

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE LISBOA



NATAÇÃO PURA

Regulamento Desportivo

Época 2010/2011

ÍNDICE

Conteúdo

<i>DISPOSIÇÕES GERAIS</i>	3
<i>DATAS DE PROVAS</i>	10
<i>FESTIVAL DE ABERTURA DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES – SLB</i>	11
<i>FESTIVAL DE ABERTURA DE INFANTIS</i>	12
<i>FESTIVAL DE ABERTURA DE CADETES</i>	13
<i>CAMPEONATOS REGIONAIS ABSOLUTOS DE LISBOA – PISCINA CURTA</i>	15
<i>FESTIVAL DE NATAL DE CADETES</i>	18
<i>TORNEIO REGIONAL DE FUNDO DE INFANTIS E JUVENIS</i>	20
<i>FESTIVAL REGIONAL DE CLUBES - CADETES</i>	22
<i>FESTIVAL DE JANEIRO DE INFANTIS</i>	24
<i>FESTIVAL DE JANEIRO DE ABSOLUTOS</i>	25
<i>XVI MEETING INTERNACIONAL DO ESTORIL</i>	26
<i>III MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA</i>	31
<i>CAMPEONATOS REGIONAIS DE INFANTIS</i>	39
<i>TORNEIO NADADOR COMPLETO DE CADETES</i>	41
<i>CAMPEONATOS REGIONAIS DE JUVENIS, JUNIORES E SÉNIORES e OPEN de LISBOA – PISCINA LONGA</i>	43
<i>TORNEIO REGIONAL DE CLUBES DE INFANTIS</i>	47
<i>FESTIVAL REGIONAL DE MEIO-FUNDO E FUNDO DE CADETES</i>	49
<i>TORNEIO NADADOR COMPLETO DE INFANTIS E JUVENIS</i>	51
<i>FESTIVAL DE PREPARAÇÃO DE INFANTIS E JUVENIS</i>	53
<i>TORNEIO DE VELOCIDADE DE ABSOLUTOS</i>	55
<i>FESTIVAL DA PRIMAVERA DE CADETES</i>	56
<i>FESTIVAL JÚNIOR E PRÉ JÚNIOR</i>	57
<i>CAMPEONATOS REGIONAIS DE INFANTIS – PISCINA LONGA</i>	59
<i>FESTIVAL REGIONAL DE VERÃO DE CADETES</i>	61
<i>CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE LISBOA</i>	63
<i>ANEXO I</i>	67
<i>ANEXO II</i>	69

DISPOSIÇÕES GERAIS

1. INSCRIÇÕES

1.1. PARTICIPAÇÃO: Os nadadores só poderão participar em provas depois de devidamente filiados até à data limite de inscrição para o evento em causa, e mediante o pagamento de uma taxa de inscrição;

1.1.1. Salvo regulamentação específica, podem ainda participar, em regime de 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 2010-2011 (Anexo I);

1.2.2. Todos os novos clubes que se possam constituir, estarão sujeitos à cota indicada no Anexo 1;

1.2.3. Até dia 5 de Janeiro, será realizada uma actualização da tabela de cotas estabelecidas para a época 2010-2011 (Anexo I);

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 2009-2010 tenham participado em competições internacionais, integrados na Selecção Nacional;
- Ficam ainda isentos os atletas que durante a época 2010-2011 integrem a Selecção Nacional para participação em competições internacionais, sendo que a isenção só será válida para todas as provas que ocorram a partir desse momento;

1.4. **LOCAL:** As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL (acompanhadas do respectivo pagamento), sita na Av. Duque de Ávila nº 9 - 5º Andar. 1000-138 Lisboa. As mesmas devem ser enviadas via Internet para geral@anl.mail.pt, sendo a sua aceitação condicionada à recepção do pagamento.

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.

Neste caso deverá o respectivo comprovativo ser enviado por fax nº 213151000 ou para o e-mail geral@anl.mail.pt.

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

1.6. **DATA LIMITE:** As datas limites para cada uma das provas regionais constarão do Regulamento específico.

1.6.1. A inscrição em provas fora do prazo fixado no Regulamento de cada prova implica a aplicação de uma multa de **50€**. Em nenhum momento serão aceites inscrições que ultrapassem em 72 horas do prazo estabelecido para as mesmas.

1.6.2. A Associação de Natação de Lisboa não se responsabiliza por quaisquer atrasos ou extravios na recepção das inscrições.

1.7. **FORMA:** As inscrições para todas as provas regionais, devem ser realizadas por via electrónica, através do programa informático Team Manager 10 da Geologix ou Entry Editor. Qualquer anomalia implicará a sua anulação.

1.7.1. 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>

1.8. **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/equipa, 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/equipa 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;**

Provas de Estafetas:

- 1.8.6. Na inscrição de equipas de estafetas é obrigatório definir tempo de inscrição, categoria, e completa constituição dos elementos da equipa:
- 1.8.7. O tempo de inscrição deverá corresponder à soma dos parciais dos atletas que constituem a equipa;
- 1.8.8. **Todas as inscrições de estafetas que dêem entrada sem tempo, constituição, ou categoria definida, não serão consideradas;**
- 1.8.9. 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

Provas de	Tempo	Valor	
		Inf, Juv, Jun e Sen	Cadetes
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. Caso existam, 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.

1.9.4. Os clubes não pertencentes à ANL

1.10. OUTRAS PENALIZAÇÕES:

1.10.1. Em caso de falta de comparência a provas individuais dos atletas inscritos, serão os respectivos clubes penalizados com a multa de **2,50 €**.

1.10.2. Em caso de falta de comparência a provas de estafetas inscritas, serão os respectivos clubes penalizados com a multa de **5,00 €**.

1.10.3. Exceptua-se a **1.10.1** e **1.10.2** as faltas quando comunicadas com 72 horas de antecedência, ou as que ocorram por motivo de doença confirmada por atestado médico e apresentado até ao prazo de 5 dias úteis após a conclusão da competição;

1.10.4. O pagamento devido por quaisquer penalizações previstas neste regulamento 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 dois (2) programas de prova; caso contrário terá apenas direito a um (1) 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 autorizará 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 10 dias úteis;

7.1.2. Exceptua-se do ponto 7.1.1.:

- a) A participação de atletas ou equipas em provas que sejam coincidentes em data e categorias com provas organizadas pela Associação de Natação de Lisboa;
- b) 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-districtal, 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 2010-2011 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 II), 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

