



**CALENDÁRIO  
E  
REGULAMENTO DISTRIITAL**

**ÉPOCA 2024/25**

- **Natação Pura**
- **Natação Adaptada**

**APROVADO PELA FPN EM 11 DE OUTUBRO DE 2024**

## CALENDÁRIO GERAL

MÊS	PROVA	LOCAL
<b>OUTUBRO</b>		
12 E 13	47º CONGRESSO DA APTN	UISEU
20	JORNADA DE ABERTURA DE CATEGORIAS	ENTRONCAMENTO
26	TORREGI (1) – 1º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES (TARDE)	ABRANTES
<b>NOVEMBRO</b>		
2	QUALIFICAÇÃO DA 3ª DIVISÃO	SANTARÉM
9 OU 10	1º ESTÁGIO DE CADETES	MAÇÃO
9 E 10	CONVENÇÃO PORTUGAL A NADAR / GALA FPN	A CONFIRMAR
9 E 10	IX MEETING DO ALGARVE	ALBUFEIRA
16, 17	CAMPEONATO DISTRITAL DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES.PREPARAÇÃO DE INFANTIS	TOMAR
23	2º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES (TARDE)	TORRES NOVAS
29	CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES 3ª DIVISÃO	STO ANT DE CAVALEIROS
30 E 1	CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES 2ª DIVISÃO	STO ANT DE CAVALEIROS
30 E 1	CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO DE NATAÇÃO ADAPTADA	GUARDA
<b>DEZEMBRO</b>		
6, 7 E 8	TORNEIO ZONAL DE JUVENIS - ZONA SUL	ABRANTES
7	CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS E ELEMENTOS TÉCNICOS (NART)	CORUCHE
13, 14 E 15	CAMPEONATO NACIONAL DE JUN E SEN - PC	TOMAR
21	3º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES (TARDE)	ENTRONCAMENTO
22	II TORNEIO MASTER GIL PAES	TORRES NOVAS
21 E 22	CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES 1ª DIVISÃO	ALBUFEIRA
<b>JANEIRO</b>		
4 E 5	ESTÁGIO INFANTIS	CORUCHE
12	TORNEIO INTER-REGIONAL DE VELOCIDADE ANDS	TOMAR
18	XXXII TAÇA VALE DO TEJO	ABRANTES
19	JORNADA DE APURAMENTO - ABS	CORUCHE
24, 25 E 26	CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO DE MASTERS	TORRES NOVAS
<b>FEVEREIRO</b>		
1 E 2	MEETING PÓVOA DO VARZIM	PÓVOA DO VARZIM
1	4º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES- VELOCIDADE (TARDE)	GOLEGÃ
2	MEETING DE ABRANTES	ABRANTES
8 E 9	ARENA LISBON INTERNATION MEETING	JAMOR
8 E 9	MEETING DE LEIRIA - INFANTIS (SELEÇÃO REGIONAL)	LEIRIA
15 E 16	TORNEIO INTER-REGIONAL DE CLUBES (ANALEN, ANIC, ANDS)	ALENTEJO
15	5º TORNEIO DE CADETES – NADADOR COMPLETO - VELOCISTA - (TARDE)	OURÉM

22 E 23	TORNEIO DE FUNDO DE MASTERS	COIMBRA
22 E 23	CAMPEONATO NACIONAL DE LONGA DISTÂNCIA	COIMBRA
<b>MARÇO</b>		
7, 8 E 9	CAMP. DISTRITAL INF, JUV, JUN E SEN (PC)	CORUCHE
15	TAÇA ANDS CIDADE DE RIO MAIOR	RIO MAIOR
16	TORREGI (2) – 6º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES	SANTARÉM
21, 22 E 23	TORNEIO ZONAL DE INFANTIS - ZONA SUL	A DEFINIR
<b>ABRIL</b>		
3, 4, 5 E 6	CAMP. NACIONAL DE JUVENIS, JUNIORES E ABSOLUTOS - OPEN DE PORTUGAL	JAMOR
12 E 13	MEETING DE FELGUEIRAS	FELGUEIRAS
12	V TORNEIO INTERNACIONAL DE NATAÇÃO - CIDADE DOS 5 F'S	GUARDA
13	7º TORNEIO - FESTIVAL DE CADETES – TÉCNICAS SIMULTÂNEAS – 1 SESSÃO	TOMAR
26	AA- ALDEIA DO MATO SWIMING OPEN WATER	ALDEIA DO MATO
27	XVI TORNEIO DO SORRAIA	CORUCHE
<b>MAIO</b>		
3 E 4	TORNEIO INTERREGIONAL DE FUNDO	PONTE DE SOR
3	1º TORNEIO DE NATAÇÃO ADAPTADA	RIO MAIOR
4	2º ESTÁGIO DE CADETES	SAMORA CORREIA VILA FRANCA DE XIRA
10 E 11	X MEETING VILA FRANCA DE XIRA	
17 E 18	OPEN DE PORTUGAL AA E CAMPEONATO NACIONAL DE 10KM, 7,5KM E 5KM	TRÍZIO (SERTÃO)
17 E 18	TORNEIO NADADOR COMPLETO - CATEGORIAS	SANTARÉM
25	TORNEIO NADADOR COMPLETO - CADETES	CORUCHE
24 E 25	XVII MEETING CIDADE DE COIMBRA	COIMBRA
31 E 1	CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO DE NATAÇÃO ADAPTADA	RIO MAIOR
<b>JUNHO</b>		
7 E 8	MEETING DO PORTO - SELEÇÃO DISTRITAL	PORTO
15	TORREGI (3) – 8º TORNEIO CIRCUITO DE CADETES	TORRES NOVAS
21 E 22	MEETING DO ESPECIALISTA	RIO MAIOR
29	XVII TORNEIO DE NATACAO "CIDADE DE ALMEIRIM"	ALMEIRIM
<b>JULHO</b>		
4, 5 E 6	CAMPEONATO DISTRITAL DE VERAO CATEGORIAS E ABSOLUTOS	RIO MAIOR
10, 11, 12 E 13	CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO DE MASTERS	REGUENGOS DE MONSARAZ
18, 19 E 20	CAMPEONATO NACIONAL DE INFANTIS	LOULÉ
24, 25, 26 E 27	CAMPEONATO NACIONAL DE JUV., JUN. E SEN.	COIMBRA
<b>AGOSTO</b>		
<b>SETEMBRO</b>		
6 E 7	IX TRAVESSIA DA ALBUFEIRA DE MONTARGIL	MONTARGIL
28	XXXV TRAVESSIA DOS TEMPLÁRIOS	SERRA TOMAR

## REGULAMENTO GERAL DAS COMPETIÇÕES DISTRITAIS

### 1. INTRODUÇÃO

O presente documento regulamenta todas as competições de âmbito distrital na época de 2024/2025.

