

CALENDÁRIO REGIONAL E NACIONAL

SETEMBRO

Data	Actividade/ Competi�o	Organiza�o	Escalões	Local
26 e 27	Curso Elementar Arbitragem PA	ANC / FPN		Condeixa

OUTUBRO

24 e 25	Torneio de Abertura Categorias	ANC	Inf, Juv, Jun e Sen	Rui Abreu
---------	--------------------------------	-----	------------------------	-----------

NOVEMBRO

7	Opera�o 3 km	ANC	Juv, Jun, Sen	COPC
8	Fase de Qualifica�o (4 ^a Div.)	FPN	ABS	Lagos
14	Festival de Apresenta�o	ANC	Cadetes	Luís Lopes da Concei�o
15	Torneio Inter-Associa�es Juvenis	ANDL	JUV	Alcobaça
20 a 22	Campeonato Regional Absoluto de Piscina Curta	ANC	ABS	Rui Abreu
28	1 ^o Mergulho – Técnicas Alternadas	ANC	Cadetes	Montemor o Velho

DEZEMBRO

5 e 6	Torneio Regional de Fundo Infantis e Juvenis	ANC	Inf e Juv	Cantanhede
4 a 6	Campeonato Absoluto de Portugal de Piscina Curta	FPN	ABS	Leiria
12	I Memorial Luís Lopes da Concei�o	ANC / CMC	INF	Luís Lopes da Concei�o
12 e 13	Campeonato Nacional de Clubes da 3 ^a e 4 ^a Divisões	FPN	ABS	Ponte de S�r
19	Torneio de Natal	ANC	Cadetes	Pai�o
19 e 20	Campeonato Nacional de Clubes da 1 ^a e 2 ^a Divisões	FPN	ABS	St ^o Ant ^o dos Cavaleiros

JANEIRO

9	Torneio de Prepara�o	ANC	Cadetes	Lousã
16 e 17	Torneio "Dia Olímpico"	ANC	Inf, Juv, Jun e Sen	COPC
23	Torneio de Cadetes	CIM	Cadetes	Montemor o Velho
30 e 31	Torneio Nadador Especialista	ANC	Inf, Juv, Jun e Sen	Rui Abreu

FEVEREIRO

6 e 7	Torneio "Nadador Completo" . Cadetes	ANC	Cadetes	Condeixa
6 e 7	Meeting Internacional da Póvoa do Varzim	ANNP	ABS	Póvoa do Varzim
13 e 14	Meeting do Estoril	ANL	Inf, Juv, Jun	Estoril
19 a 21	Campeonato Regional de Infantis	ANA / ANC / ANDL	INF	Mealhada
20	1 ^o Mergulho - 2	ANC	Cadetes	Penacova

26 a 28	Campeonato Regional de Juvenis, Juniores e Seniores	ANC / ANA / ANDL	Juv, Jun e Sen	COPC
---------	---	------------------	----------------	------

MARÇO

5 a 7	Torneio Zonal de Infantis	FPN	INF	Ponte da Barca
12 a 14	Campeonato Nacional de Juvenis	FPN	JUV	Rio Maior
20 e 21	TOREGRI de Inverno	ANC	Cadetes	Cantanhede
27	Torneio Inter Distrital de Clubes	ANDL	ABS	Leiria
27 e 28	Multinations Youth Meet	FPN / CMC	JUV	COPC

ABRIL

10	XVII Taça Vale do Tejo	ANDS	INF / JUV	
9 a 11	Campeonato Nacional JUN e SEN	FPN / CMC	JUN / SEN	COPC
17	Torneio de Cadetes	CNMC	Cadetes	Miranda Corvo
24	XXVI Torneio Shigeo Tsukagoshi (CNAC)	CNAC	Inf, Juv, Jun e Sen	COPC

MAIO

1	Festival da Primavera	ANC	Cadetes	Luís Lopes da Concei�o
8 e 9	Torneio "Nadador Completo" - Categorias	ANC	Inf/ Juv/ Jun e Sen	Rui Abreu
15	II Torneio SCC	SCC	Cad, Inf, Juv, Jun e Sen	Cantanhede
22 e 23	Meeting Cidade de Lisboa	ANL	ABS	EUL
22 e 23	Torneio de Fundo de Cadetes.	ANC	Cadetes	Condeixa
29 e 30	III Meeting Internacional de Coimbra	AAC / CMC	ABS	COPC

JUNHO

5	1� Mergulho - 3	ANC	Cadetes	Mealhada
5 e 6	Meeting Internacional de Loulé	LDC	ABS	Loulé
5 e 6	Meeting Internacional do Porto	ANNP	ABS	Campanhã
10	Trial Meet – GCF / CNAC / CFV	GCF	ABS	
12	Campeonato Regional de Clubes de Infantis e Absolutos	ANC	INF e ABS	Rui Abreu
19	V Torneio de Nata�o da Lousã	CDL	Cadetes	Lousã

JULHO

2 a 4	Campeonato Regional de Infantis	ANDL / ANC / ANA	INF	Rio Maior
10 e 11	TOREGRI de Verão	ANC	Cadetes	Rui Abreu
16 e 17	Campeonato Regional de Juvenis e Absolutos	ANC / ANA / ANDL	Juv e ABS	COPC
23 a 25	Campeonato Nacional de Infantis	FPN	INF	Porto
29 a 1	Campeonato Nacional de Juvenis e Absolutos	FPN	JUV e ABS	Aveiro

REGULAMENTO DE PROVAS REGIONAIS **NATA O PURA**

DISPOSI OES GERAIS

Todas as provas serão realizadas em conformidade com os regulamentos da FPN

1. INSCRI OES

1.1 PARTICIPA O

1.1.1 – São podem participar nas provas regionais, nadadores com licença federativa para a época em curso.

1.1.2 – Os participantes nas provas destinadas ao “1  Mergulho”, deverão estar devidamente filiados na ANC, com a categoria de cadetes.

1.1.3 – Quando pela sua evolu o, o nadador participar em outras provas de Cadetes, que não o 1  Mergulho, não poderá voltar a participar nestas, na mesma época.

1.2 LOCAL

As inscri oes deverão ser entregues na sede da ANC, sita no Complexo Olímpico de Coimbra, Praça Heróis do Ultramar, 3030-325 Coimbra.

1.3 FORMA

As inscri oes deverão ser feitas electronicamente a partir do ficheiro de convite disponibilizado na página Web da ANC (www.ancoimbra.net) e enviadas para o endereço natacao.coimbra@sapo.pt dentro do prazo estabelecido para cada torneio. Para salvaguardar possíveis percas de informa o, o sumário das inscri oes deverá ser enviado por correio ou Fax para a ANC.

Para o correcto funcionamento do programa de gestão de provas na inscri o deverá constar o n.  de licença da federa o, sem o qual não poderá ser feita a inscri o, o primeiro, segundo e último nome do atleta e o tempo, caso ainda não tenha marca na presente época. Não estando o preenchimento correcto, as inscri oes não serão consideradas.

1.3.1. – Para serem consideradas as inscri oes deverão ser acompanhadas da respectiva taxa de inscri o.

1.4 TEMPOS DE INSCRI O

1.4.1 – O tempo de inscri o, em cada prova será o melhor tempo que o atleta já efectuou na época em curso, assumido automaticamente pela aplica o informática.

1.4.2 – Quando o atleta não possuir marca na referida época, o tempo de inscri o será a melhor marca da época anterior, sendo obrigatória a indica o do tempo e da data em que o mesmo foi realizado, situa o que será confirmada.

1.4.3 – Quando o atleta não possuir marca nem na época em curso nem na anterior, o tempo de inscri o será o tempo provável que o atleta realizar  e deverá ser sempre indicado pelo clube.

1.4.4 – O tempo de inscri o em provas de estafetas será o tempo provável que a equipa irá realizar na prova calculado a partir do somatório dos tempos individuais.

1.4.5 – A participa o nos Campeonatos Regionais estará condicionada a Tempos de Admissão (TA), definidos em tabelas específicas.

1.4.6 – Para efeitos de inscri o, serão contabilizadas todas as marcas efectuadas no período de um ano, até   data limite de inscri o nos referidos campeonatos.

1.4.7 – Os nadadores que até   data limite para inscri o nestes campeonatos, não tenham TA, podem participar nos mesmos, desde que neles o obtenham ou superem

1.4.8 – Caso não se verifique o ponto anterior, o nadador fica sujeito a uma penaliza o de 50  por prova.

1.5 TAXAS DE INSCRI O EM PROVAS

Categoria	Competi�o	Por cada atleta inscrito		Provas individuais		Provas estafetas	
		ANC e ANA	Outros	ANC e ANA	Outros	ANC e ANA	Outros
Cadetes	1� Mergulho			1,25 �	3,00 �	2,50 �	5,00 �
Cadetes	TOREGRI (Inv e Ver)	0,75 �	1,00 �	1,35 �	2,35 �	3,00 �	5,25 �
	Torneio Nadador Completo	7,50 �	8,50 à				
	Outras competi�es			1,35 �	2,35 �	3,00 �	5,25 �
Inf, Juv, Jun e Sen	Torneio Nadador Completo	7,50 �	8,50 �				
	Torneio Dia Olímpico	7,50 �	8,50 �				
	Torn Regionais de Fundo	0,75 �	1,00 �	3,00 �	3,75 �		
	Torn Nadador Especialista	7,50 �	8,50 �				
	Campeonatos Regionais	1,00 �	1,25 �	2,10 �	2,75 �	6,00 �	7,00 �
	Outras competi�es			1,80 �	2,75 �	5,00 �	7,00 �

2. HORÁRIO DE PROVAS E INÍCIO DO AQUECIMENTO.

2.1 - Os horários indicados no regulamento específico de cada torneio, servem apenas de referência e informa o geral, podendo ser alterados pela organiza o.

