

# **ÉPOCA 2016-17**

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

***APROVADO PELA FPN EM 18 DE OUTUBRO DE 2016***

**Calendário Distrital de Natação Pura e Águas Abertas da ANDS**  
**Época 2016-2017**

DATA	ACTIVIDADE	ORGANIZAÇÃO	LOCAL
23 OUTUBRO 2016	JORNADA DE ABERTURA CATEGORIAS	ANDS	TORRES NOVAS
29, 30 OUT 2016	4ª DIVISÃO - FASE DE QUALIFICAÇÃO	FPN /ARNN	PONTE DE SÔR
06 NOVEMBRO 2016	1º TORNEIO CIRCUITO CADETES	ANDS	MAÇÃO
12,13 NOVEMBRO 2016	III MEETING ALGARVE	ANALGARVE	V.R.STO ANTONIO
11,12,13 NOVEMBRO 2016	CAMPEONATO DISTRITAL DE ABSOLUTOS (SEN, JUN, JUV) PROVA APURAMENTO INFANTIS	ANDS	TOMAR
19, 20 NOVEMBRO 2016	TORNEIO INTERDISTRITAL DE FUNDO INFANTIS E JUVENIS	ANIC/ ANDS	PONTE DE SÔR
26, 27 NOVEMBRO 2016	CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 3ª/4ª DIVISÃO	FPN /ANDS	ABRANTES
02, 03,04 DEZEMBRO 2016	TORNEIO ZONAL DE JUVENIS – ZONA SUL	ANIC/FPN	GUARDA
04 DEZEMBRO 2016	TORREGRI1- 2º TORNEIO CIRCUITO CADETES	ANDS	GOLEGÃ
09,10,11 DEZEMBRO 2016	CAMPEONATO NACIONAL ABSOLUTO P. CURTA	FPN /ANM	FUNCHAL
17, 18 DEZEMBRO 2016	CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES 1ª/2ª DIV	FPN/ANNP	PÓVOA DO VARZIM
18 DEZEMBRO DE 2016	1º ESTÁGIO DE CADETES	ANDS	SALVATERRA DE MAGOS
07-08 JANEIRO DE 2017	1º ESTÁGIO INTERDISTRITAL DE INFANTIS	ANL/ANDS	ALAPRAIA-ESTORIL
15 JANEIRO 2017	PROVA APURAMENTO CATEGORIAS	ANDS	SANTARÉM
21 JANEIRO 2017	IX TORNEIO TAÇA CIDADE DE TORRES NOVAS	CNTN	TORRES NOVAS
22 JANEIRO 2017	3º TORNEIO CIRCUITO CADETES	ANDS	ENTRONCAMENTO
28,29 JANEIRO 2017	OPEN DE INVERNO MASTERS	FPN/ANALENTEJO	SINES
29 JANEIRO 2017	CAMPEONATO INTERDISTRITAL CLUBES	ANDS /ANIC/ANALENTEJO	ABRANTES
28 JANEIRO 2017	QUALIFICAÇÃO AGUAS ABERTAS – ZONA SUL	ANC	COIMBRA
11 e 12 FEVEREIRO 2017	MEETING INTERNACIONAL PÓVOA VARZIM	ANNP	PÓVOA VARZIM
12 FEVEREIRO 2017	TORREGRI 2- 4º TORNEIO CIRCUITO CADETES	ANDS	CORUCHE
18 e 19 FEVEREIRO 2017	MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA	ANL	LISBOA
25 FEVEREIRO 2017	CN LONGA DISTÂNCIA – FINAL TORNEIO FUNDO MASTERS	FPN/ANDS	RIO MAIOR
26 FEVEREIRO 2017	PROVA APURAMENTO CATEGORIAS	ANDS	SANTARÉM
04 MARÇO 2017	XXV TAÇA VALE DO TEJO	ANDS	ABRANTES
05 MARÇO 2017	2º ESTÁGIO CADETES	ANDS	VILA NOVA DA BARQUINHA

