



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM
Fundada em 9 de Junho de 1991

CALENDÁRIO E REGULAMENTO DISTRITAL DE **NATAÇÃO PURA**

2025-2026



NATAÇÃO PURA

APROVADO 17/10/2025

Rua Garcia da Mata, 20 - 2300-494 TOMAR

Tel. 249323268 / 964813669

<http://www.and.s.pt>

ands@ands.pt

NIF 502608242



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM
Fundada em 9 de Junho de 1991

CALENDÁRIO REGIONAL ANDS 2025 - 2026

Mês	PROVA		Local
Outubro			
19	JORNADA DE ABERTURA - ABS	ANDS	Entroncamento
25 e 26	Congresso Da APTN	APTN	Rio maior
Novembro			
2	TORREGI (1) – 1º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES	ANDS	Santarém
8	Fase de Qualificação Campeonato de Clubes 3ª Divisão	FPN /	Bragança
16	Torneio Inter-Regional de Fundo Infantis e Juvenis	ANDS/ANIC	Tomar
22 e 23	Camp. Distrital, Juvenis, juniores e seniores preparação de Infantis	ANDS	Abrantes
29	Campeonato Nacional de Clubes 3ª Divisão	ANDS/FPN	Tomar
30Out, 1 Dez	Campeonato Nacional de Clubes 2ª Divisão	ANDS/FPN	Tomar
29	2º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES + INFANTIS	ANDS	Coruche
Dezembro			
6, 7 e 8	Torneio Zonal de Juvenis - Zona Sul	ALGARVE	Algarve
6	Campeonato Nacional de Figuras e Esquemas Técnicos	FPN /ANDS	Coruche
21	III Torneio de Master Masters Gil Pais	ANDS	Torres novas
13, 14, 15 e 16	Campeonato Nacional de JUN e SEN - PC	FPN /	Leiria
20 e 21	Campeonato Nacional de Clubes 1ª Divisão	FPN/ANALGARVE	Albufeira
20	Torneio Inter-Regional de Clubes Infantis e Absolutos	ANDS/ANIC/ALENTEJO	Sines
20	3º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES (SESSÃO ÚNICA)	ANDS	Entroncamento
Janeiro			
3 e 4	ESTÁGIO DE INFANTIS	ANDS	A designar
10 e 11	Torneio Nacional de Natação Adaptada - Zona Sul	ANICentro	Ponte de sor
17	XXXIII Taça Vale do Tejo	ANDS	Abrantes
18	JORNADA DE APURAMENTO - ABS	ANDS	Abrantes
24	4º TORNEIO DE CADETES – festival meio fundo – sessão única	ANDS	Ourém
23, 24 e 25	Campeonato Nacional de Inverno Masters	FPN /ANDS	Torres novas
Fevereiro			
31 e 1	Torneio Inter-Regional de Infantis	ANDS / ANIC / ANALEN	Tomar
7 e 8	Meeting Internacional da Povoa de Varzim	ANNP	Póvoa varzim
8	Meeting de Abrantes	CNAB/ANDS	Abrantes
14 e 15	Arena Lisboa International Meeting	ANL	Jamor
13 a 15	(Campeonato Nacional de Longa Distância) Campeonato Nacional de Fundo Masters	FPN/ANC	Coimbra
20, 21 e 22	Torneio Zonal de Infantis - Zona Sul	FPN / ANIC	Ponte de sor
Março			
28 fev. 1 Mar	CAMP. DISTRITAL juvenis. Juniores e seniores (PC)	ANDS	Coruche



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM
Fundada em 9 de Junho de 1991

7	TAÇA ANDS CIDADE DE RIO MAIOR	ANDS	Rio maior
14 e 15	Meeting de Leiria - Infantis (Seleção Regional)	ANL	Leiria
14 e 15	Campeonato Nacional de Inverno de Natação Adaptada	FPN /ANL	Vila franca xira
15	TORREGI (2) – 5º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES	ANDS	Torres novas
20, 21 e 22	Campeonato Nacional de Juvenis	FPN/ANC	Coimbra
28, 29, 30 e 31	Camp. Nacional de Juniores e Absolutos Open de Portugal	FPN /ANC	Coimbra
Abril			
11	V Torneio Internacional de Natação - Cidade dos 5 F's	CM Guarda / ANIC	Guarda
11	6º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES	ANDS	Golegã
18	Torneio Inter-Regional de Velocidade	ANIC/ANDS	Campo maior
26	XVI Torneio do Sorraia	ANDS/Búzios	Coruche
Maio			
3	Torneio do Nadador Completo de INF, JUV e ABS	ANDS	Santarém
9 e 10	X Meeting Vila Franca de Xira	ANL	Vila franca xira
17	Torneio do Nadador Completo de Cadetes	ANDS	Torres novas
22, 23 e 24	Campeonato Nacional de Primavera AA 10km, 7.5km e 5km	FPN /ANIC	Porto santo
23 e 24	XVII Meeting Cidade de Coimbra	ANC	Coimbra
30 ou 31	2º Estágio de cadetes	ANDS	A designar
Junho			
6 e 7	MEETING DO PORTO	ANNP	Porto
6	III Torregri de Cadetes	ANDS	Coruche
7	III TORNEIO DE NATAÇÃO ADAPTADA CIDADE DE RIO MAIOR	ANDS	Riomaior
13 e 14	TORNEIO ESPECIALISTA	ANDS	Rio maior
20 e 21	Campeonato Nacional de Verão de Natação Adaptada	ANDS	Rio maior
28	XVII Torneio de Natação "Cidade de Almeirim"	ANDS	Almeirim
Julho			
3, 4 e 5	CAMPEONATO DISTRITAL DE VERAO CATEGORIAS E ABSOLUTOS	ANDS	Rio maior
9 a 12	Campeonato Nacional de Verão de Masters	FPN	V.n.famalicão
17 a 19	Campeonato Nacional de Infantis	FPN/ANL	Setúbal
23, a 26	Campeonato Nacional de Juv., Jun. e Sen.	FPN/ANL	Oeiras
Agosto			
Setembro			
6 e 7	IX Travessia da Albufeira de Montargil	FPN/ANIC	
27	XXXIII TRAVESSIA DOS TEMPLÁRIOS	ANDS	Serra tomar



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

REGULAMENTO GERAL DAS COMPETIÇÕES DISTRITAIS

1. INTRODUÇÃO

O presente documento regulamenta todas as competições de âmbito distrital na época de 2025/2026.

2. CATEGORIAS, ESCALÕES ETÁRIOS, AGRUPAMENTOS E NOMENCLATURAS

NATAÇÃO PURA

CATEGORIAS	MASCULINOS	FEMININOS
Escolas de Natação	Sem limite de idade	Sem limite de idade
Cadetes C	9 anos	9 anos
Cadetes B	10,11 anos	10,11 anos
Cadetes A	12 anos	12 anos

CATEGORIAS / ESCALÕES ETÁRIOS	MASCULINOS	FEMININOS
INFANTIS / INFANTIS B	2013	2013
INFANTIS / INFANTIS A	2012	2012
JUVENIS / JUVENIS B	2011	2011
JUVENIS / JUVENIS A	2010	2010
JUNIORES	2008-2009	2008-2009
SENIORES	2007 e + velhos	2007 e + velhas

NATAÇÃO ADAPTADA

CATEGORIA DE DEFICIÊNCIA	CLASSE DESPORTIVA
Deficiência Motora & Paralisia Cerebral	S1 – S10 S110
Deficiência Visual	S11 – S13 S113
Deficiência Intelectual	S14, S17 & S21
Deficiência Auditiva	S15
Transplantados	S16



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

MASTERS

Em conformidade com as regras definidas pela AQUA para os Masters, no ano civil de 2026 (1 de janeiro a 31 de dezembro), os nadadores serão agrupados nos seguintes grupos de idade:

Provas Individuais:

GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	ANOS DE NASCIMENTO
Master A	25-29	01-97
Master B	30-34	96-92
Master C	35-39	91-87
Master D	40-44	86-82
Master E	45-49	81-77
Master F	50-54	76-72
Master G	55-59	71-67
Master H	60-64	66-62

GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	ANO DE NASCIMENTO
Master I	65-69	61-57
Master J	70-74	56-52
Master K	75-79	51-47
Master L	80-84	46-42
Master M	85-89	41-37
Master N	90-94	36-32
Master O	95-99	31-27
Master P	100-104	26-22

Provas de Estafeta:

GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO
1	100 – 119
2	120 – 159
3	160 – 199
4	200 – 239

GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO
5	240 – 279
6	280 – 319
7	320 – 359

Nas competições que se venham a realizar entre os meses de outubro a dezembro de 2025 os nadadores continuarão a ser agrupados nos grupos de idade vigentes para o ano civil de 2025.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

3. PARTICIPAÇÃO

A participação em provas distritais é reservada a nadadores filiados em natação pura e adaptada na FPN, como individuais ou em representação dos Clubes ou outras entidades filiadas e mediante o pagamento de uma taxa de inscrição.

No caso em que a competição se destina apenas nadadores filiados em natação pura, o regulamento específico da prova deverá referir a excepção.

Nas provas destinadas aos Masters o regulamento específico fará referência objectiva a esse facto.

Em todas as Competições a realizar pela ANDS é obrigatório a inscrição e presença efetiva de pelo menos um técnico e um Delegado por Clube participante, devidamente licenciados pela FPN. Poderão, em situações excepcionais, ser admitidos como representantes dos tição.

De acordo com a legislação em vigor e com o Regulamento Geral FPN, só poderão participar nadadores com exame médico desportivo (EMD) válido à data da competição, devidamente inserido e validado no programa fpnsystem. No acto da inscrição, e no caso de inviabilidade de validação do EMD até 24 horas antes do início da competição, as inscrições destes nadadores serão rejeitadas.

Nas Jornadas de Apuramento e Torneios do Circuito de Cadetes as séries poderão ser compostas por nadadores de ambos os sexos quando designadas por “UNISEXO” no referido programa de provas .

Nadadores participantes exclusivamente na prova de estafetas têm de constar da lista onomástica geral, sob pena de não serem admitidos.

