Masculinos (JUV)

**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.**

## 2º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES

### 1 – LOCAL

Piscinas Municipais do ENTRONCAMENTO

### 2 – DATA

13 de Dezembro de 2015

### 3 – HORÁRIO

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

### 4 – PARTICIPAÇÃO

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

### 5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **07/12/2015**

### 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

### 7 - PROGRAMA DE PROVAS

<u>1ª Sessão</u>			<u>2ª Sessão</u>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	50 M	FEM – 2006, 2007, 2008	10	50 B	FEM – 2006, 2007, 2008
2	50 M	MAS - 2005, 2006, 2007,2008	11	50 B	MAS - 2005, 2006, 2007,2008
3	100 M	FEM – 2005	12	100 E	FEM –2005, 2006
4	100 M	MAS - 2004	13	100 E	MAS – 2004, 2005
5	50 C	FEM – 2006, 2007, 2008	14	100 L	FEM – 2005, 2006, 2007, 2008
6	50 C	MAS - 2005, 2006, 2007,2008	15	100 L	MAS - 2005, 2006, 2007,2008
7	100 B	FEM – 2005	16	200 E	FEM – 2005
8	100 B	MAS - 2004	17	200 E	MAS - 2004
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
9	4x100 L	Misto - todos	18	4x100 E	Misto - todos

## **I ESTÁGIO DE CADETES**

### **1 – LOCAL**

Piscina Municipal de Salvaterra de Magos

### **2 – DATA**

20 de Dezembro de 2015

### **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 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 -1** ( Runking com base no somatório do tempo nas duas provas combinadas (100MC, e 100BCr))

### **6 – CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DO ESTÁGIO**

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

### 3º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES

#### 1 – LOCAL

Piscina Municipal de Abrantes

#### 2 – DATA

10 de Janeiro de 2016

#### 3 – HORÁRIO

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

#### 4 – PARTICIPAÇÃO

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

#### 5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **4/01/2016**

#### 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	400 Livres	FEM – 2005	10	400 Livres	MAS - 2004
2	200 Livres	MAS – Todos	11	200 Livres	FEM - Todos
3	100 B	FEM – Todos	12	50 C	MAS - Todos
4	100 B	MAS - Todos	13	50 C	FEM - Todos
5	200 EST	FEM – 2005	14	200 EST	MAS - 2004,
6	100 EST	MAS - Todos	15	100 EST	FEM - Todos
7	50 M	FEM – Todos	16	50 L	MAS – Todos
8	50 M	MAS – Todos	17	50 L	FEM - Todos
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
9	4x100 L	Misto - todos	18	4x100 EST.	Misto - todos

## JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS

### 1 - LOCAL

Piscina Municipal de **Santarém**

### 2 - DATA

17 de Janeiro de 2016

### 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 (excecionalmente) até às 20.00 horas do dia **11/01/2016**

### 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

#### 1 - PROGRAMA DE PROVAS

<b>1ª Sessão</b>			<b>2ª Sessão</b>		
<b>1</b>	200 E	F	<b>12</b>	50 L	F
<b>2</b>	200 E	M	<b>13</b>	50 L	M
<b>3</b>	50 C	F	<b>14</b>	100 B	F
<b>4</b>	50 C	M	<b>15</b>	100 B	M
<b>5</b>	50 B	F	<b>16</b>	100 C	F
<b>6</b>	50 B	M	<b>17</b>	100 C	M
<b>7</b>	100 M	F	<b>18</b>	50 M	F
<b>8</b>	100 M	M	<b>19</b>	50 M	M
<b>9</b>	800 L	MISTO	Intervalo de 10 minutos		
Intervalo de 10 minutos			<b>20</b>	1500 L	MISTO
<b>10</b>	4x100 Livres	F			
<b>11</b>	4x100 Livres	M			

## CAMPEONATO INTER- REGIONAL DE CLUBES

### 1. INTRODUÇÃO

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

2. **LOCAL – ESTREMOZ – 25 x 6 pistas**

3. **DATA – 23 de Janeiro de 2016**

4. **PROGRAMA – HORÁRIOS**

1ª Jornada – 24 JAN 2015 – 09:30		2ª Jornada – 24 JAN 15 – 14.30	
1	800m Livres Femininos	14	800m Livres Masculinos
2	100m Mariposa Masculinos	15	100m Mariposa Femininos
3	200m Mariposa Femininos	16	200m Mariposa Masculinos
4	100m Bruços Masculinos	17	100m Bruços Femininos
5	200m Bruços Femininos	18	200m Bruços Masculinos
6	50m Livres Masculinos	19	50m Livres Femininos
7	100m Livres Femininos	20	100m Livres Masculinos
8	100m Costas Masculinos	21	100m Costas Femininos
9	200m Costas Femininos	22	200m Costas Masculinos
10	400m Livres Masculinos	23	400m Livres Femininos
11	200m Estilos Femininos	24	200m Estilos Masculinos
12	4x100m Livres Masculinos	25	4x100m Livres Femininos
13	4x100m Estilos Femininos	26	4x100m Estilos Masculinos

### 5. Participação

Podem participar todos os Clubes da ANALentejo, ANICentro / ANDS / e a convite, Clubes da Federação Estremenha de Natação.

### 6. Inscrições

As inscrições deverão ser realizadas por correio eletrónico para [ANALentejo](mailto:ANALentejo), através do ficheiro convite, até ao **dia 16 de Janeiro de 2016**.

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

São válidos como tempos de inscrição, as marcas registadas entre 16 de Janeiro de 2015 e 16 de Janeiro de 2016.

## 7. Regras Específicas

Cada Clube poderá fazer-se representar por **1 nadador(a) e 1 equipa de estafetas por prova**.

Cada nadador+a pode ser inscrito+a num máximo de **3 (três) provas individuais mais as estafetas**.

## 8. Substituições

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

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

## 9. Organização das Séries

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

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

## 10. Classificações

Os Clubes serão ordenados pelo somatório dos pontos obtidos em cada prova pelos seus nadadores e equipas de estafetas.

Funcionará como fator de desempate o número de 1ºs lugares obtidos por cada Clube nas provas do campeonato. Se tal se revelar insuficiente, recorrer-se-á aos 2ºs, 3ºs e assim sucessivamente, até se conseguir o desempate. Se ainda subsistir o empate, recorrer-se-á ao melhor tempo, segundo tabela FINA 2013, obtido por cada Clube nas provas do Campeonato.

O sistema de pontuação será o seguinte:

1º Classificado - Nº Clubes + 1

2º Classificado - Nº Clubes - 1

3º Classificado - Nº Clubes - 2 e assim sucessivamente até ao último classificado que terá 1 ponto.

Desclassificado - 0 pontos    o 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.

## 4º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES

### 1 – LOCAL

Piscina Municipal de Torres Novas

### 2 – DATA

7 de Fevereiro de 2016

### 3 – HORÁRIO

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

### 4 – PARTICIPAÇÃO

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

### 5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **01/02/2015**

### 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 – 2005	9	200 B	MAS - 2004
2	200 C	MAS - 2004	10	200 B	FEM – 2005
3	50 B	FEM – Todos	11	50 M	MAS – Todos
4	50 B	MAS – Todos	12	50 M	FEM – Todos
5	50 L	FEM – Todos	13	50 C	MAS – Todos
6	50 L	MAS – Todos	14	50 C	FEM – Todos
7	200 E	FEM – 2005	15	200 E	MAS - 2004
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
8	4x50 L	Misto - todos	16	4x50 EST.	Misto - todos

## JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS

### 1 - LOCAL

Piscina Municipal de ENTRONCAMENTO

### 2 - DATA

14 de Fevereiro de 2016

### 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 ANDES até às 18.00 horas do dia 8/02/2016

### 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
09 e 10	100 E		21 e 22	200 E	F / M
Intervalo de 10 minutos			Intervalo de 10 minutos		
11 e 12	4 x 200 L	F / M	23	400E*	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.

## **XXIV TAÇA VALE do TEJO**

### **1 – ÂMBITO**

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

### **2 - LOCAL**

Piscina Municipal ABRANTES

### **3 - DATA**

20 de Fevereiro de 2016

### **4 - HORÁRIO**

<b>1ª Sessão</b>	<b>2ª Sessão</b>
10.15 Horas	15.30 Horas

### **5 – PARTICIPAÇÃO**

Categoria de **INFANTIS e JUVENIS**

A participação é feita a nível de Seleções Distritais convidadas.

Cada Associação deverá fazer-se representar em todas as provas do programa.

Essa representatividade será apenas de um nadador Infantil e um Juvenil por cada prova individual e de uma equipa de estafetas Infantil e uma Juvenil nas coletivas.

Cada nadador só poderá participar em duas provas por Sessão entre individuais e coletivas.

A ANDS poderá participar com nadadores nas pistas vagas, como extra prova.

### **6 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **10 de Fevereiro de 2016**.

Serão permitidas **duas alterações** às inscrições por Sessão, desde que os nadadores constem nas fichas onomásticas, e terão de ser comunicadas durante a reunião de Delegados da Taça a efetuar uma hora antes do início das provas da 1ª 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 número de Associações presentes

## 9 – PRÉMIOS

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

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

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

Será atribuído um prémio, Masculino e Feminino, ao melhor tempo da Tabela FINA 2015 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 rege-se-á pelo Regulamento Geral da FPN.

## 13- PROGRAMA DE PROVAS

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

## CAMPEONATO DISTRITAL DE CATEGORIAS INFANTIS, JUVENIS E ABSOLUTOS (JUN+SEN) (PISCINA CURTA)

### 1 – LOCAL

Piscina Municipal **Coruche**

### 2 – DATA

**26, 27 e 28 de Fevereiro de 2016**

### 3 – HORÁRIO

#### 26 de Fevereiro

1ª Sessão às 16:00 Horas

#### 27 de Fevereiro

2ª Sessão às 9:30 Horas

3ª Sessão às 15:30 Horas

#### 28 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) e ABS (Juniões +Seniões)
- ✓ A participação de cada nadador está limitada a um máximo de duas provas (2) entre individuais e 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 provas de 50 metros de qualquer técnica e os 100 Estilos só poderão ser nadadas por nadadores Juvenis, ABS.**

### 5 – INSCRIÇÕES

- ✓ As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 16/02/2016.
- ✓ 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 e de ABS.

### 7 – PRÉMIOS

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por **prova/género/escalão etário** nas categorias de Infantil e Juvenil e por **prova/género na categoria** de ABS (JUN+SEN).

