

DATA	ACTIVIDADE	ORGAN.	LOCAL
28-Out-12	JORNADA DE ABERTURA - ABS	ANDS	TORRES NOVAS
4-Nov.-12	JORNADA DE APURAMENTO - ABS	ANDS	ENTRONCAMENTO
10 e 11 Novembro 2012	CAMPEONATO NACIONAL CLUBES -4ª DIV- FASE QUALIFICAÇÃO	FPN/ANDS	SANTARÉM
17-Nov-12	Torneio Selecções JUV. (Santarém, Norte Portugal, Coimbra, Leiria, Aveiro e Minho)	ANDS/ANC/ANNP/ANMINHO/ANAVEIRO/ANDL	TORRES NOVAS
18-Nov-12	1º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES	ANDS	ABRANTES
23,24 e 25-Nov-12	CAMP. REG JUN e SÉN (P.CURTA) E JORN. APURAMENTO – Inf/Juv	ANDS	TOMAR
1,e 2 Dezembro 2012	CAMPEONATO REG. FUNDO INF/JUV E JOR. APURAMENTO (JUN/SEN)	ANDS/ANIC	PONTE DE SÔR
7,8,e 9 Dezembro 2012	CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE PORTUGAL P. CURTA (JUN e SEN)	FPN	PORTO
15 e 16 Dez-12	CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 3ª/4ª DIVISÃO	FPN	MEALHADA
22-Dez-12	2º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES	ANDS	MAÇÃO
21 e 22 Dez 2012	CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 1ª /2ª DIVISÕES	FPN	STº ANT. CAVALEIROS
19-Jan-13	VII TORNEIO CIDADE DE TORRES NOVAS	CNTN	T. NOVAS
20-Jan-13	3º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES	ANDS	CORUCHE
27, Janeiro 2013	JORNADA DE APURAMENTO	ANDS	SANTARÉM
03-Fev-13	CAMPEONATO REGIONAL DE CLUBES - ANDS	ANDS	ABRANTES
10-Fev-13	4º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES	ANDS	S. Correia/Benavente
9 e 10 Fevereiro	MEETING DE LISBOA	ANL/FPN	LISBOA
17 Fevereiro de 2013	TORNEIO INTER - REGIONAL DE VELOCIDADE	ANDS/ANIC	TOMAR
16 e 17 Fevereiro de 2013	MEETING do ESTORIL	ANL/FPN	ALAPRAIA/Estoril
01,02 e ,03 Março 2013	CAMPEONATO REG. INF/JUV E JORN.APURAMENTO JUN/SÉN (P. CURTA)	ANDS	CORUCHE
10-Mar-13	TAÇA ANDS CIDADE DE RIO MAIOR	ANDS	RIO MAIOR
15,16 e 17 Março 2013	TORNEIO ZONAL DE INFANTIS – ZONA SUL	?/FPN	A DEFINIR
22,23 e 24 Março 2013	CAMPEONATO NACIONAL DE JUVENIS PISCINA LONGA	FPN	JAMOR
28, 29 , e 30 Março 2013	CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES E SENIORES	FPN	COIMBRA
13-Abr-13	XXI TAÇA VALE do TEJO	ANDS	ABRANTES
14-Abr-13	5º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES	ANDS	GOLEGÃ
21-Abr-13	VI TORNEIO DO SORRAIA	ANDS	CORUCHE
28-Abr-13	IV TORNEIO CIDADE DE SANTARÉM	ANDS	SANTARÉM
05-Mai-13	TORNEIO REGIONAL DE NADADOR COMPLETO - CADETES	ANDS	SANTARÉM
11, 12 Maio 2013	TORNEIO REGIONAL NADADOR COMPLETO - CATEGORIAS	ANDS	T. NOVAS
19-Mai-13	XX TORNEIO CIDADE DO ENTRONCAMENTO - CLAC	ANDS	ENTRONCAMENTO
25-Mai-13	JORNADA DE APURAMENTO - ABS	ANDS	RIO MAIOR
01-Jun-13	IV TORNEIO DO FUTURO	ANDS/ANIC	CASTELO DE VIDE
15 Junho de 2013	TORNEIO Inter-regional ESPECIALISTA	ANDS	RIO MAIOR
10/ 15 -Jun-13	VI AGUAS ABERTAS AQUAPOLIS ABRANTES	ANDS-CMA	ABRANTES
28, 29, e 30 de Junho 2013	CAMPEONATO REGIONALDE VERA O CATEGORIAS E ABSOLUTOS	ANDS	A DEFINIR
06-Jul-13	6º TORNEIO DE CADETES	ANDS	CORUCHE
12, 13, e 14 Julho 2013	CAMPEONATO NACIONAL DE INFANTIS	FPN	A DEFINIR
18,19,20 e 21 Julho 2013	Camp. Nacionais Juvenis, Camp. Absolutos Portugal, OPEN PORTUGAL	FPN	A DEFINIR
29-Set-13	XXIV TRAVESSIA DOS TEMPLÁRIOS	ANDS	SERRA TOMAR

# LIVRO I

- ESCALÕES ETÁRIOS,
- REGULAMENTO GERAL DAS COMPETIÇÕES REGIONAIS
- IV TROFÉU DA REGULARIDADE
- PROGRAMA DE PROVAS (INF, JUV, JUN e SEN)

## ESCALÕES ETÁRIOS, AGRUPAMENTOS E NOMENCLATURAS

ESCALÕES ETÁRIOS: NATAÇÃO PURA

## ESCALÕES ETÁRIOS, AGRUPAMENTOS E NOMENCLATURAS

ESCALÕES ETÁRIOS: NATAÇÃO PURA

<b>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</b>
SÉNIORES - NASCIDOS 1994 e MAIS VELHOS (19 e+)	SÉNIORES – NASCIDAS 1996 e MAIS VELHAS (17 e+)
JUNIORES - NASCIDOS EM 1995 e 1996 (17 e 18)	JUNIORES – NASCIDAS EM 1997 e 1998 (15 e 16)
JUVENIS A - NASCIDOS EM 1997 (16)	JUVENIS - NASCIDAS EM 1999 (14)
JUVENIS B - NASCIDOS EM 1998 (15)	INFANTIS A - NASCIDAS EM 2000 (13)
INFANTIS A - NASCIDOS EM 1999 (14)	INFANTIS B - NASCIDAS EM 2001 (12)
INFANTIS B - NASCIDOS EM 2000 (13)	CADETES A - NASCIDAS EM 2002 (11)
CADETES A - NASCIDOS EM 2001 (12)	CADETES B - NASCIDAS DE 2003 A 2005 (8 aos 10)
CADETES B -NASCIDOS DE 2002 a 2004 (8 aos 11)	

### CATEGORIAS / ANOS

<b>MASCULINOS</b>		<b>FEMININOS</b>	
<b>CAT.</b>	<b>ANOS</b>	<b>CAT.</b>	<b>ANOS</b>
<b>SEN</b>	(19 e +)	<b>SEN</b>	(17 e +)
<b>JUN</b>	(17 e 18)	<b>JUN</b>	(15 e 16)
<b>JUV</b>	(15 e 16)	<b>JUV</b>	(14)
<b>INF</b>	(13 e 14)	<b>INF</b>	(12 e 13)
<b>CAD</b>	(8 aos 12)	<b>CAD</b>	(8 aos 11)

### MASTERS (GRUPOS IDADE)

Masculina / Feminina

<b>Grupo</b>	<b>Escalão Etário</b>
A	25-29
B	30-34
C	35-39
D	40-44
E	45-49
F	50-54
G	55-59
H	60-64
I	65-69
J	70-74
K	75-79
L	80 e +Velhos

# COMPETIÇÕES REGIONAIS

## 1 – INSCRIÇÕES

### 1.1 – LOCAL

As inscrições deverão dar entrada na sede da Associação de Natação do Distrito de Santarém, sito, na Rua Garcia da Mata, 20 2300 – 494 Tomar.

### 1.2 - DATA LIMITE

A data limite para cada uma das Competições Regionais 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.

A ANDS não se responsabiliza por possíveis atrasos ou má recepção das inscrições devendo os Clubes fazer a confirmação das suas inscrições em [www.ands.pt](http://www.ands.pt). Para tal a ANDS disponibiliza a listagem com as inscrições até às 20 horas de cada Quarta-feira anterior às JA e Torneios de Cadetes e Segunda-feira para as restantes competições. Os clubes poderão reclamar até ao dia seguinte respectivo, 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.

A ordem e a indicação dos **nadadores que integram as estafetas** terão que ser **obrigatoriamente entregue até meia hora antes do início da sessão** em que as mesmas estão integradas.

### 1.3 – FORMA

As inscrições para as Competições Regionais, terão de ser feitas por via electrónica, através do programa informático, definido pela FPN/ANDS para o efeito – **Entry Editor ou Team Manager**. Qualquer anomalia nas inscrições implicará a sua anulação.

Nas competições organizadas pelos Clubes, com o apoio administrativo da ANDS, os Clubes terão 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.

Para as inscrições serem consideradas como correctas, no e-mail que as acompanha terá que constar o nome do(s) Técnico(s), assim como o do(s) delegado(s) e dos nadadores suplentes.

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

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). Para a realização das inscrições, os Clubes que não disponham do programa Team Manager poderão utilizar o executável “**Entry Editor**” disponível gratuitamente em <http://www.splash-software.ch/index.php>, através do qual poderão aceder ao ficheiro convite específico para cada competição.

## 1.4 - TEMPO DE INSCRIÇÃO

O tempo de inscrição que a ANDS atribui ao nadador será a sua melhor marca obtida na época em curso.

Quando o nadador não possuir marca na referida época recorrer-se-á à melhor marca da época anterior, **excepto nos Campeonatos Regionais de Categorias e Absolutos (Piscina Longa), que obrigatoriamente terão de ser tempos obtidos na época.**

Os tempos das estafetas, só serão os tempos enviados pelos clubes com data e local de obtenção após a verificação dos mesmos pelo facto das equipas de estafetas ainda não virem constituídas.

Desde que não se verifique nenhuma das situações descritas nas alíneas anteriores, serão aceites os tempos de inscrição sugeridos pelos técnicos.

