



REGULAMENTO DISTRIITAL NATAÇÃO - 2021/2022

# ÉPOCA 2021-2022



## CALENDÁRIO E REGULAMENTO DISTRITAL DE NATAÇÃO PURA

*APROVADO PELA FPN EM 15 de OUTUBRO de 2021*

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

@<http://www.ands.pt>  [ands@ands.pt](mailto:ands@ands.pt)



## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2021/2022

### CALENDÁRIO DISTRITAL DE NATAÇÃO ANDS- ÉPOCA 2021-22

DATA	ACTIVIDADE	ORGANIZAÇÃO	LOCAL
5, 6 E 7 NOVEMBRO. 2021	CAMP. DIST. JUV JUN E SEN (PC) - JORN. APURAMENTO – INFANTIS	ANDS	TOMAR
13 E 14 NOVEMBRO. 2021	MEETING DO ALGARVE	ANALG/FPN	VILA REAL
13 NOVEMBRO 2021	TORREGI 1 – 1 SESSÃO (POLÍTICA DESPORTIVA)	ANDS	MAÇÃO
21 NOVEMBRO 2021	PROVA DE APURAMENTO CATEGORIAS	ANDS	CORUCHE
26 A 28 NOVEMBRO 2021	CAMPEONATOS NACIONAIS P. CURTA (JUN E SEN)	FPN	LEIRIA
4 E 5 DEZEMBRO 2021	CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES 2ª DIVISÃO	ANCNP- FPN	MEALHADA
5 DEZEMBRO 2021	ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO 1 CADETES - POLÍTICA DESPORTIVA	ANDS	SALVATERRA DE MAGOS
11 DE DEZEMBRO 2021	CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES 3ª DIVISÃO	ANIC- FPN	GUARDA
12 DE DEZEMBRO 2021	CADETES – FESTIVAL DE TÉCNICAS ALETERNADAS	ANDS	ABRANTES
17 A 19 DE DEZEMBRO 2021	ZONAL DE JUVENIS ZONA SUL	ANDS/FPN	TOMAR
18 OU 19 DE DEZEMBRO	ESTÁGIO DE CADETES E INFANTIS	ANDS	A definir
8 E 9 DE JANEIRO 2022	ESTÁGIO DE INF. - JUV. (PREPARAÇÃO TAÇA VALE DO TEJO)	ANDS	A definir
16 DE JANEIRO 2022	CADETES – FESTIVAL DE TÉCNICAS SIMULTÂNEAS	ANDS	TORRES NOVAS
22 DE JANEIRO 2022	TAÇA VALE DO TEJO – SELEÇÃO DISTRITAL	ANDS/FPN	ABRANTES
23 DE JANEIRO 2022	PROVA DE APURAMENTO - ABS	ANDS	ABRANTES
4,5 e 6 FEVEREIRO 2022	OPEN DE MASTERS INVERNO	AMDS-FPN	TORRES NOVAS
12 FEVEREIRO 2022	CADETES – NADADOR COMPLETO - VELOCISTA - 1 SESSÃO	ANDS	GOLEGÁ
12 E 13 FEVEREIRO 2022	MEETING DE LISBOA	ANL-FPN	JAMOR - LISBOA
13 FEVEREIRO 2022	JORNADA DE APURAMENTO (ABS)	ANDS	SANTARÉM
19 FEVEREIRO 2022	CAMPEONATO INTER-REGIONAL INTER - CLUBES	ANA/ANIC/ /ANDS	CAST. BRANCO
27 FEVEREIRO 2022	MEETING - CIDADE DE ABRANTES - CNAB - <b>CANCELADO</b>	ANDS/CNAB	ABRANTES

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

<http://www.ands.pt>  [ands@ands.pt](mailto:ands@ands.pt)

## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2021/2022

26 E 27 FEV. 2022	OPEN DE FUNDO - MASTERES	ANNP	PÓVOA VARZIM
4, 5 E 6 MARÇO 2022	CAMP. DISTRITAL INVERNO INF, JUV, JUN, SEN (PC)	ANDS	CORUCHE
12 MARÇO 2022	TAÇA ANDS – CIDADE DE RIO MAIOR	ANDS	RIO MAIOR
19 MARÇO 2022	FESTIVAL DE CADETES DE MEIO FUNDO – 1 SESSÃO	ANDS	SANTARÉM
27 MARÇO 2022	ZONAL DE INFANTIS ZONA SUL	ANL	A definir
30 DE MARÇO A 3 ABRIL	CAMPEONATOS NACIONAIS JUVENIS, JUNIORES E ABSOLUTOS (PL)	ANC-FPN	COIMBRA
2 DE ABRIL 2022	TORREGI 2 – 2 SESSÃO (POLITICA DESPORTIVA)	ANDS	TORRES NOVAS
9 E 10 ABRIL 2022	CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 1ª DIVISÃO	FPN/ANL	JAMOR
23 DE ABRIL 2022	2º ESTÁGIO DE CADETES – TORREGI 2 - POLITICA DESPORTIVA	ANDS	V.N. BARQUINHA
24 DE ABRIL 2022	XIII TORNEIO DO SORRAIA	BUZIOS/ANDS	CORUCHE
30 ABRIL	TORNEIO INTER-REGIONAL DE VELOCIDADE	ANIC/ANDS	PONTE SOR
7 E 8 MAIO 2022	MEETING DE XIRA – INFANTIS E JUVENIS	ANL	V. FRANCA XIRA
14 E 15 MAIO 2022	TORNEIO REGIONAL DE FUNDO - 2 ASSOCIAÇÕES	ANDS-ANIC	ABRANTES
22 MAIO 2022	TORNEIO DISTRITAL DO NADADOR COMPLETO - ABS	ANDS	TORRES NOVAS
21 E 22 MAIO 2022	CAMPEONATO NACIONAL 10KM, 7,5KM E 5KM E 1,5KM MAS	FPN/ANIC	AVIS
29 MAIO 2022	TORNEIO DISTRITAL DO NADADOR COMPLETO - CADETES	ANDS	TOMAR
28 MAIO 2022	TORNEIO DO FUTURO - SELEÇÃO DISTRITAL <b>CANCELADO</b>	ANIC	ELVAS
28 E 29 MAIO 2022	MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA – QUEIMA DAS FITAS	ANDS	COIMBRA
04 E 05 JUNHO 2022	MEETING DO PORTO - SELEÇÃO DISTRITAL	ANNP	PORTO
18 JUNHO 2022	TORNEIO INTER-REGIONAL ESPECIALISTA	ANDS	RIO MAIOR
26 JUNHO 2022	TORREGI 3 – 2 SESSÃO (POLÍTICA DESPORTIVA)	ANDS	TOMAR
8, 9 E 10 DE JULHO 2022	CAMPEONATO DISTRITAL DE VERAO CATEGORIAS E ABSOLUTOS	ANDS	RIO MAIOR
15, 16 E 17 JULHO 2022	CAMPEONATO NACIONAL DE MASTERES – OPEN	FPN	REGUENGOS
22, 23 E 24 JULHO 2022	CAMPEONATO NACIONAL DE INFANTIS	FPN	FAMALICAO
28, 29, 30, 31 JULHO 2022	CAMP. NACIONAIS JUV, CAMP. ABSOLUTOS PORTUGAL, OPEN PORTUGAL	FPN	JAMOR
25 SETEMBRO DE 2022	XXXII TRAVESSIA DOS TEMPLÁRIOS	ANDS	V. NOVA, TOMAR

## REGULAMENTO GERAL DAS COMPETIÇÕES DISTRITAIS

### 1. INTRODUÇÃO

O presente documento regulamenta todas as competições de âmbito distrital na época de 2021/2022.

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

CATEGORIAS	MASCULINOS	FEMININOS
Cadete C	2013	2014
Cadete B	2012-2011	2013-2012
Cadete A	2010	2011
Infantis B	2009	2010
Infantis A	2008	2009
Juvenis B	2007	2008
Juvenis A	2006	2007
Juniores	2004-2005	2005-2006
Seniores	2003 e + velhos	2004 e + velhas

### MASTERS

#### Provas Individuais:

GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	ANOS DE NASCIMENTO	GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	ANO DE NASCIMENTO
Master A	25 – 29	97-93	Master I	65 – 69	57-53
Master B	30 – 34	92-88	Master J	70 – 74	52-48
Master C	35 – 39	87-83	Master K	75 – 79	47-43
Master D	40 – 44	82-78	Master L	80 – 84	43-38
Master E	45 – 49	77-73	Master M	85 – 89	37-33
Master F	50 – 54	72-68	Master N	90 – 94	32-28
Master G	55 – 59	67-63	Master O	95 - 99	27-23
Master H	60 – 64	62-58	Master P	100 - 104	22-18

#### 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		



## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2021/2022

### 3. PARTICIPAÇÃO

A participa o em provas distritais   reservada a nadadores filiados em nata o pura na FPN como individuais ou em representa o dos Clubes ou outras entidades filiadas e mediante o pagamento de uma taxa de inscri o.

Em todas as Competi es a realizar pela ANDS   obrigatório a inscri o e presença efetiva de pelo menos um técnico e um Delegado por Clube participante, devidamente licenciados pela FPN. Poderão, em situa es excepcionais, ser admitidos como representantes dos Clubes desde que credenciados em papel timbrado pelo Clube, não podendo ser técnicos nem nadadores inscritos nessa competi o.

**De acordo com a legisla o em vigor e com o Regulamento Geral FPN, são poderão participar nadadores com exame médico desportivo (EMD) válido   data da competi o, devidamente inserido e validado no programa fpnssystem. No acto da inscri o, e no caso de inviabilidade de valida o do EMD até   data do fecho da prova, as inscri es 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 participa o dos clubes filiados na ANDS em Competi es realizadas por **outras associa es ou clubes neles filiados**, carece de autoriza o prévia da ANDS e não poderá pôr em causa a participa o em provas realizadas pela ANDS na mesma data. O pedido deve ser enviado com antecedência mínima de **10 dias**  teis da data da prova e acompanhado da indica o dos nadadores que irão participar. No caso da categoria de Cadetes, os Clubes terão de assumir o compromisso de se fazerem representar nos três (3) **TORREGRIS** impostos pela FPN e no Torneio do Nadador Completo organizados pela ANDS.