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

<i>1ª SESSÃO (sexta)</i>			<i>4ª SESSÃO (domingo manha)</i>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	1500 L	Mas	28	800 L	Fem
2	100 L	Fem	29	200 B	Mas
3	100 L	Mas	30	200 B	Fem
4	50 B	Fem	31	50 M	Mas
5	50 B	Mas	32	50 M	Fem
6	100 E	Fem	<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>		
7	100 E	Mas	33	400 E	Mas
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>			34	400 E	Fem
8	4X50 L	Fem	35	4x 100 L	Mas
9	4X50 L	Mas	36	4X100 L	Fem
<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>			<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>		
<i>2ª SESSÃO (sábado manhã)</i>			<i>5ª SESSÃO (domingo tarde)</i>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
10	1500 L	Fem	37	400 L	Mas
11	100 B	Mas	38	400 L	Fem
12	100 B	Fem	39	200 M	Mas
13	200 C	Mas	40	200 M	Fem
14	200 C	Fem	41	50 L	Mas
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>			42	50 L	Fem
15	100 M	Mas	<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>		
16	100 M	Fem	43	100 C	Mas
17	4x100 E	Mas	44	100 C	Fem
18	4x100 E	Fem	45	4x200 L	Mas
<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>			46	4x200 L	Fem
<i>3ª SESSÃO (sábado tarde)</i>			<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>		
Nº Ordem	Prova	Sexo			
19	800 L	Mas			
20	200 E	Fem			
21	200 E	Mas			
22	50 C	Fem			
23	50 C	Mas			
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>					
24	200 L	Fem			
25	200 L	Mas			
26	4 X 50 E	Fem			
27	4 X 50 E	Mas			
<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>					

## **TACA ANDS- CIDADE DE RIO MAIOR**

### **1 – LOCAL**

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

**2 – DATA:** 05 de Março de 2016

### **3 – HORÁRIO:**

<b>1ª Sessão</b>	<b>2ª Sessão</b>
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 10, 11, 21 e 22 em que só pode inscrever uma equipa de estafetas.

**É obrigatória a representação de cada clube em todas as provas desta competição no mínimo com 1 nadador por prova.**

Esta limitada a um máximo de duas provas individuais e uma coletiva, por sessão, a participação de cada nadador

### **2 – INSCRIÇÕES**

- Os clubes terão que fazer uma pré inscrição através de mensagem de correio electrónico e enviar para a ANDS até ao dia **10/02/2016**.
- As inscrições definitivas deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **24/02/2016**. Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações á lista inicial de inscrições.
- Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição.

### **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 2015** obtido na Taça.

**8- PROGRAMA DE PROVAS**

<b>1ª SESSÃO</b>			<b>2ª SESSÃO</b>		
<b>Nº Ordem</b>	<b>Prova</b>	<b>Sexo</b>	<b>Nº Ordem</b>	<b>Prova</b>	<b>Sexo</b>
<b>1</b>	100 M	Mas	<b>12</b>	100 M	Fem
<b>2</b>	200 M	Fem	<b>13</b>	200 M	Mas
<b>3</b>	200 L	Mas	<b>14</b>	200 L	Fem
<b>4</b>	100 B	Fem	<b>15</b>	100 B	Mas
<b>INTERVALO 5 MINUTOS</b>			<b>INTERVALO 5 MINUTOS</b>		
<b>5</b>	50 L	Mas	<b>16</b>	50 L	Fem
<b>6</b>	100 C	Fem	<b>17</b>	100 C	Mas
<b>7</b>	200 C	Mas	<b>18</b>	200C	Fem
<b>8</b>	200 B	Fem	<b>19</b>	200 B	Mas
<b>9</b>	200 E	Mas	<b>120</b>	200 E	Fem
<b>INTERVALO 10 MINUTOS</b>			<b>INTERVALO 10 MINUTOS</b>		
<b>10</b>	4x100 Estilos	Fem	<b>21</b>	4x100 Estilos	Mas
<b>11</b>	4x100L	Mas	<b>22</b>	4x100L	Fem

## TORREGI 2 - 5º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES

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

**2 – DATA** - 6 de Março de 2016

**3 – HORÁRIO**

1ª Sessão às 9.30 Horas

2ª Sessão às 15.30 Horas

**4 – PARTICIPAÇÃO**

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

**5 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia 29/02/2016

**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 e 2	100 M	FEM – 2005/ MAS - 2004	13 e 14	200 L	FEM – 2005/ MAS - 2004
3 e 4	100 Metros 50 M/ 50 C	FEM – 2006, 2007, 2008 MAS - 2005, 2006, 2007,2008	15 e 16	100 Metros 50 Bruços/ 50 Crol	FEM – 2006, 2007, 2008 MAS - 2005, 2006, 2007,2008
5 e 6	100 C	FEM – 2005/ MAS - 2004	17 e 18	100 L	FEM – 2006, 2007, 2008 MAS - 2005, 2006, 2007,2008
7 e 8	100 Metros 50 Costas/ 50 Bruços	FEM – 2006, 2007, 2008 MAS - 2005, 2006, 2007,2008	19 e 20	100 E	FEM – 2005/ MAS - 2004
9 e 10	100 B	FEM – 2005/ MAS - 2004	21	4x50 E	Misto –*1 FEM – 2006, 2007, 2008 MAS - 2005, 2006, 2007,2008
11	4x100 L	Misto FEM – 2005/ MAS – 2004	22	4x100 E	Misto *2 FEM – 2005/ MAS – 2004
12	4x50 L	Misto FEM – 2006, 2007, 2008 MAS - 2005, 2006, 2007,2008			

**\*1:** 1º e 2º elementos nadam 25m Mar + 25m Cos, 3º e 4º elementos nadam 25m Bru + 25m Crol

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

## **II ESTÁGIO DE CADETES**

### **1 – LOCAL**

Piscina Municipal de Vila Nova da Barquinha

### **2 – DATA**

26 de Março de 2016

**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 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 -2 (Pontuação FINA no somatório das provas de 200L, 100Est, e duas provas de 100m (M, C, B))**

### **6 – CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DO ESTÁGIO**

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

## TORNEIO INTER-REGIONAL DE VELOCIDADE

### 1 – LOCAL

**Piscina Municipal de Campo Maior – 25 x 8 pistas (Cronometragem Eletrónica)**

### 2 - DATA

09 de Abril de 2016

### 3 – ORGANIZAÇÃO

A organização do Torneio Regional de Velocidade é da responsabilidade conjunta das ANICentro e ANDS .

### 4– HORÁRIO

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

1ª Sessão		2ª Sessão	
<b>08.30 Horas</b>	<b>Aquecimento</b>	<b>14.30 Horas</b>	<b>Aquecimento</b>
<b>09.30 Horas</b>	<b>Eliminatórias</b>	<b>15.30 Horas</b>	<b>Finais</b>

### 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 provas ( 3 ) por nadador entre provas individuais e coletivas.

### 6 – INSCRIÇÕES

➤ As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até dia **31/03/2016**.

➤ 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).

## 8 - 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	<b>Intervalo 5'</b>		
4	50 L	Mas	3	50 L	Fem
<b>Intervalo 5'</b>			4	50 L	Mas
5	4X50 E	Fem	<b>Intervalo 5'</b>		
6	4X50 E	Mas	5	4X50 E	Fem
7	50 M	Fem	6	4X50 E	Mas
8	50 M	Mas	<b>Intervalo 5'</b>		
<b>Intervalo 5'</b>			7	50 M	Fem
9	50 C	Fem	8	50 M	Mas
10	50 C	Mas	<b>Intervalo 5'</b>		
11	50 B	Fem	9	50 C	Fem
12	50 B	Mas	10	50 C	Mas
13	4x50 L	Fem	<b>Intervalo 5'</b>		
14	4X50 L	Mas	11	50 B	Fem
			12	50 B	Mas
			<b>Intervalo 5'</b>		
			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 DISTRITAL NADADOR COMPLETO - CADETES**

### **1 – LOCAL:**

Piscina Municipal de Coruche

### **2 – DATA:** 1 de Maio de 2016

### **3 – HORÁRIO**

1ª Sessão  
9.30 Horas

2ª Sessão  
15.30 Horas

### **4 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 08.00 horas do dia **25/04/2016**

### **5– PARTICIPAÇÃO**

**Os nadadores Cadetes A, masculinos (2004) e femininos (2005)** 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 (2005) e femininos (2006)** 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 B, masculinos (2006) - femininos (2007) e mais novos** 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 2015, 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				2ª SESSÃO			
N.º	Prova	Género	Ano Nas.	N.º	Prova	Género	Ano Nas.
1	100 L	M	2005	11	100 E	M	2005
2	100 L	F	2006	12	100 E	F	2006
3	200 L	M	2004	13	200 E	M	2004
4	200 L	F	2005	14	200 E	F	2005
<b>Intervalo</b>							
5	50 C	M	Todos	15	50 M	M	Todos
6	50 C	F	Todos	16	50 M	F	Todos
7	100 C	M	2004	17	100 M	M	2004
8	100 C	F	2005	18	100 M	F	2005
<b>Intervalo</b>							
9	50 L	M	2006 e mais novos	19	50 B	M	Todos
10	50 L	F	2007 e mais novas	20	50 B	F	Todos
				21	100 B	M	2004
				22	100 B	F	2005
Intervalo 10'							
Entrega de Diplomas de Participação							

## TORNEIO DISTRITAL NADADOR COMPLETO

**1 – LOCAL** Piscina Municipal de **TORRES NOVAS**

**2 – DATA** 8 de Maio de 2016

### **3 – HORÁRIO**

<b>1ª Sessão - Domingo Manhã</b>	<b>2ª Sessão - domingo de Tarde</b>
<b>9 h e 30m</b>	<b>15 h e 30m</b>

**4 – PARTICIPAÇÃO:** Categoria de **INFANTIS, JUVENIS e ABS (JUNIORES + 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.

### **5 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **02/05/2016**

### **6 – 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 2015**, 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 2015** 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**

### **7 – PRÉMIOS**

Serão atribuídos Troféus aos três primeiros classificados por escalão etário e género (**INF B,**

**INF A Masculinos e Femininos e JUV B JUV A Masculinos e Femininos e ABS (Juniões e Séniores Masculinos e Femininos )**. Os vencedores absolutos, Masculino e Feminino receberão um Troféu.

## 8 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª Sessão - domingo de manhã			2ª Sessão - domingo de tarde		
1	100 Costas	M	6	100 Costas	F
2	100 Bruços	F	7	100 Bruços	M
3	100 Livres	M	8	100 Livres	F
4	100 Mariposa	F	9	100 Mariposa	M
5	200 Estilos	M	10	200 Estilos	F
			<b>ENTREGA DE PRÉMIOS</b>		

## TORREGI 3 – VI TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES

### 1 – LOCAL

Piscina Municipal de Santarém

### 2 – DATA

29 de Maio de 2016

### 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 23/05/2016**

### 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	400 L	MAS - 2004	10	200 EST.	MAS - 2004
2	400 L	FEM – 2005	11	200 EST.	FEM – 2005
Intervalo 5'			Intervalo 5'		
3	200 L	MAS - 2005, 2006, 2007, 2008	12	100 C	Femininos - TODOS
4	200 L	FEM – 2006, 2007, 2008	13	100 C	Masculinos - TODOS
5	100 B	Masculinos – TODOS	14	100 L	Femininos - TODOS
6	100 B	Femininos - TODOS	15	100 L	Masculinos - TODOS
Intervalo 5'				50 M	MAS - 2005, 2006, 2007, 2008
7	100 M	MAS - 2004		50 M	FEM – 2006, 2007, 2008
8	100 M	FEM – 2005	Intervalo 10'		
Intervalo 10'			17	4x100 EST.	TODOS – MISTOS *
9	4x100 L	TODOS - MISTOS			
Nota: * Cada elemento da estafeta faz 100 metros estilo					

## JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS

### 1 – LOCAL

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

### 2 – DATA

04 de Junho de 2016

### 3 – HORÁRIO

**1ª Sessão** 9.30 horas

**2ª Sessão** 15.30 horas

### 4 – PARTICIPAÇÃO

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

### 5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **30/05/2016**.

### 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova/género.

### 7 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	400 E	MISTO	8	50 B	FEM
2	200 L	FEM	9	50 B	MAS
3	200 L	MAS	10	200 C	FEM
4	50 C	FEM	11	200 C	MAS
5	50 C	MAS	12	50 M	FEM
6	200 B	FEM	13	50 M	MAS
7	200 B	MAS	Intervalo 10 minutos		
			14*	1500 L	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

### **III ESTÁGIO DE CADETES**

#### **1 – LOCAL**

A definir

#### **2 – DATA**

10 de Junho de 2016

#### **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 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 400L, 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

## **VII TORNEIO DO FUTURO DE CADETES – SELECÇÕES REGIONAIS**

### **1 – ÂMBITO**

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

### **2 - LOCAL - Piscina Municipal de Castelo de Vide**

### **3 - DATA - 11 de Junho de 2016**

### **4 - HORÁRIO**

AQUECIMENTO: 13h 45 até às 14h 50m  
INÍCIO DA COMPETIÇÃO - 15.00 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)**, não podendo ser todas individuais.

