

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE LISBOA



NATAÇÃO PURA

Regulamento Desportivo

Época 2011/2012

ÍNDICE

Conteúdo

<i>ÍNDICE</i>	2
<i>DISPOSIÇÕES GERAIS</i>	3
<i>DATAS DE PROVAS</i>	11
<i>FESTIVAL DE ABERTURA DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES</i>	12
<i>FESTIVAL DE ABERTURA DE INFANTIS</i>	13
<i>FESTIVAL DE ABERTURA DE CADETES</i>	14
<i>TORNEIO REGIONAL DE JUVENIS – PISCINA CURTA</i>	16
<i>CAMPEONATOS REGIONAIS ABSOLUTOS DE LISBOA – PISCINA CURTA</i>	17
<i>TORNEIO REGIONAL DE FUNDO DE INFANTIS E JUVENIS</i>	20
<i>FESTIVAL DE NATAL DE CADETES</i>	22
<i>FESTIVAL DE JANEIRO DE INFANTIS E JUVENIS</i>	24
<i>FESTIVAL REGIONAL DE CLUBES DE CADETES</i>	25
<i>XVII MEETING INTERNACIONAL DO ESTORIL</i>	27
<i>IV MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA</i>	32
<i>CAMPEONATOS REGIONAIS DE INFANTIS</i>	40
<i>CAMPEONATOS REGIONAIS DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES E OPEN DE LISBOA – PISCINA LONGA</i>	42
<i>FESTIVAL NADADOR COMPLETO CADETES</i>	46
<i>TORNEIO REGIONAL DE CLUBES DE INFANTIS</i>	48
<i>FESTIVAL REGIONAL DE MEIO FUNDO E FUNDO DE CADETES</i>	50
<i>TORNEIO NADADOR COMPLETO DE INFANTIS E JUVENIS</i>	52
<i>FESTIVAL DE PREPARAÇÃO DE ABSOLUTOS</i>	54
<i>FESTIVAL DA PRIMAVERA DE CADETES</i>	55
<i>TORNEIO JÚNIOR E PRÉ-JÚNIOR</i>	56
<i>FESTIVAL REGIONAL DE VERÃO DE CADETES</i>	58
<i>CAMPEONATOS REGIONAIS DE INFANTIS – PISCINA LONGA</i>	60
<i>CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE LISBOA</i>	62
<i>ANEXOS</i>	
<i>ANEXO I – REGULAMENTO DE INSCRIÇÕES EM PROVA</i>	67
<i>ANEXO II – COTAS DE PARTICIPAÇÃO</i>	71
<i>ANEXO III – MODELO DE REGULAMENTO ESPECÍFICO PARA COMPETIÇÕES</i>	73

DISPOSIÇÕES GERAIS

1. INSCRIÇÕES

1.1. PARTICIPAÇÃO: Podem participar nadadores pertencentes à ANL desde que devidamente filiados até à data limite de inscrição para o evento em causa, e mediante o pagamento da taxa de inscrição definida no presente regulamento ou no respectivo regulamento específico;

1.1.1. Salvo regulamentação específica, podem ainda participar, em regime extracompetição, atletas não pertencentes à ANL, desde que devidamente autorizados pelo Departamento Técnico da ANL;

1.2. COTAS DE PARTICIPAÇÃO:

1.2.1. Caso regulamentação específica de competição assim o indique, os Clubes participantes estarão sujeitos às cotas estabelecidas para a época 2011-2012 (Anexo II);

1.2.2. Todos os novos clubes que se possam constituir durante a época desportiva estarão sujeitos à cota indicada no Anexo II;

1.2.3. Até dia 5 de Janeiro, será realizada uma actualização da tabela de cotas estabelecidas para a época 2011-2012;

1.3. TAXA DE INSCRIÇÃO: Salvo regulamentação específica da competição, os valores das taxas de inscrição para as provas organizadas pela ANL são:

Clubes ANL		Categorias	Outros Clubes	
Provas individuais	Estafetas		Provas individuais	Estafetas
1,00 Euros	2,50 Euros	Cadetes	4,00 Euros	10,00 Euros
2,00 Euros	5,00 Euros	Infantis e Juvenis	4,00 Euros	10,00 Euros
2,50 Euros	6,00 Euros	Juniores e Seniores	4,50 Euros	10,00 Euros

1.3.1. Ficam isentos do pagamento das taxas supramencionadas todos os atletas pertencentes à ANL que:

- Integrem o Regime de Alto Rendimento;
- Durante a época 2010-2011 tenham participado em competições internacionais, integrados na Selecção Nacional;
- Durante a época 2011-2012 integrem a Selecção Nacional para participação em competições internacionais;

1.4. LOCAL E FORMA:

- 1.4.1. As inscrições deverão ser realizadas via electrónica, através do programa informático Team Manager 10 da Geologix ou Entry Editor, e os respectivos ficheiros enviados para o e-mail específico: inscricoes@anlisboa.pt
- 1.4.2. Para todas as provas organizadas pela ANL ou pelos Clubes seus associados, o processo de inscrições deve respeitar o exposto no Regulamento de Inscrições em prova (**Anexo I**);
- 1.4.3. A validação das inscrições está condicionada pela confirmação do pagamento das taxas aplicáveis;
- 1.4.4. Qualquer anomalia implicará a sua anulação;
- 1.4.5. Para todas as provas, a ANL, disponibilizará atempadamente o ficheiro convite respectivo, que poderá ser descarregado directamente da página www.anlisboa.pt ou em <http://www.swimrankings.net/index.php?page=CalendarList&Nation=POR>

1.5. PAGAMENTOS: Poderão os pagamentos ser efectuados por:

- Transferência bancária realizada para:

NIB: 0038 0000 37962043771 15

IBAN: PT50 0038 0000 3762043771 15;

- Depósito em conta N.º 00 037.962.043/77/10 do BANIF.

- Pessoalmente na sede da ANL nos dias úteis das 9h30 às 12h30, e das 13h30 às 17h30;

- 1.5.1. Nos casos de transferências bancárias ou depósitos em conta, deverá o respectivo comprovativo ser enviado por fax nº 213151000 ou para o e-mail geral@anlisboa.pt.

1.6. DATA E HORA LIMITE: As datas e horas limites para as inscrições de cada uma das provas regionais constarão do respectivo Regulamento Específico do evento.

- 1.6.1. Às inscrições realizadas fora do prazo fixado no Regulamento Específico de cada prova será aplicada uma multa no valor de **50€**,
- 1.6.2. Em caso algum serão aceites inscrições após o prazo definido para alterações.

1.7. ALTERAÇÃO DE INSCRIÇÕES:

- 1.7.1. Todas as alterações e anulações às inscrições realizadas devem respeitar o estipulado no Regulamento de Inscrições em Provas apresentado no **Anexo I**;

1.8. TEMPOS DE INSCRIÇÃO:

Provas Individuais:

- 1.8.1. Os tempos de inscrição para cada prova, deverão ser, para cada prova, o melhor registo obtido durante a época desportiva em curso e com a indicação do tipo de piscina no qual foi realizado;
- 1.8.2. Quando um atleta, na época em curso, não possui qualquer registo para a prova a participar, deverá ser inscrito com o melhor registo obtido na época transacta;
- 1.8.3. Quando um atleta não tem qualquer registo de tempo para a prova a participar, deverá ser inscrito com um tempo aproximado ao que será esperado obter durante a competição.
- 1.8.4. Se necessário, para efeitos de conversão de tempos entre piscinas de diferente tipologia, será utilizada a conversão do programa Team Manager;
- 1.8.5. **Não serão consideradas quaisquer inscrições que dêem entrada sem o respectivo tempo de inscrição;**
- 1.8.6. **Em provas para as quais exista atribuição de prémios todos os tempos de admissão serão conferidos de acordo com os registos oficiais e, caso os mesmos defiram, serão utilizados os tempos que respeitem o exposto os pontos 1.8.1 e 1.8.2.**
 - **Na inexistência de registos oficiais será utilizado o mínimo de participação ou caso não existam mínimos será atribuído tempo equivalente ao pior tempo de inscrição para a mesma categoria;**

Provas de Estafetas:

- 1.8.7. Na inscrição de equipas de estafetas é obrigatório definir tempo de inscrição, categoria, e completa constituição dos elementos da equipa;
- 1.8.8. O tempo de inscrição deverá corresponder à soma dos parciais dos atletas que constituem a equipa;
- 1.8.9. **Todas as inscrições de estafetas que dêem entrada sem tempo, constituição, ou categoria definida, não serão consideradas;**
- 1.8.10. Salvo regulamentação específica, todas as alterações às constituições de estafetas deverão ser realizadas até 30 minutos antes do início da respectiva Jornada/Sessão;

1.9. MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO:

- 1.9.1. Em Campeonatos Regionais, Torneios ou Festivais nos quais estejam definidos mínimos de participação, terão direito a participar todos os atletas e equipas de estafetas que durante a época em curso tenham efectuado tempos iguais ou inferiores aos estabelecidos.
- 1.9.2. Salvo regulamentação específica, podem ainda inscrever-se atletas/equipas que não respeitem o definido em **1.9.1**, ficando os participantes obrigados a efectuar os mínimos de participação durante a prova, sob pena de aplicação das seguintes taxas:

Provas de	Tempo	Valor	
		Inf, Juv, Jun e Sen	Cadetes
50 metros	+ 0'01" a 1'50"	3,00 Euros	1,50 Euros
	+ 1'51" a 2.50"	10,00 Euros	5,00 Euros
	+ 2'50"	15,00 Euros	7,50 Euros
100 metros	+ 0'01" a 2'50"	3,00 Euros	1,50 Euros
	+ 2'51" a 4'00"	10,00 Euros	5,00 Euros
	+ 4'00"	15,00 Euros	7,50 Euros
200 e 4x50 metros	+ 0'01" a 4'00 "	3,00 Euros	1,50 Euros
	+ 4'01" a 7'00 "	10,00 Euros	5,00 Euros
	+7'00"	15,00 Euros	7,50 Euros
400 e 4x100 metros	+ 0'01" a 7'00"	3,00 Euros	1,50 Euros
	+ 7'01" a 11'00"	10,00Euros	5,00 Euros
	+11'00"	15,0Euros	7,50 Euros
800 e 4x200 metros	+ 0'01" a 11'00"	3,00 Euros	1,50 Euros
	+ 11'01 " a 17'00"	10,00Euros	5,00 Euros
	+17'00"	15,00Euros	7,50 Euros
1500 metros	+ 0'01" a 17'00"	3,00 Euros	1,50 Euros
	+ 17'01" a 30'00 "	10,00 Euros	5,00 Euros
	+30'00"	15,00 Euros	7,50 Euros

1.9.3. Nas provas realizadas em regime de eliminatórias e finais, será relevado o (FTL) das eliminatórias a todos os nadadores e equipas que obtenham o apuramento para as finais e caso exista, apenas considerado o das finais.

1.10. OUTRAS PENALIZAÇÕES:

FALTAS:

- 1.10.1. As faltas de comparência às provas individuais, serão penalizadas com a multa de **2,50 €**;
- 1.10.2. As faltas de comparência às provas de estafetas, serão penalizadas com a multa de **5,00 €**;
- 1.10.3. Exceptua-se a 1.10.1 e 1.10.2 todas as faltas que sejam comunicadas até às 17h do 2º dia útil anterior ao início da prova, ou as faltas por motivo de doença/lesão desde que confirmadas por atestado médico apresentado até ao prazo de 5 dias úteis após a conclusão da competição;
- 1.10.4. **As anulações da participação em provas não isentam o clube do pagamento das taxas de inscrição efectuadas;**

1.10.5. O pagamento resultante da aplicabilidade do exposto em 1.10.1 e 1.10.2 será obrigatoriamente liquidado no acto de inscrição na competição seguinte em que o clube participar, independentemente do grupo etário a que se destina, e sob pena de proibição de participação do mesmo.

2. REGULAMENTOS ESPECÍFICOS

2.1. Os Regulamentos específicos de cada prova encontram-se em estrita observância com os Regulamentos Federativos;

3. REUNIÕES DE DELEGADOS:

3.1. As reuniões de delegados terão sempre lugar **45 minutos** antes do início de cada sessão;

4. PARTIDAS:

4.1. Todas as competições autorizadas pela ANL serão sempre realizadas com uma **só partida**;

5. PROGRAMAS E RESULTADOS:

5.1. Cada clube com número igual ou superior a cinco (5) nadadores inscritos terá direito a receber (2) dois programas de prova; caso contrário terá apenas direito a (1) um programa de prova;

5.2. Os resultados serão disponibilizados em:

- www.anlisboa.pt
- <http://www.swimrankings.net/index.php?page=CalendarList&Nation=POR>

6. CATEGORIAS:

De acordo com o Regulamento Geral da Federação Portuguesa da Natação, as idades devem ser completadas no ano civil em que termina a época, constituindo-se do seguinte modo as categorias:

	Masculinos	Femininos
Cadetes B	8,9,10 e 11 anos	8,9 e 10 anos
Cadetes A	12 anos	11 anos
Infantis B	13 anos	12 anos
Infantis A	14 anos	13 anos
Juvenis		14 anos
Juvenis B	15 anos	
Juvenis A	16 anos	
Juniores	17 e 18 anos	15 e 16 anos
Seniores	19 anos e mais velhos	17 anos e mais velhas

7. DESLOCAÇÕES

7.1. Nacionais

7.1.1. Em observância como disposto no Regulamento Geral da Federação Portuguesa da Natação, Secção V, artigo 144º, a Associação de Natação de Lisboa autoriza as deslocações de equipas ou praticantes seus associados para participação em provas fora da sua área, desde que a mesma seja formalmente comunicada com a antecedência mínima de 15 dias úteis;

7.1.2. Exceptua-se do ponto 7.1.1.:

- A participação de atletas ou equipas em provas que sejam coincidentes em data e categorias com provas organizadas pela Associação de Natação de Lisboa;
- A participação de atletas convocados para Estágios ou Selecções Regionais;

7.1.3. Exceptua-se a 7.1.2, situações excepcionais devidamente justificadas, a analisar caso a caso pela direcção da ANL;

7.1.4. Todos os resultados das provas realizadas fora do âmbito desta Associação deverão ser obrigatoriamente comunicados à ANL até 3 dias úteis para a devida homologação de resultados;

7.1.5. Caso se verifique a participação de atletas ou equipas associadas em provas fora do âmbito da A.N.L sem a devida autorização, fica o respectivo clube sujeito ao pagamento da multa de **10€** por prova realizada, bem como a não homologação dos resultados obtidos.

7.2. Internacionais

De acordo com o Regulamento Geral da Federação Portuguesa da Natação, Secção V, artigo 146º:

“1- Qualquer praticante, Clube, selecção distrital ou inter-distrital, que se desloque ao estrangeiro deve obter previamente da F.P.N., através da sua Associação, autorização escrita solicitada com, pelo menos, 30 dias de antecedência da data da competição.

2. No prazo máximo de cinco dias após a realização desta prova, deverá enviar à F.P.N. os resultados completos das competições em que participou.

3. Quando nos resultados das competições de estafetas não forem incluídos os nomes de todos os nadadores, deverá o Clube Desportivo anexar a constituição das suas equipas.

4. O incumprimento do disposto nos números anteriores, implica, entre outros, a não homologação dos resultados obtidos.”

8. ORGANIZAÇÃO DE PROVAS

8.1. A intenção de organização de competições oficiais para a época de 2011-2012 deverá ser comunicada à Associação de Natação de Lisboa, até 90 dias antes da data realização.

8.1.1. A Associação de Natação de Lisboa dará o seu parecer no prazo máximo de 10 dias, e dele dará conhecimento à entidade organizadora;

8.2. O regulamento específico de competição deverá ser realizado em modelo próprio (Anexo III), e dar entrada nos serviços administrativos da ANL até 60 dias antes da data realização do mesmo.