2.2 – As altera es de horário de início de provas que se vierem a justificar, serão comunicadas a todos os clubes participantes, com um prazo mínimo de 48 horas.

2.3 - As piscinas indicadas ficarão livres 1 hora e 30 minutos antes da hora do início das provas para aquecimento.

3. PROGRAMAS

Será elaborada uma Start List em cada torneio, que ficará disponível na página Web da ANC para consulta dos clubes e possíveis correc es. O Programa das Competi es será enviado por correio electrónico, em formato PDF, até 24 horas antes do início de cada Torneio.

4. VENDA DE PROGRAMAS AO PÚBLICO

Por cada Jornada - 1,50  

Jornada Múltipla: - 3 Jornadas – 4,00  ;

4 Jornadas – 5,00  

5. RESULTADOS

Cada clube que participar na prova receberá os resultados em formato electrónico pelo que se deverá acompanhar de uma pen drive. Os resultados serão também enviados por correio electrónico para todos os clubes participantes.

6. CATEGORIAS

Femininos		Ano Nascimento	Masculinos	
Idade	Categoria		Categoria	Idade
(...)	S�nior	(...)	S�nior	(...)
19		1991		19
18		1992	Júnior	18
17	1993	17		
16	Júnior	1994	Juvenil A	16
15		1995	Juvenil B	15

14	Juvenil	1996	Infantil A	14
13	Infantil A	1997	Infantil B	13
12	Infantil B	1998	Cadetes A	12
11	Cadetes A	1999	Cadetes B	11
10	Cadetes B	2000		10
9		2001		9
8		2002		8

Em determinadas competi es destinadas a nadadores da categoria de Cadetes, de acordo com o regulamento específico da prova, os atletas deste agrupamento serão subdivididos em 6 Grupos:

- G1 – M98** nadadores masculinos Cadetes A nascidos em 1998
- G2 – M99** nadadores masculinos Cadetes B nascidos em 1999
- G3 – M00-02** nadadores masculinos Cadetes B nascidos em 2000 a 02
- G1 – F99** nadadores femininos Cadetes A nascidos em 1999
- G2 – F00** nadadores femininos Cadetes B nascidos em 2000
- G3 – F01-02** nadadores femininos Cadetes B nascidos em 2001 e 02

7. PARTICIPA O EM TORNEIOS EXTERNOS

7.1 - Pelo interesse que assume para a nata o regional a presença de atletas em provas externas   ANC, a Direc o da ANC autoriza a sua participa o, **mediante pedido expresse para o efeito**, exceptuando as que sejam coincidentes com as seguintes provas do calendário regional.

- a) Torneios Regionais de Grupos de Idade – Cadetes
- b) Torneio Nadador Completo – Cadetes
- c) Campeonatos Regionais de Piscina Curta e Longa
- e) Campeonato Regional de Clubes
- f) Campeonatos Regionais Absolutos

7.2 - Ficam igualmente impedidos de participar em torneios externos os atletas envolvidos em selec es regionais – estágios e competi es.

7.3 - Exceptua-se do disposto nos pontos anteriores as desloca es que envolvam atletas cujas categorias não estejam abrangidas pelas selec es ou competi es indicadas.

7.4 - Exceptuam-se ainda ao ponto 7.2, desloca es que envolvam situa es pontuais e excepcionais devidamente justificadas, a analisar caso a caso pela direc o da ANC.

7.5 - Quando da participa o em torneios externos os clubes deverão apresentar na ANC, cópia dos resultados para efeitos de homologa o.

8 TABELA DE PONTUA O

8.1 A tabela de pontua o em vigor nas provas da ANC na presente época   a Tabela FINA 2009, assumida pelo programa informático.

9. TORNEIOS DOS CLUBES ANC

9.1 - A organiza o dos torneios dos clubes   da sua inteira responsabilidade, incluindo os encargos decorrentes da utiliza o e opera o da cronometragem electrónica da ANC, bem como os custos com a arbitragem. A ANC assume os custos com o

processamento informático do respectivo programa.

Descri�o	Por cada sessão até 5h 30m (1)	Por cada hora ou frac�o da hora para além das 5h 30m	Alimenta�o (2)	Alojamento (3)	Transporte
Opera�o do equipamento de cronometragem electrónica, incluindo operadores e consumíveis	175,00 �	15,00 �	30,00 é	A suportar pela entidade organizadora	A suportar pela entidade organizadora
Utiliza�o do equipamento de cronometragem electrónico da ANC (inclui amortiza�o, desgaste, manuten�o e seguro)	175,00 é				A suportar pela entidade organizadora

- (1) - Montagem + teste + 3 H. competi o + desmontagem
 (2) - Sempre que a sessão se prolongue para além das 14h ou 20h
 (3) - Sempre que a competi o ocorre em dias sucessivos a mais de 50 km da sede da ANC

9.2 - Para que o processamento informático do programa possa efectuar-se em tempo útil as inscri es devem ser entregues pelo Clube organizador na sede da ANC, até 5 dias úteis antes do início do torneio a que respeita.

10. PENALIZA ES

10.1 - As faltas de comparência às provas individuais dos atletas inscritos, serão penalizadas com a multa de 2,5  por cada falta dada, salvo quando, comunicada com 48 horas de antecedência ou por motivo de doença confirmada por atestado médico apresentado no prazo de 5 dias úteis após a conclusão da jornada em que ocorreu a falta

10.2 - As faltas de comparência às estafetas, serão penalizadas com a multa de 2,5 , salvo quando comunicada com 48 horas de antecedência, ou por motivo de doença confirmada por atestado médico apresentado no prazo de 5 dias úteis após a conclusão da jornada em que ocorreu a falta

10.3 - A inscri o em provas fora do prazo fixado no Regulamento de cada prova implica a aplica o de uma multa de 50 , não sendo aceites em caso algum inscri es que ultrapassem em 48 horas o prazo estabelecido

10.4 - O pagamento devido por quaisquer penaliza es previstas neste regulamento será obrigatoriamente liquidado no acto de inscri o na competi o seguinte em que o clube participar, independentemente do grupo etário a que se destina.

10.5 - O nadador que participar numa prova ao abrigo do ponto 1.4.7 e não superar o TA, ou desista, sofrerá uma penaliza o de 50  por prova (distância/técnica)

11. CASOS OMISSOS

Serão resolvidos pela Direc o da ANC, de acordo com os Regulamentos Nacionais em vigor.

Torneio de Abertura - Categorias

1. **Data:** 24 e 25 de Outubro
2. **Local:** Piscina Municipal Rui Abreu (Eiras)
3. **Horário:** Sábado às 16,00 horas; Domingo às 9,30 horas
4. **Participa o:** Prova destinada a atletas das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores:
 - 4.1 Cada atleta pode ser inscrito no máximo em duas provas individuais por sessão.
 - 4.2 Cada clube só pode inscrever uma estafeta por g nero e categoria.
5. **Inscri es:** As inscri es deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 19 de Outubro de 2009.
6. A distribui o de pistas para aquecimento, poderá ser realizada em dois turnos, consoante o número de nadadores inscritos.

PROGRAMA DE PROVAS

1ª Jornada		2ª Jornada	
1	200L M	9	200L F
2	400L F	10	400L M
3	200B M	11	200B F
4	200C F	12	200C M
5	200E M	13	200E F
6	200M F	14	200M M
7	4x100 E M	15	4x100 E F
8	4x100 L F	16	4x100 L M

OPERA O 3.000 METROS

- 1. Data:** 7 de Novembro
- 2. Local:** Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra
- 3. Horário:** Sábado às 9.00 horas
- 4. Participa o:** Prova destinada às categorias de Juvenis, juniores e seniores.
 - 4.1.** Para um número máximo de 60 nadadores, serão apurados os 35 melhores tempos de inscri o no sector masculino e os 25 melhores no feminino.
 - 4.2.** Os tempos de inscri o serão as melhores marcas dos atletas em 2008/2009, aos 1500 livres nos masculinos e aos 800 livres nos femininos.
 - 4.3.** Serão elaboradas 3 séries, nadando dois nadadores por pista, em 10 pistas, em g nero misto
 - 4.4** Não sendo um torneio com carácter oficial, ter o de ser os treinadores dos clubes a registarem os resultados dos seus atletas.
- 5. Inscri es:** As inscri es deverão dar entrada na sede da ANC até às 12 horas do dia 2 de Novembro.
 - 5.1** A lista de atletas apurados será comunicada aos clubes no dia 4 de Novembro
- 6. Classifica o:** Será elaborada uma classifica o, com registo de tempo, por categoria e g nero

FESTIVAL de APRESENTAÇÃO de CADETES

1. **Data:** 14 de Novembro
2. **Local:** Piscina Municipal Luís Lopes da Conceição (S. Martinho do Bispo)
3. **Horário:** Sábado às 16,00 horas
4. **Participação:** Prova destinada a atletas Cadetes de acordo com os seguintes Grupos:

Grupo	Masc.	Fem
G1	M 1998	F 1999
G2	M 1999 a 2002	F 2000 a 2002

- 4.1 Cada atleta pode ser inscrito no máximo em três provas.
- 4.2 As equipas de estafeta poderão ser masculinas ou femininas ou mistas. As idades poderão ser só de um escalão, ou misturados. É contudo imprescindível que cada estafeta seja inscrita com a sua composição.
- 4.3 Cada clube pode inscrever um número ilimitado de estafetas por prova.
- 4.4 Nas estafetas de Costas as rendições deverão ser feitas com o atleta que vai render já na água segurando o bloco.
- 4.5 É obrigatório o tempo de inscrição em cada equipa, para uma melhor organização de séries.
5. **Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 9 de Novembro.