## 1.5 - 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 Regionais desde que dêem entrada na sede da ANDS com a antecedência mínima de **5 (cinco)** dias úteis da data do término do prazo da inscrição da respectiva Competição.

## 1.6 - TEMPO DE ADMISSÃO AOS CAMPEONATOS (TAC)

Das Competições constantes do Calendário Regional da ANDS e por ela organizadas apenas terão **TAC os Campeonatos Regionais de Categorias e Absolutos (Piscina Longa).**

Os **Campeonatos Regionais de INF/JUV e JUN/SÉN (Piscina Curta)** têm tempos a cumprir (TCC).

O **Torneio Regional de Fundo de Infantis - Juvenis, o Torneio Inter-Regional/Especialista e o Torneio Regional Nadador Completo** terão Tempos a cumprir no Torneio (TCT).

Nas **Jornadas de Apuramento e Taça ANDS** haverá tempos a cumprir (TCJA/TCT), conforme tabela existente neste regulamento.

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

Os (TAC) tempos mínimos para participação nos Campeonatos terão de ser obtidos em provas oficiais da época em curso (2012/2013).

## 1.7 - TENTATIVA DE TAC NACIONAL/ZONAL

A tentativa de TAC Nacional/Zonal é uma figura administrativa/desportiva criada com o objectivo de facilitar e promover o rendimento desportivo e que surge simetricamente com o Art. 175º Do Regulamento Geral da FPN no que se refere à tentativa de Recorde.

Designa-se por **Tentativa de TAC Nacional/Zonal** a prova realizada a pedido do Sócio Desportivo cujo (s) nadador (s) pretenda (m) atingir a marca na prova em questão, que terá de ser efectuada em conformidade com o espírito competitivo em toda a sua distância.

Um **TAC Nacional/Zonal** pode ser estabelecido numa tentativa especial efectuada para esse fim, desde que realizada numa Jornada de Apuramento (JA), e só no caso de a prova pretendida não constar do respectivo Programa de Provas.

Nos Campeonatos Regionais ou Torneios poderão, excepcionalmente, existir “Tentativa de TAC Nacional/Zonal” para as Categorias diferentes das (os) participantes nessas Competições. No entanto, 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 Regionais da respectiva categoria do nadador/estafeta que solicita a tentativa de TAC Nacional/Zonal e todos os nadadores do escalão Infantil B.

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 podendo nela participar nadadores seus e/ou outros nadadores a seu convite. Exceptuam-se as provas de 800 e 1500 metros Livres que realizar-se-ão no final da Sessão.

O Sócio Desportivo que pretender efectuar uma prova de “Tentativa de TAC Nacional/Zonal” deverá para tal requerer a 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.

## 1.8 – PARTICIPAÇÃO

A participação em Competições Regionais é reservada a nadadores licenciados como individuais ou em representação de Clubes ou Entidades filiadas na FPN ou reconhecidas pela ANDS.

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).

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.

As Jornadas de Apuramento que se realizem em simultâneo com outras Competições não poderão por em causa a boa realização das últimas.

Nas Competições Regionais 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.

A participação de nadadores de outras Regiões, em competições organizadas pela ANDS, carece de autorização prévia da mesma.

Só é permitida a participação em qualquer Competição a Técnicos e Delegados, 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.

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.

Os pedidos de autorização de deslocação dos Clubes para participarem em Competições fora do Distrito de Santarém (é **obrigatório**), terão de ser acompanhadas da indicação das categorias dos nadadores que irão participar, com antecedência mínima de 10 dias úteis.

### **1.8.1 – NORMAS**

#### **É obrigatório:**

O cumprimento das normas vigentes nas várias Piscinas onde se realizem as Competições e Festivais;

O uso de touca para todos os nadadores;

O uso de chinelos no cais das Piscinas;

Poderão ser utilizados ténis de uso exclusivo no cais da Piscina desde que estejam em condições para tal, 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 à Competição a resolução de qualquer questão omissa sobre a utilização do espaço, dando conhecimento de imediato aos Clubes.

Os Clubes deverão nos Campeonatos e Torneios fazerem-se representar nos desfiles com todos os seus representantes, Delegados, Técnicos, Nadadores e respectiva Bandeira ou Estandarte.

### **1.9 – TAXAS**

A taxa de inscrição para as Provas Distritais é de **1.50 €** por prova individual e de **6€** por equipa de estafeta.

A taxa para a “Tentativa de TAC Nacional/Zonal” é de **15€** por prova requerida.

Será atribuído um subsídio de 40% deste valor ao clube caso o nadador obtenha o respectivo TAC.

A taxa para os nadadores individuais é de **17.00€ por competição**.

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

### **2 – MULTAS**

Em todos os Campeonatos e Torneios cuja participação esteja sujeita ao cumprimento de tempos, a falta de tempo limite numa prova, (**FTL**), Tempo a cumprir no Campeonato (**TCC**) e Tempo a cumprir no Torneio (**TCT**), pelo não cumprimento desse tempo mínimo será aplicado ao Clube a multa de **4.00€**

Nas Jornadas de Apuramento (JA) o não cumprimento do respectivo tempo estabelecido (**TCJA**) será aplicado ao Clube a multa de **2.50€**

Os Clubes podem **anular** a participação dos nadadores nas respectivas provas até ao término do prazo de confirmação das inscrições.

No caso de um nadador faltar a uma prova será aplicada ao respectivo Clube uma multa no valor de **0.50 €** por prova/nadador. Nos Campeonatos Regionais de SÉN, JUN, JUV e INF de Piscina Curta e Campeonatos Regionais de Categorias e ABS, 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€**

### 3 - PROGRAMAS

**Estarão disponíveis para impressão no site da ANDS [www.ands.pt](http://www.ands.pt).**

Em caso de impossibilidade da ANDS dar cumprimento ao referido no parágrafo anterior, serão entregues no dia da prova (a levantar no secretariado), de acordo com os nadadores inscritos segundo a tabela:

De 1 a 12 nadadores	2 Programa
Mais de 12 nadadores	3 Programas

### 4 - RESULTADOS

Disponíveis até 48 horas após o término da prova em [www.ands.pt](http://www.ands.pt).

### 5 - AQUECIMENTO

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.

### 6 - HORÁRIOS

Os horários das Competições Regionais serão os constantes dos regulamentos específicos de cada Competição, podendo os Sócios Desportivos utilizar as instalações no mínimo 90 minutos antes para efectuar o aquecimento tendo o mesmo que **terminar 10 minutos antes da hora marcada para o início da respectiva Sessão.**

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, os 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.



## **7 – CERIMÓNIA/PRÉMIOS**

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

Os nadadores que obtenham a classificação mas não cumpram os Tempos de Admissão aos Campeonatos **(TAC)** ou os Tempos a Cumprir **(TCC)**, conforme a Competição, não terão direito ao prémio (medalha ou outro).

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 calções adequados, com camisola do clube que representa. Aquando da entrega da medalha ou troféu o nadador não poderá ter mais medalhas ao peito, assim como não deverá ter colocado o chapéu.

## **8 - DELEGADO À COMPETIÇÃO**

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

## **9 - CASOS OMISSOS**

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

## V Troféu da Regularidade 2012-2013

### 1 – ÂMBITO

O Troféu da Regularidade tem por objectivo uma maior participação competitiva dos clubes ao longo da época desportiva.

### 2 – PARTICIPAÇÃO

Este troféu é atribuído a todos os clubes associados da ANDS que participem nas seguintes Competições: Jornada de Abertura de Categorias, Jornadas de Apuramento, Campeonato Regional de Clubes, Taça ANDS - Cidade de Rio Maior, Torneio Inter-Regional Especialista, Torneio Nadador Completo, Campeonato Regional de Infantis e Categorias de Inverno e Campeonato Regional de Categorias e ABS Piscina Longa, Torneio de Fundo e Torneio de Velocidade

A pontuação do Troféu realizar-se-á da seguinte forma:

1 - Participação na Jornada de Abertura e Jornadas de apuramento – 10 pontos,

✓ Por cada prova nadada (Masculina e Feminina) até ao 12º Lugar em ABS:

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

2 - Participação no Torneio Inter-Regional Especialista – 10 pontos e Torneio Nadador Completo – 20 pontos,

✓ Por cada Técnica nadada até ao 12º Lugar por categoria e sexo:

1º Lugar	15 pontos	2º Lugar	13 pontos	3º Lugar	11 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

3 – Participação na Taça ANDS - Cidade de Rio Maior (ABS), Campeonato Regional de (JUN/SÉN de Inverno) e Campeonato Regional de Clubes,

✓ Por cada prova nadada até ao 12º Lugar em ABS:

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

#### 4 – Participação no Campeonato Regional de Categorias INF/JUV e ABS – Verão

- ✓ Por cada prova nadada até ao 12º Lugar por Categoria:

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

#### 5 – Participação no Campeonato de Inverno INF/JUV

- ✓ Por cada prova nadada até ao 12º Lugar por Escalão Etário Femininos (INFA/INFB/JUV) Masculinos (INFA/INFB/JUVA/JUVB):

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

#### 5 – Participação no Campeonato Regional de Velocidade (Inter – Associações ANDS/ANIC)

- ✓ Por cada prova nadada em cada final A e B até ao 16º Lugar em ABS Masculinos e Femininos

##### **Final A**

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

##### **Final B**

1º Lugar	8 pontos	2º Lugar	7 pontos	3º Lugar	6 pontos
4º Lugar	5 pontos	5º Lugar	4 pontos	6º Lugar	3 pontos
7º Lugar	2 pontos	8º Lugar	1 ponto		

Haverá uma classificação geral por equipas conforme a pontuação obtida em cada competição

6 – Não havendo presença na prova 0 pontos.

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

A equipa que obtiver maior pontuação receberá o Troféu da Regularidade 2012-2013 e as restantes equipas receberão o troféu referente à sua classificação.

Os prémios serão entregues na primeira prova a realizar na época 2013/14.

Em caso de empate entre um ou mais clubes, o factor de desempate será feito pela melhor classificação obtida no Campeonato Regional de Clubes.

# JORNADA DE ABERTURA DE CATEGORIAS

## 1 - LOCAL

Piscina Municipal de **Torres Novas**

## 2 - DATA

28 de Outubro de 2012 - 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 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) coletiva por sessão.
- A Estafeta de 4x50 Livres e 4x50 Estilos só poderão ser nadadas por nadadores Juvenis, Juniores, Séniores ou ABS.