Excetuam-se desta condi o a participa o dos clubes da ANDS nos meetings do Algarve, Lisboa, Coimbra e Porto, devendo para o efeito informar a ANDS da sua participa o nos mesmos.

Qualquer praticante, Clube, ou Sele o Distrital ou Regional, que pretenda **deslocar-se ao estrangeiro** deve solicitar previamente   FPN, através da sua Associa o, autoriza o escrita para tal, com, pelo menos, 20 (vinte) dias de antecedência em rela o   data da competi o, instruindo o pedido com o regulamento da competi o em causa.

No caso de Clubes ou Sele es, a solicita o deverá ser acompanhada de lista nominativa de participantes.

No prazo máximo de 5 (cinco) dias após a realiza o desta prova, deverá enviar   ANDS com conhecimento   FPN os resultados completos das competi es em que participou.



## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2021/2022

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

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

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

Nas Competições em que se realizam os 800 e 1500 Livres, a ANDS reserva-se ao direito de decidir a organização de 3 séries.

### 4. INSCRIÇÕES

#### 4.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

As inscrições, para todas as competições distritais, devem ser realizadas por via eletrónica, através do programa informático definido pela FPN para o efeito - Entry Editor ou Team Manager da GeoLogix, e deverão ser enviadas por correio eletrónico para [ands@ands.pt](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 eletrónica. Só excecionalmente serão aceites em papel, assim como só poderá haver no máximo, duas alterações nas provas de cada sessão desde que os nadadores constem das inscrições enviadas.

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

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

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

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

**Pagamento por transferência bancária através do NIB: 0033 0000 5003 6910 0020 5**

### 4.2.1 Clubes ANDS

- **Filiação/Renovação de Clubes** (periodicidade anual) – 75€
- **Taxas inscrição provas**

Cronometragem manual		Categoria	Cronometragem eletrónica	
Individual	Estafeta		Individual	Estafeta
1,50 €	5,00 €	Cadete	1,50 €	5,00 €
1,65€	5,00 €	Inf/Juv/Sen/Masters	1,75€	5,00 €

### **Torneio Nadador Completo (Taxa única)**

Cronometragem manual		Categoria	Cronometragem eletrónica	
Individual			Individual	Estafeta
5,00 €		Cadete	6,50 €	
7,50 €		Inf/Juv/Sen/Masters	8,75€	

- **Outras provas de campeonatos inter-regionais-** de acordo com o regulamento específico.
- **Tentativa de TAC Nacional/Zonal - 15€** por prova requerida. Será atribuído um subsídio de 60% deste valor ao clube caso o nadador obtenha a respetiva TAC.
- **Nadadores individuais -17.00€ por competição.**

### 4.2.2 Clubes externos ANDS

- **Taxas inscrição provas**

Categoria	Individual	Estafeta
Cadete	1,80 €	5,00 €
Inf/Juv/Sen/Masters	2,50 €	5,00 €

- **Aplicam-se ainda multas conforme estipulado em 8.**

## 4.3. TEMPO DE INSCRIÇÃO

Só terão direito a participar os nadadores e as equipas de estafeta que tenham obtido os tempos mínimos de participação estipulados para cada uma das provas e constantes do respetivo regulamento específico, obtidos em provas oficiais, em Portugal ou no estrangeiro.

Exceto no que for definido em regulamento específico de cada prova serão considerados

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

<http://www.ands.pt>  [ands@ands.pt](mailto:ands@ands.pt)



## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2021/2022

tempos de inscrição os realizados desde 01 de Outubro de 2019.

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**
- **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 correções ou desistências até às 24 horas do dia seguinte à publicação da lista de participantes. Terminado este prazo, não serão realizadas quaisquer alterações ao programa de provas.

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

<http://www.ands.pt>  [ands@ands.pt](mailto:ands@ands.pt)



## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2021/2022

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

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

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

### 6. VALIDAÇÃO DE TEMPOS

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

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

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

### 7. TENTATIVA DE TAC NACIONAL/ZONAL

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

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

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

- Numa Jornada/prova de Apuramento (JA) e apenas no caso de prova pretendida não constar do respetivo Programa de Provas.
- Nos Campeonatos Distritais ou Torneios, excecionalmente, 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



## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2021/2022

Distritais da respetiva categoria do nadador/estafeta que solicita a tentativa de TAC Nacional/Zonal.

### 8. MULTAS

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

- **Torneio Inter-Regional/Especialista- 4.00€**
- **Campeonatos Distritais de Inf, Juv, Jun, Sen, Abs (piscina curta) -2.50€**
- **Jornadas de Apuramento- 1,65€/1,75€( igual ao valor da inscrição)**

No caso de um nadador faltar a uma prova sem justificação válida (comprovada) será aplicada ao respetivo Clube uma multa no valor de **1,50€,1,65€/1,75€ (igual ao valor da inscrição)** por prova/nadador.

Nos Campeonatos Distritais (piscina curta ou longa), o nadador que falte a uma prova sem justificação e que participe em outras provas do mesmo dia, será aplicada ao clube uma multa no valor de **20.00 €por prova/nadador.**

As faltas podem ser justificadas até 48 horas após o término da respetiva Competição, mediante a apresentação de atestado médico.

**Na falta de Técnico ou Dirigente numa competição,** o Clube infrator incorre numa multa de **50.00€.**

O não cumprimento do estabelecido, no pedido de deslocações de nadadores ou equipas, para participarem em competições fora do âmbito da ANDS, ao Clube infrator será aplicada uma multa no valor de **125€ e os tempos obtidos não serão homologados.**

### 9. PROGRAMAS E RESULTADOS

Os programas e resultados de provas estarão disponíveis em ([www.ands.pt](http://www.ands.pt)) e ([http://www.swimrankings.net/index.php?page=CalendarList&SubPage=FROM\\_NOW&nationId=0&Nation=POR](http://www.swimrankings.net/index.php?page=CalendarList&SubPage=FROM_NOW&nationId=0&Nation=POR))

### 10. HORÁRIOS

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

O tempo de duração das Jornadas de Apuramento, não deverá exceder 3 (três) horas de provas por sessão.

A ANDS poderá anular provas ou séries quando se verificar ser necessário, tendo em atenção, aos nadadores que à data não tenham ainda obtido TAC para os Campeonatos e não exista possibilidade de obter em tempo útil, dando conhecimento aos Clubes.



## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2021/2022

O Aquecimento decorre, desde que assim seja possível com a entidade gestora da piscina, noventa minutos antes do início das provas, tendo o mesmo que **terminar 10 minutos antes da hora marcada para o início da respetiva Sessão.** Caso contrário será estipulado no regulamento específico da competição. As pistas 1 e 8 e/ou 1 e 6 consoante o tipo de piscina deverão ficar disponíveis 20 minutos antes do término do aquecimento para a realização de sprints.

### 11. NORMAS GERAIS DE UTILIZAÇÃO DAS PISCINAS

É obrigatório o uso de touca para todos os nadadores e o uso de chinelos no cais das piscinas. Poderá ainda ser utilizado calçado apropriado e de uso exclusivo no cais da piscina assim como o uso de proteções em plástico por delegados, dirigentes e convidados desde que autorizados pela Organização da Competição.

É da responsabilidade do Delegado da ANDS à competição a resolução de qualquer questão omissa sobre a utilização do espaço, dando conhecimento de imediato aos Clubes.

### 12. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS

Os nadadores **Infantil -A e B, Cadete A, B e C** não poderão utilizar fatos de competição (cf. Anexo 1).

### 13. CERIMÓNIAS E ENTREGAS DE PRÉMIOS

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

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

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

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

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

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

### 14. REALIZAÇÃO DE ESTÁGIOS E CRITÉRIOS DE CONVOCAÇÃO

De acordo com o definido na Política Desportiva Regional 2019-2020 da FPN.



## **REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2021/2022**

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

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

A ANDS na época 2021-2022 prevê participar com seleções distritais nos seguintes eventos:

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

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

### **16. ARBITRAGEM/SISTEMA DE CRONOMETRAGEM**

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

### **17. DELEGADO À COMPETIÇÃO**

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

### **18. JÚRI DA COMPETIÇÃO**

Protestos e outras situações inerentes à competição serão sujeitos à avaliação e deliberação do júri da competição que será composto por: Juiz Árbitro da Competição, o delegado da ANDS à competição e por 1 Membro da Direção Técnica Distrital.

### **19. CASOS OMISSOS**

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



## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2021/2022

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

#### 1 – LOCAL

Piscina Municipal TOMAR

#### 2 – DATA

5, 6 e 7 de Novembro 2021

#### 3 – HORÁRIO

<u>5 de Novembro</u>	<u>6 de Novembro</u>	<u>7 de Novembro</u>
1ª Sessão às 17H00	2ª Sessão às 09H00	4ª Sessão às 09H00
	3ª Sessão às 15H15	5ª Sessão às 15H15

#### 4 – PARTICIPAÇÃO

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

#### 5 – INSCRIÇÕES

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 do dia 26/10/2021.
- Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações à lista inicial de inscrições.
- Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição.

#### 6 – CLASSIFICAÇÕES

- Haverá uma classificação individual por prova/género.

