



[www.andl.pt](http://www.andl.pt)  
[www.andl.pt](http://www.andl.pt)

# CALENDÁRIO COMPETITIVO

2011/2012



| Índice  | Página |
|---|--------|
| Disposições Gerais  | 3      |
| 1-Inscrições  | 3      |
| 2-Participação  | 4      |
| 3-Categorias  | 4      |
| 4-Tempos de Admissão (TA)   | 4      |
| 5-Taxas   | 4      |
| 6-Programas   | 5      |
| 7-Resultados  | 5      |
| 8-Utilização das instalações  | 6      |
| 9-Tentativa de Recorde  | 6      |
| 10-Tentativa de tempo de admissão ao campeonato (TAC)                         | 6      |
| 11-Participação em provas fora do âmbito da ANDL                              | 6      |
| 12-Delegados dos clubes às provas   | 6      |
| 13-Horários   | 6      |
| 14-Penalizações   | 6/7    |
| 15-Partidas   | 7      |
| 16-Arbitragem   | 7      |
| 17-Cronometragem electrónica  | 7      |
| 18-Protestos  | 7      |
| 19-Torneios de clubes   | 7/8    |
| 20-Casos omissos  | 8      |
| Calendário distrital / provas organizadas pela ANDL                           | 9      |
| Calendário distrital / provas organizadas pelos clubes filiados na ANDL       | 10     |
| Prova 1 – Torneio de Abertura   | 11     |
| Prova 2 – Torneio de Abertura – Cadetes                                       | 12     |
| Prova 3 – Campeonato Distrital Piscina Curta/ Prova Preparação (Cad+ Inf+Juv) | 13/14  |
| Prova 4 – Torneio Distrital de Fundo  | 15     |
| Prova 5 - Torneio dos 50 - cadetes  | 16     |
| Prova 6 – 1º Festival de Escolas  | 17     |
| Prova 7 - Torneio Velocista   | 18     |
| Prova 8 – Campeonato Regional de Infantis Piscina Curta                       | 19/20  |
| Prova 9 – Campeonato Regional de Juvenis, Juniores e Seniores                 | 21/22  |
| Prova 10 – Torneio de Preparação - Cadetes                                    | 23     |
| Prova 11 – 2º Festival de Escolas   | 24     |
| Prova 12 – Torneio Especialista   | 25     |
| Prova 13 – Campeonato Distrital de Clubes                                     | 26/27  |
| Prova 14 – Torneio Nadador Completo   | 28/29  |
| Prova 15 – 3º Festival de Escolas   | 30     |
| Prova 16 – Torneio Fundo - Cadetes  | 31     |
| Prova 17 – Campeonato Inter Distrital de Inf,Juv e Abs- Verão                 | 32/33  |
| Prova 18 - Torneio Inter-Distrital de Estafetas - Cadetes                     | 34     |

# DISPOSIÇÕES GERAIS

Todas as provas serão realizadas em conformidade com os regulamentos da FINA, FPN e ANDL.

## 1. INSCRIÇÕES

a) As inscrições devem ser feitas em ficheiro informático, elaborado no Team Manager ou no Entry Editor, e enviadas para a ANDL, por Correio electrónico, ([inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt)).

b) **As inscrições ficam condicionadas à recepção do respectivo pagamento.** Este pode ser feito por transferência bancária para o NIB 003 3000 00000 859623 805 (enviar comprovativo por e-mail) ou por cheque enviado para a sede da ANDL ou outros meios em uso;

c) A data limite para as inscrições são as constantes nos regulamentos específicos de cada prova.

d) No processo de inscrição os dados pessoais dos nadadores deverão estar correctos e de acordo com a base de dados nacional;

e) Qualquer infracção ao exposto, ou a não observância do regulamento específico de cada prova, reserva à ANDL o direito de anular a inscrição e excluir a participação;

f) O tempo de inscrição em cada prova é aquele que o(a) nadador(a) tem na época em curso, assumido automaticamente pelo programa informático de gestão de competições da ANDL. Excepção: No Campeonato Distrital de Piscina Curta (3), Campeonatos Distritais de Inverno (8 e 9) e Torneio Nadador Completo (14) serão aceites tempos realizados desde Março de 2011;

g) Quando um(a) nadador(a) não possuir tempo oficial na época em curso é considerada a melhor marca da época transacta (2010/2011), registada na base de dados da ANDL.

h) Após a recepção do ficheiro por parte da ANDL, será enviado aos clubes a confirmação das inscrições, que deverá ser analisado pelo clube para detectar eventuais falhas e que detectadas deverão ser enviadas por escrito até ao dia limite de inscrição.

i) Será disponibilizada a Entry List por parte da ANDL no dia útil seguinte à data limite de inscrição. Eventuais falhas detectadas deverão ser enviadas por escrito até ao final do mesmo dia.

## 2. PARTICIPAÇÃO

a) A participação nas provas organizadas pela ANDL é reservada a nadadores licenciados pela FPN, em representação dos Sócios Desportivos, entidades filiadas e individualmente, de acordo com o regulamento específico de cada prova e demais disposições regulamentares;

b) Os nadadores são agrupados por séries, de acordo com os tempos de inscrição, independentemente da categoria. Caso existam dois ou mais nadadores com o mesmo tempo de inscrição a atribuição de pistas será organizada aleatoriamente pelo programa de provas;

c) É reservado à ANDL o direito de decidir o número mínimo e máximo de nadadores participantes em cada prova, torneio, campeonato. Depois de terminado o prazo limite de inscrições, se o n.º de nadadores

inscritos for considerado insuficiente, ou por outra razão fundamentada, a ANDL poderá cancelar a realização de uma prova. A decisão será dada a conhecer, por escrito, aos interessados.

### 3. CATEGORIAS 2011/2012

| Femininos |            | Ano Nascimento | Masculinos |       |
|-----------|------------|----------------|------------|-------|
| Idade     | Categoria  |                | Categoria  | Idade |
| (...)     | Sénior     | (...)          | Sénior     | (...) |
| 19        |            | 1993           |            | 19    |
| 18        |            | 1994           | Júnior     | 18    |
| 17        | 1995       | 17             |            |       |
| 16        | Júnior     | 1996           | Juvenil A  | 16    |
| 15        |            | 1997           | Juvenil B  | 15    |
| 14        | Juvenil    | 1998           | Infantil A | 14    |
| 13        | Infantil A | 1999           | Infantil B | 13    |
| 12        | Infantil B | 2000           | Cadetes A  | 12    |
| 11        | Cadetes A  | 2001           | Cadetes B  | 11    |
| 10        | Cadetes B  | 2002           |            | 10    |
| 9         |            | 2003           |            | 9     |
| 8         |            | 2004           |            | 8     |

### 4. TEMPO DE ADMISSÃO (TA)

a) Nas provas: Campeonato Distrital de Piscina Curta (3), Campeonatos Inter Distritais de Inverno (8 e 9), Torneio Nadador Completo (14) e Campeonatos Inter Distritais de Verão (17), a participação é condicionada aos nadadores com "Tempo de Admissão" (TA) definidos em tabela específica;

b) Os nadadores que até à data limite para inscrição nas provas acima referidas não tenham TA podem participar nas mesmas desde que nelas o obtenham ou superem.

### 5. TAXAS

a) Os valores das taxas de inscrição para participação nas provas, são os seguintes:

| Individual | Estafeta |   |
|------------|----------|---|
| 1,60 €     | 5,40 €   | Conforme regulamento específico de cada prova   |
| 2,50 €     | -        | Nadadores individuais   |
| 4,00 €     | 12,00 €  | Clubes, atletas não filiados na ANDL  |
| 1,00 €     | -        | Valor extra por cada atleta inscrito nas provas nº (3,4,7,8,9,12,13,14,15,18,20) <sup>1</sup>                                 |
| 1,00 €     | 4,00 €   | Festivais de Escolas<br>Por cada 25 atletas inscritos o clube fica com o credito de 10€ para abatimento no Festival seguinte. |

b) Nas provas nº (1,3 e 5) os atletas ficam sujeitos a um pagamento mínimo, de participação;

c) O pagamento das inscrições em provas tem de ser feito de acordo com o Art. 80º do nº 2 do Regulamento Geral da ANDL: "O pagamento das taxas de inscrição em provas, deverá ser efectuado aquando da entrega ou remessa da respectiva inscrição";

<sup>1</sup> Este valor só é considerado aos atletas dos escalões que disputam títulos.

d) No caso de haver faltas, desistências ou anulação de inscrições em provas não há lugar à devolução da taxa inicialmente paga;

e) É excepcionalmente aceite justificação de anulação com direito a crédito do clube na associação, as justificações realizadas por escrito, via e-mail até 72 horas antes do início da competição.