PROGRAMA DE PROVAS

- 1ª 100 Estilos Misto G1/ G2
- 2ª 4 x 50 Costas M/F ou Misto - G1, G2 ou G1/G2
- 3ª 4 x 50 Bruços M/F ou Misto - G1, G2 ou G1/G2
- 4ª 4 x 50 livres M/F ou Misto - G1, G2 ou G1/G2
- 5ª 4 x 50 Mariposa M/F ou Misto - G1, G2 ou G1/G2
- 6ª 4 x 50 Estilos M/F ou Misto - G1, G2 ou G1/G2

CAMPEONATO REGIONAL DE PISCINA CURTA

1. **Data:** 20 a 22 de Novembro
2. **Local:** Piscina Municipal Rui Abreu (Eiras)
3. **Horário:**
 - 1^a Jornada: 6^a feira às 18,30 horas
 - 2^a Jornada: Sábado às 16,00 horas
 - 3^a Jornada: Domingo às 9,30 horas
4. **Participa o:** Prova destinada a atletas da categoria de Juniores e Seniores, podendo os atletas *juvenis* participar na condi o **extra-competi o**. A prova de 100 livres será aberta   categoria de Infantis.
- 4.1: Cada atleta concorrente ao Campeonato, pode participar no máximo de 6 provas individuais. Os juvenis s  poderão nadar um total de 6 provas (incluindo estafetas) e não ultrapassando as duas provas por sessão.
- 4.2: As provas de 400E, 800L e 1500L estarão reservadas aos 16 melhores tempos de inscri o absolutos (Juniores e seniores) com base no ranking regional ou nacional da época 08/09. Serão realizadas no máximo 2 séries por g nero em cada uma destas provas. Os juvenis s  participarão nestas provas se houverem pistas vagas.
- 4.3: Nas provas de estafetas cada clube s  poderá inscrever uma equipa absoluta. Caso seja incluído algum atleta juvenil, o respectivo clube deverá mencioná-lo no acto da inscri o, ou na entrega definitiva da respectiva ficha, no início de cada jornada, para que esta seja considerada extra competi o. Da mesma forma, poderão ser inscritas equipas por categoria, na condi o de extra competi o, se o clube já possuir outra absoluta.
5. **Classifica o:** Será elaborada uma classifica o absoluta por prova.
6. **Inscri es:** As inscri es deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 13 de Novembro.
7. **Pr mios: (A Definir)** Serão atribuídas Medalhas aos 3 primeiros classificados em cada prova, na categoria absoluta, conforme consta do programa de provas.
8. Este Campeonato Regional terá cronometragem electrónica.
9. A distribui o de pistas para aquecimento, poderá ser em dois turnos, consoante o número de nadadores inscritos.

PROGRAMA DE PROVAS

1	4x50 L F	15	4x50 E M	31	800 L F
2	4x50 L M	16	4x50 E F	32	1500 L M
3	400 E F	17	400 L M	33	50 M F
4	400 E M	18	400 L F	34	50 M M
5	100 L F	19	100 B M	35	200 C F
6	100 L M	20	100 B F	36	200 C M
	Intervalo (1-5)	21	50 L M		Intervalo (31-35)
7	50 C F	22	50 L F	37	50 B F
8	50 C M		Intervalo (15-21)	38	50 B M
9	200 M F	23	100 C M	39	200 L F
10	200 M M	24	100 C F	40	200 L M
11	200 B F	25	100 M M	41	100 E F
12	200 B M	26	100 M F	42	100 E M
	Intervalo (6-11)	27	200 E M		Intervalo (36-41)
13	4x100 E F	28	200 E F	43	4x100 L F
14	4x100 E M		Intervalo (22-27)	44	4x100 L M
	(12-14)	29	4x200 L M		42-44
		30	4x200 L F		

28-30

FESTIVAL 1  MERGULHO – Técnicas alternadas

1. **Data:** 28 de Novembro

2. **Local:** Piscina Municipal de Montemor o Velho

3. **Horário:** Sábado às 16,00 horas

4. **Participa o:** Tem direito a participar os nadadores filiados na ANC, com a categoria de Cadetes, que ainda não tenham participado em outro torneio oficial.

4.1 Os nadadores serão agrupados por séries em dois Grupos

G1 – Masc 98 e Fem 99 G2 – Masc 99 / 02 e Fem 01 / 02

4.2 Cada nadador não pode participar em mais de 2 provas individuais do programa.

4.3 As estafetas podem ser por grupo e g nero, ou mistas em g nero e grupo. Em qualquer dos casos devem ser indicados os elementos que as compõem.

5. **Inscri es:** As inscri es deverão ser feitas utilizando as listas onom sticas em uso na ANC ou o ficheiro de convite disponível em www.ancoimbra.net

Nas inscri es deverá **obrigatoriamente** ser indicado o tempo previsto.

Deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 23 de Novembro.

6. **Pr mios: (A DEFINIR).**

PROGRAMA DE PROVAS

1 ^a	50 livres	Masc	G1	
2 ^a	50 Livres	Fem	G1	
3 ^a	50 Livres	Masc	G2	
4 ^a	50 Livres	Fem	G2	
5 ^a	50 Costas	Masc.	G1	
6 ^a	50 Costas	Fem	G1	
7 ^a	50 Costas	Masc	G2	
8 ^a	50 Costas	Fem	G2	
9 ^a	4x25 Livres	Masc ou Fem ou Misto		- G1, ou G2, ou G1 / G2

TORNEIO REGIONAL DE FUNDO DE INFANTIS E JUVENIS

1. **Data:** 5 e 6 de Dezembro
 2. **Local:** Piscina Municipal de Cantanhede
 3. **Horário:** 1^a Jornada – Sábado às 15,30
2^a Jornada – Domingo 9,30
 4. **Participa o:** Prova destinada a nadadores Infantis e Juvenis.
 5. **Inscri es:** As inscri es deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 30 de Novembro, **devido todos os atletas ter um tempo de inscri o, mesmo que calculado pelo treinador**, para tornar as séries o mais homog neas possível.
 6. **Forma:** No sentido de evitar uma dura o excessiva das Jornadas Serão utilizadas simultaneamente as duas piscinas do Complexo, decorrendo na Piscina 2 as séries mais lentas.
 7. **Classifica o:** Será elaborada uma classifica o individual por grupo de idade e g nero a partir da soma dos pontos (Tabela FINA 2009) obtidos no conjunto das provas nadadas (1500L+400E ou 800L+400E).
 8. **Pr mios:** Serão atribuídos pr mios aos 3 primeiros classificados por grupo e g nero.
- Ponto  nico:** A FPN elaborar  um **ranking nacional deste torneio**, ao nível individual e colectivo. Para a classifica o individual seguirão a norma apresentada no ponto 7. Para a classifica o por clubes, pontuar o os 3 primeiros nadadores de cada clube, por categoria e g nero. Serão igualmente premiados pela FPN os 3 primeiros nadadores ao nível nacional recebendo diplomas, os 8 primeiros classificados.

PROGRAMA DE PROVAS

1 ^a Jornada – 15:30	
1	400m Estilos fem.
2	1500m Livres masc.

2 ^a Jornada – 9:30	
3	400m Estilos masc.
4	800m Livres fem.

I Memorial Luiz Lopes da Concei o

Organiza o: ANC e Câmara Municipal de Coimbra

Data: 12 de Dezembro de 2009

Local: Piscina Luiz Lopes da Concei o (S. Martinho)

Horário: 15 horas, com período de aquecimento a partir das 13h 30.

Participa o: Torneio por convite a todas as Associa es Regionais na categoria de Infantis

Cada selec o regional apresentar  dois nadadores por prova e uma equipa de estafetas

Cada nadador s  poderá nadar duas provas individuais

No caso de não serem preenchidas a totalidade das pistas com as delega es convidadas, a ANC poderá inscrever, extra competi o, nadadores seus filiados.

Inscri es: O ficheiro convite estará disponível na página da ANC, a partir do dia 26 de Outubro de 2009.

As Associa es Regionais deverão comunicar a sua participa o até ao dia 16 de Novembro.

A inscri o definitiva será até ao dia 4 de Dezembro.

Qualquer altera o deverá ser comunicada   ANC, até 48 horas antes do início do Torneio. S  por motivo de força maior poderão ser feitas substitui es, que terão de ser entregues na organiza o até 1 hora antes do início do Torneio.

Classifica es: haverá uma classifica o individual por prova, na Categoria de Infantis (independentemente de ser A ou B), e outra colectiva, obtida pelo somatório de pontos de cada prova.

Em caso de empate na classifica o colectiva, recorrer-se-    prova mais pontuada pela Tabela Fina 2009, para desempatar.

Pontua o: A pontua o será feita pelo sistema N+1, N-1, N-2, sendo N o número de selec es presentes.

Desclassifica es, desistências ou faltas ter o 0 (zero) pontos.

As estafetas ter o pontua o a dobrar.

Pr mios: Serão atribuídos troféus a todas as delega es presentes, em fun o da sua classifica o.

Troféus também para os 3 nadadores mais pontuados pela Tabela Fina 2009, por g nero.

Lembranças de presença para todos os participantes.

Programa de Provas:

1	200 Livres	Fem	2	200 Livres	Masc
3	100 Bruços	Fem	4	100 Bruços	Masc
5	200Mariposa	Fem	6	200Mariposa	Masc
7	100 Costas	Fem	8	100 Costas	Masc
Intervalo 15'					
9	4x100 Livres	Fem	10	4x100 Livres	Masc

FESTIVAL DE PREPARA O – CADETES

- 1. Data:** 9 de Janeiro
 - 2. Local:** Piscina Municipal da Lousã
 - 3. Horário:** Sábado às 16.00 horas
 - 4. Participa o:** Festival destinado   categoria de Cadetes
 - 5. Inscri o:** As inscri oes deverão dar entrada na sede da ANC até às 12 horas do dia 4 de Janeiro.
- 5.1** Mesmo que sem marca oficial, todos os nadadores deverão ser inscritos com tempo de inscri o, ainda que calculado pelo treinador, assim como as estafetas.