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

#### NATAÇÃO PURA

CATEGORIAS	MASCULINOS	FEMININOS
<b>Escolas de Natação</b>	Sem limite de idade	Sem limite de idade
<b>Cadetes C</b>	9 anos e + novos	8 anos
<b>Cadetes B</b>	10,11 anos	9,10 anos
<b>Cadetes A</b>	12 anos	11 anos

  

CATEGORIAS / ESCALÕES ETÁRIOS	MASCULINOS	FEMININOS
INFANTIS / INFANTIS B	2012	2013
INFANTIS / INFANTIS A	2011	2012
JUVENIS / JUVENIS B	2010	2011
JUVENIS / JUVENIS A	2009	2010
JUNIORES	2007-2008	2007-2009
SENIORES	2006 e + velhos	2006 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

## MASTERS

Em conformidade com as regras definidas pela AQUA para os Masters, no ano civil de 2024 (1 de janeiro a 31 de dezembro), os nadadores serão agrupados nos seguintes grupos de idade:

### Provas Individuais:

GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	ANOS DE NASCIMENTO	GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	ANO DE NASCIMENTO
Master A	25-29	00-96	Master I	65-69	60-56
Master B	30-34	95-91	Master J	70-74	55-51
Master C	35-39	90-86	Master K	75-79	50-46
Master D	40-44	85-81	Master L	80-84	45-41
Master E	45-49	80-76	Master M	85-89	40-36
Master F	50-54	75-71	Master N	90-94	35-31
Master G	55-59	70-66	Master O	95-99	30-26
Master H	60-64	65-61	Master P	100-104	25-21

### Provas de Estafeta:

GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO
1	100 – 119	5	240 – 279
2	120 – 159	6	280 – 319
3	160 – 199	7	320 – 359
4	200 – 239		

Nas competições que se venham a realizar entre os meses de outubro a dezembro de 2024 os nadadores continuarão a ser agrupados nos grupos de idade vigentes para o ano civil de 2024.

### 3. PARTICIPAÇÃO

A participação em provas distritais é reservada a nadadores filiados em natação pur 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 Clubes desde que credenciados em papel timbrado pelo Clube, não podendo ser técnicos nem nadadores inscritos nessa competição.

**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 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](mailto:ands@ands.pt).

Para todas as competições organizadas pela ANDS ou com o seu apoio administrativo, a ANDS disponibilizará com a antecedência mínima de 10 dias antes da data da prova o ficheiro convite que poderá ser descarregado a partir [www.ands.pt](http://www.ands.pt).

Nas competições organizadas pelos Clubes, com o apoio administrativo da ANDS, a organização tem que informar os clubes convidados da necessidade das inscrições serem feitas por via eletrónica. Só excepcionalmente serão aceites em papel, assim como só poderá haver no máximo, duas alterações nas provas de cada sessão desde que os nadadores constem das inscrições enviadas.

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

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

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

- Dos Nadadores: Nome, ano de nascimento, género, número de licença, provas e respetivos tempos de inscrição;
- **No caso dos nadadores de natação adaptada:** Nome, ano de nascimento, género, número de licença, **categoria de deficiência, 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** (periodicidade anual) – 90€
- **Taxas inscrição provas**

Cronometragem manual		Categoria	Cronometragem eletrónica	
Individual	Estafeta		Individual	Estafeta
1,65 €	5,50 €	Cadete	1,70 €	6,00 €
1,85 €	6,00 €	Inf/Juv/Sen/Masters	2,10€	6,00 €



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

Cronometragem manual		Categoria	Cronometragem eletrónica	
Individual			Individual	Estafeta
7,00 €		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**

<b>Categoria</b>	<b>Individual</b>	<b>Estafeta</b>
Cadete	1,95 €	6,50 €
Inf/Juv/Sen/Masters	2,70 €	6,50 €

- **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 2023.

Desde que não se verifique nenhuma das situações descritas nas alíneas anteriores, e no caso do(a) nadador(a) nunca tenha nadado a prova em causa, será aceite o tempo de inscrição sugerido pelo técnico.

Será considerada a melhor marca (real ou convertida) realizada por cada nadador. O tempo de inscrição -real ou convertido - deverá corresponder à dimensão da piscina em que se irá realizar a competição.

Os tempos obtidos em provas disputadas em jardas serão convertidos para tempos correspondentes a provas disputadas em metros, de acordo com a tabela oficial da NCAA (National Collegiate Athletic Association).

Nas competições constantes do Calendário Distrital da ANDS e por ela organizadas, existe obrigatoriedade de serem cumpridos os seguintes tempos:

- **Campeonatos Distritais de Inf, Juv, Jun, Sen, Abs (piscina curta)** têm tempos a cumprir no campeonato (TCC).
- **Torneio Inter-Regional/Especialista**
- **Jornadas de Apuramento** haverá tempos a cumprir (TCJA), conforme tabela existente neste regulamento.
- **Campeonato Distrital Inf, Juv e Abs de verão** terão tempos de admissão ao campeonato (TAC)

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

#### 4.4. DATAS LIMITE

A data limite para cada uma das competições distritais é as constantes no regulamento específico de cada uma. Quando não respeitadas implicam a anulação das mesmas.

Nas Competições Organizadas pelos Clubes o prazo da entrega na ANDS não poderá ser inferior a **6 (seis)** dias úteis.