## 6. PROGRAMAS

Os cadernos de prova serão enviados até ao dia de véspera ao início da Prova / Competição para os clubes inscritos.

## 7. RESULTADOS/TEMPOS

a) O Sócio Desportivo que participar numa prova poderá aceder aos resultados via on-line e importa-los em [www.andl.pt](http://www.andl.pt) ;

b) Todo o Sócio Desportivo que participe numa prova fora do âmbito da ANDL, é obrigado a entregar na sede da ANDL, até 72 horas dos termos da prova, os respectivos resultados em ficheiro informático ou, na impossibilidade de o fazer, um exemplar destes em papel certificado pela entidade organizadora. O não cumprimento desta disposição implica a não homologação dos tempos e a não actualização da marca no programa informático da ANDL condicionando a sua utilização para inscrição em provas, devendo estes estar registados no sistema informático da ANDL até à data limite de inscrição referidas em cada prova;

## 8. UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES

a) A participação dos nadadores nas provas organizadas pela ANDL, fica sujeita à aceitação e cumprimento do regulamento e normas de utilização em vigor na Piscina onde se realizam as provas;

b) Quando não é conhecido o regulamento das instalações onde se efectua a prova devem ter em consideração as seguintes regras:

- Não utilizar no cais da piscina calçado que é utilizado no exterior da mesma, dando preferência a chinelas;
- Utilizar touca, não retirar antes de sair do tanque ou não submergir a cabeça depois da touca retirada;

c) No caso de ser obrigatório o uso de protecções em plástico para o calçado, nomeadamente nas zonas de pé descalço, compete aos participantes nas provas providenciar as respectivas protecções. A ANDL na qualidade de entidade organizadora declina qualquer responsabilidade sobre esta matéria e não assume as consequências que possam advir pelo eventual não cumprimento do regulamento;

d) Não será permitido a presença de nadadores, treinadores e delegados nas imediações do tanque da piscina (local reservado para os árbitros) no decorrer da prova. O não cumprimento desta condição sujeita o clube e/ou o(a) nadador(a) a uma advertência conforme ponto 14 alínea k).

## 9. TENTATIVA DE RECORDE

Esta tentativa tem por objectivo permitir que um ou mais nadadores possam atingir ou defender um tempo numa determinada distância/técnica. Para o efeito aplica-se o disposto no art. 177º do Regulamento Geral da FPN (disponível em [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt)).

## 10. TENTATIVA DE TEMPO DE ADMISSÃO A CAMPEONATO (TAC)

O pedido de autorização deverá ser enviado para a ANDL, por escrito, com oito (8) dias de antecedência do prazo limite de inscrição, para a correspondente organização processual com vista à obtenção da necessária aprovação.

## 11. PARTICIPAÇÃO EM PROVAS FORA DO ÂMBITO DA ANDL

a) A participação de nadadores em competições fora do âmbito da ANDL está obrigada ao pedido de autorização escrito ([geral@andl.pt](mailto:geral@andl.pt)), devidamente fundamentado, com pelo menos 15 dias de antecedência, em relação à data de realização da prova. Ficam excluídos de autorização prévia as provas inseridas no Plano de Alto Rendimento (PAR);

b) Os pedidos têm de ser acompanhados do regulamento da prova e indicar os nadadores que pretendem participar;

c) O não cumprimento do disposto neste ponto implica uma penalização de 75 € e a eventual sanção disciplinar;

d) Nas datas de realização dos Campeonatos Distritais (3,8,9,17), Torneio Nadador Completo (14), não será autorizada a participação de nadadores, das categorias referentes a estas competições, em provas fora do âmbito da ANDL.

## 12. DELEGADOS DOS CLUBES ÀS PROVAS

a) De acordo com o Art.º 111º, do Regulamento Geral da FPN (disponível em [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt));

b) Só podem participar nas reuniões de delegados, a realizar 30 minutos antes do início da primeira sessão da competição ou quando necessário, os delegados representantes dos Sócios Desportivos que estejam nas condições definidas no Art.º 111º do Regulamento Geral da FPN. Os delegados devem apresentar as respectivas credenciais junto do secretariado da prova, anunciando a sua presença aos responsáveis pela organização da prova;

c) Qualquer assunto directamente relacionado com a prova só poderá ser tratado pelo delegado à prova e com o Juíz-Árbitro da mesma.

## 13. HORÁRIOS

a) Os horários mencionados nos regulamentos específicos de cada prova e nos seus respectivos programas, servem apenas de referência e informação geral, não justificam atrasos ou faltas de nadadores à "Câmara de Chamada";

b) Nas provas com duas sessões na mesma jornada, o horário da 2ª sessão (à tarde) poderá ser ajustado em função da duração da 1ª sessão (de manhã).

## 14. PENALIZAÇÕES

a) O nadador que participa numa prova ao abrigo da alínea b) do artigo 4 e não obtiver ou superar o TA durante a prova, ou desista, sofrerá uma penalização de 5€ por prova (distância/técnica), nas provas nº (3,8,9,14 e 17).

b) A(s) falta(s) de comparência à(s) prova(s), dos nadadores inscritos, será penalizada com uma multa de 10 € por cada prova/falta, salvo quando comunicada por escrito à ANDL, até 48 horas de antecedência ou com justificação devidamente fundamentada, até dois dias úteis após a realização da prova, carecendo no entanto de aceitação da Direcção da ANDL;

c) O disposto na alínea anterior aplica-se igualmente no caso de falta de comparência às estafetas;

d) Ao nadador federado que faltar a uma prova, participando noutras provas da mesma jornada, será aplicada uma multa de 5 € por prova;

e) Equipa de estafetas que faltar a uma prova, participando os seus nadadores noutra(s) prova(s) da mesma jornada, será punido(a) com uma multa de 5 € por nadador/prova/falta;

f) O valor da taxa de inscrição em nenhuma circunstância será devolvido, excepção feita, conforme previsto ponto 5) alínea e) ;

g) O não pagamento das penalizações impede a aceitação das inscrições em provas, até à data de liquidação, de todos os nadadores de um clube ou equipa, conforme previsto no Regulamento Geral da ANDL artigo 109 nº1 alínea a) e nº 2;

h) O clube ou equipa que abandonar uma prova antes da mesma terminar, enquanto ainda tem nadadores em competição, será penalizado no valor 250€, ficando sujeito aos procedimentos disciplinares regulamentados pela ANDL e FPN;

i) Na presença de nadadores, treinadores e delegados nas imediações do tanque da piscina no decorrer de uma prova o clube será penalizado em 50€.

## 15. PARTIDAS

Em todas as provas é adoptada a regra "partida única".

## 16. ARBITRAGEM

A arbitragem de todas as provas é da responsabilidade do Conselho Distrital de Arbitragem da ANDL.

## 17. CRONOMETRAGEM ELECTRÓNICA

A utilização da cronometragem electrónica nas provas será decidido, caso a caso, pela Direcção da ANDL.

## 18. PROTESTOS

Só são aceites protestos baseados em questões de direito, feitos de acordo com as normas em vigor, "Capítulo VI" do Regulamento Geral da FPN (disponível em [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt)).