9. CASOS OMISSOS:

9.1. Serão resolvidos pela Direcção da Associação de Natação de Lisboa de acordo com o Regulamento Geral da FPN.

NATAÇÃO PURA

Regulamentos Específicos

Época 2011/2012

Av. Duque de Ávila, 9-5º - 1000-138 Lisboa Telefone 213523256 Fax. 213151000
geral@anlisboa.pt - www.anlisboa.pt



DATAS DE PROVAS

	Provas	Data de Realização	Datas Limite Inscrições	Sessões					
				6ª Feira		Sábado		Domingo	
				M	T	M	T	M	T
1	<i>Festival de Abertura Juv/Jun/Sen</i>	22-23/10/11	17-Out-11				X		X
2	<i>Festival de Abertura de Infantis</i>	29-30/10/11	24-Out-11				X	X	
3	<i>Festival de Abertura de Cadetes</i>	5-6/11/11	31-Out-11				X		X
4	<i>Torneio Regional de Juvenis - PC</i>	12-13/11/11	31-Out-11				X	X	X
5	<i>Campeonatos Regionais Abs. de Lisboa - PC</i>	18-19-20/11/11	8-Nov-11		X		X		X
6	<i>Torneio Reg. de Fundo de Infantis e Juvenis</i>	3-4/12/11	22-Nov-11				X	X	X
7	<i>Festival Natal Cadetes</i>	10-11/12/11	29-Nov-11				X	X	X
8	<i>Festival de Janeiro de Infantis-Juvenis</i>	21-22/01/12	10-Jan-12				X	X	
9	<i>Festival Regional Clubes Cadetes</i>	4-5/02/12	24-Jan-12				X		X
10	<i>XVII Meeting Internacional Estoril</i>	18-19/02/12	13-Fev-12			X	X	X	X
11	<i>IV Meeting Internacional Lisboa</i>	25-26/02/12	20-Fev-12			X	X	X	X
12	<i>Campeonatos Regionais de Infantis</i>	2-3-4/03/12	20-Fev-12		X	X	X	X	X
13	<i>Campeonatos Regionais Juv/ un/Sen e Open Lx</i>	9-10-11/03/12	28-Fev-12	X	X	X	X	X	X
14	<i>Torneio Zonal Infantis</i>	16-17-18/03/12	6-Mar-12		X	X	X	X	X
15	<i>Torneio Nadador Completo Cadetes</i>	24-25/03/12	13-Mar-12						
16	<i>Torneio Regional de Clubes de Infantis</i>	21-22/04/12	10-Abr-12				X		X
17	<i>Torneio Regional Meio Fundo e Fundo Cadetes</i>	28-29/04/12	17-Abr-12				X		X
18	<i>Torneio Nadador Completo Infantis/Juvenis</i>	12-13/05/12	30-Abr-12				X	X	X
19	<i>Festival Preparação Absolutos</i>	19-20/05/12	8-Mai-12				X		X
20	<i>Festival da Primavera de Cadetes</i>	26-27/05/12	15-Mai-12				X		X
21	<i>Torneio Junior/Pré-Junior</i>	16-17/06/12	5-Jun-12				X	X	X
22	<i>Festival Regional de Verão de Cadetes</i>	23-24/06/12	12-Jun-12				X		X
23	<i>Campeonatos Regionais de Infantis PL</i>	29-30/06 - 01/07/12	19-Jun-12		X	X	X	X	X
24	<i>Campeonatos Absolutos de Lisboa PL</i>	6-7-8/07/12	26-Jun-12		X	X	X	X	

FESTIVAL DE ABERTURA DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES

1. **DATA:** 22 e 23 de Outubro de 2011
2. **LOCAL:** Sport Algés e Dafundo
3. **HORÁRIO:**

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	22-Out-11	14h00	15h30
2ª Jornada	23-Out-11	14h00	15h30

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores das categorias de Juvenis, Juniores e Seniores;
- 4.2. Cada Clube poderá inscrever, por prova, até ao número máximo de atletas correspondente ao somatório das cotas estipuladas para as Categorias de Juniores/ Seniores e Juvenis, e apresentadas no **Anexo II**;
- 4.3. Cada nadador poderá ser inscrito até ao máximo de **três(3) provas, não excedendo o limite de (2) duas provas por jornada**;
- 4.4. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. CLASSIFICAÇÕES

- 5.1. A classificação será realizada por categorias

6. INSCRIÇÕES:

- 6.1. As inscrições deverão dar entrada até às 17h do dia 17 de Outubro de 2011.
- 6.2. Todas as alterações e anulações às inscrições devem respeitar o estipulado no Regulamento de Inscrições em Provas (**Anexo I**).

7. PROGRAMA:

1ª Jornada			2ª Jornada		
1	200 Livres	F	6	200 Livres	M
2	200 Estilos	M	7	200 Estilos	F
3	200 Mariposa	F	8	200 Mariposa	M
4	200 Costas	M	9	200 Costas	F
5	200 Braços	F	10	200 Braços	M

FESTIVAL DE ABERTURA DE INFANTIS

1. **DATA:** 29 e 30 de Outubro de 2011
2. **LOCAL:** Clube de Natação da Amadora
3. **HORÁRIO:**

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	29-Out-11	14h00	15h30
2ª Jornada	30-Out-11	8h00	9h30

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores das categorias de Infantis;
- 4.2. Cada Clube poderá inscrever, por prova, até ao número máximo de atletas correspondente às cotas estipuladas e apresentadas no **Anexo II**;
- 4.3. Cada nadador poderá ser inscrito até ao máximo de **(3) provas individuais, não excedendo o limite de (2) duas provas individuais por Jornada**;
- 4.4. Nas provas de estafetas, cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma** equipa por prova e categoria.
- 4.5. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. CLASSIFICAÇÕES

- 5.1. A classificação será realizada por categorias

6. INSCRIÇÕES:

- 6.1. As inscrições deverão dar entrada até às 17h do dia 24 de Outubro de 2011.
- 6.2. Todas as alterações e anulações às inscrições devem respeitar o estipulado no Regulamento de Inscrições em Provas (**Anexo I**).

7. PROGRAMA:

1ª Jornada			2ª Jornada		
1	200 Livres	F	9	200 Livres	M
2	200 Estilos	M	10	200 Estilos	F
3	100 Mariposa (Inf-B)	F	11	100 Mariposa (Inf-B)	M
4	200 Mariposa (Inf-A)	F	12	200 Mariposa (Inf-A)	M
5	200 Costas	M	13	200 Costas	F
6	200 Bruços	F	14	200 Bruços	M
7	4x100 Livres	M	15	4x100 Livres	F
8	4x 100 Estilos	F	16	4x 100 Estilos	M

FESTIVAL DE ABERTURA DE CADETES

1. **DATA:** 5 e 6 de Novembro de 2011
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	5-Nov-11	14h00	14h45
2ª Jornada	6-Nov-11	14h00	14h45

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores das categorias Cadetes;
- 4.2. Cada nadador poderá ser inscrito até ao máximo de **(4) quatro provas** neste Festival, não podendo no entanto exceder o limite de **(2) duas provas individuais por Jornada**;
- 4.3. A constituição das equipas para as provas de estafetas deverá ser feita por categoria (Cadetes A, Cadetes B) e por género, não existindo limite para o número de equipas a participar por clube.
 - 4.3.1. Os clubes que **não tenham atletas filiados, à data das inscrições para a prova**, em número suficiente para respeitar o exposto em 4.3, poderão constituir no máximo **(1) uma equipa de estafetas por prova**, respeitando para o efeito a seguinte ordem de selecção de atletas para a sua constituição:
 - 1 - Equipa constituída por elementos do mesmo género (Masculinos ou Femininos);
 - 2 - Equipa mista constituída por elementos da mesma categoria (2 de cada género);
 - 3 - Equipa mista constituída por elementos de ambas as categorias (2 de cada género);
- 4.4. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. INSCRIÇÕES:

- 5.1. As inscrições deverão dar entrada até às 17h do dia 31 de Outubro de 2011.
- 5.2. Todas as alterações e anulações às inscrições devem respeitar o estipulado no Regulamento de Inscrições em Provas (**Anexo I**).

6. PROGRAMA:

1ª Jornada			
1	100 Costas	Cad - A	F
2	100 Bruços	Cad - A	M
3	100 Mariposa	Cad - A	F
4	200 Livres	Cad - A	M
5	4x50 Livres	Cad - A e A/B	F
6	4x50 Estilos	Cad - A (A/B e Misto)	M
Intervalo e 2º Aquecimento (30')			
7	50 Costas	Cad - B	F
8	50 Bruços	Cad - B	M
9	50 Mariposa	Cad - B	F
10	100 Livres	Cad - B	M
11	4x50 Livres	Cad - B	F
12	4x50 Estilos	Cad - B	M

2ª Jornada			
13	100 Costas	Cad - A	M
14	100 Bruços	Cad - A	F
15	100 Mariposa	Cad - A	M
16	200 Livres	Cad - A	F
17	4x50 Livres	Cad - A (A/B e Misto)	M
18	4x50 Estilos	Cad - A e A/B	F
Intervalo e 2º Aquecimento (30')			
19	50 Costas	Cad - B	M
20	50 Bruços	Cad - B	F
21	50 Mariposa	Cad - B	M
22	100 Livres	Cad - B	F
23	4x50 Livres	Cad - B	M
24	4x50 Estilos	Cad - B	F

TORNEIO REGIONAL DE JUVENIS – PISCINA CURTA

1. DATA: 12 e 13 de Novembro de 2011
2. LOCAL: A Definir
3. HORÁRIO:

		Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada		12-Nov-11	14H30	16H00
2ª Jornada	1ª Sessão	13-Nov-11	8h00	9h30
	2ª Sessão		14h30	16h00

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores das categorias de Juvenis;
- 4.2. Cada nadador poderá ser inscrito até ao máximo de **(5) cinco provas**, não podendo no entanto exceder o limite de **(2) duas provas individuais por sessão**;
- 4.3. Nas provas de estafetas, cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma equipa** por categoria.
- 4.4. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. CLASSIFICAÇÕES:

- 5.1. A classificação será realizada por prova e categoria;

6. INSCRIÇÕES:

- 6.1. As inscrições deverão dar entrada até às 17h do dia 31 de Outubro de 2011.
- 6.2. Todas as alterações e anulações às inscrições devem respeitar o estipulado no Regulamento de Inscrições em Provas (**Anexo I**).

7. PROGRAMA:

1ª Jornada			2ª Jornada					
1ª Sessão			1ª Sessão			2ª Sessão		
1	200 Livres	F	11	100 Livres	F	19	200 Costas	F
2	200 Livres	M	12	100 Livres	M	20	200 Costas	M
3	200 Bruços	F	13	200 Mariposa	F	21	100 Bruços	F
4	200 Bruços	M	14	200 Mariposa	M	22	100 Bruços	M
5	100 Costas	F	15	200 Estilos	F	23	400 Livres	F
6	100 Costas	M	16	200 Estilos	M	24	400 Livres	M
7	100 Mariposa	F	Intervalo 10'			Intervalo 10'		
8	100 Mariposa	M	17	4x200 Livres	F	25	4x100 Estilos	F
Intervalo 10'			18	4x200 Livres	M	26	4x100 Estilos	M
9	4x100 Livres	F						
10	4x100 Livres	M						

CAMPEONATOS REGIONAIS ABSOLUTOS DE LISBOA – PISCINA CURTA

1. **DATA:** 18 a 20 de Novembro de 2011
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	18-Nov-11	14H00	15H30
2ª Jornada	19-Nov-11	14h00	15H30
3ª Jornada	20-Nov-11	14H00	15H30

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Podem participar nadadores Juniores e Seniores que, desde 1 de Abril de 2011, tenham obtido tempos iguais ou inferiores aos mínimos estabelecidos para cada prova;
 - 4.1.1. Podem participar, em regime de extra competição, atletas de clubes fora da ANL, desde que respeitando o exposto em 4.1, e de acordo com as taxas expostas no 1.3 da disposições gerais do Regulamento Desportivo da ANL para a época de 2011/2012;
- 4.2. Cada nadador poderá participar até ao máximo de **(7) sete provas individuais**;
- 4.3. Nas provas de estafetas, cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma equipa** por prova.

5. CLASSIFICAÇÕES

- 5.1.1. A classificação será em regime de Absolutos.

6. PRÉMIOS:

- 6.1. Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados absolutos por prova.

7. INSCRIÇÕES:

- 7.1. As inscrições deverão dar entrada até às 17h do dia 8 de Novembro de 2011.
- 7.2. Todas as alterações e anulações às inscrições devem respeitar o estipulado no Regulamento de Inscrições em Provas (**Anexo I**).

8. PROGRAMA:

1ª Jornada			2ª Jornada			3ª Jornada		
1ª Sessão			1ª Sessão			1ª Sessão		
1	4x50m Livres	M	15	4x50m Estilos	M	31	800m Livres	F
2	4x50m Livres	F	16	4x50m Estilos	F	32	1500m Livres	M
3	400m Estilos	M	17	400m Livres	M	33	50m Mariposa	F
4	400m Estilos	F	18	400m Livres	F	34	50m Mariposa	M
Entrega de Medalhas (1-4)			Entrega de Medalhas (15-18)			Entrega de Medalhas (31-34)		
5	100m Livres	M	19	100m Bruços	M	35	200m Costas	F
6	100m Livres	F	20	100m Bruços	F	36	200m Costas	M
7	50m Costas	M	21	50m Livres	M	37	50m Bruços	F
8	50m Costas	F	22	50m Livres	F	38	50m Bruços	M
9	200m Mariposa	M	23	100m Costas	M	39	200m Livres	F
10	200m Mariposa	F	24	100m Costas	F	40	200m Livres	M
11	200m Bruços	M	25	100m Mariposa	M	41	100m Estilos	F
12	200m Bruços	F	26	100m Mariposa	F	42	100m Estilos	M
Entrega de Medalhas (5-12)			27	200m Estilos	M	Entrega de Medalhas (35-42)		
13	4x100 Estilos	M	28	200m Estilos	F	43	4x100 Livres	F
14	4x100 Estilos	F	Entrega de Medalhas (19-28)			44	4x100 Livres	M
Entrega de Medalhas (13-14)			29	4x200 Livres	M	Entrega de Medalhas (43-44)		
			30	4x200 Livres	F			
			Entrega de Medalhas (29-30)					

9. MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO:

Femininos				Prova	Masculinos			
Juniiores		Seniores			Juniiores		Seniores	
25 metros	50 metros	25 metros	50 metros		25 metros	50 metros	25 metros	50 metros
31,00	31,62	29,70	30,29	50 L	27,00	27,54	26,00	26,52
01:07,00	01:08,34	01:04,00	01:05,28	100 L	58,50	59,67	56,50	57,63
02:27,50	02:30,45	02:22,50	02:25,35	200 L	02:12,00	02:14,64	02:06,00	02:08,52
05:07,00	05:13,14	04:55,50	05:01,41	400 L	04:34,50	04:39,99	04:24,50	04:29,79
10:16,00	10:28,32	10:00,00	10:12,00	800L				
				1500 L	18:30,00	18:52,20	17:50,00	18:11,40
02:03,00	02:05,46	01:59,00	02:01,38	4x50 L	01:50,00	01:52,20	01:45,00	01:47,10
04:35,00	04:40,50	04:21,00	04:26,22	4x100 L	04:00,00	04:04,80	03:52,00	03:56,64
10:00,00	10:12,00	09:30,00	09:41,40	4x200 L	08:50,00	09:00,60	08:30,00	08:40,20
39,00	40,17	37,50	38,63	50 B	35,00	36,05	33,00	33,99
01:27,00	01:29,61	01:24,00	01:26,52	100 B	01:15,50	01:17,77	01:13,00	01:15,19
03:07,00	03:12,61	03:02,00	03:07,46	200 B	02:44,00	02:48,92	02:36,00	02:40,68
37,50	38,25	34,50	35,19	50 C	32,50	33,15	30,00	30,60
01:18,50	01:20,07	01:14,00	01:15,48	100 C	01:09,00	01:10,38	01:05,50	01:06,81
02:47,00	02:50,34	02:39,50	02:42,69	200 C	02:28,00	02:30,96	02:23,00	02:25,86
34,00	34,68	32,50	33,15	50 M	30,80	31,42	28,00	28,56
01:17,00	01:18,54	01:13,00	01:14,46	100 M	01:06,00	01:07,32	01:02,50	01:03,75
02:47,50	02:50,85	02:38,00	02:41,16	200 M	02:30,00	02:33,00	02:20,00	02:22,80
01:18,00		01:15,00		100 E	01:08,00		01:06,00	
02:43,00	02:47,89	02:38,00	02:42,74	200 E	02:27,50	02:31,93	02:23,50	02:27,81
05:35,00	05:45,05	05:25,00	05:34,75	400 E	05:12,00	05:21,36	05:03,00	05:12,09
02:20,00	02:24,20	02:13,00	02:16,99	4x50 E	02:00,00	02:03,60	01:57,00	02:00,51
05:10,00	05:19,30	04:58,00	05:06,94	4x100 E	04:22,00	04:29,86	04:13,50	04:21,10

TORNEIO REGIONAL DE FUNDO DE INFANTIS E JUVENIS

1. **DATA:** 3 e 4 de Dezembro de 2011
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

		Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada		3-Dez-11	14H30	15H30
2ª Jornada	1ª Sessão	4-Dez-11	8h00	9h00
	2ª Sessão		14h30	15h30

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores das categorias de Infantis e Juvenis;
- 4.2. Nas provas de 1500 Livres, 800 Livres e 400 Estilos, apenas poderão participar nadadores que tenham obtido tempos iguais ou inferiores aos mínimos estabelecidos para cada prova, respeitando-se o exposto nas disposições gerais do Regulamento de provas da ANL para a época de 2011/2012;
- 4.3. As Provas Complementares 2, 4, 7, e 10 destinam-se a atletas das categorias de Infantis, e desde que não participem em nenhuma das provas do programa oficial;
 - 4.3.1. Cada Clube apenas poderá inscrever até ao máximo de 2 atletas por categoria;
- 4.4. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. INSCRIÇÕES:

- 5.1. As inscrições deverão dar entrada até às 17h do dia 22 de Novembro de 2011.
- 5.2. Todas as alterações e anulações às inscrições devem respeitar o estipulado no Regulamento de Inscrições em Provas (**Anexo I**).