A participação dos clubes filiados na ANDS em Competições realizadas por **outras associações ou clubes neles filiados**, carece de autorização prévia da ANDS, e não poderá pôr em causa a participação em provas realizadas pela ANDS na mesma data. O pedido deve ser enviado com antecedência mínima de **10 dias** úteis da data da prova e acompanhado da indicação dos nadadores que irão participar. No caso da categoria de Cadetes, os Clubes terão de assumir o compromisso de se fazerem representar nos três (3) **TORREGRIS** impostos pela FPN e no Torneio do Nadador Completo organizados pela ANDS.

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

Qualquer praticante, Clube, ou Seleção Distrital ou Regional, que pretenda **deslocar-se ao estrangeiro** deve solicitar previamente à FPN, através da sua Associação, autorização escrita



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM **Fundada em 9 de Junho de 1991**

para tal, com, pelo menos, 20 (vinte) dias de antecedência em relação à data da competição, instruindo o pedido com o regulamento da competição em causa.

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

No prazo máximo de 5 (cinco) dias após a realização desta prova, deverá enviar à ANDS com conhecimento à FPN os resultados completos das competições em que participou.

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

Os nadadores participantes em competições realizadas pela ANDS, salvo raras 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.

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.

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 excepcionalmente serão aceites em papel, assim



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

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;
- **No caso dos nadadores de natação adaptada:** Nome, ano de nascimento, género, número de licença, categoría de deficiencia, classe desportiva, 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) nº(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** (periocidade anual) – 100€
- **Taxas inscrição provas**

Cronometragem manual		Categoria	Cronometragem eletrónica	
Individual	Estafeta		Individual	Estafeta
1,70 €	6,00 €	Cadete	1,75 €	6,20 €
1,90 €	6,00 €	Inf/Juv/Sen/Masters	2,15€	6,20 €

Torneio Nadador Completo (Taxa única)



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

Cronometragem manual	Categoria	Cronometragem eletrónica	
Individual		Individual	Estafeta
8,00 €	Cadete	8 €	
10,5 €	Inf/Juv/Sen/Masters		12 €

- **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	2,00 €	7,00 €
Inf/Juv/Sen/Masters	2,80 €	7,00 €

- **Aplicam-se ainda multas conforme estipulado em 8 (MULTAS)**

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 tempos de inscrição os realizados desde 01 de Outubro de 2024.

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.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

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.andstomar.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 (correo eletrónico: 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.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

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 requere 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.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM **Fundada em 9 de Junho de 1991**

- Nos Campeonatos Distritais ou Torneios, excepcionalmente, para as Categorias diferentes das (os) participantes nessas Competições. Neste caso as provas de “Tentativa de TAC Nacional/Zonal” que venham a ser requeridas terão de se cingir à sequência das provas dessas Competições sem as pôr em causa.

Só poderão ter acesso a este tipo de prova os nadadores que durante a época em curso ou na anterior tenham obtido na mesma prova o tempo de admissão estabelecido para os Campeonatos Distritais da 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- 4.50€**
- **Campeonatos Distritais de Inf, Juv, Jun, Sen, Abs (piscina curta) -2.50€**
- **Jornadas de Apuramento- (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 **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.andstomar.pt) e (http://www.swimrankings.net/index.php?page=CalendarList&SubPage=FROM_NOW&nationId=0&Nation=POR)

10. HORÁRIOS



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

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.

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).

✓ **Equipamentos ANDS**

Sempre que a ANDS participa em eventos desportivos com uma equipa ou seleção, ou em outros momentos que a direção entenda oportuno, pode distribuir pelos atletas selecionados participantes, equipamentos desportivos com a marca / logotipo da ANDS.

No momento da distribuição, será indicado se o equipamento é oferta ou se é para devolução, bem como o momento em que a devolução deve ocorrer;

Entende-se por equipamento qualquer equipamento de treino, nado, ou peça ou roupa, nomeadamente: toucas, t-shirts, calções, fatos de treino ou outros;



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM **Fundada em 9 de Junho de 1991**

É obrigatório o uso de equipamento da ANDS sempre que os atletas / agentes desportivos participem em provas ou eventos em representação da ANDS, ou sempre que tal seja solicitado pela direção da ANDS;

É expressamente proibido o uso de equipamentos da ANDS em provas ou eventos que não se enquadrem no ponto anterior ou que estejam em representação dos seus clubes.

O não respeito pelos pontos anteriores pode levar a que seja solicitada a devolução dos equipamentos que estejam na posse do atleta / agente desportivo.

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, não sendo permitida a presença de nadadores no pódio em tronco nu, fato de banho, toalha

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. O uso das bandeiras no pódio é autorizada desde que não se sobreponham às dos estantes elementos que compõem o pódio.

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.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM **Fundada em 9 de Junho de 1991**

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 2025-2026 prevê participar com seleções distritais nos seguintes eventos:

- Seleção Distrital de Infantis no Meeting Internacional de Leiria
- Seleção Distrital de Infantis e Juvenis na Taça Vale do Tejo em Abrantes.
- Selecção Distrital absoluta no Torneio de 5F da Guarda
- Seleção Distrital absoluta num meeting de referência da FPN 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.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM
Fundada em 9 de Junho de 1991

CIRCUITO DISTRITAL DE CADETES - ÉPOCA 2025- 2026

Regulamento

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

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

As competições não poderão exceder o tempo de 3 horas por sessão, caso haja uma previsão para que esse tempo seja ultrapassado, far-se-á uma redução das provas. Sempre que possível será feita a inclusão de tarefas lúdico-pedagógicas nas sessões (excepto nos TORREGRI e no Torneio do Nadador Completo)

Deverão ser preferencialmente participadas as provas de estafetas variadas, onde os Clubes com menor número de nadadores deverão constituir estafetas mistas. Assim, nos programas de provas da ANDS **aparecerá distinção de sexo nas estafetas** podendo cada Clube constituir várias equipas, só do sexo feminino ou masculino ou ainda mistas designadas por unissexo ou misto. **No caso dos TORREGRI e no caso das estafetas mistas, a sua constituição deve obedecer obrigatoriamente a dois atletas de cada sexo.**

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

A ANDS estabeleceu para o efeito, um circuito de 8 (oito) competições mais o Torneio do Nadador Completo, distribuídas pelo calendário ao longo da época. **É obrigatória a participação de cada Clube em pelo menos 5 (cinco) dessas competições e no Torneio do Nadador Completo, para que possam pontuar para a classificação final do referido Circuito.** Esta obrigatoriedade de 6 (seis) Competições das 9 (sete) existentes é para permitir espaço de



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

participação em Torneios de Clubes, salvaguardando o número de oito competições por atleta durante a época.

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

A **Pontuação - Circuito Distrital de Cadetes - Época 2025 – 2026** realizar-se-á da seguinte forma:

1. Classificam-se os 16 primeiros classificados de cada prova. Com a seguinte atribuição de pontos:

	Pontos		Pontos
1º Lugar	17	9º Lugar	8
2º Lugar	15	10º Lugar	7
3º Lugar	14	11º Lugar	6
4º Lugar	13	12º Lugar	5
5º Lugar	12	13º Lugar	4
6º Lugar	11	14º Lugar	3
7º Lugar	10	15º Lugar	2
8º Lugar	9	16º Lugar	1

2. Média FINA (soma dos pontos da Tabela World Aquatics Points em Vigor de cada equipa a dividir pelo numero de participações)
3. Desfile (início da sessão) 50 pontos para a presença no desfile
4. Em caso de empate entre um ou mais clubes, o factor de desempate será feito pela melhor classificação do clube obtida no Torneio do Nadador Completo.

PRÉMIOS

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



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

JORNADA DE ABERTURA DE CATEGORIAS

1. LOCAL

Piscina Municipal do Entroncamento

2. DATA

19 de outubro de 2025

3. HORÁRIO

1^a Sessão 09.30 horas **2^a Sessão** 15.30 horas

4. PARTICIPAÇÃO

Categoria ABS (SÉN/JUN/JUV/INF)

Cada nadador da categoria de **juvenis, juniores e séniores** poderão participar em 3 (três) provas individuais por sessão. Os nadadores **Infantis** poderão participar em 2 (duas) provas individuais por sessão

5. INSCRIÇÕES - deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 horas do dia **14/10/2025**

6. CLASSIFICAÇÕES - Haverá uma classificação individual por prova.

7. PROGRAMA DE PROVAS

1 ^a Sessão			2 ^a Sessão		
1	400 E	MISTO	7	200 E	F
2	100 C	M	8	200 E	M
3	100 C	F	9	100 B	F
4	100 M	M	10	100 B	M
5	100 M	F	11	100 L	F
Intervalo de 10 minutos			12	100 L	M
Intervalo de 10 minutos					
6	800 L	MISTO	13	1500 L	MISTO

Notas: Provas número 6 e 13

- a. prova dependendo dos 24 melhores tempos ABS (até ao máximo de 3 nadadores por clube), no caso de a sessão exceder o tempo regulamentado.
- b. No caso de existirem pistas vagas, recorre-se aos melhores tempos de inscrição até completar as séries mesmo que ultrapasse a limitação de 3 nadadores por clube, respeitando em definido em a..
- c. Será dado prioridade a nadadores juvenis, juniores e seniores



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

1º TORREGI - CADETES

1. **LOCAL:** Piscinas Municipais de Santarém

2. **DATA:** 02 de novembro de 2025

3. **HORÁRIO:** Aquecimento: 08H00 Início da prova: 09H30

4. **PARTICIPAÇÃO - Categoria de Cadetes A, B e C**

Cadetes B e C só podem participar em 2 (duas) provas individuais e 2 (duas) coletivas;

Os cadetes A poderão nadar (3) três provas individuais e 2 (duas) coletivas.