PROPOSTA DE

Regulamentos Específicos

Época 2010/2011

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

DATAS DE PROVAS

	Provas	Local	Data de Realização	Datas Limite	
				Inscrições	Alterações
1	Festival de Abertura Juv/Jun/Sen	SAD	16-17 Outubro 2010	11-Out-10	13-Out-10
2	Festival de Abertura de Infantis	CNA	23-24 Outubro 2010	18-Out-10	20-Out-10
3	Festival de Abertura de Cadetes	GESLOURES	30 e 31 de Outubro 2010	25-Out-10	27-Out-10
4	Campeonatos Regionais Abs. de Lisboa - PC	(a definir)	19 a 21 Novembro 2010	9-Nov-10	15-Nov-10
5	Festival de Natal de Cadetes	(a definir)	4 e 5 de Dezembro de 2010	23-Nov-10	27-Nov-10
6	Torneio Reg. de Fundo de Infantis e Juvenis	(a definir)	11-12 Dezembro 2010	29-Nov-10	6-Dez-10
7	Festival Regional de Clubes de Cadetes	(a definir)	15 e 16 de Janeiro de 2011	4-Jan-11	10-Jan-11
8	Festival de Preparação de Masters	(a definir)	15 e 16 de Janeiro de 2011	4-Jan-11	10-Jan-11
9	Festival de Janeiro de Infantis	(a definir)	29 e 30 de Janeiro de 2011	18-Jan-11	24-Jan-11
10	Festival de Janeiro de Absolutos	(a definir)	29 e 30 de Janeiro de 2011	18-Jan-11	24-Jan-11
11	XIV Meeting Internacional Estoril	ABVE	12 e 13 de Fevereiro de 2011	2-Fev-11	
12	II Meeting Internacional Lisboa	Jamor	19 e 20 de Fevereiro de 2011	9-Fev-11	
13	Campeonatos Regionais de Infantis	(a definir)	25 a 27 de Fevereiro de 2011	15-Fev-11	21-Fev-11
14	Torneio Nadador Completo de Cadetes	(a definir)	5 e 6 de Março de 2011	22-Fev-11	28-Fev-11
15	Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx	(a definir)	11 a 13 de Março de 2011	1-Mar-11	7-Mar-11
	Campeonatos Nacionais de Juvenis	Jamor	25 a 27 de Março de 2011		
16	Torneio Regional de Clubes de Infantis	(a definir)	9 e 10 de Abril de 2011	29-Mar-11	4-Abr-11
17	Festival Regional Meio Fundo e Fundo Cadetes	(a definir)	16 e 17 de Abril de 2011	5-Abr-11	11-Abr-11
18	Torneio Nadador Completo Infantis/Juvenis	(a definir)	14 e 15 de Maio de 2011	3-Mai-11	9-Mai-11
19	Torneio Preparação de Infantis/Juvenis	(a definir)	21 e 22 de Maio de 2011	10-Mai-11	16-Mai-11
20	Torneio de Velocidade de Absolutos	(a definir)	22 de Maio de 2011	10-Mai-11	16-Mai-11
21	Festival da Primavera de Cadetes	(a definir)	28 e 29 de Maio de 2011	17-Mai-11	23-Mai-11
22	Festival Junior/Pré-Junior	(a definir)	18 e 19 de Junho de 2011	7-Jun-11	14-Jun-11
23	Festival de Preparação de Masters	(a definir)	18 e 19 de Junho de 2011	7-Jun-11	7-Jun-11
	Campeonatos Nacionais Masters - PL	Jamor	25 a 26 de Junho de 2011		
24	Campeonatos Regionais de Infantis	(a definir)	1 a 3 de Julho de 2011	21-Jun-11	27-Jun-11
25	Festival Regional de Verão de Cadetes	CNN	9 a 10 de Julho de 2011	28-Jun-11	4-Jul-11
26	Campeonatos Absolutos de Lisboa PL	(a definir)	15 a 17 de Julho de 2011	5-Jul-11	11-Jul-11

FESTIVAL DE ABERTURA DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES – SLB

1. **DATA:** 16 e 17 de Outubro de 2010
2. **LOCAL:** Sport Lisboa e Benfica
3. **HORÁRIO:**

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	16-Out-10	14h30	16h00
2ª Jornada	17-Out-10	8h00	9h30

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores masculinos das categorias de Juvenis A e B, Juniores e Seniores, bem como nadadores femininos 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 1**;
- 4.3. Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em **três (3) provas, não excedendo o limite de duas (2) provas por jornada**;
- 4.4. Podem os clubes fazer trocas de nadadores que não possam participar, por outros que estejam inscritos no Festival, até ao limite de uma hora antes do início de cada jornada, desde que respeitados os pontos 4.1, 4.2 e 4.3, num máximo de dois atletas por clube.
- 4.5. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. INSCRIÇÕES:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 11 de Outubro de 2010.

- 5.1. Até ao dia 13 de Outubro de 2010, pode o clube retirar os nadadores que pretende da prova.

6. 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:** 23 e 24 de Outubro de 2010
2. **LOCAL:** Clube de Natação da Amadora
3. **HORÁRIO:**

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	23-Out-10	14h30	16h00
2ª Jornada	24-Out-10	8h00	9h30

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores das categorias de Infantis A e B;
- 4.2. Cada Clube poderá inscrever, por prova, até ao número máximo de atletas correspondente às cotas estipuladas, apresentadas no **Anexo 1**;
- 4.3. Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em **três (3) provas individuais, não excedendo o limite de duas (2) provas individuais por Jornada**;
- 4.4. Cada clube poderá inscrever apenas **uma (1) equipa** por prova/categoria/género.
 - 4.4.1. A constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue na Mesa do Júri até 30 minutos antes do início da respectiva jornada;
- 4.5. Podem os clubes fazer trocas de nadadores que não possam participar, por outros que estejam inscritos no Festival, até ao limite de uma hora antes do início de cada jornada, desde que respeitados os pontos 4.1, 4.2 e 4.3, num máximo de dois atletas por clube.
- 4.6. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. INSCRIÇÕES:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 18 de Outubro de 2010.

- 5.1. Até ao dia 20 de Outubro de 2010, pode o clube retirar os nadadores que pretende da prova.

6. 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:** 30 e 31 de Outubro 2010
2. **LOCAL:** Gesloures
3. **HORÁRIO:**

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	30-Out-10	14h00	14h45
2ª Jornada	31-Out-10	14h00	14h45

4. **PARTICIPAÇÃO:**

- 4.1. Poderão participar nadadores masculinos e femininos das categorias Cadetes A e B;
- 4.2. Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em **quatro (4) provas** neste Festival, não podendo no entanto exceder o limite de **duas (2) 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 **uma (1) 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. Podem os clubes fazer trocas de nadadores que não possam participar, por outros que estejam inscritos no Festival, até ao limite de uma hora antes do início de cada jornada, desde que respeitados os pontos 4.1, 4.2 e 4.3, num máximo de dois atletas por clube.
- 4.5. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. **INSCRIÇÕES:** As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 25 de Outubro de 2010.