## 5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS (excepcionalmente) até às 18.00 horas do dia **23/10/2012**

## 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

## 7 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª Sessão			2ª Sessão		
<b>01</b>	400 L	Misto	<b>10</b>	400 E	Misto
<b>02 e 03</b>	200 B	F / M	<b>11 e 12</b>	200 C	F / M
<b>04 e 05</b>	200 M	F / M	<b>13 e 14</b>	200 L	F / M
<b>06 e 07</b>	200 E	F / M	<b>15 e 16</b>	4 x 50 E	F / M
Intervalo de 10 minutos			Intervalo de 10 minutos		
<b>08 e 09</b>	4 x 50 L	F / M	<b>17</b>	1500 L *	Mistos

\* 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.

# JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS

## 1 - LOCAL

Piscina Municipal de **ENTRONCAMENTO**

## 2 - DATA

04 de Novembro de 2012 - 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 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) coletiva por sessão.
- As provas de 50 metros de qualquer técnica e os 100 Estilos só poderão ser nadadas por nadadores Juvenis, Juniores e Seniores

## 5 - INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS (excepcionalmente) até às 18.00 horas do dia **30/10/2012**

## 6 - CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

## 8 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª Sessão			2ª Sessão		
<b>01 e 02</b>	100 L	F / M	<b>13 e 14</b>	50 L	F / M
<b>03 e 04</b>	50 M	F / M	<b>15 e 16</b>	100 M	F / M
<b>05 e 06</b>	100 B	F / M	<b>17 e 18</b>	50 B	F / M
<b>07 e 08</b>	50 C	F / M	<b>19 e 20</b>	100 C	
<b>09 e 10</b>	100 Est.	F / M	<b>21 e 22</b>	4x100 L	F / M
Intervalo de 10 minutos			Intervalo de 10 minutos		
<b>11 e 12</b>	4x100 Est.	F / M	<b>23</b>	800 L *	Mistos

\* 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.

# CAMPEONATO REGIONAL JUN/SEN (PISCINA CURTA)

## 1 – LOCAL

Piscina Municipal **TOMAR**

## 2 – DATA

**23, 24 e 25 Novembro 2012**

## 3 – HORÁRIO

### 23 de Novembro

1ª Sessão às 16:00 Horas

### 24 de Novembro

2ª Sessão às 9:30 Horas

3ª Sessão às 15:30 Horas

### 25 de Novembro

4ª Sessão às 9:30 Horas

5ª Sessão às 15:30 Horas

## 4 – PARTICIPAÇÃO

Categorias: JUN e SEN

Estes Campeonatos terão tempos a cumprir (**TCC**)

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 13/11/2012.
- Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações á lista inicial de inscrições.
- Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição.

## 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova/categoria.

## 7 – PRÉMIOS

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por Prova/Categoria (Juniões e Seniores)

## 10 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO (sexta)			4ª SESSÃO (domingo manha)		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	800 L	Fem	29	200 C	Fem
2	100 E	Mas	30	200 C	Mas
3	100 E	Fem	31	100 M	Fem
4	400 L	Mas	32	100 M	Mas
5	50 B	Fem	33	200 E	Fem
6	50B	Mas	34	200 E	Mas
Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)			Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)		
7	4X200 L	Fem	35	4x 100 E	Fem
8	4X200 L	Mas	36	4X100 E	Mas
2ª SESSÃO (sábado manhã)			5ª SESSÃO (domingo tarde)		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
9	200 M	Fem	37	50 M	Fem
10	200 M	Mas	38	50 M	Mas
11	100 L	Fem	39	400 E	Fem
12	100 L	Mas	40	400 E	Mas
13	50 C	Fem	41	200 L	Fem
14	50 C	Mas	42	200 L	Mas
15	200 B	Fem	Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)		
16	200 B	Mas			
Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)					
17	4X50 Livres	Mas	43	4x100 L	Fem
18	4X50 Livres	Fem	44	4x100 L	Mas
3ª SESSÃO (sábado tarde)					
Nº Ordem	Prova	Sexo			
19	50 L	Mas			
20	50 L	Fem			
21	100 B	Fem			
22	100 B	Mas			
23	100 C	Mas			
24	100 C	Fem			
Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)					
25	4x50 E	Mas			
26	4x50 E	Fem			
27	400 L	Fem			
28	1500 L	Mas			

# JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS (INF/JUV)

## 1 – LOCAL

Piscina Municipal TOMAR

## 2 – DATA

23, 24 e 25 Novembro 2012

## 3 – HORÁRIO

### 23 de Novembro

1ª Sessão às 16:00 Horas

### 24 de Novembro

2ª Sessão às 9:30 Horas

3ª Sessão às 15:30 Horas

### 25 de Novembro

4ª Sessão às 9:30 Horas

5ª Sessão às 15:30 Horas

## 4 – PARTICIPAÇÃO

Categorias: **INF, JUV** (As provas decorrem em simultâneo com o Campeonato Regional de Absolutos).

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

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

4.3 - As provas de 50 metros (incluindo estafetas de 4x50 metros) e 100 E **não poderão** ser nadadas por INF e JUV.

4.4 – Esta jornada de Apuramento terá tempos a cumprir (TCJA)

**4.5 - A participação de cada nadador esta limitada a um máximo de duas provas (2) individuais e uma (1) coletiva, por sessão, até ao máximo de cinco provas (5) individuais durante toda a competição.**

## 5 – INSCRIÇÕES

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 13/11/2012.
- Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações á lista inicial de inscrições.
- Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição

## 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.



## 7 - PROGRAMA DE PROVAS

<b>1ª SESSÃO (sexta)</b>			<b>4ª SESSÃO (domingo manha)</b>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	800 L	Fem	29	200 C	Fem
			30	200 C	Mas
			31	100 M	Fem
4	400 L	Mas	32	100 M	Mas
			33	200 E	Fem
			34	200 E	Mas
Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)			Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)		
7	4X200 L	Fem	35	4x 100 E	Fem
8	4X200 L	Mas	36	4X 100 E	Mas
<b>2ª SESSÃO (sábado manhã)</b>			<b>5ª SESSÃO (domingo tarde)</b>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
9	200 M	Fem			
10	200 M	Mas			
11	100 L	Fem	39	400 E	Fem
12	100 L	Mas	40	400 E	Mas
			41	200 L	Fem
			42	200 L	Mas
15	200 B	Fem	Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)		
16	200 B	Mas			
Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)					
			43	4x100 L	Fem
			44	4x100 L	Mas
<b>3ª SESSÃO (sábado tarde)</b>					
Nº Ordem	Prova	Sexo			
21	100 B	Fem			
22	100 B	Mas			
23	100 C	Mas			
24	100 C	Fem			
Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)					
27	400 L	Fem			
28	1500 L	Mas			

# TORNEIO REGIONAL DE FUNDO INFANTIS E JUVENIS

## Prova de Apuramento Juniores e Seniores

### 1 – LOCAL

Localidade: Ponte de Sor  
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

1 e 2 de Dezembro de 2011

### 4 – HORÁRIO

1ª Jornada - 01 DEZ 2012

Sessão às 15:00 Horas

2ª Jornada 02 DEZ 2012

Sessão às 9:30 Horas

### 5 – PARTICIPAÇÃO

Podem participar os nadadores filiados das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

Cada nadador poderá participar no máximo de uma (1) provas por sessão.

Os Nadadores Infantis e Juvenis terão de obrigatoriamente nadar os 800 L Femininos + 400 E Femininos e 1500 L Masculinos + 400 E Masculinos.

**Deverá ser SEMPRE indicado o tempo de inscrição para nadadores que nunca tenham nadados estas provas .**

### 6 – INSCRIÇÕES E PAGAMENTO

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 22.00 horas do dia 26/11/2012.

O pagamento das inscrições será feito à ANDS

### 7 - CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Haverá classificações separadas por prova, escalão etário e sexo.

O somatório (1500L+400E ou 800L+400E) das pontuações Tabela **FINA 2012** 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 JUV Femininos )**

A atribuição dos **prémios** será feita em separado **por cada Associação.**

**Em termos Nacionais será elaborada pelo FPN uma Classificação Final Individual e Colectiva:**

A classificação individual será elaborada por categoria e género através do somatório (1500L+400E ou 800L+400E) das pontuações Tabela **FINA** de cada nadador (a) definirá um Ranking Nacional deste Torneio.

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

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

1ª JORNADA			2ª JORNADA		
1	800 L	FEM	3	1500 L	MASC
2	400 E	MAS	4	400 E	FEM

# Jornada de Apuramento de Fundo Juniores e Séniores

## Prova de Apuramento Juniores e Seniores

### 1 – LOCAL

Localidade: Ponte de Sor  
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

1 e 2 de Dezembro de 2011

### 4 – HORÁRIO

1ª Jornada - 01 DEZ 2012  
Sessão às 15:00 Horas

2ª Jornada 02 DEZ 2012  
Sessão às 9:30 Horas

### 5 – PARTICIPAÇÃO

Podem participar os nadadores filiados das categorias Juniores e Seniores.

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

### 6 – INSCRIÇÕES E PAGAMENTO

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 22.00 horas do dia 26/11/2012.  
O pagamento das inscrições será feito à ANDS

### 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

### 8 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª JORNADA			2ª JORNADA		
1	800 L	FEM	3	1500 L	MASC
2	400 E	MAS	4	400 E	FEM

# JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS

## 1 - LOCAL

Piscina Municipal de **Santarém**

## 2 - DATA

27 de JANEIRO de 2013 - 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 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) coletiva por sessão.
- As provas de 50 metros de qualquer técnica e os 100 Estilos só poderão ser nadadas por nadadores Juvenis, Juniores e Seniores

## 5 - INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS (excepcionalmente) até às 20.00 horas do dia **21/01/2013**

## 6 - CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

## 9 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª Sessão			2ª Sessão		
<b>01 e 02</b>	50 M	F / M	<b>13 e 14</b>	100 M	F / M
<b>03 e 04</b>	100 C	F / M	<b>15 e 16</b>	50 C	F / M
<b>05 e 06</b>	100 B	F / M	<b>17 e 18</b>	50 B	F / M
<b>07 e 08</b>	50 L	F / M	<b>19 e 20</b>	100 L	F / M
<b>09 e 10</b>	400 EST	MISTO	<b>21 e 22</b>	200 EST	F / M
Intervalo de 10 minutos			Intervalo de 10 minutos		
<b>11 e 12</b>	4x100 Livres	F / M	<b>23 e 24</b>	4x 200 Livres	F / M

## CAMPEONATO REGIONAL DE CLUBES DA ANDS

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

2 – DATA - 3 de Fevereiro de 2013 – Domingo

3 – HORÁRIO:

1ª Sessão 10.00 horas

2ª Sessão 16.00 horas

4 – PARTICIPAÇÃO: **Nadadores ABS** (SEN/JUN/JUV/INF)

A participação dos Clubes é de dois nadadores por prova individual e uma equipa de estafetas nas provas coletivas. Este campeonato não tem **TAC'S a cumprir**.