## 19. TORNEIOS ORGANIZADOS PELOS CLUBES DA ANDL

a) A organização dos Torneios dos Clubes filiados na ANDL é da sua inteira responsabilidade;

b) O Clube que pretenda organizar um Torneio/Taça/Prova deverá enviar o regulamento e solicitar por escrito até 30 de Setembro o apoio logístico, a cronometragem electrónica, bem como da respectiva arbitragem.

c) Após a solicitação do clube, será elaborado e enviado um orçamento por parte da ANDL, que depois de aceite, deverá ser liquidado da seguinte forma:

i – 50 % do valor orçamentado até dez (10) dias úteis antes da Torneio/Taça/Prova;

ii – restante 30 dias após o valor final contabilizado.

d) O não cumprimento do ponto anterior fica sujeito ao Regulamento Geral da ANDL artigo 109º nº 1 alínea a) e nº 2.

e) O clube organizador, se o desejar, deverá entregar na sede da ANDL a documentação necessária para a elaboração do respectivo programa de provas, impreterivelmente, com a antecedência mínima de cinco (5) dias úteis, em relação à data de realização da prova;

## 20. CASOS OMISSOS

Os casos omissos são julgados pela Direcção da ANDL de acordo com os regulamentos em vigor.

# CALENDÁRIO DISTRITAL

| Provas organizadas pela ANDL. |   |                             |                  |  |
|-------------------------------|---|-----------------------------|------------------|--|
| Nº                            | Competição                                      | Datas                       | Local            | Data limite de inscrição                         |
| 1                             | Torneio de Abertura                             | 22 de Outubro de 2011       | Leiria           | 17-10-2011                                       |
| 2                             | Torneio Abertura - Cadetes                      | 23 de Outubro de 2011       | Leiria           | 17-10-2011                                       |
| 3                             | Campeonato Distrital de Piscina Curta           | 19 e 20 de Novembro de 2011 | Caldas da Rainha | 11-11-2011                                       |
| 4                             | Torneio de Fundo                                | 3 e 4 de Dezembro de 2011   | Benedita         | 25-11-2011                                       |
| 5                             | Torneio dos 50 - Cadetes                        | 8 de Dezembro de 2011       | Nazaré           | 02-12-2011                                       |
| 6                             | 1º festival de Escolas                          | 8 de Dezembro de 2011       | Nazaré           | Pré Inscrição 8/11/2011<br>Inscrição 31/11/2011  |
| 7                             | Torneio Velocista                               | 11 de Fevereiro de 2012     | Alcobaça         | 06-02-2012                                       |
| 8                             | Campeonato Inter Distrital de Infantis P. Curta | 3 e 4 de Março de 2012      | Leiria           | 20-02-2012                                       |
| 9                             | Campeonato Inter Distrital Juv, Jun e Sen       | 9 a 11 de Março de 2012     | Coimbra          | 27-02-2012                                       |
| 10                            | Torneio preparação - Cadetes                    | 17 d e Março de 2012        | Leiria           | 12-03-2012                                       |
| 11                            | 2º festival de Escolas                          | 17 d e Março de 2012        | Leiria           | Pré Inscrição 17/02/2012<br>Inscrição 09/03/2012 |
| 12                            | Torneio Especialista                            | 21 de Abril de 2012         | Caldas da Rainha | 16-04-2012                                       |
| 13                            | Campeonato Distrital de Clubes                  | 5 e 6 de Maio de 2012       | Nazaré           | 27-04-2012                                       |
| 14                            | Torneio Nadador Completo                        | 12 e 13 de Junho de 2012    | Caldas da Rainha | 07-05-2012                                       |
| 15                            | 2º festival de Escolas                          | 23 de Junho de 2012         | Salir do Porto   | Pré Inscrição 23/05/2012<br>Inscrição 15/06/2012 |
| 16                            | Torneio de Fundo - Cadetes                      | 30 d e Junho de 2012        | Porto de Mós     | 25-06-2012                                       |
| 18                            | Campeonato Intes Distrital Inf, Juv e Abs       | 7 e 8 de Julho de 2012      | Coimbra          | 25-06-2012                                       |
| 17                            | Torneio Inter-Regional Estafetas - Cadetes      | 14 de Julho de 2012         | Ansião           | Pré Inscrição 15/06/2012<br>Inscrição 06/07/2012 |

Provas organizadas pelos Clubes filiados na ANDL.

| Nº | Competição   | Datas         | Local            |
|----|--|---------------|------------------|
| 21 | VI Torneio de Natação da Benedita                  | 11 e 12 -Nov  | Benedita         |
| 22 | I Quadrangular                                     |               | Leiria           |
| 23 | II Torneio de Natação Adaptada de Alcobaça         | 19-01-2012    | Alcobaça         |
| 24 | XV Torneio " Junta de Freguesia de Alcobaça"       | 19-01-2012    | Alcobaça         |
| 25 | XV Torneio Taça " Cidade de Alcobaça"              | 20-01-2012    | Alcobaça         |
| 26 | 27º Aniversário BA                                 | 27 a 28 - Jan | Leiria           |
| 27 | Torneio de Cadetes Cidade de Leiria                | 29-01-2012    | Leiria           |
| 28 | Sarau de Natação Sincronizada - 27º Aniversário BA | Março         | Leiria           |
| 29 | II Quadrangular                                    |               | Leiria           |
| 30 | IX Troféu Caldas da Rainha Cadetes                 | 28-04-2012    | Caldas da Rainha |
| 31 | IX Troféu Caldas da Rainha Masters                 | 28-04-2012    | Caldas da Rainha |
| 32 | IX Troféu Caldas da Rainha Absolutos               | 29-04-2012    | Caldas da Rainha |

## 1 - TORNEIO DE ABERTURA

1. Local: Piscina de 25m - Leiria
2. Data: 22 de Outubro de 2011
3. Horário: Jornada Única com duas sessões 09:30 + 15:30
4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores federados da categoria de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores. O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito é de duas (2) provas individuais e 1 estafeta por sessão. A composição das equipas de estafetas deve ser apresentada 30 minutos antes do início de cada sessão. Não há limitações ao número de nadadores inscritos para as provas de estafetas, desde que respeitem o regulamento, para o que terão de constar por escrito no email enviado simultaneamente com o ficheiro de inscrições.
5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt), através do ficheiro convite respectivo até dia 17 de Outubro de 2011 até às 13h00.
  - 5.1. Cada atleta fica sujeito ao pagamento mínimo obrigatório do valor igual a 3 participações individuais, independentemente de participar em menos provas individuais.
6. Classificação: Haverá classificações separadas por prova e categoria.
7. Programa de Provas:

| Jornada Única |          |       |           |          |       |
|---------------|----------|-------|-----------|----------|-------|
| 1ª Sessão     |          |       | 2ª Sessão |          |       |
| 01 e 02       | 4 x 50 L | F / M | 11 e 12   | 400 E    | F / M |
| 03 e 04       | 400 L    | F / M | 13 e 14   | 200 C    | F / M |
| 05 e 06       | 200 M    | F / M | 15 e 16   | 200 L    | F / M |
| 07 e 08       | 200 B    | F / M | 17 e 18   | 4 x 50 E | F / M |
| 09 e 10       | 200 E    | F / M | 19 e 20   | 800 L    | F / M |
|               |          |       | 21 e 22   | 1500 L   | F / M |

## 2 - TORNEIO DE ABERTURA – CADETES

1. Local: Piscina de 25m - Leiria

2. Data: 23 de Outubro de 2011

3. Horário: Jornada Única com uma sessão 09:30

Page | 12

4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores federados da categoria de Cadetes. O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito é de duas (2) provas individuais e uma (1) estafeta, para o que terão de constar por escrito no email enviado simultaneamente com o ficheiro de inscrições.

5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt), através do ficheiro convite respectivo até dia 17 de Outubro de 2011 às 13h00.