### **6 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANicentro até às 20.00 horas do dia **06/06/2016**

### **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
<b>Intervalo 5'</b>			<b>Intervalo 5'</b>		
7	100 E	F	17	4x100 E	F
8	100 E	M	18	4x100 E	M
<b>Intervalo 5'</b>			Entrega de Prémios		
9	4x100 L	F			
10	4x100 L	M			

CATEGORIAS	ESCALÃO ETÁRIO/AGRUPAMENTO	MASC	FEM
CADETES	CADETES B	2005 a 2008	2006 a 2008
	CADETES A	2004	2005

## **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:** 18 de Junho de 2016

**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 **01/06/2016.**

- 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 1,75€ 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 rege-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
<b>Intervalo de 10'</b>			<b>Intervalo de 10'</b>		
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
<b>ENTREGA DE PRÉMIOS</b>					

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

### **1 - LOCAL**

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

### **2 - DATA**

24, 25 e 26 de Junho de 2016

### **3 – HORÁRIO**

#### **24 de Junho**

1ª Sessão às 16.00 Horas

#### **25 de Junho**

2ª Sessão às 09.30 Horas

3ª Sessão às 15.30 Horas

#### **26 de Junho**

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 (A+B) , Juvenil (A+B) e ABS (Jun+Sen)**.
- ✓ 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 Infantil (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 Juvenis, Juniores 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 03 de Julho de 2015 e o dia **15/06/2016**.

### **6 – INSCRIÇÕES**

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **22/06/2016**.
- 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, Juvenis, e Absolutos as classificações são separadas por prova e género e categoria.

- ✓ Nas provas de 50 metros (incluindo estafetas de 50 metros), a classificação e prémios será absoluta por prova (ABS= Juvenis+ Juniores+ Seniores).
- ✓ Nas restantes provas, haverá uma classificação absoluta por prova e categoria (Infantil, Juvenil e ABS (Juniores + Seniores)).
- ✓ Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por prova/categoria

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

## TABELAS

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

**TCJA – TEMPOS A CUMPRIR JORNADAS APURAMENTO**

MASCULINOS					(Piscina de 25 m)	FEMININOS				
Infantis B 13	Infantis A 14	Juvenis B 15	Juvenis A 16	JUN/SEN 17 e +	CATEGORIAS	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	00,35,75
01,25,00	01,19,00	01,14,00	01,12,00	01,10,00	100L	01,32,00	01,26,00	01,23,50	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	01,36,00	01,35,00	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	03,20,00	03,08,00
-	-	00,39,00	00,38,00	00,36,00	50M	-	-	00,44,00	00,42,00	00,40,00
01,49,00	01,40,50	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
-	-	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
04,10,00	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
-	-	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
07,30,00	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	<b>Estafetas Juvenis (A e B)</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 de 50 m)									
MASCULINOS					(Piscina de 50 m)	FEMININOS			
Infantis B 13	Infantis A 14	Juvenis B 15	Juvenis A 16	JUN/SÉN 17 e +	CATEGORIAS PROVAS	Infantis A 13	Juvenis B 14	Juvenis A 15	JUN/SÉN 16 e +
-	-	00,35,00	00,33,00	00,32,00	50L	-	00,38,00	00,37,00	00,36,45
01,27,00	01,21,00	01,15,50	01,13,50	01,11,50	100L	01,28,00	01,23,00	01,20,00	01,18,50
03,09,00	02,56,50	02,44,50	02,39,50	02,34,50	200L	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	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	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	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	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	12,30,00	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	01,40,00	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	03,32,50	03,25,00	03,22,00	03,12,00
00,43,00	00,41,00	00,40,00	00,39,00	00,38,00	50M	00,44,50	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	01,50,50	01,45,50	01,42,50	01,38,00
04,25,50	03,55,00	03,34,50	03,28,50	03,20,00	200M	04,00,00	03,50,00	03,42,00	03,29,50
-	-	00,45,50	00,44,50	00,43,50	50B	-	00,48,50	00,48,00	00,47,50
02,01,50	01,48,50	01,43,50	01,39,00	01,37,00	100B	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	03,57,50	03,45,00	03,43,90	03,40,10
03,36,50	03,20,00	03,15,00	03,11,00	03,08,00	200E	03,25,50	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	07,13,00	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	06,23,50	06,10,50	06,08,50	06,03,70
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				

**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		<b>50L</b>	00,34,00		00,33,00	
01,10,00		01,02,00		<b>100L</b>	01,14,25		01,12,00	
02,35,71		02,18,00		<b>200L</b>	02,42,50		02,40,00	
05,23,00		05,06,00		<b>400L</b>	05,40,80		05,31,00	
10,58,00		10,34,00		<b>800L</b>	11,32,50		11,12,00	
21,00,00		20,00,00		<b>1500L</b>	24,25,00		23,10,00	
01,58,00				<b>4x50L</b>	02,14,00			
04,40,50				<b>4X100L</b>	05,10,00			
10,10,00				<b>4X200L</b>	10,52,00			
00,36,00		00,33,50		<b>50C</b>	00,41,50		00,40,00	
01,19,50		01,14,00		<b>100C</b>	01,27,50		01,23,50	
03,00,00		02,44,00		<b>200C</b>	03,07,30		03,03,00	
00,34,50		00,32,50		<b>50M</b>	00,40,50		00,37,50	
01,26,00		01,24,00		<b>100M</b>	01,40,00		01,32,50	
03,12,50		02,58,00		<b>200M</b>	03,30,00		03,12,50	
00,39,50		00,37,50		<b>50B</b>	00,44,50		00,42,50	
01,28,50		01,23,50		<b>100B</b>	01,42,00		01,35,50	
03,14,50		3,02,00		<b>200B</b>	03,36,00		03,20,00	
01,14,00		01,12,00		<b>100E</b>	01,25,00		01,21,00	
02,45,50		02,36,50		<b>200E</b>	03,12,50		03,07,00	
06,07,00		05,56,00		<b>400E</b>	06,40,00		06,20,50	
02.26.00				<b>4X50 E</b>	02.38.10			
04,50,00				<b>4X100E</b>	05,45,50			

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

MASCULINOS					(Piscina de 25 m)	FEMININOS				
INF- B	INF-A	JUV-B	JUV-A	ABS	CATEGORIAS	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	<b>50L</b>	-	-	00,34,50	00,34,00	00,33,50
01,20,00	01,15,50	01,10,00	01,08,00	01,06,00	<b>100L</b>	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	<b>200L</b>	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	<b>400L</b>	06,25,00	06,09,00	05,44,50	05,40,80	05,33,00
-	-	10,45,00	10,38,00	10,26,00	<b>800L</b>	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	<b>1500L</b>	-	-	23,25,00	23,10,00	22,45,00
-	-	2,04,80	2,03,20	01,58,00	<b>4x50L</b>	-	-	02,26,00	02,20,00	02,14,00
05,43,00	05,33,00	05,16,00	05,00,00	04,40,50	<b>4X100L</b>	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	<b>4X200L</b>	12,08,00	12,00,00	11,30,00	11,25,00	11,18,00
-	-	00,37,00	00,36,00	00,35,50	<b>50C</b>	-	-	00,41,50	00,40,50	00,40,00
01,31,00	01,27,00	01,22,50	01,19,50	01,17,50	<b>100C</b>	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	<b>200C</b>	03,27,00	03,20,50	03,10,00	03,07,30	03,05,00
-	-	00,34,50	00,34,00	00,33,50	<b>50M</b>	-	-	00,40,50	00,39,50	00,38,50
01,41,00	01,36,00	01,31,00	01,26,00	01,24,00	<b>100M</b>	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	<b>200M</b>	03,55,50	03,44,00	03,30,00	03,23,00	03,18,50
-	-	00,39,50	00,38,00	00,37,50	<b>50B</b>	-	-	00,44,50	00,43,00	00,42,50
01,40,50	01,36,50	01,32,50	01,28,50	01,26,50	<b>100B</b>	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	<b>200B</b>	03,59,50	03,50,00	03,36,00	03,33,00	03,30,00
-	-	01,15,00	01,14,00	01,12,00	<b>100E</b>	-	-	01,25,00	01,24,00	01,22,00
03,19,00	03,11,50	03,02,00	02,45,50	02,40,50	<b>200E</b>	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	<b>400E</b>	07,18,50	07,00,00	06,40,00	06,30,00	06,20,50
-	-	02,31,00	02,28,00	02,26,00	<b>4X50 E</b>	-	-	02,44,40	02,40,40	02,38,10
05,50,00	05,46,00	05,20,00	05,17,00	04,50,00	<b>4X100E</b>	06,31,00	06,28,00	06,10,50	6,08,00	05,45,50

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

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	Juniores + seniores		12	13	14 e 15	Juniores + seniores
-	-	00,29,50		<b>50L</b>	-	-	00,34,50	
01,19,00	01,14,50	01,09,00	01,06,00	<b>100L</b>	01,25,00	01,19,50	01,16,50	01,14,50
02,51,50	02,42,50	02,30,00	02,23,00	<b>200L</b>	03,07,00	03,00,00	02,47,00	02,46,00
05,51,00	05,36,50	05,20,00	05,06,00	<b>400L</b>	06,26,00	06,11,00	05,46,50	05,41,00
-	-	10,42,70	10,16,30	<b>800L</b>	13,22,00	12,52,00	12,07,50	11,45,00
23,14,00	22,46,00	21,31,00	20,16,00	<b>1500L</b>	-	-	22,44,40	22,20,40
-	01,58,00			<b>4x50L</b>	-	02,16,00		
05,38,00		05,10,00	04,35,00	<b>4X100L</b>	05,55,00		05,16,00	05,13,00
11,39,00		11,00,00	10,10,00	<b>4X200L</b>	12,20,00		11,40,00	11,32,00
-	-	00,36,90		<b>50C</b>	-	-	00,40,50	
01,31,00	01,28,00	01,23,50	01,19,00	<b>100C</b>	01,35,50	01,34,50	01,28,50	01,26,00
03,20,00	03,16,50	03,04,00	02,53,00	<b>200C</b>	03,25,00	03,18,50	03,12,00	03,08,00
-	-	00,34,00		<b>50M</b>	-	-	00,38,00	
01,35,00	01,28,50	01,19,80	01,16,50	<b>100M</b>	01,43,50	01,39,50	01,37,00	01,36,30
03,50,50	03,40,00	03,12,50	02,56,00	<b>200M</b>	03,57,50	03,46,00	03,30,00	03,17,50
-	-	00,38,00		<b>50B</b>	-	-	00,44,00	
01,43,00	01,35,50	01,31,00	01,27,00	<b>100B</b>	01,53,00	01,50,00	01,41,50	01,39,00
03,40,50	03,30,00	03,18,00	03,10,50	<b>200B</b>	03,55,50	03,50,00	03,30,50	03,27,50
03,20,00	03,14,50	02,50,70	02,46,50	<b>200E</b>	03,30,00	03,23,50	03,14,50	03,12,00
06,54,50	06,45,00	06,18,00	06,03,00	<b>400E</b>	07,16,50	07,09,00	06,30,50	06,27,00
-	02,19,50			<b>4x50E</b>	-	02,36,50		
05,55,00		05,25,00	05,00,00	<b>4X100E</b>	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 17 e 18		INF- B 12	INF-A 13	JUV-B 14	JUV-A 15	JUN 16 e 17
01,22,00	01,18,50	01,10,00	01,08,00	01,06,00	<b>100L</b>	01,25,50	01,21,00	01,15,50	01,14,25	01,12,00
01,35,00	01,28,00	01,22,50	01,19,50	01,17,50	<b>100C</b>	01,38,50	01,33,50	01,27,50	01,26,10	01,25,00
01,41,00	01,36,00	01,31,00	01,26,00	01,24,00	<b>100M</b>	01,54,00	01,48,50	01,40,00	01,37,00	01,34,50
01,43,50	01,39,50	01,32,50	01,28,50	01,26,50	<b>100B</b>	01,51,40	01,49,00	01,42,00	01,40,00	01,37,00
03,20,00	03,13,50	03,02,00	02,45,50	02,39,50	<b>200E</b>	03,34,00	03,20,00	03,10,50	03,08,50	03,07,00