- 5.1. Até ao dia 27 de Outubro de 2010 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

6. PROGRAMA:

1ª Jornada				2ª Jornada			
1	100 Costas	Cad - A	F	13	100 Costas	Cad - A	M
2	100 Braços	Cad - A	M	14	100 Braços	Cad - A	F
3	100 Mariposa	Cad - A	F	15	100 Mariposa	Cad - A	M
4	200 Livres	Cad - A	M	16	200 Livres	Cad - A	F
5	4x50 Livres	Cad - A e A/B	F	17	4x50 Livres	Cad - A (e Misto)	M
6	4x50 Estilos	Cad - A (e Misto)	M	18	4x50 Estilos	Cad - A e A/B	F
Intervalo e 2º Aquecimento (45')				Intervalo e 2º Aquecimento (45')			
7	50 Costas	Cad - B	F	19	50 Costas	Cad - B	M
8	50 Braços	Cad - B	M	20	50 Braços	Cad - B	F
9	50 Mariposa	Cad - B	F	21	50 Mariposa	Cad - B	M
10	100 Livres	Cad - B	M	22	100 Livres	Cad - B	F
11	4x50 Livres	Cad - B	F	23	4x50 Livres	Cad - B	M
12	4x50 Estilos	Cad - B	M	24	4x50 Estilos	Cad - B	F

CAMPEONATOS REGIONAIS ABSOLUTOS DE LISBOA – PISCINA CURTA

1. **DATA:** 19 a 21 de Novembro de 2010
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

		Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	1ª Sessão	19-Nov-10	15H00	16H30
2ª Jornada	1ª Sessão	20-Nov-10	8h00	9h30
	2ª Sessão		15h00	16h30
3ª Jornada	1ª Sessão	21-Nov-10	8h00	9h30

4. PARTICIPAÇÃO:

Juniores e Seniores

- 4.1. Podem participar nadadores Juniores e Seniores que, desde 1 de Abril de 2010, 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 **1.1.1**, **1.3**, e **1.9** das disposições gerais do Regulamento Desportivo da ANL para a época de 2010/2011;
- 4.2. Cada nadador poderá participar no máximo em **sete (7) provas individuais**;
- 4.3. Cada clube poderá inscrever apenas **uma (1) equipa** por prova/género.

Juvenis

- 4.4. Podem participar ainda, em regime de extra-competição, nadadores e nadadoras das categorias de Juvenis, desde que pertencentes a Clubes da ANL de acordo com os seguintes limites:
 - 4.4.1. Cada Clube pode realizar até ao máximo de **duas (2) inscrições por prova**;
 - 4.4.2. Cada atleta poderá participar até ao máximo de **cinco (5) provas individuais**;
 - 4.4.3. Cada clube poderá inscrever apenas **uma (1) equipa** por prova/categoria/género.

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 e género.

7. **INSCRIÇÕES:** As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 9 de Novembro de 2010.

7.1. Até ao dia 15 de Novembro de 2010 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

8. **PROGRAMA:**

1ª Jornada			2ª Jornada						3ª Jornada		
1ª Sessão			1ª Sessão			2ª Sessão			1ª Sessão		
1	4x50 Livres	M	15	400 Estilos	M	25	100 Mariposa	F	37	1500 Livres	F
2	4x50 Livres	F	16	400 Estilos	F	26	100 Mariposa	M	38	800 Livres	M
3	1500 Livres	M	17	200 Livres	M	27	200 Bruços	F	39	200 Mariposa	F
4	800 Livres	F	18	200 Livres	F	28	200 Bruços	M	40	200 Mariposa	M
5	100 Estilos	M	Entrega de Medalhas			Entrega de Medalhas			Entrega de Medalhas		
6	100 Estilos	F	(15-18)			(25-28)			(37-40)		
Entrega de Medalhas			19	50 Bruços	M	29	50 Livres	F	41	100 Livres	F
(1-4)			20	50 Bruços	F	30	50 Livres	M	42	100 Livres	M
7	50 Mariposa	M	21	200 Costas	M	31	100 Costas	F	43	200 Estilos	F
8	50 Mariposa	F	22	200 Costas	F	32	100 Costas	M	44	200 Estilos	M
9	100 Bruços	M	Entrega de Medalhas			33	400 Livres	F	Entrega de Medalhas		
10	100 Bruços	F	(19-22)			34	400 Livres	M	(41-44)		
11	50 Costas	M	23	4x100 Livres	M	Entrega de Medalhas			45	4x100 Estilos	F
12	50 Costas	F	24	4x100 Livres	F	(28-34)			46	4x100 Estilos	M
Entrega de Medalhas			Entrega de Medalhas			35	4x50 Estilos	F	Entrega de Medalhas		
(5-12)			(23-24)			36	4x50 Estilos	M	(45-46)		
13	4x200 Livres	M	Entrega de Medalhas						Entrega de Medalhas		
14	4x200 Livres	F	(35-36)						(45-46)		
Entrega de Medalhas											
(13-14)											

9. MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO:

Femininos				Prova	Masculinos			
Jun		Sen			Jun		Sen	
25	50	25	50		25	50	25	50
30,60	31,21	30,60	31,21	50 L	26,60	27,13	26,60	27,13
01:08,00	01:09,36	01:05,60	01:06,91	100 L	59,10	01:00,38	57,00	58,14
02:29,70	02:32,69	02:24,30	02:27,19	200 L	02:11,90	02:14,54	02:07,20	02:09,74
05:11,60	05:17,83	05:00,00	05:06,00	400 L	04:38,60	04:44,17	04:28,60	04:33,97
10:45,50	10:58,41	10:11,40	10:23,63	800L	09:52,00	10:03,84	09:30,20	09:41,60
20:01,00	20:25,02	19:11,30	19:34,33	1500 L	18:34,40	18:56,69	17:54,60	18:16,09
02:00,00	02:02,40	02:00,00	02:02,40	4x50 L	01:45,00	01:47,10	01:45,00	01:47,10
04:26,50	04:31,83	04:26,50	04:31,83	4x100 L	03:51,60	03:56,23	03:51,60	03:56,23
09:35,00	09:46,50	09:35,00	09:46,50	4x200 L	08:33,30	08:43,57	08:33,30	08:43,57
39,00	40,17	39,00	40,17	50 B	33,30	34,30	33,30	34,30
01:27,50	01:30,12	01:23,50	01:26,00	100 B	01:17,00	01:19,31	01:13,60	01:15,81
03:10,80	03:16,52	03:02,20	03:07,67	200 B	02:48,60	02:53,66	02:41,00	02:45,83
35,00	35,70	35,00	35,70	50 C	31,20	31,82	31,20	31,82
01:18,50	01:20,07	01:15,00	01:16,50	100 C	01:08,80	01:10,18	01:05,70	01:07,01
02:49,30	02:52,69	02:41,70	02:44,93	200 C	02:32,20	02:35,24	02:25,40	02:28,31
33,00	33,66	33,00	33,66	50 M	28,70	29,27	28,70	29,27
01:16,70	01:18,23	01:13,10	01:14,56	100 M	01:06,90	01:08,24	01:03,80	01:05,08
02:50,00	02:53,40	02:43,00	02:46,26	200 M	02:27,10	02:30,04	02:20,60	02:23,41
01:18,60		01:16,40		100 E	01:08,90		01:07,10	
02:46,30	02:51,29	02:41,80	02:46,65	200 E	02:29,50	02:33,99	02:25,40	02:29,76
05:47,40	05:57,82	05:37,40	05:47,54	400 E	05:16,80	05:26,30	05:11,90	05:21,26
02:15,00	02:19,05	02:15,00	02:19,05	4x50 E	01:58,80	02:02,36	01:58,80	02:02,36
05:00,50	05:09,52	05:00,50	05:09,52	4x100 E	04:17,40	04:25,12	04:17,40	04:25,12

FESTIVAL DE NATAL DE CADETES

1. **DATA:** 4 e 5 de Dezembro de 2010
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	4-Dez-10	14h15	15h00
2ª Jornada	5-Dez-10	14h15	15h00

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores masculinos e femininos das categorias de Cadetes A e B;
- 4.2. Cada clube poderá inscrever até ao máximo de 3 atletas por prova individual e categoria
- 4.3. Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em **quatro (4) provas** neste Festival, não podendo no entanto exceder por jornada o limite de **duas (2) provas**;
- 4.4. 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.