#### 7 – PRÉMIOS

- Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por prova/género e categoria de Juvenis, juniores e seniores. Este campeonato tem mínimos a cumprir, conforme tabela em anexo. **Qualquer nadador que não cumpra os mínimos exigidos para qualquer uma das provas na sua categoria não pode obter pódio.**

#### 8 - PROGRAMA DE PROVAS

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

<http://www.ands.pt>  [ands@ands.pt](mailto:ands@ands.pt)

**REGULAMENTO DISTRIAL Natações 2021/2022**

1ª SESSÃO (sexta Tarde)			2ª SESSÃO (sábado manhã)			3ª SESSÃO (sábado tarde)			4ª SESSÃO (domingo manhã)			5ª SESSÃO (domingo tarde)		
Nº	Prova	Sexo	Nº	Prova	Sexo	Nº	Prova	Sexo	Nº	Prova	Sexo	Nº	Prova	Sexo
1	800 L	MAS	9	100 L	MAS	17	400 L	MAS	27	200 M	MAS	37	800 L	FEM
2	1500 L	FEM	10	100 L	FEM	18	400 L	FEM	28	200 M	FEM	38	1500 L	MASC
3	100 B	MAS	11	400 EST	MAS	19	50 C	MAS	29	50 B	MAS	39	100 C	FEM
4	100 B	FEM	12	400 EST	FEM	20	50 C	FEM	30	50 B	FEM	40	100 C	MASC
5	200 C	MAS	13	50 M	MAS	21	200 B	MAS	31	200 EST	MAS	Intervalo (Entrega medalhas)		
6	200 C	FEM	14	50 M	FEM	22	200 B	FEM	32	200 EST	FEM	41	100 EST	FEM
Intervalo (Entrega medalhas)			Intervalo (Entrega medalhas)			Intervalo (Entrega medalhas)			33	50 L	MAS	42	100 EST	MASC
7	4X100 EST	MAS	15	4X200 L	MAS	23	100 M	MAS	34	50 L	FEM	Intervalo (Entrega medalhas)		
8	4X100 EST	FEM	16	4X200 L	FEM	24	100 M	FEM	Intervalo (Entrega medalhas)			43	200 L	FEM
(ENTREGA MEDALHAS)			(ENTREGA MEDALHAS)			25	4X50 L	MAS	35	4X50 EST	MAS	44	200 L	MASC
						26	4X50 L	FEM	36	4X50 EST	FEM	45	4X100 L	FEM
						(ENTREGA MEDALHAS)			(ENTREGA MEDALHAS)			46	4X100 L	MASC

**CAMPEONATOS DISTRITAIS (Piscina Curta) - (JUVENIS, JUNIORES E SENIORES)**

TCC – TEMPOS A CUMPRIR								
MASCULINOS				PROVAS	FEMININOS			
JUV-B	JUV-A	JUN	SÉN		JUV-B	JUV-A	JUN	SÉN
00,29,50		00,29,00		50L	00,34,00		00,33,00	
01,10,00		01,02,00		100L	01,14,25		01,12,00	
02,35,71		02,18,00		200L	02,42,50		02,40,00	
05,23,00		05,06,00		400L	05,40,80		05,31,00	
10,58,00		10,34,00		800L	11,32,50		11,12,00	
21,00,00		20,00,00		1500L	24,25,00		23,10,00	
	01,58,00			4x50L		02,14,00		
	04,40,50			4X100L		05,10,00		
	10,10,00			4X200L		10,52,00		
00,36,00		00,33,50		50C	00,41,50		00,40,00	
01,19,50		01,14,00		100C	01,27,50		01,23,50	
03,00,00		02,44,00		200C	03,07,30		03,03,00	
00,39,50		00,37,50		50B	00,44,50		00,42,50	
01,28,50		01,23,50		100B	01,42,00		01,35,50	
03,14,50		03,02,00		200B	03,36,00		03,20,00	
00,34,50		00,32,50		50M	00,40,50		00,37,50	
01,26,00		01,24,00		100M	01,40,00		01,32,50	
03,12,50		02,58,00		200M	03,30,00		03,12,50	
01,14,00		01,12,00		100E	01,25,00		01,21,00	
02,45,50		02,36,50		200E	03,12,50		03,07,00	
06,07,00		05,56,00		400E	06,40,00		06,20,50	
	02,26,00			4X50 E		02,38,10		
	04,50,00			4X100E		05,45,50		



## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2021/2022

### JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS (INFANTIS)

#### 1 – LOCAL

Piscina Municipal TOMAR

#### 2 – DATA

5, 6 e 7 de NOVEMBRO 2021

#### 3 – HORÁRIO

<u>5 de Novembro</u>	<u>6 de Novembro</u>	<u>7 de Novembro</u>
1ª Sessão às 17H00	2ª Sessão às 09H00	4ª Sessão às 09H00
	3ª Sessão às 15H15	5ª Sessão às 15H15

#### 4 – PARTICIPAÇÃO

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

- 4.1- Nas provas de **1500L**, **800L**, **400 livres** e **400E** em ambos os géneros, a participação será condicionada pelo número de nadadores ABOLUTOS inscritos para o referido campeonato.
- 4.2 - Em caso de necessidade de restrição serão considerados os melhores tempos de inscrição.
- 4.3 - A participação de cada nadador está limitada a um máximo de duas provas (2) individuais e uma (1) colectiva por sessão, até ao máximo de cinco provas (5) individuais no total das sessões.
- 4.4 - As provas de 50 metros de qualquer técnica e os 100 Estilos não podem ser nadadas por atletas Infantis.
- 4.5 - Nas estafetas de 4X50L e 4x50E não é permitido a participação de nadadores infantis.

#### 5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 26/10/2021.

#### 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

#### 7 – PROGRAMA DE PROVAS

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

#### 8 – Os nadadores Infantis estão isentos no cumprimento de tempos mínimos nesta jornada de apuramento.

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

<http://www.ands.pt>  [ands@ands.pt](mailto:ands@ands.pt)

**1º TORREGI DE CADETES**

1. **LOCAL** - Piscinas Municipais de Mação
2. **DATA** – 13 NOVEMBRO de 2021
3. **HORÁRIO** – Aquecimento: 13H30      Início da prova: 15H00
4. **PARTICIPAÇÃO - Categoria de Cadetes A E B**
  - Cadetes **B** só podem participar em 2 (duas) provas individuais e em 2 (duas) coletivas;
  - Os cadetes **A** poderão nadar (3) três provas individuais e (1 ou 2) coletivas.
5. **INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 horas do dia **08/11/2021**
6. **CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.
7. **PROGRAMA DE PROVAS**

<b><i>TORREGI 1 - Sessão Única</i></b>			
<b>Nº</b>	<b>Prova</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>Sexo</b>
	100 Mariposa	CAD A misto	FEM - 2009 MAS 2010
	50 - 25 M+25C	CAD B misto	MASC - 2012-2011 FEM - 2013-2012
	100 Costas	CAD A misto	FEM - 2009 MAS 2010
	50 - 25 C+25B	CAD B misto	MASC - 2012-2011 FEM - 2013-2012
<b>INTERVALO 5 MINUTOS</b>			
	4 X 50 Estilos*1	CAD A	Misto- Todos
	4 X 25 Estilos	CAD B	Misto- Todos
	100 Bruços	CAD A misto	FEM - 2009 MAS 2010
	50- 25 B+25C	CAD B misto	MASC - 2012-2011 FEM - 2013-2012
	200 Livres	CAD A misto	FEM - 2009 MAS 2010
	100 Livres	CAD B misto	MASC - 2012-2011 FEM - 2013-2012
	100 Estilos	CAD A misto	FEM - 2009 MAS 2010
<b>INTERVALO 10 MINUTOS</b>			
	4 X 50 Livres	CAD A	Misto- Todos
	4 X 25 Livres	CAD B	Misto- Todos

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



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2021/2022

### JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS

1 – LOCAL - Piscina Municipal de CORUCHE

2 – DATA - 21 de NOVEMBRO de 2021

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 por sessão.

5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **15/11/2021**

6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

➤ - PROGRAMA DE PROVAS

PROVA DE APURAMENTO - ABS					
21 de Novembro					
1ª Sessão			2ª Sessão		
1	200 E	F	8	400 E	M
2	200 E	M	9	400 E	F
3	100 C	F	10	100 B	M
4	100 C	M	11	100 B	F
5	100 M	F	12	100 L	M
6	100 M	M	13	100 L	F
Intervalo de 10 minutos			Intervalo de 10 minutos		
7	800 L ***	F	14	1500 L ***	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 não ultrapassar os 24 melhores tempos, recorre-se aos melhores tempos de inscrição excedentários até completar as séries, independentemente do clube a que pertença.**

7– Esta jornada de apuramento tem tempos mínimos a cumprir conforme tabela em anexo a este regulamento.

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

<http://www.ands.pt>  [ands@ands.pt](mailto:ands@ands.pt)

**1º ESTÁGIO DE CADETES -****1. LOCAL:**

Piscina Municipal de Salvaterra de Magos

**2. DATA 5 DE DEZEMBRO**

<b><u>9h 00</u></b>	<b><u>9h 30</u></b>	<b><u>12h 00</u></b>		<b><u>15h00</u></b>	<b><u>17h30</u></b>
Receção dos nadadores	Início do estágio	Término da 1ª sessão	<b><u>Almoço</u></b>	Início 2ª Sessão	Final do Estágio

Convocatória – 24 nadadores (12 masculinos, 12 femininos) + 24 (critério técnico DTR)\* o 24 Cadetes A (12 masculinos, 12 femininos) + 24\* Cadetes A

Critério 1- ter cumprido os requisitos emanados na política desportiva

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

Critério 2- ter cumprido os requisitos emanados na política desportiva em pelo menos 2 provas 200m Livres, 100m Estilos.

Critério 3- ter cumprido os requisitos emanados na política desportiva em pelo menos 2 provas 200m Livres ou 100m Estilos, e uma prova de 100m (Mariposa, Costas, ou Bruços).

Critério 4- ter cumprido participado no Torregri 1 e não ter sido desclassificado em pelo menos 2 provas 200m Livres ou 100m Estilos, e uma prova de 100m (Mariposa, Costas, ou Bruços).

Critério 5- qualquer nadador que tenha participado no Torregri 1e que demonstre qualidades técnicas aceitáveis para inclusão no estágio.

- **Os atletas no acto da apresentação deverão de levar a ficha antropométrica preenchida, fornecida antecipadamente pela ANDS.**
- **Todos os clubes com atletas convocados terão que levar um treinador ao estágio.**
- **Certificação de cada estágio com 0.5 UC para a renovação da cédula de grau I e II.**



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2021/2022

### FESTIVAL DE CADETES – TÉCNICAS ALTERNADAS – 1 SESSÃO

1. **LOCAL** - Piscinas Municipais de ABRANTES
2. **DATA** – 12 DEZEMBRO de 2021
3. **HORÁRIO** – Aquecimento: 8h00 Início da prova: 9H30
4. **PARTICIPAÇÃO - Categoria de Cadetes A E B**

Os cadetes B só podem participar em 2 (duas) provas individuais;

Os cadetes A poderão nadar (3) três provas individuais.