**TCT - TEMPOS A CUMPRIR NO TORNEIO  
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	<b>50L</b>	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	<b>100L</b>	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	<b>200L</b>	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	<b>50C</b>	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	<b>100C</b>	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	<b>200C</b>	03,18,00	03,09,00	03,04,00	03,00,90	02,59,00	02,56,00
00,42,50	00,39,90	00,36,50	00,35,00	00,32,00	00,31,00	<b>50M</b>	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	<b>100M</b>	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	<b>200M</b>	03,38,00	03,30,00	03,19,50	03,17,40	03,14,50	03,09,00
00,46,00	00,43,00	00,38,50	00,38,00	00,37,00	00,36,50	<b>50B</b>	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	<b>100B</b>	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	<b>200B</b>	03,48,00	03,40,00	03,30,50	03,27,75	03,25,50	03,19,00

# **ÉPOCA 2015-16**

## **REGULAMENTO E CALENDÁRIO** **DISTRITAL DE NATAÇÃO PURA**

**APROVADO PELA FPN EM 13 DE OUTUBRO DE 2015.**

### Calendário Distrital de Natação Pura da ANDS- Época 2015-2016

DATA	ACTIVIDADE	ORGANIZAÇÃO	LOCAL
25 OUTUBRO 2015	JORNADA DE ABERTURA CATEGORIAS	ANDS	TORRES NOVAS
31OUT,1NOV 2015	4ª DIVISÃO - FASE DE QUALIFICAÇÃO	FPN /ANCNP	MEALHADA
31OUTUBRO 2015	TORREGRII- 1º TORNEIO CIRCUITO CADETES	ANDS	MAÇÃO
7-8 NOVEMBRO 2015	MEETING ALGARVE	ANALGARVE	V.R.STO ANTONIO
13,14,15 NOVEMBRO 2015	CAMPEONATO DISTRITAL DE ABSOLUTOS (SEN, JUN, JUV) PROVA APURAMENTO INFANTIS	ANDS	TOMAR
14,15, NOVEMBRO DE 2015	OPEN VALE DE SOUSA	ANNP	FELGUEIRAS
21, 22 NOVEMBRO 2015	TORNEIO INTERDISTRITAL DE FUNDO INFANTIS E JUVENIS	ANDS/ ANIC	ABRANTES
28, 29 NOVEMBRO 2015	CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 3ª/4ª DIVISÃO	FPN /ANDL	CALDAS DA RAINHA
04, 05,06 DEZEMBRO 2015	TORNEIO ZONAL DE JUVENIS – ZONA SUL	ANL/FPN	SETÚBAL
11, 12, 13 DEZEMBRO 2015	CAMPEONATO NACIONAL ABSOLUTO P. CURTA	FPN /ANNP	PORTO
13 DEZEMBRO 2015	2º TORNEIO CIRCUITO CADETES	ANDS	ENTRONCAMENTO
19 e 20 DEZEMBRO 2015	CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES 1ª/2ª DIV	FPN/ANC	COIMBRA
20 DEZEMBRO DE 2015	1º ESTÁGIO DE CADETES	ANDS	SALVATERRA DE MAGOS
10 JANEIRO 2016	3º TORNEIO CIRCUITO CADETES	ANDS	ABRANTES
16 JANEIRO 2016	VIII TORNEIO TAÇA CIDADE DE TORRES NOVAS	CNTN	TORRES NOVAS
17 JANEIRO 2016	PROVA APURAMENTO CATEGORIAS	ANDS	SANTARÉM
23,24 JANEIRO 2016	OPEN DE INVERNO MASTERS	FPN/ANDS	TOMAR
23 JANEIRO 2016	CAMPEONATO INTERDISTRITAL CLUBES	ANALENTEJO/ANDS/ ANIC	ESTREMOZ
30-31 JANEIRO DE 2016	1ºESTÁGIO INTERDISTRITAL DE INFANTIS	ANL/ANDS	ALAPRAIA-ESTORIL
6 e 7 FEVEREIRO 2016	MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA	ANL	LISBOA
7 FEVEREIRO 2016	4º TORNEIO CIRCUITO CADETES	ANDS	TORRES NOVAS
13 e 14 FEVEREIRO 2016	MEETING INTERNACIONAL PÓVOA VARZIM	ANNP	PÓVOA VARZIM
14 FEVEREIRO 2016	PROVA APURAMENTO CATEGORIAS	ANDS	ENTRONCAMENTO
20 FEVEREIRO 2016	XXIV TAÇA VALE DO TEJO	ANDS	ABRANTES
20 FEVEREIRO 2016	CN LONGA DISTÂNCIA - FINAL	FPN/ANDS	RIO MAIOR
26- 27-28 FEVEREIRO 2016	CAMPEONATO DISTRITAL PC ( INF, JUV E ABSOLUTOS)	ANDS	CORUCHE
05 MARÇO 2016	TAÇA CIDADE DE RIO MAIOR	ANDS	RIO MAIOR

06 MARÇO 2016	TORREGRI 2- 5º CIRCUITO DE CADETES	ANDS	SANTARÉM
11- 12-13 MARÇO 2016	CAMPEONATO NACIONAL JUVENIS, JUNIORES e SENIORES	FPN/ANL	JAMOR
18, 19,20 de MARÇO 2016	TORNEIO ZONAL DE INFANTIS – ZONA SUL	ANDS/FPN	TOMAR
26 MARÇO 2016	2º ESTÁGIO CADETES	ANDS	VILA NOVA DA BARQUINHA
02, 03 ABRIL 2016	2ºESTÁGIO INTERDISTRITAL DE INFANTIS	ANL/ANDS	ALAPRAIA-ESTORIL
09 ABRIL 2016	TORNEIO INTERDISTRITAL DE VELOCIDADE	ANIC/ANDS	CAMPO MAIOR
10 ABRIL 2016	IX TORNEIO DO SORRAIA	BUZIOS	CORUCHE
17 ABRIL 2016	TORNEIO CIDADE DO ENTRONCAMENTO	CLAC	ENTRONCAMENTO
23,24 ABRIL 2016	CONGRESSO APTN	APTN	
01 MAIO 2016	TORNEIO DISTRITAL NADADOR COMPLETO - CADETES	ANDS	CORUCHE
08 de MAIO 2016	TORNEIO DISTRITAL NADADOR COMPLETO - CATEGORIAS	ANDS	TORRES NOVAS
21, 22 de MAIO 2016	CAMPEONATO NACIONAL AA (10KM+7,5KM+5KM+1,5KM MASTERS)	FPN/ANDS	ALDEIA DO MATO
28,29 MAIO 2016	MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA	ANC	COIMBRA
29 de MAIO 2016	TORREGI3- 6º TORNEIO CIRCUITO CADETES	ANDS	SANTARÉM
04 JUNHO 2016	PROVA DE APURAMENTO CATEGORIAS	ANDS	RIO MAIOR
04 e 05 JUNHO 2016	MEETING INTERNACIONAL DO PORTO	ANNP	PORTO
10 JUNHO 2016	3º ESTÁGIO CADETES	ANDS	A DEFINIR
11 JUNHO 2016	VII TORNEIO DO FUTURO	ANIC/ANALENTEJO /ANDS	CASTELO VIDE
18 JUNHO 2016	TORNEIO INTERDISTRITAL ESPECIALISTA	ANDS	RIO MAIOR
24,25,26 JUNHO 2016	CAMPEONATO DISTRITAL ABS (SEN/JUN) JUVENIS E INFANTIS	ANDS	RIO MAIOR
02 JULHO 2016	VII FESTIVAL DE CADETES TORRES NOVAS	CNTN	TORRES NOVAS
03 JULHO 2016	XII TORNEIO DE NATACÃO CIDADE DE ALMEIRIM	AVQA	ALMEIRIM
15,16,17 JULHO 2016	CAMPEONATO NACIONAL DE INFANTIS	FPN/ANNP	FAMALICÃO
21,22,23,24 JULHO 2016	CAMPEONATO NACIONAL DE JUVENIS E ABSOLUTOS/OPEN PORTUGAL	FPN/ANL	JAMOR
25 SETEMBRO 2016	XXVII TRAVESSIA DOS TEMPLÁRIOS	ANDS	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 2015/2016.

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

CATEGORIAS	ESCALÃO ETÁRIO/AGRUPAMENTO	MASC	FEM
CADETES	CADETES B	2005 a 2008	2006 a 2008
	CADETES A	2004	2005
INFANTIL	INFANTIL B	2003	2004
	INFANTIL A	2002	2003
JUVENIL	JUVENIL B	2001	2002
	JUVENIL A	2000	2001
JUNIORES		1998-99	1999-2000
SÉNIORES		1997 e + VELHOS	1998 e + VELHAS

### MASTERS (GRUPOS IDADE)

Em conformidade com as regras definidas pela FINA para os Masters, no ano civil de 2016 (1 de Janeiro a 31 de Dezembro), os nadadores serão agrupados nos seguintes grupos de idade:

#### Provas Individuais:

Grupo	Escalão Etário	Anos de Nascimento
Master A	25 – 29	91-87
Master B	30 – 34	86-82
Master C	35 – 39	81-77
Master D	40 – 44	76-72
Master E	45 – 49	71-67
Master F	50 – 54	66-62
Master G	55 – 59	61-57

Grupo	Escalão Etário	Ano de Nascimento
Master H	60 – 64	56-52
Master I	65 – 69	51-47
Master J	70 – 74	46-42
Master K	75 – 79	41-37
Master L	80 – 84	36-32
Master M	85 – 89	31-27
Master N	90 – 94	26-22

**Provas de Estafeta:**

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

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

Nas competições que se venham a realizar entre os meses de Outubro a Dezembro de 2015 os nadadores continuarão a ser agrupados nos grupos de idade vigentes para o ano civil de 2015.