4.4.1. Os clubes que **não tenham atletas filiados, à data das inscrições para a prova**, em número suficiente para respeitar o exposto em 4.4, poderão constituir no máximo **uma (1) 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);

4.4.2. As estafetas que não cumpram o exposto em 4.4 serão realizadas respectivamente nas 13ª, 14ª, 27ª e 28ª provas.

- 4.5. Podem os clubes fazer trocas de nadadores que não possam participar, por outros que estejam inscritos no Festival, até ao limite de uma hora antes do início de cada jornada, desde que respeitados os pontos 4.1, 4.2 e 4.3, num máximo de dois atletas por clube.
 - 4.6. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;
5. **INSCRIÇÕES:** As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 23 de Novembro de 2010.
 - 5.1. Até ao dia 27 de Novembro de 2010 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

6. PROGRAMA:

1ª Jornada				2ª Jornada			
1	100 Costas	Cad - B	M	15	100 Costas	Cad - B	F
2	200 Livres	Cad - B	F	16	200 Livres	Cad - B	M
3	50 Mariposa	Cad - B	M	17	50 Mariposa	Cad - B	F
4	100 Bruços	Cad - B	F	18	100 Bruços	Cad - B	M
5	100 Estilos	Cad - B	M	19	100 Estilos	Cad - B	F
6	4x100 Livres	Cad - B	F	20	4x100 Livres	Cad - B	M
7	4x50 Estilos	Cad - B	M	21	4x50 Estilos	Cad - B	F
Intervalo e 2º Aquecimento (30')				Intervalo e 2º Aquecimento (30')			
8	100 Costas	Cad - A	M	22	100 Costas	Cad - A	F
9	400 Livres	Cad - A	F	23	400 Livres	Cad - A	M
10	100 Mariposa	Cad - A	M	24	100 Mariposa	Cad - A	F
11	100 Bruços	Cad - A	F	25	100 Bruços	Cad - A	M
12	100 Estilos	Cad - A	M	26	100 Estilos	Cad - A	F
13	4x100 Livres	Cad - A (e Misto)	F	27	4x100 Livres	Cad - A (e A/B)	M
14	4x50 Estilos	Cad - A (e A/B)	M	28	4x50 Estilos	Cad - A (e Misto)	F

TORNEIO REGIONAL DE FUNDO DE INFANTIS E JUVENIS

1. **DATA:** 11 e 12 de Dezembro de 2010
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

		Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	1ª Sessão	11-Dez-10	14H00	14H45
2ª Jornada	1ª Sessão	12-Dez-10	8h00	8h45
	2ª Sessão		14h00	14h45

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores masculinos das categorias de Infantis A e B, Juvenis A e B, bem como nadadores femininos das categorias de Infantis A e B, 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 2010/2011;
- 4.3. Nas Provas Complementares de 400 Livres e 200 Estilos, cada Clube apenas poderá inscrever até ao máximo de 3 atletas independentemente da categoria;
- 4.4. Cada nadador poderá participar no máximo em **uma (1)** prova por sessão;
- 4.5. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. INSCRIÇÕES:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 29 de Novembro de 2010.

- 5.1. Até ao dia 6 de Dezembro de 2010 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

6. PRÉMIOS

- 6.1. Por Categoria e Género serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados do somatório das pontuações FINA 2010 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 2010 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**.

7. PROGRAMA:

1ª Jornada		
1	400 Estilos	F
2	200 Estilos (Prova Comp.)	F
(2º Período de Aquecimento 40 min)		
3	400 Estilos	M
4	200 Estilos (Prova Comp.)	M

2ª Jornada		
1ª Sessão		
5	800 Livres (Juv)	F
6	400 Livres (Juv) (Prova Comp.)	F
(2º Período de Aquecimento 40 min)		
7	1500 Livres (Inf)	M
8	400 Livres (Inf) (Prova Comp.)	M

2ª Sessão		
9	800 L (Inf)	F
10	400 Livres (Inf) (Prova Comp.)	F
(2º Período de Aquecimento 40 min)		
11	1500 Livres (Juv)	M
12	400 Livres (Juv) (Prova Comp.)	M

8. MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO:

Masculinos				Prova	Femininos		
Inf. B	Inf. A	Juv. B	Juv. A		Inf. B	Inf. A	Juv.
21:40,00	20:55,00	19:00,00	18:30,00	1500 / 800 L	12:00,00	11:15,00	10:35,00
06:10,00	05:50,00	05:30,00	05:20,00	400 E	06:50,00	06:15,00	05:50,00

8.1. Ao incumprimento dos mínimos estabelecidos, fica o Clube sujeito ao pagamento da taxa única de 10€ por prova.

FESTIVAL REGIONAL DE CLUBES - CADETES

1. **DATA:** 15 e 16 de Janeiro de 2011
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	15-Jan-11	14h30	16h00
2ª Jornada	16-Jan-11	8h00	9h30

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores masculinos e femininos das categorias de Cadetes A e B;
- 4.2. Cada nadador poderá ser inscrito até ao máximo de **três (3) provas individuais**, não podendo exceder o limite de **duas (2) provas individuais por Jornada**;
- 4.3. Cada Clube apenas poderá inscrever **dois (2)** 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. Cada clube poderá inscrever apenas **uma (1) 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 **duas (2)** 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:** As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 4 de Janeiro de 2011;

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

7.2. Até ao dia 10 de Janeiro de 2011 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

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

FESTIVAL DE JANEIRO DE INFANTIS

1. **DATA:** 29 e 30 de Janeiro de 2011
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	29-Jan-11	14h30	16h00
2ª Jornada	30-Jan-11	8h00	9h30

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores masculinos das categorias de Infantis A e B, bem como nadadores femininos das categorias de Infantis A e B;
- 4.2. Cada Clube poderá inscrever, por prova, até ao número máximo de atletas correspondentes às cotas estipuladas, e apresentadas no **Anexo 1**;
- 4.3. Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em duas **(2) provas por sessão**;
- 4.4. Cada clube poderá inscrever apenas **uma (1) equipa** por prova/categoria/género.
 - 4.4.1. A constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue na Mesa do Júri até 30 minutos antes do início da respectiva jornada;
- 4.5. Podem os clubes fazer trocas de nadadores que não possam participar, por outros que estejam inscritos no Festival, até ao limite de uma hora antes do início de cada jornada, desde que respeitados os pontos 4.1, 4.2 e 4.3, num máximo de dois atletas por clube.
- 4.6. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. INSCRIÇÕES:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 18 de Janeiro de 2011.