Cada nadador só pode participar em 3 (três) provas individuais e 2 (duas) coletivas.

Serão permitidas 2 (duas) substituições por sessão até 30 minutos antes do início da Competição

### 5 - INSCRIÇÕES

- Os clubes terão que fazer uma pré inscrição em impresso próprio e enviar para a ANDS por correio e/ou via email, até ao dia **11/01/2013**.
- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS (**excecionalmente**) até às 20.00 horas do dia **28/01/2013**. Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações á lista inicial de inscrições.
- Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição.

### 6 - CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação coletiva que será efetuada pelo somatório dos pontos obtidos pelos nadadores de cada clube participante e estafeta por clube, elaborada pelo método **N+1 / N-1**, em que **N é igual ao nº de Clubes** presentes no Campeonato. **A Desclassificação/desistência, falta – 0 pontos**

Se no final da competição se verificar uma situação de empate pontual entre Sócios Desportivos, funcionará como fator de desempate o número de primeiros lugares obtidos por cada Sócio Desportivo nas provas da referida competição.

Se tal se verificar insuficiente recorrer-se-á então ao número de segundos lugares obtidos e assim sucessivamente até se conseguir o desempate.

### 7 - PRÉMIOS

Serão atribuídos Troféus a todos os Clubes participantes.

Será atribuída a Taça de Campeão Regional de Clubes da ANDS ao Clube vencedor.

### 10 - PROGRAMA DE PROVAS

<u>1ª Sessão</u>			<u>2ª Sessão</u>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	100 M	FEM	13	200 M	FEM
2	200 M	MAS	14	100 M	MAS
3	100 B	FEM	15	200 B	FEM
4	200 B	MAS	16	100 B	MAS
5	50 L	FEM	17	100 L	FEM
6	100 L	MAS	18	50 L	MAS
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
7	100 C	FEM	19	200 C	FEM
8	200 C	MAS	20	100 C	MAS
9	400 L	FEM	21	200 E	FEM
10	200 E	MAS	22	400 L	MAS
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
11	4x100 L	FEM	23	4X100 E	FEM
12	4x100 E	MAS	24	4X100 L	MAS

# TORNEIO INTER-REGIONAL DE VELOCIDADE

## 1 – LOCAL

**Piscina Municipal de Tomar – (Cronometragem Eletrónica)**

## 2 - DATA

17 de Fevereiro de 2013 – Domingo

## 3 – ORGANIZAÇÃO

A organização do Torneio Regional de Velocidade é da responsabilidade primária da ANDS e com a participação dos clubes da ANIC.

## 4– HORÁRIO

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

1ª Sessão		2ª Sessão	
9.30 Horas	Eliminatórias	15.30 Horas	Finais

## 5 – PARTICIPAÇÃO

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

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

4.3 – Se um nadador nadar 3 provas individuais nas eliminatórias e não for apurado para as finais, não poderá nadar nenhuma prova de estafeta nas finais. O nadador só poderá integrar uma ou ambas as estafetas, caso só tenha nadado uma ou duas provas individuais respetivamente, durante as eliminatórias.

## 6 – INSCRIÇÕES E PAGAMENTO

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até dia **06/02/2013**.
- Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações á lista inicial de inscrições.
- Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição.

## 7 – CLASSIFICAÇÕES

7.1 - São apurados para as finais (A e B) os 16 (dezasseis) melhores tempos das eliminatórias, **devendo os clubes até 1 hora após a afixação dos resultados das eliminatórias informar da desistência de qualquer atleta. A falta dos atletas em qualquer uma das finais será punida com uma multa de 20 euros.**

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

7.3 - Se numa prova, existir um número igual ou inferior a 8 (oito) nadadores no respectivo escalão, os nadadores não disputarão as eliminatórias, sendo colocados directamente 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 à 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;

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

## 8 - PROGRAMA DE PROVAS

<b>1ª SESSÃO- Eliminatórias</b>			<b>2ª SESSÃO - Finais</b>		
<b>Nº Ordem</b>	<b>Prova</b>	<b>Sexo</b>	<b>Nº Ordem</b>	<b>Prova</b>	<b>Sexo</b>
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 em absolutos.



# **CAMPEONATOS REGIONAIS de INF – JUV (Piscina Curta)**

## **1 – LOCAL**

Piscina Municipal de CORUCHE

## **2 – DATA**

1, 2 e 3 de Março de 2013

## **3 – HORÁRIO**

### **01 de Março**

1ª Sessão às 16:00 Horas

### **02 de Março**

2ª Sessão às 9:30 Horas

3ª Sessão às 15:30 Horas

### **03 de Março**

4ª Sessão às 9:30 Horas

5ª Sessão às 15:30 Horas

## **4 – PARTICIPAÇÃO**

Categorias: **INF – JUV**

Estes Campeonatos terão tempos a cumprir (**TCC**) e são realizados em simultâneo com uma jornada de apuramento para categorias de JUN/SEN.

Está limitada a um máximo de duas provas individuais e uma colectiva, por sessão, a participação de cada nadador.

## **5 – INSCRIÇÕES**

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 20/02/2013.
- Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações á lista inicial de inscrições.
- Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição.

## **6 – CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por **prova/escalão etário**

## **7 – PRÉMIOS**

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por **Prova/Escalão etário**.

## 8 - PROGRAMA DE PROVAS

<b>1ª SESSÃO (sexta-feira)</b>			<b>4ª SESSÃO (domingo manha)</b>		
<b>Nº Ordem</b>	<b>Prova</b>	<b>Sexo</b>	<b>Nº Ordem</b>	<b>Prova</b>	<b>Sexo</b>
1	400 E	Fem	19	1500 L	Mas
2	400 E	Mas	20	400 L	Fem
3	100 C	Fem	<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>		
4	100 C	Mas	21	200 B	Mas
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>			22	200 C	Fem
5	4X200 L	Fem	23	200 E	Mas
6	4X200 L	Mas	<b>ENTREGA MEDALHAS</b>		
<b>ENTREGA MEDALHAS</b>					
<b>2ª SESSÃO (sábado manhã)</b>			<b>5ª SESSÃO (domingo tarde)</b>		
<b>Nº Ordem</b>	<b>Prova</b>	<b>Sexo</b>	<b>Nº Ordem</b>	<b>Prova</b>	<b>Sexo</b>
7	800 L	Fem	24	200 L	Fem
8	400 L	Mas	25	100 L	Mas
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>			26	100 B	Fem
9	200 B	Fem	27	200 M	Mas
10	200 C	Mas	28	100 M	Fem
11	200 E	Fem	<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>		
<b>ENTREGA MEDALHAS</b>			29	4X100 E	Mas
<b>3ª SESSÃO (sabado tarde)</b>			30	4x100 L	Fem
12	200 L	Mas	<b>ENTREGA MEDALHAS</b>		
13	100 L	Fem			
14	100 B	Mas			
15	200 M	Fem			
16	100 M	Mas			
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>					
17	4X 100 E	Fem			
18	4x100 L	Mas			
<b>ENTREGA MEDALHAS</b>					

# **JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS (JUN/SÉN)**

## **1 – LOCAL**

Piscina Municipal de CORUCHE

## **2 – DATA**

1, 2 e 3 de Março de 2013

## **3 – HORÁRIO**

### **01 de Março**

1ª Sessão às 16:00 Horas

### **02 de Março**

2ª Sessão às 9:30 Horas

3ª Sessão às 15:30 Horas

### **03 de Março**

4ª Sessão às 9:30 Horas

5ª Sessão às 15:30 Horas

## **4 – PARTICIPAÇÃO**

Categorias: JUN e SEN

As provas decorrem em simultâneo com o Campeonato Regional de INF e JUV

Nas provas de 1500 L , 800 L, 400 L e 400 E a participação será condicionada pelo número de nadadores INF e JUV inscritos para o referido campeonato. Em caso de necessidade de restrição para as restantes categorias serão considerados os melhores tempos de inscrição.

Esta limitada a um máximo de duas provas individuais e uma coletiva, por sessão, a participação de cada nadador num máximo de 5 provas individuais e toda a jornada de apuramento.

## **5 – INSCRIÇÕES**

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 20/02/2013.
- Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações á lista inicial de inscrições.
- Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição.

## **6 – CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por prova.

## 7 - PROGRAMA DE PROVAS

<b>1ª SESSÃO (sexta-feira)</b>			<b>4ª SESSÃO (domingo manha)</b>		
<b>Nº Ordem</b>	<b>Prova</b>	<b>Sexo</b>	<b>Nº Ordem</b>	<b>Prova</b>	<b>Sexo</b>
1	400 E	Fem	19	1500 L	Mas
2	400 E	Mas	20	400 L	Fem
3	100 C	Fem	<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>		
4	100 C	Mas	21	200 B	Mas
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>			22	200 C	Fem
5	4X200 L	Fem	23	200 E	Mas
6	4X200 L	Mas	<b>ENTREGA MEDALHAS</b>		
<b>ENTREGA MEDALHAS</b>					
<b>2ª SESSÃO (sábado manhã)</b>			<b>5ª SESSÃO (domingo tarde)</b>		
<b>Nº Ordem</b>	<b>Prova</b>	<b>Sexo</b>	<b>Nº Ordem</b>	<b>Prova</b>	<b>Sexo</b>
7	800 L	Fem	24	200 L	Fem
8	400 L	Mas	25	100 L	Mas
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>			26	100 B	Fem
9	200 B	Fem	27	200 M	Mas
10	200 C	Mas	28	100 M	Fem
11	200 E	Fem	<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>		
<b>ENTREGA MEDALHAS</b>			29	4X100 E	Mas
<b>3ª SESSÃO (sabado tarde)</b>			30	4x100 L	Fem
12	200 L	Mas	<b>ENTREGA MEDALHAS</b>		
13	100 L	Fem			
14	100 B	Mas			
15	200 M	Fem			
16	100 M	Mas			
<b>Intervalo10' (ENTREGA MEDALHAS)</b>					
17	4X 100 E	Fem			
18	4x100 L	Mas			
<b>ENTREGA MEDALHAS</b>					

# TAÇA ANDS- CIDADE DE RIO MAIOR

## 1 – LOCAL

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

2 – DATA: 10 de Março de 2013

## 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.

Esta competição irá ter Tempos a Cumprir na Taça (TCT) em todas as provas, conforme tabela anexa.