### 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 válido à data da competição, devidamente inserido e validado no programa *fpnsystem*. Em caso de incumprimento, 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. Exceptuam-se desta condição a participação dos clubes da ANDS nos meetings do Algarve, Póvoa do Varzim, Lisboa e Coimbra, devendo para o efeito informar a ANDS da sua participação nos mesmos.

Qualquer praticante, Clube, ou Selecção 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 Selecções, 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 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](mailto:ands@ands.pt).

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

Nas competições organizadas pelos Clubes, com o apoio administrativo da ANDS, a organização tem que informar os clubes convidados da necessidade das inscrições serem feitas por via 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 (periocidade 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 respetivo 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](http://www.ands.pt) - com a seguinte calendarização face ao início da competição:

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

Os clubes ou nadadores individuais que detetem qualquer erro na lista de participantes, ou que desejem realizar desistências, deverão contactar com a ANDS., por escrito (correio eletrónico: [ands@ands.pt](mailto:ands@ands.pt)), enviando as 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 requiere autorização à ANDS com a **antecedência mínima de 10 dias úteis**, indicando a Jornada/ Sessão e a distância/técnica de nado em que pretende realizar a prova, bem como o (s) nome (s), categoria (s) e n.º (s) de licença (s) do (s) nadador (es) que vão preencher a série da prova.

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

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

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

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

## 8. MULTAS

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

- **Torneio Inter-Regional/Especialista- 4.00€**
- **Campeonatos Distritais de Inf, Juv, Jun, Sen, Abs (piscina curta)- 2.50€**

- **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](http://www.ands.pt)) e ([http://www.swimrankings.net/index.php?page=CalendarList&SubPage=FROM\\_NOW&nationId=0&Nation=POR](http://www.swimrankings.net/index.php?page=CalendarList&SubPage=FROM_NOW&nationId=0&Nation=POR))

## 10. HORÁRIOS

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

O tempo de duração das Jornadas de Apuramento, não deverão 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 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 2015-16 da FPN.

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

O número de elementos que possam constituir as selecções serão definidas 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 2015-16 prevê participar com selecções distritais nos seguintes eventos:

- Selecção Distrital de Cadetes no Torneio do Futuro organizado pela ANICENTRO em Castelo de Vide.
- 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 caso 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 2015- 2016

### 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, sendo 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.

A ***Pontuação - Circuito Distrital de Cadetes - Época 2015 – 2016*** do realizar-se-á da seguinte forma:

- 1 - Participação no Torneio de Abertura **10 pontos**;
- 2- Participação no 3º e 4º Torneio de Cadetes **10 pontos** por cada torneio;
- 3- Participação no Torneio Nadador Completo **30 pontos**;

4- Participação nos Torneios Torregis (1, 2 e 3) **40 pontos** por cada torneio;

5 -Por cada nadador participante em cada Torneio de cadetes **5 pontos**;

6 - Por cada prova nadada (ano de nascimento /Masculino e Feminino) até ao 12º Lugar:

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

**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.

### 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**

25 de Outubro de 2015 - Domingo

### **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 incluindo a Estafeta de 4x50 Livres só poderão ser nadadas por nadadores Juvenis, Juniores, Séniores.

### **5 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 18.00 horas do dia **19/10/2015**

### **6 – CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por prova.

### **7 – PROGRAMA DE PROVAS**

<b>1ª Sessão</b>			<b>2ª Sessão</b>		
<b>1</b>	400 L	Misto	<b>10</b>	400 E	Misto
<b>2</b>	200 B	F	<b>11</b>	100 B	F
<b>3</b>	200 B	M	<b>12</b>	100 B	M
<b>4</b>	200 M	F	<b>13</b>	100 M	F
<b>5</b>	200 M	M	<b>14</b>	100 M	M
<b>6</b>	200 C	F	<b>15</b>	100 C	F
<b>7</b>	200 C	M	<b>16</b>	100 C	M
Intervalo de 10 minutos			Intervalo de 10 minutos		
<b>08 e 09</b>	4 x 50 L	F / M	<b>17*</b>	800 L	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 por clube não ultrapassar os 24 melhores tempos, recorre-se aos melhores tempos de inscrição até completar as séries**

## TORREGRI 1 – 1º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES

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

2. **DATA** – 31 Outubro de 2015

3. **HORÁRIO**

Sessão única - 15.00 Horas

4. **PARTICIPAÇÃO**

- Categoria de Cadetes
- Cada nadador só pode participar em 2 (duas) provas individuais e 2 (duas) coletivas

5. **INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **26/10/2015**.

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

7. **PROGRAMA DE PROVAS**

<i><b>Sessão Única</b></i>		
<b>Nº PROVA</b>	<b>Prova</b>	<b>Sexo</b>
1 e 2	100 metros MARIPOSA-COSTAS (50M+50C)	FEM – 2005/ MAS - 2004
3 e 4	50 metros MARIPOSA-COSTAS (25M+25C)	FEM – 2006, 2007, 2008 MAS - 2005, 2006, 2007,2008
5 e 6	100 metros COSTAS-BRUÇOS (50C+50B)	FEM – 2005/ MAS - 2004
7 e 8	50 metros COSTAS-BRUÇOS (25C+25B)	FEM – 2006, 2007, 2008 MAS - 2005, 2006, 2007,2008
9 e 10	100 metros BRUÇOS-CROL(50B+50L)	FEM – 2005/ MAS - 2004
11 e 12	50 metros BRUÇOS-CROL (25B+25L)	FEM – 2006, 2007, 2008 MAS - 2005, 2006, 2007,2008
Intervalo 10'		
13	4x50 E (*1)	<b>Misto*1</b> - FEM – 2005/ MAS - 2004
14	4x25 E	Misto - FEM – 2006, 2007, 2008 MAS - 2005, 2006, 2007,2008
15	4x50 L	Misto - FEM – 2005/ MAS - 2004
16	4x25 L	Misto - FEM – 2006, 2007, 2008 MAS - 2005, 2006, 2007,2008

(\*1): 1º e 2º elementos nadam 25m Mar + 25m Cos, 3º e 4º elementos nadam 25m Bru + 25m Crol

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

### **1 – LOCAL**

Piscina Municipal TOMAR

### **2 – DATA**

**13, 14 e 15 Novembro 2015**

### **3 – HORÁRIO**

#### **13 de Novembro**

1ª Sessão às 16:00 Horas

#### **14 de Novembro**

2ª Sessão às 9:30 Horas

3ª Sessão às 15:30 Horas

#### **15 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.
- ✓ 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 03/11/2015.
- Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações á lista inicial de inscrições.
- Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição.

### **6 – CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por prova/género.

### **7 – PRÉMIOS**

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por prova.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

<i>1ª SESSÃO (sexta)</i>			<i>4ª SESSÃO (domingo manha)</i>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	1500 L	Mas	28	800 L	Fem
2	100 L	Fem	29	200 B	Mas
3	100 L	Mas	30	200 B	Fem
4	50 B	Fem	31	50 M	Mas
5	50 B	Mas	32	50 M	Fem
6	100 E	Fem	<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>		
7	100 E	Mas	33	400 E	Mas
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>			34	400 E	Fem
8	4X50 L	Fem	35	4x 100 L	Mas
9	4X50 L	Mas	36	4X100 L	Fem
<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>			<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>		
<i>2ª SESSÃO (sábado manhã)</i>			<i>5ª SESSÃO (domingo tarde)</i>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
10	1500 L	Fem	37	400 L	Mas
11	100 B	Mas	38	400 L	Fem
12	100 B	Fem	39	200 M	Mas
13	200 C	Mas	40	200 M	Fem
14	200 C	Fem	41	50 L	Mas
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>			42	50 L	Fem
15	100 M	Mas	<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>		
16	100 M	Fem	43	100 C	Mas
17	4x100 E	Mas	44	100 C	Fem
18	4x100 E	Fem	45	4x200 L	Mas
<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>			46	4x200 L	Fem
<i>3ª SESSÃO (sábado tarde)</i>			<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>		
Nº Ordem	Prova	Sexo			
19	800 L	Mas			
20	200 E	Fem			
21	200 E	Mas			
22	50 C	Fem			
23	50 C	Mas			
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>					
24	200 L	Fem			
25	200 L	Mas			
26	4 X 50 E	Fem			
27	4 X 50 E	Mas			
<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>					

## **JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS (INFANTIS)**

### **1 – LOCAL**

Piscina Municipal de TOMAR

### **2 – DATA**

**13, 14 e 15 Novembro 2015**

### **3 – HORÁRIO**

#### **13 de Novembro**

1ª Sessão às 16:00 Horas

#### **14 de Novembro**

2ª Sessão às 9:30 Horas

3ª Sessão às 15:30 Horas

#### **15 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 400 E 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.

4.4 - 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 sete provas (7) individuais.

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

### **5 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 03/11/2015.

### **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 REGIONAL DE MEIO FUNDO DE INFANTIS**  
**TORNEIO FUNDO DE JUVENIS**

**1 – LOCAL**

Localidade: Abrantes  
Piscina Municipal (25 x 8 pistas)

**2 – ORGANIZAÇÃO**

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

**3 – DATA**

21 e 22 de Novembro de 2015

**4 – HORÁRIO**

<b><u>1ª Jornada - 21 NOV 2015</u></b>	<b><u>2ª Jornada 22 NOV 2015</u></b>
<b>1ª Sessão</b>	<b>3ª Sessão</b>
Aquecimento - 08H00 Início às - 09H00	Aquecimento - 08H00 Início às - 09H00
<b>2ª Sessão</b>	<b>4ª Sessão</b>
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 MEIO FUNDO**

Infantis B - 400 L + 200 E

Infantis A - 800 L + 400 E

**TORNEIO DE FUNDO**

Juvenis A e B - 1500 L + 400 E

**Nota: 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 .**

## 6 – INSCRIÇÕES E PAGAMENTO

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 11/11/2015.  
O pagamento das inscrições será feito à respetiva Associação

## 7 - CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Haverá classificações separadas por prova, escalão etário e sexo.