- 5.1. Até ao dia 24 de Janeiro de 2011 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

6. PROGRAMA:

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

FESTIVAL DE JANEIRO DE ABSOLUTOS

1. **DATA:** 30 de Janeiro de 2011
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	30-Jan-11	14h00	15h30

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores masculinos das categorias de Juvenis, Juniores e Seniores;
- 4.2. Cada Clube poderá inscrever, por prova, até ao número máximo de atletas correspondentes ao somatório das cotas para as Categorias de Juniores/ Seniores e Juvenis estipuladas, e apresentadas no **Anexo 1**;
- 4.3. Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em **três (3) provas**;
- 4.4. Cada clube poderá inscrever apenas **uma (1)** equipa por prova/categoria.
- 4.5. Podem os clubes fazer trocas de nadadores que não possam participar, por outros que estejam inscritos no Festival, num máximo de dois atletas por clube.
- 4.6. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. INSCRIÇÕES:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 18 de Janeiro de 2011.

- 5.1. Até ao dia 24 de Janeiro de 2011 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

6. PROGRAMA:

1ª Jornada		
1	4x100 E	F
2	4x100 E	M
3	100 C	F
4	100 C	M
5	100 M	F
6	100 M	M
7	100 B	F
8	100 B	M
9	100 L	F
10	100 L	M
11	4x100 L	F
12	4x100 L	M

XVI MEETING INTERNACIONAL DO ESTORIL

Este Meeting terá lugar nos dias **12 e 13 de Fevereiro de 2011** 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
1993	E1	1995
1994	E2	1996
1995	E3	1997
1996, 1997 e 1998	E4	1998 e 1999

2. COMPETIÇÃO

2.1. Horários

	Data	Sessão	Aquecimento	Início de Provas
1º Dia	12-Fev-11	Sessão da Manhã	7h30	9h00
		Sessão da Tarde	15h00	16h30
2º Dia	13-Fev-11	Sessão da Manhã	7h30	9h00
		Sessão da Tarde	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, no Sábado e 9H00 no Domingo 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 **oito (8)** 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''0
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

1ª JORNADA			Escalões	2ª JORNADA		
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

1ª JORNADA			2ª JORNADA		
DESFILE (16h15)					
1ª Prova	200 Estilos	M	7ª Prova	200 Estilos	F
2ª Prova	100 Costas	F	8ª Prova	100 Costas	M
Entrega de Medalhas da 1ª Prova			Entrega de Medalhas da 7ª Prova		
3ª Prova	100 Livres	M	9ª Prova	100 Livres	F
4ª prova	100 Mariposa	F	10ª Prova	100 Mariposa	M
Entrega de Medalhas da 2ª e 3ª Prova			Entrega de Medalhas da 8ª e 9ª Prova		
5ª Prova	100 Bruços	M	11ª Prova	100 Bruços	F
Entrega de Medalhas da 4ª Prova			Entrega de Medalhas da 10ª Prova		
INTERVALO			INTERVALO		
6ª Prova	4 x 50 Estilos	Mista	12ª Prova	4 x 50 Livres	Mista
Entrega de Medalhas da 5ª e 6ª Prova			Entrega de Medalhas da 11ª e 12ª Prova		

4.3. Na sessão de **Sábado à tarde o aquecimento termina às 16h00** 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 – E2
3	Escalão – E3
4	Escalão – E1

5. INSCRIÇÕES

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

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

5.3. Cada clube poderá inscrever apenas uma equipa em cada prova de estafetas;

5.4. As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL **via Internet para geral@anl.mail.pt até ao dia 1 de Fevereiro de 2011**, devendo ser realizadas por via electrónica, através do programa informático Team Manager 10 da Geologix ou Entry Editor. Qualquer anomalia implicará a sua anulação.

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

5.4.2. 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@anl.mail.pt.

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

5.5. As taxas de inscrição serão as seguintes:

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

PRÉMIOS

5.6. Prémios Individuais

- 5.6.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada Prova/Escalão Etário/Género;
- 5.6.2. Por Categoria, será atribuído um troféu ao nadador e à nadadora mais pontuados, de acordo com Tabela FINA mais actualizada para a tipologia da piscina utilizada;
- 5.6.3. 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;
- 5.6.4. 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.

5.7. Prémios Colectivos

- 5.7.1. Serão atribuídos troféus aos Clubes/Seleções classificados nos três primeiros lugares.
- 5.7.2. 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

III MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA

Este Meeting terá lugar no **Complexo de Piscinas do Jamor**, nos dias **19 e 20 de Fevereiro de 2011** 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
1º Dia	19-Fev-11	Eliminatórias	7h30	9h00
		Finais	15h00	16h30
2º Dia	20-Fev-11	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 **dezasseeis (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 11 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 b), 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**;

Tabela de Tempos:

FEMININOS				MASCULINOS		
Juniores Seniores	Juvenis	Infantis		Juniores Seniores	Juvenis	Infantis
	30,50		50 L		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		800/1500 L		18:20,90	
	04:21,59		4x100 L		03:53,31	
	00:37,88		50 B		16:48,00	
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		50 C		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		50 M		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		400 E		05:18,15	
	05:03,00		4x100 E		04:22,60	

8. PROGRAMA DE PROVAS

8.1. Programa das Eliminatórias

1ª JORNADA 19 de Fevereiro de 2011			2ª JORNADA 20 de Fevereiro de 2011		
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 19 de Fevereiro de 2011			
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 Provas 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 Provas 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 Provas 12 a 16			
17ª Prova	4x100 E	F	Final A
18ª Prova	4x100 L	M	Final A
Entrega de Medalhas Provas 17 e 18			

2ª JORNADA 20 de Fevereiro de 2011			
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 Provas 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 Provas 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 Provas 30 a 34			
35ª Prova	4x100 E	M	Final A
36ª Prova	4x100 L	F	Final A
Entrega de Medalhas Provas 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 na sede da ANL **via Internet para geral@anl.mail.pt até ao dia 8 de Fevereiro de 2011, devendo** ser realizadas por via electrónica, através do programa informático Team Manager 10 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@anl.mail.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 de acordo com Tabela FINA mais actualizada para a tipologia da piscina utilizada;

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:** 25 a 27 de Fevereiro de 2011
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

		Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	1ª Sessão	25-Fev-11	14H30	16H00
	2ª Sessão		8h00	9h30
2ª Jornada	1ª Sessão	26-Fev-11	14h30	16h00
	2ª Sessão		8h00	9h30
3ª Jornada	1ª Sessão	27-Fev-11	14h30	16h00
	2ª Sessão			

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 2010/2011;
- 4.2. Cada nadador poderá participar no máximo de **cinco (5) provas individuais mais estafetas** durante os Campeonatos, **não podendo exceder no entanto o limite de duas (2) provas por sessão.**
- 4.3. Cada clube poderá inscrever apenas **uma (1) equipa** por prova/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/categoria/género;

7. INSCRIÇÕES:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 15 de Fevereiro de 2011.

- 7.1. Até ao dia 21 de Fevereiro de 2011 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

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

TORNEIO NADADOR COMPLETO DE CADETES

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

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	5-Mar-11	14h30	16h00
2ª Jornada	6-Mar-11	8h00	9h30

4. **PARTICIPAÇÃO:**

- 4.1. Poderão participar nadadores das categorias de Cadetes A e B;
- 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. Podem ser retirados nadadores do Torneio até ao limite de **uma (1) hora** antes do início do mesmo, sem averbamento de qualquer taxa;
- 4.7. 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:** As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 22 de Fevereiro de 2011.