PROGRAMA DE PROVAS

- 1^a Prova – 50 Livres Masc (G1, G2, G3)
- 2^a Prova – 50 Livres Fem (G1, G2, G3)
- 3^a Prova – 200 Livres Masc (G1, G2, G3)
- 4^a Prova – 200 Livres Fem (G1, G2, G3)
- 5^a Prova – 8 x 25 Livres Misto em g nero e grupo

TORNEIO "DIA OLÍMPICO"

1. **Data:** 16 e 17 de Janeiro
2. **Local:** Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra
3. **Horário:** Sábado às 16,00 horas
Domingo às 9,30 horas
4. **Participa o:** Prova destinada aos escalões de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.
 - 4.1 Os nadadores que disputam este troféu terão que nadar 4 provas, 2 por jornada, sendo os 400 Livres e os 200 Estilos obrigatórias para todos, e as restantes opcionais com a condi o de uma delas ser na distância de 100 m (Costas, Bruços ou Mariposa) e a outra de 200 m, em técnica diferente da escolhida para os 100 metros.
5. **Inscri es:** As inscri es deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 11 de Janeiro.
6. **Classifica o:** A classifica o será obtida pelo somatório dos pontos da Tabela FINA 2009 obtidos em cada prova e será separada por grupo e g nero. Em caso de igualdade o desempate será obtido pela melhor marca pontuada pela mesma tabela. Se subsistir, pela segunda melhor marca e assim sucessivamente.
7. **Pr mios:** (A DEFINIR)

Programa de Provas

<u>1ª Jornada</u>			<u>2ª Jornada</u>		
1ª	400 Livres	Fem	11ª	200 Estilos	Fem
2ª	400 Livres	Mas	12ª	200 Estilos	Mas
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
3ª	100 Bruços	Fem	13ª	200 Bruços	Fem
4ª	100 Bruços	Mas	14ª	200 Bruços	Mas
5ª	100 Costas	Fem	15ª	200 Costas	Fem
6ª	100 Costas	Mas	16ª	200 Costas	Mas
7ª	100 Mariposa	Fem	17ª	200 Mariposa	Fem
8ª	100 Mariposa	Mas	18ª	200 Mariposa	Mas
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
9ª	4x50 Livres	Fem	19ª	4x50 Estilos	Fem
10ª	4x50 Livres	Mas	20ª	4x50 Estilos	Mas

TORNEIO NADADOR ESPECIALISTA

1. **Data:** 30 e 31 de Janeiro
2. **Local:** Piscina Municipal Rui Abreu (Eiras)
3. **Horário:** Sábado às 16,00 horas
Domingo às 09,30 horas
4. **Participa o:** Podem participar nadadores das categorias de Juvenis, Juniores e Seniores, para a classifica o do torneio combinado. A categoria de infantis participa extra competi o.
 - 4.1. O escalão Infantil poderá participar exclusivamente nas provas de 200 metros, escolhendo uma técnica por jornada.
 - 4.2 Os nadadores juvenis, juniores e seniores, deverão ser inscritos em todas as provas do programa na técnica em que pretendem competir
 - 4.3 A falta, desclassifica o ou desqualifica o, determinam a elimina o do nadador para a classifica o geral, podendo contudo continuar a participar para que as marcas sejam homologadas.
 - 4.4 As provas de estafetas destinam-se a equipas de escalões etários em vigor na presente época, no máximo de uma por clube e categoria, ou absoluta.
5. **Inscri o:** As inscri o deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 25 de Janeiro
6. **Classifica o:** Serão elaboradas classifica o por categoria e absoluto em cada g nero, resultante do somatório da Pontua o FINA 2009 das provas de 50, 100 e 200 constantes do programa. Em caso de igualdade pontual, o desempate será obtido pela marca melhor pontuada pela tabela FINA 2009, se subsistir pela segunda, ou pela terceira.
7. **Pr mios: (A DEFINIR)**
8. A distribui o de pistas para aquecimento, poderá ser em dois turnos, consoante o número de nadadores inscritos.

PROGRAMA DE PROVAS

<u>1^a Jornada</u>			<u>2^a Jornada (cont.)</u>		
1 ^a Prova	200 Mariposa	Mas	17 ^a Prova	50 Livres	Mas
2 ^a Prova	200 Mariposa	Fem	18 ^a Prova	50 Livres	Fem
3 ^a Prova	200 Bruços	Mas	19 ^o Prova	200 Mariposa	Mas -INF
4 ^a Prova	200 Bruços	Fem	20 ^o Prova	200 Mariposa	Fem -INF
5 ^a Prova	200 Costas	Mas	21 ^a Prova	100 Bruços	Mas
6 ^a Prova	200 Costas	Fem	22 ^a Prova	100 Bruços	Fem
7 ^a Prova	200 Livres	Mas	23 ^a Prova	100 Mariposa	Mas
8 ^a Prova	200 Livres	Fem	24 ^a Prova	100 Mariposa	Fem
	Intervalo 15'		25 ^a Prova	100 Costas	Mas
9 ^a Prova	4 x 100 Livres	Mas	26 ^a Prova	100 Costas	Fem
10 ^a Prova	4 x 100 Livres	Fem	27 ^a Prova	100 Livres	Mas
<u>2^a Jornada</u>			28 ^a Prova	100 Livres	Fem
11 ^a Prova	50 Bruços	Mas	29 ^a Prova	200 Costas	Mas -INF
12 ^a Prova	50 Bruços	Fem	30 ^a Prova	200 Costas	Fem -INF
13 ^a Prova	50 Mariposa	Mas		Intervalo 10'	
14 ^a Prova	50 Mariposa	Fem	31 ^a Prova	4x50 Estilos	Mas
15 ^a Prova	50 Costas	Mas	32 ^a Prova	4x50 Estilos	Fem
16 ^a Prova	50 Costas	Fem		Entrega de Pr�mios	

TORNEIO NADADOR COMPLETO DE CADETES

1. Data: 6 e 7 de Fevereiro

2. Local: Piscina Municipal de Condeixa

3. Horário: Sábado às 16,00 horas

Domingo às 10,00 horas

4. Participa o: Podem participar nadadores da categoria de Cadetes.

4.1 Os nadadores deverão ser inscritos em todas as provas do programa agrupados do seguinte modo:

.	Masculinos	Femininos
G1	M98	F99
G2	M99	F2000
G3	M2000 – 02	F2001 – 02

4.2 A desclassifica o ou desqualifica o, determinam a elimina o do nadador para a classifica o geral, podendo contudo continuar a participar.

4.3 As estafetas deverão ser por cada grupo (G1, G2 e G3).

Poderão ser inscritas outras, mistas, que nadar o extra competi o

5. Inscri o: As inscri o deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 1 de Fevereiro

6. Classifica o: Serão elaboradas classifica o por grupo de idade, resultante do somatório de todos os tempos das provas constantes do programa. Em caso de igualdade dos tempos finais, o desempate será feito pelo maior número de 1 s lugares. Se o empate subsistir, recorre-se a 2 s, 3 s lugares, etc.

7. Pr mios: Serão considerados Nadador Completo e terão direito a um Diploma com a respectiva classifica o e marca obtida, os nadadores que completem o programa de provas.

PROGRAMA DE PROVA

<u>1� Jornada</u>			<u>2� Jornada</u>		
1� Prova	25 Mariposa	G3 M	15� Prova	50 Livres	G3 M
2� Prova	25 Mariposa	G3 F	16� Prova	50 Livres	G3 F
3� Prova	50 Mariposa	G2 M	17� Prova	100 Livres	G1 e G2 M
4� Prova	50 Mariposa	G2 F	18� Prova	100 Livres	G1 e G2 F
5� Prova	100 Mariposa	G1 M	19� Prova	100 Estilos	G2 G3 M
6� Prova	100 Mariposa	G1 F	20� Prova	100 Estilos	G2 G3 F
7� Prova	50 Costas	G3 M	21� Prova	200 Estilos	G1 M
8� Prova	50 Costas	G3 F	22� Prova	200 Estilos	G1 F
9� Prova	100 Costas	G1 e G2 M		Intervalo 10'	
10� Prova	100 Costas	G1 e G2 F	23� Prova	4x50 Estilos	Masc
11� Prova	50 Bruços	G3 M	24� Prova	4x50 Estilos	Fem
12� Prova	50 Bruços	G3 F			
13� Prova	100 Bruços	G1 e G2 M			
14� Prova	100 Bruços	G1 e G2 F			

CAMPEONATO REGIONAL DE INFANTIS DE PISCINA CURTA
Masc A (96) e B (97); Fem A (97) e B (98)

1. **Data:** 19, 20 e 21 de Fevereiro
2. **Organiza o:** ANA / ANC / ANDL
3. **Local:** Piscina Municipal da Mealhada
4. **Horário:** 1^a Jornada – Sexta-feira às 18,00
2^a Jornada – Sábado: 1^a Sessão – 10,00; 2^a Sessão – 16,00
3^a Jornada – Domingo: 1^a Sessão – 10,00; 2^a Sessão – 16,00
5. **Participa o:** Têm direito a participar neste Campeonato os nadadores e equipas de estafetas de todos os escalões etários da categoria de Infantis.
 - 5.1 Estando a sua participa o condicionada ao Tempo de Admissão (TA), - com base em 85% da tabela dos Zonais – de acordo com a tabela específica para esta competi o. O nadador que tenha obtido TA na prova de 200m de uma técnica, poderá participar na prova de 100m da mesma técnica, sem ter obtido o TA, sendo obrigatória a sua participa o nos 200m.
 - 5.2 Cada nadador s  poderá ser inscrito em 5 provas individuais, sendo-lhe permitido nadar um máximo de 2 provas por sessão, incluindo estafetas.
 - 5.3 Cada clube só pode apresentar uma equipa de estafetas por escalão etário e g nero.
6. **Inscri es:** As inscri es deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 12 de Fevereiro.
7. **Classifica o:** Haverá classifica o separada por prova, escalão etário e g nero.
8. **Pr mios:** Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados nas diversas provas por escalão etário e g nero, de cada Associa o.