## 5. LISTA DE PARTICIPANTES

A lista de participantes em cada prova, bem como o respetivo tempo de inscrição, estarão disponíveis na página da ANDS – [www.ands.pt](http://www.ands.pt) com a seguinte calendarização face ao início da competição:

- Jornadas/Provas de Apuramento e Torneios de Cadetes- até às 20 horas de cada Quarta-feira anterior.
- Restantes competições distritais- até às 20 horas de cada Segunda-feira anterior.

Os clubes ou nadadores individuais que detetem qualquer erro na lista de participantes, ou que desejem realizar desistências, deverão contactar com a ANDS., por escrito (correio eletrónico: [ands@ands.pt](mailto:ands@ands.pt)), enviando as correções ou desistências até às 24 horas do dia seguinte à publicação da lista de participantes. Terminado este prazo, não serão realizadas quaisquer alterações ao programa de provas.

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 requiere 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. Exceção fazem-se as provas de 800 e 1500 metros Livres que realizar-se-ão no final da Sessão. Podem participar nadadores seus e/ou outros nadadores a seu convite.

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

- Numa Jornada/prova de Apuramento (JA) e apenas no caso de prova pretendida não constar do respetivo Programa de Provas.
- Nos Campeonatos Distritais ou Torneios, 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.ands.pt](http://www.ands.pt)) e ([http://www.swimrankings.net/index.php?page=CalendarList&SubPage=FROM\\_NOW&nationId=0&Nation=POR](http://www.swimrankings.net/index.php?page=CalendarList&SubPage=FROM_NOW&nationId=0&Nation=POR))

## 10. HORÁRIOS

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

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

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

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;  
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 nú, 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.

### 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 2024-2025 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.
- Seleção 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.

## CIRCUITO DISTRITAL DE CADETES - ÉPOCA 2024- 2025

### 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 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 2023 – 2024** 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 FINA 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.

**JORNADA DE ABERTURA DE CATEGORIAS**

**1. LOCAL**

Piscina Municipal do Entroncamento

**2. DATA**

20 de outubro de 2024

**3. HORÁRIO**

1ª Sessão 09.30 horas

2ª 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 **14/10/2023**

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

**7. PROGRAMA DE PROVAS**

1ª Sessão			2ª 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	MISTO	13	1500	MISTO

### 1º TORREGI -CADETES

#### 1. LOCAL

Piscinas Municipais de Abrantes

#### 2. DATA 26 de outubro de 2024

#### 3. HORÁRIO

Aquecimento: 14H00

Início da prova: 15H30

#### 4. PARTICIPAÇÃO - Categoria de Cadetes A e B

Cadetes B 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 21/10/2023

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

#### 7. PROGRAMA DE PROVAS

Nº PROVA	PROVA	ESCALÃO
1	100 Mariposa	CAD A misto
2	50 - 25 M+25C	CAD B misto
3	100 Costas	CAD A misto
4	50 - 25 C+25 B	CAD B misto
5	4 X 50 Estilos (1) (M.C, M.C, B.Cr, B.Cr)	CAD A
6	4 X 25 Estilos (2) (M,C,B,Cr)	CAD B
7	100 Bruços	CAD A misto
8	50- 25 B+25 C	CAD B misto
9	200 Livres	CAD A misto
10	100 Livres	CAD B misto
11	100 Estilos	CAD A misto
12	4 X 50 Livres	CAD A
13	4 X 25 Livres	CAD B

- (1) 1º e 2º elemento nadam 25 MARIPOSA + 25 COSTAS – 3º e 4º elemento nadam 25 BRUÇOS + 25 CROL  
(2) cada nadador nada 25 metros pela seguinte ordem de nado: MARIPOSA,COSTAS,BRUÇOS, CROL

### 1º ESTÁGIO DE CADETES

#### 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:

Mação ( a confirmar)

#### 3. DATA: 14 ou 15 de Dezembro de 2024

#### 4. CRITÉRIOS

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

Critério 1- ter cumprido os requisitos emanados na política desportiva

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

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

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

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

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

➤ **Os atletas no acto da apresentação deverão de levar a ficha antropométrica preenchida, fornecida antecipadamente pela ANDS.**

➤ **Todos os clubes com atletas convocados terão que levar um treinador ao estágio.**

➤ **Certificação de cada estágio com 0.5 UC para a renovação da cédula de grau I e II.**

**CAMPEONATO DISTRITAL DE ABSOLUTOS - JUVENIS, JUNIORES E SÉNIORES (PC)****1 – LOCAL**

Piscina Municipal TOMAR

**2 – DATA**

16 e 17 de novembro 2024

**3 – HORÁRIO –**

AQUECIMENTO: 7h45/14h00

INÍCIO DA COMPETIÇÃO	MANHÃ	TARDE
16 de novembro	9h00	15h30
17 de novembro	9h00	15h30

**4 – PARTICIPAÇÃO**

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

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

**Anotações específicas das estafetas**

4x100 estilos mistos – só juvenis – obrigatório 2 nadadores femininos e 2 nadadores masculinos  
4x100 livres mistos – só juvenis – obrigatório 2 nadadores femininos e 2 nadadores masculinos  
4x100 Livres masculinos – só nadadores juniores + seniores ou só juniores e/ou só seniores  
4x100 Livres Femininos – só nadadores juniores + seniores ou só juniores e/ou só seniores  
4x100 estilos masculinos – só nadadores juniores + seniores ou só juniores e/ou só seniores  
4x100 estilos Femininos – só nadadores juniores + seniores ou só juniores e/ou só seniores  
4x50 estilos e 4x50 livres Femininos e Masculinos - Absolutos  
4x200 livres Femininos e Masculinos - Absolutos

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 **05/11/2024**.  
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