10,11, 12 MARÇO 2017	CAMPEONATO DISTRITAL PC ( INF, JUV E ABSOLUTOS)	ANDS	CORUCHE
18 MARÇO 2017	TAÇA CIDADE DE RIO MAIOR	ANDS	RIO MAIOR
19 MARÇO 2017	5º CIRCUITO DE CADETES	ANDS	ENTRONCAMENTO
26 MARÇO 2017	X TORNEIO DO SORRAIA	BUZIOS	CORUCHE
30 MARÇO a 02 ABRIL 2017	CAMPEONATO NACIONAL JUVENIS, JUNIORES e SENIORES	FPN/ANC	COIMBRA
07,08, 09 ABRIL 2017	TORNEIO ZONAL DE INFANTIS – ZONA SUL	ANALENTEJO/FPN	SINES
23 ABRIL 2017	TORNEIO INTERDISTRITAL DE VELOCIDADE	ANDS/ANIC	TOMAR
29,30 ABRIL 2017	CONGRESSO APTN	APTN	
06,07 de MAIO 2017	TORNEIO DISTRITAL NADADOR COMPLETO – CATEGORIAS E CADETES	ANDS	TORRES NOVAS
14 MAIO 2017	TORNEIO CIDADE DO ENTRONCAMENTO	CLAC	ENTRONCAMENTO
20 MAIO 2017	PROVA DE APURAMENTO CATEGORIAS	ANDS	RIO MAIOR
27, 28 de MAIO 2017	CAMPEONATO NACIONAL DE AA 1500METROS MASTER (JUNTO COM O CNA 10KM, 7,5KM, 5KM)	FPN/ANALENTEJO	AMIEIRA
27, 28 de MAIO 2017	MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA	ANC	COIMBRA
03, 04 JUNHO 2017	MEETING INTERNACIONAL DO PORTO	ANNP	PORTO
11JUNHO 2017	VII TORNEIO DO FUTURO	ARNN/ANALENTEJO /ANDS/ANIC	SANTA MARTA PENAGUIÃO
<b>15JUNHO 2017</b>	<b>2ºESTÁGIO INTERDISTRITAL DE INFANTIS</b>	<b>ANL/ANDS</b>	<b>ALAPRAIA-ESTORIL</b>
17 JUNHO 2017	TORNEIO INTERDISTRITAL ESPECIALISTA	ANDS	RIO MAIOR
18 JUNHO 2017	TORREGI3- 6º TORNEIO CIRCUITO CADETES	ANDS	SANTARÉM
<b>24 JUNHO 2017</b>	<b>VIII FESTIVAL DE CADETES TORRES NOVAS</b>	<b>CNTN</b>	<b>TORRES NOVAS</b>
25 JUNHO 2017	XIII TORNEIO DE NATAÇÃO CIDADE DE ALMEIRIM	AVQA	ALMEIRIM
30 JUNHO a 02JULHO 2017	CAMPEONATO DISTRITAL ABS (SEN/JUN) JUVENIS E INFANTIS	ANDS	RIO MAIOR
07, 08, 09 JULHO 2017	CAMPEONATO NACIONAL MASTER / OPEN DE VERÃO	FPN/ANNP	FAMALICÃO
<b>08 E 09 JULHO 2017</b>	<b>3º ESTÁGIO CADETES/ENCONTRO NACIONAL DO JOVEM NADADOR – CADETES 2016/2017</b>	<b>FPN/ANDS</b>	<b>CONDEIXA</b>
14,15,16 JULHO 2017	CAMPEONATO NACIONAL DE INFANTIS	FPN/ANALGARVE	LOULÉ
20,21,22,23 JULHO 2017	CAMPEONATO NACIONAL DE JUVENIS E ABSOLUTOS/OPEN PORTUGAL	FPN/ANL	JAMOR
29 JULHO 2017	CAMPEONATO NACIONAL 3KM MASTER (JUNTO COM O CNA 5KM)	FPN/ANMINHO	VIEIRA DO MINHO
29 JULHO 2017	CAMPEONATO NACIONAL AA 5KM	FPN/ANMINHO	VIEIRA DO MINHO
24 SETEMBRO DE 2017	XXVIII 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 2016/2017.

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

CATEGORIAS	ESCALÃO ETÁRIO/AGRUPAMENTO	MASC	FEM
CADETES	CADETES B	2006 a 2008	2007-08
	CADETES A	2005	2006
INFANTIL	INFANTIL B	2004	2005
	INFANTIL A	2003	2004
JUVENIL	JUVENIL B	2002	2003
	JUVENIL A	2001	2002
JUNIORES		1999-2000	2000-01
SÉNIORES		1998 e + VELHOS	1999 e + VELHAS

### MASTERS

Em conformidade com as regras definidas pela FINA para os Masters, no ano civil de 2017 (1 de janeiro a 31 de dezembro), os nadadores serão agrupados nos seguintes grupos de idade:

#### Provas Individuais:

GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	ANOS DE NASCIMENTO	GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	ANO DE NASCIMENTO
Master A	25 – 29	92-88	Master H	60 – 64	57-53
Master B	30 – 34	87-83	Master I	65 – 69	52-48
Master C	35 – 39	82-78	Master J	70 – 74	47-43
Master D	40 – 44	77-73	Master K	75 – 79	42-38
Master E	45 – 49	72-68	Master L	80 – 84	37-33
Master F	50 – 54	67-63	Master M	85 – 89	32-28
Master G	55 – 59	62-58	Master N	90 – 94	27-23

#### Provas de Estafeta:

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

Nas competições que se venham a realizar entre os meses de outubro e dezembro de 2016 os nadadores continuarão a ser agrupados nos grupos de idade vigentes para o ano civil de 2016.

### 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. No caso da categoria de Cadetes, os Clubes terão de assumir o compromisso de se fazerem representar nos três TORREGRIS impostos pela FPN e no Torneio do Nadador Completo organizados pela ANDS.

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

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

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

No prazo máximo de 5 (cinco) dias após a realização desta prova, deverá enviar à 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 (periodicidade anual) – **15€**

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

Outras provas- de acordo com o regulamento específico.

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

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

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

#### 4.3. TEMPO DE INSCRIÇÃO

Só terão direito a participar os nadadores e as equipas de estafeta que tenham obtido os tempos mínimos de participação estipulados para cada uma das provas e constantes do respectivo 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 Rua Garcia da Mata, 20 - 2300-494 TOMAR

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.andes.pt](http://www.andes.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 2016-17 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 2016-17 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 2016- 2017**

### **Regulamento**

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

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

As competições não poderão exceder o tempo de 3 horas por sessão, caso haja uma previsão para que esse tempo seja ultrapassado, far-se-á uma redução das provas.