O nadador que não cumprir respetivo TAC não pontuará assim como serão aplicadas as referidas multas constantes no Regulamento Geral.

Cada Clube poderá inscrever até um máximo de três nadadores por prova, excepto nas provas 9 e 18 em que só pode inscrever uma equipa de estafetas.

**É obrigatória a representação de cada clube na prova de 200 E em ambos os SEXOS**

## 5 – INSCRIÇÕES

- Os clubes terão que fazer uma pré inscrição através de um impresso próprio e enviar para a ANDS por correio e/ou via email, até ao dia **11/02/2013**.
- As inscrições definitivas deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **27/02/2013**. Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações á lista inicial de inscrições.
- Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição.

## 6 – CLASSIFICAÇÃO

Haverá uma classificação **colectiva** que será efectuada 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, o FTL e a desistência somam 0 pontos.

No caso de empate na classificação colectiva, 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 2012 obtido na Taça.

## 8- PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	100 M	Fem	10	100 M	Mas
2	200 M	Mas	11	200 M	Fem
3	200 L	Fem	12	200 L	Mas
4	100 B	Mas	13	100 B	Fem
INTERVALO 5 MINUTOS			INTERVALO 5 MINUTOS		
5	100 C	Fem	14	100 C	Mas
6	200 C	Mas	15	200C	Fem
7	200 B	Fem	16	200 B	Mas
8	200 E	Mas	17	200 E	Fem
INTERVALO 10 MINUTOS			INTERVALO 10 MINUTOS		
9	4x100L	Fem	18	4x100L	Mas

# XXI TAÇA VALE do TEJO

## 1 – ÂMBITO

O Torneio Interassociações, **TAÇA VALE do TEJO**, 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 interactividade que um torneio com estas características poderá proporcionar, em ambiente de festividade desportiva.

## 2 - LOCAL

Piscina Municipal ABRANTES

## 3 - DATA

13 de Abril de 2013

## 4 - HORÁRIO

1ª Sessão	2ª Sessão
9.30 Horas	15.30 Horas

## 5 – PARTICIPAÇÃO

Categoria de **INFANTIS e JUVENIS**

A participação é feita a nível de Selecções Regionais 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 colectivas.

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 **03/04/2013**

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

## 7 – CLASSIFICAÇÕES

- Haverá uma classificação individual e outra colectiva por categoria.

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

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

- Em caso de empate pontual na classificação colectiva, funcionará como factor 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

## 11 – 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)

Réplicas da Taça VALE do TEJO à Associação classificada em primeiro lugar por cada categoria.

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 2012** 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 electrónica

## 12 - CASOS OMISSOS

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

## 13 - PROGRAMA DE PROVAS

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

# TORNEIO REGIONAL NADADOR COMPLETO

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

2 – DATA 11 e 12 de Maio de 2013

## 3 – HORÁRIO

1ª JORNADA			2ª JORNADA		
1ª SESSÃO			1ª SESSÃO		2ª SESSÃO
15 h e 30m			9 h e 30m		15 h e 30m

## 4 – PARTICIPAÇÃO: Categoria de INFANTIS, JUVENIS, JUNIORES E SÉNIORES

Os nadadores terão de nadar obrigatoriamente cinco provas, duas na 1ª Jornada e três provas na 2ª jornada. 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 respectivos tempos oficializados.

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

## 5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **01/05/2013**

## 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por Categoria e Sexo.

As classificações individuais serão elaboradas segundo o somatório de pontos, de acordo com a Tabela **FINA 2012**, 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 2012** de cada nadador (a) definirá um Ranking Nacional deste Torneio.

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

## 7 – PRÉMIOS

Serão atribuídos Troféus aos três primeiros classificados por Categoria/Sexo. Os vencedores absolutos, Masculino e Feminino receberão um Troféu.

## 8 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª JORNADA			2ª JORNADA					
1ª SESSÃO			1ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
N.º Prova	Prova	Género	N.º Prova	Prova	Prova	N.º Prova	Prova	
1	100 C	FEM	5	100 M	FEM	9	200 E	FEM
2	100 C	MAS	6	100 M	MAS	10	200 E	MAS
3	100 B	FEM	7	100 L	FEM	Entrega de prémios		
4	100 B	MAS	8	100 L	MAS			



# JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS

## 1 – LOCAL

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

## 2 – DATA

25 de Maio de 2013

## 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 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) coletiva por sessão.
- As Provas de 50 metros só poderão ser nadadas por nadadores Juvenis, Juniores, Séniores.

## 5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **20/05/2013**

## 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova/género.

## 7 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	400 E	UNISEXO	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	UNISEXO

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

# TORNEIO INTER-REGIONAL/ESPECIALISTA

## 1 – ÂMBITO

O Torneio Inter-Regional, tem por objectivo o contacto entre as várias realidades Regionais. Pretende-se assim promover uma Competição, capaz de galvanizar o desenvolvimento desportivo das Associações através da interactividade 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 electrónica.

3 – **DATA:** 15 de Junho de 2013

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 respectivos 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 **4/06/2013**.

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

7- **TAXA:** 1,50€ por prova individual. Estes valores aplicam-se a nadadores filiados na ANDS. O valor pago pelos outros participantes é de 1,75€ por prova.

## 7 – CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS:

Haverá uma classificação individual por estilo/categoria/sexo.

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

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

## 12 - PROGRAMA DE PROVAS

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

# CAMPEONATOS REGIONAIS DE VERÃO DE CATEGORIAS E ABSOLUTOS

## 1 - LOCAL

A DEFINIR.

## 2 - DATA

28, 29 e 30 de Junho de 2013

## 3 – HORÁRIO

### 28 Junho

1ª Sessão às 16.00 Horas

### 29 Junho

2ª Sessão às 09.30 Horas

3ª Sessão às 15.30 Horas

### 30 Junho

4ª Sessão às 09.30 Horas

5ª Sessão às 15.30 Horas

## 4 – PARTICIPAÇÃO

	Feminino	Masculino
Categorias	Infantis e Juvenis	Infantis e Juvenis
Absolutos	Juniores/Seniores	Juniores/Seniores

Podem participar todos os atletas federados representantes de Clubes ou individuais inscritos na ANDS

Está limitada a um máximo de duas provas individuais e uma colectiva, por sessão, a participação de cada nadador.

As provas de 50 metros só poderão ser nadadas pelas categorias de Absolutos (JUN e SEN)

## 5 – TEMPOS

Só poderão participar atletas ou equipas de estafetas na(s) prova(s) que tenham conseguido o(s) referido(s) TACs na presente época conforme tabela de TACs anexa neste regulamento

## 6 – INSCRIÇÕES

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **18/06/2013**.
- 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

### **Campeonato de Categorias**

Haverá uma classificação por prova/categoria

### **Campeonato Absoluto**

Haverá uma classificação por prova

## 8 – PRÉMIOS

### Campeonato Categorias

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por prova/categoria

### Campeonato Absolutos

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por prova

## 9- PROGRAMA DE PROVAS

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

# **LIVRO II**

- **CIRCUITO REGIONAL DE CADETES,**
- **REGULAMENTO**
- **PROGRAMA DE PROVAS**

# ***Circuito Regional de Cadetes - Época 2012 - 2013***

## **Regulamento**

Pela especificidade Científica e Técnica de que se deve revestir a participação de nadadores na categoria de Cadetes, terão de ser respeitadas todo o conjunto de directrizes emanadas pela FPN nos seus Comunicados nº 19/99 e 15/00, de onde, pelo seu espírito 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 2,30 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 a fim de permitir uma participação alargada de todos os seus nadadores neste tipo de provas. 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 unisexo.

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

Nas estafetas de 4x50 ou 4x100 Costas, os nadadores que efectuam o 2º, 3º, e 4º percurso, farão a partida de cima do bloco tendo de assumir a posição de costas quando aflorarem à superfície da água.

Atendendo ao carácter alargado de anos de nascimento incluídos na categoria de Cadetes e à progressão dos estímulos de provas a que deverão estar sujeitos ao longo da sua carreira desportiva, os nadadores masculinos nascidos em 2003 e mais novos e as atletas femininas nascidas em 2004 e mais novas, não poderão participar em competições cujas distâncias a percorrer sejam superiores a 50 metros, mesmo no caso das estafetas, mas dado as especificidades de cada indivíduo, coloca-se a tónica para o conhecimento individual de cada nadador por parte dos técnicos responsáveis de cada entidade desportiva.

Não obstante a participação dos nadadores Masculinos nascidos em 2001 e 2002 e Femininos nascidos em 2003 e 2004 poderem participar também em provas de 50 metros, incluindo as estafetas.