Nota:   dada a possibilidade de participa o de atletas que não tenham realizado TA, conforme o estipulado nos pontos 1.4.7 das Disposi es Gerais destes Regulamentos “Os nadadores que até   data limite para inscri o nestes campeonatos, não tenham TA, podem participar nos mesmos, desde que neles o obtenham ou superem” e 1.4.8 “Caso não se verifique o ponto anterior, o nadador fica sujeito a uma penaliza o de 50  por prova”.

PROGRAMA DE PROVAS

1 ^a Jornada 18:00 h	2 ^a Jornada (1 ^a Sessão 10:00 h	2 ^a Jornada (2 ^a Sessão) 16:00 h	3 ^a Jornada (1 ^a Sessão) 10:00 h	3 ^a Jornada (2 ^a Sessão) 16:00 h
1 400E F.	7 800L F	12 200L M	19 1500L M	24 200L F
2 400E M.	8 400L M	13 100L F	20 400L F	25 100L M
3 100C F.	9 200B F	14 100B M	21 200B M	26 100B F
4 100C M.	Entrega Medalhas (7-8)	Entrega Medalhas (12-13)	Entrega Medalhas (19-20)	Entrega Medalhas (24-25)
Entrega Medalhas (1-3)	10 200C M	15 200M F	22 200C F	27 200M M
5 4x200L F	11 200E F	16 100M M	23 200E M	28 100M F
6 4x200L M	Entrega Medalhas (9-11)	Entrega Medalhas (14-15)	Entrega Medalhas (21-23)	Entrega Medalhas (26-27)
Entrega Medalhas (4-6)		17 4x100E F		29 4x100 E M
		18 4x100L M		30 4x100L F
		Entrega Medalhas (16-18)		Entrega Medalhas (28-30)

FESTIVAL 1  Mergulho – 2

1. **Data:** 20 de Fevereiro
2. **Local:** Piscina Municipal de Penacova
3. **Horário:** Sábado às 16,00 horas
4. **Participa o:** Tem direito a participar os nadadores filiados na ANC, com a categoria de Cadetes, que ainda não tenham participado em outro torneio de Cadetes para além do **1  Mergulho**.
 - 4.1 Os nadadores serão agrupados por séries em dois Grupos
G1 – Masc 98 e Fem 99 G2 – Masc 99 / 02 e Fem 01 / 02
 - 4.2 Cada nadador não pode participar em mais de 2 provas individuais do programa.
 - 4.3 As estafetas podem ser por grupo e g nero, ou mistas em g nero e grupo. Em qualquer dos casos devem ser indicados os elementos que as compõem.
5. **Inscri es:** As inscri es deverão ser feitas utilizando as listas onom sticas em uso na ANC ou o ficheiro de convite disponível em www.ancoimbra.net
Nas inscri es deverá **obrigatoriamente** ser indicado o tempo previsto.
Deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 15 de Fevereiro.
6. **Pr mios: (A DEFINIR)**

PROGRAMA DE PROVAS

1 ^a	25 Mariposa	Masc	G1 / G2	
2 ^a	25 Mariposa	Fem	G1 / G2	
3 ^a	50 Est (Br/Cr)	Masc	G1 / G2	
4 ^a	50 Est (Br/Cr)	Fem	G1 / G2	
5 ^a	50 Livres	Masc.	G1 / G2	
6 ^a	50 Livres	Fem	G1 / G2	
9 ^a	4x25 Estilos	Masc ou Fem ou Misto		- G1, ou G2, ou G1 / G2

CAMPEONATO REGIONAL DE JUVENIS, JUNIORES e SENIORES

Organiza o: ANC / ANA / ANDL

1. Data: 26, 27 e 28 de Fevereiro

2. Local: Complexo Olímpico de Piscinas, Coimbra

3. Horário: 1^a Jornada – Sexta-feira às 18,00

2^a Jornada – Sábado: 1^a Sessão – 10,00; 2^a Sessão – 16.00

3^a Jornada – Domingo: 1^a Sessão – 10,00; 2^a Sessão – 16.00

4. Participa o: Podem participar nadadores das categorias Juvenis, Juniores e Seniores.

4.1 Estando a sua participa o condicionada ao Tempo de Admissão(TA),(com base em 85% da tabela dos nacionais de inverno piscina longa) de acordo com a tabela específica para esta competi o.

4.2 Cada nadador Júnior e S nior só pode participar em 7 provas individuais mais as estafetas.

Os nadadores Juvenis só podem nadar 5 provas individuais mais as estafetas n  podendo nadar mais de 2 provas por sessão.

4.3 Cada clube só pode apresentar uma equipa de estafetas por escalão etário e g nero.

4.4 A participa o nas provas de 400 Estilos, 1500L e 800Livres   condicionada aos 5 melhores tempos de cada categoria, por Associa o, n  podendo ultrapassar 3 séries por prova, em femininos e 4 séries em masculinos.

As provas de 50 metros, os 800 livres masc, os 1500 livres fem, e as estafetas de 4x50 metros, estão reservadas às categorias de juniores e seniores.

5. Inscri es: As inscri es deverão dar entrada na sede da ANC até às 12 horas do dia 15 de Fevereiro através de ficheiro informático.

6. Classifica o: Haverá classifica o separada por categoria (escalão etário em juvenis) e g nero.

6.1 Pr mios: Serão atribuídas Medalhas aos 3 primeiros classificados nas diversas provas por categoria (escalão etário em juvenis) e g nero de cada Associa o, (estas são entregues   posteriori da entrega das medalhas do inter-distrital, sob a responsabilidade de cada associa o)

6.2 Pr mios Inter-distrital: Serão atribuídos Medalhas aos 3 primeiros classificados absolutos de cada prova e g nero das 3 associa es.

7. Programa

1 ^a Jornada 18:00 h		2 ^a Jornada 1 ^a S - 10.00)		2 ^a Jornada 2 ^a S - 16.00		3 ^a Jornada 1 ^a S - 10.00)		3 ^a Jornada 2 ^a S - 16.00	
1	50 B F	9	50 M F	18	200L M	27	50 M M	36	200L F
2	50 B M	10	400L M	19	100L F	28	400L F	37	100L M
3	400E F	11	200B F	20	100B M	29	200B M	38	100B F
4	400E M	Pr�mios (9/10)		Pr�mios (18/19)		Pr�mios (27/28)		Pr�mios (36/37)	
5	100C F	12	200C M	21	200M F	30	200C F	39	200M M
6	100C M	13	200E F	22	100M M	31	200E M	40	100M F
	Pr�mios (1/5)	14	50 L M	23	50 C F	32	50L F	41	50 C M
7	4x200L F	15	800L F	24	1500L M	33	800L M	42	1500L F
8	4x200L M	Pr�mios (11/14)		Pr�mios (20/23)		Pr�mios (29/32)		Pr�mios (38/41)	
	Pr�mios (6/8)	16	4x50L M	25	4x100E F	34	4x50L F	43	4x100E M
		17	4x50E F	26	4x100L M	35	4x50E M	44	4x100L F
		Pr�mios (15/17)		Pr�mios (24/26)		Pr�mios (33/35)		Pr�mios (42/44)	

Nota:   dada a possibilidade de participa o de atletas que n  tenham realizado TA, conforme o estipulado nos pontos 1.4.7 das Disposi es Gerais destes Regulamentos “Os nadadores que até   data limite para inscri o nestes campeonatos, n  tenham TA, podem participar nos mesmos, desde que neles o obtenham ou superem” e 1.4.8 “Caso n  se verifique o ponto anterior, o nadador fica sujeito a uma penaliza o de 50  por prova”.

TORNEIO REGIONAL DE CADETES de INVERNO

1. **Data:** 20 e 21 de Março
2. **Local:** Piscina Municipal de Cantanhede
3. **Horário:** Sábado às 16,00 horas; Domingo às 10,00 horas
4. **Participa o:** Podem participar nadadores Cadetes, divididos em 3 grupos:

G1:	Masc 98	Fem 99
G2:	Masc 99	Fem 00
G3	Masc 00,01 e 02	Fem 01 e 02

4.1 Cada nadador s  poderá participar no seu grupo etário e num máximo de 2 provas individuais por jornada, e 5 provas no total.

4.2 As estafetas deverão ser por cada grupo (G1, G2 e G3).

Poderão ser inscritas outras, mistas, que nadar o extra competi o, sem que o número de provas por nadador seja ultrapassado.

5. **Inscri es:** As inscri es deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 15 de Março.