6. PRÉMIOS

- 6.1. Por Categoria e Género serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados do somatório das pontuações FINA POINT SCORING 2011 das seguintes provas:

Masculinos	1500 Livres + 400 Estilos
Femininos	800 Livres + 400 Estilos

O somatório (1500L+400E ou 800L+400E) das pontuações FINA POINT SCORING 2011 de cada nadador(a) definirá de um **ranking nacional deste Torneio**. Este ranking permitirá atribuir um prémio aos três primeiros classificados individuais a nível nacional, para cada categoria e género, atribuídos diplomas aos 8 primeiros classificados.

7. PROGRAMA:

1ª Jornada			
1	400 Estilos		F
2	200 Estilos (Prova Comp. Inf.)		F
<i>(2º Período de Aquecimento 45 min)</i>			
3	400 Estilos		M
4	200 Estilos (Prova Comp. Inf.)		M

2ª Jornada			
1ª Sessão			
5	800 Livres (Juv)		F
<i>(2º Período de Aquecimento 45 min)</i>			
6	1500 Livres (Inf)		M
7	400 Livres (Inf) (Prova Comp.)		M
2ª Sessão			
8	1500 Livres (Juv)		M
<i>(2º Período de Aquecimento 45 min)</i>			
9	800 Livres (Inf)		F
10	400 Livres (Inf) (Prova Comp.)		F

8. MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO:

Masculinos				Prova	Femininos		
Inf. B	Inf. A	Juv. B	Juv. A		Inf. B	Inf. A	Juv.
21:33,50	20:49,00	18:54,00	18:24,00	1500 / 800 L	11:56,50	11:21,50	10:32,00
06:08,00	05:48,50	05:28,00	05:18,00	400 E	06:48,00	06:23,00	05:48,00

8.1. Por cada atleta não cumpra os mínimos estabelecidos para a prova, o Clube fica sujeito a uma taxa única no valor de 10€

FESTIVAL DE NATAL DE CADETES

1. **DATA:** 10 e 11 de Dezembro de 2011
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	10-Dez-11	14h00	14h45
2ª Jornada	11-Dez-11	14h00	14h45

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores das categorias de Cadetes;
- 4.2. Cada nadador poderá ser inscrito até ao máximo de **(4) quatro provas** neste Festival, não podendo no entanto exceder por jornada o limite de **(2) duas provas**;
- 4.3. A constituição das equipas para as provas de estafetas deverá ser feita por categoria (Cadetes A, Cadetes B) e por género, não existindo limite para o número de equipas a participar por clube.

4.3.1. Os clubes que **não tenham atletas filiados, à data das inscrições para a prova**, em número suficiente para respeitar o exposto em 4.3, poderão constituir no máximo **(1) uma equipa de estafetas por prova**, respeitando para o efeito a seguinte ordem de selecção de atletas para a sua constituição:

- 1 - Equipa constituída por elementos do mesmo género (Masculinos ou Femininos);
- 2 - Equipa mista constituída por elementos da mesma categoria (2 de cada género);
- 3 - Equipa mista constituída por elementos de ambas as categorias (2 de cada género);

4.4. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. INSCRIÇÕES:

- 5.1. As inscrições deverão dar entrada até às 17h do dia 29 de Novembro de 2011.
- 5.2. Todas as alterações e anulações às inscrições devem respeitar o estipulado no Regulamento de Inscrições em Provas (**Anexo I**).

6. PROGRAMA:

1ª Jornada			
1	100 Costas	Cad - B	M
2	200 Livres	Cad - B	F
3	50 Mariposa	Cad - B	M
4	100 Bruços	Cad - B	F
5	100 Estilos	Cad - B	M
6	4x100 Livres	Cad - B	F
7	4x50 Estilos	Cad - B	M
Intervalo e 2º Aquecimento (30')			
8	100 Costas	Cad - A	M
9	400 Livres	Cad - A	F
10	100 Mariposa	Cad - A	M
11	100 Bruços	Cad - A	F
12	100 Estilos	Cad - A	M
13	4x100 Livres	Cad - A (A/B e Misto)	F
14	4x50 Estilos	Cad - A (e A/B)	M

2ª Jornada			
15	100 Costas	Cad - B	F
16	200 Livres	Cad - B	M
17	50 Mariposa	Cad - B	F
18	100 Bruços	Cad - B	M
19	100 Estilos	Cad - B	F
20	4x100 Livres	Cad - B	M
21	4x50 Estilos	Cad - B	F
Intervalo e 2º Aquecimento (30')			
22	100 Costas	Cad - A	F
23	400 Livres	Cad - A	M
24	100 Mariposa	Cad - A	F
25	100 Bruços	Cad - A	M
26	100 Estilos	Cad - A	F
27	4x100 Livres	Cad - A (e A/B)	M
28	4x50 Estilos	Cad - A (A/B e Misto)	F

FESTIVAL DE JANEIRO DE INFANTIS E JUVENIS

1. **DATA:** 21 e 22 de Janeiro de 2012
2. **LOCAL:** A definir
3. **HORÁRIO:**

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	21-Jan-12	14h30	16h00
2ª Jornada	22-Jan-12	14h30	16h00

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores das categorias de Infantis e Juvenis;
- 4.2. Cada nadador poderá ser inscrito até ao máximo de **três (3) provas individuais, não excedendo o limite de (2) duas individuais provas por jornada;**
- 4.3. Nas provas 1 e 10 apenas serão aceites os 24 melhores tempos de inscrição nas categorias de Infantis (A+B) e os 24 melhores tempos de Juvenis (A+B)
- 4.4. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. INSCRIÇÕES:

- 5.1. As inscrições deverão dar entrada até às 17h do dia 10 de Janeiro de 2012.
- 5.2. Todas as alterações e anulações às inscrições devem respeitar o estipulado no Regulamento de Inscrições em Provas (**Anexo I**).

6. PROGRAMA:

1ª Jornada			2ª Jornada		
1	400 Livres	M	10	400 Livres	F
2	100 Costas	F	11	100 Costas	M
3	200 Costas	M	12	200 Costas	F
4	100 Mariposa	F	13	100 Mariposa	M
5	200 Mariposa	M	14	200 Mariposa	F
6	100 Bruços	F	15	100 Bruços	M
7	200 Bruços	M	16	200 Bruços	F
8	4x100 Livres	F	17	4x100 Livres	M
9	4x100 Estilos	M	18	4x100 Estilos	F

FESTIVAL REGIONAL DE CLUBES DE CADETES

1. **DATA:** 4 e 5 de Fevereiro de 2012
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	4-Fev-12	14h30	16h00
2ª Jornada	5-Fev-12	14h30	16h00

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores das categorias de Cadetes;
- 4.2. Cada nadador poderá ser inscrito até ao máximo de **(3) três provas individuais**, não podendo exceder o limite de **(2) duas provas individuais por Jornada**;
- 4.3. Cada Clube apenas poderá inscrever **(2) dois** atletas por prova;
 - 4.3.1. Em caso de uma equipa não apresentar número suficiente de nadadores para cumprir todas as provas do programa, o clube obterá **(0) zero pontos** nas provas em que não se faça representar, podendo no entanto continuar a pontuar nas restantes provas;
- 4.4. Nas provas de estafetas, cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma equipa** por prova;
 - 4.4.1. A constituição das equipas de estafetas para deverão ser entregues na Mesa do Júri antes do início de cada Jornada.
- 4.5. Cada clube poderá realizar **(2) duas** substituições por jornada, até ao limite de uma hora antes do início de cada jornada, desde que:
 - 4.5.1. Os nadadores substitutos estejam inscritos no torneio;
 - 4.5.2. Sejam respeitados os pontos 4.1, 4.2 e 4.3;
- 4.6. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. CLASSIFICAÇÃO:

- 5.1. A classificação será atribuída de acordo com a seguinte tabela:

1º Lugar	12 Pontos	7º Lugar	6 Pontos
2º Lugar	11 Pontos	8º Lugar	5 Pontos
3º Lugar	10 Pontos	9º Lugar	4 Pontos
4º Lugar	9 Pontos	10º Lugar	3 Pontos
5º Lugar	8 Pontos	11º Lugar	2 Pontos
6º Lugar	7 Pontos	12º Lugar	1 Ponto

6. PRÉMIOS

6.1. Serão atribuídos lembranças a todos os Clubes participantes;

7. INSCRIÇÕES:

7.1. As inscrições deverão dar entrada até às 17h do dia 24 de Janeiro de 2012.

7.2. Todas as alterações e anulações às inscrições devem respeitar o estipulado no Regulamento de Inscrições em Provas (**Anexo I**).

7.3. A taxa de inscrição por Clube é de **35 Euros**;

8. PROGRAMA:

1ª Jornada			2ª Jornada		
1	100 Costas	M	10	100 Costas	F
2	100 Bruços	F	11	100 Bruços	M
3	100 Mariposa	M	12	100 Mariposa	F
4	100 Livres	F	13	100 Livres	M
5	400 Livres (Cad-A)	M	14	400 Livres (Cad-A)	F
6	200 Livres (Cad-B)	M	15	200 Livres (Cad-B)	F
7	100 Estilos	F	16	100 Estilos	M
8	4x50 Estilos	M	17	4x50 Estilos	F
9	4x100 Livres	F	18	4x100 Livres	M

XVII MEETING INTERNACIONAL DO ESTORIL

Este Meeting terá lugar nos dias **18 e 19 de Fevereiro de 2012** no Estoril-Alapraia, na Piscina da Associação dos Bombeiros Voluntários dos Estoris, 25 metros, 8 pistas, aquecida, com cronometragem electrónica.

REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO

- 1.1. A competição é organizada pela Associação de Natação de Lisboa (ANL), de acordo com o regulamento da FINA e da Federação Portuguesa de Natação (FPN).
- 1.2. Poderão participar todos os Clubes, Selecções Distritais e Regionais, Clubes e Selecções Estrangeiros, convidados pela ANL.
- 1.3. Este Meeting destina-se aos seguintes escalões etários:

MASCULINOS	ESCALÕES	FEMININOS
1994	E1	1996
1995	E2	1997
1996	E3	1998
1997, 1998 e 1999	E4	1999 e 2000

2. COMPETIÇÃO

2.1. Horários

	Data	Sessão	Aquecimento	Início de Provas
1ª Dia	18-Fev-12	Eliminatórias	7h30	9h00
		Finais	15h00	16h30
2º Dia	19-Fev-12	Eliminatórias	7h30	9h00
		Finais	15h00	16h30

- 2.2. A Competição é repartida por duas jornadas, cada uma com duas sessões;
- 2.3. As sessões da manhã terão início às 9H00, e corresponderão às eliminatórias de cada prova/grupo de idade. As séries das eliminatórias serão elaboradas por cabeças de série independentemente do escalão.
 - 2.3.1. Se numa prova, existir um número igual ou inferior a **(8) oito** nadadores no respectivo escalão, os nadadores não disputarão as eliminatórias, sendo colocados directamente nas finais, de acordo com os seus tempos de inscrição;

- 2.4. Terão acesso às finais os oito primeiros classificados das eliminatórias em cada grupo de idade, ficando o nono e décimo classificado na situação de suplentes;
- 2.4.1. Caso dois ou mais nadadores fiquem empatados num lugar da classificação onde um ou mais tenham de ser excluídos da final, haverá lugar à realização de um “swim-off” com os nadadores em questão, 30 minutos após o final da sessão;
- 2.4.2. Nas sessões da manhã as partidas são dadas com os atletas dentro de água;
- 2.5. As sessões da tarde - finais - terão início às 16H30m;
- 2.6. O aquecimento terá lugar uma hora e trinta minutos antes do início de cada sessão;
- 2.7. As estafetas serão disputadas por equipas mistas. **Cada equipa será composta por um elemento de cada escalão etário (E1, E2, E3, E4), sendo dois masculinos e dois femininos;**
- 2.7.1. Nas sessões de eliminatórias a constituição das equipas de estafetas deverão ser entregues na Mesa do Júri antes do início da 3ª e 9ª prova, respectivamente;
- 2.7.2. Nas sessões de finais a constituição das equipas de estafetas deverão ser entregues antes do início de cada sessão;
- 2.8. O apuramento da classificação colectiva será encontrado de acordo com a seguinte tabela:

Classificação	Pontos
1º Lugar	9 Pontos
2º Lugar	7 Pontos
3º Lugar	6 Pontos
4º Lugar	5 Pontos
5º Lugar	4 Pontos
6º Lugar	3 Pontos
7º Lugar	2 Pontos
8º Lugar	1 Ponto

3. TEMPOS DE ADMISSÃO

MASCULINOS					FEMININOS			
E1	E2	E3	E4		E1	E2	E3	E4
56''50	57''00	58''50	1'00''00	100 L	1'04''00	1'05''00	1'06''50	1'09''50
1'04''00	1'05''00	1'06''50	1'09''50	100 C	1'12''00	1'13''50	1'15''50	1'18''50
1'12''00	1'13''50	1'16''00	1'17''50	100 B	1'23''00	1'25''50	1'26''50	1'29''50
1'01''50	1'03''00	1'05''50	1'08''00	100 M	1'12''50	1'14''50	1'16''50	1'19''50
02'17''50	2'18''00	2'23''00	2'28''00	200 E	2'36''00	2'39''00	2'43''00	2'46''00

4 x 50 Livres	1'57''00
4 x 50 Estilos	2'09''00

- 3.1. Sempre que o tempo de admissão não for cumprido, o Clube/Seleção fica sujeito ao pagamento de uma taxa de **20 Euros**;
- 3.2. A todos os nadadores ou equipas de estafetas que participem nas finais, será relevado o (FTL) das eliminatórias, e apenas considerado o das finais.
- 3.2.1. Todos os Clubes participantes deverão liquidar os FTL's, caso existam, no final da sessão das respectivas eliminatórias;
- 3.3. Sempre que um nadador ou equipa de estafetas faltar a uma final, sem uma justificação médica, o Clube/Seleção fica sujeito ao pagamento de uma taxa de **70 Euros**.