- 6.1. A Taxa de inscrição será de **5 Euros** por nadador;
- 6.2. Até ao dia 28 de Fevereiro de 2011 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

7. PROGRAMA:

1ª Jornada				2ª Jornada			
1	100 Bruços	Cad A	F	11	100 Bruços	Cad A	M
6	100 Bruços	Cad B	F	16	100 Bruços	Cad B	M
2	100 Costas	Cad A	M	12	100 Costas	Cad A	F
7	100 Costas	Cad B	M	17	100 Costas	Cad B	F
3	200 Estilos	Cad A	F	13	200 Estilos	Cad A	M
8	100 Estilos	Cad B	F	16	100 Estilos	Cad B	M
Intervalo				Intervalo			
4	100 Mariposa	Cad A	M	14	100 Mariposa	Cad A	F
9	100 Mariposa	Cad B	M	19	100 Mariposa	Cad B	F
5	100 Livres	Cad A	F	15	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 obter uma pontuação inferior ao exposto no ponto 8 e de acordo com Tabela FINA 2010, fica sujeito ao pagamento das seguintes taxas:

Escalão 1	2,5 Euros
Escalão 2	10 Euros
Escalão 3	25 Euros

CAMPEONATOS REGIONAIS DE JUVENIS, JUNIORES E SÉNIORES e OPEN de LISBOA – PISCINA LONGA

1. **DATA:** 11 a 13 de Março de 2011
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

	Data	Sessão	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	11-Mar-11	1ª Sessão	8h00	9h30
		2ª Sessão	15h00	16h30
2ª Jornada	12-Mar-11	1ª Sessão	8h00	9h30
		2ª Sessão	15h00	16h30
3ª Jornada	13-Mar-11	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, 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 2010/2011;

4.1.1.1. Os atletas da categoria de Juvenis poderão apenas participar nas provas correspondentes ao programa dos Campeonatos Nacionais de Juvenis - Piscina Longa;

4.2. Open de Lisboa:

4.2.1. Poderão participar nadadores Juvenis, Juniores e Seniores que tenham obtido tempos iguais ou inferiores aos mínimos estabelecidos para cada prova, respeitando o exposto em 1.3, e 1.9 das disposições gerais do Regulamento Desportivo da ANL para a época de 2010/2011, e respeitando o exposto em 4.1.1.1.

4.2.1.1. Os nadadores de Clubes não pertencentes à ANL terão obrigatoriamente de efectuar os mínimos estabelecidos para as provas realizadas, sob pena de lhes ser atribuído um FTL no valor de 30 Euros;

4.2.2. Cada nadador poderá participar no máximo de **seis (6) provas individuais mais estafetas**;

4.2.3. Cada clube poderá inscrever apenas **uma (1) equipa** por categoria/prova/género.

4.2.3.1. A constituição das equipas de estafetas para deverá ser entregue na Mesa do Júri antes do início de cada Jornada;

5. CLASSIFICAÇÕES

5.1. A classificação dos Juniores e Seniores será realizada por prova e categorias e género;

5.2. A classificação do Open de Lisboa Piscina Longa será realizada em regime de Absolutos;

6. PRÉMIOS:

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

7. INSCRIÇÕES: As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 1 de Março de 2011.

- 7.1. Até ao dia 7 de Março de 2011 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

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 a 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 e 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	32,10	31,46	30,70	30,09
01:12,87	01:11,44	100 L	01:09,80	01:08,40	01:06,40	01:05,07
02:38,64	02:35,53	200 L	02:34,30	02:31,21	02:25,70	02:22,79
05:35,16	05:28,59	400 L	05:22,60	05:16,15	05:08,50	05:02,33
11:24,73	11:11,30	800 L	11:05,90	10:52,58	10:29,80	10:17,20
		1500 L	21:42,90	21:16,84	20:34,90	20:10,20
		4x50 L	02:12,00	02:09,36	02:06,00	02:03,48
05:07,67	05:01,64	4x100 L	04:51,70	04:45,87	04:31,50	04:26,07
11:07,53	10:54,44	4x200 L	10:25,00	10:12,50	09:56,40	09:44,47
		50 B	41,30	40,06	38,90	37,73
01:33,41	01:30,69	100 B	01:30,40	01:27,69	01:25,20	01:22,64
03:21,32	03:15,46	200 B	03:14,80	03:10,90	03:04,10	03:00,42
		50 C	38,10	37,34	35,80	35,08
01:22,02	01:20,41	100 C	01:21,00	01:19,38	01:16,50	01:14,97
02:56,91	02:53,44	200 C	02:56,10	02:52,58	02:45,50	02:42,19
		50 M	35,00	34,30	32,90	32,24
01:21,07	01:19,48	100 M	01:18,90	01:17,32	01:13,40	01:11,93
02:59,53	02:56,01	200 M	02:55,10	02:51,60	02:44,10	02:40,82
02:58,24	02:53,05	200 E	02:52,30	02:47,13	02:44,20	02:39,27
06:24,06	06:12,87	400 E	06:04,20	05:53,27	05:51,10	05:40,57
		4x50 E	02:29,00	02:24,53	02:20,00	02:15,80
05:42,89	05:32,90	4x100 E	05:30,40	05:20,49	05:12,60	05:03,22

Masculinos									
Juvenis B		Juvenis A			Juniões		Seniores		
50 metros	25 metros	50 metros	25 metros		50 metros	25 metros	50 metros	25 metros	
				50 L	28,10	27,54	26,60	26,07	
01:05,87	01:04,58	01:03,58	01:02,33	100 L	01:02,50	01:01,25	00:58,20	00:57,04	
02:26,04	02:23,18	02:20,55	02:17,79	200 L	02:17,00	02:14,26	02:09,60	02:07,01	
05:12,98	05:06,84	05:02,48	04:56,55	400 L	04:51,10	04:45,28	04:34,70	04:29,21	
00:00,00		00:00,00		800 L	10:03,90	09:51,82	09:31,60	09:20,17	
20:18,81	19:54,91	19:51,13	19:27,77	1500 L	19:24,90	19:01,60	18:23,30	18:01,23	
00:00,00		00:00,00		4x50 L	01:56,00	01:53,68	01:50,00	01:47,80	
04:37,39	04:31,95	04:24,69	04:19,50	4x100 L	04:16,50	04:11,37	04:03,00	03:58,14	
10:14,96	10:02,90	09:52,76	09:41,14	4x200 L	09:20,70	09:09,49	09:01,40	08:50,57	
				50 B	36,70	35,60	34,20	33,17	
01:24,82	01:22,35	01:22,03	01:19,64	100 B	01:20,30	01:17,89	01:15,30	01:13,04	
03:07,64	03:02,17	03:02,03	02:56,73	200 B	02:56,30	02:52,77	02:46,20	02:42,88	
				50 C	33,40	32,73	31,00	30,38	
01:14,10	01:12,65	01:12,42	01:11,00	100 C	01:11,90	01:10,46	01:07,10	01:05,76	
02:41,37	02:38,21	02:36,52	02:33,45	200 C	02:39,10	02:35,92	02:27,40	02:24,45	
				50 M	30,80	30,18	28,70	28,13	
01:12,87	01:11,44	01:09,68	01:08,31	100 M	01:08,40	01:07,03	01:03,70	01:02,43	
02:43,64	02:40,43	02:37,04	02:33,96	200 M	02:33,20	02:30,14	02:22,90	02:20,04	
02:44,55	02:39,76	02:41,26	02:36,56	200 E	02:35,20	02:30,54	02:26,40	02:22,01	
05:57,48	05:47,07	05:45,39	05:35,33	400 E	05:33,40	05:23,40	05:22,00	05:12,34	
				4x50 E	02:11,00	02:07,07	02:03,00	01:59,31	
05:13,02	05:03,90	05:01,13	04:52,36	4x100 E	04:51,40	04:42,66	04:35,90	04:27,62	