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

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

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

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

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

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

A **Pontuação - Circuito Distrital de Cadetes - Época 2016 – 2017** do realizar-se-á da seguinte forma:

- 1 - Participação no Torneio de Abertura **10 pontos**;
- 2- Participação no 3º e 5º 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

23 de Outubro de 2016 - 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.
- Nas estafetas em Absolutas os nadadores Infantis poderão ser integrados na mesma, desde que na sua constituição pelo menos um (1) nadador seja de uma categoria superior.

### 5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 18.00 horas do dia **18/10/2016**

### 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

### 7 – PROGRAMA DE PROVAS

1ª Sessão			2ª Sessão		
<b>1</b>	400 L	Misto	<b>10</b>	400 E	Misto
<b>2</b>	100 B	F	<b>11</b>	200 B	F
<b>3</b>	100 B	M	<b>12</b>	200 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>	100 C	F	<b>15</b>	200 C	F
<b>7</b>	100 C	M	<b>16</b>	200 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**

## **1º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES**

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

2. **DATA** – 06 Novembro de 2016

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 **31/10/2016**

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

7. **PROGRAMA DE PROVAS**

<i>Sessão Única</i>		
<b>Nº PROVA</b>	<b>Prova</b>	<b>Sexo</b>
1 e 2	50 Mariposa	FEM- 2006 a 2008 MASC- 2005 a 2008
3 e 4	50 Costas	FEM- 2006 a 2008 MASC- 2005 a 2008
5 e 6	50 Bruços	FEM- 2006 a 2008 MASC- 2005 a 2008
7 e 8	50 Livres	FEM- 2006 a 2008 MASC- 2005 a 2008
9 e 10	100 Estilos	FEM- 2006 MASC- 2005
<b>INTERVALO 10 MINUTOS</b>		
11	4 X 50 Livres	Misto- Todos
12	4 X 50 Estilos	Misto- Todos

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

### **1 – LOCAL**

Piscina Municipal **TOMAR**

### **2 – DATA**

**11, 12 e 13 Novembro 2016**

### **3 – HORÁRIO**

#### **11 de Novembro**

1ª Sessão às 16:00 Horas

#### **12 de Novembro**

2ª Sessão às 9:30 Horas

3ª Sessão às 15:30 Horas

#### **13 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 01/11/2016.
- 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.

### **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	400 E	Fem	28	50 M	Fem
2	400 E	Mas	29	1500 L	Mas
3	100 C	Fem	30	400 L	Fem
4	100 C	Mas	31	200 B	Masc
5	50 L	Fem	<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>		
6	50 L	Mas	32	200 C	Fem
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>			33	200 E	Masc
7	4X200 L	Fem	<b>Intervalo 5'</b>		
8	4X200 L	Mas	34	4x50 E	Fem
<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>			35	4x50 L	Masc
<i>2ª SESSÃO (sábado manhã)</i>			<b>(Intervalo10' ENTREGA MEDALHAS)</b>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	36	1500 L	Fem
9	50 M	Mas	<i>5ª SESSÃO (domingo tarde)</i>		
10	800 L	Fem	Nº Ordem	Prova	Sexo
11	400 L	Mas	<b>(ENTREGA MEDALHAS)-PROVA 36</b>		
12	200 B	Fem	37	50 B	Masc
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>			38	200 L	Fem
13	200 C	Masc	39	100 L	Mas
14	200 E	Fem	40	100 B	Fem
<b>Intervalo 5'</b>			<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>		
15	4x50 E	Mas	41	200 M	Masc
16	4x50 L	Fem	42	100 M	Fem
<b>Intervalo 10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>			43	100 E	Mas
17	800 L	Mas	44	50 C	Fem
<i>3ª SESSÃO (sábado tarde)</i>			<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	45	4x100 E	Masc
<b>(ENTREGA MEDALHAS)-PROVA 17</b>			46	4x100 L	Fem
18	50 B	Fem	<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>		
19	200 L	Mas			
20	100 L	Fem			
21	100 B	Mas			
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>					
22	200 M	Fem			
23	100 M	Mas			
24	100 E	Fem			
25	50 C	Masc			
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>					
26	4x100 E	Fem			
27	4x100 L	Mas			
<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>					

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

### **1 – LOCAL**

Piscina Municipal de TOMAR

### **2 – DATA**

11, 12 e 13 Novembro 2016

### **3 – HORÁRIO**

#### **11 de Novembro**

1ª Sessão às 16:00 Horas

#### **12 de Novembro**

2ª Sessão às 9:30 Horas

3ª Sessão às 15:30 Horas

#### **13 de Novembro**

4ª Sessão às 9:30 Horas

5ª Sessão às 15:30 Horas

### **4 – PARTICIPAÇÃO**

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

4.1- Nas provas de 1500L, 800L, 400 livres e 400E a participação será condicionada pelo número de nadadores ABOLUTOS inscritos para o referido campeonato.

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

4.3 - A participação de cada nadador está limitada a um máximo de duas provas (2) individuais e uma (1) coletiva, por sessão, até ao máximo de sete provas (7) individuais.

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

4.5 - Nas estafetas de 4X50L e 4x50E é permitido a participação de nadadores infantis, com a premissa de pelos um (1) nadador seja da categoria superior (JUV.,JUN OU SEN).