5. **INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 horas do dia **27/10/2025**

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

7. **PROGRAMA DE PROVAS**

TORREGI (1) 2 DE novembro				
02 NOVEMBRO DE 2025				
Sessão Única	N.	PROVA	ESCALÃO	GEN
	1	100 Mariposa	cadetes A	MISTO
	2	50 - 25 M /25 C	cadetes B	MISTO
	3	50 Costas	cadetes C	MISTO
	4	100 Costas	cadetes A	MISTO
	5	50 - 25 C /25 B	cadetes B	MISTO
	INTERVALO 5			
	6	4X50 ESTILOS *	cadetes A e B	MISTO
	7	4X25 ESTILOS **	cadetes B e C	MISTO
	8	100 Bruços	cadetes A	MISTO
	9	50 - 25 b /25 C	cadetes B	MISTO
	10	50 costas	cadetes C	MISTO
	11	200 L	cadetes A	MISTO
	12	100 L	cadetes B	MISTO
	13	100 ESTILOS	cadetes A e B	MISTO
	14	50 Crol	cadetes C	MISTO
	INTERVALO 5			
	15	4X50 LIVRES	cadetes A e B	MISTO
	16	4X25 LIVRES	cadetes B e C	MISTO

* 1º e 2º nadador nadam 25 mariposa e 25 costas; 3º e 4º nadador nadam 25 bruços e 25 crol :

** Cada nadador nada 25 metros de cada técnica pela ordem clássica

25 mariposa e 25 costas; 25 bruços e 25 crol.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991



TORNEIO DE FUNDO DE INFANTIS E JUVENIS

1. Introdução

Este Torneio será organizado pela **ANDS /ANI Centro.**

2. Local e Data

Tomar – 16 de novembro de 2025, em piscina de 25 metros / 8 pistas.

3. Horário

1ª Jornada

1ª Sessão → Aquecimento - 08:30H

– Início - 10:00H

2ª Sessão → Aquecimento – 13:30H

– Início – 15:00H

4. Participação

Têm direito a participar neste Torneio os nadadores das categorias de Infantis A e B de ambos os sexos, e juvenis A e B de ambos os sexos.

Os nadadores terão de nadar obrigatoriamente 2 (duas) provas (TF- Infantis +Juvenis) 1500L Mas / 800L Fem + 400E. 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.

Os nadadores Infantis deverão utilizar fatos de banho compatíveis com o modelo das figuras 1 e 2 apresentados no *a) e b)* *Equipamentos* do Regulamento das Competições Nacionais. As provas a disputar serão as seguintes:

400m Estilos
800m Livres/1500m Livres

5. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas, conforme definido pela AT responsável.

6. Classificações e Prémios

Haverá classificações separadas por prova, escalão etário e género. Nos 1500L Mas / 800L Fem + 400E Infantis e Juvenis das pontuações Tabela AQUA EM VIGOR de cada nadador(a) definirá um Ranking Regional deste Torneio, que permitirá atribuir um prémio aos três



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

primeiros classificados a nível Regional de cada escalão etário (INF B, INF A Masculinos e Femininos e JUV B, JUV A Masculinos e Femininos).

Excerto do Regulamento Nacional:

Classificação Individual:

- Separada por escalão etário e sexo.
- Baseada na soma das pontuações (800L/1500L + 400E) segundo a tabela WA em vigor.
- Define um ranking nacional do torneio.

Classificação Coletiva:

- Contam os três melhores nadadores por clube, por escalão e sexo.
- Apenas clubes com 3 ou mais nadadores em cada categoria (A e B) são incluídos.
- Forma um ranking nacional de clubes.

Prémios:

- Individuais:
 - o Top 3 de cada escalão e sexo recebe um prémio.
 - o Top 10 recebe diploma.
- Coletivos:
 - o Top 3 clubes por categoria (Infantis e Juvenis) recebem prémio.
 - o Top 10 clubes recebem diploma. »

7. Diversos

Nas provas de 800m e 1500m livres as partidas serão dadas com os atletas na 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 Associação Territorial.

Nas provas de 800m e 1500m livres, a organização das séries será efetuada colocando os nadadores com os melhores tempos de inscrição nas primeiras séries.

8. Programa de Prova

1 ^a JORNADA			2 ^a JORNADA		
1 ^a SESSÃO			1 ^a SESSÃO		
Nº	Prova	Género	Nº	Prova	Género
1	400 E	Fem INF / JUV	3	400 E	Mas INF / JUV
INTERVALO 10'			INTERVALO 10'		
2	1500 L	Mas INF / JUV	4	800 L	Fem INF / JUV



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

CAMPEONATO DISTRITAL DE ABSOLUTOS - JUVENIS, JUNIORES E SÉNIORES (PC) E PREPARAÇÃO DE INFANTIS

1 – LOCAL - Piscina Municipal ABRANTES

2 – DATA - 22 e 23 de novembro 2025

3 – HORÁRIO – AQUECIMENTO: 7h30/14h00

INÍCIO DA COMPETIÇÃO	MANHÃ	TARDE
22 de novembro	9h00	15h30
23 de novembro	9h00	15h30

4 –

PARTICIPAÇÃO

Categorias: ABSOLUTOS. Considera-se categoria de ABS os nadadores juvenis, juniores e seniores

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 ABSOLUTOS inscritos para o referido campeonato.

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

4.3 - A participação de cada nadador está limitada a um máximo de duas provas (2) individuais e uma (1) coletiva por sessão, até ao máximo de seis provas (6) individuais no total das sessões.

4.4 – Em infantis nas estafetas de 4X50L e 4x50E os clubes têm que cumprir com as mesmas regras estipuladas para os nadadores mais velhos, ou seja, 2 nadadores masculinos e dois nadadores femininos.

4.5 – Nas provas de 50 metros os infantis só podem nadar a prova de 50 metros livres;

4.6 - Os 100 Estilos não podem ser nadadas por atletas Infantis.

Cada clube apenas poderá apresentar uma equipa de estafetas por prova/género/em

CATEGORIAS:

Anotações específicas das estafetas de juvenis, juniores e seniores

As constituições das estafetas terão que obrigatoriamente estarem de acordo com os escalões implícitos nos campeonatos:

- a) Juvenis mistos 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos;
- b) Juniores mistos 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos;

Rua Garcia da Mata, 20 - 2300-494 TOMAR

Tel. 249323268 / 964813669



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

c) seniores mistos 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos.

A participação de cada nadador está limitada a um máximo de duas provas (2) individuais e as coletivas, por sessão.

5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 do dia **15/11/2025**.

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. No caso das estafetas as medalhas são atribuídas seguindo as anotações, conforme inscrição e classificação. 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.**

Campeonato Regional de Juvenis, juniores e seniores - Preparação de Infantis																		
22 novembro de 2025									23 novembro de 2025									
SESSÃO 1	N.	PROVA	GEN	SESSÃO 2	N.	PROVA	GEN	SESSÃO 3	N.	PROVA	GEN	SESSÃO 4	N.	PROVA	GEN			
	1	1500	MAS		10	400 L	`MAS		22	400 EST	`MAS		33	1500 L	FEM			
	2	800	FEM		11	400 L	FEM		23	400 EST	FEM		34	800 L	`MAS			
	INTERVALO 5				12	100 M	`MAS		INTERVALO 5				INTERVALO 5					
	3	50 C	MAS		13	100 M	FEM		24	200 L	`MAS		35	50 M	FEM			
	4	50 C	FEM		INTERVALO 5				25	200 L	FEM		36	50 M	`MAS			
	5	200 B	MAS		14	100 C	`MAS		26	100 B	`MAS		37	200 C	FEM			
	6	200 B	FEM		15	100 C	FEM		27	100 B	FEM		38	200 C	`MAS			
	7	100 EST	MAS		16	200 EST	`MAS		28	50 L	`MAS		39	100 L	FEM			
	8	100 EST	FEM		17	200 EST	FEM		29	50 L	FEM		40	100 L	`MAS			
	INTERVALO 5				18	50 B	`MAS		30	200 M	`MAS		MEDALHAS					
	9	4X50 L	MISTO		19	50 B	FEM		31	200 M	FEM		41	4X50 L	FEM			
	ENTREGA DE MEDALHAS				INTERVALO 5				ENTREGA DE MEDALHAS				42	4X50 L	`MAS			
	ENTREGA DE MEDALHAS				20	4X50 EST	`MAS		32	4X50 EST	MISTO		ENTREGA DE MEDALHAS					
	ENTREGA DE MEDALHAS				21	4X50 EST	FEM		ENTREGA DE MEDALHAS				ENTREGA DE MEDALHAS					



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM Fundada em 9 de Junho de 1991

2º TORNEIO DE CADETES – PROVA DE PREPARAÇÃO INFANTIS

1 – LOCAL - Piscina Municipal do CORUCHE

2 – DATA - 29 de Novembro 2025

3 – HORÁRIO – Aquecimento: 14H00 Início da prova: 15H30

4 – PARTICIPAÇÃO

Categorias: Infantis e Cadetes

Cada clube poderá apresentar até 3 equipas de estafetas “mistas” ou “puras”

A participação de cada nadador está limitada a um máximo de duas provas (2) individuais e uma (1) coletiva.

5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 do dia **24/11/2025**.

Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações à lista inicial de inscrições.

Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição.

1ª SESSÃO - TARDE			
Nº Ordem	Prova	Sexo	CATEGORIA
1	200 EST.	MISTO	INFANTIS
2	100 EST.	MISTO	CAD A, B e C
3	200 B	MISTO	INFANTIS
4	50 B	MAS	CAD A, B e C
5	50 B	FEM	CAD A, B e C
6	200 C	MISTO	INFANTIS
7	50 C	FEM	CAD A, B e C
8	50 C	MAS	CAD A, B e C
9	200 M	MISTO	INFANTIS
10	50 M	FEM	CAD A+B
11	50 M	MAS	CAD A+B
12	4X50 L	MISTO	Cadetes- TODOS



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

TORNEIO INTER-REGIONAL DE CLUBES INFANTIS E ABSOLUTOS



1. INTRODUÇÃO

Este Torneio será organizado pela ANICentro / ANALEN / ANDS

2. LOCAL: PISCINA MUNICIPAL DE SINES

3. DATA: 20 de dezembro de 2025

3. HORÁRIO

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

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

4. PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os Clubes da ANICentro / ANDS / ANALentejo filiados em Natação Pura pela FPN, na categoria de infantis para o Torneio Inter-Regional de clubes de clubes de infantis, bem como na categoria de Absolutos (juvenis, juniores e seniores).

5. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANICENTRO, para o email:

geral.analentejo@gmail.com

às 24H00 horas do dia **12/12/2025**, acompanhadas com o comprovativo do pagamento.