5. **INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 horas do dia **06/12/2021**
6. **CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.
7. **PROGRAMA DE PROVAS**

1ª SESSÃO MANHÃ			
Nº Ordem	Prova	Sexo	CAT
1	50 C	Fem	CAD B
2	50 C	Mas	CAD B
3	100 L	Fem	CAD A
4	100 L	Mas	CAD A
5	50 L	Fem	CAD B
6	50 L	Mas	CAD B
7	100 C	Fem	CAD A
8	100 C	Mas	CAD A
9	200 L	MISTO	CAD A
10	100 L	MISTO	CAD B

**PRÉMIO SURPRESA MELHOR NADADOR FINA MASC E FEM**

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

<http://www.ands.pt>  [ands@ands.pt](mailto:ands@ands.pt)



## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2021/2022

### 1º ESTÁGIO DE INFANTIS E JUVENIS – RUMO Á TAÇA VALE DO TEJO

#### 1. LOCAL:

A definir

#### 2. DATA: 8 e 9 de Fevereiro de 2022.

Convocatória – 24 nadadores INFANTIS (12 masculinos, 12 femininos) + 24 24 nadadores JUVENIS (12 masculinos, 12 femininos) (critério técnico DTR)\*

Critério 1- Ter participado em provas na presente época

Provas de apuramento distritais, campeonato distrital de juvenis ou outra prova fora da associação devidamente autorizada.

Critério 2- Estar nos 3 melhores tempos da época/na sua categoria nas provas de 100 M, 100 C, 100 B, 100 L/200 L, 200/400 EST. 400/800 (F) ou 400/1500 (M).

Critério 3- nadador com mínimos para Zonal ou Nacional em provas não mencionadas no ponto anterior.

Critério 4- critério “DTR” qualquer nadador que o Dtr distrital entenda que o nadador tem perfil adequado para representar a ANDS

Notas:

- 1- Os atletas no acto da apresentação deverão de levar a ficha antropométrica preenchida, fornecida antecipadamente pela ANDS.
- 2- Todos os clubes com atletas convocados terão que levar um treinador ao estágio.



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2021/2022

### FESTIVAL DE CADETES – TÉCNICAS SIMULTÂNEAS – 1 SESSÃO

- 1. LOCAL** - Piscinas Municipais de TORRES NOVAS
- 2. DATA** – 16 JANEIRO de 2021
- 3. HORÁRIO** – Aquecimento: 8H00      Início da prova: 9H30
- 4. PARTICIPAÇÃO - Categoria de Cadetes A E B**
  - Os cadetes B só podem participar em 2 (duas) provas individuais;
  - Os cadetes A poderão nadar (3) três provas individuais.
- 5. INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 horas do dia **07/12/2021**
- 6. CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.
- 7. PROGRAMA DE PROVAS**

1ª SESSÃO MANHÃ			
Nº Ordem	Prova	Sexo	CAT
1	50 M	Fem	CAD B
2	50 M	Mas	CAD B
3	100 M	Fem	CAD A
4	100 M	Mas	CAD A
5	50 B	Fem	CAD B
6	50 B	Mas	CAD B
7	100 B	Fem	CAD A
8	100 B	Mas	CAD A
9	200 EST	MISTO	CAD A
10	100 EST	MISTO	CAD B
ENTREGA DE DIPLONAS			

**PRÉMIO SURPRESA MELHOR NADADOR FINA MASC E FEM**

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

<http://www.ands.pt>  [ands@ands.pt](mailto:ands@ands.pt)



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2021/2022

### XXIX TAÇA VALE do TEJO

#### 1 – ÂMBITO

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

#### 2 - LOCAL

Piscina Municipal ABRANTES

#### 3 - DATA

22 de JANEIRO de 2022

#### 4 - HORÁRIO

1ª Sessão	2ª Sessão
09h45	15h30

#### 5 – PARTICIPAÇÃO

Categoria de INFANTIS e JUVENIS

A participação é feita a nível de Seleções Distritais convidadas nacionais ou estrangeiras.

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

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

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

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

#### 6 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **11 de Janeiro de 2022**.

Serão permitidas **duas alterações** às inscrições por Sessão (2 Fem. + 2 Mas.), desde que os nadadores constem nas fichas onomásticas, e terão de ser comunicadas durante a reunião de Delegados da Taça a efetuar 45 minutos antes do início das provas de cada Sessão.

#### 7 – CLASSIFICAÇÕES

- Haverá uma classificação individual e outra coletiva por categoria.

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

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

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

#### 8 – PONTUAÇÃO

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

<http://www.ands.pt>  [ands@ands.pt](mailto:ands@ands.pt)



## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2021/2022

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

### 9 – PRÉMIOS

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

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

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

Será atribuído um prémio, Masculino e Feminino, ao melhor tempo da Tabela FINA em vigor obtido na Competição

### 10 - JÚRI TÉCNICO

O Torneio Inter-Associações da ANDS terá um Júri Técnico constituído pelo DTR da ANDS, Juiz Árbitro e pelos treinadores responsáveis de cada Associação.

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

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

### 11 - CRONOMETRAGEM

Esta Competição terá cronometragem eletrónica

### 12- CASOS OMISSOS

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

### 13- PROGRAMA DE PROVAS

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

**JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS**

1 – LOCAL - Piscina Municipal de ABRANTES

2 – DATA - 23 de JANEIRO de 2022

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 por sessão.

5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **17/01/2022**

6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

➤ - PROGRAMA DE PROVAS

PROVA DE APURAMENTO - ABS					
23 de Janeiro 2022					
1ª Sessão			2ª Sessão		
1	1500 L*	Misto	8	400 E	Misto
2	200 M	F	9	200 B	F
3	200 M	M	10	200 B	M
4	200 C	F	11	400 L	Misto
5	200 C	M	Intervalo de 10 minutos		
6	4 x 100 E	F	12	4 x 100 L	F
7	4 x 100 E	M	13	4 x 100 L	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 n° de nadadores não ultrapassar os 24 melhores tempos, recorre-se aos melhores tempos de inscrição excedentários até completar as séries, independentemente do clube a que pertença.**

7– Esta jornada de apuramento tem tempos mínimos a cumprir conforme tabela em anexo a este regulamento.



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2021/2022

### FESTIVAL DE CADETES – NADADOR COMPLETO - VELOCISTA - 1 SESSÃO

1. **LOCAL** - Piscinas Municipais de GOLEGÃ
  2. **DATA** – 12 FEVEREIRO de 2022
  3. **HORÁRIO** – Aquecimento: 14H00      Início da prova: 15h30
  4. **PARTICIPAÇÃO - Categoria de Cadetes A E B**
- Os nadadores terão que nadar as 4 provas de 50 para se classificarem.
5. **INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 horas do dia **08/02/2022**
  6. **CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.
  7. **PROGRAMA DE PROVAS**

#### CADETES – NADADOR COMPLETO - VELOCISTA

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

#### PRÉMIO SURPRESA MELHOR NADADOR FINA MASC E FEM

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

<http://www.ands.pt>  [ands@ands.pt](mailto:ands@ands.pt)



**REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2021/2022**  
**JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS**

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

**2 – DATA** - 13 de FEVEREIRO de 2022

**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 por sessão.

**5 – INSCRIÇÕES**

As inscrições

deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **02/02/2022**

**6 – CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por prova.

➤ - **PROGRAMA DE PROVAS**

PROVA DE APURAMENTO - ABS					
6 Fevereiro 2022					
1ª Sessão			2ª Sessão		
1	200 E	F	11	50 L	F
2	200 E	M	12	50 L	M
3	50 B	F	13	100 B	F
4	50 B	M	14	100 B	M
5	50 C	F	15	100 C	F
6	50 C	M	16	100 C	M
7	100 M	F	17	50 M	F
8	100 M	M	18	50 M	M
9	800 L	MISTO	Intervalo de 10 minutos		
Intervalo de 10 minutos			19	1500 L (* )	MISTO
10	4x200 Livres	Misto			

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

7– Esta jornada de apuramento tem tempos mínimos a cumprir conforme tabela em anexo a este regulamento.

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

<http://www.ands.pt>  [ands@ands.pt](mailto:ands@ands.pt)



## TORNEIO INTER-REGIONAL DE CLUBES

### 1. Introdução

Este Torneio será organizado pela ANICentro / ANALEN / ANDS.

### 2. Local e Data

Castelo Branco – 19 de Fevereiro de 2022, em piscina de 25 metros / 6 pistas.

### 3. Horário

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

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

### 4. Participação

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

### 5. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas, por via eletrónica para [anic.inscricoes@gmail.com](mailto:anic.inscricoes@gmail.com), **impreterivelmente** até dia **11 de Fevereiro de 2022**. O NIB da ANICentro – PT50 0018 224202287060020 20

É obrigatório no ato do envio das inscrições a constituição das equipas de estafetas. A sua alteração deverá ser entregue no Secretariado da Competição até 30 minutos antes do início de cada sessão.

**São válidos como tempos de inscrição, as marcas registadas entre 11 de Fevereiro de 2020 e 11 de Fevereiro de 2022.**

### 6. Classificações

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

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

O sistema de pontuação será o seguinte:

- 1º Classificado- 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
- 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.