6. Classificação: Haverá classificações separadas por prova e categoria.

7. Programa de Provas:

| Jornada única |           |       |
|---------------|-----------|-------|
| Sessão única  |           |       |
| 01 e 02       | 4 X 50 L  | F / M |
| 03 e 04       | 4 x 100 L | F / M |
| 05 e 06       | 50 B      | F / M |
| 07 e 08       | 100 B     | F / M |
| 09 e 10       | 50 C      | F / M |
| 11 e 12       | 100 C     | F / M |
| 13 e 14       | 50 M      | F / M |
| 15 e 16       | 100 M     | F / M |
| 17 e 18       | 50 L      | F / M |
| 19 e 20       | 100 L     | F / M |
| 21 e 22       | 4 x 50 E  | F / M |
| 23 e 24       | 4 x 100 E | F / M |

### 3- CAMPEONATO DISTRITAL DE PISCINA CURTA (JUNIORES E SENIORES)

#### PROVA DE PREPARAÇÃO CADETES, INFANTIS E JUVENIS

1. Local: Piscina de 25m – Caldas da Rainha
2. Data: 19 e 20 de Novembro de 2011
3. Horário: Duas Jornadas com três sessões (09h30 + 15h30 + 09h30)
4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores federados da categoria Cadetes de infantis, Juvenis, Juniores e Seniores. A participação dos nadadores Juniores e Seniores é condicionada ao Tempo de Admissão, conforme tabela anexa, consideram-se os tempos de inscrição realizados desde Março de 2011.

Page | 13

Os nadadores da categoria de Cadetes podem participar nas provas de 50 mts da 2ª sessão da 1ª jornada e na estafeta de estilos ( provas 15,16,21,22,25 e 26). Os nadadores da categoria de Infantil e Juvenil pode participar, por sessão, em duas (2) provas individuais e uma (1) estafeta. Os nadadores Juniores e Seniores podem participar em seis (6) provas individuais e estafetas no conjunto de todas as sessões do Campeonato.

Em caso de desistência ou não cumprimento do TA numa prova, o clube incorrerá na penalização prevista no regulamento geral de provas Artigo 4 e 14. A participação nas provas de 1500L e 800L é condicionada aos 16 melhores tempos, respectivamente, independentemente dos nadadores supranumerários poderem ter TA. Os nadadores infantis e Juvenis não disputam títulos/prémios. Nas provas de 400 E, 800 L, 1500 L, 50 (L, C, B e M), 4x50 (L, E), e 100 E só podem participar os nadadores Juniores e Seniores. A composição das equipas de estafetas deve ser apresentada 30 minutos antes do início de cada sessão. Não há limitações ao número de nadadores inscritos para as provas de estafetas, desde que respeitem o regulamento, para o que terão de constar por escrito no email enviado simultaneamente com o ficheiro de inscrições.

5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt), através do ficheiro convite respectivo até ao dia 11 de Novembro de 2011.

5.1 Cada atleta infantil e juvenil fica sujeito ao pagamento mínimo obrigatório do valor igual a 3 participações individuais, independentemente de participar em menos provas individuais.

6. Classificação: Haverá classificações separadas por prova e categoria.
7. Prémios: Serão concedidos prémios aos três primeiros classificados de cada prova (juniores e seniores).

## 8. Programa de Provas:

| 1ª Jornada                                   |           |       |   |             |       | 2ª Jornada   |         |       |
|--|-----------|-------|---|-------------|-------|--|---------|-------|
| 1ª Sessão                                    |           |       | 2ª Sessão   |             |       | Sessão única   |         |       |
| 01 e 02                                      | 4x50 L    | F / M | 15 e 16   | 4x50 E      | F / M | 33 e 34  | 50 M    | F / M |
| 03 e 04                                      | 200 B     | F / M | 17 e 18   | 400 L       | F / M | 35 e 36  | 200 C   | F / M |
| 05 e 06                                      | 100 L     | F / M | 19 e 20   | 100 B       | F / M | 37 e 38  | 50 B    | F / M |
| Intervalo<br>( medalhas provas 1,2,3,4 e 5 ) |           |       | 21 e 22   | 50 L        | F / M | Intervalo<br>( medalhas provas 30,31,32,33,34,35,36 )      |         |       |
| 07 e 08                                      | 50 C(abs) | F / M | Intervalo<br>( medalhas provas 10, 11, 12, 13,14,15,16,17,18 e 19 ) |             |       | 39 e 40  | 200 L   | F / M |
| 09 e 10                                      | 200 M     | F / M | 23 e 24   | 100 C       | F / M | 41 e 42  | 100 E   | F / M |
| Intervalo<br>( medalhas provas 6,7,8 e 9 )   |           |       | 25 e 26   | 50 C (Cad.) | F / M | 43 e 44  | 4x100 L | F / M |
| 11 e 12                                      | 400 E     | F / M | 27 e 28   | 100 M       | F / M | Intervalo<br>( medalhas provas 37,38,39,40,41,42,43 e 44 ) |         |       |
| 13 e 14                                      | 4x100 E   | F / M | 29 e 30   | 200 E       | F / M | 45   | 800L    | F     |
|  |           |       | Intervalo<br>( medalhas provas 20,21,22,23,24,27,28 e 29 )          |             |       | 46   | 1500 L  | M     |
|  |           |       | 31 e 32   | 4X200L      | F / M | Intervalo<br>( medalhas provas 45 e 46 )                   |         |       |

Nota: É dada a possibilidade de participação de atletas que não tenham realizado TA, com o cumprimento do ponto 14 alínea a) das Disposições Gerais do calendário desportivo época 2010-2011, “ *O nadador que participa numa prova ao abrigo da alínea b) do artigo 4 e não obtiver ou superar o TA durante a prova, ou desista, sofrerá uma penalização de 5€ por prova (distância/técnica).*”

#### 4 - TORNEIO DISTRITAL DE FUNDO

1. Local: Piscina de 25m – Benedita

2. Data: 3 e 4 de Dezembro de 2011

3. Horário: Duas Jornadas com duas sessões (15:30 + 09:30)

Page | 15

4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores federados da categoria de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores . Os nadadores Infantis e Juvenis têm de participar nos 800 L/1500 L e 400 E, obrigatoriamente. Os nadadores dos escalões juniores e seniores podem participar em qualquer prova desde que haja pistas vagas, estes atletas não têm qualquer prioridade em relação aos infantis e Juvenis. A prioridade da inscrição dos juniores e seniores é feita pelo ranking de tempos, na prova que se propõem nadar.

5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt), através do ficheiro convite respectivo, até ao dia 25 de Novembro de 2011 até às 13h00.

6. Classificação: Haverá classificações separadas por prova e categoria. Nas categorias Infantis (A e B) M/F, Juvenis (A e B) M e Juvenis F, a pontuação será individual, por sexo, em função do somatório de pontos obtidos nas duas provas obrigatórias do programa, de acordo com a pontuação FINA11.

7. Prémios: Serão atribuídos troféus aos três primeiros classificados de acordo com o somatório da pontuação FINA11 nas duas provas obrigatórias, por categoria (A e B) e sexo.

F.P.N. – Em termos nacionais, a classificação final será dividida por sexo/escalão, através do somatório (1500L+400E ou 800L+400E) das pontuações FINA11 de cada nadador(a) que possibilitará definir um ranking nacional deste Torneio. Este ranking permitirá atribuir um prémio aos três primeiros classificados individuais a nível nacional de cada categoria e género. Serão igualmente atribuídos diplomas aos 8 primeiros classificados.

8. Programa de Provas:

| 1ª Jornada   |        |   | 2ª Jornada   |       |   |
|--------------|--------|---|--------------|-------|---|
| Sessão única |        |   | Sessão única |       |   |
| 01           | 1500 L | M | 03           | 800 L | F |
| 02           | 400 E  | F | 04           | 400 E | M |

Nota: A organização do caderno de provas será elaborado com as series alternadas entre os 1500 L e/ou 800L e os 400 E.