### **5 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 01/11/2016.

### **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: PONTE DE SÔR  
Piscina Municipal (25 x 8 pistas)

**2 – ORGANIZAÇÃO**

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

**3 – DATA**

19 e 20 de Novembro de 2016

**4 – HORÁRIO**

<b><u>1ª Jornada - 19 NOV 2016</u></b>	<b><u>2ª Jornada 20 NOV 2016</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 ANIC até às 24.00 horas do dia 09/11/2016.  
O pagamento das inscrições será feito à Associação organizadora (ANIC)

## 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 - 19 NOV 2016</b>	<b>2ª Jornada 20 NOV 2016</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.**

## TORREGRI 1 – 2º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES

### 1 – LOCAL

Piscinas Municipais da Golegã

### 2 – DATA

4 de Dezembro de 2016

### 3 – HORÁRIO

Sessão única- 15 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 **28/11/2016**

### 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 – 2006/ MAS - 2005
3 e 4	50 metros MARIPOSA-COSTAS (25M+25C)	FEM – 2007, 2008, MAS - 2006, 2007, 2008
5 e 6	100 metros COSTAS-BRUÇOS (50C+50B)	FEM – 2006/ MAS - 2005
7 e 8	50 metros COSTAS-BRUÇOS (25C+25B)	FEM – 2007, 2008, MAS - 2006, 2007, 2008
9 e 10	100 metros BRUÇOS-CROL(50B+50L)	FEM – 2006/ MAS - 2005
11 e 12	50 metros BRUÇOS-CROL (25B+25L)	FEM – 2007, 2008, MAS - 2006, 2007, 2008
Intervalo 10'		
13	4x50 E (*1)	<b>Misto*1</b> - FEM – 2006/ MAS - 2005
14	4x25 E	Misto - FEM – 2007, 2008, MAS - 2006, 2007, 2008
15	4x50 L	Misto - FEM – 2006/ MAS - 2005
16	4x25 L	Misto - FEM – FEM – 2007, 2008, MAS - 2006, 2007, 2008

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



## **I ESTÁGIO DE CADETES**

### **1 – LOCAL**

Piscina Municipal de Salvaterra de Magos

### **2 – DATA**

18 de Dezembro 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 -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

## JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS

### 1 - LOCAL

Piscina Municipal de **Santarém**

### 2 - DATA

15 de Janeiro de 2017

### 3 – HORÁRIO

**1ª Sessão** 09.30 horas

**2ª Sessão** 15.30 horas

### 4 – PARTICIPAÇÃO

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

### 5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **09/01/2017**

### 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 B	F	<b>14</b>	100 B	F
<b>4</b>	50 B	M	<b>15</b>	100 B	M
<b>5</b>	50 C	F	<b>16</b>	100 C	F
<b>6</b>	50 C	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			

(\*) 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.

### **3º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES**

#### **1 – LOCAL**

Piscina Municipal de Entroncamento

#### **2 – DATA**

22 de Janeiro de 2017

#### **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 **16/01/2017**

#### **6 – CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por prova.

#### **7 - PROGRAMA DE PROVAS**

<i>1ª Sessão</i>			<i>2ª Sessão</i>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	400 Livres	FEM – 2006	10	400 Livres	MAS - 2005
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 – 2006	14	200 EST	MAS - 2005,
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

## CAMPEONATO INTER- REGIONAL DE CLUBES

### 1. INTRODUÇÃO

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

2. **LOCAL** – **ABRANTES** – 25 x 8 pistas

3. **DATA** – 29 de Janeiro de 2017

4. **PROGRAMA – HORÁRIOS**

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

### 5. Participação

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

### 6. Inscrições

As inscrições deverão ser realizadas por correio eletrónico para **ANDES**, através do ficheiro convite, até ao **dia 20 de Janeiro de 2017**. O pagamento das inscrições será feito directamente à ANDES.

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

## 7. Regras Específicas

Cada 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 sessão**, de nadadores inscritos nas provas, desde que:

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

## 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.

## 2º TORREGI – 4º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES

### 1 – LOCAL

Piscina Municipal de Coruche

### 2 – DATA

12 de Fevereiro de 2017

### 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 **06/02/2017**

### 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

### 7 - PROGRAMA DE PROVAS

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

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

\*2 : cada elemento da estafeta nada 100 estilos

## JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS

### 1 - LOCAL

Piscina Municipal de SANTARÉM

### 2 - DATA

26 de Fevereiro de 2017

### 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 20/02/2017

### 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

### 7 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª Sessão			2ª Sessão		
<b>01 e 02</b>	100 L	F / M	13 e 14	50 L	F / M
<b>03 e 04</b>	50 M	F / M	15 e 16	100 M	F / M
<b>05 e 06</b>	100 C	F / M	17 e 18	50 C	F / M
<b>07 e 08</b>	50 B	F / M	19 e 20	100 B	F / M
<b>09 e 10</b>	100 E		21 e 22	200 E	F / M
<b>Intervalo de 10 minutos</b>			<b>Intervalo de 10 minutos</b>		
<b>11 e 12</b>	4 x 200 L	F / M	23	800L*	Misto

\*

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

## **XXV TACA VALE do TEJO**

### **1 – ÂMBITO**

O Torneio Interassociações, **TACA 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**

4 de março de 2017

### **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 **22 de fevereiro de 2017**.

Serão permitidas **duas alterações** às inscrições por Sessão (2 Fem. + 2 Mas.), desde que os nadadores constem nas fichas onomásticas, e terão de ser comunicadas durante a reunião de Delegados da Taça a efetuar uma hora antes do início das provas de cada Sessão.