16 de novembro 2024						17 de novembro 2024					
SESSÃO 1			SESSÃO 2			SESSÃO 1			SESSÃO 2		
Nº	Prova	Gen.	Nº	Prova	Gen.	Nº	Prova	Gen.	Nº	Prova	Gen.
1	4X50 E	MAS	13	400 L	MAS	26	1500 L	FEM	37	400 E	MAS
2	4X50 E	FEM	14	400 L	FEM	27	800 L	MAS	38	400 E	FEM
3	1500 L	MAS	15	100 M	MAS	INTERVALO 5 MINUTOS			39	100B	MAS
4	800 L	FEM	16	100 M	FEM	28	50 M	FEM	40	100 B	FEM
INTERVALO 5 MINUTOS			INTERVALO 5 MINUTOS			29	50 M	MAS	41	200 L	MAS
5	50 C	MAS	17	100 C	MAS	30	200 C	FEM	42	200 L	FEM
6	50 C	FEM	18	100 C	FEM	31	200 C	MAS	INTERVALO 5 MINUTOS		
7	200 B	MAS	19	200 E	MAS	32	100 L	FEM	43	50 L	MAS
8	200 B	FEM	20	200 E	FEM	33	100 L	MAS	44	50 L	FEM
9	100 E	MAS	21	50 B	MAS	ENTREGA DE MEDALHAS			45	200 M	MAS
10	100 E	FEM	22	50 B	FEM	34	4X100 L	FEM	46	200 M	FEM
INTERVALO 5 MINUTOS			INTERVALO 5 MINUTOS			35	4X100 L	MAS	ENTREGA DE MEDALHAS		
11	4X200 L	MAS	23	4X100 E	MAS	36	4X100 L	MISTO	47	4X50 L	MAS
12	4X200 L	FEM	24	4X100 E	FEM	ENTREGA DE MEDALHAS			48	4X50 L	FEM
ENTREGA DE MEDALHAS			25	4X100 E	MISTO				ENTREGA DE MEDALHAS		
			ENTREGA DE MEDALHAS								

### JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS (INFANTIS)

#### 1 – LOCAL

Piscina Municipal TOMAR

#### 2 – DATA

16 e 17 de novembro 2024

#### 3 – HORÁRIO –

AQUECIMENTO: 7h45/14h00

INÍCIO DA COMPETIÇÃO	MANHÃ	TARDE
16 de novembro	9h00	15h30
17 de novembro	9h00	15h30

#### 4 – PARTICIPAÇÃO

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

4.1- Nas provas de **1500L**, **800L**, **400 livres** e **400E** em ambos os géneros, a participação será condicionada pelo número de nadadores ABOLUTOS inscritos para o referido campeonato.

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

4.3 - A participação de cada nadador está limitada a um máximo de duas provas (2) individuais e uma (1) colectiva por sessão, até ao máximo de cinco provas (5) individuais no total das sessões.

4.4 - Nas estafetas de 4X50L e 4x50E não é permitido a participação de nadadores infantis.

4.5 - As provas de 50 metros de qualquer técnica e os 100 Estilos não podem ser nadadas por atletas Infantis.

#### 5 – INSCRIÇÕES

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

#### 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova.

#### 7 – PROGRAMA DE PROVAS

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

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

## 2º TORNEIO DE CADETES

### 1 – LOCAL

Piscina Municipalde Torres Novas

### 2 – DATA

23 de novembro 2024

### 3 – HORÁRIO

Aquecimento: 14H00

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 **18/11/2024**.

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

Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição.

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
----	--------	-------	-------

### 3º TORNEIO DE CADETES – PROVA DE PREPARAÇÃO INFANTIS

#### 1 – LOCAL

Piscina Municipal do Entroncamento

#### 2 – DATA

21 de dezembro 2024

#### 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 **16/12/2024**.  
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	CAT
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 e C
12	4X50 L	MISTO	Cadetes- TODOS

## 1º ESTÁGIO DE INFANTIS

### 1. HORÁRIO



	<u>9h 30</u>	<u>12h 00</u>	<u>14H30</u>	<u>15h00</u>	<u>17h30</u>
DIA 5			Receção do nadadores	Início do estágio	Término da 1ª sessão
DIA 6	Início 2ª Sessão	Término da 2ª sessão		Início 3ª Sessão	Final do Estágio

### 2. LOCAL: Piscinas Municipais de Coruche

Coruche

### 3. DATA: 4 e 5 de Janeiro de 2025



### 4. CRITÉRIOS

Convocatória – 24 nadadores (14 masculinos, 14 femininos). Dos 14 nadadores femininos e masculinos 7 A e 7 B

Critério 1 - Soma do ranking da prova de 200 estilos nadado no 1º macrociclo da época em curso + melhor pontuação fina de uma prova diferente de 200 estilos.

Critério 2 (dtr) - qualquer nadador que tenha participado nas diversas provas e que demonstre qualidades técnicas aceitáveis para inclusão no estágio.

**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 0.5 UC para a renovação da cédula de grau I e II.**

## TORNEIO INTER-REGIONAL DE VELOCIDADE

### 1. INTRODUÇÃO

Este Torneio será organizado pela ANDS/ ANIC e tem cronometragem electrónica

### 2. LOCAL E DATA

Tomar– 12 de janeiro de 2025

### 3. HORÁRIO

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

2ª Sessão → Aquecimento – 14:00H – 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 [ands@ands.pt](mailto:ands@ands.pt), impreterivelmente até ao dia **02 de janeiro de 2025**.

A indicação da constituição das equipas de estafetas deverá ser enviada no acto das inscrições , podendo ser alteradas e 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 Séniores) 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;

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.

**8. PROGRAMA DE PROVAS**

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

## XXXII 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. 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

18 de Janeiro de 2025

### 4 - HORÁRIO

1ª Sessão	2ª Sessão
Aquecimento- 09H15	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. 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 **8 de janeiro de 2025**.

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 do Taça, pelo somatório de pontos obtidos em cada prova.

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

## 8 – PONTUAÇÃO

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

“N” corresponde ao número de Associações presentes.

## 9 – PRÉMIOS

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

Troféus a todas as Associações participantes, mediante a classificação ABSOLUTA (INF+JUV)  
A Taça VALE do TEJO à Associação classificada em primeiro lugar ABSOLUTO (INF+JUV)

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

## 10 - JÚRI TÉCNICO

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 rege-se-á pelo Regulamento Geral da FPN.