O somatório (400L+ 200E INF B ou 800L+ 400E INF A e 1500 L + 400 E JUV A E B) 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 ou 400L+200E) 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 - PROGRAMA DE PROVAS

<b>1ª Jornada - 21 NOV 2015</b>	<b>2ª Jornada 22 NOV 2015</b>
<b>1ª Sessão</b>	<b>3ª Sessão</b>
200E Femininos (INF-B) 400E Femininos (INF-A) 1500 L Femininos (JUV)	400L Femininos (INF-B) 800L Femininos (INF-A) 400E Femininos (JUV)
<b>2ª Sessão</b>	<b>4ª Sessão</b>
400L Masculinos (INF-B) 800L Masculinos (INF-A) 400Est Masculinos (JUV)	200Est Masculinos (INF-B) 400Est Masculinos (INF-A) 1500L Masculinos (JUV)

**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.**

## 2º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES

### 1 – LOCAL

Piscinas Municipais do ENTRONCAMENTO

### 2 – DATA

13 de Dezembro de 2015

### 3 – HORÁRIO

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

### 4 – PARTICIPAÇÃO

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

### 5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDES até às 20.00 horas do dia **07/12/2015**

### 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

### 7 - PROGRAMA DE PROVAS

<u>1ª Sessão</u>			<u>2ª Sessão</u>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	50 M	FEM – 2006, 2007, 2008	10	50 B	FEM – 2006, 2007, 2008
2	50 M	MAS - 2005, 2006, 2007,2008	11	50 B	MAS - 2005, 2006, 2007,2008
3	100 M	FEM – 2005	12	100 E	FEM –2005, 2006
4	100 M	MAS - 2004	13	100 E	MAS – 2004, 2005
5	50 C	FEM – 2006, 2007, 2008	14	100 L	FEM – 2005, 2006, 2007, 2008
6	50 C	MAS - 2005, 2006, 2007,2008	15	100 L	MAS - 2005, 2006, 2007,2008
7	100 B	FEM – 2005	16	200 E	FEM – 2005
8	100 B	MAS - 2004	17	200 E	MAS - 2004
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
9	4x100 L	Misto - todos	18	4x100 E	Misto - todos

## **I ESTÁGIO DE CADETES**

### **1 – LOCAL**

Piscina Municipal de Salvaterra de Magos

### **2 – DATA**

20 de Dezembro de 2015

### **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 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 -1** ( Runking com base no somatório do tempo nas duas provas combinadas (100MC, e 100BCr))

### **6 – CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DO ESTÁGIO**

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

### 3º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES

#### 1 – LOCAL

Piscina Municipal de Abrantes

#### 2 – DATA

10 de Janeiro de 2016

#### 3 – HORÁRIO

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

#### 4 – PARTICIPAÇÃO

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

#### 5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **4/01/2016**

#### 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	400 Livres	FEM – 2005	10	400 Livres	MAS - 2004
2	200 Livres	MAS – Todos	11	200 Livres	FEM - Todos
3	100 B	FEM – Todos	12	50 C	MAS - Todos
4	100 B	MAS - Todos	13	50 C	FEM - Todos
5	200 EST	FEM – 2005	14	200 EST	MAS - 2004,
6	100 EST	MAS - Todos	15	100 EST	FEM - Todos
7	50 M	FEM – Todos	16	50 L	MAS – Todos
8	50 M	MAS – Todos	17	50 L	FEM - Todos
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
9	4x100 L	Misto - todos	18	4x100 EST.	Misto - todos

## JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS

### 1 - LOCAL

Piscina Municipal de **Santarém**

### 2 - DATA

17 de Janeiro de 2016

### 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 (excecionalmente) até às 20.00 horas do dia **11/01/2016**

### 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

#### 1 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª Sessão			2ª Sessão		
<b>1</b>	200 E	F	<b>12</b>	50 L	F
<b>2</b>	200 E	M	<b>13</b>	50 L	M
<b>3</b>	50 C	F	<b>14</b>	100 B	F
<b>4</b>	50 C	M	<b>15</b>	100 B	M
<b>5</b>	50 B	F	<b>16</b>	100 C	F
<b>6</b>	50 B	M	<b>17</b>	100 C	M
<b>7</b>	100 M	F	<b>18</b>	50 M	F
<b>8</b>	100 M	M	<b>19</b>	50 M	M
<b>9</b>	800 L	MISTO	Intervalo de 10 minutos		
Intervalo de 10 minutos			<b>20</b>	1500 L	MISTO
<b>10</b>	4x100 Livres	F			
<b>11</b>	4x100 Livres	M			

## CAMPEONATO INTER- REGIONAL DE CLUBES

### 1. INTRODUÇÃO

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

2. **LOCAL – ESTREMOZ – 25 x 6 pistas**

3. **DATA – 23 de Janeiro de 2016**

4. **PROGRAMA – HORÁRIOS**

1ª Jornada – 24 JAN 2015 – 09:30		2ª Jornada – 24 JAN 15 – 14.30	
1	800m Livres Femininos	14	800m Livres Masculinos
2	100m Mariposa Masculinos	15	100m Mariposa Femininos
3	200m Mariposa Femininos	16	200m Mariposa Masculinos
4	100m Bruços Masculinos	17	100m Bruços Femininos
5	200m Bruços Femininos	18	200m Bruços Masculinos
6	50m Livres Masculinos	19	50m Livres Femininos
7	100m Livres Femininos	20	100m Livres Masculinos
8	100m Costas Masculinos	21	100m Costas Femininos
9	200m Costas Femininos	22	200m Costas Masculinos
10	400m Livres Masculinos	23	400m Livres Femininos
11	200m Estilos Femininos	24	200m Estilos Masculinos
12	4x100m Livres Masculinos	25	4x100m Livres Femininos
13	4x100m Estilos Femininos	26	4x100m Estilos Masculinos

### 5. Participação

Podem participar todos os Clubes da ANALentejo, ANICentro / ANDS / e a convite, Clubes da Federação Estremenha de Natação.

### 6. Inscrições

As inscrições deverão ser realizadas por correio eletrónico para [ANALentejo](mailto:ANALentejo), através do ficheiro convite, até ao **dia 16 de Janeiro de 2016**.

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

São válidos como tempos de inscrição, as marcas registadas entre 16 de Janeiro de 2015 e 16 de Janeiro de 2016.

## 7. Regras Específicas

Cada Clube poderá fazer-se representar por **1 nadador(a) e 1 equipa de estafetas por prova.**

Cada nadador+a pode ser inscrito+a num máximo de **3 (três) provas individuais mais as estafetas.**

## 8. Substituições

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

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

## 9. Organização das Séries

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

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

## 10. Classificações

Os Clubes serão ordenados pelo somatório dos pontos obtidos em cada prova pelos seus nadadores e equipas de estafetas.

Funcionará como fator de desempate o número de 1ºs lugares obtidos por cada Clube nas provas do campeonato. Se tal se revelar insuficiente, recorrer-se-á aos 2ºs, 3ºs e assim sucessivamente, até se conseguir o desempate. Se ainda subsistir o empate, recorrer-se-á ao melhor tempo, segundo tabela FINA 2013, obtido por cada Clube nas provas do Campeonato.

O sistema de pontuação será o seguinte:

1º Classificado - Nº Clubes + 1

2º Classificado - Nº Clubes - 1

3º Classificado - Nº Clubes - 2 e assim sucessivamente até ao último classificado que terá 1 ponto.

Desclassificado - 0 pontos    o 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.

## 4º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES

### 1 – LOCAL

Piscina Municipal de Torres Novas

### 2 – DATA

7 de Fevereiro de 2016

### 3 – HORÁRIO

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

### 4 – PARTICIPAÇÃO

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

### 5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **01/02/2015**

### 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 – 2005	9	200 B	MAS - 2004
2	200 C	MAS - 2004	10	200 B	FEM – 2005
3	50 B	FEM – Todos	11	50 M	MAS – Todos
4	50 B	MAS – Todos	12	50 M	FEM – Todos
5	50 L	FEM – Todos	13	50 C	MAS – Todos
6	50 L	MAS – Todos	14	50 C	FEM – Todos
7	200 E	FEM – 2005	15	200 E	MAS - 2004
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
8	4x50 L	Misto - todos	16	4x50 EST.	Misto - todos

## JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS

### 1 - LOCAL

Piscina Municipal de ENTRONCAMENTO

### 2 - DATA

14 de Fevereiro de 2016

### 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 8/02/2016

### 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
09 e 10	100 E		21 e 22	200 E	F / M
Intervalo de 10 minutos			Intervalo de 10 minutos		
11 e 12	4 x 200 L	F / M	23	400E*	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.

## **XXIV TAÇA VALE do TEJO**

### **1 – ÂMBITO**

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

### **2 - LOCAL**

Piscina Municipal ABRANTES

### **3 - DATA**

20 de Fevereiro de 2016

### **4 - HORÁRIO**

<b>1ª Sessão</b>	<b>2ª Sessão</b>
10.15 Horas	15.30 Horas

### **5 – PARTICIPAÇÃO**

Categoria de **INFANTIS e JUVENIS**

A participação é feita a nível de Seleções Distritais convidadas.

Cada Associação deverá fazer-se representar em todas as provas do programa.

Essa representatividade será apenas de um nadador Infantil e um Juvenil por cada prova individual e de uma equipa de estafetas Infantil e uma Juvenil nas coletivas.

Cada nadador só poderá participar em duas provas por Sessão entre individuais e coletivas.

A ANDS poderá participar com nadadores nas pistas vagas, como extra prova.

### **6 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **10 de Fevereiro de 2016**.

Serão permitidas **duas alterações** às inscrições por Sessão, desde que os nadadores constem nas fichas onomásticas, e terão de ser comunicadas durante a reunião de Delegados da Taça a efetuar uma hora antes do início das provas da 1ª 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 número de Associações presentes

## 9 – PRÉMIOS

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

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

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

Será atribuído um prémio, Masculino e Feminino, ao melhor tempo da Tabela FINA 2015 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 rege-se-á pelo Regulamento Geral da FPN.

## 13- PROGRAMA DE PROVAS

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

## CAMPEONATO DISTRITAL DE CATEGORIAS INFANTIS, JUVENIS E ABSOLUTOS (JUN+SEN) (PISCINA CURTA)

### 1 – LOCAL

Piscina Municipal **Coruche**

### 2 – DATA

**26, 27 e 28 de Fevereiro de 2016**

### 3 – HORÁRIO

#### 26 de Fevereiro

1ª Sessão às 16:00 Horas

#### 27 de Fevereiro

2ª Sessão às 9:30 Horas

3ª Sessão às 15:30 Horas

#### 24 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) e ABS (Juniões +Seniores)
- ✓ A participação de cada nadador está limitada a um máximo de duas provas (3) entre individuais e 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 provas de 50 metros de qualquer técnica e os 100 Estilos só poderão ser nadadas por nadadores Juvenis, ABS.**

### 5 – INSCRIÇÕES

- ✓ As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 16/02/2016.
- ✓ 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 e de ABS.

### 7 – PRÉMIOS

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por **prova/género/escalão etário** nas categorias de Infantil e Juvenil e por **prova/género na categoria** de ABS (JUN+SEN).

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

<i>1ª SESSÃO (sexta)</i>			<i>4ª SESSÃO (domingo manha)</i>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	1500 L	Mas	28	800 L	Fem
2	100 L	Fem	29	200 B	Mas
3	100 L	Mas	30	200 B	Fem
4	50 B	Fem	31	50 M	Mas
5	50 B	Mas	32	50 M	Fem
6	100 E	Fem	<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>		
7	100 E	Mas	33	400 E	Mas
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>			34	400 E	Fem
8	4X50 L	Fem	35	4x 100 L	Mas
9	4X50 L	Mas	36	4X100 L	Fem
<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>			<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>		
<i>2ª SESSÃO (sábado manhã)</i>			<i>5ª SESSÃO (domingo tarde)</i>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
10	1500 L	Fem	37	400 L	Mas
11	100 B	Mas	38	400 L	Fem
12	100 B	Fem	39	200 M	Mas
13	200 C	Mas	40	200 M	Fem
14	200 C	Fem	41	50 L	Mas
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>			42	50 L	Fem
15	100 M	Mas	<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>		
16	100 M	Fem	43	100 C	Mas
17	4x100 E	Mas	44	100 C	Fem
18	4x100 E	Fem	45	4x200 L	Mas
<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>			46	4x200 L	Fem
<i>3ª SESSÃO (sábado tarde)</i>			<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>		
Nº Ordem	Prova	Sexo			
19	800 L	Mas			
20	200 E	Fem			
21	200 E	Mas			
22	50 C	Fem			
23	50 C	Mas			
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>					
24	200 L	Fem			
25	200 L	Mas			
26	4 X 50 E	Fem			
27	4 X 50 E	Mas			
<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>					

## **TACA ANDS- CIDADE DE RIO MAIOR**

### **1 – LOCAL**

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

**2 – DATA:** 05 de Março de 2016

### **3 – HORÁRIO:**

<b>1ª Sessão</b>	<b>2ª Sessão</b>
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 10, 11, 21 e 22 em que só pode inscrever uma equipa de estafetas.