### **7 – CLASSIFICAÇÕES**

- Haverá uma classificação individual e outra coletiva por categoria.

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

- A classificação coletiva será efetuada no final do Taça, pelo somatório de pontos obtidos em cada prova.

- Em caso de empate pontual na classificação coletiva, funcionará como fator de desempate a soma de primeiros lugares obtidos por cada Associação nas provas da Taça. Se tal se revelar insuficiente recorrer-se-á aos segundos lugares, terceiros lugares e assim sucessivamente, até se conseguir o desempate.



## 8 – PONTUAÇÃO

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

## 9 – PRÉMIOS

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

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

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

Será atribuído um prémio, Masculino e Feminino, ao melhor tempo da Tabela FINA 2016 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 Ordem	Prova	Sexo
1	400 L	FEM	10	400 L	MAS
2	100 L	MAS	11	100 L	FEM
3	100 C	FEM	12	100 C	MAS
4	100 M	MAS	13	100 M	FEM
5	100 B	FEM	14	100 B	MAS
6	200 E	MAS	15	200 E	FEM
7	50 L	FEM	16	50 L	MAS
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		
8	4x100 L	MAS	17	4x100 E	FEM
9	4x100 L	FEM	18	4x100 E	MAS
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			<b>ENTREGA DE MEDALHAS E TROFÉUS</b>		

## **II ESTÁGIO DE CADETES**

### **1 – LOCAL**

Piscina Municipal de Vila Nova da Barquinha

### **2 – DATA**

5 de Março de 2017

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

### **4 – PARTICIPAÇÃO**

#### **➤ Categoria de Cadetes A**

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

\* Por proposta dos DTRs, podem ser incluídos, adicionalmente aos 24 nadadores convocados pelos critérios abaixo indicados, outros nadadores Cadetes A 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

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

### 1 – LOCAL

Piscina Municipal **Coruche**

### 2 – DATA

**10, 11 e 12 de Março de 2017**

### 3 – HORÁRIO

#### 10 de Março

1ª Sessão às 16:30 Horas

#### 11 de Março

2ª Sessão às 9:30 Horas

3ª Sessão às 15:30 Horas

#### 12 de Março

4ª Sessão às 9:30 Horas

5ª Sessão às 15:30 Horas

### 4 – PARTICIPAÇÃO

- ✓ Categorias: Infantis (A e B), Juvenis (A e B) e ABS (Juniões +Seniores)
- ✓ A participação de cada nadador está limitada a um máximo de duas provas (2) individuais e uma coletiva por sessão.
- ✓ **Cada clube apenas poderá apresentar uma equipa de estafetas por prova/género/categoria/escalão etário. Exº: categoria de Infantil (A e B), Juvenil (A e B) e ABS. As estafetas de Infantis poderão ser por escalão etário ou categoria ( a classificação e prémios serão por categoria).**
- ✓ **As provas de 50 metros de qualquer técnica e os 100 Estilos só poderão ser nadadas por nadadores Juvenis e ABS.**
- ✓ **Os nadadores Infantis e Juvenis só poderão participar nas estafetas da sua categoria.**

### 5 – INSCRIÇÕES

- ✓ As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 28/02/2017.
- ✓ Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações à lista inicial de inscrições. Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição.

### 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova/género/escalão etário nas categorias de Infantil (excepto nas provas de estafetas), Juvenil e de ABS.

### 7 – PRÉMIOS

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por **prova/género/escalão etário** nas categorias de Infantil (excepto nas provas de estafetas que será apenas por categoria), 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	400 E	Fem	28	50 M	Fem
2	400 E	Mas	29	1500 L	Mas
3	100 C	Fem	30	400 L	Fem
4	100 C	Mas	31	200 B	Masc
5	50 L	Fem	<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>		
6	50 L	Mas	32	200 C	Fem
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>			33	200 E	Masc
7	4X200 L	Fem	<b>Intervalo 5'</b>		
8	4X200 L	Mas	34	4x50 E	Fem
<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>			35	4x50 L	Masc
<i>2ª SESSÃO (sábado manhã)</i>			<b>(Intervalo10' ENTREGA MEDALHAS)</b>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	36	1500 L	Fem
9	50 M	Mas	<i>5ª SESSÃO (domingo tarde)</i>		
10	800 L	Fem	Nº Ordem	Prova	Sexo
11	400 L	Mas	<b>(ENTREGA MEDALHAS)-PROVA 36</b>		
12	200 B	Fem	37	50 B	Masc
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>			38	200 L	Fem
13	200 C	Masc	39	100 L	Mas
14	200 E	Fem	40	100 B	Fem
<b>Intervalo 5'</b>			<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>		
15	4x50 E	Mas	41	200 M	Masc
16	4x50 L	Fem	42	100 M	Fem
<b>Intervalo 10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>			43	100 E	Mas
17	800 L	Mas	44	50 C	Fem
<i>3ª SESSÃO (sábado tarde)</i>			<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	45	4x100 E	Masc
<b>(ENTREGA MEDALHAS)-PROVA 17</b>			46	4x100 L	Fem
18	50 B	Fem	<b>(ENTREGA MEDALHAS)</b>		
19	200 L	Mas			
20	100 L	Fem			
21	100 B	Mas			
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>					
22	200 M	Fem			
23	100 M	Mas			
24	100 E	Fem			
25	50 C	Masc			
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>					
26	4x100 E	Fem			
27	4x100 L	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: 18 de Março de 2017

### 3 – HORÁRIO:

1ª Sessão	2ª Sessão
9.30 Horas	15.30 Horas

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

- Aberta a Clubes de fora do Distrito.
- Cada Clube poderá inscrever até um máximo de três nadadores por prova, exceto nas provas 10, 11, 21 e 22 em que só pode inscrever uma equipa de estafetas.
- Esta limitada a um máximo de duas provas individuais e uma coletiva, por sessão, a participação de cada nadador

### 5 – INSCRIÇÕES

- Os clubes terão que fazer uma pré inscrição através de mensagem de correio electrónico e enviar para a ANDS até ao dia **22/02/2017**.
- As inscrições definitivas deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **08/03/2017**. Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações á lista inicial de inscrições.