NIB: PT50 0033 0000 0008 8899 9190 5

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.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM **Fundada em 9 de Junho de 1991**

6. INSCRIÇÕES

No Torneio Inter-Regional de clubes em infantis e ABS, os clubes são ordenados pelo somatório dos pontos obtidos em cada prova pelos seus nadadores e respetivas equipas de estafetas. Funcionará como fator de desempate o nº de primeiros lugares, obtidos por cada clube nas provas do campeonato. Se tal se revelar insuficiente, recorrer-se-á aos 2º, 3º lugares e assim sucessivamente, até se conseguir o desempate. Se ainda substituir o empate, recorrer-se-á ao melhor tempo, segundo a 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

7.1 No Torneio Inter-Regional de clubes em infantis, serão atribuídos aos 3 primeiros clubes Inter-Regionais Infantis Misto (Masculinos e Femininos), e será atribuído por cada Associação um troféu ao vencedor

7.2 No Torneio Inter-Regional de clubes em Absolutos, serão atribuídos aos 3 primeiros clubes Inter-Regionais absolutos Misto - juvenis, juniores e seniores (Masculinos e Femininos), e será atribuído por cada Associação um troféu ao vencedor absoluto.

8. REGRAS ESPECÍFICAS

No Torneio Inter-Regional de clubes em infantis, 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.

No Torneio Inter-Regional de clubes em Absolutos, 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.

9. SUBSTITUIÇÕES



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

Serão permitidas 3 (três) substituições por campeonato (3 - INFANTIS e 3 – ABSOLUTOS) 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
<u>1</u>	<u>50 B</u>	<u>Mas</u>	<u>16</u>	<u>50 B</u>	<u>Fem</u>
<u>2</u>	<u>400 L</u>	<u>Fem</u>	<u>17</u>	<u>400 L</u>	<u>Mas</u>
<u>3</u>	<u>100 M</u>	<u>Mas</u>	<u>18</u>	<u>100 M</u>	<u>Fem</u>
<u>4</u>	<u>200 M</u>	<u>Fem</u>	<u>19</u>	<u>200 M</u>	<u>Mas</u>
<u>5</u>	<u>50 C</u>	<u>Mas</u>	<u>20</u>	<u>50 C</u>	<u>Fem</u>
<u>6</u>	<u>100 B</u>	<u>Fem</u>	<u>21</u>	<u>100 B</u>	<u>Mas</u>
<u>7</u>	<u>200 B</u>	<u>Mas</u>	<u>22</u>	<u>200 B</u>	<u>Fem</u>
INTERVALO 10'			INTERVALO 10'		
<u>8</u>	<u>50 L</u>	<u>Fem</u>	<u>23</u>	<u>50 L</u>	<u>Mas</u>
<u>9</u>	<u>100 L</u>	<u>Mas</u>	<u>24</u>	<u>100 L</u>	<u>Fem</u>
<u>10</u>	<u>100 C</u>	<u>Fem</u>	<u>25</u>	<u>100 C</u>	<u>Mas</u>
<u>11</u>	<u>200 C</u>	<u>Mas</u>	<u>26</u>	<u>200 C</u>	<u>Fem</u>
<u>12</u>	<u>50 M</u>	<u>Fem</u>	<u>27</u>	<u>50 M</u>	<u>Mas</u>
<u>13</u>	<u>200 E</u>	<u>Mas</u>	<u>28</u>	<u>200 E</u>	<u>Fem</u>
INTERVALO 10'			INTERVALO 10'		
<u>14</u>	<u>4 x 100 L</u>	<u>Fem</u>	<u>29</u>	<u>4 x 100 L</u>	<u>Mas</u>
<u>15</u>	<u>4 x 100 E</u>	<u>Mas</u>	<u>30</u>	<u>4 x 100 E</u>	<u>Fem</u>
ENTREGA DE TROFÉUS					



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

3º TORNEIO DE CADETES

1 – LOCAL; Piscina Municipal do ENTRONCAMENTO

2 – DATA - 20 de dezembro 2025

3 – HORÁRIO

Aquecimento: 14H15 Início da prova: 15H30

4 – PARTICIPAÇÃO

Categorias: Cadetes A, B e C

Cada clube poderá apresentar até 3 equipas de estafetas “mistas” ou “puras”

A participação de cada nadador está limitada a um máximo de TRÊS provas (3) individuais e uma (1) coletiva, por sessão.

5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 do dia **15/12/2025**

20 DE dezembro DE 2025 - SESSÃO ÚNICA			
3º TORNEIO DE CADETES			
PROGRAMA			
Nº Ordem	Prova	Sexo	CAT
1	100 ESTILOS	FEM	CAD A+B
2	100 ESTILOS	MAS	CAD A+B
3	50 C	FEM	CAD C
4	50 C	MAS	CAD C
5	100 L	FEM	CAD A+B
6	100 L	MAS	CAD A+B
7	50 L	FEM	CAD C
8	50 L	MAS	CAD C
9	100 C	FEM	CAD A+B
10	100 C	MAS	CAD A+B
11	200 L	MISTO	CAD A
12	4X50 L	MISTO	TODOS



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

1º ESTÁGIO DE INFANTIS

1. HORÁRIO

<u>09H30</u>	<u>12H00</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

2. LOCAL: (a confirmar)

3. DATA: 3 e 4 de janeiro 2026

4. CRITÉRIOS

INFANTIS

Convocatória – 26 nadadores (6 masculinos, 6 femininos A e B) + 2 (critério técnico DTR) *

Critério 1- ter participado no torneio de fundo e cumprido os requisitos emanados na política desportiva.

Critério 2- ter cumprido os 800 /1500 livres e 400 estilos sem desclassificações.

Critério 3- melhor soma pontuação World Aquatics Points nos 800 /1500 livres e 400 estilos.

Critério 4- melhor pontuação World Aquatics Points 400 estilos.

- Os atletas no ato 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 0.9 UC para a renovação da cédula de grau I e II.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

XXXIII 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 e potenciar uma competição, evidenciando-se o desenvolvimento desportivo das Associações, traduzindo-se num valor acrescentado de aprendizagem para todos os intervenientes.

Esta prova permite a todas as Associações de darem cabal cumprimento ao preconizado na política desportiva da FPN, no que diz respeito às acções e competições a participar pelos Infantis e Juvenis.

Por outro lado, uma competição com características ímpares e únicas como esta, em que todos partilham o mesmo local de competição de refeições e de lazer, permitem ainda uma interatividade e um franco ambiente de festividade desportiva, que ficará na memória de cada um.

2 - LOCAL

Piscina Municipal ABRANTES

3 - DATA

17 de janeiro de 2026

4 - HORÁRIO

1ª Sessão	2ª Sessão
Aquecimento- 08H15	14h30
Início prova 09h45	15h45

5 – PARTICIPAÇÃO APENAS A ATLETAS COM FILIAÇÃO EM NATAÇÃO PURA

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.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM **Fundada em 9 de Junho de 1991**

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 **7 de janeiro de 2026**.

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

Classificação individual

- por Prova e Categoria.
- coletiva**
- A classificação coletiva será efetuada no final da Taça, pelo somatório de pontos obtidos em cada prova.

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

8 – PONTUAÇÃO

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

“N” corresponde ao 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 World Aquatics Points em vigor obtido na Competição

10 - JÚRI TÉCNICO

Rua Garcia da Mata, 20 - 2300-494 TOMAR

Tel. 249323268 / 964813669

<http://www.ands.pt>

ands@ands.pt

NIF 502608242



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM **Fundada em 9 de Junho de 1991**

A Taça Vale do Tejo tem 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 reger-se-á pelo Regulamento Geral da FPN.

13- PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	400 L	FEM	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		



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

JORNADA DE APURAMENTO - CATEGORIAS

1. **LOCAL** - Piscina Municipal de Abrantes

2. **DATA**

18 de janeiro 2026

3. **HORÁRIO**

1^a Sessão 09.30 horas

2^a Sessão 15.30 horas

4. **PARTICIPAÇÃO**

Categoria ABS (SÉN/JUN/JUV/INF)

Cada nadador da categoria de **Juvenis, Juniores e Séniors** poderão participar em 3 (três) provas individuais por sessão. Os nadadores **Infantis** poderão participar em 2 (duas) provas individuais por sessão

5. **INSCRIÇÕES** - deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 horas do dia **13/01/2026**

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

7. **PROGRAMA DE PROVAS**

1 ^a Sessão			2 ^a Sessão		
1	200 E	F	7	400 E	MISTO
2	200 L	M	8	200 E	M
3	200 L	F	9	200 B	F
4	200 M	M	10	200 B	M
5	200 M	F	11	200 C	F
Intervalo de 10 minutos			12	200 C	M
6	4x200 L	MISTO/PURO			

Nas estafetas, a classificação “mista” será o tempo homologado caso os clubes apresentem 2 nadadores femininos e 2 nadadores masculinos

Rua Garcia da Mata, 20 - 2300-494 TOMAR

Tel. 249323268 / 964813669



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

4º TORNEIO DE CADETES - FESTIVAL MEIO FUNDO

1. **LOCAL** - Piscinas Municipais de Ourém
2. **DATA** - **24 janeiro de 2026**
3. **HORÁRIO** – Aquecimento: 14H00 Início da prova: 15H30
4. **PARTICIPAÇÃO - Categoria de Cadetes A, B e C**
 - ✓ Os cadetes B e C 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 **19/01/2026**
6. **CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.

7. PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO TARDE			
Nº Ordem	Prova	Sexo	CAT
1	50 M	MISTO	CAD C
2	100 M	MISTO	CAD A+B
3	50 C	MISTO	CAD C
4	200 C	MISTO	CAD A
5	100 C	MISTO	CAD B
6	50 B	MISTO	CAD C
7	200 B	MISTO	CAD A
8	100 B	MISTO	CAD B
9	50 L	MISTO	CAD C
10	200 L	MISTO	CAD B
11	400 L	MISTO	CAD A
12	4X100 L	MISTO	TODOS



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991



TORNEIO INTER-REGIONAL DE INFANTIS

1. Introdução

Este Torneio será organizado pela /ANDS/ANALEN/ ANICentro

2. Local : Complexo desportivo Municipal de Tomar, em piscina de 25 metros / 8 pistas.
3. Data: 31 de janeiro e 1 de fevereiro
4. Horário:

	1 ^a Sessão	2 ^a Sessão	3 ^a Sessão	4 ^a Sessão
AQUECIMENTO	08H00-9h20	14H00-15H20	08H00-9h20	13H45-14H50
INICIO PROVA	09H30	15H30	09H30	15H00

5. Participação

- 5.1. Podem participar todos os Clubes da ANDS / ANALentejo/ ANICentro filiados em Natação Pura pela FPN, na categoria Infantis.
- 5.2. Cada nadador pode ser inscrito em até **5 (cinco)** provas individuais e nas estafetas durante todo o evento sem limite de participação por sessão. Cada Clube pode inscrever 1 (uma) equipa de estafetas por escalão e género, por prova de estafetas.

6. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas, conforme definido pela AT responsável.

É obrigatório no ato do envio das inscrições a indicação do tempo estimado para cada prova individual, bem como a constituição das equipas de estafetas e o seu respetivo tempo de inscrição. A sua alteração deverá ser entregue no Secretariado da Competição até 45 minutos antes do início de cada sessão. Os nadadores da equipa de estafetas devem constar da lista onomástica de participantes do respetivo Clube.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

7. Classificações e Prémios

Haverá classificações separadas por prova, género e escalão etário.

8. Diversos

Os nadadores serão agrupados por séries com base nos tempos de inscrição, independentemente do escalão etário.

Se houver mais de 1 nadador ou estafeta com o mesmo tempo de inscrição, a atribuição de pistas será feita de forma aleatória pelo programa de provas.

9. Programa de Provas

1ª JORNADA			2ª JORNADA		
1ª SESSÃO			1ª SESSÃO		
Nº	Prova	Género	Nº	Prova	Género
1	1500 L	Mas	17	800 L	Fem
2	400 E	Fem	18	400 E	Mas
INTERVALO 10'			19	100 B	Fem
3	200 B	Mas	20	100 B	Mas
4	200 B	Fem	INTERVALO 10'		
5	100 L	Mas	21	200 L	Fem
6	100 L	Fem	22	200 L	Mas
7	4 x 100 E	Mas	23	100 M	Fem
8	4 x 100 E	Fem	24	100 M	Mas
ENTREGA DE MEDALHAS			ENTREGA DE MEDALHAS		
2ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
9	400 L	Mas	25	200 E	Fem
10	400 L	Fem	26	200 E	Mas
11	200 M	Mas	27	50 L	Fem
12	200 M	Fem	28	50 L	Mas
INTERVALO 10'			INTERVALO 10'		
13	100 C	Mas	29	200 C	Fem
14	100 C	Fem	30	200 C	Mas
15	4 x 200 L	Mas	31	4 x 100 L	Fem
16	4 x 200 L	Fem	32	4 x 100 L	Mas
ENTREGA DE MEDALHAS			ENTREGA DE MEDALHAS		



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM **Fundada em 9 de Junho de 1991**

CAMPEONATO DISTRITAL DE ABSOLUTOS - JUVENIS, JUNIORES E SÉNIORES (PC) E PREPARAÇÃO DE INFANTIS

1 – LOCAL - Piscina Municipal de Coruche

2 – DATA – 28 de fevereiro e 1 de março de 2026

3 – HORÁRIO – AQUECIMENTO: 7h45/14h00

INÍCIO DA COMPETIÇÃO	MANHÃ	TARDE
28 de fevereiro	9h00	15h30
1 de março	9h00	15h30

4 – PARTICIPAÇÃO

Categorias: ABSOLUTOS. Considera-se categoria de ABS os nadadores juvenis, juniores e seniores

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 ABSOLUTOS inscritos para o referido campeonato.

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

4.3 - A participação de cada nadador está limitada a um máximo de duas provas (2) individuais e uma (1) coletiva por sessão, até ao máximo de seis provas (6) individuais no total das sessões.

4.4 – Em infantis nas estafetas de 4X50L e 4x50E os clubes têm que cumprir com as mesmas regras estipuladas para os nadadores mais velhos, ou seja, 2 nadadores masculinos e dois nadadores femininos.

4.5 – Nas provas de 50 metros os infantis só podem nadar a prova de 50 metros livres;

4.6 - Os 100 Estilos não podem ser nadadas por atletas Infantis.

Cada clube apenas poderá apresentar uma equipa de estafetas por prova/género/em **CATEGORIAS:**

Anotações específicas das estafetas de juvenis, juniores e seniores

As constituições das estafetas terão que obrigatoriamente estarem de acordo com os escalões implícitos nos campeonatos:

1. Juvenis mistos 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos;
2. Juniores mistos 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos;



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

3. seniores mistos 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos.

A participação de cada nadador está limitada a um máximo de duas provas (2) individuais e as coletivas, por sessão.

5 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 do dia **17/03/2026**.

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. No caso das estafetas as medalhas são atribuídas seguindo as anotações, conforme inscrição e classificação. 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

Campeonato Regional de Juvenis, juniores e seniores - Preparação de Infantis																	
28 de fevereiro 2026																	
SESSÃO 1	N.	PROVA	GEN	SESSÃO 2	N.	PROVA	GEN	SESSÃO 3	N.	PROVA	GEN	SESSÃO 4	N.	PROVA	GEN		
	1	1500	MAS		11	400 L	`MAS		23	400 EST	`MAS		35	1500 L	FEM		
	2	800	FEM		12	400 L	FEM		24	400 EST	FEM		36	800 L	`MAS		
	INTERVALO 5				13	100 M	`MAS		INTERVALO 5				INTERVALO 5				
	3	50 C	MAS		14	100 M	FEM		25	200 L	`MAS		37	50 M	FEM		
	4	50 C	FEM		INTERVALO 5				26	200 L	FEM		38	50 M	`MAS		
	5	200 B	MAS		15	100 C	`MAS		27	100 B	`MAS		39	200 C	FEM		
	6	200 B	FEM		16	100 C	FEM		28	100 B	FEM		40	200 C	`MAS		
	7	100 EST	MAS		17	200 EST	`MAS		INTERVALO 5				41	100 L	FEM		
	8	100 EST	FEM		18	200 EST	FEM		29	50 L	`MAS		42	100 L	`MAS		
	INTERVALO 5				19	50 B	`MAS		30	50 L	FEM		MEDALHAS				
	9	4X100 L	MISTO		20	50 B	FEM		31	200 M	`MAS		43	4X100 L	FEM		
	INTERVALO 5				INTERVALO 5				32	200 M	FEM		44	4X100 L	`MAS		
	10	4X200 L	FEM		21	4X100 EST	`MAS		ENTREGA DE MEDALHAS				ENTREGA DE MEDALHAS				
	ENTREGA DE MEDALHAS				22	4X100 EST	FEM		33	4X100 EST	MISTO		ENTREGA DE MEDALHAS				
	ENTREGA DE MEDALHAS			ENTREGA DE MEDALHAS				34	4X200 L	MAS	ENTREGA DE MEDALHAS						



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

TAÇA ANDS- CIDADE DE RIO MAIOR

1 – LOCAL

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

2 – DATA: 7 de março de 2026

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, 25 e 26 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
- ✓ INSCRIÇÕES
- ✓ Os clubes terão que fazer uma pré-inscrição através de mensagem de correio eletrónico e enviar para a ANDS até ao dia 25/02/2026.
- ✓ As inscrições definitivas deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 05/03/2026. Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações á lista inicial de inscrições.
- ✓ Clubes fora da ands devem consultar as taxas em 4.2.2 deste regulamento
- ✓ O pagamento das inscrições será feito à ANDS para o NIB: 0033 0000 5003 6910 0020 5

5 - 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.

6– CLASSIFICAÇÃO

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

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



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM **Fundada em 9 de Junho de 1991**

7 - PRÉMIOS

Serão atribuídos Troféus a todos os Clubes participantes.

Será atribuída a Taça ANDS ao Clube vencedor.

Será atribuído um prémio, MAS e FEM, a designar, ao melhor tempo da pontuação World Aquatics Points em vigor obtido na Taça.

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
INTERVALO 5 MINUTOS			INTERVALO 5 MINUTOS		
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
INTERVALO 10 MINUTOS			INTERVALO 10 MINUTOS		
12	4x50 Estilos	Fem	25	4x50 Estilos	Mas
13	4x50L	Mas	26	4x50L	Fem

5º TORNEIO DE CADETES - TORREGI 2 – 2 SESSÕES (POLITICA

DESPORTIVA



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

1. **LOCAL** - Piscina Municipal de Torres Novas
2. **DATA/ HORÁRIO** - **15 de Março de 2026.**
1ª Sessão às 9.30 Horas - 2ª Sessão às 15.30 Horas -
3. **PARTICIPAÇÃO** - Categoria Cadetes A, B e C

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

4. **INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **09/03/2026**
5. **CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.
6. **PROGRAMA DE PROVAS**

5º TORNEIO DE CADETES - TORREGI 2 – 2 SESSÕES (POLITICA DESPORTIVA)					
1ª Sessão			2ª Sessão		
Nº	Prova	Sexo	Nº	Prova	Sexo
1	100 M	FEM – CAD A	13	100 B	FEM – CAD A
2	100 M	MAS - CAD A	14	100 B	MAS - CAD A
3	50 M	FEM – TODOS	15	50 B	FEM – TODOS
4	50 M	MAS - TODOS	16	50 B	MAS - TODOS
5	100 C	FEM – CAD A	17	100 L	FEM – CAD A
6	100 C	MAS - CAD A	18	100 L	MAS - CAD A
7	50 C	FEM – TODOS	19	50 L	FEM – TODOS
8	50 C	MAS - TODOS	20	50 L	MAS - TODOS
9	400 Livres Misto	FEM – CAD A	21	200 Livres Misto	FEM – CAD B
		MAS - CAD A			MAS - CAD B
10	100 E misto	FEM – CAD B	22	200 E misto	FEM – CAD A
		MAS - CAD B			MAS - CAD A
11	4x100 livres	FEM – TODOS	23	4x50 L Misto	FEM/MAS – TODOS
		MAS - TODOS		4x50 L Misto	FEM/MAS – TODOS
12	1* 4x50 E Misto	FEM/MAS – TODOS	24	2** 4x100 E Misto	FEM – CAD A
					MAS - CAD A

***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.**

6º TORNEIO - FESTIVAL DE CADETES – TÉCNICAS SIMULTÂNEAS



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

1. **LOCAL** - Piscinas Municipal da Golegã
 2. **DATA** – 11 Abril de 2026
 3. **HORÁRIO** – Aquecimento: 14H00 Início da prova: 15H30
 4. **PARTICIPAÇÃO - Categoria de Cadetes A, B e C**
 - ✓ Os cadetes **B e C** 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 06/04/2026
1. **CLASSIFICAÇÕES** – Haverá uma classificação individual por prova.
 2. **PROGRAMA DE PROVAS**

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



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991



TORNEIO INTER-REGIONAL DE VELOCIDADE

1. Introdução

Este Torneio será organizado pela **ANICentro / ANDS**.