**É obrigatória a representação de cada clube em todas as provas desta competição no mínimo com 1 nadador por prova.**

Esta limitada a um máximo de duas provas individuais e uma coletiva, por sessão, a participação de cada nadador

### **2 – INSCRIÇÕES**

- Os clubes terão que fazer uma pré inscrição através de mensagem de correio electrónico e enviar para a ANDS até ao dia **10/02/2016**.
- As inscrições definitivas deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **24/02/2016**. Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações á lista inicial de inscrições.
- Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição.

### **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 2015** obtido na Taça.

**8- PROGRAMA DE PROVAS**

<b>1ª SESSÃO</b>			<b>2ª SESSÃO</b>		
<b>Nº Ordem</b>	<b>Prova</b>	<b>Sexo</b>	<b>Nº Ordem</b>	<b>Prova</b>	<b>Sexo</b>
<b>1</b>	100 M	Mas	<b>12</b>	100 M	Fem
<b>2</b>	200 M	Fem	<b>13</b>	200 M	Mas
<b>3</b>	200 L	Mas	<b>14</b>	200 L	Fem
<b>4</b>	100 B	Fem	<b>15</b>	100 B	Mas
<b>INTERVALO 5 MINUTOS</b>			<b>INTERVALO 5 MINUTOS</b>		
<b>5</b>	50 L	Mas	<b>16</b>	50 L	Fem
<b>6</b>	100 C	Fem	<b>17</b>	100 C	Mas
<b>7</b>	200 C	Mas	<b>18</b>	200C	Fem
<b>8</b>	200 B	Fem	<b>19</b>	200 B	Mas
<b>9</b>	200 E	Mas	<b>120</b>	200 E	Fem
<b>INTERVALO 10 MINUTOS</b>			<b>INTERVALO 10 MINUTOS</b>		
<b>10</b>	4x100 Estilos	Fem	<b>21</b>	4x100 Estilos	Mas
<b>11</b>	4x100L	Mas	<b>22</b>	4x100L	Fem

## TORREGI 2 - 5º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES

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

**2 – DATA** - 6 de Março de 2016

**3 – HORÁRIO**

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

**4 – PARTICIPAÇÃO**

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

**5 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia 29/02/2016

**6 – CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por prova.

**7 - PROGRAMA DE PROVAS**

<u>1ª Sessão</u>			<u>2ª Sessão</u>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1 e 2	100 M	FEM – 2005/ MAS - 2004	13 e 14	200 L	FEM – 2005/ MAS - 2004
3 e 4	100 Metros 50 M/ 50 C	FEM – 2006, 2007, 2008 MAS - 2005, 2006, 2007,2008	15 e 16	100 Metros 50 B/ 50 C	FEM – 2006, 2007, 2008 MAS - 2005, 2006, 2007,2008
5 e 6	100 C	FEM – 2005/ MAS - 2004	17 e 18	100 L	FEM – 2006, 2007, 2008 MAS - 2005, 2006, 2007,2008
7 e 8	100 Metros 50 C/ 50 B	FEM – 2006, 2007, 2008 MAS - 2005, 2006, 2007,2008	19 e 20	100 E	Todos
9 e 10	100 B	FEM – 2005/ MAS - 2004	21	4x50 E	TODOS – Misto *1
11	4x100 L	TODOS – Misto ****	22	4x100 E	TODOS – Misto *2
12	4x50 L	TODOS – Misto ****			

\*1: 1º e 2º elementos nadam 25m Mar + 25m Cos, 3º e 4º elementos nadam 25m Bru + 25m Crol

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

## **II ESTÁGIO DE CADETES**

### **1 – LOCAL**

Piscina Municipal de Vila Nova da Barquinha

### **2 – DATA**

26 de Março de 2016

### **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 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 -2 (Pontuação FINA no somatório das provas de 200L, 100Est, e duas provas de 100m (M, C, B))**

### **6 – CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DO ESTÁGIO**

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

## TORNEIO INTER-REGIONAL DE VELOCIDADE

### 1 – LOCAL

**Piscina Municipal de Campo Maior – 25 x 8 pistas (Cronometragem Eletrónica)**

### 2 - DATA

09 de Abril de 2016

### 3 – ORGANIZAÇÃO

A organização do Torneio Regional de Velocidade é da responsabilidade conjunta das ANICentro e ANDS .

### 4– HORÁRIO

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

1ª Sessão		2ª Sessão	
<b>08.30 Horas</b>	<b>Aquecimento</b>	<b>14.30 Horas</b>	<b>Aquecimento</b>
<b>09.30 Horas</b>	<b>Eliminatórias</b>	<b>15.30 Horas</b>	<b>Finais</b>

### 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 provas ( 3 ) por nadador entre provas individuais e coletivas.

### 6 – INSCRIÇÕES

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até dia **31/03/2016**.
- 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).

## 8 - 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	<b>Intervalo 5'</b>		
4	50 L	Mas	3	50 L	Fem
<b>Intervalo 5'</b>			4	50 L	Mas
5	4X50 E	Fem	<b>Intervalo 5'</b>		
6	4X50 E	Mas	5	4X50 E	Fem
7	50 M	Fem	6	4X50 E	Mas
8	50 M	Mas	<b>Intervalo 5'</b>		
<b>Intervalo 5'</b>			7	50 M	Fem
9	50 C	Fem	8	50 M	Mas
10	50 C	Mas	<b>Intervalo 5'</b>		
11	50 B	Fem	9	50 C	Fem
12	50 B	Mas	10	50 C	Mas
13	4x50 L	Fem	<b>Intervalo 5'</b>		
14	4X50 L	Mas	11	50 B	Fem
			12	50 B	Mas
			<b>Intervalo 5'</b>		
			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 DISTRITAL NADADOR COMPLETO - CADETES**

### **1 – LOCAL:**

Piscina Municipal de Coruche

### **2 – DATA:** 1 de Maio de 2016

### **3 – HORÁRIO**

1ª Sessão  
9.30 Horas

2ª Sessão  
15.30 Horas

### **4 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 08.00 horas do dia **25/04/2016**

### **5– PARTICIPAÇÃO**

**Os nadadores Cadetes A, masculinos (2004) e femininos (2005)** 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 (2005) e femininos (2006)** 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 B, masculinos (2006) - femininos (2007) e mais novos** 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 2015, 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				2ª SESSÃO			
N.º	Prova	Género	Ano Nas.	N.º	Prova	Género	Ano Nas.
1	100 L	M	2005	11	100 E	M	2005
2	100 L	F	2006	12	100 E	F	2006
3	200 L	M	2004	13	200 E	M	2004
4	200 L	F	2005	14	200 E	F	2005
<b>Intervalo</b>							
5	50 C	M	Todos	15	50 M	M	Todos
6	50 C	F	Todos	16	50 M	F	Todos
7	100 C	M	2004	17	100 M	M	2004
8	100 C	F	2005	18	100 M	F	2005
<b>Intervalo</b>							
9	50 L	M	2007 e mais novos	19	50 B	M	Todos
10	50 L	F	2008 e mais novas	20	50 B	F	Todos
				21	100 B	M	2004
				22	100 B	F	2005
Intervalo 10'							
Entrega de Diplomas de Participação							

## TORNEIO DISTRITAL NADADOR COMPLETO

**1 – LOCAL** Piscina Municipal de **TORRES NOVAS**

**2 – DATA** 8 de Maio de 2016

### **3 – HORÁRIO**

<b>1ª Sessão - Domingo Manhã</b>	<b>2ª Sessão - domingo de Tarde</b>
<b>9 h e 30m</b>	<b>15 h e 30m</b>

**4 – PARTICIPAÇÃO:** Categoria de **INFANTIS, JUVENIS e ABS (JUNIORES + 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.

### **5 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **02/05/2016**

### **6 – 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 2015**, 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 2015** 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**

### **7 – PRÉMIOS**

Serão atribuídos Troféus aos três primeiros classificados por escalão etário e género (**INF B,**

**INF A Masculinos e Femininos e JUV B JUV A Masculinos e Femininos e ABS (Juniões e Séniores Masculinos e Femininos )**. Os vencedores absolutos, Masculino e Feminino receberão um Troféu.

## 8 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª Sessão - domingo de manhã			2ª Sessão - domingo de tarde		
<b>1</b>	100 Costas	M	<b>6</b>	100 Costas	F
<b>2</b>	100 Bruços	F	<b>7</b>	100 Bruços	M
<b>3</b>	100 Livres	M	<b>8</b>	100 Livres	F
<b>4</b>	100 Mariposa	F	<b>9</b>	100 Mariposa	M
<b>5</b>	200 Estilos	M	<b>10</b>	200 Estilos	F
			<b>ENTREGA DE PRÉMIOS</b>		

## TORREGI 3 – VI TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES

### 1 – LOCAL

Piscina Municipal de Santarém

### 2 – DATA

29 de Maio de 2016

### 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 23/05/2016**

### 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	400 L	MAS - 2004	10	200 EST.	MAS - 2004
2	400 L	FEM – 2005	11	200 EST.	FEM – 2005
Intervalo 5'			Intervalo 5'		
3	200 L	MAS - 2005, 2006, 2007, 2008	12	100 C	Femininos - TODOS
4	200 L	FEM – 2006, 2007, 2008	13	100 C	Masculinos - TODOS
5	100 B	Masculinos – TODOS	14	100 L	Femininos - TODOS
6	100 B	Femininos - TODOS	15	100 L	Masculinos - TODOS
Intervalo 5'				50 M	MAS - 2005, 2006, 2007, 2008
7	100 M	MAS - 2004		50 M	FEM – 2006, 2007, 2008
8	100 M	FEM – 2005	Intervalo 10'		
Intervalo 10'			17	4x100 EST.	TODOS – MISTOS *
9	4x100 L	TODOS - MISTOS			
Nota: * Cada elemento da estafeta faz 100 metros estilo					

## JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS

### 1 – LOCAL

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

### 2 – DATA

04 de Junho de 2016

### 3 – HORÁRIO

**1ª Sessão** 9.30 horas

**2ª Sessão** 15.30 horas

### 4 – PARTICIPAÇÃO

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

### 5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDES até às 20.00 horas do dia **30/05/2016**.

### 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova/género.

### 7 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	400 E	MISTO	8	50 B	FEM
2	200 L	FEM	9	50 B	MAS
3	200 L	MAS	10	200 C	FEM
4	50 C	FEM	11	200 C	MAS
5	50 C	MAS	12	50 M	FEM
6	200 B	FEM	13	50 M	MAS
7	200 B	MAS	Intervalo 10 minutos		
			14*	1500 L	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

### **III ESTÁGIO DE CADETES**

#### **1 – LOCAL**

A definir

#### **2 – DATA**

10 de Junho de 2016

#### **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 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 ANDES 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 400L, 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

## **VII TORNEIO DO FUTURO DE CADETES – SELECÇÕES REGIONAIS**

### **1 – ÂMBITO**

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

### **2 - LOCAL - Piscina Municipal de Castelo de Vide**

### **3 - DATA - 11 de Junho de 2016**

### **4 - HORÁRIO**

AQUECIMENTO: 13h 45 até às 14h 50m  
INÍCIO DA COMPETIÇÃO - 15.00 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)**, não podendo ser todas individuais.