## 5 - TORNEIO DOS 50 - CADETES

1. Local: Piscina de 25m Nazaré

2. Data: 8 Dezembro de 2011

3. Horário: Jornada Única com uma sessão 10h00

Page | 16

4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores federados da categoria de cadetes. O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito é de duas (2) provas individuais, mais uma (1) estafeta. A composição das equipas de estafetas deve ser apresentada 30 minutos antes do início de cada sessão. Não há limitações ao número de nadadores inscritos para as provas de estafetas, desde que respeitem o regulamento, para o que terão de constar na lista onomástica.

5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt), através do ficheiro convite respectivo até ao dia 2 de Dezembro de 2011 até às 13h00.

5.1 Cada atleta fica sujeito ao pagamento mínimo obrigatório do valor igual 2 participações individuais, independentemente de participar em menos provas individuais .

6. Classificação: Haverá classificações separadas por prova e categoria.

7. Programa de Provas:

| Jornada única |          |       |
|---------------|----------|-------|
| Sessão única  |          |       |
| 01 e 02       | 4 X 50 E | F / M |
| 03 e 04       | 50 L     | F / M |
| 05 e 06       | 50 B     | F / M |
| 07 e 08       | 50 C     | F / M |
| 09 e 10       | 50 M     | F / M |
| 11 e 12       | 4 X 50 L | F / M |

## 6 – 1º FESTIVAL DE ESCOLAS

1. Local: Piscina de 25m – Nazaré
2. Data: 8 de Dezembro de 2011
3. Horário: Jornada Única com uma sessão 15h00
4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores filiados da categoria de Escolas. O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito é de duas (2) provas individuais e uma (1) Estafeta.
5. Inscrições: Os interessados em participar deverão formalizar uma pré-inscrição até 8 de Novembro de 2011. As inscrições definitivas devem ser realizadas por correio electrónico para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt), através do ficheiro convite respectivo, até ao dia 31 de Novembro de 2011 até às 13h00.
6. Prémio: Haverá entrega de lembranças a todos os participantes no final do evento.
7. Programa de Provas:

Page | 17

| Jornada única |          |       |
|---------------|----------|-------|
| Sessão única  |          |       |
| 01 e 02       | 50 C     | F / M |
| 03 e 04       | 50 M     | F / M |
| 05 e 06       | 4 x 50 L | F / M |
| 07 e 08       | 50 B     | F / M |
| 09 e 10       | 50 L     | F / M |
| 11            | 4 x 50 E | Misto |

### 7. Zonas / Clubes

Na eventualidade de se verificar um número de inscrições que obrigue a dividir a prova em duas piscinas, os clubes ficaram distribuídos por zona Norte e Sul.

Zona Norte: Concelhos de Marinha Grande, Leiria, Pombal, Ansião, Figueiró dos Vinhos, Alvaiázere, Castanheira de Pêra, Pedrógão Grande

Zona Sul: Concelhos de Porto Mós, Alcobaça, Nazaré, Caldas da Rainha, Óbidos, Peniche, Bombarral

## 7 - TORNEIO VELOCISTA

1. Local: Piscina de 25m – Alcobaça
2. Data: 11 de Fevereiro de 2012
3. Horário: Jornada Única com uma sessão (15:00)
4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores federados da categoria de cadetes, infantis, juvenis, juniores e seniores. Os nadadores Juniores e Seniores têm de nadar, obrigatoriamente, as duas provas individuais da mesma técnica. Os nadadores cadetes , têm de participar numa distancia de 50 e outra de 100 em técnicas diferentes, os infantis e juvenis só podem participar em duas provas individuais nas seguintes distâncias (100L,C,B,M e 200 E).
5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt), através do ficheiro convite respectivo, até ao dia 6 de Fevereiro de 2012 até às 13h00.
6. Classificação: Haverá classificações separadas por categoria (Juniores e Seniores) e género, esta será realizada no somatório, pontos FINA 2011, no final das duas (2) participações.
7. Prémios: Será atribuído aos 3 primeiros classificados de cada categoria (Juniores e Seniores) e género um troféu.
8. Programa de Provas:

| Jornada única |         |       |         |         |       |
|---------------|---------|-------|---------|---------|-------|
| Sessão única  |         |       |         |         |       |
| 01 e 02       | 50 M    | F / M | 11 e 12 | 100 M   | F / M |
| 03 e 04       | 50 C    | F / M | 13 e 14 | 100 C   | F / M |
| 05 e 06       | 50 B    | F / M | 15 e 16 | 100 B   | F / M |
| 07 e 08       | 50 L    | F / M | 17 e 18 | 100 L   | F / M |
| 09 e 10       | 100 EST | F / M | 19 e 20 | 200 EST | F / M |

## 8- CAMPEONATO INTER DISTRITAL DE INFANTIS DE PISCINA CURTA Masc A (98) e B (99); Fem A (99) e B (2000)<sup>2</sup>

**1. Data:** 3 e 4 de Março de 2012

**2. Organização:** ANDL / ANC

Page | 19

**3. Local:** Piscina Municipal de Leiria

**4. Horário:** 1ª Jornada – Sábado: 1ª Sessão – 10h00; 2ª Sessão – 16h00

2ª Jornada – Domingo: 1ª Sessão – 10h00; 2ª Sessão – 16h00

**5. Participação:** Têm direito a participar neste Campeonato os nadadores e equipas de estafetas de todos os escalões etários da categoria de Infantis.

**5.1** Estando a sua participação condicionada ao Tempo de Admissão (TA), com base em 80% da tabela dos zonais nas provas 100 e 200 metros, e 85% da mesma tabela aos 400, 800, 1500 metros e estafetas, de acordo com a tabela específica para esta competição. O nadador que tenha obtido TA na prova de 200m de uma técnica poderá participar na prova de 100m da mesma técnica, sem ter obtido o TA, sendo obrigatório a participação nos 200m.

**5.2** A participação nas provas de 400 metros, 1500L e 800L é garantida aos 4 melhores tempos de cada categoria, por Associação, não podendo ultrapassar:

3 séries – 1500 Livres Masc e 800 Livres Fem

4 séries – 400 Estilos e 400 Livres Masc e Fem

Quando a quota de cada Associação não atingir o limite de séries de cada prova, as pistas vagas serão preenchidas com os melhores tempos de inscrição, por categoria.

**5.3** Cada nadador só poderá ser inscrito em 5 provas individuais

**5.4** Cada clube só pode apresentar uma equipa de estafetas por escalão etário e género.

**6. Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada nas sedes das respectivas associações até ao dia 20 de Fevereiro de 2012.

**7. Classificação:** Haverá classificação separada por prova, escalão etário e género.

<sup>2</sup> Este programa é uma cópia do regulamento enviado à FPN para aprovação pela ANC.

**8. Prémios:** Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados nas diversas provas por escalão etário e género, de cada associação.

### PROGRAMA DE PROVAS

| 1ª Jornada                    |              |   |                                |                |   | 2ª Jornada                      |              |   |                                 |                |   |
|-------------------------------|--------------|---|--------------------------------|----------------|---|---------------------------------|--------------|---|---------------------------------|----------------|---|
| 1ª Sessão 10:00 h             |              |   | 2ª Sessão 16:00 h              |                |   | 1ª Sessão 10:00h                |              |   | 2ª Sessão 16:00h                |                |   |
| 1                             | 800m Livres  | F | 8                              | 400 Estilos    | F | 16                              | 1500m Livres | M | 23                              | 400 Estilos    | M |
| 2                             | 400m Livres  | M | 9                              | 200m Livres    | M | 17                              | 400m Livres  | F | 24                              | 200m Livres    | F |
| 3                             | 200m Bruços  | F | 10                             | 100m Livres    | F | 18                              | 200m Bruços  | M | 25                              | 100m Livres    | M |
| 4                             | 200m Costas  | M | 11                             | 100m Bruços    | M | 19                              | 200m Costas  | F | 26                              | 100m Bruços    | F |
| <i>Entrega Medalhas (1-3)</i> |              |   | <i>Entrega Medalhas (4-7)</i>  |                |   | <i>Entrega Medalhas (16-18)</i> |              |   | <i>Entrega Medalhas (19-22)</i> |                |   |
| 5                             | 200m Estilos | F | 12                             | 200m Mariposa  | F | 20                              | 200m Estilos | M | 27                              | 200m Mariposa  | M |
| 6                             | 4x200 Livres | M | 13                             | 100m Mariposa  | M | 21                              | 4x200 Livres | F | 28                              | 100m Mariposa  | F |
| 7                             | 100 Costas   | F | <i>Entrega Medalhas (8-11)</i> |                |   | 22                              | 100 Costas   | M | <i>Entrega Medalhas (23-26)</i> |                |   |
|                               |              |   | 14                             | 4x100m Estilos | F |                                 |              |   | 29                              | 4x100m Estilos | M |
|                               |              |   | 15                             | 4x100m Livres  | M |                                 |              |   | 30                              | 4x100m Livres  | F |
|                               |              |   |                                |                |   |                                 |              |   | <i>Entrega Medalhas (27-30)</i> |                |   |