### 13- PROGRAMA DE PROVAS

<i>1ª SESSÃO</i>			<i>2ª SESSÃO</i>		
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
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		
8	4x100 L	MAS	17	4x100 E	FEM
9	4x100 L	FEM	18	4x100 E	MAS

**ENTREGA DE MEDALHAS**

**ENTREGA DE MEDALHAS E TROFÉUS**

### JORNADA DE APURAMENTO - CATEGORIAS

1. **LOCAL**

Piscina Municipal de Coruche

2. **DATA**

19 de Janeiro - Domingo

3. **HORÁRIO**

1ª Sessão 09.30 horas      2ª 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 **13/01/2025**

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

7. **PROGRAMA DE PROVAS**

1ª Sessão			2ª Sessão		
1	200 E	MISTO	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	100 C	M
6	4X200	MISTO/PURO			

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

**4º TORNEIO DE CADETES - FESTIVAL MEIO FUNDO**

1. **LOCAL** - Piscinas Municipais da GOLEGÃ
2. **DATA** – 01 Fevereiro de 2025
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 **27/01/2025**
6. **CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.
7. **PROGRAMA DE PROVAS**

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

**III MEETING CIDADE DE ABRANTES**

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

**2 – DATA** - 2 de Fevereiro de 2025

**Regulamento específico a difundir depois de aprovado pela ANDS e FPN.**

**5º TORNEIO DE CADETES – NADADOR COMPLETO - VELOCISTA**

1. **LOCAL** - Piscinas Municipais de Ourém
2. **DATA** – 15 de Fevereiro de 2025
3. **HORÁRIO** – Aquecimento: 14H00      Início da prova: 15H30
4. **PARTICIPAÇÃO - Categoria de Cadetes A, B e C**

Os Cadetes A e B terão que nadar as 4 provas de 50 para se classificarem. Os cadetes C terão que nadar no mínimo 2 provas até ao máximo de 3 para se classificarem;

5. **INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 horas do dia **10/02/2025**
6. **CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.  
Cadetes A e B– Soma da pontuação FINA da tabela em vigor das 4 provas de 50 metros;  
Cadetes C - Soma da pontuação tabela FINA em vigor das 3 provas de 50 metros;
7. **PROGRAMA DE PROVAS**

CADETES – NADADOR COMPLETO - VELOCISTA				
1ª SESSÃO TARDE				
Nº Ordem	Prova	Sexo	CAT	
1	50 L	Fem	CAD A, B e C	
2	50 L	Mas	CAD A, B e C	
3	50 M	Fem	CAD A, B e C	
4	50 M	Mas	CAD A, B e C	
5	50 C	Fem	CAD A, B e C	
6	50 C	Mas	CAD A, B e C	
7	50 B	Fem	CAD A, B e C	
8	50 B	Mas	CAD A, B e C	

## CAMPEONATO INTER- REGIONAL DE CLUBES



### 1. INTRODUÇÃO

Este Torneio será organizado pela ANICentro / ANALEN / ANDS

### 2. LOCAL: PISCINA MUNICIPAL DE PORTALEGRE

### 3. DATA : 15 de Fevereiro 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:

[anic.inscricoes@gmail.com](mailto:anic.inscricoes@gmail.com) às 24H00 horas do dia **7/02/2025**, **acompanhadas com o comprovativo do pagamento.**

**NIB DA ANICENTRO: PT50 0018 2242 0228 7060 02020**

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.

### 5. CLASSIFICAÇÕES

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

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		
<u>Nº</u>	<u>Prova</u>	<u>Género</u>	<u>Nº</u>	<u>Prova</u>	<u>Género</u>
<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>
<b>INTERVALO 10'</b>			<b>INTERVALO 10'</b>		
<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>
<b>INTERVALO 10'</b>			<b>INTERVALO 10'</b>		
<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>
<b>ENTREGA DE TROFÉUS</b>					

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

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

**2 – DATA** – 7, 8 e 9 de março de 2025

**3 – HORÁRIO**

7 de Março	8 de Março	9 de Março
1ª Sessão- 16H30	2ª Sessão- 09H00	4ª Sessão- 09H00
	3ª Sessão- 15H15	5ª Sessão- 15H15

Horário poderá sofrer alterações face às inscrições existentes e consequentes sessões

**4 – PARTICIPAÇÃO**

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

### Anotações específicas - Estafetas

- ✓ Prova 9 estafeta de 4x100 livres misto – nadadores absolutos (juvenis, juniores e seniores 2 nadadores masculinos e 2 femininos obrigatoriamente).
- ✓ Prova 10 estafeta de 4x50 livres misto – nadadores infantis (2 nadadores masculinos e 2 femininos obrigatoriamente).
- ✓ Prova 30 estafeta de 4x100 estilos mistos – nadadores absolutos (juvenis, juniores e seniores 2 nadadores masculinos e 2 femininos obrigatoriamente).
- ✓ Prova 31 estafeta de 4x50 estilos mistos – nadadores infantis (2 nadadores masculinos e 2 femininos obrigatoriamente).

### 5- INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 26/02/2025.

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 E PRÉMIOS

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

## 7- PROGRAMA DE PROVAS

Sessão 1 - 7 de março - tarde					
N.	Prova	Gen	7	4x50 L	Mas
1	1500 L	Mas	8	4x50 L	Fem
2	800 L	Fem	9	4x100 L**	MISTO
3	100 B	Mas	10	4x50 L*	MISTO
4	100 B	Fem	Entrega Medalhas		
5	50 C	Fem			
6	50 C	Mas			
Intervalo 10' / Medalhas					
Sessão 2 - 8 março - manhã			Sessão 3 - 8 março - tarde		
N.	Prova	Gen	N.	Prova	Gen
11	1500 L	Fem	22	400 L	Fem
12	100 L	Mas	23	400 L	Mas
13	100 L	Fem	24	200 B	Fem
14	50 B	Mas	25	200 B	Mas
15	50 B	Fem	26	100 M	Fem
16	100 C	Mas	27	100 M	Mas
17	100 C	Fem	Intervalo 10' / Medalhas		
18	200 M	Mas	28	4x50 E	Fem