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

### **PONTUAÇÃO**

<b><i>Pontuação - Circuito Regional de Cadetes - Época 2012 - 2013</i></b>		<b>Pontos</b>
1	Total de pontos da tabela FINA dividido pelo número de provas nadadas;	N/Nº provas
2	Por cada nadador classificado nos primeiros 3 lugares por ano de nascimento	5
3	Por cada nadador classificado entre os 4º e 6º lugares do ano de nascimentos	3
4	Por cada nadador classificado entre os 7º e 10º lugares do ano de nascimento	2
6	Por cada 1º lugar no Nadador Completo/ano de nascimento	10
7	Por cada 2º lugar no Nadador Completo/ano de nascimento	8
8	Por cada 3º lugar no Nadador Completo/ano de nascimento	7
9	Por cada 4º e 5º lugar no Nadador Completo/ano de nascimento	4
10	Por cada lugar entre o 6º e 10º classificado no Nadador Completo/ano de nascimento	3
13	Por cada nadador participante, e por Competição	1
14	Por cada estafeta participante, e por Competição	3

**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 obtida no Torneio do Nadador.

### **PRÉMIOS**

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

# I TORNEIO CIRCUITO DE CADETES

## 1 – LOCAL

Piscina Municipal do **ABRANTES**

## 2 – DATA

18 de Novembro de 2012 (Domingo)

## 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 excepcionalmente até às 18.00 horas do dia **9/11/2012**

## 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

## 7 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO				2ª SESSÃO			
N.º Prova	Prova	Género	Ano Nas.	N.º Prova	Prova	Género	Ano Nas.
1	100 L	M	2001/2002	Desfile – Obrigatório			
2	100 L	F	2002/2003	8	50 L	M	Todos
3	50 B	M	Todos	9	50 L	F	Todos
4	50 B	F	Todos	10	50 C	M	Todos
5	100 C	M	2001/2002	11	50 C	F	Todos
6	100 C	F	2002/2003	12	100 B	M	2001/2002
7	4x50 L	UNISEXO	Todos	13	100 B	F	2002/2003
				14	4x50 E	UNISEXO	Todos



## **II TORNEIO CIRCUITO DE CADETES**

### **1 – LOCAL**

Piscina Municipal de **MAÇÃO**

### **2 – DATA**

22 de Dezembro de 2012

### **3 – HORÁRIO** - Sessão Única 15.00 horas

### **4 – PARTICIPAÇÃO**

- Categoria de Cadetes
- Cada nadador só pode participar em 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) coletiva.

### **5 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **17/12/2012**

### **6 – CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por prova.

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

<b>N.º Prova</b>	<b>Prova</b>	<b>Género</b>	<b>Ano Nas.</b>	<b>N.º Prova</b>	<b>Prova</b>	<b>Género</b>	<b>Ano Nas.</b>
1	50 L	M	Todos	<b>Desfile – Obrigatório</b>			
2	50 L	F	Todos	7	100 L	M	2001/2002
3	100 M	M	2001/2002	8	100 L	F	2002/2003
4	100 M	F	2002/2003	9	4x50 M	UNISEXO	Todos
5	50 C	M	Todos	10	100 B	M	2001/2002
6	50 C	F	Todos	11	100 B	F	2002/2003

## III TORNEIO CIRCUITO DE CADETES

### 1 – LOCAL

Piscina Municipal CORUCHE

### 2 – DATA

20 de Janeiro de 2013

### 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 **14/01/2013**

### 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

### 7 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO				2ª SESSÃO			
N.º Prova	Prova	Género	Ano Nas.	N.º Prova	Prova	Género	Ano Nas.
1	200 L	M	2001/2002	Desfile – Obrigatório			
2	200 L	F	2002/2003	9	100 M	M	2001/2002
3	50 B	M	Todos	10	100 M	F	2002/2003
4	50 B	F	Todos	11	50 C	M	Todos
5	4x50 L	UNISEXO	Todos	12	50 C	F	Todos
6	100 E	M	2001/2002	13	100 B	M	2001/2002
7	100 E	F	2002/2003	14	100 B	F	2002/2003
8	4x50 M	UNISEXO	Todos	15	4x50 C	UNISEXO	Todos

## IV TORNEIO CIRCUITO DE CADETES

### 1 – LOCAL

Piscina Municipal de – A definir entre Samora Correia e Benavente

### 2 – DATA

10 de Fevereiro de 2013

### 3 – HORÁRIO

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

### 4 – PARTICIPAÇÃO

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

### 5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia 4/01/2013

### 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

### 7 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO				2ª SESSÃO			
N.º Prova	Prova	Género	Ano Nas.	N.º Prova	Prova	Género	Ano Nas.
1	50 M	M	Todos	Desfile – Obrigatório			
2	50 M	F	Todos	9	50 B	F	Todos
3	100 B	M	2001/2002	10	50 B	M	Todos
4	100 B	F	2002/2003	11	100 E	F	2001/2002
5	4x50 C	UNISEXO	Todos	12	100 E	M	2002/2003
6	400 L	M	2001	13	4x50 L	UNISEXO	Todos
7	4x50 M	UNISEXO	Todos	14	400 L	F	2002
				15	4X50 E	UNISEXO	Todos

# V TORNEIO CIRCUITO DE CADETES

## 1 – LOCAL

Piscina Municipal de Golegã

## 2 – DATA

14 de ABRIL de 2013

## 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 **6/04/2013**

## 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

## 7 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO				2ª SESSÃO			
N.º Prova	Prova	Género	Ano Nas.	N.º Prova	Prova	Género	Ano Nas.
1	200 L	F	2002/2003	Desfile – Obrigatório			
2	50 L	M	Todos	8	200 L	M	2001/2002
3	50 L	F	Todos	9	4x50 B	UNISEXO	Todos
4	50 C	M	Todos	10	200 E	F	2002/2003
5	50 C	F	Todos	11	100 C	M	2001/2002
6	200 E	M	2001/2002	Intervalo			
7	100 C	F	2002/2003	12	4x50 E	UNISEXO	Todos
				13	4x50 L	UNISEXO	Todos

# **TORNEIO REGIONAL NADADOR COMPLETO - CADETES**

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

**2 – DATA:** 5 de Maio de 2013

**3 – HORÁRIO**

1ª Sessão	2ª Sessão
9.30 Horas	15.30 Horas

**4 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 08.00 horas do dia **29/04/2013**

**5 – PARTICIPAÇÃO**

Os nadadores nascidos em 2001 e nadadoras nascidas em 2002 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 nascidos em 2002 e nadadoras nascidas em 2003 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 nascidos em 2003 e mais novos e nadadoras nascidas em 2004 e mais novas terão de nadar as 4 (quatro) provas de 50 metros. 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 respectivos 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 2012**, correspondentes aos tempos obtidos em cada prova.

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

**7 – PRÉMIOS**

Serão atribuídos Diplomas a todos os nadadores participantes neste Torneio.

**8- PROGRAMA DE PROVAS**

1ª SESSÃO				2ª SESSÃO			
N.º	Prova	Género	Ano Nas.	N.º	Prova	Género	Ano Nas.
1	100 L	M	2002	11	100 E	M	2002
2	100 L	F	2003	12	100 E	F	2003
3	200 L	M	2001	13	200 E	M	2001
4	200 L	F	2002	14	200 E	F	2002
<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	2001	17	100 M	M	2001
8	100 C	F	2002	18	100 M	F	2002
<b>Intervalo</b>							
9	50 L	M	03 e mais novos	19	50 B	M	Todos
10	50 L	F	04 e mais novas	20	50 B	F	Todos
				21	100 B	M	2001
				22	100 B	F	2002
<b>DESFILE E ENTREGA DE DIPLOMAS</b>							

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

## **1 – ÂMBITO**

O Torneio do Futuro é um Torneio que tem por objectivo 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 interactividade que um Torneio com estas características poderá proporcionar, em ambiente de festividade desportiva.

## **2 - LOCAL**

Piscina Municipal CASTELO DE VIDE

## **3 - DATA**

1 de Junho de 2013

## **4 - HORÁRIO**

**INÍCIO** - 15.00 Horas

## **5 – PARTICIPAÇÃO**

Categoria de CADETES

A participação é feita a nível da Selecções 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 colectivas.

Cada nadador só poderá participar em duas provas individuais.

## **6 – INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 20.00 horas do dia **27/05/2013**

## **7 – CLASSIFICAÇÕES/PRÉMIOS**

Haverá uma classificação individual por prova e outra colectiva.

Será entregue uma T-Shirt e Diploma de presença a todos os nadadores participantes, assim como lembranças para todas as Associações presentes.

## **8 - PROGRAMA DE PROVAS**

<b>Nº Ordem</b>	<b>Prova</b>	<b>Sexo</b>	<b>Nº Ordem</b>	<b>Prova</b>	<b>Sexo</b>
<b>1</b>	100 M	F	<b>9</b>	100 L	F
<b>2</b>	100 M	M	<b>10</b>	100 L	M
<b>3</b>	100 C	F	<b>11</b>	100 B	F
<b>4</b>	100 C	M	<b>12</b>	100 B	M
<b>Intervalo 5'</b>			<b>Intervalo 5'</b>		
<b>5</b>	100 E	F	<b>13</b>	4x100 E	F
<b>6</b>	100 E	M	<b>14</b>	4x100 E	M
<b>Intervalo 5'</b>			<b>Entrega de Prémios</b>		
<b>7</b>	4x100 L	F			
<b>8</b>	4x100 L	M			

## VI TORNEIO CIRCUITO DE CADETES

### 1 – LOCAL

Piscina Municipal **CORUCHE**

### 2 – DATA

6 de Julho de 2013

### 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 **01/06/2013**

### 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

1ª SESSÃO							
N.º Prova	Prova	Género	Ano Nas.	N.º Prova	Prova	Género	Ano Nas.
1	400 L	M	2001/2002	7	100 L	M	Todos
2	400 L	F	2002/2003	8	100 L	F	Todos
3	50 B	M	Todos	Intervalo			
4	50 B	F	Todos	9	4x50 E	UNISEXO	Todos
5	100 C	M	2001/2002				
6	100 C	F	2002/2003				
2ª SESSÃO							
10	800 L	M	2001	16	50 M	M	Todos
11	800 L	F	2002	17	50 M	F	Todos
12	50 C	M	Todos	Intervalo			
13	50 C	F	Todos	18	4x50 L	UNISEXO	Todos
Intervalo				Desfile e Entrega dos Troféus do Circuito Regional de cadetes			
14	100 B	M	2001/2002				
15	100 B	F	2002/2003				



## Tabela de provas abrangidas pelos 6 Torneios do Circuito Regional de Cadetes da ANDS

Técnica	Distância	Frequência
Crol	50	3
	100	3
	200	2
	400	2
	800	1
	1500	0
Mariposa	50	2
	100	2
	200	0
Costas	50	4
	100	4
	200	0
Bruços	50	4
	100	5
	200	0
Estilos	100	2
	200	1
	400	0
Livres	4x50	5
Estilos	4x50	4
Costas	4x50	1
Bruços	4x50	1
Mariposa	4x50	3