4. PROGRAMA DE PROVAS

4.1. Programa das Eliminatórias

1º Dia			Escalões	2º Dia		
1ª Prova	200 Estilos	M	E1+E2+E3+E4	7ª Prova	200 Estilos	F
2ª Prova	100 Costas	F	E1+E2+E3+E4	8ª Prova	100 Costas	M
3ª Prova	100 Livres	M	E1+E2+E3+E4	9ª Prova	100 Livres	F
4ª prova	100 Mariposa	F	E1+E2+E3+E4	10ª Prova	100 Mariposa	M
5ª Prova	100 Bruços	M	E1+E2+E3+E4	11ª Prova	100 Bruços	F
6ª Prova	4 x 50 Estilos	Mista	E1+E2+E3+E4	12ª Prova	4 x 50 Livres	Mista

4.2. Programa das Finais

1º Dia			2º Dia		
Desfile (16h20)					
1ª Prova	200 Estilos	M	7ª Prova	200 Estilos	M
2ª Prova	100 Costas	F	8ª Prova	100 Costas	F
Entrega de Medalhas 1ª Prova			Entrega de Medalhas 7ª Prova		
3ª Prova	100 Livres	M	9ª Prova	100 Livres	M
4ª prova	100 Mariposa	F	10ª Prova	100 Mariposa	F
Entrega de Medalhas 2ª e 3ª Prova			Entrega de Medalhas 8ª e 9ª Prova		
5ª Prova	100 Bruços	M	11ª Prova	100 Bruços	M
Entrega de Medalhas 4ª e 5ª Prova			Entrega de Medalhas 10ª e 11ª Prova		
Intervalo			Intervalo		
6º Prova	4 x 50 Estilos	Mista	12ª Prova	4 x 50 Livres	Mista
Entrega de Medalhas 6ª Prova			Entrega de Medalhas 12ª Prova		
			Entrega de Prémios		

4.3. Na sessão de **Sábado à tarde o aquecimento termina às 16h15** para se proceder à organização e realização do desfile;

4.4. As finais de cada prova realizar-se-ão de acordo com a seguinte ordem:

1	Escalão – E4
2	Escalão – E3
3	Escalão – E2
4	Escalão – E1

4.5. Cada nadador poderá ser inscrito num máximo de cinco provas;

4.6. Cada clube não poderá participar com mais de 3 nadadores por prova, em cada grupo de idade;

4.7. Nas provas de estafetas, cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma** equipa por prova;

4.8. As inscrições deverão dar entrada **via Internet para inscricoes@anlisboa.pt até ao dia 13 de Fevereiro de 2012**, devendo ser realizadas por via electrónica, através do programa informático Team Manager da Geologix ou Entry Editor. Qualquer anomalia implicará a sua anulação.

4.8.1. A aceitação das inscrições fica condicionada à recepção do pagamento.

4.8.2. O pagamento das inscrições deverá ser efectuado no acto de entrega das mesmas através de:

- De cheque cruzado à ordem da Associação de Natação de Lisboa ou
- Transferência bancária realizada para

NIB: 0038 0000 37962043771 15

IBAN: PT50 0038 0000 3762043771 15;

- Depósito em conta **N.º 00 037.962.043/77/10 do BANIF**. Nestes casos deverá o respectivo comprovativo ser enviado por fax nº 213151000 ou para o e-mail geral@anlisboa.pt.

- Pessoalmente na sede da ANL nos dias úteis das 9h30 às 13h00, e das 14h00 às 17h30;

4.9. As taxas de inscrição serão as seguintes:

Cada Prova Individual - **5 Euros**
Cada Estafeta - **10 Euros**

5. PRÉMIOS

5.1. Prémios Individuais

- 5.1.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada Prova/Escalão Etário/Género;
- 5.1.2. Será atribuído um troféu ao nadador e à nadadora mais pontuados pela Tabela FINA POINT mais actualizada, e em cada Categoria;
- 5.1.3. Será atribuído um prémio monetário no valor de 50 Euros ao Clube/Seleção ao qual pertença o nadador que na final bata o Record Nacional da respectiva Categoria;
- 5.1.4. Será atribuído um prémio monetário no valor de 25 Euros ao Clube/Seleção a que pertence o nadador que na final bata o Record do Meeting no respectivo Escalão.

5.2. Prémios Colectivos

- 5.2.1. Serão atribuídos troféus aos Clubes/Seleções classificados nos três primeiros lugares.
- 5.2.2. Serão atribuídos troféus ao melhor Clube/Seleção Distrital Português e ao melhor Clube/Seleção Estrangeiro.

6. JÚRI DE APELO

Todos os protestos deverão ser entregues ao juiz-árbitro e posteriormente apreciados pelo júri de apelo que será composto pelos seguintes membros da ANL:

- Director à Prova
- Director Técnico Regional
- Elemento do Conselho Regional de Arbitragem

IV MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA

Este Meeting terá lugar no **Complexo de Piscinas do Jamor**, nos dias **25 e 26 de Fevereiro de 2012** em piscina de 50 metros, 10 pistas, aquecida, e com cronometragem electrónica.

REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO

1.1. A competição é organizada pela Associação de Natação de Lisboa (ANL), de acordo com o regulamento da FINA e da Federação Portuguesa de Natação (FPN).

2. REGRAS

2.1. A competição decorrerá de acordo com o regulamento da FINA e da Federação Portuguesa de Natação (FPN);

2.2. Será utilizada a regra SW4.4 da FINA

3. PAINEL DE JUÍZES

3.1. Todos os juízes pertencem ao Conselho regional de Arbitragem da Associação de Natação de Lisboa;

4. PARTICIPAÇÃO

4.1. Poderão participar todos os Clubes, Selecções Distritais e Regionais, Clubes e Selecções Estrangeiros, convidados pela ANL, e desde que membros da FINA.

4.2. A participação é em regime de Open – Absolutos

5. COMPETIÇÃO

5.1. Horários

	Data	Sessão	Aquecimento	Início de Provas
1ª Dia	25-Fev-12	Eliminatórias	7h30	9h00
		Finais	15h00	16h30
2ª Dia	26-Fev-12	Eliminatórias	7h30	9h00
		Finais	15h00	16h30

- 5.2. A Competição é repartida por duas jornadas, cada uma constituída por uma sessão de eliminatórias e uma sessão de finais;
- 5.3. Os períodos de aquecimento começam 90 minutos antes do início das provas, termina 15 minutos da primeira prova da respectiva sessão;
- 5.4. As eliminatórias e as séries lentas de 400 Estilos, 800 Livres e 1500 Livres serão realizadas em 10 pistas;
- 5.5. As Finais e as séries rápidas de 400 Estilos, 800 Livres e 1500 Livres serão realizadas em 8 pistas;
- 5.6. **Eliminatórias:**
 - 5.6.1. As sessões da manhã corresponderão às eliminatórias de cada prova, e às séries lentas de 400 Estilos, 800 Livres e 1500 Livres;
 - 5.6.2. As séries das eliminatórias serão elaboradas por cabeças de série;
 - 5.6.2.1. Se numa prova existir um número igual ou inferior a **oito (8)** inscrições não haverá lugar a séries eliminatórias sendo realizada uma Final A directa. Se o número for inferior a **dezasais (16)** apenas será realizada Final A;
 - 5.6.3. Nas provas de **400 Estilos, 800 Livres e 1500 Livres:**
 - 5.6.3.1. Serão apenas considerados os **18 melhores tempos de inscrição**, obtidos na época em curso até ao dia 13 de Fevereiro, e devidamente confirmados pelo departamento técnico da ANL. Os restantes atletas ficam como suplentes, de acordo com o tempo de inscrição.
 - 5.6.3.2. Todas as desistências nestas provas deverão ser comunicadas até 72 horas antes do início da competição, sendo os atletas substituídos pelos nadadores suplentes de acordo com os tempos de inscrição;
 - 5.6.3.3. Em incumprimento do 5.6.3.2, o Clube/Seleccção fica sujeito ao pagamento de uma taxa no valor de **30 €**.
 - 5.6.4. Cada Clube/Seleccção pode inscrever apenas uma equipa de estafetas por prova;
 - 5.6.5. A constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue na Mesa do Júri antes do início da respectiva sessão;
- 5.7. **Apuramento para Finais:**
 - 5.7.1. O apuramento de atletas e equipas para as finais dos atletas será realizado do seguinte modo:
 - 5.7.1.1. Para cada prova, serão apurados para a final A os 8 primeiros classificados das eliminatórias, em regime de absolutos, ficando o 9º e 10º classificado como suplentes
 - 5.7.1.2. Para cada prova, serão apurados para a final B os nadadores classificados do 9º ao 16º lugar das eliminatórias, em regime de absolutos, ficando o 17º e 18º classificado como suplentes;
 - 5.7.1.3. Caso dois ou mais nadadores fiquem empatados num lugar da classificação onde um ou mais atletas tenham de ser excluídos da final, haverá lugar à realização de um "swim-off" com os nadadores em questão, 30 minutos após o final da sessão;

5.7.1.4. Nas provas de estafetas apenas será realizada Final A;

5.7.2. Todas as desistências para as Finais deverão ser comunicadas à Organização até 30 minutos após a conclusão da respectiva sessão de eliminatórias.

5.7.3. Em incumprimento do ponto 5.7.2 o Clube/Seleção fica sujeito ao pagamento de uma taxa no valor de 70 €.

5.8. Finais:

5.8.1. As sessões da tarde correspondem às séries rápidas de 400 Estilos, 800 Livres e 1500 Livres e às finais de cada prova;

5.8.2. As Finais de cada prova serão realizadas pela seguinte ordem: Final A, Final B;

6. CLASSIFICAÇÃO COLECTIVA

6.1. O apuramento da classificação geral colectiva será encontrado de acordo com a seguinte tabela:

Classificação	Pontos	Classificação	Pontos
1º Lugar	18 Pontos	9º Lugar	8 Pontos
2º Lugar	15 Pontos	10º Lugar	7 Pontos
3º Lugar	14 Pontos	11º Lugar	6 Pontos
4º Lugar	13 Pontos	12º Lugar	5 Pontos
5º Lugar	12 Pontos	13º Lugar	4 Pontos
6º Lugar	11 Pontos	14º Lugar	3 Pontos
7º Lugar	10 Pontos	15º Lugar	2 Pontos
8º Lugar	9 Pontos	16º Lugar	1 Ponto

6.2. A qualquer desqualificação serão atribuídos 0 pontos;

6.3. Em caso de empate entre dois ou mais nadadores numa prova, os pontos a atribuir será igual ao somatório de pontos dos lugares por eles ocupados a dividir pelo número de nadadores envolvidos;

6.4. Nas provas de estafetas a pontuação será a dobrar;

7. TEMPOS DE ADMISSÃO

7.1. Nas eliminatórias, sempre que o tempo de admissão não for cumprido e o atleta não seja apurado para as finais, o Clube/Seleção fica sujeito ao pagamento de uma taxa de **20 Euros**;

7.2. Nas finais, sempre que o tempo de admissão não for cumprido, o Clube/Seleção fica sujeito ao pagamento de uma taxa de **20 Euros**;

7.3. Tabela de Tempos:

FEMININOS				MASCULINOS		
Juniores Seniores	Juvenis	Infantis		Juniores Seniores	Juvenis	Infantis
30,50	30,50	30,50	50 L	27,27	27,27	27,27
01:05,15	01:06,66	01:08,17	100 L	58,08	59,59	01:01,61
02:20,39	02:24,43	02:27,46	200 L	02:05,74	02:10,29	02:16,35
04:57,95	05:03,00	05:10,07	400 L	04:24,62	04:34,72	04:46,84
10:16,10	10:16,10	10:16,10	800/1500 L	18:20,90	18:20,90	18:20,90
04:21,59	04:21,59	04:21,59	4x100 L	03:53,31	03:53,31	03:53,31
00:37,88	00:37,88	00:37,88	50 B	00:34,85	00:34,85	00:34,85
01:20,80	01:25,34	01:27,87	100 B	01:12,22	01:14,24	01:19,79
02:56,75	03:03,82	03:07,86	200 B	02:39,58	02:43,62	02:51,70
34,85	34,85	34,85	50 C	31,82	31,82	31,82
01:14,24	01:16,26	01:18,27	100 C	01:05,15	01:08,68	01:11,71
02:39,58	02:42,61	02:47,66	200 C	02:23,42	02:28,47	02:33,52
31,82	31,82	31,82	50 M	28,28	28,28	28,28
01:12,72	01:14,74	01:17,77	100 M	01:03,13	01:05,65	01:10,70
02:38,57	02:44,63	02:51,70	200 M	02:19,38	02:25,44	02:33,52
02:38,57	02:42,61	02:46,65	200 E	02:22,41	02:28,47	02:31,50
05:43,40	05:43,40	05:43,40	400 E	05:18,15	05:18,15	05:18,15
05:03,00	05:03,00	05:03,00	4x100 E	04:22,60	04:22,60	04:22,60

8. PROGRAMA DE PROVAS

8.1. Programa das Eliminatórias

1ª JORNADA 25 de Fevereiro de 2012			2ª JORNADA 26 de Fevereiro de 2012		
Eliminatórias (9h)			Eliminatórias (9h)		
1ª Prova	800L SL	F	19ª Prova	1500L SL	M
2ª Prova	50 C	M	20ª Prova	50 C	F
3ª Prova	50 B	F	21ª Prova	50 B	M
4ª Prova	50 M	M	22ª Prova	50 M	F
5ª Prova	400 E SL	F	23ª Prova	400 E SL	M
6ª Prova	100 L	M	24ª Prova	100 L	F
7ª Prova	100 C	F	25ª Prova	100 C	M
8ª Prova	100 B	M	26ª Prova	100 B	F
9ª Prova	50 L	F	27ª Prova	50 L	M
10ª Prova	200 C	M	28ª Prova	200 C	F
11ª Prova	200 B	F	29ª Prova	200 B	M
12ª Prova	200 M	M	30ª Prova	200 M	F
13ª Prova	100 M	F	31ª Prova	100 M	M
14ª Prova	200 E	M	32ª Prova	200 E	F
15ª Prova	200 L	F	33ª Prova	200 L	M
16ª Prova	400 L	M	34ª Prova	400 L	F
17ª Prova	4x100 E	F	35ª Prova	4x100 E	M
18ª Prova	4x100 L	M	36ª Prova	4x100 L	F

8.2. Programa das Finais

1ª JORNADA			
25 de Fevereiro de 2012			
Finais			
Desfile (16h15)			
1ª Prova	800L SR	F	Final A
2ª Prova	50 M	M	Final A - B
3ª Prova	50 B	F	Final A - B
4ª Prova	400 L	M	Final A - B
Entrega de Medalhas Prova 1 a 4			
5ª Prova	50 L	F	Final A - B
6ª Prova	50 C	M	Final A - B
7ª Prova	400 E SR	F	Final A
8ª Prova	200 E	M	Final A - B
9ª Prova	100 C	F	Final A - B
10ª Prova	200 M	M	Final A - B
11ª Prova	100 M	F	Final A - B
Entrega de Medalhas Prova 5 a 11			
12ª Prova	100 L	M	Final A - B
13ª Prova	200 B	F	Final A - B
14ª Prova	100 B	M	Final A - B
15ª Prova	200 L	F	Final A - B
16ª Prova	200 C	M	Final A - B
Entrega de Medalhas Prova 12 a 16			
17ª Prova	4x100 E	F	Final A
18ª Prova	4x100 L	M	Final A
Entrega de Medalhas Prova 17 e 18			

2ª JORNADA			
26 de Fevereiro de 2012			
Finais			
19ª Prova	1500L SR	M	Final A
20ª Prova	50 M	F	Final A - B
21ª Prova	50 B	M	Final A - B
22ª Prova	400 L	F	Final A - B
Entrega de Medalhas Prova 19 a 22			
23ª Prova	50 L	M	Final A - B
24ª Prova	50 C	F	Final A - B
25ª Prova	400 E SR	M	Final A
26ª Prova	200 E	F	Final A - B
27ª Prova	100 C	M	Final A - B
28ª Prova	200 M	F	Final A - B
29ª Prova	100 M	M	Final A - B
Entrega de Medalhas Prova 23 a 29			
30ª Prova	100 L	F	Final A - B
31ª Prova	200 B	M	Final A - B
32ª Prova	100 B	F	Final A - B
33ª Prova	200 L	M	Final A - B
34ª Prova	200 C	F	Final A - B
Entrega de Medalhas Prova 30 a 34			
35ª Prova	4x100 E	M	Final A
36ª Prova	4x100 L	F	Final A
Entrega de Medalhas Prova 35 e 36			

As Finais de cada prova serão realizadas pela seguinte ordem: Final A, Final B

9. INSCRIÇÕES

9.1. As taxas de inscrição serão as seguintes:

- Cada Prova Individual - **5 Euros**
- Cada Estafeta - **10 Euros**

9.2. As inscrições deverão dar entrada **via Internet para inscricoes@anlisboa.pt até ao dia 20 de Fevereiro de 2012, devendo** ser realizadas por via electrónica, através do programa informático Team Manager 2009 da Geologix ou Entry Editor. Qualquer anomalia implicará a sua anulação.