### 7. Prémios

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

### 8. Regras Específicas

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

## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2021/2022

### 9. Substituições

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

- Os nadadores substitutos constem da lista onomástica;

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

### 10. Programa de Provas

1ª Sessão			2ª Sessão		
Nº	Prova	Género	Nº	Prova	Género
1	800 L	Fem	14	800 L	Mas
2	100 M	Mas	15	100 M	Fem
3	200 M	Fem	16	200 M	Mas
4	100 B	Mas	17	100 B	Fem
5	200 B	Fem	18	200 B	Mas
INTERVALO 10'			INTERVALO 10'		
6	50 L	Mas	19	50 L	Fem
7	100 L	Fem	20	100 L	Mas
8	100 C	Mas	21	100 C	Fem
9	200 C	Fem	22	200 C	Mas
10	400 L	Mas	23	400 L	Fem
11	200 E	Fem	24	200 E	Mas
INTERVALO 10'			INTERVALO 10'		
12	4 x 100 L	Mas	25	4 x 100 L	Fem
13	4 x 100 E	Fem	26	4 x 100 E	Mas
ENTREGA DE TROFÉUS					



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2021/2022

### II MEETING CIDADE DE ABRANTES

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

**2 – DATA** - 27 de FEVEREIRO de 2022

**3 – HORÁRIO**

**1ª Sessão** 09.30 horas

**2ª Sessão** 15.30 horas

**4 – PARTICIPAÇÃO**

**5 – INSCRIÇÕES**

**6 – CLASSIFICAÇÕES**

➤ **- PROGRAMA DE PROVAS**

**CANCELADO**



## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2021/2022

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

1 – LOCAL - Piscina Municipal de Coruche

2 – DATA – 4, 5 e 6 de Março de 2022

3 – HORÁRIO

4 de Março	5 de Março	6 de Março
1ª Sessão- 16H30	2ª Sessão- 09H00	4ª Sessão- 09H00
	3ª Sessão- 15H15	5ª Sessão- 15H15

4 – PARTICIPAÇÃO

- ✓ Categorias: Infantis (A e B), Juvenis (A e B) Juniores e Seniores
- ✓ A participação de cada nadador está limitada a um máximo de duas provas (2) individuais e uma coletiva por sessão.
- ✓ Cada clube apenas poderá apresentar uma equipa de estafetas por prova/género/categoria/escalão etário. Exº: categoria de Infantil (A e B), Juvenil (A e B) e ABS (juniões + Seniores). As estafetas de Infantis e Juvenis poderão ser por escalão etário ou categoria (a classificação e prémios serão por categoria). As estafetas de ABS podem conter nadadores Juniores e Seniores, ou só Juniores ou só Seniores.
- ✓ As provas de 50 metros de qualquer técnica só poderão ser nadadas por nadadores Juvenis (A e B) Juniores e Seniores.
- ✓ Os nadadores **Infantis e Juvenis só poderão participar nas estafetas da sua categoria.**
- ✓ Os nadadores **Infantis** estão impedidos de participar em qualquer prova de 50 metros, incluindo estafetas, 1500L femininos e os 800L masculinos.

5 – INSCRIÇÕES

- ✓ As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 22/02/2022. Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações à lista inicial de inscrições. Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição.

6 – CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Haverá uma classificação individual por prova/género/escalão etário nas categorias de infantil, juvenil, júnior e Sénior (excepto nas provas de estafetas). Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por **prova/género/escalão etário** nas categorias de infantil, juvenil, júnior e sénior (exceto nas provas de estafetas que será apenas por categoria) e por **prova/género**

**7 - PROGRAMA DE PROVAS**

<b>Sessão 1 (sexta) 4 de Março - 17h 00 m</b>					
<b>N.</b>	<b>Prova</b>	<b>Gen</b>			
1	1500 L	Mas			
2	800 L	Fem			
3	100 B	Mas			
4	100 B	Fem			
5	100 C	Fem			
6	100 C	Mas			
Intervalo 10' / Medalhas					
7	4x50 L	Mas			
8	4x50 L	Fem			
Entrega Medalhas					
<b>Sessão 2 (sábado manhã) 5 de Março</b>			<b>Sessão 3 (sábado tarde) 5 de Março</b>		
<b>N.</b>	<b>Prova</b>	<b>Gen</b>	<b>N.</b>	<b>Prova</b>	<b>Gen</b>
9	200 M	Fem	19	400 L	Fem
10	200 M	Mas	20	400 E	Mas
11	100 L	Fem	21	200 B	Fem
12	100 L	Mas	22	200 B	Mas
13	50 B	Fem	23	100 M	Fem
14	50 B	Mas	24	100 M	Mas
15	50 C	Fem	Intervalo 10' / Medalhas		
16	50 C	Mas	25	4x50 E	Fem
Intervalo 10' / Medalhas			26	4x50 E	Mas
17	4X200 L	Fem	Entrega Medalhas		
18	4X200 L	Mas			
Entrega Medalhas					
<b>Sessão 4 (domingo manhã) 17 de Março</b>			<b>Sessão 5 (domingo tarde) 17 de Março</b>		
<b>N.</b>	<b>Prova</b>	<b>Gen</b>	<b>N.</b>	<b>Prova</b>	<b>Gen</b>
27	800 L	Mas	36	1500 L	Fem
28	200 E	Fem	37	400 L	Mas
29	200 E	Mas	38	400 E	Fem
30	200 C	Fem	39	200 L	Mas
31	200 C	Mas	40	200 L	Fem
32	50 L	Fem	41	50 M	Mas
33	50 L	Mas	42	50 M	Fem
Intervalo 10' / Medalhas			Intervalo 10' / Medalhas		
34	4x100 E	Fem	43	4x100L	Mas
35	4X100 E	Mas	44	4x100L	Fem
Entrega Medalhas			Entrega Medalhas		



**REGULAMENTO DISTRIITAL NATAÇÃO - 2021/2022**  
**TAÇA ANDS- CIDADE DE RIO MAIOR**

**1 – LOCAL**

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

**2 – DATA:** 12 de Março de 2022

**3 – HORÁRIO:**

1ª Sessão	2ª Sessão
9.30 Horas	15.30 Horas

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

- Prova aberta a Clubes de fora do Distrito.
- Cada Clube poderá inscrever até um máximo de três nadadores por prova, exceto nas provas 12, 13, 24 e 25 em que só pode inscrever uma equipa de estafetas.
- Esta limitada a um máximo de duas provas individuais e uma coletiva, por sessão, a participação de cada nadador

**5 - – INSCRIÇÕES**

- Os clubes terão que fazer uma pré-inscrição através de mensagem de correio eletrónico e enviar para a ANDS até ao dia **01/02/2022**.
- As inscrições definitivas deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **01/03/2022**. Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações á lista inicial de inscrições.
- O pagamento das inscrições será feito à ANDS para o seguinte NIB: **0033 0000 5003 6910 0020 5**

**6 - SUBSTITUIÇÕES**

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

**7- CLASSIFICAÇÃO**

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

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

**8 – PRÉMIOS**

- Serão atribuídos Troféus a todos os Clubes participantes.
- Será atribuída a Taça ANDS ao Clube vencedor.
- Será atribuído um prémio, MAS e FEM, a designar, ao melhor tempo da tabela FINA em vigor obtido na Taça.



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2021/2022

### 9- PROGRAMA DE PROVAS

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



**REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2021/2022**  
**FESTIVAL DE CADETES – MEIO FUNDO - 1 SESSÃO**

- 1. LOCAL** - Piscinas Municipais de SANTARÉM
- 2. DATA** – 19 MARÇO de 2022
- 3. HORÁRIO** – Aquecimento: 14H00      Início da prova: 15H30
- 4. PARTICIPAÇÃO - Categoria de Cadetes A E B**
  - Os cadetes B só podem participar em 2 (duas) provas individuais e uma coletiva;
  - Os cadetes A poderão nadar (3) três provas individuais e uma coletiva.
- 5. INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 horas do dia **14/03/2022**
- 6. CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.
- 7. PROGRAMA DE PROVAS**

<b>1ª SESSÃO TARDE</b>			
<b>Nº Ordem</b>	<b>Prova</b>	<b>Sexo</b>	<b>CAT</b>
<b>1</b>	200 M	MISTO	<b>CAD A+B</b>
<b>2</b>	100 M	MISTO	<b>CAD A+B</b>
<b>3</b>	200 C	MISTO	<b>CAD A</b>
<b>4</b>	100 C	MISTO	<b>CAD B</b>
<b>5</b>	200 B	MISTO	<b>CAD A</b>
<b>6</b>	100 B	MISTO	<b>CAD B</b>
<b>7</b>	200 L	MISTO	<b>CAD B</b>
<b>8</b>	400 L	MISTO	<b>CAD A</b>
<b>9</b>	4X100	MISTO	<b>CAD A+B</b>
<b>ENTREGA DE DIPLOMAS</b>			

**PRÉMIO SURPRESA MELHOR NADADOR FINA MASC E FEM**

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

<http://www.ands.pt>  [ands@ands.pt](mailto:ands@ands.pt)

**TORREGI 2 DE CADETES – 2 SESSÕES (POLITICA DESPORTIVA)**

1. **LOCAL** - Piscina Municipal de TORRES NOVAS
2. **DATA** - 02 de ABRIL de 2022
3. **HORÁRIO** - 1ª Sessão às 9.30 Horas - 2ª Sessão às 15.30 Horas -
4. **PARTICIPAÇÃO** - Categoria de Cadetes

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

5. **INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **28/04/2022**
6. **CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.
7. **PROGRAMA DE PROVAS**

<i>1ª Sessão</i>			<i>2ª Sessão</i>		
Nº	Prova	Sexo	Nº	Prova	Sexo
1	100 M	FEM – 2011	13	100 B	FEM – 2011
2	100 M	MAS - 2010	14	100 B	MAS - 2010
3	50 M	FEM – TODOS	15	50 B	FEM – TODOS
4	50 M	MAS - TODOS	16	50 B	MAS - TODOS
5	100 C	FEM – 2011	17	100 L	FEM – 2011
6	100 C	MAS - 2010	18	100 L	MAS - 2010
7	50 C	FEM – TODOS	19	50 L	FEM – TODOS
8	50 C	MAS - TODOS	20	50 L	MAS - TODOS
9	400 Livres Misto	MAS -2007/Fem 2008	21	200Livres Misto	FEM – 2009
					MAS - 2008
10	100 E misto	FEM - 2012	22	200 E misto	FEM – 2011
		MAS - 2011			MAS - 2010
11	4x100 livres	FEM – TODOS	23	2* 4x100 E Misto	FEM – TODOS
		MAS - TODOS			MAS - TODOS
12	1* 4x50 E Misto	FEM/MAS – TODOS	24	4x50 L Misto	FEM/MAS – TODOS

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

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



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2021/2022

### 2º ESTÁGIO DE CADETES -

#### 3. LOCAL:

Piscina Municipal de Vila Nova da Barquinha

#### 4. DATA 23 DE ABRIL DE 2022

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

Convocatória – 24 nadadores (12 masculinos, 12 femininos) + 24 (critério técnico DTR)\* o 24 Cadetes A (12 masculinos, 12 femininos) + 24\* Cadetes A

Critério 1- ter cumprido os requisitos emanados na política desportiva

Resultados do Torregri 1: Pontuação FINA no somatório das provas de 400m Livres, 200m Estilos, e duas de 100m (Mariposa ou bruços e ou Costas, livres).