# LIVRO V

## 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 REGIONAIS (Piscina Curta) SENIORES – JUNIORES – JUVENIS – INFANTIS
TCT	TEMPOS A CUMPRIR NO TORNEIO TORNEIO INTER-REGIONAL – ESPECIALISTA SENIORES - JUNIORES - JUVENIS - INFANTIS
TAC	TEMPOS DE ADMISSÃO AOS CAMPEONATOS REGIONAIS DE VERÃO ABSOLUTOS (SENIORES/JUNIORES) – CATEGORIAS (JUVENIS E INFANTIS)

## TCJA – TEMPOS A CUMPRIR JORNADAS APURAMENTO

(Piscina de 25 m)

MASCULINOS						FEMININOS			
Infantis B 13	Infantis A 14	Juvenis B 15	Juvenis A 16	JUN/SEN 17 e +	PROVAS	Infantis B 12	Infantis A 13	Juvenis 14	JUN/SEN 15 e +
00,39,00	00,36,00	00,34,00	00,32,00	00,31,00	<b>50L</b>	00,42,00	00,39,00	00,37,00	00,35,00
01,25,00	01,19,00	01,14,00	01,12,00	01,10,00	<b>100L</b>	01,32,00	01,26,00	01,21,00	01,16,00
03,05,00	02,54,00	02,41,00	02,36,00	02,31,00	<b>200L</b>	03,20,00	03,08,00	03,01,00	02,52,00
06,30,00	06,07,00	05,37,00	05,27,00	05,22,00	<b>400L</b>	06,50,00	06,34,00	06,08,00	05,42,00
13,10,00	12,20,00	11,20,00	10,58,00	10,34,00	<b>800L</b>	14,00,00	13,17,00	12,41,00	12,17,00
24,58,00	23,40,00	23,06,00	22,50,00	21,06,00	<b>1500L</b>	25,30,00	24,50,00	24,00,00	23,20,00
02,36,00	02,24,00	02,16,00	02,08,00	02,04,00	<b>4x50L</b>	02,48,00	02,36,00	02,28,00	02,24,00
05,50,00	05,38,00	05,10,00	04,43,00	04,43,00	<b>4X100L</b>	06,08,00	06,02,00	05,36,00	05,20,00
12,20,00	11,50,00	11,00,00	10,30,00	10,15,00	<b>4X200L</b>	12,30,00	12,14,00	12,00,00	11,45,00
00,42,00	00,39,00	00,38,00	00,37,00	00,36,00	<b>50C</b>	00,46,00	00,44,00	00,42,00	00,40,00
01,40,00	01,31,00	01,26,00	01,21,00	01,19,00	<b>100C</b>	01,45,00	01,38,00	01,35,00	01,28,00
03,35,00	03,17,00	03,09,00	03,04,00	03,03,00	<b>200C</b>	03,45,00	03,26,00	03,20,00	03,08,00
00,42,00	00,40,00	00,39,00	00,38,00	00,36,00	<b>50M</b>	00,46,00	00,44,00	00,42,00	00,40,00
01,49,00	01,40,50	01,35,00	01,27,00	01,19,00	<b>100M</b>	01,53,00	01,50,00	01,36,00	01,30,00
04,02,00	03,38,00	03,15,00	03,10,00	02,58,00	<b>200M</b>	04,25,00	03,50,00	03,35,00	03,25,00
00,49,00	00,47,00	00,43,00	00,42,00	00,41,00	<b>50B</b>	00,51,00	00,48,00	00,47,00	00,46,00
01,55,00	01,45,00	01,38,00	01,35,00	01,32,00	<b>100B</b>	01,57,00	01,52,00	01,46,00	01,44,00
04,10,00	03,45,00	03,35,00	03,20,00	03,15,00	<b>200B</b>	04,12,00	03,53,00	03,44,00	03,35,00
01,45,00	01,34,00	01,28,00	01,25,00	01,22,00	<b>100E</b>	01,45,00	01,35,00	01,32,00	01,30,00
03,30,00	03,20,00	03,10,00	03,04,00	03,00,00	<b>200E</b>	03,37,00	03,25,00	03,12,00	03,08,00
07,30,00	07,00,00	06,48,00	06,35,00	06,30,00	<b>400E</b>	07,40,00	07,06,00	06,45,00	06,35,00
02,50,00	02,39,00	02,35,00	02,30,00	02,28,50	<b>4x50E</b>	03,05,00	02,52,00	02,45,00	02,41,00
06,59,00	06,40,00	05,42,00	05,36,00	05,30,00	<b>4X100E</b>	07,07,00	06,52,00	05,52,00	05,48,00

Estafetas em ABS			Estafetas Infantis (A e B)		
Masculinos	Provas	Femininos	Masculinos	Provas	Femininos
02,06,00	<b>4x50L</b>	02,24,00	05,43,00	<b>4X100L</b>	06,00,00
04,43,00	<b>4X100L</b>	05,36,00	12,04,00	<b>4X200L</b>	12,20,00
10,25,00	<b>4X200L</b>	11,55,00	06,48,00	<b>4X100E</b>	07,02,00
02,28,00	<b>4x50E</b>	02,41,00	<b>Estafetas em Juvenis (A e B)</b>		
05,30,00	<b>4X100E</b>	05,48,00	04,53,00	<b>4X100L</b>	
			10,43,00	<b>4X200L</b>	
			05,39,00	<b>4X100E</b>	

## TCJA – TEMPOS A CUMPRIR

### JORNADAS DE APURAMENTO - (Piscina de 50 m)

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

Estafetas em ABS			Estafetas em Infantis (A e B)		
Masculinos	Provas	Femininos	Masculinos	Provas	Femininos
02,12,00	<b>4x50L</b>	02,36,00	05,43,00	<b>4X100L</b>	06,00,00
04,40,00	<b>4X100L</b>	05,30,00	12,04,00	<b>4X200L</b>	12,20,00
11,00,50	<b>4X200L</b>	12,00,00	06,18,00	<b>4X100E</b>	06,41,00
02,34,00	<b>4x50E</b>	02,46,00	Estafetas em Juvenis		
05,06,00	<b>4X100E</b>	06,05,50	05,16,00	<b>4X100L</b>	5,30,00
			11,07,00	<b>4X200L</b>	12,15,00
			05,28,00	<b>4X100E</b>	06,10,50

# TCC – TEMPOS A CUMPRIR

## CAMPEONATOS REGIONAIS (Piscina Curta)

### SENIORES – JUNIORES – JUVENIS – INFANTIS

MASCULINOS							FEMININOS				
INF- B	INF-A	JUV-B	JUV-A	JUN	SÉN	PROVAS	INF- B	INF-A	JUV	JUN	SÉN
13	14	15	16	17 e 18	19 e +		12	13	14	15 e 16	17 e +
-	-	-	-	00,29,00	00,28,50	<b>50L</b>	-	-	-	00,33,50	00,33,00
01,20,00	01,15,50	01,10,00	01,08,00	01,06,00	01,03,50	<b>100L</b>	01,25,50	01,19,00	01,15,50	01,12,00	01,11,00
02,51,50	02,43,50	02,35,71	02,25,50	02,23,00	02,18,00	<b>200L</b>	03,06,00	02,57,00	02,45,00	02,40,00	02,36,00
05,51,00	05,36,50	05,23,00	05,16,00	05,06,00	04,58,00	<b>400L</b>	06,25,00	06,09,00	05,44,50	05,33,00	05,28,00
-	-	-	-	-	-	<b>800L</b>	13,00,00	12,20,00	11,32,50	11,12,00	11,05,00
23,00,00	22,30,00	21,30,00	21,00,00	20,20,00	20,00,00	<b>1500L</b>	-	-	-	-	-
-				01,58,00	01,54,00	<b>4x50L</b>	-			02,14,00	02,08,00
05,43,00	05,33,00	05,16,00	05,00,00	04,40,50	04,15,00	<b>4X100L</b>	06,00,00	05,50,00	05,14,50	05,02,50	05,02,00
12,04,00	11,55,00	11,07,00	10,40,00	10,10,00	09,30,00	<b>4X200L</b>	12,08,00	12,00,00	11,40,00	11,18,00	10,58,00
-	-	-	-	00,35,50	00,33,50	<b>50C</b>	-	-	-	00,40,00	00,38,50
01,31,00	01,27,00	01,22,50	01,19,50	01,17,50	01,14,00	<b>100C</b>	01,36,50	01,33,50	01,27,50	01,25,00	01,23,50
03,19,00	03,12,50	03,08,00	03,00,00	02,53,00	02,44,00	<b>200C</b>	03,27,00	03,20,50	03,10,00	03,05,00	03,03,00
-	-	-	-	00,33,50	00,31,50	<b>50M</b>	-	-	-	00,38,50	00,37,50
01,41,00	01,36,00	01,31,00	01,26,00	01,24,00	01,23,00	<b>100M</b>	01,54,00	01,48,50	01,40,00	01,34,50	01,34,50
03,54,50	03,35,00	03,25,50	03,12,50	02,58,00	2,53,00	<b>200M</b>	03,57,50	03,46,00	03,33,00	03,18,50	03,18,00
-	-	-	-	00,37,50	00,37,00	<b>50B</b>	-	-	-	00,43,50	00,43,00
01,40,50	01,36,50	01,32,50	01,28,50	01,26,50	01,23,50	<b>100B</b>	01,51,40	01,49,00	01,42,00	01,37,00	01,35,50
03,40,50	03,33,00	03,23,00	03,14,50	03,08,50	3,02,00	<b>200B</b>	03,59,50	03,50,00	03,36,00	03,30,00	03,28,00
-	-	-	-	01,15,00	01,12,00	<b>100E</b>	-	-	-	01,26,00	01,24,00
03,19,00	03,11,50	03,02,00	02,45,50	02,40,50	02,36,50	<b>200E</b>	03,34,00	03,18,00	03,10,50	03,07,00	03,02,00
06,55,50	06,46,00	06,28,00	06,07,00	05,56,00	05,46,00	<b>400E</b>	07,18,50	07,00,00	06,40,00	06,20,50	06,10,00
-		-		02,26,00	02,26,00	<b>4X50 E</b>	-		-	02,38,10	02,38,10
05,50,00	05,46,00	05,20,00	05,17,00	04,50,00	04,40,00	<b>4X100E</b>	06,31,00	06,28,00	05,50,50	05,45,50	05,41,00