9.2.1. A aceitação das inscrições fica condicionada à recepção do pagamento.

9.2.2. O pagamento das inscrições deverá ser efectuado no acto de entrega das mesmas através de:

- De cheque cruzado à ordem da Associação de Natação de Lisboa ou
- Transferência bancária realizada para
NIB: 0038 0000 37962043771 15
IBAN: PT50 0038 0000 3762043771 15;
- Depósito em conta **N.º 00 037.962.043/77/10 do BANIF**. Nestes casos deverá o respectivo comprovativo ser enviado por fax nº 213151000 ou para o e-mail geral@anlisboa.pt.
- Pessoalmente na sede da ANL nos dias úteis das 9h30 às 12h30, e das 13h30 às 17h30;

10. PRÉMIOS

10.1. Prémios Individuais

- 10.1.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados absolutos de cada final A;
- 10.1.2. Será atribuído um troféu ao nadador e à nadadora mais pontuados pela Tabela FINA POINT mais actualizada;

10.2. Prémios de Recordes

10.2.1. Serão atribuídos prémios monetários pelo estabelecimento de novos recordes nacionais de acordo com a seguinte tabela:

Recorde Nacional de Categoria (Portugal)	100 €
Recorde Nacional Absoluto (Todos os Países)	300 €

10.2.2. Para efeito da atribuição de prémios, apenas serão considerados os recordes estabelecidos nas finais;

10.2.3. Sempre que um atleta obtenha mais que um recorde na mesma prova, apenas o prémio mais elevado será atribuído

10.3. Prémios Colectivos

10.3.1. Serão atribuídos Taças e Prémios monetários aos Clubes/Seleções classificados nos três primeiros lugares de acordo com a seguinte tabela:

1º Lugar Colectivo	300 €
2º Lugar Colectivo	200 €
3º Lugar Colectivo	100 €

10.3.2. Serão atribuídos troféus ao melhor Clube/Seleção Distrital Português e ao melhor Clube/Seleção Estrangeiro.

10.3.3. No caso de se verificarem empates na atribuição dos prémios colectivos, será utilizado como critério de desempate o número de 1^{os} lugares alcançados. Se não for suficiente serão utilizados os 2^{os} lugares, os 3^{os} lugares e assim sucessivamente.

10.4. Outros Prémios:

10.4.1. Poderão ser atribuídos outros prémios, sendo os mesmos divulgados atempadamente;

10.5. Os Prémios não recebidos não serão enviados

11. CASOS OMISSOS

11.1. Acima deste regulamento, e para todos os casos omissos, vigora o Regulamento da Federação Portuguesa de Natação

12. JÚRI DE APELO

Todos os protestos deverão ser entregues por escrito ao juiz-árbitro até 30 minutos após o final da sessão e acompanhados de uma taxa de **20€**. Caso o protesto seja deferido, o valor da taxa será devolvido.

Todos os protestos deverão ser baseados em questões de direito e será apreciado pelo Júri de Apelo composto pelos seguintes membros:

- **Director à Prova**
- **Director Técnico Regional**
- **Elemento do Conselho Regional de Arbitragem**

CAMPEONATOS REGIONAIS DE INFANTIS

1. **DATA:** 2 a 4 de Março de 2012
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

	Data	Sessão	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	2-Mar-12	1ª Sessão	14h30	16h00
		2ª Sessão	14h30	16h00
2ª Jornada	3-Mar-12	1ª Sessão	8h00	9h00
		2ª Sessão	14h30	16h00
3ª Jornada	4-Mar-12	1ª Sessão	8h00	9h00
		2ª Sessão	14h30	16h00

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores pertencentes à ANL, das categorias de Infantis, que tenham obtido tempos iguais ou inferiores aos mínimos estabelecidos para cada prova, respeitando-se o exposto nas disposições gerais do Regulamento Desportivo da ANL para a época de 2011/2012;
- 4.2. Cada nadador poderá participar no máximo de **(5) cinco provas individuais mais estafetas** durante os Campeonatos, **não podendo exceder no entanto o limite de (2) duas provas individuais por sessão.**
- 4.3. Nas provas de estafetas, cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma** equipa por prova e categoria.
- 4.4. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. CLASSIFICAÇÕES

5.1.1. A classificação será realizada por categorias;

6. PRÉMIOS:

- 6.1. Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados por prova e categoria;

7. INSCRIÇÕES:

- 7.1. As inscrições deverão dar entrada até às 17h do dia 20 de Fevereiro de 2012.
- 7.2. Todas as alterações e anulações às inscrições devem respeitar o estipulado no Regulamento de Inscrições em Provas (**Anexo I**).

8. PROGRAMA:

1ª JORNADA			2ª JORNADA			3ª JORNADA		
1ª Sessão			1ª Sessão			1ª Sessão		
1	400 Estilos	F	7	800 Livres	F	19	1500 Livres	M
2	400 Estilos	M	8	400 Livres	M	20	400 Livres	F
3	100 Costas	F	9	200 Bruços	F	21	200 Bruços	M
4	100 Costas	M	Entrega de Medalhas (7-8)			Entrega de Medalhas (19-20)		
Entrega de Medalhas (1-2)			10	200 Costas	M	22	200 Costas	F
5	4 x200 Livres	F	11	200 Estilos	F	23	200 Estilos	M
6	4 x200 Livres	M	Entrega de Medalhas (9-11)			Entrega de Medalhas (21-23)		
Entrega de Medalhas (3-6)			2ª Sessão			2ª Sessão		
			12	200 Livres	M	24	200 Livres	F
			13	100 Livres	F	25	100 Livres	M
			14	100 Bruços	M	26	100 Bruços	F
			15	200 Mariposa	F	27	200 Mariposa	M
			16	100 Mariposa	M	28	100 Mariposa	F
			Entrega de Medalhas (12-16)			Entrega de Medalhas (24-28)		
			17	4x100 Estilos	F	29	4x100 Estilos	M
			18	4x100 Livres	M	30	4x100 Livres	F
			Entrega de Medalhas (17-18)			Entrega de Medalhas (29-30)		

9. MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO:

Femininos			Masculinos	
Infantis B	Infantis A		Infantis B	Infantis A
01:18,10	01:14,90	100 L	01:11,20	01:07,40
02:50,60	02:43,10	200 L	02:38,20	02:31,40
06:01,90	05:45,00	400 L	05:32,40	05:20,00
12:16,90	11:43,00	800/1500 L	21:56,80	21:06,60
05:31,70	05:18,90	4x100 L	05:02,80	04:51,00
11:52,60	11:09,30	4x200 L	11:03,40	10:35,60
01:41,70	01:36,80	100 B	01:33,60	01:27,70
03:38,16	03:30,10	200 B	03:24,10	03:13,30
01:30,00	01:25,60	100 C	01:22,40	01:18,30
03:14,40	03:05,80	200 C	02:58,20	02:49,60
01:31,00	01:25,60	100 M	01:22,90	01:17,70
03:24,10	03:11,20	200 M	03:03,60	02:54,40
03:14,40	03:05,80	200 E	02:58,20	02:50,60
06:53,60	06:32,60	400 E	06:18,00	06:01,80
06:17,70	06:00,60	4x100 E	05:48,80	05:28,50

CAMPEONATOS REGIONAIS DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES E OPEN DE LISBOA – PISCINA LONGA

1. **DATA:** 9 a 11 de Março de 2012
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

	Data	Sessão	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	9-Mar-12	1ª Sessão	8h00	9h30
		2ª Sessão	15h00	16h30
2ª Jornada	10-Mar-12	1ª Sessão	8h00	9h30
		2ª Sessão	15h00	16h30
3ª Jornada	11-Mar-12	1ª Sessão	8h00	9h30
		2ª Sessão	15h00	16h30

4. PARTICIPAÇÃO:

4.1. Campeonatos Regionais de Juvenis, Juniores e Seniores:

- 4.1.1. Poderão participar nadadores Juvenis, Juniores e Seniores pertencentes à ANL e que tenham obtido tempos iguais ou inferiores aos mínimos estabelecidos para cada prova, respeitando-se o exposto nas disposições gerais do Regulamento Desportivo da ANL para a época de 2011/2012;
- 4.1.2. Os nadadores das categorias de **Juvenis** poderão participar no máximo de **(6) seis provas individuais mais estafetas** e apenas nas provas correspondentes ao programa dos Campeonatos Nacionais de Juvenis - Piscina Longa;
- 4.1.3. Nas provas de estafetas, cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma equipa** por prova e categoria.

4.2. Open de Lisboa:

- 4.2.1. Poderão participar todos os Clubes, Selecções Distritais e Regionais, Clubes e Selecções Estrangeiros, convidados pela ANL, e desde que membros da FINA;
- 4.2.2. Os nadadores das categorias de **Juvenis** poderão participar no máximo de **(6) seis provas individuais mais estafetas** e apenas nas provas correspondentes ao programa dos Campeonatos Nacionais de Juvenis - Piscina Longa;
 - 4.2.2.1. A taxa de inscrição será feita de acordo com o exposto em 1.3 das Disposições Gerais do Regulamento Desportivo da ANL para a época de 2011/2012;
 - 4.2.2.2. Os nadadores terão obrigatoriamente de efectuar os mínimos nas provas realizadas, sob pena de lhes ser atribuído um FTL no valor de 20 Euros;
- 4.2.3. Cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma equipa** por prova e categoria.
 - 4.2.3.1. A constituição das equipas de deverá ser entregue na Mesa do Júri antes do início de cada Sessão;

5. CLASSIFICAÇÕES

- 5.1. A classificação dos Juvenis, Juniores e Seniores será realizada por prova e categoria e género;
 5.2. A classificação do Open de Lisboa Piscina Longa será realizada em regime de Absolutos por prova;

6. PRÉMIOS:

- 6.1. Serão atribuídos prémios, aos três primeiros classificados dos Campeonatos Regionais por prova e categoria;
 6.2. Poderão ser atribuídos outros prémios a divulgar atempadamente.

7. INSCRIÇÕES:

- 7.1. As inscrições deverão dar entrada até às 17h do dia 28 de Fevereiro de 2012.
 7.2. Todas as alterações e anulações às inscrições devem respeitar o estipulado no Regulamento de Inscrições em Provas (**Anexo I**).

8. PROGRAMA:

1ª Jornada			2ª Jornada			3ª Jornada		
1ª Sessão			1ª Sessão			1ª Sessão		
1	800 Livres	F	15	50 Livres	F	31	200 Estilos	M
2	200 Livres	M	16	200 Mariposa	M	32	200 Estilos	F
3	50 Mariposa	M	17	100 Costas	F	33	50 Bruços	M
4	50 Mariposa	F	18	100 Costas	M	34	50 Bruços	F
5	200 Bruços	M	19	400 Estilos	F	<i>Distribuição de Prémios</i>		
6	200 Bruços	F	20	400 Livres	M	<i>Provas: 31-34</i>		
<i>Distribuição de Prémios</i>			<i>Distribuição de Prémios</i>			35	100 Livres	M
<i>Provas: 1-6</i>			<i>Provas: 15-20</i>			36	1500 Livres	F
7	4x50 Livres	M	21	4x50 Estilos	F	<i>Distribuição de Prémios</i>		
8	4x50 Livres	F	22	4x50 Estilos	M	<i>Provas: 35 - 36</i>		
<i>Distribuição de Prémios</i>			<i>Distribuição de Prémios</i>					
<i>Provas: 7-8</i>			<i>Provas: 21 - 22</i>					
2ª Sessão			2ª Sessão			2ª Sessão		
9	1500 Livres	M	23	400 Livres	F	37	100 Mariposa	F
10	100 Livres	F	24	400 Estilos	M	38	100 Mariposa	M
11	200 Costas	M	25	200 Mariposa	F	39	50 Costas	F
12	200 Costas	F	26	50 Livres	M	40	50 Costas	M
<i>Distribuição de Prémios</i>			27	100 Bruços	F	41	200 Livres	F
<i>Provas: 9-12</i>			28	100 Bruços	M	<i>Distribuição de Prémios</i>		
13	4x100 Livres	M	<i>Distribuição de Prémios</i>			<i>Provas: 37-41</i>		
14	4x200 Livres	F	<i>Provas: 23-28</i>			42	800 Livres	M
<i>Distribuição de Prémios</i>			29	4x100 Livres	F	43	4x100 Estilos	F
<i>Provas: 13-14</i>			30	4x200 Livres	M	44	4x100 Estilos	M
			<i>Distribuição de Prémios</i>			<i>Distribuição de Prémios</i>		
			<i>Provas: 29-30</i>			<i>Provas: 42-44</i>		

9. MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO:

Femininos						
Juvenis			Juniões		Seniores	
50 metros	25 metros		50 metros	25 metros	50 metros	25 metros
		50 L	31,50	30,87	30,20	29,60
01:12,00	01:10,56	100 L	01:08,00	01:06,64	01:05,00	01:03,70
02:35,00	02:31,90	200 L	02:30,00	02:27,00	02:24,00	02:21,12
05:22,00	05:15,56	400 L	05:10,00	05:03,80	04:57,00	04:51,06
11:00,00	10:46,80	800 L	10:30,00	10:17,40	10:05,00	09:52,90
		1500 L	20:30,00	20:05,40	19:50,00	19:26,20
		4x50 L	02:05,00	02:02,50	02:00,00	01:57,60
05:00,00	04:54,00	4x100 L	04:40,00	04:34,40	04:25,00	04:19,70
10:50,00	10:37,00	4x200 L	10:10,00	09:57,80	09:40,00	09:28,40
		50 B	40,00	38,80	38,50	37,35
01:32,00	01:29,24	100 B	01:29,00	01:26,33	01:25,00	01:22,45
03:15,00	03:11,10	200 B	03:10,00	03:06,20	03:05,00	03:01,30
		50 C	38,00	37,24	35,00	34,30
01:22,00	01:20,36	100 C	01:19,50	01:17,91	01:15,00	01:13,50
02:56,00	02:52,48	200 C	02:50,00	02:46,60	02:42,00	02:38,76
		50 M	34,50	33,81	33,00	32,34
01:20,00	01:18,40	100 M	01:18,00	01:16,44	01:14,00	01:12,52
02:57,00	02:53,46	200 M	02:50,00	02:46,60	02:40,00	02:36,80
02:55,00	02:49,75	200 E	02:48,00	02:42,96	02:42,00	02:37,14
06:00,00	05:49,20	400 E	05:42,00	05:31,74	05:32,00	05:22,04
		4x50 E	02:22,00	02:17,74	02:14,00	02:09,98
05:38,00	05:27,86	4x100 E	05:12,00	05:02,64	05:00,00	04:51,00