19	200 M	Fem	29	4x50 E	Mas
Entrega Medalhas			30	4x100 E**	MISTO
20	4X200 L	Mas	31	4x50 E*	MISTO
21	4X200 L	Fem	Entrega Medalhas		
Entrega Medalhas					
<b>Sessão 4 – 9 março - manhã</b>			<b>Sessão 5 – 9 março - manhã</b>		
<b>N.</b>	<b>Prova</b>	<b>Gen</b>	<b>N.</b>	<b>Prova</b>	<b>Gen</b>
32	800 L	Mas	41	400 E	Mas
33	200 E	Fem	42	400 E	Fem
34	200 E	Mas	43	200 L	Mas
35	200 C	Fem	44	200 L	Fem
36	200 C	Mas	45	50 M	Mas
37	50 L	Fem	46	50 M	Fem
38	50 L	Mas	Intervalo 10' / Medalhas		
Intervalo 10' / Medalhas					
39	4x100 E	Fem	47	4x100L	Mas
40	4X100 E	Mas	48	4x100L	Fem
Entrega Medalhas			Entrega Medalhas		

\*Infantis 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos //\*\* absolutos 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos

### TACA ANDS- CIDADE DE RIO MAIOR

#### 1 – LOCAL

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

#### 2 – DATA: 15 de Março de 2025

#### 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 **28/02/2025**.

- ✓ As inscrições definitivas deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **05/03/2025**. 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 seguinte 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.

## 7 - PRÉMIOS

Serão atribuídos Troféus a todos os Clubes participantes.

Será atribuída a Taça ANDS ao Clube vencedor.

Será atribuído um prémio, MAS e FEM, a designar, ao melhor tempo da tabela FINA em vigor obtido na Taça.

## 9- PROGRAMA DE PROVAS

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

<b>11</b>	400 L	Fem	<b>24</b>	400 L	Mas
<b>INTERVALO 10 MINUTOS</b>			<b>INTERVALO 10 MINUTOS</b>		
<b>12</b>	4x50 Estilos	Fem	<b>25</b>	4x50 Estilos	Mas
<b>13</b>	4x50L	Mas	<b>26</b>	4x50L	Fem

**6º TORNEIO DE CADETES - TORREGI 2- 2 SESSÕES (POLÍTICA DESPORTIVA)**

- LOCAL** - Piscina Municipal de Santarém
- DATA** - 16 de março de 2025
- HORÁRIO** - 1ª Sessão às 9.30 Horas - 2ª Sessão às 15.30 Horas -
- 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.

- INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **15/03/2024**
- CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.
- PROGRAMA DE PROVAS**

<i><u>1ª Sessão</u></i>			<i><u>2ª Sessão</u></i>		
Nº	Prova	Sexo	Nº	Prova	Sexo
1	100 M	FEM – 2013	13	100 B	FEM – 2013
2	100 M	MAS - 2012	14	100 B	MAS - 2012

3	50 M	FEM – TODOS	15	50 B	FEM – TODOS
4	50 M	MAS - TODOS	16	50 B	MAS - TODOS
5	100 C	FEM – 2013	17	100 L	FEM – 2013
6	100 C	MAS - 2012	18	100 L	MAS - 2012
7	50 C	FEM – TODOS	19	50 L	FEM – TODOS
8	50 C	MAS - TODOS	29	50 L	MAS - TODOS
9	400 Livres Misto	MAS -2012/Fem 2013	21	200Livres Misto	FEM – 2012 MAS - 2011
10	100 E misto	FEM – 2013 MAS - 2012	22	200 E misto	FEM – 2013 MAS - 2012
11	4x100 livres	FEM – TODOS MAS - TODOS	23	2** 4x100 E Misto	FEM – TODOS MAS - TODOS
12	1* 4x50 E Misto	FEM/MAS – TODOS	24	4x50 L Misto	FEM/MAS – TODOS

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

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

### 7º TORNEIO - FESTIVAL DE CADETES – TÉCNICAS SIMULTÂNEAS

1. LOCAL - Piscinas Municipais de TOMAR

2. DATA – 13 Abril de 2025

3. HORÁRIO – Aquecimento: 8H00 Início da prova: 9H30

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 07/04/2025

6. CLASSIFICAÇÕES - Haverá uma classificação individual por prova.

7. PROGRAMA DE PROVAS

1ª SESSÃO MANHÃ

Nº Ordem	Prova	Sexo	CAT
1	50 M	Fem	CAD B 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

### XVI TORNEIO DO SORRAIA

1 – LOCAL - Piscina Municipal de CORUCHE

2 – DATA - 27 de Abril de 2025

**Regulamento específico a difundir depois de aprovado pela ANDS e FPN.**

## 2º ESTÁGIO DE CADETES

1. **LOCAL:** Samora Correia
2. **DATA:** 4 de Maio de 2025

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

### 3. CRITÉRIOS

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

Critério 1- ter cumprido os requisitos emanados na política desportiva

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

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

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

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

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

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



## TORNEIO INTERREGIONAL DE FUNDO – IINFANTIS E JUVENIS

1. **LOCAL** - Piscina Municipal de
2. **DATA** – 3 e 4 de Maio de 2025
3. **HORÁRIO** –  
Aquecimento 13h.30 - 1ª Sessão às 15.00 Horas  
Aquecimento 08h.30 - 2ª Sessão às 10.00 Horas
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 duas (2) provas (TF- Infantis +Juvenis) 1500L Mas / 800L Fem + 400E, e duas de acordo com o programa de provas definido. Em face desta disposição a Falta, Desclassificação ou Desistência em qualquer prova determina a eliminação imediata do nadador, podendo o mesmo continuar a participar nas provas em que se encontra inscrito, sendo os respetivos tempos oficializados.  
**Deverá ser SEMPRE indicado um tempo estimativo de inscrição para nadadores que nunca tenham nadado estas provas.**  
Os nadadores Infantis deverão utilizar fatos de banho definidos como regulamentares pela FPN.
5. **INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão ser enviadas, por via eletrónica para [anic.inscricoes@gmail.com](mailto:anic.inscricoes@gmail.com),

impreterivelmente até dia 25 de Abril de 2025. O NIB da ANICentro – PT50 0018 224202287060020 20

6. **CLASSIFICAÇÕES** - Haverá classificações separadas por prova, escalão etário e género. Nos 1500L Mas / 800L Fem + 400E Infantis e Juvenis das pontuações Tabela FINA EM VIGOR de cada nadador(a) definirá um Ranking Regional deste Torneio, que permitirá atribuir um prémio aos três primeiros classificados a nível Regional de cada escalão etário (INF B, INF A Masculinos e Femininos e JUV B, JUV A Masculinos e Femininos).