Durante a prova 16, serão entregues as medalhas correspondentes às provas 12 e 14

Durante a prova 17, serão entregues as medalhas correspondentes às provas 13 e 15

Nota: É dada a possibilidade de participação a atletas que não tenham realizado o Tempo de Admissão (TA)

1. - Os nadadores que até à data limite para inscrição nestes campeonatos, não tenham TA, podem participar nos mesmos, desde que neles o obtenham ou superem.
2. - Caso não se verifique o ponto anterior, o nadador fica sujeito a uma penalização de 5€ por prova.

## 9-CAMPEONATO INTER DISTRITAL DE JUVENIS, JUNIORES e SENIORES<sup>3</sup>

**Organização:** ANC / ANDL

**1. Data:** 10 e 11 de Março 2012

Page | 21

**2. Local:** Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra com 10 pistas

**3. Horário:** 1ª Jornada – Sábado: 1ª Sessão – 10h00; 2ª Sessão – 16h00  
2ª Jornada – Domingo: 1ª Sessão – 10h00; 2ª Sessão – 16h00

**4. Participação:** Podem participar nadadores das categorias Juvenis, Juniores e Seniores.

**4.1** Estando a sua participação condicionada ao Tempo de Admissão (TA), com base em 80% da tabela dos nacionais de inverno piscina longa) nas provas de 50, 100 e 200 metros e 85% nas provas de 400, 800, 1500 metros e estafetas, de acordo com a tabela específica para esta competição.

**4.2** A participação nas provas de 400 metros, 1500L e 800L é garantida aos 3 melhores tempos de cada categoria, por Associação, não podendo ultrapassar:

2 séries – 800 Livres Masc e 1500 Livres Fem

3 séries – 800 Livres Fem e 1500 Livres Masc

4 séries – 400 Estilos Masc e Fem

5 séries – 400 Livres Masc e Fem

Quando a quota de cada Associação não atingir o limite de séries de cada prova, as pistas vagas serão preenchidas com os melhores tempos de inscrição, por categoria.

**4.3** Cada nadador Júnior e Sénior só pode participar em 7 provas individuais mais as estafetas.

Os nadadores Juvenis só podem nadar 5 provas individuais mais as estafetas.

**4.4** Cada clube só pode apresentar uma equipa de estafetas por escalão etário e género.

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

**5. Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada nas sedes das respectivas associações até ao dia 27 de Fevereiro, através de ficheiro informático.

**6. Classificação:** Haverá classificação separada por categoria (escalão etário em juvenis) e género.

**7. Prémios Inter-distrital:** Serão atribuídos Medalhas aos 3 primeiros classificados juvenis A e B, Juniores e Seniores de cada prova e género, pela classificação inter-distrital, à qual corresponderá o pódio.

<sup>3</sup> Este programa é uma cópia do regulamento enviado à FPN para aprovação pela ANC.

## Programa de Provas

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

Durante a prova 35, serão entregues as medalhas correspondentes à prova 34

Durante a prova 36, serão entregues as medalhas correspondentes à prova 33

Nota: É dada a possibilidade de participação a atletas que não tenham realizado o Tempo de Admissão (TA)

1. - Os nadadores que até à data limite para inscrição nestes campeonatos, não tenham TA, podem participar nos mesmos, desde que neles o obtenham ou superem
2. - Caso não se verifique o ponto anterior, o nadador fica sujeito a uma penalização de 5€ por prova.

## 10 – Torneio de Preparação Cadetes

1. Local: Piscina de 25m – Leiria

2. Data: 17 de Março de 2012

3. Horário: Jornada Única com uma sessão 9h30

Page | 23

4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores federados da categoria de Cadetes. Os nadadores têm de nadar, obrigatoriamente, uma prova de estilo alternado e uma de estilo simultâneo. Nadando os 100 ou 200 Estilos terá de optar por outra prova qualquer. O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito é de duas (2) provas individuais.

5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt), através do ficheiro convite respectivo, até ao dia 12 de Março de 2012 até às 13h00.

6. Classificação: Haverá classificações separadas por prova e categoria.

7. Programa de Provas:

| Jornada única |       |       |
|---------------|-------|-------|
| Sessão única  |       |       |
| 01 e 02       | 100 E | F / M |
| 03 e 04       | 200 E | F / M |
| 05 e 06       | 50 B  | F / M |
| 07 e 08       | 100 B | F / M |
| 09 e 10       | 50 C  | F / M |
| 11 e 12       | 100 C | F / M |
| 13 e 14       | 50 M  | F / M |
| 15 e 16       | 100 M | F / M |
| 17 e 18       | 200 L | F / M |
| 19 e 20       | 400 L | F / M |

Nota: Esta prova não poderá exceder as 3h00 de duração. Se tal se verificar após o tratamento das inscrições e feito o cálculo de duração de prova, serão retiradas séries onde se encontrem os atletas com piores tempos de inscrição e com a seguinte prioridade de prova, 400, 200, e 100. Até à previsão das 3h00 de duração.

## 11 – 2º FESTIVAL DE ESCOLAS

1. Local: Piscina de 25m – Leiria
2. Data: 17 de Março de 2012
3. Horário: Jornada Única com uma sessão 15h00
4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores filiados da categoria de Escolas. O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito é de duas (2) provas individuais e uma (1) Estafeta.
5. Inscrições: Os interessados em participar deverão formalizar uma pré-inscrição até 17 Fevereiro 2012. As inscrições definitivas devem ser realizadas por correio electrónico para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt), através do ficheiro convite respectivo, até ao dia 9 de Março de 2012 até às 13h00.
6. Prémio: Haverá entrega de lembranças a todos os participantes no final do evento.
7. Programa de Provas:

Page | 24

| Jornada única |          |       |
|---------------|----------|-------|
| Sessão única  |          |       |
| 01 e 02       | 50 C     | F / M |
| 03 e 04       | 50 M     | F / M |
| 05 e 06       | 4 x 50 L | F / M |
| 07 e 08       | 50 B     | F / M |
| 09 e 10       | 50 L     | F / M |
| 11            | 4 x 50 E | Misto |

### 7. Zonas / Clubes

Na eventualidade de se verificar um número de inscrições que obrigue a dividir a prova, os clubes ficaram distribuídos por zona Norte e Sul.

Zona Norte: Concelhos de Marinha Grande, Leiria, Pombal, Ansião, Figueiró dos Vinhos, Alvaiázere, Castanheira de Pêra, Pedrógão Grande

Zona Sul: Concelhos de Porto Mós, Alcobaça, Nazaré, Caldas da Rainha, Óbidos, Peniche, Bombarral

## 12 - TORNEIO ESPECIALISTA

1. Local: Piscina de 25m – Caldas da Rainha

2. Data: 21 de Abril de 2012

Page | 25

3. Horário: Jornada única com duas sessões 9h00 + 15h30

4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores federados da categoria de cadetes, infantis, juvenis, juniores e seniores. Os nadadores Cadetes podem nadar duas provas individuais nas distâncias de 50 e 100 mts em técnicas diferentes. Os restantes nadadores têm de nadar, uma (1) das seis (6) especialidades, conforme o seguinte quadro:

| TÉCNICA  | DISTANCIA      |
|----------|----------------|
| MARIPOSA | 50 - 100 - 200 |
| COSTAS   | 50 - 100 - 200 |
| BRUÇOS   | 50 - 100 - 200 |
| LIVRES   | 50 - 100 - 200 |
| ESTILOS  | 200 - 400      |
| FUNDO    | 400 - 800      |

5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt), através do ficheiro convite respectivo, até ao dia 16 de Abril de 2012 às 13h00.

