



**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 –

	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

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

**(tabela 1)**

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

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

4.2 - Os nadadores Infantis para pontuar para a especialidade de Mariposa, Costas, Braços 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.

**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

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

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>					

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

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