*Excerto do Regulamento Nacional: «Para a classificação final coletiva pontuam os três primeiros nadadores de cada clube, por escalão etário e sexo, que permitirão elaborar um ranking nacional de clubes deste Torneio.»*

5. *Nota: Nesta classificação só serão considerados os clubes com 3 ou mais participantes de cada categoria A e b.»*

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 PROVAS**

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

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

### TORNEIO DO NADADOR COMPLETO

1. **LOCAL** - Piscina Municipal de Santarém
2. **DATA** : 17 de maio 2025 (sábado de tarde) e 18 de maio 2025 (domingo de manhã)
3. **HORÁRIO** - 1ª Sessão às 15.30 Horas - 2ª Sessão às 9.30 Horas
4. **PARTICIPAÇÃO** - Categoria **Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores**

Os nadadores terão de nadar obrigatoriamente SETE (7) provas (100 M, 100C, 100B, 100L, 400L, 200EST, e uma das seguintes provas 50 L/50C/50B/50C, de acordo com o programa de provas definido. Em face desta disposição a Falta, Desclassificação ou Desistência em qualquer prova determina a eliminação imediata do nadador, podendo o mesmo continuar a participar nas provas em que se encontra inscrito, sendo os respetivos tempos oficializados.

5. **INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **07/05/2025**
6. **CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS** – A classificação individual será elaborada por escalão etário, categoria e género através do somatório (100M + 100B + 100C + 100L + 200E + 400L + das seguintes provas 50 L/50C/50B/50C das pontuações Tabela **FINA EM VIGOR**. Serão entregues

medalhas aos três (3) primeiros classificados por escalão etário (Infantis A e B), (Juvenis A e B), juniores e Seniores. Serão ainda entregues troféus aos três (3) primeiros classificados absolutos.

## 7. PROGRAMA DE PROVAS

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

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

## 8º TORNEIO- TORNEIO DISTRITAL NADADOR COMPLETO - CADETES

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

2– **DATA / HORÁRIO:** 25 de maio de 2025

1ª Sessão	2ª Sessão
<b>Horário: 9.30 Horas</b>	<b>Horário: 15.30 Horas</b>

### 3 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 08.00 horas do dia **19/05/2025**

### 4– PARTICIPAÇÃO

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

**Cadetes A, masculinos (2013) e femininos (2014) terão de nadar 5 (CINCO) provas:**

#### **TORNEIO DO NADADOR COMPLETO CADETES A**

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

**Cadetes B, masculinos (2014 e 2015) e femininos (2015 e 2016)** terão de nadar 5 (CINCO);

### **TORNEIO DO NADADOR COMPLETO CADETES B**

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

**Cadetes C, masculinos (2016) - femininos (2017)** terão de nadar as 4 (quatro) provas de 50 metros uma de cada técnica. A não inscrição numa das provas de 50 metros não inviabiliza a participação dos mesmos.

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

## **6 - CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por ano de nascimento.

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

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

## **7 – PRÉMIOS**

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

## **8- PROGRAMA DE PROVAS**

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			
10	50B	Mas	CAD B e C	22			
11	100 B	Fem	CAD A	23			
12	100 B	Mas	CAD A	24			

**ENTREGA D DIPLOMAS**

-

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

**1 – LOCAL**

Piscina Municipal de Torres Novas

**2 – DATA**

15 de Junho de 2025

**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 04/05/2025

**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.

7-

**PROGRAMA DE PROVAS**

<u>1ª Sessão</u>			<u>2ª Sessão</u>		
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		

### TORNEIO INTER-REGIONAL/ESPECIALISTA

#### 1 – ÂMBITO

Nacional e Internacional .

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

3– **DATA:** 21 e 22 de junho de 2025

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

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

- Os nadadores podem participar até ao máximo de (2) especialidades por Jornada e (1) coletiva
- 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.
- A especialidade de estilos que terão que nadar os 200 e os 400 estilos.
- 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**
- As estafetas são em Absoluto (Juvenis/juniores 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 dívida 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.

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

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

## 8- PROGRAMA DE PROVAS

<b>TORNEIO INTER-REGIONAL/ESPECIALISTA</b>					
<b>1ª SESSÃO – 15 de junho de 2024 MANHÃ</b>			<b>3ª SESSÃO 16 de junho de 2024 MANHÃ</b>		
<b>Nº Ordem</b>	<b>Prova</b>	<b>Sexo</b>	<b>Nº Ordem</b>	<b>Prova</b>	<b>Sexo</b>
<b>1</b>	200 M	Fem	<b>19</b>	100 L	Fem
<b>2</b>	100 M	Mas	<b>20</b>	200 L	Mas
<b>3</b>	50 C	Fem	<b>21</b>	50 B	Fem
<b>4</b>	50 C	Mas	<b>22</b>	50 B	Mas
<b>5</b>	200 Est	Fem	<b>23</b>	50 L	Fem
<b>6</b>	400 Est	Mas	<b>24</b>	50 L	Mas
<b>7</b>	100 C	Fem	<b>25</b>	100 B	Fem