PROGRAMA DE PROVAS

1  Jornada

1�	400 Livres	G1 M	9�	50 Mariposa	G2M
2�	400 Livres	G1 F	10�	50 Mariposa	G2F
3�	200 Livres	G1/G2/G3M	11�	50 Livres	G3 M
4�	200 Livres	G1/G2/G3F	12�	50 Livres	G3 F
Intervalo 10'			13�	100 Costas	G1/ G2M
			14�	100 Costas	G1/ G2F
5�	50 Mariposa	G3 M	Intervalo 10'		
6�	50 Mariposa	G3 F			
7�	100 Mariposa	G1 M	15�	4 x 50 Estilos	G1/G2/G3M
8�	100 Mariposa	G1 F	16�	4 x 50 Estilos	G1/G2/G3F

2  Jornada

			24�	50 Bruços	G3 F
			25�	100 Bruços	G1/G2 M
17�	100 Estilos	G3 M	26�	100 Bruços	G1/G2 F
18�	100 Estilos	G3 F	27�	100 Livres	G1/G2 M
19�	200 Estilos	G1/G2M	28�	100 Livres	G1/G2 F
20�	200 Estilos	G1/G2 F	Intervalo 10'		
21�	50 Costas	G3 M			
22�	50 Costas	G3 F			
Intervalo 10'			29�	4 x 50 Livres	G1/G2/G3M
23�	50 Bruços	G3 M	30�	4 x 50 Livres	G1/G2/G3F

14 - TORNEIO INTER-DISTRITAL DE CLUBES

ANDL / ANDS / ANC / ANA

1. Locais: Leiria

2. Data: 27 de Março de 2010

3. Horário: Uma jornada com duas sessões 10h00 e 16h00

4. Participa o: Esta competi o destina-se a nadadores federados da categoria de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores. O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito   de três (3) provas mais estafetas. Cada clube tem de se fazer representar por um (1) nadador e uma (1) equipa de estafetas por prova.

A composi o das equipas de estafetas deve ser apresentada 30 minutos antes do início de cada sessão, estes ter o de constar na lista onomástica.

5. Inscri es: As inscri es devem ser realizadas por correio electrónico para as respectivas Associa es, que por sua vez enviarão para andl.inscricoes@gmail.com, através do ficheiro convite respectivo até ao dia 19 de Março de 2010.

6. Classifica o: Por clube, através do somatório de pontos obtidos em cada prova, pelos nadadores de cada equipa, de acordo com o seguinte critério: 1^o = n+1; 2^o = n-1; 3^o = n-2; (...), sendo n = n.^o de clubes participantes. O clube que obtiver maior número de pontos será Campeão Inter-Distrital Absoluto. Para desempate, na classifica o colectiva, será considerado o número de primeiros, segundos e terceiros lugares obtidos em cada prova pelos nadadores dos respectivos clubes.

7. Pr mios: Serão concedidos Troféus aos três (3) primeiros clubes absolutos e placas de participa o aos restantes.

8. Clubes Participantes

Série A			Série B		
ANDL	A DBA	CNAL	ANDL	NDAP	CNNZ
ANC	CNAC	AAC	ANC	SCC	JFP
ANDS			ANDS		
ANA	CGA	CAV	ANA	SCF	CDE

9. Substitui es:

Serão permitidas 2 (duas) substitui es por sessão, de nadadores inscritos nas provas, desde que:

- Os nadadores substitutos constem da lista onomástica

- As altera es sejam comunicadas   organiza o, por escrito, em ficha para o efeito, **até 1 (uma) hora** antes do início da sessão.

10. Programa de Provas:

1 ^a Jornada			2 ^a Jornada		
Sessão �nica			Sess�o �nica		
01	100 M	FEM	14	100 M	MASC
02	200 M	MASC	15	200 M	FEM
03	100 B	FEM	16	100 B	MASC
04	200 B	MASC	17	200 B	FEM
05	50 L	FEM	18	50 L	MASC
06	100 L	MASC	19	100 L	FEM
07	100 C	FEM	20	100 C	MASC
08	200 C	MASC	21	200 C	FEM
09	400 L	FEM	22	400 L	MASC
10	200 E	MASC	23	200 E	FEM
11	4 X 100 L	FEM	24	4 X 100 L	MASC
12	4 X 100 E	MASC	25	4 X 100 E	FEM
13	800 L	FEM	26	800 L	MASC

FESTIVAL DA PRIMAVERA

1. **Data:** 1 de Maio
2. **Local:** Piscina Municipal Luís Lopes da Concei o (S. Martinho do Bispo)
3. **Horário:** Sábado às 16,00 horas
4. **Participa o:** Podem participar nadadores Cadetes, divididos em 3 Grupos

	Masculinos	Femininos
G1	Masc 98	Fem 99
G2	Masc 99	Fem 00
G3	Masc 00– 02	Fem 01 – 02

- 4.1 Os nadadores podem participar no máximo em duas provas individuais
- 4.2 As estafetas deverão ser por cada grupo (G1, G2 e G3).

Poderão ser inscritas outras, mistas, que nadar o extra competi o.

5. Inscri es:

As inscri es deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 26 de Abril.

Programa de Provas

1 ^a 100 Livres	G1/G2/G3 M
2 ^a 100 Livres	G1/G2/G3 F
3 ^a 50 Bruços	G1/G2/G3 M
4 ^a 50 Bruços	G1/G2/G3 F
5 ^a 50 Costas	G1/G2/G3 M
6 ^a 50 Costas	G1/G2/G3 F
7 ^a 100 Estilos	G1 e G2 M
8 ^a 100 Estilos	G1 e G2 F
9 ^a 50 Livres	G1/G2/G3 M
10 ^a 50 Livres	G1/G2/G3 F

Intervalo 10'

11 ^a 4 x 50 Estilos	G1, G2, G3 M
12 ^a 4 x 50 Estilos	G1, G2, G3 F

TORNEIO NADADOR COMPLETO DE CATEGORIAS

1. **Data:** 8 e 9 de Maio
 2. **Local:** Piscina Municipal Rui Abreu (Eiras)
 3. **Horário:** Sábado às 16,00 horas
Domingo às 9,30 horas
 4. **Participa o:** Podem participar nadadores das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores
 - 4.1 Os nadadores interessados em disputar este torneio ter o de participar em todas as provas do programa. Poderão participar extra competi o, atletas que sejam inscritos em apenas algumas provas do programa, fazendo contudo, pagamento da taxa única individual.
 - 4.2 A desclassifica o, determina a elimina o do nadador para a classifica o geral, podendo contudo continuar a participar para que as marcas sejam homologadas.
 - 4.3 A prova de estafetas tem carácter extra competi o e destina-se a equipas de escalões etários em vigor na presente época, no máximo de uma por clube e categoria.
 5. **Inscri es:** As inscri es deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 3 de Maio.
 6. **Classifica o:** Serão elaboradas classifica es por categoria e g nero, resultante do somatório de todos os tempos das provas constantes do programa. Em caso de igualdade dos tempos finais, o desempate será feito pela marca mais pontuada pela tabela FINA 2009. Se subsistir pela segunda e assim sucessivamente.
 7. **Pr mios:** Serão atribuídos pr mios aos nadadores que vencerem no seu grupo.   atribuído um pr mio suplementar, para os nadadores que superarem a melhor marca regional de sempre no seu grupo etário, que deverá ser entregue na edi o da Gala Anual da ANC.
 8. A distribui o de pistas para aquecimento, poderá ser em dois turnos, consoante o número de nadadores inscritos.
- Ponto  nico:** A FPN elaborar  um **ranking nacional individual e colectivo**, nas categorias de Infantis e Juvenis. Para a classifica o individual serão somados os pontos da tabela FINA 2009 obtidos em cada uma das cinco provas. Para a classifica o colectiva pontuar o os 3 primeiros nadadores de cada clube.
- Este ranking permitirá atribuir um pr mio aos 3 primeiros classificados individuais a nível nacional de cada categoria e g nero. Serão igualmente atribuídos diplomas aos 8 primeiros classificados

PROGRAMA DE PROVAS

<u>1ª Jornada</u>			<u>2ª Jornada</u>		
1ª Prova	100 Bruços	Masc	7ª Prova	100 Costas	Masc
2ª Prova	100 Bruços	Fem	8ª Prova	100 Costas	Fem
3ª Prova	100 Mariposa	Masc	9ª Prova	200 Estilos	Masc
4ª Prova	100 Mariposa	Fem	10ª Prova	200 Estilos	Fem
	<i>Intervalo 10'</i>			<i>Intervalo 10'</i>	
5ª Prova	100 Livres	Masc	11ª Prova	4 x 100 Estilos	Masc
6ª Prova	100 Livres	Fem	12ª Prova	4 x 100 estilos	Fem

II Torneio de Nata o "CIDADE DE CANTANHEDE"

Regulamento

1 – Torneio organizado de acordo com os Regulamentos da Federa o Portuguesa de Nata o.

2 – A realizar nas Piscinas Municipais de Cantanhede (25m – 8 pistas) em 15 de Maio de 2010, com início às 15.30 horas. A abertura da piscina, para aquecimento, será efectuada às 13:45 horas.

3 – Destina-se exclusivamente a Clubes e/ou selec es convidadas pela organiza o.

4 – Grupos etários e provas:

Cadetes – 100 Estilos e 50 Livres (participa o extra competi o)

Infantis – 100 Mariposa, 100 Costas, 100 Braços, 100 Livres e 200 Estilos

Absolutos (Juv, Jun e Sen) – 50 Livres, 100 Mariposa, 100 Costas, 100 Braços e 100 Livres

5 – Cada Clube apenas poderá inscrever (1) um nadador por prova. Nas provas 25^a e 25^a, os clubes devem fazer-se representar no mínimo por dois nadadores Infantis, sendo os restantes dois Infantis ou Absolutos. Reserva-se a possibilidade do Clube organizador escrever mais do que 1 nadador/prova competindo como extra competi o, bem como mais do que uma estafeta em igual situa o competitiva.

6 – Cada nadador poderá competir em 2 provas individuais mais 1 prova de estafeta.

7 – As provas complementares destinam-se a todos os clubes participantes caso entendam participar no escalão de cadetes, reservando-se ao Clube organizador possibilidade de inscrever mais do que 1 nadador/prova. Estas provas não contam para a classifica o colectiva nem individual.