Critério 2- ter cumprido os requisitos emanados na política desportiva em pelo menos 3 provas 400m Livres, 200m Estilos e um de 100.

Critério 3- ter cumprido os requisitos emanados na política desportiva em pelo menos 2 provas 400m Livres ou 200m Estilos;

Critério 4- ter cumprido e participado no Torregri 2 e não ter sido desclassificado em pelo menos 2 provas 400m Livres ou 200m Estilos, e uma prova de 100m (Mariposa, Costas, ou Bruços).

Critério 5- qualquer nadador que tenha participado no Torregri 2 e que demonstre qualidades técnicas aceitáveis para inclusão no estágio.

Notas:

- **Os atletas no acto da apresentação deverão de levar a ficha antropométrica preenchida, fornecida antecipadamente pela ANDS.**
- **Todos os clubes com atletas convocados terão que levar um treinador ao estágio.**
- **Certificação de cada estágio com 0.5 UC para a renovação da cédula de grau I e II.**



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2021/2022

### VIII TORNEIO DO SORRAIA – CORUCHE

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

**2 – DATA** - 24 de ABRIL de 2022

**3 – HORÁRIO**

**1ª Sessão** 09.30 horas

**2ª Sessão** 15.30 horas

**4 – PARTICIPAÇÃO**

**5 – INSCRIÇÕES**

**6 – CLASSIFICAÇÕES**

➤ - **PROGRAMA DE PROVAS**

# TORNEIO EM APROVAÇÃO

## TORNEIO INTER-REGIONAL DE VELOCIDADE

### 1. Introdu o

Este Torneio será organizado pela ANICentro / ANDS / ANALEN.

### 2. Local e Data

**Ponte de Sor – 30 de Abril de 2022**, em piscina de 25 metros / 8 pistas.

### 3. Horário

1<sup>a</sup> Sessão → Aquecimento – 08:30H – Início – 09:30H

2<sup>a</sup> Sessão → Aquecimento – 14:30H – Início – 15:30H

### 4. Participa o

Categorias **Inf/Juv/Jun e Sen.**

Cada nadador apenas poderá participar em 3 provas individuais e uma coletiva.

Os clubes s  poderão alterar os nadadores das estafetas nas finais se não ultrapassar o número máximo de provas (4) por nadador entre provas individuais e coletivas.

### 5. Inscri es

As inscri es deverão ser enviadas, por via eletr nica para [anic.inscricoes@gmail.com](mailto:anic.inscricoes@gmail.com), **impreterivelmente** até dia **18 de Abril de 2022**. O NIB da ANICentro – PT50 0018 224202287060020 20

A indica o da constitui o das equipas de estafetas deverá ser entregue no Secretariado da Competi o até 30 minutos antes do início de cada sessão.

S  serão permitidas desistência de provas, sem direito a substitui o.

### 6. Classifica es

São apurados para as finais (A - Infantis, B - Juvenis e C – Juniores e S niores) os 8 (oito) melhores tempos de cada categoria nas eliminatórias, **devendo os clubes até 1 hora após a afixa o dos resultados das eliminatórias informar da desistência de qualquer atleta. A falta dos atletas em qualquer uma das finais será punida com uma multa de 20 euros.**

Até   publica o da lista das finais os atletas classificados nas eliminatórias em 9<sup>o</sup> e 10<sup>o</sup> lugar de cada categoria serão reservados para a respetiva final.

Se numa prova, existir um número igual ou inferior a 8 (oito) nadadores por categoria, os nadadores não disputarão as eliminatórias, sendo colocados diretamente nas finais, de acordo com os seus tempos de inscri o; Nas estafetas s  haverá Final A – Infantis e Final B – Absolutos.

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

A constitui o das equipas de estafetas deverá ser entregue no início da sessão;

Haverá uma classifica o individual por prova, categoria e género,   exce o das estafetas que só haverá classifica o de Infantis e Absolutos.

### 7. Pr mios

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por Final (A, B e C),   exce o das estafetas que será classificada por Final A – Infantis e B - Absoluta.

## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2021/2022

### 8. Programa de Provas

1ª SESSÃO – ELIMINATÓRIAS			2ª SESSÃO - FINAIS		
Nº	Prova	Género	Nº	Prova	Género
1	100 E	Fem	1	100 E	Fem
2	100 E	Mas	2	100 E	Mas
3	50 L	Fem	INTERVALO 10'		
4	50 L	Mas	3	50 L	Fem
INTERVALO 10'			4	50 L	Mas
5	4 x 50 E	Fem	INTERVALO 10'		
6	4 x 50 E	Mas	5	4 x 50 E	Fem
7	50 M	Fem	6	4 x 50 E	Mas
8	50 M	Mas	INTERVALO 10'		
INTERVALO 10'			7	50 M	Fem
9	50 C	Fem	8	50 M	Mas
10	50 C	Mas	INTERVALO 10'		
11	50 B	Fem	9	50 C	Fem
12	50 B	Mas	10	50 C	Mas
13	4 x 50 L	Fem	INTERVALO 10'		
14	4 x 50 L	Mas	11	50 B	Fem
			12	50 B	Mas
			INTERVALO 10'		
			13	4 x 50 L	Fem
			14	4 x 50 L	Mas
			ENTREGA DE MEDALHAS		



**REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2021/2022**  
**TORNEIO DE FUNDO – INERREGIONAL INFANTIS E JUVENIS**

1. **LOCAL** - Piscina Municipal de ABRANTES
2. **DATA** – 14 E 15 DE MAIO DE 2022 de 2022
3. **HORÁRIO** - 1ª Sessão às 15.30 Horas - 2ª Sessão às 09.30 Horas
4. **PARTICIPAÇÃO** - Categoria de INFANTIS E JUVENIS

Os nadadores terão de nadar obrigatoriamente Duas (2) provas (TF- Infantis +Juvenis) 1500L Mas / 800L Fem + 400E, e duas de acordo com o programa de provas definido. Em face desta disposição a Falta, Desclassificação ou Desistência em qualquer prova determina a eliminação imediata do nadador, podendo o mesmo continuar a participar nas provas em que se encontra inscrito, sendo os respetivos tempos oficializados.

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

5. **INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **03/05/2022**
6. **CLASSIFICAÇÕES** - Haverá classificações separadas por prova, escalão etário e género. Nos 1500L Mas/ 800L Fem + 400E Infantis e Juvenis) das pontuações Tabela **FINA EM VIGOR** de cada nadador(a) definirá um Ranking Regional deste Torneio, que permitirá atribuir um prémio aos três primeiros classificados a nível Regional de cada escalão etário (INF B, INF A Masculinos e Femininos e JUV B, JUV A Masculinos e Femininos).

**7. PROGRAMA DE PROVAS**

<b>TORNEIO DISTRITAL DE FUNDO - INFANTIS /JUVENIS</b>					
<b>SÁBADO TARDE</b>			<b>DOMINGO MANHÃ</b>		
<b>1ª Sessão</b>			<b>2ª Sessão</b>		
1	400 E	F	3	400 E	M
INTERVALO DE 10 MINUTOS					
2	1500 L	M	4	800 L	F
			<b>Entrega de prémios</b>		

\*As provas de 800L e 1500L devem ser organizadas com a partida a ser efetuada dentro de água, e com uma das mãos em contacto com a parede, podendo optar-se pela realização da prova com dois nadadores por pista, em função das necessidades de cada AT. A organização das séries nas provas de 800L e 1500L poderá optar que os nadadores com os melhores tempos de inscrição nadem nas primeiras séries.

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



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2021/2022

### TORNEIO DO NADADOR COMPLETO

1. **LOCAL** - Piscina Municipal de TORRES NOVAS
2. **DATA** – 22 DE MAIO DE 2022
3. **HORÁRIO** - 1ª Sessão às 9.30 Horas - 2ª Sessão às 15.30 Horas -

#### **PARTICIPAÇÃO** - Categoria **Infantis, Juvenis, Juniores E Seniores**

4. Os nadadores terão de nadar obrigatoriamente SETE (7) provas (100 M, 100C, 100B, 100L, 400L, 200EST, e uma das seguintes provas 50 L/50C/50B/50C, de acordo com o programa de provas definido. Em face desta disposição a Falta, Desclassificação ou Desistência em qualquer prova determina a eliminação imediata do nadador, podendo o mesmo continuar a participar nas provas em que se encontra inscrito, sendo os respetivos tempos oficializados.
5. **INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **16/05/2022**
6. **CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS** – A classificação individual será elaborada por escalão etário/ categoria e género através do somatório (100M + 100B + 100C + 100L + 200E + 400L + das seguintes provas 50 L/50C/50B/50C das pontuações Tabela **FINA EM VIGOR**. Serão entregues medalhas aos três (3) primeiros classificados por escalão etário (Infantis A e B), (Juvenis A e B), Juniores e Seniores. Serão ainda entregues troféus aos três (3) primeiros classificados absolutos.
7. **PROGRAMA DE PROVAS**

DOMINGO MANHÃ			
Sessão 1	N.	Prova	Género
	1	400 L	Fem
	2	200 E	Mas
	3	100 L	Fem
	4	100 B	Mas
	5	100 C	Fem
	6	100 M	Mas
	7	50 L	FEM
	8	50 M	FEM
	9	50 B	FEM
	10	50 C	FEM

DOMINGO TARDE			
Sessão 2	N.	Prova	Género
	11	400 L	MAS
	12	200 E	Fem
	13	100 L	MAS
	14	100 B	Fem
	15	100 C	MAS
	16	100 M	Fem
	17	50 L	MAS
	18	50 M	MAS
	19	50 B	MAS
	20	50 C	MAS
Entrega Medalhas			

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

<http://www.ands.pt>  [ands@ands.pt](mailto:ands@ands.pt)

### XI TORNEIO DO FUTURO (SELEÇÕES)

#### 1. Introdução

Este Torneio será organizado pela ANICentro / ANALEN / ANDS / ARNN.