### 6 - SUBSTITUIÇÕES

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

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

### 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 2016** obtido na Taça.

## 8- PROGRAMA DE PROVAS

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

## 5º TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES

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

**2 – DATA** – 19 de Março de 2017

**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 13/03/2017

**6 – CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por prova.

**7 - PROGRAMA DE PROVAS**

<i>1ª Sessão</i>			<i>2ª Sessão</i>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	200 C	FEM – 2006	9	200 B	MAS - 2005
2	200 C	MAS - 2005	10	200 B	FEM – 2006
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 – 2006	15	200 E	MAS - 2005
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
8	4x50 L	Misto - todos	16	4x50 EST.	Misto - todos

## **TORNEIO INTER-REGIONAL DE VELOCIDADE**

### **1 – LOCAL**

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

### **2 - DATA**

23 de Abril de 2017

### **3 – ORGANIZAÇÃO**

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

### **4- HORÁRIO**

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

<b>1ª Sessão</b>		<b>2ª Sessão</b>	
<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 12/04/2017. O pagamento será feito à ANDS.
- 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 (dezassex) 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).

## 6 - 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
			<b>Entrega de Medalhas</b>		

## 9 – PRÉMIOS

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

## TORNEIO DISTRITAL NADADOR COMPLETO

### 1 – LOCAL:

Piscina Municipal de TORRES NOVAS

### 2– DATA / HORÁRIO

1ª Sessão	2ª Sessão
Sábado 6 de Maio	Domingo 7 de Maio
Horário: 09.30 Horas	

### 3 – 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.

### 4– INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **27/04/2017**

### 5 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por Categoria e Sexo.

As classificações individuais serão elaboradas segundo o somatório de pontos, de acordo com a Tabela **FINA 2016**, 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 2016** de cada nadador (a) definirá um Ranking Nacional deste Torneio.

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

### 6– PRÉMIOS

Serão atribuídos Troféus aos três primeiros classificados por escalão etário 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.

**7- PROGRAMA DE PROVAS**

<b>1ª SESSÃO - Sábado 6 de Maio</b>			<b>2ª SESSÃO - Domingo 7 de Maio</b>		
<b>1</b>	100 Mariposa	F	<b>6</b>	100 Mariposa	M
<b>2</b>	100 Costas	M	<b>7</b>	100 Costas	F
<b>3</b>	100 Bruços	F	<b>8</b>	100 Bruços	M
<b>4</b>	200 Estilos	M	<b>9</b>	200 Estilos	F
<b>5</b>	100 Livres	F	<b>10</b>	100 Livres	M
			<b>ENTREGA DE PRÉMIOS</b>		

## **TORNEIO DISTRITAL NADADOR COMPLETO - CADETES**

### **1 – LOCAL:**

Piscina Municipal de TORRES NOVAS

### **2– DATA / HORÁRIO**

<b>1ª Sessão</b>	<b>2ª Sessão</b>
<b>Sábado 6 de Maio</b>	<b>Domingo 7 de Maio</b>
<b>Horário: 15.30 Horas</b>	

### **3 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 08.00 horas do dia **27/04/2017**

### **4– PARTICIPAÇÃO**

**Os nadadores Cadetes A, masculinos (2005) e femininos (2006)** 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 (2006) e femininos (2007)** 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 (2007 e 2008) - femininos (2008)** 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 2016, 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 - Sábado 6 de Maio				2ª SESSÃO - Domingo 7 de Maio			
N.º	Prova	Género	Ano Nas.	N.º	Prova	Género	Ano Nas.
1	100 L	M	2006	11	100 E	M	2006
2	100 L	F	2007	12	100 E	F	2007
3	200 L	M	2005	13	200 E	M	2005
4	200 L	F	2006	14	200 E	F	2006
<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	2005	17	100 M	M	2005
8	100 C	F	2006	18	100 M	F	2006
<b>Intervalo</b>							
9	50 L	M	2007-08	19	50 B	M	Todos
10	50 L	F	2008	20	50 B	F	Todos
				21	100 B	M	2005
				22	100 B	F	2006
Intervalo 10'							
Entrega de Diplomas de Participação							

## JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS

### 1 – LOCAL

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

### 2 – DATA

20 de Maio de 2017

### 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 (três) provas individuais 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 **15/05/2017**.

### 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova/género.

### 7 - PROGRAMA DE PROVAS

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

## **VIII 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 ( A definir)**

### **3 - DATA - 11 de Junho de 2017**

### **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 (????) até às 20.00 horas do dia **05/06/2017**

### **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	2006 a 2008	2007 a 2008
	CADETES A	2005	2006



## **TORNEIO INTER-REGIONAL/ESPECIALISTA**

### **1 – ÂMBITO**

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

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

**3 – DATA:** 17 de Junho de 2017

**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 **07/06/2017.**

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

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

### **8– CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS:**

Haverá uma classificação individual por estilo/categoria/sexo.