8 – Haverá uma classifica o geral por Clubes. Para este efeito pontuar o todos os atletas classificados até ao 16^o lugar do seguinte modo: 1^o (17p), 2^o (15p); 3^o (14p); 4^o (13p); 5^o (12p) e assim sucessivamente até ao 16^o (1p). Havendo empate na prova, cada atleta terá a pontua o respectiva da sua classifica o, sendo abolida a pontua o imediatamente a seguir. No caso de empate na pontua o final, por clubes, o desempate será feito pelo maior número de primeiros lugares. Se subsistir, será pela melhor pontua o FINA 2008 individual, do seu melhor atleta. As estafetas ter o pontua o a dobrar.

9 – Pr mios e Subsídios:

Para os Clubes:

- 1^a Equipa classificada – 700 € e Troféu
- 2^a Equipa classificada – 400 € e Troféu
- 3^a Equipa classificada – 300 € e Troféu
- 4^a Equipa classificada – 200 € e Troféu
- 5^a Equipa classificada – 100 € e Troféu
- 6^a e seguintes – Miniaturas do Troféu

Para os Atletas:

- Melhores Marcas do Torneio (Tabela FINA 2008, por sexo) – 1^o=150 €
- Lembrancas e lanche para todos os participantes

9 – As inscri es devem ser feitas ficheiro pr  Swim, ou em modelo próprio, a fornecer pelo Clube e remetidas até ao dia **01 Maio de 2010**, para

Morada: Rua Ant nio José de Almeida, n. 32,
2^o Apartado 31 3060-142 Cantanhede
ou

E-mail: pferreira.natacao@scc.pt e natacao@scc.pt

O ficheiro convite para inscri o, estará disponível na página www.scc.pt.

Nota Importante: - Quaisquer altera es posteriores (e apenas por motivos de forca maior) deverão ser comunicadas   ASSSCC, no dia da competi o, imediatamente após a chegada   piscina.

PROGRAMA DE PROVAS

- 1^a 50 metros livres Absolutos Feminino
- 2^a 50 metros livres Absolutos Masculino
- 3^a 100 metros mariposa Infantis Femininos
- 4^a 100 metros mariposa Infantis Masculinos
- 5^a 100 metros mariposa Absolutos Femininos
- 6^a 100 metros mariposa Absolutos Masculinos
- 7^a 100 metros costas Infantis Femininos
- 8^a 100 metros costas Infantis Masculinos
- 9^a 100 metros costas Absolutos Femininos
- 10^a 100 metros costas Absolutos Masculinos
- 11^a 100 metros estilos cadetes femininos (complementares)
- 12^a 100 metros estilos cadetes masculinos (complementares)
- 13^a 100 metros braços Infantis Femininos
- 14^a 100 metros braços Infantis Masculinos
- 15^a 100 metros braços Absolutos Femininos
- 16^a 100 metros braços Absolutos Masculinos
- 17^a 100 metros livres Infantis Femininos
- 18^a 100 metros livres Infantis Masculinos
- 19^a 100 metros livres Absolutos Femininos
- 20^a 100 metros livres Absolutos Masculinos
- 21^a 200 metros estilos Infantis Femininos
- 22^a 200 metros estilos Infantis Masculinos
- 23^a 50 metros livres cadetes femininos (complementares)
- 24^a 50 metros livres cadetes masculinos (complementares)
- 25^a 4x50 metros estilos Feminino (2 infantis no mínimo)
- 26^a 4X50 metros estilos Masculino (2 infantis no mínimo)

TORNEIO REGIONAL DE FUNDO DE CADETES

1. **Data:** 22 e 23 de Maio
2. **Local:** Piscina Municipal de Condeixa
3. **Horário:** 1^a Jornada: Sábado às 15,30 horas;
2^a Jornada Domingo 9,30 horas
4. **Participa o:** Podem participar nadadores Cadetes, divididos em 2 grupos:
 - 4.1 As estafetas deverão ser por cada grupo (G1, G2 e G3).
Poderão ser inscritas outras, mistas, que nadar o extra competi o.

Cadetes A:	M98	F99
Cadetes B	M99 -02	F00 - 02

5. **Inscri es:** As inscri es deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 17 de Maio
6. **Classifica o:** Será elaborada uma classifica o por grupo e g nero, resultante do somatório de pontos obtidos em cada prova pela Tabela FINA 2009 e que determinar  os vencedores do Torneio. Se houver igualdade o desempate será pela melhor pontua o da mesma tabela.

7. Programa de provas

1 ^a Jornada – 15:30			
1	200 Estilos	Fem	Cad A
2	200 Estilos	Fem	Cad B
3	800 Livres	Masc	Cad A
4	400 Livres	Masc	Cad B
5	4 x 50 Livres	Fem	Cad

2 ^a Jornada – 9:30			
6	200 Estilos	Masc	Cad A
7	200 Estilos	Masc	Cad B
8	800 Livres	Fem	Cad A
9	400 Livres	Fem	Cad B
10	4 x 50 Livres	Masc	Cad

FESTIVAL 1  Mergulho – 3

1. **Data:** 5 de Junho
2. **Local:** Piscina Municipal da Mealhada
3. **Horário:** Sábado às 16,00 horas
4. **Participa o:** Tem direito a participar os nadadores filiados na ANC, com a categoria de Cadetes, que ainda não tenham participado em outro torneio de Cadetes para além do **1  Mergulho**.
 - 4.1 Os nadadores serão agrupados por séries em dois Grupos
G1 – Masc 98 e Fem 99 G2 – Masc 99 / 02 e Fem 01 / 02
 - 4.2 Cada nadador não pode participar em mais de 2 provas individuais do programa.
 - 4.3 As estafetas podem ser por grupo e g nero, ou mistas em g nero e grupo. Em qualquer dos casos devem ser indicados os elementos que as compõem.
5. **Inscri es:** As inscri es deverão ser feitas utilizando as listas onom sticas em uso na ANC ou o ficheiro de convite disponível em www.ancoimbra.net
Nas inscri es deverá **obrigatoriamente** ser indicado o tempo previsto.
Deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 31 de Maio.
6. **Pr mios: (A DEFINIR)**

PROGRAMA DE PROVAS

1�	50 Livres	Masc	G1 / G2	
2�	50 Livres	Fem	G1 / G2	
3�	50 Est (M/Co)	Masc	G1 / G2	
4�	50 Est (M/Co)	Fem	G1 / G2	
5�	50 Bruços	Masc.	G1 / G2	
6�	50 Bruços	Fem	G1 / G2	
9�	4x25 Livres	Masc ou Fem ou Misto		- G1, ou G2, ou G1 / G2

CAMPEONATOS REGIONAIS DE CLUBES INFANTIS e ABSOLUTOS

1. Data: 12 de Junho

2. Local: Piscina Municipal Rui Abreu (Eiras)

3. Horário: 1^a Jornada / 1^a sessão – Sábado às 9,30

1^a Jornada / 2^a sessão – Sábado  s 16,00

4. Participa o:

4.1 Cada Clube poderá inscrever 2 Atletas por prova e Competi o (2 atletas infantis e 2 Absolutos).

4.2 Cada nadador absoluto só pode participar em 6 provas no total, incluindo individuais e estafetas

4.3 Cada nadador Infantil só pode participar em 4 provas no total, incluindo individuais e estafetas.

4.4 Cada clube só pode apresentar uma equipa de estafetas por Competi o e g nero.

4.5 Serão permitidas 2 substitui es por sessão de cada Competi o, desde que os nadadores substitutos constem da lista onomástica e desde que as altera es sejam comunicadas   organiza o, em ficha própria para o efeito, até uma hora antes do início de cada sessão.

5. Inscri es: As inscri es deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 7 de Junho acompanhadas da respectiva lista onomástica.

6. Classifica o: Os clubes concorrentes a cada uma das Competi es serão ordenados na classifica o colectiva, pela soma de pontos obtidos em cada prova. Essa pontua o será do 1^o ao 8^o classificado de 9, 7, 6, 5, 4, 3, 2 e 1 ponto, sendo a das estafetas a dobrar. Havendo tempos iguais, a classifica o será ex-aequo e a pontua o será a mesma aos dois, ou mais nadadores envolvidos, não havendo atribui o de pontos às classifica es em falta.

Funcionará como factor de desempate na classifica o colectiva a melhor marca da tabela FINA 2009 não contando para o efeito a pontua o das estafetas.

O vencedor de cada um dos Campeonatos será considerado o Campeão Regional de Clubes da respectiva categoria.

A classifica o colectiva Absoluta determinar  os clubes apurados par o Inter Distrital de Clubes.

7. Pr mios: Será atribuída uma Taça ao Clube vencedor de cada um dos Campeonatos e aos seus nadadores, num máximo de 22, uma medalha. A todos os Clubes participantes será entregue uma réplica da Taça alusiva   sua classifica o.