#### 2. Local e Data

Elvas – 28 de Maio de 2022, em piscina de 25 metros / 6 pistas.

#### 3. Horário

1ª Sessão → Aquecimento – 09:00 h – Início – 10:30h

2ª Sessão → Aquecimento – 14:30 H – Início – 16:00 H

#### 4. Participa o

A participa o   feita a nível de Seleções Regionais de CADETES (Fem 2013/2012/2011 / Masc 2012/2011/2010), cada entidade deverá fazer-se representar em todas as provas do programa. Essa representatividade será apenas de dois (2) nadadores por prova individual e género, e de uma equipa de estafetas nas coletivas. Cada nadador s  poderá nadar duas provas entre individuais e estafetas por sessão. A ANIC poderá ocupar as pistas vagas, extra competi o.

#### 5. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas, por via eletr nica para [anic.inscricoes@gmail.com](mailto:anic.inscricoes@gmail.com), **impreterivelmente** até dia 20 de Maio de 2022. O NIB da ANICentro – PT50 0018 224202287060020 20

#### 6. Classificações

Haverá uma classifica o individual por prova e outra coletiva.

#### 7. Pr mios

Será entregue um pr mio de participa o a todos os nadadores participantes.

#### 8. Programa de Provas

1ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
N�	Prova	G�nero	N�	Prova	G�nero
1	100 M	Fem	12	100 M	Mas
2	50 M	Mas	13	50 M	Fem
3	50 C	Fem	14	50 C	Mas
4	100 C	Mas	15	100 C	Fem
INTERVALO 10'			INTERVALO 10'		
5	100 B	Fem	16	100 B	Mas
6	50 B	Mas	17	50 B	Fem
7	50 L	Fem	18	50 L	Mas
8	100 L	Mas	19	100 L	Fem
9	200 E	Fem	20	200 E	Mas
INTERVALO 10'			INTERVALO 10'		
10	4 x 50 L	Mas	21	4 x 50 E	Fem
11	4 x 50 L	Fem	22	4 x 50 E	Mas



## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2021/2022

### TORNEIO DISTRITAL NADADOR COMPLETO - CADETES

1 – LOCAL: Piscina Municipal de TOMAR

2– DATA / HORÁRIO: 29 de MAIO de 2022

1ª Sessão	2ª Sessão
Horário: 9.30 Horas	Horário: 15.30 Horas

### 3 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 08.00 horas do dia **23/05/2022**

### 4– PARTICIPAÇÃO

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

**Cadetes A, masculinos (2010) e femininos (2011)** terão de nadar 5 (CINCO) provas:

**TORNEIO DO NADADOR COMPLETO CADETES A**  
100M + 100B + 100C + 100L + 200E.

**Cadetes B, masculinos (2011 e 2012) e femininos (2012 e 2013)** terão de nadar 5 (CINCO);

**TORNEIO DO NADADOR COMPLETO CADETES B**  
50M + 50B + 50C + 50L + 100E.

**Cadetes C masculinos (2013) - femininos (2014)** terão de nadar as 4 (quatro) provas de 50 metros uma de cada técnica. A não inscrição numa das provas de 50 metros não inviabiliza a participação dos mesmos.

Em face desta disposição a Falta, Desclassificação ou Desistência em qualquer prova **NÃO** determina a eliminação do nadador, podendo o nadador continuar a **PONTUAR NAS PROVAS CLASSIFICADAS.**

### 6 - CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por ano de nascimento.

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

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

**7 – PRÉMIOS**

Serão atribuídos **Diplomas** a todos os nadadores participantes neste Torneio. Lembrança surpresa para o melhor nadador cadete Feminino A e B e Masculino A e B através da pontuação fina em vigor na prova de 200 estilos e 100 estilos, e que tenham terminado o torneio se nenhuma desqualificação.

**8- PROGRAMA DE PROVAS**

Sessão da manhã			Sessão da tarde		
Nº	Prova	Sexo	Nº	Prova	Sexo
1	100 E	MAS - CAD B	13	100 M	MAS - CAD A
2	100 E	FEM - CAD B	14	100 M	FEM - CAD A
3	200 E	MAS - CAD A	15	50 L	MAS-CAD B e C
4	200 E	FEM - CAD A	16	50 L	FEM-CAD B e C
INTERVALO 5 MINUTOS					
5	50 M	MAS-CAD B e C	17	100 C	MAS - CAD A
6	50 M	FEM-CAD B e C	18	100 C	FEM - CAD A
7	100 L	MAS - CAD A	19	50 C	MAS-CAD B e C
8	100 L	FEM - CAD A	20	50 C	FEM-CAD B e C
9	50 B	MAS-CAD B e C	21	<b>Entrega dos diplomas</b>	
10	50 B	FEM-CAD B e C	22		
11	100 B	MAS - CAD A	23		
12	100 B	FEM - CAD A	24		



**REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2021/2022**  
**TORNEIO INTER-REGIONAL/ESPECIALISTA**

**1 – ÂMBITO**

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

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

**3 – DATA:** 18 de JUNHO de 2022

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

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

	Mariposa	Costas	Bruços	Crol	Estilos
INFANTIS	100	100	100	100	200
	200	200	200	200	400
CATEG.	Mariposa	Costas	Bruços	Crol	Estilos
JUVENIS	50	50	50	50	
JUNIORES	100	100	100	100	200
SENIORES	200	200	200	200	400

**(tabela 1)**

4.1 - Os nadadores podem participar até ao máximo de (2) especialidades.

4.2 - Os nadadores Infantis para pontuar para a especialidade de Mariposa, Costas, Bruços e Crol apenas têm que nadar os 100 e os 200 metros de cada uma das técnicas, exceto a especialidade de estilos que terão que nadar os 200 e os 400 estilos.

4.3 - Os nadadores juvenis, juniores e seniores para pontuar em cada uma das especialidades, terão que nadar os 50,100 e 200 de cada uma das técnicas, exceto a especialidade de estilos que terão obrigatoriamente nadar os 200 e 400 estilos. Ex: tabela 1

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.



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2021/2022

6 – **INSCRIÇÕES:** As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 07 de Junho de 2022.

O pagamento das inscrições será feito à ANDS para o seguinte NIB: **0033 0000 5003 6910 0020 5**

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

### 7- CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS:

Haverá uma classificação individual por estilo/categoria/sexo.

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

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

### 8- PROGRAMA DE PROVAS

#### TORNEIO INTER-REGIONAL/ESPECIALISTA

1ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	200 M	Fem	15	200 M	Mas
2	100 M	Mas	16	100 M	Fem
3	100 B	Fem	17	100 B	Mas
4	200 B	Mas	18	200 B	Fem
5	200 Est	Fem	19	200 Est	Mas
6	400 Est	Mas	20	400 Est	Fem
7	100 C	Fem	21	100 C	Mas
8	200 C	Mas	22	200 C	Fem
Intervalo de 10'			Intervalo de 10'		
9	100 L	Fem	23	100 L	Mas
10	200 L	Mas	24	200 L	Fem
11	50 M	Fem	25	50 M	Mas
12	50 B	Mas	26	50 B	Fem
13	50 C	Fem	27	50 C	Mas
14	50 L	Mas	28	50 L	Fem
<b>ENTREGA DE PRÉMIOS</b>					

**TORREGI 3 DE CADETES – 2 SESSÕES (POLITICA DESPORTIVA)**

**1 – LOCAL**

Piscina Municipal de TOMAR

**2 – DATA**

26 de JUNHO de 2022

**3 – HORÁRIO**

1ª Sessão 9.30 horas

2ª Sessão 15.30 horas

**4 – INSCRICOES**

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 20/06/2020

**5 – PARTICIPAÇÃO**

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

**6 – CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por prova.

**7- PROGRAMA DE PROVAS**

<i>1ª Sessão</i>			<i>2ª Sessão</i>		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	800 L	MAS - A	12	200 EST.	MAS - A
2	200 EST.	FEM - A	13	800 L	FEM - A
Intervalo 5'			14	100 EST	MAS - A, B, C
3	400 L	MAS - B	15	100 EST	FEM -A, B, C
4	400 L	FEM -B	Intervalo 5		
5	100 B	MAS - A, B, C	16	100 C	MAS - A, B, C
6	100 B	FEM -A, B, C	17	100 C	FEM - A, B, C
Intervalo 5'			18	100 L	MAS - A, B, C
7	100 M	MAS - A	19	100 L	FEM - A, B, C
8	100 M	FEM -A	Intervalo 10'		
9	50 M	MAS -A, B, C	20	4x100 EST MISTO.(1)	MAS- A /FEM A
10	50 M	FEM - A, B, C	21	4x100 EST MISTO.(2)	A, B, C - MISTOS
Intervalo 10'			(1) (100C, 100B, 100M, 100L)		
11	4x100 L MISTO	A, B, C - MISTOS	(2) Cada elemento da estafeta faz 100metros estilos		



## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2021/2022

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

**1 - LOCAL** - Piscina Municipal de RIO MAIOR (50 metros coberta), com cronometragem eletrónica.

**2 – DATA /HORÁRIO** - 8, 9 e 10 de Julho de 2022

**8 de Julho**

1ª Sessão às 16.00 Horas

**9 de Julho**

2ª Sessão às 09.30 Horas

3ª Sessão às 15.30 Horas

**10 de Julho**

4ª Sessão às 09.30 Horas

5ª Sessão às 15.30 Horas

**3 – PARTICIPAÇÃO**

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

Infantil		Juvenil		ABS	
A	B	A	B	Júniors	Séniors

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

**4 – TEMPOS**

Só poderão participar atletas ou equipas de estafetas na(s) prova(s) que tenham conseguido o(s) referido(s) TACs entre **30/03/2019** e o dia **30/06/2022**.