2. Local e Data

Campo Maior – 18 de Abril de 2026, em piscina de 25 metros / 8 pistas.

3. Horário

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

2^a Sessão → Aquecimento – 14:30H – Início – 15:30H

4. Participação

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

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

Os clubes só 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. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas, por via eletrónica para anic.inscricoes@gmail.com, impreterivelmente até dia **10 de Abril de 2026**. O NIB da **ANICentro** – PT50 0018 224202287060020 20

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

Só serão permitidas desistência de provas, sem direito a substituição.

6. Classificações

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

Até à publicação da lista das finais os atletas classificados nas eliminatórias em 9º e 10º 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 inscrição;

Nas estafetas só haverá Final A – Infantis e Final B – Absolutos.

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

A constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue no início da sessão;

Haverá uma classificação individual por prova, categoria e género, à exceção das estafetas que só haverá classificação de Infantis e Absolutos.

7. Prémios

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



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM
Fundada em 9 de Junho de 1991



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	ENTREGA DE MEDALHAS		
4	50 L	Mas	3	50 L	Fem
INTERVALO 10'			4	50 L	Mas
5	4 x 50 E	Fem	ENTREGA DE MEDALHAS		
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	ENTREGA DE MEDALHAS		
INTERVALO 10'			7	50 M	Fem
9	50 C	Fem	8	50 M	Mas
10	50 C	Mas	ENTREGA DE MEDALHAS		
11	50 B	Fem	9	50 C	Fem
12	50 B	Mas	10	50 C	Mas
13	4 x 50 L	Fem	ENTREGA DE MEDALHAS		
14	4 x 50 L	Mas	11	50 B	Fem
			12	50 B	Mas
			ENTREGA DE MEDALHAS		
			13	4 x 50 L	Fem
			14	4 x 50 L	Mas
			ENTREGA DE MEDALHAS		



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

Torneio do Nadador Completo de INF, JUV e ABS

03 DE MAIO DE 2026

1 – LOCAL: Piscina Municipal Santarém

2– DATA / HORÁRIO: 3 de maio de 2026

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 **27/04/2026**

4– PARTICIPAÇÃO

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

terão de nadar 5 (CINCO) provas: 100 mariposa, 100 costas, 100 bruços, 100 crol e 200 Estilos.

Em face desta disposição a falta, desclassificação ou desistência em qualquer prova determina a eliminação imediata do nadador, podendo o mesmo continuar a participar nas provas em que se encontra inscrito, sendo os respetivos tempos oficializados

5 - CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por ano de nascimento.

As classificações individuais serão elaboradas segundo o somatório de pontos, de acordo com a Tabela World Aquatics Points 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.

6 – PRÉMIOS

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados relativos à soma da pontuação das 5 provas por prova/género e categoria de infantis (A e B) juvenis (A e B), juniores e seniores.

Será atribuído um troféu ao melhor nadador completo Absoluto masculino e feminino.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM
Fundada em 9 de Junho de 1991

7- PROGRAMA DE PROVAS

TORNEIO NACIONAL NADADOR COMPLETO - FASE DISTRITAL								
SESSÃO 1	1	100 M	`MAS	SESSÃO 1	6	100 M	FEM	
	2	200 EST	FEM		7	200 EST	`MAS	
	3	100 B	`MAS		8	100 B	FEM	
	INTERVALO				INTERVALO			
	4	100 C	FEM		9	100 C	MAS	
	5	100 L	`MAS		10	100 L	FEM	
					MEDALHAS			



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM **Fundada em 9 de Junho de 1991**

7º TORNEIO- TORNEIO DISTRITAL NADADOR COMPLETO - CADETES

1 – LOCAL: Piscina Municipal Torres Novas

2– DATA / HORÁRIO: 17 de maio de 2026

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 **11/05/2026**

4– PARTICIPAÇÃO

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

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

TORNEIO DO NADADOR COMPLETO CADETES A

100M + 100B + 100C + 100L + 200E.

Cadetes B, masculinos e femininos terão de nadar 5 (CINCO);

TORNEIO DO NADADOR COMPLETO CADETES B

50M + 50B + 50C + 50L + 100E.

Cadetes C , masculinos - femininos 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 World Aquatics Points 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.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

7 – PRÉMIOS

Serão atribuídos **Diplomas/medalhas** a todos os nadadores participantes neste Torneio.

8-PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO MANHÃ				1ª SESSÃO MANHÃ			
Nº Ordem	Prova	Sexo	CAT	Nº Ordem	Prova	Sexo	CAT
1	100 E	Fem	CAD B	13	100 M	Fem	CAD A
2	100 E	Mas	CAD B	14	100 M	Mas	CAD A
3	200 E	Fem	CAD A	15	50 L	Fem	CAD B e C
4	200 E	Mas	CAD A	16	50 L	Mas	CAD B e C
INTERVALO 5 MINUTOS				INTERVALO 5 MINUTOS			
5	50 M	Fem	CAD B e C	17	100 C	Fem	CAD A
6	50 M	Mas	CAD B e C	18	100 C	Mas	CAD A
7	100 L	Fem	CAD A	19	50 C	Fem	CAD B e C
8	100 L	Mas	CAD A	20	50 C	Mas	CAD B e C
9	50 B	Fem	CAD B e C	21	ENTREGA D DIPLOMAS		
10	50B	Mas	CAD B e C	22			
11	100 B	Fem	CAD A	23			
12	100 B	Mas	CAD A	24			



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

TORREGI 3 DE CADETES – 2 SESSÕES (Política DESPORTIVA)

1 – LOCAL

Piscina Municipal de

2 – DATA

6 de Junho de 2026

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 09/06/2025

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.

1ª Sessão			2ª Sessão		
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		



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM **Fundada em 9 de Junho de 1991**

TORNEIO INTER-REGIONAL/ESPECIALISTA

1 – ÂMBITO

Nacional e Internacional.

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

3– DATA: 13 e 14 de junho de 2026

4– HORÁRIO: 1^a/3^a Sessões: 9.30 horas - 2^a/4^a Sessões: 15.30 horas

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

- a. Os nadadores podem participar até ao máximo de (2) especialidades por Jornada e (1) coletiva
- b. Os nadadores para pontuar para a especialidade de Mariposa, Costas, Bruços e Crol têm que nadar os 50, 100 e os 200 metros de cada uma das técnicas.
- c. A especialidade de estilos que terão que nadar os 200 e os 400 estilos.
- d. A especialidade de SUPER SPRINTER, terão que nadar as 4 provas de 50 metros, uma (1) de cada estilo. Esta especialidade conta para o número de especialidades a nadar. Haverá uma classificação apenas absoluta. **Os nadadores infantis não podem participar nesta especialidade**
- e. As estafetas são em Absoluto (Juvenis/juniorens e seniores) e mistas, a constituição têm obrigatoriedade de ter dois (2) nadadores de cada género.
- f. As estafetas de infantis/mistas a suas constituições têm obrigatoriedade de ter dois (2) nadadores de cada género.
- g. 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.
- h. Este Torneio tem tempos a cumprir (TCT) que estão na Tabela em anexo a este regulamento. Os FTL serão faturados após a prova e enviada aos clubes. Os resultados apenas serão homologados pela FPN caso não exista qualquer dúvida com a ANDS.

6 - INSCRIÇÕES: As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 11 de junho de 2025.

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.

CLUBES FORA DA ANDS DEVEM CONSULTAR AS TAXAS EM 4.2.2 DESTE REGULAMENTO

7– CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS:

Haverá uma classificação individual por estilo/categoria/sexo.

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



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

Serão atribuídas medalhas às três (3) equipas de estafetas ABS e de infantis mistas.

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

8- PROGRAMA DE PROVAS

TORNEIO INTER-REGIONAL/ESPECIALISTA					
1ª SESSÃO – 15 de junho de 2024 MANHÃ			3ª SESSÃO 16 de junho de 2024 MANHÃ		
Nº Ordem	Prova	Sexo	Nº Ordem	Prova	Sexo
1	200 M	Fem	18	100 L	Fem
2	100 M	Mas	19	200 L	Mas
3	50 C	Fem	20	50 B	Fem
4	50 C	Mas	21	50 B	Mas
5	200 Est	Fem	22	50 L	Fem
6	400 Est	Mas	23	50 L	Mas
7	100 C	Fem	24	100 B	Fem
8	200 C	Mas	25	200 B	Mas
2ª SESSÃO – 15 de junho de 2024 TARDE			26	4x50 E	MISTO/ABS
9	200 M	Mas	4ª SESSÃO 16 de junho de 2024 TARDE		
10	100 M	Fem	27	100 L	Mas
11	200 Est	Mas	28	200 L	Fem
12	400 Est	Fem	29	MISTO/ABS	4X100 L
13	100 C	Mas	30	100 B	Mas
14	200 C	Fem	31	200 B	Fem
15	50 M	Mas	32	4X100 E	MISTO/INFANTIS
16	50 M	Fem	33	4x50 L	MISTO/ABS
17	4X100 L	MISTO/INFANTIS	ENTREGA DE PRÉMIOS		



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

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 - 3, 4, e 5 de Julho de 2026

3 de Julho	5 de Julho
1ª Sessão às 17.00 Horas	4ª Sessão às 09.30 Horas
4 de Julho	5ª Sessão às 15.30 Horas
2ª Sessão às 09.30 Horas	
3ª Sessão às 15.30 Horas	

Horários poderão sofrer alterações conforme as inscrições existentes e os tempos de duração das sessões

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	Juniors	Séniores

- ✓ **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 **04/03/2025** e o dia **23/06/2026**.