Masculinos									
Juvenis B		Juvenis A			Juniiores		Seniores		
50 metros	25 metros	50 metros	25 metros		50 metros	25 metros	50 metros	25 metros	
				50 L	27,50	26,95	26,20	25,68	
01:06,00	01:04,68	01:03,50	01:02,23	100 L	59,50	58,31	57,50	56,35	
02:25,00	02:22,10	02:19,00	02:16,22	200 L	02:14,00	02:11,32	02:08,00	02:05,44	
04:58,00	04:52,04	04:50,00	04:44,20	400 L	04:39,00	04:33,42	04:30,00	04:24,60	
				800 L	09:50,00	09:38,20	09:20,00	09:08,80	
19:20,00	18:56,80	19:00,00	18:37,20	1500 L	18:50,00	18:27,40	18:00,00	17:38,40	
				4x50 L	01:52,00	01:49,76	01:49,00	01:46,82	
04:30,00	04:24,60	04:20,00	04:14,80	4x100 L	04:03,00	03:58,14	03:56,00	03:51,28	
10:00,00	09:48,00	09:40,00	09:28,40	4x200 L	09:00,00	08:49,20	08:40,00	08:29,60	
				50 B	36,00	34,92	33,50	32,50	
01:23,00	01:20,51	01:20,00	01:17,60	100 B	01:17,50	01:15,18	01:15,00	01:12,75	
03:00,00	02:56,40	02:54,00	02:50,52	200 B	02:48,00	02:44,64	02:40,00	02:36,80	
				50 C	33,00	32,34	30,80	30,18	
01:14,50	01:13,01	01:12,50	01:11,05	100 C	01:10,50	01:09,09	01:07,00	01:05,66	
02:40,00	02:36,80	02:36,00	02:32,88	200 C	02:30,00	02:27,00	02:25,00	02:22,10	
				50 M	31,50	30,87	28,30	27,73	
01:12,50	01:11,05	01:08,50	01:07,13	100 M	01:07,00	01:05,66	01:03,50	01:02,23	
02:42,00	02:38,76	02:37,00	02:33,86	200 M	02:32,00	02:28,96	02:22,00	02:19,16	
02:43,00	02:38,11	02:39,00	02:34,23	200 E	02:30,00	02:25,50	02:25,00	02:20,65	
05:40,00	05:29,80	05:30,00	05:20,10	400 E	05:15,00	05:05,55	05:06,00	04:56,82	
				4x50 E	02:01,00	01:57,37	01:59,00	01:55,43	
05:00,00	04:51,00	04:50,00	04:41,30	4x100 E	04:24,00	04:16,08	04:18,00	04:10,26	

FESTIVAL NADADOR COMPLETO CADETES

1. **DATA:** 24 e 25 de Março de 2012
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	24-Mar-12	14h00	15h30
2ª Jornada	25-Mar-12	14h00	15h30

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores das categorias de Cadetes;
- 4.2. Os nadadores têm de ser inscritos em todas as provas do programa;
- 4.3. Sempre que um nadador falte a uma prova será automaticamente eliminado. Se o mesmo nadador participar numa prova posterior, fica o clube sujeito à penalização do Escalão 3 conforme o exposto no ponto 8.1 deste Torneio;
- 4.4. Caso os nadadores que desistam do torneio, ficam os clubes sujeitos à penalização do Escalão 2 conforme o exposto no ponto 8.1 deste Torneio;
- 4.5. A desqualificação de um nadador numa prova determina a atribuição de zero pontos na mesma sendo-lhe no entanto permitido nadar as restantes provas do torneio;
- 4.6. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. PRÉMIOS:

- 5.1. Serão atribuídos lembranças a todos os participantes;

6. INSCRIÇÕES:

- 6.1. As inscrições deverão dar entrada até às 17h do dia 13 de Março de 2012.
- 6.2. Todas as alterações e anulações às inscrições devem respeitar o estipulado no Regulamento de Inscrições em Provas (**Anexo I**).
- 6.3. A Taxa de inscrição será de **5 Euros** por nadador;

7. PROGRAMA:

1ª Jornada				2ª Jornada			
1	100 Bruços	Cad A	F	11	100 Bruços	Cad A	M
2	100 Bruços	Cad B	F	12	100 Bruços	Cad B	M
3	100 Costas	Cad A	M	13	100 Costas	Cad A	F
4	100 Costas	Cad B	M	14	100 Costas	Cad B	F
5	200 Estilos	Cad A	F	15	200 Estilos	Cad A	M
6	100 Estilos	Cad B	F	16	100 Estilos	Cad B	M
Intervalo				Intervalo			
7	100 Mariposa	Cad A	M	17	100 Mariposa	Cad A	F
8	100 Mariposa	Cad B	M	18	100 Mariposa	Cad B	F
9	100 Livres	Cad A	F	19	100 Livres	Cad A	M
10	100 Livres	Cad B	F	20	100 Livres	Cad B	M

8. MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO:

Femininos			Masculinos	
Cadetes B	Cadetes A		Cadetes B	Cadetes A
699	992	Escalão 1	615	831
664	942	Escalão 2	584	789
630	895	Escalão 3	555	749

- 8.1. Todo o nadador que no somatório total das provas do Torneio, segundo a somatório dos pontos da tabela FINA POINT SCORING 2011, obter uma pontuação inferior ao exposto no ponto 8, fica sujeito ao pagamento das seguintes taxas:

Escalão 1	2,5 Euros
Escalão 2	5 Euros
Escalão 3	10 Euros

TORNEIO REGIONAL DE CLUBES DE INFANTIS

1. **DATA:** 21 e 22 de Abril de 2012
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	21-Abr-12	14h00	15h30
2ª Jornada	22-Abr-12	14h00	15h30

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores das categorias de Infantis;
- 4.2. Cada nadador poderá ser inscrito até ao máximo de **(5) cinco provas**, não podendo exceder o limite de **(2) duas provas individuais por Jornada**;
- 4.3. Cada Clube só poderá inscrever **(2) dois** atletas por prova;
- 4.4. Nas provas de estafetas, cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma equipa** por prova e categoria;
- 4.5. Cada clube poderá realizar **(2) duas** substituições por jornada, até ao limite de uma hora antes do início de cada jornada, desde que:
 - 4.5.1. Os nadadores substitutos estejam inscritos no torneio;
 - 4.5.2. Sejam respeitados os pontos 4.1, 4.2 e 4.3;
- 4.6. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. CLASSIFICAÇÃO:

- 5.1. A classificação será atribuída de acordo com a seguinte tabela:

1º Lugar	12 Pontos	7º Lugar	6 Pontos
2º Lugar	11 Pontos	8º Lugar	5 Pontos
3º Lugar	10 Pontos	9º Lugar	4 Pontos
4º Lugar	9 Pontos	10º Lugar	3 Pontos
5º Lugar	8 Pontos	11º Lugar	2 Pontos
6º Lugar	7 Pontos	12º Lugar	1 Ponto

6. PRÉMIOS

6.1. Serão atribuídos prémios aos (3) três Clubes com maior pontuação colectiva;

7. INSCRIÇÕES:

7.1. As inscrições deverão dar entrada até às 17h do dia 10 de Abril de 2012.

7.2. Todas as alterações e anulações às inscrições devem respeitar o estipulado no Regulamento de Inscrições em Provas (**Anexo I**).

7.3. A taxa de inscrição por Clube é de **60 Euros**;

8. PROGRAMA:

1ª Jornada			2ª Jornada		
1	400 Livres	F	9	400 Livres	M
2	100 Livres	M	10	100 Livres	F
3	100 Bruços	F	11	100 Bruços	M
4	200 Estilos	M	12	200 Estilos	F
5	100 Mariposa	F	13	100 Mariposa	M
6	100 Costas	M	14	100 Costas	F
7	4x100 Livres	F	15	4x100 Livres	M
8	4x100 Estilos	M	16	4x100 Estilos	F

FESTIVAL REGIONAL DE MEIO FUNDO E FUNDO DE CADETES

1. **DATA:** 28 e 29 de Abril de 2012
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	28-Abr-12	14h00	14h45
2ª Jornada	29-Abr-12	14h00	14h45

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores das categorias de Cadetes;
- 4.2. Nas provas de 800 Livres (Cadetes A) e 400 Livres (Cadetes B), só poderão participar nadadores que tenham obtido tempos iguais ou inferiores aos mínimos estabelecidos para cada prova, respeitando-se o exposto nas disposições gerais do Regulamento de provas da ANL para a época de 2011/2012;
- 4.3. Cada nadador poderá apenas participar em **(1) uma** prova individual por Jornada;
- 4.4. Nas provas de **3, 6, 9 e 12**, cada Clube poderá inscrever até ao máximo de **2 (dois)** atletas por prova;
- 4.5. Nas provas de estafetas, cada clube poderá inscrever até **(2) duas** equipas por prova;
- 4.6. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. INSCRIÇÕES:

- 5.1. As inscrições deverão dar entrada até às 17h do dia 17 de Abril de 2012.
- 5.2. Todas as alterações e anulações às inscrições devem respeitar o estipulado no Regulamento de Inscrições em Provas (**Anexo I**).

6. PROGRAMA:

1ª Jornada			2ª Jornada		
1	4x200 Livres (Cad. A)	F	7	4x200 Livres (Cad. A)	M
2	800 Livres (Cad. A)	M	8	800 Livres (Cad. A)	F
3	400 Livres (Cad. A)	M	9	400 Livres (Cad. A)	F
Intervalo e 2º Aquecimento (30')			Intervalo e 2º Aquecimento (30')		
4	4x100 Livres (Cad. B)	F	10	4x100 Livres (Cad. B)	M
5	400 Livres (Cad. B)	M	11	400 Livres (Cad. B)	F
6	200 Livres (Cad. B)	M	12	200 Livres (Cad. B)	F

7. MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO:

Masculinos			Femininos	
Cadetes B	Cadetes A		Cadetes B	Cadetes A
07:00,00		400 L	07:40,00	
	13:00,00	800 L		14:00,00
06:00,00		4X100 L	06:30,00	
	11:50,00	4x200 L		13:00,00

TORNEIO NADADOR COMPLETO DE INFANTIS E JUVENIS

1. DATA: 12 e 13 de Maio de 2012
2. LOCAL: A Definir
3. HORÁRIO:

		Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada		12-Mai-12	8h00	9h30
2ª Jornada	1ª Sessão	13-Mai-12	8h00	9h30
	2ª Sessão		15h00	16h30

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores das categorias de Infantis e Juvenis;
- 4.2. Os nadadores têm de ser inscritos em todas as provas do programa;
- 4.3. Sempre que um nadador falte será automaticamente eliminado. Se o mesmo nadador participar numa prova posterior, fica o clube sujeito à penalização do Escalão 3 conforme o exposto no ponto 9.1 deste Torneio;
- 4.4. Caso os nadadores que desistam do torneio, ficam os clubes sujeitos à penalização do Escalão 2 conforme o exposto no ponto 9.1 deste Torneio;
- 4.5. A desqualificação de um nadador numa prova determina a atribuição de **(0) zero pontos** na mesma sendo-lhe no entanto permitido nadar as restantes provas do torneio;
- 4.6. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. CLASSIFICAÇÕES

- 5.1. A classificação será realizada por categorias da seguinte forma;
 - 5.1.1. O somatório dos pontos da tabela FINA POINT SCORING 2011 correspondente aos tempos efectuados em todas as provas;
 - 5.1.2. Em caso de igualdade obterá a melhor classificação o nadador que conquistar maior número de primeiros lugares. Se ainda assim existir igualdade, repetir-se-á o processo para os segundos lugares obtidos e assim sucessivamente até se apurar o melhor classificado.

*O somatório das pontuações FINA POINT SCORING 2011 de cada nadador(a) definirá de um **ranking nacional deste Torneio**. Este ranking permitirá atribuir um prémio aos três primeiros classificados individuais a nível nacional, para cada categoria e género, e atribuídos diplomas aos 8 primeiros classificados. Existirá ainda uma classificação final colectiva na qual pontuam os três primeiros nadadores de cada clube, por categoria e género, que permitirão elaborar um **ranking nacional de clubes deste Torneio**.*

6. PRÉMIOS:

6.1. Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados por categoria/género, respeitando o exposto em 5.1.1 e 5.1.1.1;

7. INSCRIÇÕES:

7.1. As inscrições deverão dar entrada até às 17h do dia 30 de Abril de 2012.

7.2. Todas as alterações e anulações às inscrições devem respeitar o estipulado no Regulamento de Inscrições em Provas (**Anexo I**).

7.3. A Taxa de inscrição será de **10 Euros** por nadador;

8. PROGRAMA:

1ª Jornada			2ª Jornada		
1ª Sessão			1ª Sessão		
1	100 Bruços	F	1	100 Bruços	M
2	100 Costas	M	2	100 Costas	F
3	100 Mariposa	F	3	100 Mariposa	M
4	100 Livres	M	4	100 Livres	F
2ª Sessão					
			9	200 Estilos	F
			10	200 Estilos	M

9. MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO:

Femininos			Mascullinos				
Infantis B	Infantis A	Juvenis	Escalão	Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A
1347	1567	1851	Escalão 1	1227	1462	1672	1834
1279	1488	1758	Escalão 2	1165	1388	1588	1742
1215	1414	1670	Escalão 3	1107	1319	1508	1655

9.1. Todo o nadador que no somatório total das provas do Torneio, segundo o somatório dos pontos da tabela FINA POINT SCORING 2011, obter uma pontuação inferior ao exposto no ponto 9, fica sujeito ao pagamento das seguintes taxas:

Escalão 1	3 Euros
Escalão 2	12 Euros
Escalão 3	30 Euros

FESTIVAL DE PREPARAÇÃO DE ABSOLUTOS

1. DATA: 19 e 20 de Maio de 2012
2. LOCAL: A definir
3. HORÁRIO:

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	19-Mai-12	14h30	15h00
2ª Jornada	20-Mai-12	14h30	15h00

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores das categorias de Juniores e Seniores;
- 4.2. Cada nadador poderá ser inscrito até ao máximo de **três(3) provas individuais, não excedendo o limite de (2) duas provas individuais por jornada;**
- 4.3. Nas provas 1 e 10 apenas serão aceites os 40 melhores tempos de inscrição;
- 4.4. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. CLASSIFICAÇÕES

- 5.1. A classificação será realizada por categorias;

6. INSCRIÇÕES:

- 6.1. As inscrições deverão dar entrada até às 17h do dia 8 de Maio de 2012.
- 6.2. Todas as alterações e anulações às inscrições devem respeitar o estipulado no Regulamento de Inscrições em Provas (Anexo I).

7. PROGRAMA:

1ª Jornada			2ª Jornada		
1	400 Livres	M	10	400 Livres	F
2	100 Costas	F	11	100 Costas	M
3	200 Costas	M	12	200 Costas	F
4	100 Mariposa	F	13	100 Mariposa	M
5	200 Mariposa	M	14	200 Mariposa	F
6	100 Bruços	F	15	100 Bruços	M
7	200 Bruços	M	16	200 Bruços	F
8	4x100 Livres	F	17	4x100 Livres	M
9	4x100 Estilos	M	18	4x100 Estilos	F

FESTIVAL DA PRIMAVERA DE CADETES

1. DATA: 26 e 27 de Maio de 2012
2. LOCAL: A Definir
3. HORÁRIO:

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	26-Mai-12	14h00	14h45
2ª Jornada	27-Mai-12	14h00	14h45

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores das categorias de Cadetes;
- 4.2. Cada clube poderá inscrever até ao máximo de 3 atletas por prova individual e categoria
- 4.3. Cada nadador poderá ser inscrito até ao máximo de **(4) quatro provas individuais** neste Festival, não podendo no entanto exceder por jornada o limite de **(2) duas provas individuais**;
- 4.4. Nas provas de estafetas, cada clube poderá inscrever até **(3) três** equipas por prova e categoria.
- 4.5. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. INSCRIÇÕES:

- 5.1. As inscrições deverão dar entrada até às 17h do dia 15 de Maio de 2012.
- 5.2. Todas as alterações e anulações às inscrições devem respeitar o estipulado no Regulamento de Inscrições em Provas (**Anexo I**).