**5 – INSCRIÇÕES**

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **30/06/2022**.
- 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 e PRÉMIOS**

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

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

**7- PROGRAMA DE PROVAS**

<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			



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2021/2022

### III ESTÁGIO DE CADETES - ENCONTRO DO JOVEM NADADOR

#### 1 – LOCAL

(definir)

#### 2 – DATA

20 e 21 de Julho de 2020

#### 3 – HORÁRIO E PROGRAMA– A DIFUNDIR POSTERIORMENTE

#### 4 – PARTICIPAÇÃO

##### ➤ Categoria de Cadetes A

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

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

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

#### 5 – CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

**Resultados do TORREGRI -3** (Pontuação Rudolph no somatório das provas de 800m Livres, 200m Estilos, e duas provas de 100m (Mariposa, ou Bruços; e Costas, ou Livres).)

**Nadadores que participaram no estágio I e II**

#### 6 – CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DO ESTÁGIO

Modelo técnico (nado, partidas, viragens)

Avaliação da técnica de nado

Intervenção técnica

### Anexo 1 – Fatos desportivos

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

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

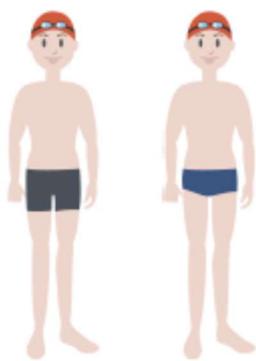


Figura 1. Exemplificação sobre os fatos permitidos para os nadadores cadetes e infantis masculinos.

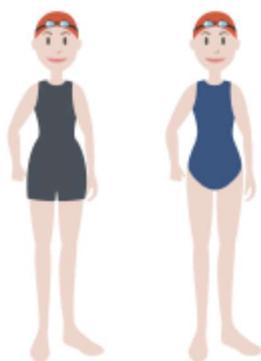


Figura 2. Exemplificação sobre os fatos permitidos para os nadadores cadetes e infantis femininos.



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2021/2022

### TABELAS

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

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

[@http://www.ands.pt](http://www.ands.pt)  [ands@ands.pt](mailto:ands@ands.pt)

**TCJA – TEMPOS A CUMPRIR JORNADAS APURAMENTO – PISCINA CURTA**

MASCULINOS						CATEGORIAS	FEMININOS					
Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A	JUN/SEN	ABS		Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A	JUN/SEN	ABS
13	14	15	16	17 e +		12	13	14	15	16 e +		
-	-	00,34,00	00,32,00	00,31,00		<b>50L</b>	-	-	00,38,00	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	01,23,00	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	03,10,00	03,04,50	03,01,00	02,52,00	
06,30,00	06,07,00	05,37,00	05,27,00	05,22,00		<b>400L</b>	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		<b>800L</b>	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		<b>1500L</b>	25,30,00	24,50,00	24,25,00	24,00,00	23,18,00	
-	-	02,16,00	02,08,00	02,04,00	02,04,00	<b>4x50L</b>	-	-	02,36,00	02,28,00	02,24,00	02,24,00
05,50,00	05,38,00	05,10,00	04,43,00	04,43,00	04,43,00	<b>4X100L</b>	06,08,00	06,02,00	05,50,00	05,36,00	05,20,00	05,20,00
12,20,00	11,50,00	11,00,00	10,30,00	10,15,00	10,15,00	<b>4X200L</b>	12,30,00	12,14,00	12,06,00	12,00,00	11,45,00	11,45,00
-	-	00,38,00	00,37,00	00,36,00		<b>50C</b>	-	-	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	01,34,00	01,32,00	01,28,00	
03,35,00	03,17,00	03,09,00	03,02,00	03,00,00		<b>200C</b>	03,45,00	03,26,00	03,21,00	03,15,00	03,02,00	
-	-	00,43,00	00,42,00	00,41,00		<b>50B</b>	-	-	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	01,52,00	01,46,00	01,44,00	
04,08,00	03,45,00	03,35,00	03,20,00	03,15,00		<b>200B</b>	04,12,00	03,53,00	03,53,00	03,44,00	03,35,00	
-	-	00,39,00	00,37,00	00,35,00		<b>50M</b>	-	-	00,44,00	00,42,00	00,40,00	
01,49,00	01,42,50	01,35,00	01,27,00	01,19,00		<b>100M</b>	01,53,00	01,50,00	01,48,00	01,36,00	01,30,00	
04,00,00	03,38,00	03,15,00	03,10,00	02,58,00		<b>200M</b>	04,10,00	03,48,00	03,42,00	03,35,00	03,25,00	
-	-	01,28,00	01,25,00	01,22,00		<b>100E</b>	-	-	01,33,50	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	03,17,00	03,12,00	03,10,00	
07,28,00	07,00,00	06,48,00	06,35,00	06,30,00		<b>400E</b>	07,40,00	07,06,00	07,00,00	06,45,00	06,35,00	
-	-	02,35,00	02,30,00	02,28,50	02,28,00	<b>4x50E</b>	-	-	02,52,00	02,45,00	02,41,00	02,41,00
06,59,00	06,40,00	05,42,00	05,36,00	05,30,00	05,30,00	<b>4X100E</b>	07,07,00	06,52,00	06,35,00	05,52,00	05,48,00	05,48,00

**Estafetas Infantis (A e B)**

Masc	Provas	Fem
05,43,00	<b>4X100 L</b>	06,00,00
12,04,00	<b>4X200 L</b>	12,20,00
06,48,00	<b>4X100 E</b>	07,02,00

**Estafetas Juvenis (A e B)**

Masculinos	Provas	Femininos
02,12,00	<b>4x50L</b>	02,33,00
04,53,00	<b>4X100 L</b>	05,53,00
10,43,00	<b>4X200 L</b>	11,43,00
02,33,00	<b>4x50E</b>	02,49,00
05,39,00	<b>4X100 E</b>	06,39,00



**REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2021/2022**

TCJA – TEMPOS A CUMPRIR										
JORNADAS DE APURAMENTO - (Piscina OLÍMPICA)										
MASCULINOS					CATEGORIAS	FEMININOS				
Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A	JUN/SÉN		Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A	JUN/SÉN
13	14	15	16	17 e +	PROVAS	12	13	14	15	16 e +
-	-	00,34,00	00,32,00	00,31,00	<b>50L</b>	-	-	00,38,00	00,37,00	00,35,45
01,26,00	01,20,00	01,14,50	01,12,50	01,09,50	<b>100L</b>	01,33,00	01,27,00	01,22,00	01,19,00	01,17,50
03,09,00	02,56,50	02,44,50	02,39,50	02,34,50	<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>	02,05,00	01,50,00	01,45,00	01,42,00	01,37,00
04,25,50	03,55,00	03,34,50	03,28,50	03,20,00	<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

<b>TCC – TEMPOS A CUMPRIR</b>								
<b>CAMPEONATOS DISTRITAIS (Piscina Curta)</b>								
<b>ABS (JUVENIS, JUNIORES E SENIORES)</b>								
<b>MASCULINOS</b>				<b>PROVAS</b>	<b>FEMININOS</b>			
<b>JUV-B</b>	<b>JUV-A</b>	<b>JUN</b>	<b>SÉN</b>		<b>JUV-B</b>	<b>JUV-A</b>	<b>JUN</b>	<b>SÉN</b>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17 e 18</b>	<b>19 e +</b>		<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16 e 17</b>	<b>18 e +</b>
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			

## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2021/2022

<b>TCC – TEMPOS A CUMPRIR</b>										
<b>CAMPEONATOS DISTRITAIS (Piscina Curta)</b>										
<b>ABS (SENIORES – JUNIORES) – JUVENIS – INFANTIS</b>										
<b>MASCULINOS</b>					<b>CATEGORIAS</b>	<b>FEMININOS</b>				
<b>INF- B</b>	<b>INF-A</b>	<b>JUV-B</b>	<b>JUV-A</b>	<b>ABS</b>		<b>INF- B</b>	<b>INF-A</b>	<b>JUV-B</b>	<b>JUV-A</b>	<b>ABS</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>JUN/SÉN</b>	<b>PROVAS</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>JUN/SÉN</b>
-	-	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



## REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2021/2022

TORNEIO INTER-REGIONAL - ESPECIALISTA (SENIORES - JUNIORES - JUVENIS - INFANTIS)												
MASCULINOS						FEMININOS						
INF- B	INF-A	JUV-B	JUV-A	JUN	SÉN	PROVAS	INF- B	INF-A	JUV-B	JUV-A	JUN	SÉN
13	14	15	16	17 e 18	19 e +		12	13	14	15	16 e 17	18 e +
		00,33,30	00,32,50	00,30,00	00,29,50	<b>50L</b>			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	02,30,50	02,25,00	02,19,00	<b>200L</b>	02,57,00	02,50,00	02,45,00	02,40,00	02,39,50	02,35,00
		00,37,50	00,36,50	00,35,00	00,34,00	<b>50C</b>			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
		00,36,50	00,35,00	00,32,00	00,31,00	<b>50M</b>			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	02,55,00	02,48,50	02,45,00	02,42,50	<b>200M</b>	03,39,00	03,34,00	03,25,50	03,22,40	03,17,50	03,10,00
		00,38,50	00,38,00	00,37,00	00,36,50	<b>50B</b>			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
03,25,00	3,20,50	3,03,80	3,01,70	2,56,50	2,49,50	<b>200E</b>	03,30,00	3,27,50	3,22,80	3,18,70	3,10,50	3,05,50
07,34,50	07,21,50	07,03,00	06,43,00	06,26,50	06,10,00	<b>400E</b>	07,44,50	07,30,50	07,22,00	07,13,00	06,58,50	06,50,00

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

<http://www.ands.pt>  [ands@ands.pt](mailto:ands@ands.pt)

## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2021/2022

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