5 – INSCRIÇÕES

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **23/06/2026**.

Rua Garcia da Mata, 20 - 2300-494 TOMAR

Tel. 249323268 / 964813669



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

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

5 - 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

Sessão 1 (sexta) 3 de julho– 17H 00			Sessão 2 (sábado) 4 de julho – 9H 00			Sessão 3 (sábado) 4 de julho 15H30			Sessão 4 (domingo) 5 de julho – 9H 00			Sessão 5 (domingo) 5 de julho 15H30		
N.	Prova	Gen	N.	Prova	Gen	N.	Prova	Gen	N.	Prova	Gen	N.	Prova	Gen
1	400 L	Mas	9	1500 L	Masc	19	400 E	Masc	27	800 L	Mas	37	200 E	Mas
2	400 L	Fem	10	400 E	Fem	20	800 L	Fem	28	1500 L	Fem	38	200 E	Fem
3	50 C	Mas	11	50 L	Masc	21	100 B	Masc	29	50 B	Mas	39	100 C	Mas
4	50 C	Fem	12	50 L	Fem	22	100 B	Fem	30	50 B	Fem	40	100 C	Fem
5	200 B	Mas	13	200 C	Masc	23	50 M	Masc	31	100 L	Mas	41	200 L	Mas
6	200 B	Fem	14	200 C	Fem	24	50 M	Fem	32	100 L	Fem	42	200 L	Fem
Intervalo 10' / Medalhas			15	100 M	Masc	Intervalo 10' / Medalhas			33	200 M	Mas	Intervalo 10' / Medalhas		
7	4x200 L	Mas	16	100 M	Fem	25	4x100 L	Masc	34	200 M	Fem	43	4x100 E	Mas
8	4x200 L	Fem	Intervalo 10'/ Medalhas			26	4x100 L	Fem	Intervalo 10'/ Medalhas			44	4x100 E	Fem
Entrega Medalhas			17	4X50 E	Misto	Entrega Medalhas			35	4x100E	Misto	Entrega Medalhas		
Entrega Medalhas														

Prova 17 estafeta de 4x100 estilos mistos – ABS - juvenis, juniores e seniores (2 nadadores masculinos e 2 femininos obrigatoriamente).

Prova 28 estafeta de 4x50 livres mistos – infantis (2 nadadores masculinos e 2 femininos obrigatoriamente).

Prova 46 estafeta de 4x50 estilos mistos – infantis (2 nadadores masculinos e 2 femininos obrigatoriamente).



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Fundada em 9 de Junho de 1991

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 (A e B) em todas as competições na época desportiva 2024/2025, apresenta-se exemplificação sobre os fatos permitidos para estes escalões, para nadadores masculinos (figura 1) e femininos (figura 2).

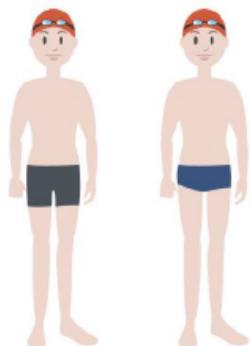


Figura 1. Exemplificação sobre os fatos permitidos para os nadadores cadetes e infantis masculinos.

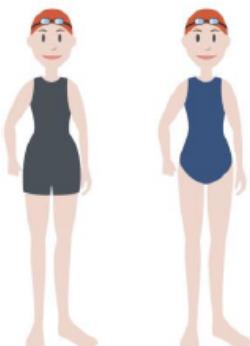


Figura 2. Exemplificação sobre os fatos permitidos para os nadadores cadetes e infantis femininos.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM
Fundada em 9 de Junho de 1991

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



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM
Fundada em 9 de Junho de 1991

TCJA – TEMPOS A CUMPRIR JORNADAS APURAMENTO – PISCINA CURTA

MASCULINOS					CATEGORIAS	FEMININOS					Estafetas Infantis (A e B)	Masculinos	Provas	Femininos
Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A	JUN/SEN		13	14	15	16	17 e +				
13	14	15	16	17 e +	PROVAS	13	14	15	16	17 e +				
-	-	00,34,00	00,32,00	00,31,00	50L	-	-	00,38,00	00,37,00	00,35,00		05,43,00	4X100L	06,00,00
01,25,00	01,19,00	01,14,00	01,12,00	01,10,00	100L	01,32,00	01,26,00	01,23,00	01,21,00	01,16,00		12,04,00	4X200L	12,20,00
03,05,00	02,54,00	02,41,00	02,36,00	02,31,00	200L	03,20,00	03,10,00	03,04,50	03,01,00	02,52,00		06,48,00	4X100E	07,02,00
06,30,00	06,07,00	05,37,00	05,27,00	05,22,00	400L	06,50,00	06,34,00	06,20,00	06,08,00	05,42,00				
13,10,00	12,20,00	11,20,00	10,58,00	10,34,00	800L	14,00,00	13,17,00	13,00,90	12,41,00	12,16,00		Masculinos	Provas	Femininos
24,58,00	23,40,00	23,06,00	22,50,00	21,06,00	1500L	25,30,00	24,50,00	24,25,00	24,00,00	23,18,00		02,12,00	4x50L	02,33,00
-	-	02,16,00	02,08,00	02,04,00	4x50L	-	-	02,36,00	02,28,00	02,24,00		04,53,00	4X100L	05,53,00
05,50,00	05,38,00	05,10,00	04,43,00	04,43,00	4X100L	06,08,00	06,02,00	05,50,00	05,36,00	05,20,00		10,43,00	4X200L	11,43,00
12,20,00	11,50,00	11,00,00	10,30,00	10,15,00	4X200I	17,30,00	12,14,00	12,06,00	12,00,00	11,45,00		02,33,00	4x50F	02,49,00
-	-	00,38,00	00,37,00	00,36,00	50C	-	-	00,44,00	00,42,00	00,40,00		05,39,00	4X100E	06,39,00
01,40,00	01,31,00	01,26,00	01,21,00	01,19,00	100C	01,45,00	01,38,00	01,34,00	01,32,00	01,28,00				
03,35,00	03,17,00	03,09,00	03,02,00	03,00,00	200C	03,45,00	03,26,00	03,21,00	03,15,00	03,02,00				
-	-	00,43,00	00,42,00	00,41,00	50B	-	-	00,48,00	00,47,00	00,46,00				
01,55,00	01,45,00	01,38,00	01,35,00	01,32,00	100R	01,57,00	01,57,00	01,52,00	01,46,00	01,44,00				
04,08,00	03,45,00	03,35,00	03,20,00	03,15,00	200B	04,12,00	03,53,00	03,53,00	03,44,00	03,35,00				
-	-	00,39,00	00,37,00	00,35,00	50M	-	-	00,44,00	00,42,00	00,40,00				
01,49,00	01,42,50	01,35,00	01,27,00	01,19,00	100M	01,53,00	01,50,00	01,48,00	01,36,00	01,30,00				
04,00,00	03,38,00	03,15,00	03,10,00	02,58,00	200M	04,10,00	03,48,00	03,42,00	03,35,00	03,25,00				
-	-	01,28,00	01,25,00	01,22,00	100E	-	-	01,33,50	01,32,00	01,30,00				
03,30,00	03,20,00	03,10,00	03,04,00	03,00,00	200E	03,37,00	03,25,00	03,17,00	03,12,00	03,10,00				
07,28,00	07,00,00	06,48,00	06,35,00	06,30,00	400E	07,40,00	07,06,00	07,00,00	06,45,00	06,35,00				
-	-	02,35,00	02,30,00	02,28,50	4x50E	-	-	02,52,00	02,45,00	02,41,00				
06,59,00	06,40,00	05,42,00	05,36,00	05,30,00	4X100E	07,07,00	06,52,00	06,35,00	05,52,00	05,48,00				



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM
Fundada em 9 de Junho de 1991

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	13	14	15	16	17 e +
-	-	00,34,00	00,32,00	00,31,00	50L	-	-	00,38,00	00,37,00	00,35,45
01,26,00	01,20,00	01,14,50	01,12,50	01,09,50	100L	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	200L	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	400L	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	800L	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	1500L	25,35,00	24,35,00	23,30,00	23,18,00	22,39,50
-	-	02,20,00	02,12,00	02,08,00	4x50L	-	-	02,36,00	02,33,00	02,24,00
05,48,00	05,38,0	05,10,50	04,40,00	04,46,50	4X100L	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	4X200L	12,54,00	12,30,00	12,15,00	12,10,00	11,58,00
-	-	00,39,50	00,38,50	00,37,50	50C	-	-	00,43,50	00,43,40	00,41,40
01,42,00	01,33,00	01,29,00	01,25,50	01,23,50	100C	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	200C	03,47,50	03,32,50	03,25,00	03,22,00	03,12,00
-	-	00,40,00	00,39,00	00,38,00	50M	-	-	00,43,00	00,42,00	00,41,00
01,52,50	01,42,50	01,37,00	01,34,00	01,30,00	100M	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	200M	04,35,00	04,00,00	03,50,00	03,42,00	03,29,50
-	-	00,45,50	00,44,50	00,43,50	50B	-	-	00,48,50	00,48,00	00,47,50
02,01,50	01,48,50	01,43,50	01,39,00	01,37,00	100B	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	200B	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	200E	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	400E	07,58,00	07,13,00	06,57,50	06,55,50	06,48,50
-	-	02,40,00	02,34,00	02,30,00	4x50E	-	-	02,53,00	02,52,00	02,45,00
06,23,00	06,18,00	05,24,00	05,14,00	04,56,00	4X100E	06,58,50	06,23,50	06,10,50	06,08,50	06,03,70

Rua Garcia da Mata, 20 - 2300-494 TOMAR

Tel. 249323268 / 964813669



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM
Fundada em 9 de Junho de 1991