6. Classificação: Haverá classificação absoluta de cada especialidade (masculino e feminino), esta será realizada no somatório final das participações obrigatórias pela tabela FINA11.

7. Prémios: Será atribuído aos três (3) primeiros classificados absolutos de cada especialidade (masculino e feminino) um troféu.

8. Programa de Provas:

| Jornada única |       |       |           |       |       |
|---------------|-------|-------|-----------|-------|-------|
| 1ª SESSÃO     |       |       | 2ª SESSÃO |       |       |
| 01 e 02       | 50 C  | F / M | 19 e 20   | 50 M  | F / M |
| 03 e 04       | 50 L  | F / M | 21 e 22   | 100 C | F / M |
| 05 e 06       | 50 B  | F / M | 23 e 24   | 100 L | F / M |
| 07 e 08       | 100 M | F / M | 25 e 26   | 100 B | F / M |
| 09 e 10       | 200 E | F / M | 27 e 28   | 400 E | F / M |
| 11 e 12       | 200 C | F / M | 29 e 30   | 200 M | F / M |
| 13 e 14       | 200 L | F / M | 31 e 32   | 800 L | F / M |
| 15 e 16       | 200 B | F / M |           |       |       |

## 13 - CAMPEONATO DISTRITAL DE CLUBES

1. Local: Piscina de 25m – Nazaré

2. Data: 05 e 06 de Maio de 2012

3. Horário: Duas Jornadas com três sessões 09h30 + 15h30 + 09h30

Page | 26

4. Participação: Esta competição destina-se a nadadores federados da categoria de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores. O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito é de duas (2) provas por sessão e estafetas. Só são aceites inscrições das equipas (Masc ou Fem) que participem em todas as provas do programa. Cada clube/equipa pode participar, no máximo, com três (3) nadadores por prova, com excepção dos 400L, 400E, 800 L, 1500 L e 4x200L que cada clube só pode inscrever um (1) nadador e uma (1) Estafeta. Devendo ser identificado o/a nadador/a que irá pontuar, os restantes dois participaram como extra competição, sendo no entanto os seus tempos homologados.

Para a classificação colectiva cada clube só pontua com um nadador por prova. A composição das equipas de estafetas deve ser apresentada 30 minutos antes do início de cada sessão. Não há limitações ao número de nadadores inscritos para as provas de estafetas, desde que respeitem o regulamento, para o que terão de constar na lista onomástica.

5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt), através do ficheiro convite respectivo até ao dia 27 de Abril de 2012 até às 13h00.

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

7. Prémios: Serão concedidos Troféus aos clubes Campeões Distritais Feminino, Masculino e Absoluto e lembranças de participação aos restantes clubes.

### 8. Substituições:

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

- Os nadadores substitutos terão que constar por escrito no email enviado simultaneamente com o ficheiro de inscrições.
- As alterações sejam comunicadas à organização, por escrito, em ficha para o efeito, até 1 (uma) hora antes do início da sessão.

9. Programa de Provas:

| 1ª Jornada |         |   |            |         |   | 2ª Jornada   |         |   |
|------------|---------|---|------------|---------|---|--------------|---------|---|
| 1ª Sessão  |         |   | 2ª Sessão  |         |   | Sessão única |         |   |
| 01, 02, 03 | 50 L    | F | 29, 30, 31 | 200 L   | F | 63, 64       | 400 L   | F |
| 04, 05, 06 | 50 L    | M | 32, 33, 34 | 200 L   | M | 65, 66       | 400 L   | M |
| 07, 08     | 800 L   | F | 35, 36     | 400 E   | F | 67, 68, 69   | 100 B   | F |
| 09, 10     | 1500 L  | M | 37, 38     | 400 E   | M | 70, 71, 73   | 100 B   | M |
| Intervalo  |         |   | Intervalo  |         |   | Intervalo    |         |   |
| 11, 12, 13 | 100 L   | F | 39,40, 41  | 100 C   | F | 74, 75, 76   | 200 C   | F |
| 14, 15, 16 | 100 L   | M | 42, 43, 44 | 100 C   | M | 77, 78, 79   | 200 C   | M |
| 17, 18, 19 | 200 M   | F | 45, 46, 47 | 200 B   | F | 80, 81, 82   | 200 E   | F |
| 20, 21, 22 | 200 M   | M | 48, 49, 50 | 200 B   | M | 83, 84, 85   | 200 E   | M |
| Intervalo  |         |   | Intervalo  |         |   | Intervalo    |         |   |
| 23, 24, 25 | 4x100 E | F | 51, 52, 53 | 100 M   | F | 86, 87       | 4x200 L | F |
| 26, 27, 28 | 4x100 E | M | 54, 55, 56 | 100 M   | M | 88, 89       | 4x200 L | M |
|            |         |   | 57, 58, 59 | 4x100 L | F |              |         |   |
|            |         |   | 60, 61, 62 | 4x100 L | M |              |         |   |

10. Resultados/classificação de Provas:

Será afixado em simultâneo com os resultados a classificação colectiva masculina e feminina.

## 14 - TORNEIO NADADOR COMPLETO

1. Local: Piscina de 25m – Caldas da Rainha

2. Data: 12 e 13 de Maio de 2012

3. Horário: Duas jornadas com uma sessão 15h30 + 10h00

Page | 28

4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores federados da categoria de cadetes, Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores. Os nadadores cadetes têm de participar em todos os estilos (L, B, E, C) do programa nadador completo. O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito é de 2 (duas) provas por sessão, sendo os 400 Livres e 200 Estilos para Cadetes A (fem 01, masc 00), os 200 Livres e 100 Estilos para cadetes B (fem 02 a 03 e masc 01 a 04) estas provas são obrigatórias.

Os restantes nadadores têm que participar em todas as provas do programa. As provas 50 e 400 Livres são só para atletas Juniores e Seniores. A participação dos nadadores é condicionada ao Tempo de Admissão aos 200 E para Infantis e Juvenis e aos 200 E e 400 L para Juniores e Seniores, conforme tabela anexa, consideram-se os tempos de inscrição realizados desde Março de 2011. Em caso de desistência ou não cumprimento do TA numa prova, o clube incorrerá na penalização prevista no regulamento geral de provas Artigo 4 e 14.

5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt), através do ficheiro convite respectivo até ao dia 7 de Maio de 2012 às 13h00.

6. Classificação: Haverá classificações separadas por prova e categoria. Nas categorias Infantis (A e B) M/F, Juvenis (A e B) M e Juvenis F, Júnior M/F e Sénior M/F, a pontuação será individual, por sexo, em função do somatório de pontos obtidos na totalidade das provas do programa, de acordo com a pontuação FINA11.

7. Prémios: Serão atribuídos troféus aos três primeiros classificados de acordo com o somatório da pontuação FINA11 na totalidade das provas, por categoria (A e B) e sexo.

F.P.N. – Em termos nacionais, a classificação final será dividida por sexo/escalão, através do somatório da totalidade das provas das pontuações FINA11 de cada nadador(a) que possibilitará definir um ranking nacional deste Torneio (para Infantis e Juvenis). Este ranking permitirá atribuir um prémio aos três primeiros classificados a nível nacional de cada categoria e género. Serão igualmente atribuídos diplomas aos 8 primeiros classificados.