# TCT - TEMPOS A CUMPRIR Nadador Completo

## SENIORES – JUNIORES – JUVENIS – INFANTIS

MASCULINOS							FEMININOS				
INF- B 13	INF-A 14	JUV-B 15	JUV-A 16	JUN 17 e 18	SÉN 19 e +	Provas	INF- B 12	INF-A 13	JUV 14	JUN 15 e 16	SÉN 17 e +
01,20,00	01,15,50	01,11,00	01,08,00	01,06,00	01,03,50	<b>100L</b>	01,25,50	01,20,00	01,16,00	01,12,00	01,11,00
01,31,00	01,27,00	01,22,50	01,19,50	01,17,50	01,14,00	<b>100C</b>	01,36,50	01,33,50	01,27,50	01,25,00	01,23,50
01,41,00	01,36,00	01,31,00	01,26,00	01,24,00	01,23,00	<b>100M</b>	01,54,00	01,48,50	01,40,00	01,34,50	01,34,50
01,40,50	01,36,50	01,32,50	01,28,50	01,26,50	01,23,50	<b>100B</b>	01,51,40	01,49,00	01,42,00	01,37,00	01,35,50
03,19,00	03,11,50	03,02,00	02,45,50	02,40,50	02,36,50	<b>200E</b>	03,34,00	03,18,00	03,10,50	03,07,00	03,02,00

## TCT - TEMPOS A CUMPRIR NO TORNEIO

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

MASCULINOS							FEMININOS				
INF- B 13	INF-A 14	JUV-B 15	JUV-A 16	JUN 17 e 18	SÉN 19 e +	Provas	INF- B 12	INF-A 13	JUV 14	JUN 15 e 16	SÉN 17 e +
00,38,00	00,35,90	00,33,30	00,32,50	00,30,00	00,29,50	<b>50L</b>	00,41,50	00,38,00	00,37,00	00,34,50	00,34,00
01,21,00	01,16,00	01,11,50	01,08,40	01,06,00	01,04,00	<b>100L</b>	01,27,00	01,19,50	01,15,50	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	02,35,50	02,32,00
00,41,00	00,38,00	00,37,50	00,36,50	00,35,00	00,34,00	<b>50C</b>	00,44,00	00,42,00	00,39,50	00,38,00	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	01,24,50	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	02,59,00	02,56,00
00,41,50	00,39,00	00,35,50	00,35,00	00,32,00	00,31,00	<b>50M</b>	00,44,00	00,40,50	00,39,00	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	01,32,00	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	03,14,50	03,09,00
00,44,00	00,41,00	00,38,50	00,39,00	00,37,00	00,36,50	<b>50B</b>	00,46,00	00,45,00	00,44,00	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	01,37,50	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	03,25,50	03,19,00

## CAMPEONATOS REGIONAIS (Piscina Longa) - Verão

### ABS (SENIORES – JUNIORES) – JUVENIS – INFANTIS

MASCULINOS						FEMININOS					
INF- B 13	INF-A 14	JUV-B 15	JUV-A 16	JUN 17 e 18	SÉN 19 e +	PROVAS	INF- B 12	INF-A 13	JUV 14	JUN 15 e 16	SÈN 17 e +
-	-	-	-	00,29,50	00,29,00	<b>50L</b>	-	-	-	00,34,50	00,34,50
01,19,00	01,14,50	01,10,00	01,07,50	01,06,00	01,03,50	<b>100L</b>	01,25,00	01,19,50	01,16,50	01,13,00	01,12,50
02,51,50	02,42,50	02,32,00	02,25,50	02,23,00	02,18,00	<b>200L</b>	03,07,00	03,00,00	02,47,00	02,44,50	02,38,00
05,51,00	05,36,50	05,21,00	05,16,00	05,06,00	05,05,00	<b>400L</b>	06,26,00	06,11,00	05,46,50	05,39,00	05,36,00
12,02,00	11,27,00	10,52,70	10,34,60	10,16,30	10,12,00	<b>800L</b>	13,22,00	12,52,00	12,07,50	11,42,00	11,22,00
23,14,00	22,46,00	21,46,00	21,16,00	20,16,00	19,40,00	<b>1500L</b>	24,44,00	23,44,00	22,44,40	22,00,40	21,40,00
				01,58,00		<b>4x50L</b>	-		-	02,18,00	
05,38,00		05,10,00		04,35,00		<b>4X100L</b>	05,55,00		05,20,50		05,10,50
11,39,00		11,00,00		10,10,00		<b>4X200L</b>	12,20,00		11,40,00		11,32,00
-	-	-	-	00,37,50	00,35,50	<b>50C</b>	-	-	-	00,41,00	00,40,50
01,31,00	01,28,00	01,24,50	01,21,00	01,19,00	01,17,00	<b>100C</b>	01,35,50	01,34,50	01,28,50	01,25,00	01,24,50
03,20,00	03,16,50	03,08,00	03,00,00	02,53,00	02,46,00	<b>200C</b>	03,25,00	03,18,50	03,12,00	03,07,00	03,06,00
-	-	-	-	00,34,00	00,34,00	<b>50M</b>	-	-	-	00,38,00	00,38,00
01,35,00	01,28,50	01,20,00	01,18,00	01,16,50	01,14,00	<b>100M</b>	01,43,50	01,39,50	01,37,00	01,35,50	01,33,50
03,50,50	03,40,00	03,30,50	03,10,50	02,56,00	2,50,50	<b>200M</b>	03,57,50	03,46,00	03,30,00	03,15,50	03,12,00
-	-	-	-	00,38,50	00,38,00	<b>50B</b>	-	-	-	00,44,00	00,44,00
01,43,00	01,35,50	01,31,50	01,29,00	01,27,00	1,25,50	<b>100B</b>	01,53,00	01,50,00	01,40,50	01,38,00	01,36,00
03,40,50	03,30,00	03,20,00	03,16,50	03,10,50	3,08,00	<b>200B</b>	03,55,50	03,50,00	03,30,50	03,25,50	03,24,00
03,20,00	03,14,50	02,55,70	02,48,50	02,46,50	02,46,00	<b>200E</b>	03,30,00	03,23,50	03,14,50	03,10,00	03,08,00
06,54,50	06,45,00	06,27,00	06,12,00	06,03,00	05,58,00	<b>400E</b>	07,16,50	07,09,00	06,30,50	06,25,00	06,20,00
				02,19,50		<b>4x50E</b>	-		-	02,36,50	
05,55,00		05,25,00		05,00,00		<b>4X100E</b>	06,30,00		06,00,50		05,50,50

# CAMPEONATOS REGIONAIS (Piscina Curta) - Verão

## ABS (SENIORES – JUNIORES) – JUVENIS – INFANTIS

MASCULINOS						FEMININOS			
INF- B	INF-A	JUV-B	JUV-A	ABS	PROVAS	INF- B	INF-A	JUV	ABS
13	14	15	16	17 e +		12	13	14	15 e +
-	-	-	-	00,29,00	<b>50L</b>	-	-	-	00,33,50
01,19,00	01,14,50	01,09,00	01,06,00	01,03,00	<b>100L</b>	01,24,00	01,17,00	01,14,00	01,11,50
02,50,00	02,40,50	02,33,71	02,24,00	02,21,00	<b>200L</b>	03,04,00	02,55,00	02,44,00	02,38,00
05,45,00	05,30,50	05,20,00	05,14,00	05,01,00	<b>400L</b>	06,22,00	06,07,00	05,42,50	05,30,00
11,50,00	11,05,00	10,45,00	10,32,00	10,05,00	<b>800L</b>	12,40,00	12,15,00	11,27,50	11,05,00
22,45,00	22,00,00	21,05,00	20,50,00	20,00,00	<b>1500L</b>	25,20,00	24,30,00	23,00,00	22,30,00
-				01,57,00	<b>4x50L</b>	-			02,10,00
05,40,00	05,30,00	05,14,00	04,58,00	04,38,50	<b>4X100L</b>	05,50,00	05,40,00	05,10,50	05,00,50
12,02,00	11,53,00	11,05,00	10,38,00	10,08,00	<b>4X200L</b>	12,10,00	11,54,00	11,36,00	10,58,00
-	-	-	-	00,35,00	<b>50C</b>	-	-	-	00,39,00
01,30,50	01,26,80	01,22,00	01,19,00	01,15,50	<b>100C</b>	01,35,50	01,32,50	01,26,50	01,23,50
03,18,00	03,11,50	03,06,00	02,58,00	02,51,00	<b>200C</b>	03,25,00	03,17,50	03,05,00	03,03,00
-	-	-	-	00,33,00	<b>50M</b>	-	-	-	00,37,50
01,38,00	01,33,00	01,28,00	01,22,50	01,20,00	<b>100M</b>	01,52,00	01,47,50	01,39,00	01,34,50
03,45,50	03,30,00	03,06,00	03,08,00	02,56,00	<b>200M</b>	03,54,50	03,43,00	03,30,00	03,15,00
-	-	-	-	00,36,00	<b>50B</b>	-	-	-	00,43,00
01,38,50	01,34,50	01,31,50	01,26,50	01,25,00	<b>100B</b>	01,50,40	01,48,00	01,41,00	01,35,00
03,40,00	03,30,00	03,20,00	03,14,00	03,07,50	<b>200B</b>	03,50,50	03,40,00	03,30,00	03,28,00
03,17,00	03,10,50	03,00,00	02,44,00	02,38,50	<b>200E</b>	03,24,00	03,13,50	03,07,00	03,02,00
06,50,50	06,44,00	06,26,00	06,05,00	05,50,00	<b>400E</b>	07,10,50	06,57,00	06,40,00	06,10,00
-		-		02,24,00	<b>4X50 E</b>	-		-	02,37,10
05,48,00	05,44,00	05,18,00	05,15,00	04,44,00	<b>4X100E</b>	06,26,00	06,20,00	05,45,50	05,41,00