TCCD – TEMPOS A CUMPRIR CAMPEONATOS DISTRITAIS – PISCINA CURTA – Novembro e Março

MASCULINOS						FEMININOS						Estafetas Infantis (A e B)	Masculinos	Provas	Femininos
Infantis B	Infantis A	Iuvenis B	Iuvenis A	IIUN/SFN	CATEGORIAS	Infantis B	Infantis A	Iuvenis B	Iuvenis A	IIIN/SFN	PROVAS				
13	14	15	16	17 e +	50L	13	14	15	16	17 e +					
-	-	00,34,00	00,32,00	00,31,00	50L	-	-	00,38,00	00,37,00	00,35,00		05,43,00	4X100L	06,00,00	
01,21,00	01,18,00	01,15,00	01,11,00	01,09,00	100L	01,30,00	01,24,00	01,21,00	01,19,00	01,14,00		12,01,00	4X200L	12,20,00	
03,03,00	02,52,00	02,40,00	02,35,00	02,31,00	200L	03,20,00	03,10,00	03,04,50	03,01,00	02,52,00		06,48,00	4X100E	07,02,00	
06,29,00	06,06,00	05,36,00	05,26,00	05,20,00	400L	06,49,00	06,33,00	06,19,00	06,07,00	05,42,00		Estafetas Juvenis (A e B)			
13,09,00	12,19,00	11,19,00	10,57,00	10,33,00	800I	13,58,00	13,16,00	13,00,00	12,40,00	12,15,00		Masculinos	Provas	Femininos	
24,56,00	23,38,00	23,05,00	22,49,00	21,04,00	1500L	25,15,00	24,45,00	24,25,00	23,49,00	23,17,00		02,12,00	4x50L	02,33,00	
-	-	02,16,00	02,08,00	02,04,00	4x50L	-	-	02,36,00	02,28,00	02,24,00		04,53,00	4X100L	05,53,00	
05,50,00	05,38,00	05,10,00	04,43,00	04,43,00	4X100L	06,08,00	06,02,00	05,50,00	05,36,00	05,20,00		10,43,00	4X200L	11,43,00	
12,20,00	11,50,00	11,00,00	10,30,00	10,15,00	4X200L	12,30,00	12,14,00	12,06,00	12,00,00	11,45,00		02,33,00	4x50E	02,49,00	
-	-	00,37,65	00,37,00	00,35,80	50C	-	-	00,43,90	00,41,81	00,39,89		05,39,00	4X100E	06,39,00	
01,39,00	01,31,00	01,26,00	01,21,00	01,19,00	100C	01,45,00	01,38,00	01,34,00	01,32,00	01,28,00					
03,35,00	03,17,00	03,09,00	03,02,00	03,00,00	200C	03,45,00	03,26,00	03,21,00	03,15,00	03,02,00					
					50B				00,48,00	00,47,00	00,46,00				
01,54,00	01,45,00	01,38,00	01,35,00	01,32,00	100B	01,56,80	01,52,00	01,51,00	01,46,00	01,44,00					
04,07,00	03,45,00	03,35,00	03,20,00	03,15,00	200B	04,11,00	03,52,70	03,50,00	03,44,00	03,35,00					
-	-	00,39,00	00,37,00	00,35,00	50M	-	-	00,44,00	00,42,00	00,40,00					
01,49,00	01,42,50	01,35,00	01,27,00	01,19,00	100M	01,53,00	01,50,00	01,48,00	01,36,00	01,30,00					
04,00,00	03,38,00	03,15,00	03,10,00	02,58,00	200M	04,10,00	03,48,00	03,42,00	03,35,00	03,25,00					
-	01,31,00	01,28,00	01,25,00	01,22,00	100E	-	01,33,50	01,31,50	01,29,00	01,27,00					
03,29,00	03,20,00	03,10,00	03,04,00	03,00,00	200E	03,37,00	03,25,00	03,17,00	03,12,00	03,10,00					
07,28,00	07,00,00	06,48,00	06,35,00	06,30,00	400F	07,40,00	07,06,00	07,00,00	06,45,00	06,35,00					
-	-	02,35,00	02,30,00	02,28,50	4x50C	-	-	02,52,00	02,45,00	02,41,00					
06,59,00	06,40,00	05,42,00	05,36,00	05,30,00	4X100E	07,07,00	06,52,00	06,35,00	05,52,00	05,48,00					



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM
Fundada em 9 de Junho de 1991

TAC- TEMPOS ADMISSÃO AO CAMPEONATO
CAMPEONATOS DISTRITUAIS DE VERÃO DE INFANTIS, JUVENIS E ABSOLUTOS

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	13	14	15	16	17 e +
-	-	00,33,00	00,31,70	00,30,00	50L	-	-	00,37,00	00,36,45	00,34,80
01,23,00	01,19,00	01,13,50	01,11,50	01,07,50	100L	01,32,00	01,26,00	01,21,00	01,17,00	01,15,50
03,08,00	02,55,50	02,43,50	02,37,50	02,33,50	200L	03,19,00	03,11,00	03,04,00	03,02,00	02,56,00
06,36,00	06,13,50	05,47,00	05,33,00	05,29,00	400L	07,06,00	06,39,00	06,10,50	06,08,50	05,50,00
12,44,00	11,58,00	11,37,00	11,18,00	11,00,10	800L	14,07,00	13,28,00	12,38,50	12,36,50	12,21,50
25,24,00	23,52,00	23,00,00	22,35,00	21,30,00	1500L	25,31,00	24,30,00	23,30,00	23,18,00	22,39,50
-	-	02,20,00	02,12,00	02,08,00	4x50L	-	-	02,36,00	02,33,00	02,24,00
05,48,00	05,38,0	05,10,50	04,40,00	04,46,50	4X100L	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	4X200L	12,54,00	12,30,00	12,15,00	12,10,00	11,58,00
-	-	00,38,50	00,38,10	00,37,09	50C	-	-	00,43,05	00,42,80	00,41,30
01,41,55	01,33,00	01,29,00	01,25,49	01,23,30	100C	01,48,00	01,40,00	01,37,45	01,35,10	01,30,00
03,41,00	03,26,00	03,18,00	03,14,00	03,05,00	200C	03,46,50	03,32,00	03,24,00	03,21,30	03,10,00
-	-	00,40,00	00,39,00	00,38,00	50M	-	-	00,42,00	00,41,00	00,40,00
01,52,10	01,42,15	01,37,00	01,33,00	01,28,00	100M	02,03,00	01,49,00	01,44,00	01,40,00	01,35,00
04,25,00	03,53,00	03,34,00	03,28,00	03,18,00	200M	04,33,00	04,00,00	03,49,00	03,40,00	03,20,50
-	-	00,44,50	00,43,50	00,42,50	50B	-	-	00,47,50	00,46,00	00,39,50
02,00,50	01,47,50	01,42,50	01,38,00	01,36,00	100B	02,04,50	01,54,50	01,47,50	01,46,30	01,43,50
04,15,50	03,58,00	03,42,00	03,36,50	03,26,00	200B	04,21,50	03,55,50	03,43,00	03,40,90	03,35,10
03,34,50	03,18,00	03,13,00	03,08,00	03,06,00	200E	03,39,50	03,23,50	03,17,00	03,15,00	03,11,00
07,41,50	07,10,00	07,00,00	06,46,50	06,35,00	400E	07,56,00	07,11,00	06,52,50	06,50,50	06,46,50
-	-	02,40,00	02,34,00	02,30,00	4x50E	-	-	02,53,00	02,52,00	02,45,00
06,23,00	06,18,00	05,24,00	05,14,00	04,56,00	4X100E	06,58,50	06,23,50	06,10,50	06,08,50	06,03,70



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM
Fundada em 9 de Junho de 1991

MEETING INTER-REGIONAL - ESPECIALISTA (SENIORES - JUNIORES - JUVENIS - INFANTIS) 2025 ~2026												
MASCULINOS						PROVAS	FEMININOS					
INF- B	INF-A	JUV-B	JUV-A	JUN	SÉN		INF- B	INF-A	JUV-B	JUV-A	JUN	SÉN
13	14	15	16	17 e 18	19 e +		13	14	15	16	17 e 18	19 e +
37,79	36,8	00,33,30	00,32,50	00,30,00	00,29,50	50L	00,44,55	00,43,00	00,37,00	00,35,00	00,34,50	00,34,00
01,22,00	01,17,00	01,10,50	01,08,40	01,06,00	01,04,00	100L	01,32,00	01,29,50	01,17,50	01,15,20	01,13,00	01,12,50
02,53,50	02,47,50	02,38,00	02,31,50	02,25,00	02,19,00	200L	03,03,00	03,00,00	02,50,00	02,43,00	02,39,50	02,35,00
00,43,89	00,41,65	00,37,50	00,36,50	00,35,00	00,34,00	50C	00,47,50	00,45,59	00,40,50	00,39,00	00,38,00	00,37,50
01,32,00	01,28,00	01,20,50	01,19,00	01,15,00	01,14,00	100C	01,38,00	01,35,00	01,29,50	01,26,50	01,24,50	01,23,50
03,13,00	03,04,00	02,52,00	02,47,00	02,40,00	02,38,00	200C	03,21,00	03,15,00	03,06,00	03,01,90	02,59,00	02,56,00
00,41,50	00,40,50	00,37,50	00,35,00	00,32,00	00,31,00	50M	00,49,00	00,47,75	00,38,00	00,37,75	00,36,50	00,36,00
01,35,00	01,28,00	01,20,00	01,15,00	01,13,50	01,11,90	100M	01,47,50	01,44,00	01,35,00	01,33,50	01,32,00	01,29,00
03,19,50	03,10,00	03,03,00	02,48,50	02,45,00	02,42,50	200M	03,44,00	03,39,00	03,25,50	03,22,40	03,17,50	03,10,00
00,51,50	00,50,51	00,40,50	00,38,00	00,37,00	00,36,50	50B	00,54,80	00,52,18	00,45,00	00,43,90	00,43,00	00,42,50
01,44,50	01,41,50	01,30,50	01,29,00	01,24,00	01,22,50	100B	01,52,00	01,49,00	01,42,50	01,38,90	01,37,50	01,34,00
03,37,50	03,27,50	03,15,00	03,13,00	03,06,50	03,00,00	200B	03,50,00	03,46,00	03,32,50	03,27,75	03,25,50	03,19,00
03,26,00	3,21,50	3,03,80	3,01,70	2,56,50	2,49,50	200E	03,42,00	3,38,50	3,27,80	3,20,70	3,12,50	3,08,50
07,39,50	07,29,50	07,05,00	06,43,00	06,26,50	06,10,00	400E	07,52,50	07,46,50	07,32,00	07,18,00	06,58,50	06,50,00