6. PROGRAMA:

1ª Jornada					2ª Jornada				
1	100	Estilos	Cad. B	M	13	100	Estilos	Cad. B	F
2	100	Bruços	Cad. B	F	14	100	Bruços	Cad. B	M
3	100	Livres	Cad. B	M	15	100	Livres	Cad. B	F
4	100	Costas	Cad. B	F	16	100	Costas	Cad. B	M
5	100	Mariposa	Cad. B	M	17	100	Mariposa	Cad. B	F
6	4x100	Livres	Cad. B	F	18	4x100	Livres	Cad. B	M
Intervalo e 2º Aquecimento (30')					Intervalo e 2º Aquecimento (30')				
7	200	Estilos	Cad. A	M	19	200	Estilos	Cad. A	F
8	100	Bruços	Cad. A	F	20	100	Bruços	Cad. A	M
9	200	Livres	Cad. A	M	21	200	Livres	Cad. A	F
10	100	Costas	Cad. A	F	22	100	Costas	Cad. A	M
11	100	Mariposa	Cad. A	M	23	100	Mariposa	Cad. A	F
12	4x100	Estilos	Cad. A	F	24	4x100	Estilos	Cad. A	M

TORNEIO JÚNIOR E PRÉ-JÚNIOR

1. **DATA:** 16 e 17 de Junho de 2012
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

		Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada		16-Jun-12	14H30	16H00
2ª Jornada	1ª Sessão	17-Jun-12	8h00	9h30
	2ª Sessão		15h00	16h30

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadoras das categorias de Infantis A, Juvenis e Júniores nascidas em 1997, e nadadores das categorias de Infantis A, Juvenis B e A, e Júniores nascidos em 1995.
- 4.2. Os nadadores têm de participar obrigatoriamente nas provas de 400 Livres e 200 Estilos;
 - 4.2.1. Os nadadores podem apenas participar em **(1) uma** prova de 100 metros
 - 4.2.2. Os nadadores podem apenas participar em **(1) uma** prova de 200 metros numa técnica diferente da que participaram nos 100 metros;
- 4.3. Sempre que um nadador falte será automaticamente eliminado. Se o mesmo nadador participar numa prova posterior, fica o clube sujeito à penalização do Escalão 2 conforme o exposto no ponto 9.1 deste Torneio;
- 4.4. Caso os nadadores que desistam do torneio, ficam os clubes sujeitos à penalização do Escalão 1 conforme o exposto no ponto 9.1 deste Torneio;
- 4.5. A desqualificação de um nadador numa prova determina a atribuição de zero pontos na mesma sendo-lhe no entanto permitido nadar as restantes provas do torneio;
- 4.6. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. CLASSIFICAÇÕES

- 5.1. A classificação será realizada por categorias da seguinte forma;
 - 5.1.1. O somatório dos pontos da tabela FINA POINT SCORING mais actualizada;
 - 5.1.2. Em caso de igualdade obterá a melhor classificação o nadador que conquistar maior número de primeiros lugares. Se ainda assim existir igualdade, repetir-se-á o processo para os segundos lugares obtidos e assim sucessivamente até se apurar o melhor classificado

6. PRÉMIOS:

6.1. Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados por categoria/género;

7. INSCRIÇÕES:

7.1. As inscrições deverão dar entrada até às 17h do dia 5 de Junho de 2012.

7.2. Todas as alterações e anulações às inscrições devem respeitar o estipulado no Regulamento de Inscrições em Provas (**Anexo I**).

7.3. A Taxa de inscrição será de **6 Euros** por nadador;

8. PROGRAMA:

1ª Jornada			2ª Jornada		
1ª Sessão			1ª Sessão		
1	400 Livres	F	3	200 Estilos	F
2	400 Livres	M	4	200 Costas	M
			5	100 Costas	F
			6	200 Bruços	M
			7	100 Bruços	F
			8	200 Mariposa	M
			9	100 Mariposa	F
			2ª Sessão		
			10	200 Estilos	M
			11	200 Costas	F
			12	100 Costas	M
			13	200 Bruços	F
			14	100 Bruços	M
			15	200 Mariposa	F
			16	100 Mariposa	M

9. PENALIZAÇÕES:

9.1. O incumprimento do estabelecido no regulamento está sujeito às seguintes taxas:

Escalão 1	12 Euros
Escalão 2	30 Euros

FESTIVAL REGIONAL DE VERÃO DE CADETES

1. **DATA:** 23 e 24 de Junho de 2012
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	23-Jun-12	14h30	16h00
2ª Jornada	24-Jun-12	14h30	16h00

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores das categorias de Cadetes;
- 4.2. Só poderão participar nadadores que tenham obtido tempos iguais ou inferiores aos mínimos estabelecidos para cada prova, respeitando-se o exposto nas disposições gerais do Regulamento de provas da ANL para a época de 2011/2012;
- 4.3. Cada nadador poderá ser inscrito até ao máximo de **(2) duas provas individuais** por Jornada;
- 4.4. Nas provas de estafetas, cada clube poderá inscrever até **(3) três** equipas por categoria.
- 4.5. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. INSCRIÇÕES:

- 5.1. As inscrições deverão dar entrada até às 17h do dia 12 de Junho de 2012.
- 5.2. Todas as alterações e anulações às inscrições devem respeitar o estipulado no Regulamento de Inscrições em Provas (**Anexo I**).

6. PROGRAMA:

1ª Jornada				2ª Jornada			
1	400 Livres	Cad. A	F	10	400 Livres	Cad. A	M
2	200 Livres	Cad. B	F	11	200 Livres	Cad. B	M
3	200 Estilos	Cad.A/B	M	12	200 Estilos	Cad.A/B	F
4	100 Bruços	Cad.A/B	F	13	100 Bruços	Cad.A/B	M
5	100 Livres	Cad.A/B	M	14	100 Livres	Cad.A/B	F
6	100 Costas	Cad.A/B	F	15	100 Costas	Cad.A/B	M
7	100 Mariposa	Cad.A/B	M	16	100 Mariposa	Cad.A/B	F
8	4x100 Estilos	Cad.A/B	F	17	4x100 Estilos	Cad.A/B	M
9	4x100 Livres	Cad.A/B	M	18	4x100 Livres	Cad.A/B	F

7. MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO:

Femininos			Masculinos	
Cadetes B	Cadetes A		Cadetes B	Cadetes A
01:35,00	01:25,00	100 L	01:22,00	01:16,00
03:25,00		200 L	03:05,00	
	06:25,00	400 L		06:00,00
01:56,00	01:46,00	100 B	01:50,00	01:40,00
01:50,00	01:35,00	100 C	01:40,00	01:28,00
01:58,00	01:45,00	100 M	01:48,00	01:32,00
03:55,00	03:26,00	200 E	03:35,00	03:03,00

CAMPEONATOS REGIONAIS DE INFANTIS – PISCINA LONGA

1. **DATA:** 29 de Junho a 1 de Julho de 2012
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

	Data	Sessão	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	29-Jun-12	1ª Sessão	14h30	16h00
		2ª Sessão	8h00	9h30
2ª Jornada	30-Jun-12	1ª Sessão	14h30	16h00
		2ª Sessão	8h00	9h30
3ª Jornada	1-Jul-12	1ª Sessão	14h30	16h00
		2ª Sessão	8h00	9h30

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores Infantis que tenham obtido tempos iguais ou inferiores aos mínimos estabelecidos para cada prova, respeitando-se o exposto nas disposições gerais do Regulamento Desportivo da ANL para a época de 2011/2012;
- 4.2. Cada nadador poderá participar no máximo de **(5) cinco provas individuais mais estafetas** durante os Campeonatos, **não podendo exceder no entanto o limite de (2) duas provas por sessão.**
- 4.3. Nas provas de estafetas, cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma** equipa por prova e categoria.
- 4.4. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. CLASSIFICAÇÕES

5.1.1. A classificação será realizada por categorias;

6. PRÉMIOS:

- 6.1. Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados por prova e categoria;

7. INSCRIÇÕES:

- 7.1. As inscrições deverão dar entrada até às 17h do dia 19 de Junho de 2012.
- 7.2. Todas as alterações e anulações às inscrições devem respeitar o estipulado no Regulamento de Inscrições em Provas (**Anexo I**).

8. PROGRAMA:

1ª JORNADA			2ª JORNADA			3ª JORNADA		
1ª Sessão			1ª Sessão			1ª Sessão		
1	400 Estilos	F	7	800 Livres	F	19	1500 Livres	M
2	400 Estilos	M	8	400 Livres	M	20	400 Livres	F
3	100 Costas	F	9	200 Bruços	F	21	200 Bruços	M
4	100 Costas	M	Entrega de Medalhas (7-8)			Entrega de Medalhas (19-20)		
Entrega de Medalhas (1-2)			10	200 Costas	M	22	200 Costas	F
5	4 x200 Livres	F	11	200 Estilos	F	23	200 Estilos	M
6	4 x200 Livres	M	Entrega de Medalhas (9-11)			Entrega de Medalhas (21-23)		
Entrega de Medalhas (3-6)			2ª Sessão			2ª Sessão		
			12	200 Livres	M	24	200 Livres	F
			13	100 Livres	F	25	100 Livres	M
			14	100 Bruços	M	26	100 Bruços	F
			15	200 Mariposa	F	27	200 Mariposa	M
			16	100 Mariposa	M	28	100 Mariposa	F
			Entrega de Medalhas (12-16)			Entrega de Medalhas (24-28)		
			17	4x100 Estilos	F	29	4x100 Estilos	M
			18	4x100 Livres	M	30	4x100 Livres	F
			Entrega de Medalhas (17-18)			Entrega de Medalhas (29-30)		

9. MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO:

Femininos				Masculinos				
Infantis B		Infantis A		Infantis B		Infantis A		
50 metros	25 metros	50 metros	25 metros	50 metros	25 metros	50 metros	25 metros	
01:17,42	01:15,90	01:13,85	01:12,40	100 L	01:10,89	01:09,50	01:07,52	01:06,20
02:49,42	02:46,10	02:41,67	02:38,50	200 L	02:37,28	02:34,20	02:30,14	02:27,20
05:58,63	05:51,60	05:43,03	05:36,30	400 L	05:33,03	05:26,50	05:22,01	05:15,70
12:10,52	11:56,20	11:39,41	11:25,70	800/1500 L	21:49,99	21:24,30	20:56,74	20:32,10
05:26,91	05:20,50	05:10,59	05:04,50	4x100 L	05:00,29	04:54,40	04:46,62	04:41,00
11:42,98	11:29,20	11:11,36	10:58,20	4x200 L	10:53,92	10:41,10	10:23,42	10:11,20
01:41,25	01:38,30	01:36,30	01:33,50	100 B	01:34,04	01:31,30	01:28,68	01:26,10
03:37,64	03:31,30	03:28,68	03:22,60	200 B	03:25,38	03:19,40	03:15,91	03:10,20
01:28,23	01:26,50	01:24,15	01:22,50	100 C	01:20,89	01:19,30	01:17,11	01:15,60
03:10,54	03:06,80	03:02,38	02:58,80	200 C	02:55,34	02:51,90	02:47,69	02:44,40
01:29,35	01:27,60	01:24,15	01:22,50	100 M	01:21,19	01:19,60	01:16,30	01:14,80
03:21,35	03:17,40	03:08,09	03:04,40	200 M	03:02,58	02:59,00	02:51,67	02:48,30
03:14,26	03:08,60	03:05,40	03:00,00	200 E	03:00,46	02:55,20	02:52,11	02:47,10
06:53,03	06:41,00	06:34,39	06:22,90	400 E	06:21,41	06:10,30	06:06,47	05:55,80
06:19,45	06:08,40	05:57,51	05:47,10	4x100 E	05:46,49	05:36,40	05:26,72	05:17,20

CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE LISBOA

1. **DATA:** 6 a 8 de Julho de 2012
2. **LOCAL:** A definir
3. **HORÁRIO:**

		Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada		6-Julho-12	15H00	16H30
2ª Jornada	1ª Sessão	7-Julho-12	8h00	9h30
	2ª Sessão		15h00	16h30
3ª Jornada		8-Julho-12	8h00	9h30

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores das categorias de Juvenis, Juniores e Seniores que tenham obtido tempos iguais ou inferiores aos mínimos estabelecidos para cada prova, respeitando-se o exposto nas disposições gerais do Regulamento Desportivo da ANL para a época de 2011/2012;
- 4.2. Os nadadores das categorias de **Juvenis** poderão participar no máximo de **(5) cinco provas individuais mais estafetas**;
- 4.3. Os nadadores das categorias de **Juniores e Seniores**, poderão participar no máximo de **(7) sete provas individuais mais estafetas** durante os Campeonatos;
- 4.4. Nas provas de estafetas, cada clube poderá inscrever apenas **(2) duas** equipas em regime de **Absolutos**, e **(1) uma** equipa para cada uma das categorias de Juvenis.
- 4.5. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. CLASSIFICAÇÕES e PRÉMIOS

- 5.1. **Absolutos:** A classificação será realizada em regime de absolutos por prova;
- 5.2. **Juvenis:** Será atribuída classificação por prova e categoria.

6. PRÉMIOS:

6.1. Campeonatos Absolutos de Lisboa:

- 6.1.1. Para atletas pertencentes à ANL serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados por prova;

6.2. Juvenis:

- 6.2.1. Por prova e categoria, serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados pertencentes à ANL em todas as provas do calendário olímpico, com excepção dos 50 metros Livres;

7. INSCRIÇÕES:

- 7.1. As inscrições deverão dar entrada até às 17h do dia 26 de Junho de 2012.
- 7.2. Todas as alterações e anulações às inscrições devem respeitar o estipulado no Regulamento de Inscrições em Provas (**Anexo I**).

8. PROGRAMA:

1ª Jornada			2ª Jornada						3ª Jornada		
1ª Sessão			1ª Sessão			2ª Sessão			1ª Sessão		
1	4x50 Livres	M	13	400 Estilos	M	23	100 Mariposa	F	35	1500 Livres	F
2	4x50 Livres	F	14	400 Estilos	F	24	100 Mariposa	M	36	800 Livres	M
3	1500 Livres	M	15	200 Livres	M	25	200 Bruços	F	37	200 Mariposa	F
4	800 Livres	F	16	200 Livres	F	26	200 Bruços	M	38	200 Mariposa	M
Entrega de Medalhas (1-4)			Entrega de Medalhas (13-16)			Entrega de Medalhas (23-26)			Entrega de Medalhas (35-38)		
5	50 Mariposa	M	17	50 Bruços	M	27	50 Livres	F	39	100 Livres	F
6	50 Mariposa	F	18	50 Bruços	F	28	50 Livres	M	40	100 Livres	M
7	100 Bruços	M	19	200 Costas	M	29	100 Costas	F	41	200 Estilos	F
8	100 Bruços	F	20	200 Costas	F	30	100 Costas	M	42	200 Estilos	M
9	50 Costas	M	Entrega de Medalhas (17-20)			31	400 Livres	F	Entrega de Medalhas (39-42)		
10	50 Costas	F	21	4x100 Livres	M	Entrega de Medalhas (27-32)			43	4x100 Estilos	F
Entrega de Medalhas (5-10)			22	4x100 Livres	F	Entrega de Medalhas (33-34)			44	4x100 Estilos	M
11	4 x200 Livres	M	Entrega de Medalhas (21-22)			33	4x50 Estilos	F	Entrega de Medalhas (43-44)		
12	4 x200 Livres	F				34	4x50 Estilos	M			
Entrega de Medalhas (11-12)											

9. MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO:

Femininos						
Juvenis			Juniors		Seniores	
50 metros	25 metros		50 metros	25 metros	50 metros	25 metros
		50 L	31,50	30,87	30,20	29,60
01:12,00	01:10,56	100 L	01:08,00	01:06,64	01:05,00	01:03,70
02:35,00	02:31,90	200 L	02:30,00	02:27,00	02:24,00	02:21,12
05:22,00	05:15,56	400 L	05:10,00	05:03,80	04:57,00	04:51,06
11:00,00	10:46,80	800 L	10:30,00	10:17,40	10:05,00	09:52,90
		1500 L	20:30,00	20:05,40	19:50,00	19:26,20
		4x50 L	02:05,00	02:02,50	02:00,00	01:57,60
05:00,00	04:54,00	4x100 L	04:40,00	04:34,40	04:25,00	04:19,70
10:50,00	10:37,00	4x200 L	10:10,00	09:57,80	09:40,00	09:28,40
		50 B	40,00	38,80	38,50	37,35
01:32,00	01:29,24	100 B	01:29,00	01:26,33	01:25,00	01:22,45
03:15,00	03:11,10	200 B	03:10,00	03:06,20	03:05,00	03:01,30
		50 C	38,00	37,24	35,00	34,30
01:22,00	01:20,36	100 C	01:19,50	01:17,91	01:15,00	01:13,50
02:56,00	02:52,48	200 C	02:50,00	02:46,60	02:42,00	02:38,76
		50 M	34,50	33,81	33,00	32,34
01:20,00	01:18,40	100 M	01:18,00	01:16,44	01:14,00	01:12,52
02:57,00	02:53,46	200 M	02:50,00	02:46,60	02:40,00	02:36,80
02:55,00	02:49,75	200 E	02:48,00	02:42,96	02:42,00	02:37,14
06:00,00	05:49,20	400 E	05:42,00	05:31,74	05:32,00	05:22,04
		4x50 E	02:22,00	02:17,74	02:14,00	02:09,98
05:38,00	05:27,86	4x100 E	05:12,00	05:02,64	05:00,00	04:51,00

Masculinos									
Juvenis B		Juvenis A			Juniiores		Seniores		
50 metros	25 metros	50 metros	25 metros		50 metros	25 metros	50 metros	25 metros	
				50 L	27,50	26,95	26,20	25,68	
01:06,00	01:04,68	01:03,50	01:02,23	100 L	59,50	58,31	57,50	56,35	
02:25,00	02:22,10	02:19,00	02:16,22	200 L	02:14,00	02:11,32	02:08,00	02:05,44	
04:58,00	04:52,04	04:50,00	04:44,20	400 L	04:39,00	04:33,42	04:30,00	04:24,60	
				800 L	09:50,00	09:38,20	09:20,00	09:08,80	
19:20,00	18:56,80	19:00,00	18:37,20	1500 L	18:50,00	18:27,40	18:00,00	17:38,40	
				4x50 L	01:52,00	01:49,76	01:49,00	01:46,82	
04:30,00	04:24,60	04:20,00	04:14,80	4x100 L	04:03,00	03:58,14	03:56,00	03:51,28	
10:00,00	09:48,00	09:40,00	09:28,40	4x200 L	09:00,00	08:49,20	08:40,00	08:29,60	
				50 B	36,00	34,92	33,50	32,50	
01:23,00	01:20,51	01:20,00	01:17,60	100 B	01:17,50	01:15,18	01:15,00	01:12,75	
03:00,00	02:56,40	02:54,00	02:50,52	200 B	02:48,00	02:44,64	02:40,00	02:36,80	
				50 C	33,00	32,34	30,80	30,18	
01:14,50	01:13,01	01:12,50	01:11,05	100 C	01:10,50	01:09,09	01:07,00	01:05,66	
02:40,00	02:36,80	02:36,00	02:32,88	200 C	02:30,00	02:27,00	02:25,00	02:22,10	
				50 M	31,50	30,87	28,30	27,73	
01:12,50	01:11,05	01:08,50	01:07,13	100 M	01:07,00	01:05,66	01:03,50	01:02,23	
02:42,00	02:38,76	02:37,00	02:33,86	200 M	02:32,00	02:28,96	02:22,00	02:19,16	
02:43,00	02:38,11	02:39,00	02:34,23	200 E	02:30,00	02:25,50	02:25,00	02:20,65	
05:40,00	05:29,80	05:30,00	05:20,10	400 E	05:15,00	05:05,55	05:06,00	04:56,82	
				4x50 E	02:01,00	01:57,37	01:59,00	01:55,43	
05:00,00	04:51,00	04:50,00	04:41,30	4x100 E	04:24,00	04:16,08	04:18,00	04:10,26	

ANEXO I

Regulamento de Inscrições Em Provas ANL

ANEXO I – REGULAMENTO DE INSCRIÇÕES EM PROVA

Introdução

A Associação de Natação de Lisboa, com o objectivo de continuar a melhorar o capítulo organizativo das provas por si promovidas em Natação Pura, tomou algumas medidas por forma a agilizar o procedimento, facilitar a comunicação na problemática específica das inscrições e dar ainda maior equidade e justiça entre todos os agentes, para que os Regulamentos Regionais sejam cumpridos e respeitados por todos.

Este objectivo, só pode ser atingido com a intervenção e ajuda de todos os agentes, em especial no início temporada desportiva, condicionada com toda a problemática das filiações dos atletas.

Regras

1. Ficheiro Convite:

- 1.1. A ANL enviará antecipadamente por e-mail para os clubes filiados, os ficheiros informáticos, chamados “ficheiro convite”, para cada uma das provas por si organizadas;
- 1.2. O mesmo ficheiro, estará também disponível no site da ANL, www.anlisboa.pt, na página com as informações das Competições, onde poderá ser feito o download;
- 1.3. Os clubes, deverão utilizar um de dois programas disponíveis da Splash Software/GeoLogix, para efectuarem as inscrições para as provas: Team Manager ou Entry Editor;

2. Ficheiro de Inscrições:

- 2.1. Os ficheiros gerados pelo software devem ser guardados segundo a nomenclatura: “**SIGLA – PROVA.lxf**”, onde: *SIGLA* será a do clube (3 a 5 letras habitualmente), e *PROVA* será o nome da prova a que se destinam as inscrições;
- 2.2. O ficheiro tem de ser enviado para o e-mail específico criado para o efeito: inscricoes@anlisboa.pt sendo que no “Assunto” do mesmo deve ser indicado a mesma nomenclatura do nome do ficheiro, seguido do propósito do mesmo: “Inscrições” ou “Alterações”.
- 2.3. Inscrições enviadas para qualquer outra conta de e-mail, serão ignoradas.

3. Envio de Inscrições:

- 3.1. Cada prova, contém no seu Regulamento Específico, uma data específica limite para o envio das inscrições, sendo que a hora máxima para a recepção do e-mail com as mesmas, as 17h00;

3.2. Será enviado ao remetente, um e-mail de resposta automática, acusando a recepção do envio de inscrições;

3.2.1. A hora do e-mail de confirmação definido em 3.2. será a que vigora para validação do envio de inscrições dentro dos prazos limites, sendo no entanto concedida uma tolerância de 15 minutos para efeitos de possíveis atrasos nas transacções electrónicas dos e-mail entre servidores;

3.3. O remetente deverá confirmar que o e-mail enviado contém as inscrições à prova, pois na falta do ficheiro no e-mail ou qualquer outro erro existente no mesmo, implicará a sua não aceitação;

3.4. Antes de terminar o prazo de inscrições, os clubes podem enviar as inscrições sempre que pretenda efectuar alguma correcção, sendo que só o último ficheiro enviado será o válido;

3.5. O envio das inscrições fora do prazo limite, ficam sujeitas e condicionadas ao pagamento de multas, conforme estipulado nas Disposições Gerais do Regulamento Desportivo Regional;

4. Validação das Inscrições:

4.1. As inscrições só serão validadas quando toda a informação necessária estiver observada, como sejam os dados completos de identificação do clube e dos atletas, o respeito pelos limites de atletas em prova ou do número de provas que estes podem competir, os tempos de inscrição de todos os atletas em todas as provas individuais ou de estafetas, conforme o articulado no ponto 1.8 do Regulamento Desportivo e a composição das provas de estafetas;

4.1.1. **Em provas para as quais exista atribuição de prémios todos os tempos de admissão serão conferidos de acordo com os registos oficiais, e serão respeitados os procedimentos definidos no exposto em 1.8.6 das Disposições Gerais do Regulamento Desportivo para a época em vigor.**

4.2. A ANL declina qualquer responsabilidade no conteúdo das inscrições, pelo que, quando não conformes ao estipulado pelo Regulamento Desportivo ou pelo presente Regulamento, as mesmas serão anuladas;

4.3. Após o carregamento das inscrições, a ANL publicará a lista de inscritos provisória para a competição num prazo de 48h após o limite para as inscrições, no site www.anlisboa.pt , e por e-mail para os clubes;

5. Período de Alterações:

5.1. Um período de alterações verifica-se até às 17h do segundo dia útil a contar no momento que a Lista de Inscritos provisória é publicada no site e/ou enviada aos clubes por e-mail (o que se verificar em primeiro lugar);

5.2. No caso de alterações às inscrições entretanto enviadas, elas devem ser feitas com o envio de novo ficheiro contendo todas as inscrições correctas,

5.2.1. Serão admitidas alterações sem ficheiro (indicação escrita no e-mail) desde que o número de atletas com alterações não ultrapasse 2;

5.3. As alterações permitidas neste período estão restritas a:

- a) Trocas de provas a que o nadador está inscrito, por engano ou violação da regulamentação específica;
- b) Anulações de inscrições;
- c) Rectificações de tempos de inscrição;
- d) Correção de inscrição das equipas de estafetas e respectivos tempos;
- e) Actualização/correção dos dados dos nadadores;

5.4. Terminado o prazo de alterações, não serão aceites quaisquer inscrições;

6. Período de Anulações:

6.1. Podem os clubes realizar anulações às inscrições não incorrendo no exposto em 1.10.1 e 1.10.2 desde que;

6.1.1. As mesmas sejam realizadas até às 17h do 2º dia útil anterior ao início da prova;

6.2. As mesmas têm de ser enviadas por escrito para o e-mail inscricoes@anlisboa.pt e neste caso não serão aceites novos ficheiros informáticos;

6.3. O campo "Assunto" do e-mail deverá seguir a nomenclatura: "**SIGLA – PROVA – Anulações**", para identificar claramente, o clube, a prova e o motivo do e-mail.

6.4. **As anulações da participação em provas não isenta o clube do pagamento das taxas de inscrição efectuadas;**

ANEXO II

Cotas de Participação

ANEXO II – COTAS DE PARTICIPAÇÃO

COTAS DE PARTICIPAÇÃO DE ATLETAS POR CLUBE Época 2011-2012

Equipas	Femininos			Masculinos		
	Jun e Sen	Juvenis	Infantis	Jun e Sen	Juvenis	Infantis
ABVE	7	3	7	5	11	11
AEFDTV	5	3	3	3	5	7
ANAM	7	9	7	5	11	5
ANE	3	3	3	3	3	3
ANSE	3	3	7	7	3	3
ASC	7	5	5	5	9	5
CAD	3	3	3	3	3	3
CCA	3	3	3	3	3	3
CFB	5	3	7	5	9	3
CFU	3	3	3	7	3	3
CGSGED	3	3	3	3	3	3
CIMM	5	3	5	5	9	5
CL	5	9	3	9	5	5
CMEM	3	3	3	3	9	3
CNA	11	9	11	11	11	11
CNCVG	11	7	5	9	11	5
CNMJ	5	3	5	3	11	3
CNN	3	9	3	3	3	3
CNS	5	7	11	7	11	5
EMDS	3	9	3	3	5	7
ESJB	3	5	5	3	5	3
GAAVFX	3	3	3	3	3	3
GDSE	3	3	3	3	3	3
GESL	11	11	9	7	11	11
JFA	3	3	5	3	3	3
OSJCS	3	3	3	3	3	3
PDEM	5	3	5	7	3	5
SAD	9	9	11	9	11	9
SCP	11	11	9	11	11	9
SFUAP	9	7	5	7	11	11
SLB	7	11	5	7	9	5
Total	167	169	163	165	211	161

COTA MÍNIMA: Para todas as novas equipas que se possam constituir, a cota mínima é de (3) três atletas, por género, e para os escalões acima definidos

ANEXO III

Modelos de Regulamento Específico para Competições

ANEXO III – MODELO DE REGULAMENTO ESPECÍFICO PARA COMPETIÇÕES



Logotipo do Clube

Nome da Prova

Local

Data de Realização



Logotipo do Clube (Clicar duas vezes aqui para editar)

Nome da Prova

Nome da prova a realizar

1. ORGANIZAÇÃO: Nome do Clube ou Entidade Organizadora
2. DATA: Dia ou dias de realização da competição
3. LOCAL: Nome da piscina onde será realizada a competição
4. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada			
2ª Jornada			

5. PARTICIPAÇÃO:

- 5.1. Descrição dos participantes (Ex.: Poderão participar atletas pertencentes aos Clubes/Equipas convidados pela entidade organizadora);
- 5.2. Descrição das categorias a que se destina (Ex.: A Competição destina-se a atletas pertencentes às Categorias de Infantis B, Juvenis e Seniores);
 - 5.2.1. Caso existam provas complementares, define-se as categorias a que se destinam (Ex.: Serão ainda realizadas provas complementares destinadas às categorias de Cadetes e de Masters);
- 5.3. Descrição dos limites de participação caso existam (Ex.: Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de três (3) provas individuais);
 - 5.3.1. Caso existam, descrevem-se os limites de participação para os atletas das provas complementares (Ex.: Para as provas complementares, cada atleta da categoria de cadete apenas poderá participar em uma (1) prova individual, e cada atleta das categorias de Masters poderá participar até duas (2) provas individuais);
- 5.4. Se necessário, define-se o número limite de inscrições por clube para as provas de estafetas (Ex.: Cada clube poderá inscrever apenas (1) uma equipa por prova/categoria/género);
- 5.5. Se necessário, define-se o prazo de entrega das constituição das equipas de estafetas (Ex.: A Constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue na Mesa do Júri até 30 minutos antes do início da respectiva jornada);
- 5.6. Aqui, poderão ainda ser adicionados outros factores referentes à participação (Ex.: Podem os clubes fazer trocas de nadadores que não possam participar, por outros que estejam inscritos, até ao limite de uma hora antes do início de cada jornada);
- 5.7. Descrição do tipo de organização de séries (Ex.: Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição);
6. INSCRIÇÕES: Descrição dos prazos de e forma de inscrição (Ex.:As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL, em ficheiro informático até ao dia 1 de Janeiro de 2010);
 - 6.1. Se necessário, incluir de prazos de alteração de inscrição (Ex.:Até ao dia 25 de Dezembro de 2009 pode o clube retirar os nadadores que pretende da prova);
7. CLASSIFICAÇÕES/ PRÉMIOS: Definição do tipo de classificação existente (Ex.:Serão elaboradas classificação por prova, categoria e género);



Logotipo do Clube (Clicar duas vezes aqui para editar)

Nome da Prova

8. Acima deste regulamento, e em casos omissos, vigora o regulamento da Federação Portuguesa de Natação

9. PROGRAMA: Ex.1:

1ª JORNADA			
1	4x100 Livres	F	Complementar - Masters
2	4x100 Livres	M	Complementar - Masters
3	200 Livres	F	Absolutos
4	200 Livres	M	Absolutos
5	100 Mariposa	F	Complementar - Cadetes
6	100 Mariposa	M	Complementar - Cadetes
7	200 Costas	F	Absolutos
8	200 Costas	M	Absolutos
9	200 Bruços	F	Absolutos
10	200 Bruços	M	Absolutos
11	100 Costas	F	Complementar - Cadetes
12	100 Costas	M	Complementar - Cadetes
13	200 Mariposa	F	Absolutos
14	200 Mariposa	M	Absolutos
15	200 Estilos	F	Absolutos
16	200 Estilos	M	Absolutos

Ex.2:

1ª JORNADA			2ª JORNADA		
1	4x 100 Estilos	F	9	4x 100 Estilos	M
2	4x100 Livres	M	10	4x100 Livres	F
3	200 Livres	F	11	200 Livres	M
4	200 Estilos	M	12	200 Estilos	F
5	100 Mariposa (Inf-B)	F	13	100 Mariposa (Inf-B)	M
6	200 Mariposa (Inf-A)	F	14	200 Mariposa (Inf-A)	M
7	200 Costas	M	15	200 Costas	F
8	200 Bruços	F	16	200 Bruços	M