<b>8</b>	200 C	Mas	<b>26</b>	200 B	Mas
<b>2ª SESSÃO – 15 de junho de 2024 TARDE</b>			<b>27</b>	4x50 E	MISTO/ABS
<b>9</b>	200 M	Mas	<b>4ª SESSÃO 16 de junho de 2024 TARDE</b>		
<b>10</b>	100 M	Fem	<b>28</b>	100 L	Mas
<b>11</b>	200 Est	Mas	<b>29</b>	200 L	Fem
<b>12</b>	400 Est	Fem	<b>30</b>	MISTO/ABS	4X100 L
<b>13</b>	100 C	Mas	<b>31</b>	100 B	Mas
<b>14</b>	200 C	Fem	<b>32</b>	200 B	Fem
<b>15</b>	50 M	Mas	<b>33</b>	4X100 E	MISTO/INFANTIS
<b>16</b>	50 M	Fem	<b>34</b>	4x50 L	MISTO/ABS
<b>17</b>	4X100 L	MISTO/INFANTIS	<b>ENTREGA DE PRÉMIOS</b>		

### XV TORNEIO DO ALMEIRIM

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

**2 – DATA** – 29 de Junho de 2025

**Regulamento específico a difundir depois de aprovado pela ANDS e FPN.**

**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** - 4, 5, e 6 de Julho de 2025

<b>4 de Julho</b>	
1ª Sessão às 17.00 Horas	
<b>5 de Julho</b>	<b>6 de Julho</b>
2ª Sessão às 09.30 Horas	4ª Sessão às 09.30 Horas
3ª Sessão às 15.30 Horas	5ª 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	Júniiores	Séniiores

✓ **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 04/03/2024 e o dia 25/06/2025.

#### 5 – INSCRIÇÕES

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia 19/06/2024.
- 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 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) 28 de junho - 17h 00			Sessão 2 (sábado manhã) 29 de junho			Sessão 3 (sábado tarde) 29 de junho		
N.	Prova	Gen	N.	Prova	Gen	N.	Prova	Gen
1	1500 L	Masc	9	400 L	Mas	18	400 E	Masc
2	400 E	Fem	10	400 L	Fem	19	800 L	Fem
3	50 L	Masc	11	200 B	Mas	20	100 B	Masc
4	50 L	Fem	12	200 B	Fem	21	100 B	Fem
5	200 C	Masc	13	50 C	Mas	22	50 M	Masc
6	200 C	Fem	14	50 C	Fem	23	50 M	Fem
Intervalo 10' / Medalhas			15	100 M	Masc	Intervalo 10' / Medalhas		
7	4x200 L	Mas	16	100 M	Fem	24	4x100 L	Masc
8	4x200 L	Fem	Entrega Medalhas			25	4x100 L	Fem
Entrega Medalhas			17	4X100 E*	Misto	Entrega Medalhas		
<b>Sessão 4 (domingo)</b>			<b>Sessão 5 (domingo tarde)</b>					



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

manhã) 30 de junho 09h 30			30 de junho 15h 30		
26	4X50 L	Mas	N.	Prova	Gen
27	4X50 L	Fem	38	200 E	Mas
28	4X50 L	MISTO	39	200 E	Fem
Entrega Medalhas			40	100 C	Mas
29	800 L	Mas	41	100 C	Fem
30	50 B	Fem	42	200 L	Mas
31	50 B	Mas	43	200 L	Fem
32	100 L	Fem	Intervalo 10' / Medalhas		
33	100 L	Mas	44	4x50 E	Mas
34	200 M	Fem	45	4x50 E	Fem
35	200 M	Mas	46	4x50 E	MISTO
Intervalo 10' / Medalhas			Entrega Medalhas		
36	4x100 E	Fem			
37	4X100 E	Mas			
Entrega Medalhas					

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

Prova 20 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).

## TABELAS

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

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

MASCULINOS					CATEGORIAS	FEMININOS					Estafetas Infantis (A e B)		
Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A	IJUN/SFN		Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A	IJUN/SFN	Masculinos	Provas	Femininos
13	14	15	16	17 e +	PROVAS	12	13	14	15	16 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	12,70,00
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
05,30,00	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	Estafetas Juvenis (A e B)		
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	4X200L	12,30,00	12,14,00	12,06,00	12,00,00	11,45,00	02,33,00	4x50E	02,49,00



**TCCD – TEMPOS A CUMPRIR CAMPEONATOS DISTRITAIS – PISCINA CURTA – novembro e março**

MASCULINOS					CATEGORIAS	FEMININOS					Estafetas Infantis (A e B)		
Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A	JUN/SEN		Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A	JUN/SEN	Masculinos	Provas	Femininos
13	14	15	16	17 e +	PROVAS	12	13	14	15	16 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
01,24,00	01,18,00	01,15,00	01,11,00	01,09,00	100L	01,30,00	01,24,50	01,21,00	01,19,00	01,14,00	12,04,00	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	800L	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	00,41,84	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			
-	-	00,43,00	00,42,00	00,41,00	50B	-	-	00,46,00	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	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			

MEETING INTER-REGIONAL - ESPECIALISTA (SENIORES - JUNIORES - JUVENIS - INFANTIS)  
2023-2024

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 +	12	13	14	15	16 e 17	18 e +	
35,79	35,82	00,33,30	00,32,50	00,30,00	00,29,50	50L	00,42,55	00,41,00	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
00,39,89	00,39,15	00,37,50	00,36,50	00,35,00	00,34,00	50C	00,44,50	00,43,50	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	00,43,00	00,41,75	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
00,46,50	00,45,50	00,40,50	00,38,00	00,37,00	00,36,50	50B	00,49,80	00,48,10	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

JORNADAS DE APURAMENTO - (Piscina OLÍMPICA)

MASCULINOS					CATEGORIAS	FEMININOS				
Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A	JUN/SÉN		Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A	JUN/SÉN
13	14	15	16	17 e +	PROVAS	12	13	14	15	16 e +
-	-	00,34,00	00,32,00	00,31,00	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

TAC- TEMPOS ADMISSÃO AO CAMPEONATO  
CAMPEONATOS DISTRITAIS 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	12	13	14	15	16 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

### Anexo 1 – Fatos desportivos

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



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



*Rua Garcia da Mata, 20 - 2300-494 TOMAR*

*Tel. 249323268 / 964813669*

<http://www.ands.pt>

[ands@ands.pt](mailto:ands@ands.pt)

*NIF 502608242*