8. Programa de Provas:

| 1ª Jornada   |             |       | 2ª Jornada   |             |       |
|--------------|-------------|-------|--------------|-------------|-------|
| Sessão única |             |       | Sessão única |             |       |
| 01 e 02      | 50 L        | F / M | 15 e 16      | 200 E       | F / M |
| 03 e 04      | 100 E (cad) | F / M | 17 e 18      | 100 C (cad) | F / M |
| 05 e 06      | 100 C       | F / M | 19 e 20      | 100 B       | F / M |
| 07 e 08      | 200E (cad)  | F / M | 21 e 22      | 200 L (cad) | F / M |
| 09 e 10      | 100 M       | F / M | 23 e 24      | 100 L       | F / M |
| 11 e 12      | 100 B (cad) | F / M | 25 e 26      | 400 L (cad) | F / M |
| 13 e 14      | 400 L       | F / M |              |             |       |

## 15 – 3º FESTIVAL DE ESCOLAS

1. Local: Piscina de 25m – PISCINA AO AR LIVRE ( Salir do Porto )
2. Data: 16 de Junho de 2012
3. Horário: Jornada Única com uma sessão 15h00
4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores filiados da categoria de Escolas. O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito é de duas (2) provas individuais e uma (1) Estafeta.
5. Inscrições: Os interessados em participar deverão formalizar uma pré-inscrição até 16 de Maio de 2012. As inscrições definitivas devem ser realizadas por correio electrónico para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt), através do ficheiro convite respectivo, até ao dia 06 de Junho de 2012 às 13h00.
6. Prémio: Haverá entrega de lembranças a todos os participantes no final do evento.
7. Programa de Provas:

| Jornada única |          |       |
|---------------|----------|-------|
| Sessão única  |          |       |
| 01 e 02       | 50 C     | F / M |
| 03 e 04       | 50 M     | F / M |
| 05 e 06       | 4 x 50 L | F / M |
| 07 e 08       | 50 B     | F / M |
| 09 e 10       | 50 L     | F / M |
| 11            | 4 x 50 E | Misto |

## 16- TORNEIO DE FUNDO – Cadetes

1. Local: Piscina de 25m – Porto de Mós
2. Data: 23 de Junho de 2012
3. Horário: Uma jornada com duas sessões 9h30 + 15h00
4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores federados da categoria de Cadetes. Os 400 Livres destinam-se à categoria cadete B (Fem 01 a 03 e Masc 00 a 03) e os 800 L destinam-se à categoria A (Fem 00 e Masc 99).
5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt), através do ficheiro convite respectivo, até ao dia 25 de Junho de 2012 às 13h00.
6. Classificação: Haverá classificações separadas por prova e categoria.
7. Programa de Provas:

| 1ª Sessão |       |   | 2ª Sessão |       |   |
|-----------|-------|---|-----------|-------|---|
| 01 e 02   | 400 L | M | 05 e 06   | 400 L | F |
| 03 e 04   | 800 L | F | 07 e 08   | 800 L | M |

## 17- CAMPEONATO INTER DISTRITAL DE INFANTIS, JUVENIS E ABSOLUTOS PISCINA LONGA<sup>4</sup>

**Organização:** ANC / ANDL

**1. Data:** 7 e 8 de Julho

**2. Local:** Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra com 10 pistas

**3. Horário:** 1ª Jornada – Sábado: 1ª Sessão – 10h00; 2ª Sessão – 16h00

2ª Jornada – Domingo: 1ª Sessão – 10h00; 2ª Sessão – 16h00

**4. Participação:** Têm direito a participar todos os nadadores de ambos os sexos das categorias Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

**4.1** Estando a sua participação condicionada ao Tempo de Admissão (TA), com base em 80% da tabela dos nacionais nas provas 50, 100 e 200 metros, e 85% da mesma tabela aos 400, 800, 1500 metros e estafetas, de acordo com a tabela específica para esta competição.

**4.2** Cada nadador das categorias Júnior e Sénior não poderá ser inscrito em mais do que 7 (sete) provas individuais, mais as estafetas. Para os nadadores das categorias de Infantis e Juvenis o limite máximo de inscrições em provas individuais será de 5 (Cinco).

**4.3.** Cada clube só pode apresentar uma equipa de estafetas por categoria, género e prova.

**4.4** A participação nas provas de 400 metros, 1500L e 800L é garantida aos 3 melhores tempos de cada categoria, por Associação (sendo que os juniores e seniores enquadram-se na categoria Absoluta) não podendo ultrapassar:

2 séries – 800 Livres Masc e 1500 Livres Fem

3 séries – 800 Livres Fem e 1500 Livres Masc

4 séries – 400 Estilos Masc e Fem

5 séries – 400 Livres Masc e Fem

Quando a quota de cada Associação não atingir o limite de séries de cada prova, as pistas vagas serão preenchidas com os melhores tempos de inscrição, por categoria.

**5. Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede das respectivas associações até ao dia 25 de Junho de 2012.

**6. Classificação:** Em cada prova haverá uma classificação para Infantis A e B, Juvenis A e B, e outra absoluta.

**6.1** As provas de 50m, as estafetas de 4x50m, os 800 livres masc e os 1500 livres fem, têm apenas classificação Absoluta, estando impedidos os infantis de nelas participar.

<sup>4</sup> Este programa é uma cópia do regulamento enviado à FPN para aprovação pela ANC.

**7.Prémios Inter-distrital:** Serão atribuídos Medalhas aos 3 primeiros classificados infantis, juvenis e absolutos de cada prova e género, pela classificação inter-distrital, à qual corresponderá o pódio.

## Programa de Provas:

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

Durante a prova 35, serão entregues as medalhas correspondentes à prova 34

Durante a prova 36, serão entregues as medalhas correspondentes à prova 33

Nota: É dada a possibilidade de participação de atletas que não tenham realizado Tempo de Admissão (TA)

1. - Os nadadores que até à data limite para inscrição nestes campeonatos, não tenham TA, podem participar nos mesmos, desde que neles o obtenham ou superem
2. - Caso não se verifique o ponto anterior, o nadador fica sujeito a uma penalização de 5€ por prova

1. Local: Piscina de 25m – Ansião
2. Data: 14 de Julho de 2012
3. Horário: Jornada Única com duas sessões 10h00 + 16h00
4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores federados da categoria de Cadetes dos clubes da ANDL e clubes convidados de outras Associações congéneres. O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito é de três (3) provas, não podendo nadar mais de 2 provas por sessão. Aos clubes filiados na ANDL será permitida a inscrição de três (3) equipas por prova. Aos restantes clubes permitir-se-á a inscrição de uma (1) equipa por prova.
5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt), através do ficheiro convite respectivo. Até ao dia 15 de Junho de 2012 os clubes interessados devem formalizar por escrito a pré-inscrição do número de equipas para cada prova do programa. Até ao dia 6 de Julho de 2012, devem confirmam as inscrições definitivas
6. Classificação: Haverá classificações separadas por prova. Para efeitos de classificação apenas contabiliza a equipa, constituída por 2 elementos de cada género, com melhor pontuação.
7. Prémio: Haverá entrega de lembranças a todos os participantes no final do evento.
8. Limitação: A constituição das estafetas tem de ser compostas por dois (2) elementos de cada sexo.
9. Programa de Provas:

| Jornada única |           |       |           |           |       |
|---------------|-----------|-------|-----------|-----------|-------|
| 1ª Sessão     |           |       | 2ª Sessão |           |       |
| 01            | 4 X 50 C  | Misto | 06        | 4 X 50 M  | Misto |
| 02            | 4 X 100 C | Misto | 07        | 4 X 100 M | Misto |
| 03            | 4 X 50 B  | Misto | 08        | 4 X 50 L  | Misto |
| 04            | 4 X 100 B | Misto | 09        | 4 X 100 L | Misto |
| 05            | 4 X 50 E  | Misto | 10        | 4 X 100 E | Misto |

Nota: No inicio do torneio haverá um desfile das equipas.

Este documento foi elaborado com o apoio técnico dos treinadores:

João Paulo Fróis , Paulo Marques e Pedro Lopes

Leiria, 28 de Setembro de 2011