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

✓ **CASOS OMISSOS:** Qualquer caso omissos neste Regulamento 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>					

### TORREGI 3 – VI TORNEIO DO CIRCUITO DE CADETES

#### 1 – LOCAL

Piscina Municipal de SANTARÉM

#### 2 – DATA

18 de Junho de 2017

#### 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 12/06/2017**

#### 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 - 2005	12	200 EST.	MAS - 2005
2	400 L	FEM – 2006	13	200 EST.	FEM – 2006
Intervalo 5'			14	100 EST	MAS - 2006, 2007, 2008
3	200 L	MAS - 2006, 2007, 2008	15	100 EST	FEM – 2007, 2008
4	200 L	FEM – 2007, 2008	Intervalo 5		
5	100 B	Masculinos – TODOS	16	100 C	Femininos - TODOS
6	100 B	Femininos - TODOS	17	100 C	Masculinos - TODOS
Intervalo 5'			18	100 L	Femininos - TODOS
7	100 M	MAS - 2005	19	100 L	Masculinos - TODOS
8	100 M	FEM – 2006	Intervalo 10'		
9	50 M	MAS - 2006, 2007, 2008	20	4x100 EST MISTO.(1)	MASC- 2005-FEM2006
10	50 M	FEM – 2007, 2008	21	4x100 EST MISTO.(2)	MASC -2006-07-08 FEM- 2007-08
Intervalo 10'			(1) (100C, 100B, 100M, 100L)		
11	4x100 L MISTO	TODOS - MISTOS	(2) Cada elemento da estafeta faz 100 metros estilos		

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

### **1 - LOCAL**

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

### **2 - DATA**

30, de Junho 1 e 2 de julho

### **3 – HORÁRIO**

#### **30 de Junho**

1ª Sessão às 16.00 Horas

#### **1 de Julho**

2ª Sessão às 09.30 Horas

3ª Sessão às 15.30 Horas

#### **1 de Julho**

4ª Sessão às 09.30 Horas

5ª Sessão às 15.30 Horas

### **4 – PARTICIPAÇÃO**

- ✓ Podem participar todos os atletas federados representantes de Clubes ou individuais inscritos na ANDS de acordo com as seguintes categorias:
- ✓ **Infantil A e B**
- ✓ **Juvenil (A+B)**
- ✓ **ABS (Juv+Jun+Sen)** nas provas de 50 metros (incluindo estafetas).
- ✓ **ABS (Jun+Sen)** excepto nas provas de 50 metros (incluindo estafetas).
- ✓ Está limitada a um máximo de duas provas individuais e uma coletiva, por sessão, a participação de cada nadador.
- ✓ **Cada clube apenas poderá apresentar uma equipa de estafetas por prova/género/categoria. Exº Categoria de Infantis (A+B) Juvenil (A+B) e ABS (Jun+Sen).**
- ✓ Nas provas de 50 metros (incluindo estafetas), 800 L Masculinos e 1500 L Femininos só poderão participar nadadores Juvenil, 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 **24/06/2016** e o dia **20/06/2017**.

### **6 – INSCRIÇÕES**

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **20/06/2017**.
- Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações á lista inicial de inscrições.
- Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição.

### **7 – CLASSIFICAÇÕES e PRÉMIOS**

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

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

**PROGRAMA DE PROVAS**

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

### **III ESTÁGIO DE CADETES**

#### **1 – LOCAL**

A definir

#### **2 – DATA**

8 de Julho de 2017

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

#### **4 – PARTICIPAÇÃO**

➤ **Categoria de Cadetes A**

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

\* Por proposta dos DTRs, podem ser incluídos, adicionalmente aos 24 nadadores convocados pelos critérios abaixo indicados, outros nadadores Cadetes A 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