PROGRAMA DE PROVAS

1ª Jornada			2ª Jornada		
Sessão única			Sessão única		
01	100 M	FEM	14	100 M	MASC
02	200 M	MASC	15	200 M	FEM
03	100 B	FEM	16	100 B	MASC
04	200 B	MASC	17	200 B	FEM
05	50 L	FEM	18	50 L	MASC
06	100 L	MASC	19	100 L	FEM
07	100 C	FEM	20	100 C	MASC
08	200 C	MASC	21	200 C	FEM
09	400 L	FEM	22	400 L	MASC
10	200 E	MASC	23	200 E	FEM
11	4 X 100 L	FEM	24	4 X 100 L	MASC
12	4 X 100 E	MASC	25	4 X 100 E	FEM
13	800 L	FEM	26	1500 L	MASC

CAMPEONATO REGIONAL VERÃO INFANTIS

Organiza o: ANA / ANC / ANDL

1. Data: 3, 4 e 5 de Julho

2. Local: Piscina Olímpica de Rio Maior

3. Horário: 1^a Jornada – Sexta-feira 1^a Sessão às 10.00 e 2^a Sessão às 16.00 horas

2^a Jornada – Sábado 1^a sessão às 10.00 e 2^a Sessão às 16.00

3^a Jornada – Domingo  s 10.00

4. Participa o: Têm direito a participar todos os nadadores de ambos os g neros das categorias Infantis (A e B).

5.1 Estando a sua participa o condicionada ao Tempo de Admissão (TA), - com base em 85% da tabela dos Zonais – de acordo com a tabela específica para esta competi o. O nadador que tenha obtido TA na prova de 200m de uma técnica, poderá participar na prova de 100m da mesma técnica, sem ter obtido o TA, sendo obrigatória a sua participa o nos 200m.

5.2 Cada nadador s  poderá ser inscrito em 5 provas individuais, sendo-lhe permitido nadar um máximo de 2 provas por sessão, incluindo estafetas.

5.3 Cada clube só pode apresentar uma equipa de estafetas por escalão etário e g nero.

6. Inscri es: As inscri es deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 25 de Junho.

7. Classifica o: Haverá classifica o separada por prova, escalão etário e g nero.

8. Pr mios: Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados nas diversas provas por escalão etário e g nero, de cada Associa o.

Nota:   dada a possibilidade de participa o de atletas que não tenham realizado TA, conforme o estipulado nos pontos **1.4.7** das Disposi es Gerais destes Regulamentos “Os nadadores que até   data limite para inscri o nestes campeonatos, não tenham TA, podem participar nos mesmos, desde que neles o obtenham ou superem” e **1.4.8** “Caso não se verifique o ponto anterior, o nadador fica sujeito a uma penaliza o de 50  por prova”.

8. Programa de Provas:

1 ^a Jornada					
1 ^a Sessão			2 ^a Sessão		
1 e 2	400 E	F / M	7	800 L	F
3 e 4	100 C	F / M	8	400 L	M
Entrega de Pr�mios			9	200 B	F
5 e 6	4 x 200 L	F / M	Entrega de Pr�mios		
Entrega de Pr�mios			10	200 C	M
			11	200 E	F
			Entrega de Pr�mios		

2ª Jornada						3ª Jornada		
1ª Sessão			2ª Sessão			Sessão única		
12	200 L	M	19	1500 L	M	24	200 L	F
13	100 L	F	20	400 L	F	25	100 L	M
14	100 B	M	21	200 B	M	26	100 B	F
Entrega de Prémios			Entrega de Prémios			Entrega de Prémios		
15	200 M	F	22	200 C	F	27	200 M	M
16	100 M	M	23	200E	M	28	100 M	F
Entrega de Prémios			Entrega de Prémios			Entrega de Prémios		
17	4 X 100 E	F				29	4 X 100 E	M
18	4 X 100 L	M				30	4 X 100 L	F
Entrega de Prémios						Entrega de Prémios		

TORNEIO REGIONAL DE CADETES DE VERÃO

1. Data: 10 e 11 de Julho.

2. Local: Piscina Municipal Rui Abreu (Eiras)

3. Horário: Sábado às 15,30 horas

Domingo às 9,30 horas

4. Participa o: Podem participar nadadores Cadetes agrupados da seguinte forma:

Masculinos	Femininos
G1 - M 98	F 99
G2 - M 99	F 00
G3 - M 00 - 02	F 01 - 02

4.1 Cada nadador s  poderá participar no seu grupo, num máximo de 2 provas individuais por jornada e no máximo de 5 provas totais nas duas jornadas.

4.2 As estafetas deverão ser por cada grupo (G1, G2 e G3).

Poderão ser inscritas outras, mistas, que nadar o extra competi o, sem ultrapassar o número máximo de provas por nadador.

5. Inscri es: As inscri es deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 6 de Julho.

6. Pr mios: (A Definir)

PROGRAMA DE PROVAS

1� Jornada		
1�	400 Livres	G1 M
2�	400 Livres	G1 F
3�	200 Livres	G2/ G3 M
4�	200 Livres	G2/ G3 F
5�	100 Costas	G1/G2/G3 M
6�	100 Costas	G1/G2/G3 F
7�	50 Bruços	G2/G3 M
8�	50 Bruços	G2/G3 F
<i>Intervalo 10'</i>		
9�	100 Mariposa	G1 M
10�	100 Mariposa	G1 F
11�	50 Livres	G2/G3 M
12�	50 Livres	G2/G3 F
<i>Intervalo 10'</i>		
13�	4 x 100 Livres	G1/G2 M
14�	4 x 100 Livres	G1/G2 F
15�	4 x 50 Estilos	G2/G3 M
16�	4 x 50 Estilos	G2/G3 F

2� Jornada		
17�	100 Estilos	G3 M
18�	100 Estilos	G3 F
19�	200 Estilos	G1/ G2M
20�	200 Estilos	G1/ G2F
21�	50 Costas	G3 M
22�	50 Costas	G3 F
23�	100 Bruços	G1/G2/G3 M
24�	100 Bruços	G1/G2/G3 F
<i>Intervalo 10'</i>		
25�	50 Mariposa	G2/G3 M
26�	50 Mariposa	G2/G3 F
27�	100 Livres	G1/G2/G3 M
28�	100 Livres	G1/G2/G3 F
<i>Intervalo 10'</i>		
29�	4 x 50 Livres	G2/G3 M
30�	4 x 50 Livres	G2/G3 F
31�	4 x 100 Estilos	G1/G2 e M
32�	4 x 100 Estilos	G1/G2 e F

CAMPEONATO REGIONAL VERÃO JUVENIS E ABSOLUTO

Organiza o: ANC / ANA / ANDL

1. Data: 16 e 17 de Julho

2. Local: Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra

3. Horário: 1^a Jornada – Sexta-feira 1^a Sessão às 10.00

1^a Jornada - Sexta-feira 2^a Sessão às 16.00 horas

2^a Jornada – Sábado 1^a Sessão às 10.00 horas

2^a Jornada – Sábado 2^a Sessão às 16.00 horas

4. Participa o: Têm direito a participar todos os nadadores de ambos os sexos das categorias Juvenis, Juniores Seniores.

4.1 A classifica o dos nadadores está sujeita ao cumprimento de TA, (com base em 85% da tabela dos nacionais de verão) de acordo com a tabela específica para esta competi o.

4.2 Cada nadador das categorias Júnior e S nior não poderá ser inscrito em mais do que 7 (sete) provas individuais, mais as estafetas. Para os nadadores da categoria de Juvenis o limite máximo de inscri es em provas individuais será de 5 (Cinco).

4.3. Cada clube só pode apresentar uma equipa de estafetas por categoria, g nero e prova.

4.4 A participa o nas provas de 800 / 1500 Livres e 400 E,   condicionada aos 6 melhores tempos de cada categoria (Juv, Abs) por Associa o.

5. Inscri es: As inscri es deverão dar entrada na sede das respectivas associa es até às até às 12 horas do dia 5 de Julho.

6.Classifica o: Em cada prova haverá uma classifica o para Juvenis e outra absoluta.

6.1 As provas de 50m, as estafetas de 4x50m, os 800 livres masc e os 1500 livres fem, têm apenas classifica o Absoluta

7. Pr mios: Serão atribuídas Medalhas aos 3 primeiros classificados nas diversas provas por categoria e g nero (escalão etário em juvenis A e B) e Absolutos de cada Associa o, (estas são entregues   posteriori da entrega das medalhas do inter-distrital, sob a responsabilidade de cada associa o).

7.1 Pr mios Inter-distrital: Serão atribuídos Medalhas aos 3 primeiros classificados absolutos de cada prova e g nero das 3 associa es.

Nota:   dada a possibilidade de participa o de atletas que não tenham realizado TA, conforme o estipulado nos pontos **1.4.7** das Disposi es Gerais destes Regulamentos *“Os nadadores que até   data limite para inscri o nestes campeonatos, não tenham TA, podem participar nos mesmos, desde que neles o obtenham ou superem”* e **1.4.8** *“Caso não se verifique o ponto anterior, o nadador fica sujeito a uma penaliza o de 50  por prova”*.

9. Programa de Provas:

1 ^a jornada						2 ^a jornada					
1 ^a sessão			2 ^a sessão			1 ^a sessão			2 ^a sessão		
1	4 x 50 L	F	13	400 E	M	23	100 M	F	35	1500 L	F
2	4 x 50 L	M	14	400 E	F	24	100 M	M	36	800 L	M
3	1500 L	M	15	200 L	M	25	200 B	M	37	200 M	F
4	800 L	F	16	200 L	F	26	200 B	F	38	200 M	M
5	50 M	M	Entrega de Prémios			Entrega de Prémios			Entrega de Prémios		
6	50 M	F	17	50 B	M	27	50 L	F	39	100 L	F
Entrega de Prémios			18	50 B	F	28	50 L	M	40	100 L	M
7	100 B	F	19	200 C	M	29	100 C	M	41	200 E	F
8	100 B	M	20	200 C	F	30	100 C	F	42	200 E	M
9	50 C	F	Entrega de Prémios			31	400 L	F	Entrega de Prémios		
10	50 C	M	21	4x100 L	M	32	400 L	M	43	4x100 E	F
Entrega de Prémios			22	4x100 L	F	Entrega de Prémios			44	4x100E	M
11	4x200 L	M	Entrega de Prémios			33	4 x 50 E	F	Entrega de Prémios		
12	4x200 L	F				34	4 x 50 E	M			
Entrega de Prémios						Entrega de Prémios					