TORNEIO REGIONAL DE CLUBES DE INFANTIS

1. **DATA:** 9 e 10 de Abril de 2011
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	9-Abr-11	14h30	16h00
2ª Jornada	10-Abr-11	14h30	16h00

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores masculinos e femininos das categorias de Infantis A e B;
- 4.2. Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em **cinco (5) provas**, não podendo exceder o limite de **duas (2) provas individuais por Jornada**;
- 4.3. Cada Clube só poderá inscrever **dois (2) atletas** por prova;
- 4.4. Cada clube poderá inscrever apenas **uma (1) equipa** por prova/género;
- 4.5. Cada clube poderá realizar **duas (2) 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 **três (3) Clubes** com maior pontuação colectiva;

7. **INSCRIÇÕES:** As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 29 de Março de 2011;

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

7.2. Até ao dia 4 de Abril de 2011 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

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:** 16 e 17 de Abril de 2011
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	16-Abr-11	14h00	14h45
2ª Jornada	17-Abr-11	14h00	14h45

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores masculinos das categorias de Cadetes A e B;
- 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 2010/2011;
- 4.3. Nas provas de 400 Livres (Cadetes A) e 200 Livres (Cadetes B), cada Clube poderá inscrever até ao máximo de 2 atletas;
- 4.4. Cada clube poderá inscrever até **duas (2)** equipas por prova/género;
- 4.5. Cada nadador poderá apenas participar em **uma (1)** prova individual por Jornada;
 - 4.5.1. A constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue na Mesa do Júri antes do início da respectiva jornada;
- 4.6. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. INSCRIÇÕES:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 5 de Abril de 2011.

- 5.1. Até ao dia 11 de Abril de 2011 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

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:** 14 e 15 de Maio de 2011
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

	Data	Sessão	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	14-Mar-11	1ª Sessão	14h00	15h00
2ª Jornada	15-Mar-11	1ª Sessão	8h00	9h30
		2ª Sessão	14h00	15h30

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. Podem ser retirados nadadores do Torneio até ao limite de **uma (1) hora** antes do início do mesmo, sem averbamento de qualquer taxa;
- 4.7. 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 correspondentes aos tempos efectuados em todas as provas, e de acordo com Tabela FINA mais actualizada para a tipologia da piscina utilizada;
 - 5.1.1.1. 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 três primeiros classificados por categoria/género, respeitando o exposto em 5.1.1 e 5.1.1.1;

O somatório das pontuações FINA POINT SCORING 2010 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**.

7. **INSCRIÇÕES:** As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 3 de Maio de 2011.

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

7.2. Até ao dia 9 de Maio de 2011 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

8. **PROGRAMA:**

1ª JORNADA			2ª JORNADA		
1ª Sessão			1ª Sessão		
1	100 Bruços	F	5	100 Bruços	M
2	100 Costas	M	6	100 Costas	F
3	100 Mariposa	F	7	100 Mariposa	M
4	100 Livres	M	8	100 Livres	F
2ª Sessão			2ª Sessão		
			9	200 Estilos	F
			10	200 Estilos	M

9. **MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO:**

Femininos			Masculinos				
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 a somatório dos pontos da tabela FINA 2010, 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 INFANTIS E JUVENIS

1. **DATA:** 21 e 22 de Maio de 2011
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	21-Mai-11	14h30	16h00
2ª Jornada	22-Mai-11	8h00	9h30

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores pertencentes à ANL, das Categoria de Infantis, Juvenis;
 - 4.2. Cada Clube poderá inscrever, por prova, até ao número máximo de atletas correspondente ao somatório das cotas estipuladas para as Categorias de Infantis e Juvenis, e apresentadas no **Anexo 1**;
 - 4.3. Nas provas de 800 Livres, 1500 Livres, e 400 Estilos apenas serão considerados os 16 melhores tempos de inscrição de acordo com o seguinte critério:
 - 4.3.1. 8 Melhores tempos nas categorias de Infantis (A e B)
 - 4.3.2. 8 Melhores tempos nas categorias de Juvenis
 - 4.4. Por Jornada cada nadador poderá ser inscrito no máximo em **três (3) provas, não excedendo o limite de duas (2) provas individuais**;
 - 4.5. Cada clube poderá inscrever apenas **uma (1) equipa** por prova/categoria/género.
 - 4.6. Podem os clubes fazer trocas de nadadores que não possam participar, por outros que estejam inscritos no Festival, até ao limite de uma hora antes do início de cada jornada, desde que respeitados os pontos 4.1, 4.2, 4.3 e 4.4, num máximo de dois atletas por clube.
 - 4.7. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;
5. **INSCRIÇÕES:** As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 10 de Maio de 2011.
 - 5.1. Até ao dia 16 de Maio de 2011 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

6. PROGRAMA:

1ª Jornada			2ª Jornada		
1	4x100 Livres	F	11	4x100 Livres	M
2	1500 Livres	M	12	800 Livres	F
3	100 Costas	F	13	100 Costas	M
4	200 Costas	M	14	200 Costas	F
5	100 Mariposa	F	15	100 Mariposa	M
6	200 Mariposa	M	16	200 Mariposa	F
7	100 Bruços	F	17	100 Bruços	M
8	200 Bruços	M	18	200 Bruços	F
9	400 Livres	F	19	400 Livres	M
10	400 Estilos	M	20	400 Estilos	F

TORNEIO DE VELOCIDADE DE ABSOLUTOS

1. DATA: 22 de Maio de 2011
2. LOCAL: A Definir
3. HORÁRIO:

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	22-Mai-11	14h00	15h30

4. COMPETIÇÃO:

- 4.1. O torneio será organizado em regime de eliminatórias, meias-finais e finais;
- 4.2. Por prova, serão apurados para as meias-finais os atletas com 16 melhores tempos obtidos nas eliminatórias;
- 4.3. Por prova, serão apurados para as finais os atletas com 8 melhores tempos obtidos nas meias-finais;

5. PARTICIPAÇÃO:

- 5.1. Poderão participar nadadores pertencentes à ANL, das Categoria de Juniores e Seniores;
- 5.2. Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em **(2) provas individuais**;
- 5.3. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