### **6 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANicentro até às 20.00 horas do dia **06/06/2016**

### **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
<b>Intervalo 5'</b>			<b>Intervalo 5'</b>		
7	100 E	F	17	4x100 E	F
8	100 E	M	18	4x100 E	M
<b>Intervalo 5'</b>			Entrega de Prémios		
9	4x100 L	F			
10	4x100 L	M			

CATEGORIAS	ESCALÃO ETÁRIO/AGRUPAMENTO	MASC	FEM
CADETES	CADETES B	2005 a 2008	2006 a 2008
	CADETES A	2004	2005

## **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:** 18 de Junho de 2016

**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 **08/06/2016.**

- 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 1,75€ 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 rege-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
<b>Intervalo de 10'</b>			<b>Intervalo de 10'</b>		
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
<b>ENTREGA DE PRÉMIOS</b>					

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

### **1 - LOCAL**

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

### **2 - DATA**

24, 25 e 26 de Junho de 2016

### **3 – HORÁRIO**

#### **24 de Junho**

1ª Sessão às 16.00 Horas

#### **25 de Junho**

2ª Sessão às 09.30 Horas

3ª Sessão às 15.30 Horas

#### **26 de Junho**

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

### **5 – TEMPOS**

Só poderão participar atletas ou equipas de estafetas na(s) prova(s) que tenham conseguido o(s) referido(s) TACs entre 03 de Julho de 2015 e o dia **15/06/2016**.

### **6 – INSCRIÇÕES**

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **22/06/2016**.
- 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, Juvenis, e Absolutos as classificações são separadas por prova e género e categoria.

- ✓ Nas provas de 50 metros (incluindo estafetas de 50 metros), a classificação e prémios será absoluta por prova (ABS= Juvenis+ Juniores+ Seniores).
- ✓ Nas restantes provas, haverá uma classificação absoluta por prova e categoria (Infantil, Juvenil e ABS (Juniores + Seniores)).
- ✓ Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por prova/categoria

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

## TABELAS

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

**TCJA – TEMPOS A CUMPRIR JORNADAS APURAMENTO**

MASCULINOS					(Piscina de 25 m)	FEMININOS				
Infantis B 13	Infantis A 14	Juvenis B 15	Juvenis A 16	JUN/SEN 17 e +	CATEGORIAS	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	00,35,75
01,25,00	01,19,00	01,14,00	01,12,00	01,10,00	100L	01,32,00	01,26,00	01,23,50	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	01,36,00	01,35,00	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	03,20,00	03,08,00
-	-	00,39,00	00,38,00	00,36,00	50M	-	-	00,44,00	00,42,00	00,40,00
01,49,00	01,40,50	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
-	-	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
04,10,00	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
-	-	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
07,30,00	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	<b>Estafetas Juvenis (A e B)</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 de 50 m)									
MASCULINOS					(Piscina de 50 m)	FEMININOS			
Infantis B 13	Infantis A 14	Juvenis B 15	Juvenis A 16	JUN/SÉN 17 e +	CATEGORIAS PROVAS	Infantis A 13	Juvenis B 14	Juvenis A 15	JUN/SÉN 16 e +
-	-	00,35,00	00,33,00	00,32,00	50L	-	00,38,00	00,37,00	00,36,45
01,27,00	01,21,00	01,15,50	01,13,50	01,11,50	100L	01,28,00	01,23,00	01,20,00	01,18,50
03,09,00	02,56,50	02,44,50	02,39,50	02,34,50	200L	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	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	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	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	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	12,30,00	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	01,40,00	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	03,32,50	03,25,00	03,22,00	03,12,00
00,43,00	00,41,00	00,40,00	00,39,00	00,38,00	50M	00,44,50	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	01,50,50	01,45,50	01,42,50	01,38,00
04,25,50	03,55,00	03,34,50	03,28,50	03,20,00	200M	04,00,00	03,50,00	03,42,00	03,29,50
-	-	00,45,50	00,44,50	00,43,50	50B	-	00,48,50	00,48,00	00,47,50
02,01,50	01,48,50	01,43,50	01,39,00	01,37,00	100B	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	03,57,50	03,45,00	03,43,90	03,40,10
03,36,50	03,20,00	03,15,00	03,11,00	03,08,00	200E	03,25,50	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	07,13,00	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	06,23,50	06,10,50	06,08,50	06,03,70
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				

**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		<b>50L</b>	00,34,00		00,33,00	
01,10,00		01,02,00		<b>100L</b>	01,14,25		01,12,00	
02,35,71		02,18,00		<b>200L</b>	02,42,50		02,40,00	
05,23,00		05,06,00		<b>400L</b>	05,40,80		05,31,00	
10,58,00		10,34,00		<b>800L</b>	11,32,50		11,12,00	
21,00,00		20,00,00		<b>1500L</b>	24,25,00		23,10,00	
01,58,00				<b>4x50L</b>	02,14,00			
04,40,50				<b>4X100L</b>	05,10,00			
10,10,00				<b>4X200L</b>	10,52,00			
00,36,00		00,33,50		<b>50C</b>	00,41,50		00,40,00	
01,19,50		01,14,00		<b>100C</b>	01,27,50		01,23,50	
03,00,00		02,44,00		<b>200C</b>	03,07,30		03,03,00	
00,34,50		00,32,50		<b>50M</b>	00,40,50		00,37,50	
01,26,00		01,24,00		<b>100M</b>	01,40,00		01,32,50	
03,12,50		02,58,00		<b>200M</b>	03,30,00		03,12,50	
00,39,50		00,37,50		<b>50B</b>	00,44,50		00,42,50	
01,28,50		01,23,50		<b>100B</b>	01,42,00		01,35,50	
03,14,50		3,02,00		<b>200B</b>	03,36,00		03,20,00	
01,14,00		01,12,00		<b>100E</b>	01,25,00		01,21,00	
02,45,50		02,36,50		<b>200E</b>	03,12,50		03,07,00	
06,07,00		05,56,00		<b>400E</b>	06,40,00		06,20,50	
02.26.00				<b>4X50 E</b>	02.38.10			
04,50,00				<b>4X100E</b>	05,45,50			

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

MASCULINOS					(Piscina de 25 m)	FEMININOS				
INF- B	INF-A	JUV-B	JUV-A	ABS	CATEGORIAS	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	<b>50L</b>	-	-	00,34,50	00,34,00	00,33,50
01,20,00	01,15,50	01,10,00	01,08,00	01,06,00	<b>100L</b>	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	<b>200L</b>	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	<b>400L</b>	06,25,00	06,09,00	05,44,50	05,40,80	05,33,00
-	-	10,45,00	10,38,00	10,26,00	<b>800L</b>	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	<b>1500L</b>	-	-	23,25,00	23,10,00	22,45,00
-	-	2,04,80	2,03,20	01,58,00	<b>4x50L</b>	-	-	02,26,00	02,20,00	02,14,00
05,43,00	05,33,00	05,16,00	05,00,00	04,40,50	<b>4X100L</b>	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	<b>4X200L</b>	12,08,00	12,00,00	11,30,00	11,25,00	11,18,00
-	-	00,37,00	00,36,00	00,35,50	<b>50C</b>	-	-	00,41,50	00,40,50	00,40,00
01,31,00	01,27,00	01,22,50	01,19,50	01,17,50	<b>100C</b>	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	<b>200C</b>	03,27,00	03,20,50	03,10,00	03,07,30	03,05,00
-	-	00,34,50	00,34,00	00,33,50	<b>50M</b>	-	-	00,40,50	00,39,50	00,38,50
01,41,00	01,36,00	01,31,00	01,26,00	01,24,00	<b>100M</b>	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	<b>200M</b>	03,55,50	03,44,00	03,30,00	03,23,00	03,18,50
-	-	00,39,50	00,38,00	00,37,50	<b>50B</b>	-	-	00,44,50	00,43,00	00,42,50
01,40,50	01,36,50	01,32,50	01,28,50	01,26,50	<b>100B</b>	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	<b>200B</b>	03,59,50	03,50,00	03,36,00	03,33,00	03,30,00
-	-	01,15,00	01,14,00	01,12,00	<b>100E</b>	-	-	01,25,00	01,24,00	01,22,00
03,19,00	03,11,50	03,02,00	02,45,50	02,40,50	<b>200E</b>	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	<b>400E</b>	07,18,50	07,00,00	06,40,00	06,30,00	06,20,50
-	-	02,31,00	02,28,00	02,26,00	<b>4X50 E</b>	-	-	02,44,40	02,40,40	02,38,10
05,50,00	05,46,00	05,20,00	05,17,00	04,50,00	<b>4X100E</b>	06,31,00	06,28,00	06,10,50	6,08,00	05,45,50

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

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
-	-	00,34,00		50M	-	-	00,38,00	
01,35,00	01,28,50	01,19,80	01,16,50	100M	01,43,50	01,39,50	01,37,00	01,36,30
03,50,50	03,40,00	03,12,50	02,56,00	200M	03,57,50	03,46,00	03,30,00	03,17,50
-	-	00,38,00		50B	-	-	00,44,00	
01,43,00	01,35,50	01,31,00	01,27,00	100B	01,53,00	01,50,00	01,41,50	01,39,00
03,40,50	03,30,00	03,18,00	03,10,50	200B	03,55,50	03,50,00	03,30,50	03,27,50
03,20,00	03,14,50	02,50,70	02,46,50	200E	03,30,00	03,23,50	03,14,50	03,12,00
06,54,50	06,45,00	06,18,00	06,03,00	400E	07,16,50	07,09,00	06,30,50	06,27,00
-	02,19,50			4x50E	-	02,36,50		
05,55,00		05,25,00	05,00,00	4X100E	06,28,00		06,00,40	

**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/SEN 17 e 18		INF- B 12	INF-A 13	JUV-B 14	JUV-A 15	JUN/SEN 16 e 17
01,22,00	01,18,50	01,10,00	01,08,00	01,06,00	<b>100L</b>	01,25,50	01,21,00	01,15,50	01,14,25	01,12,00
01,35,00	01,28,00	01,22,50	01,19,50	01,17,50	<b>100C</b>	01,38,50	01,33,50	01,27,50	01,26,10	01,25,00
01,41,00	01,36,00	01,31,00	01,26,00	01,24,00	<b>100M</b>	01,54,00	01,48,50	01,40,00	01,37,00	01,34,50
01,43,50	01,39,50	01,32,50	01,28,50	01,26,50	<b>100B</b>	01,51,40	01,49,00	01,42,00	01,40,00	01,37,00
03,20,00	03,13,50	03,02,00	02,45,50	02,39,50	<b>200E</b>	03,34,00	03,20,00	03,10,50	03,08,50	03,07,00

**TCT - TEMPOS A CUMPRIR NO TORNEIO  
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	<b>50L</b>	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	<b>100L</b>	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	<b>200L</b>	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	<b>50C</b>	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	<b>100C</b>	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	<b>200C</b>	03,18,00	03,09,00	03,04,00	03,00,90	02,59,00	02,56,00
00,42,50	00,39,90	00,36,50	00,35,00	00,32,00	00,31,00	<b>50M</b>	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	<b>100M</b>	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	<b>200M</b>	03,38,00	03,30,00	03,19,50	03,17,40	03,14,50	03,09,00
00,46,00	00,43,00	00,38,50	00,38,00	00,37,00	00,36,50	<b>50B</b>	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	<b>100B</b>	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	<b>200B</b>	03,48,00	03,40,00	03,30,50	03,27,75	03,25,50	03,19,00