## TABELAS

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

TCJA – TEMPOS A CUMPRIR JORNADAS APURAMENTO

MASCULINOS					(Piscina de 25 m)	FEMININOS					
Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A	JUN/SEN	CATEGORIAS	Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A	JUN/SEN	
13	14	15	16	17 e +	PROVAS	12	13	14	15	16 e +	
-	-	00,34,00	00,32,00	00,31,00	50L	-	-	00,38,00	00,37,00	00,35,00	
01,25,00	01,19,00	01,14,00	01,12,00	01,10,00	100L	01,32,00	01,26,00	01,23,00	01,21,00	01,16,00	
03,05,00	02,54,00	02,41,00	02,36,00	02,31,00	200L	03,20,00	03,10,00	03,04,50	03,01,00	02,52,00	
06,30,00	06,07,00	05,37,00	05,27,00	05,22,00	400L	06,50,00	06,34,00	06,20,00	06,08,00	05,42,00	
13,10,00	12,20,00	11,20,00	10,58,00	10,34,00	800L	14,00,00	13,17,00	13,00,90	12,41,00	12,16,00	
24,58,00	23,40,00	23,06,00	22,50,00	21,06,00	1500L	25,30,00	24,50,00	24,25,00	24,00,00	23,18,00	
-	-	02,16,00	02,08,00	02,04,00	4x50L	-	-	02,36,00	02,28,00	02,24,00	
05,50,00	05,38,00	05,10,00	04,43,00	04,43,00	4X100L	06,08,00	06,02,00	05,50,00	05,36,00	05,20,00	
12,20,00	11,50,00	11,00,00	10,30,00	10,15,00	4X200L	12,30,00	12,14,00	12,06,00	12,00,00	11,45,00	
-	-	00,38,00	00,37,00	00,36,00	50C	-	-	00,44,00	00,42,00	00,40,00	
01,40,00	01,31,00	01,26,00	01,21,00	01,19,00	100C	01,45,00	01,38,00	01,34,00	01,32,00	01,28,00	
03,35,00	03,17,00	03,09,00	03,04,00	03,03,00	200C	03,45,00	03,26,00	03,23,00	03,16,00	03,08,00	
-	-	00,39,00	00,37,00	00,35,00	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	
<b>Estafetas em ABS</b>				<b>Estafetas Infantis (A e B)</b>							
<b>Masculinos</b>		<b>Provas</b>	<b>Femininos</b>		<b>Masculinos</b>	<b>Provas</b>	<b>Femininos</b>				
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		<b>Masculinos</b>	<b>Provas</b>	<b>Femininos</b>				
					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	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A	JUN/SÉN	CATEGORIAS	Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A	JUN/SÉN
13	14	15	16	17 e +	PROVAS	12	13	14	15	16 e +
-	-	00,35,00	00,33,00	00,32,00	<b>50L</b>	-	-	00,38,00	00,37,00	00,36,45
01,27,00	01,21,00	01,15,50	01,13,50	01,11,50	<b>100L</b>	01,34,00	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	<b>200L</b>	03,20,00	03,12,00	03,05,00	03,03,00	02,57,00
06,38,00	06,14,50	05,48,00	05,34,00	05,30,00	<b>400L</b>	07,06,00	06,40,00	06,12,50	06,10,50	05,52,00
12,46,00	12,00,00	11,39,00	11,20,00	11,02,00	<b>800L</b>	14,12,00	13,30,00	12,40,50	12,37,50	12,23,50
25,30,00	24,00,00	23,00,00	22,35,00	21,30,00	<b>1500L</b>	25,35,00	24,35,00	23,30,00	23,18,00	22,39,50
-	-	02,20,00	02,12,00	02,08,00	<b>4x50L</b>	-	-	02,36,00	02,33,00	02,24,00
05,48,00	05,38,0	05,10,50	04,40,00	04,46,50	<b>4X100L</b>	06,05,00	05,55,00	05,30,00	05,27,00	05,26,00
12,36,50	12,04,00	11,12,00	11,02,00	10,38,50	<b>4X200L</b>	12,54,00	12,30,00	12,15,00	12,10,00	11,58,00
-	-	00,39,50	00,38,50	00,37,50	<b>50C</b>	-	-	00,43,50	00,43,40	00,41,40
01,42,00	01,33,00	01,29,00	01,25,50	01,23,50	<b>100C</b>	01,49,00	01,40,00	01,38,00	01,36,00	01,30,00
03,41,50	03,26,50	03,18,00	03,14,00	03,10,00	<b>200C</b>	03,47,50	03,32,50	03,25,00	03,22,00	03,12,00
-	-	00,40,00	00,39,00	00,38,00	<b>50M</b>	-	-	00,43,00	00,42,00	00,41,00
01,52,50	01,42,50	01,37,00	01,34,00	01,30,00	<b>100M</b>	02,05,50	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	<b>200M</b>	04,35,00	04,00,00	03,50,00	03,42,00	03,29,50
-	-	00,45,50	00,44,50	00,43,50	<b>50B</b>	-	-	00,48,50	00,48,00	00,47,50
02,01,50	01,48,50	01,43,50	01,39,00	01,37,00	<b>100B</b>	02,05,50	01,55,50	01,48,50	01,47,30	01,46,50
04,17,50	04,00,00	03,44,00	03,38,50	03,28,00	<b>200B</b>	04,23,50	03,57,50	03,45,00	03,43,90	03,40,10
03,36,50	03,20,00	03,15,00	03,11,00	03,08,00	<b>200E</b>	03,41,50	03,25,50	03,19,00	03,17,00	03,13,00
07,43,50	07,12,00	07,01,00	06,49,50	06,40,00	<b>400E</b>	07,58,00	07,13,00	06,57,50	06,55,50	06,48,50
-	-	02,40,00	02,34,00	02,30,00	<b>4x50E</b>	-	-	02,53,00	02,52,00	02,45,00
06,23,00	06,18,00	05,24,00	05,14,00	04,56,00	<b>4X100E</b>	06,58,50	06,23,50	06,10,50	06,08,50	06,03,70

**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
12,50,00	11,40,50	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>	24,58,00	24,00,00	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		<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

### ALTERAÇÕES REALIZADAS

<u>DATA ALTERAÇÃO</u>	<u>PROVA</u>	<u>ALTERAÇÃO</u>
23NOV16	2º CIRCUITO CADETES	<p><b>4 – PARTICIPAÇÃO</b></p> <p>➤ Cada nadador só pode participar em 2 (duas) provas individuais e 2 (duas) coletivas</p>
23NOV16	6º TORNEIO CADETES	<p><b>2 – DATA</b></p> <p>18 de Junho de 2017</p> <p><b>4 – INSCRICOES</b></p> <p>As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia <b>12/06/2017</b></p>