6. PRÉMIOS:

- 6.1. Serão entregues prémios aos três primeiros classificados por prova;

7. INSCRIÇÕES:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 10 de Maio de 2011.

- 7.1. Até ao dia 16 de Maio de 2011 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

8. PROGRAMA:

1ª JORNADA											
1	50L	Eliminatórias	M	1	50L	Meias-Finais	M	1	50L	Finais	M
2	50L	Eliminatórias	F	2	50L	Meias-Finais	F	2	50L	Finais	F
3	50 B	Eliminatórias	M	3	50 B	Meias-Finais	M	3	50 B	Finais	M
4	50 B	Eliminatórias	F	4	50 B	Meias-Finais	F	4	50 B	Finais	F
5	50 C	Eliminatórias	M	5	50 C	Meias-Finais	M	5	50 C	Finais	M
6	50 C	Eliminatórias	F	6	50 C	Meias-Finais	F	6	50 C	Finais	F
7	50 M	Eliminatórias	M	7	50 M	Meias-Finais	M	7	50 M	Finais	M
8	50 M	Eliminatórias	F	8	50 M	Meias-Finais	F	8	50 M	Finais	F
Intervalo de 10'				Intervalo de 10'							

FESTIVAL DA PRIMAVERA DE CADETES

1. **DATA:** 28 e 29 de Maio de 2011
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	28-Mai-11	14h00	14h45
2ª Jornada	29-Mai-11	14h00	14h45

4. PARTICIPAÇÃO:

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

5. INSCRIÇÕES:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 17 de Maio de 2011.

- 5.1. Até ao dia 23 de Maio de 2011 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

6. PROGRAMA:

1ª Jornada					2ª Jornada				
1	200	Estilos	Cad. B	M	13	200	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	B
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	100	Livres	Cad. A	M	21	100	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

FESTIVAL JÚNIOR E PRÉ JÚNIOR

1. **DATA:** 18 e 19 de Junho de 2011
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	18-Jun-11	14h00	15h30
2ª Jornada	19-Jun-11	8h00	9h30

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadoras das categorias de Infantis A, Juvenis e Juniores nascidas em 1996, e nadadores das categorias de Infantis A, Juvenis B e A, e Juniores nascidos em 1994.
- 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 **uma (1)** prova de 100 metros
 - 4.2.2. Os nadadores podem apenas participar em **uma (1)** 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. Podem ser retirados nadadores do Torneio até ao limite de **uma (1) hora** antes do início do mesmo, sem averbamento de qualquer taxa;
- 4.7. 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 2010 correspondente aos tempos efectuados em todas as provas;
- 5.2. 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: As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 7 de Junho de 2011.

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

7.2. Até ao dia 14 de Junho de 2011 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

8. PROGRAMA:

1ª Jornada			2ª Jornada		
1	100 Mariposa	F	11	200 Estilos	F
2	100 Mariposa	M	12	200 Estilos	M
3	100 Bruços	F	13	200 Bruços	F
4	100 Bruços	M	14	200 Bruços	M
5	100 Costas	F	15	200 Costas	F
6	100 Costas	M	16	200 Costas	M
9	400 Livres	F	19	200 Mariposa	F
10	400 Livres	M	20	200 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

CAMPEONATOS REGIONAIS DE INFANTIS – PISCINA LONGA

1. **DATA:** 1 a 3 de Julho de 2010
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

		Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	1ª Sessão	1-Jul-11	14H30	16H00
	2ª Sessão		8h00	9h30
2ª Jornada	1ª Sessão	2-Jul-11	14h30	16h00
	2ª Sessão		8h00	9h30
3ª Jornada	1ª Sessão	3-Jul-11	14h30	16h00
	2ª Sessão		8h00	9h30

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores Infantis A e B 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 2010/2011;
- 4.2. Cada nadador das categorias de **Infantis** poderá participar no máximo de **cinco (5) provas individuais mais estafetas** durante os Campeonatos, **não podendo exceder no entanto o limite de duas (2) provas por sessão.**
- 4.3. Cada clube poderá inscrever apenas **uma (1)** equipa de estafeta por prova/categoria/género.
- 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/categoria/género;

7. INSCRIÇÕES:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 21 de Junho de 2011.

7.1. Até ao dia 27 de Junho de 2011 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

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

FESTIVAL REGIONAL DE VERÃO DE CADETES

1. **DATA:** 9 e 10 de Julho de 2011
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

	Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	9-Jul-11	14h00	15h30
2ª Jornada	10-Jul-11	14h00	15h30

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores masculinos das categorias de Cadetes A e B;
- 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 2010/2011;
- 4.3. Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em **cinco (5) provas** neste Festival, não podendo no entanto exceder por jornada o limite **duas (2) provas individuais**;
- 4.4. Cada clube poderá inscrever até **três (3)** equipas de estafetas por prova/categoria/género.
- 4.5. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. INSCRIÇÕES:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 28 de Junho de 2011.

- 5.1. Até ao dia 5 de Julho de 2011 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

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 :

Masculinos			Femininos	
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 ABSOLUTOS DE LISBOA

1. **DATA:** 15 a 17 de Julho de 2011
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

		Data	Aquecimento	Início de Provas
1ª Jornada	1ª Sessão	15-Jul-11	15H00	16H30
2ª Jornada	1ª Sessão	16-Jul-11	8h00	9h30
	2ª Sessão		15h00	16h30
3ª Jornada	1ª Sessão	17-Jul-11	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 2010/2011;
- 4.2. Os nadadores das categorias de **Juvenis** poderão participar no máximo de **cinco (5) provas individuais mais estafetas** durante os Campeonatos **não podendo exceder no entanto o limite de duas (2) provas individuais por jornada**;
 - 4.2.1. A atletas da categoria de **Juvenis**, e para efeitos de mínimos de participação em provas que não correspondam ao programa dos Campeonatos Nacionais de Juvenis - Piscina Longa, serão considerados como mínimos de participação os tempos da categoria de **Séniore** / **Absolutos**.
- 4.3. Os nadadores das categorias de **Juniores** e **Seniores**, poderão participar no máximo de **sete (7) provas individuais mais estafetas** durante os Campeonatos;
- 4.4. Cada clube poderá inscrever apenas **uma (1) equipa** por prova/género em **Absolutos**, e **uma (1) equipa** por prova/categoria/género para as categorias de **Juvenis**.
 - 4.4.1. Para efeitos de mínimos de participação, e para estafetas constituídas em regime de **Absolutos** serão considerados como mínimos de participação os tempos da categoria de **Séniore** / **Absolutos**
- 4.5. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscrição;

5. CLASSIFICAÇÕES

- 5.1. **Absolutos:** A classificação será realizada por prova / género;
- 5.2. **Juvenis:** Será atribuída classificação por prova / categoria/ género, para as provas do calendário olímpico, excepto os 50 metros Livres.

6. PRÉMIOS:

6.1. Absolutos:

6.1.1. Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados por prova/género;

6.2. Juvenis:

6.2.1. Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados por prova/categoria/género para as provas do calendário olímpico, excepto os 50 metros Livres;

7. INSCRIÇÕES: As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 5 de Julho de 2011.

7.1. Até ao dia 11 de Julho de 2011 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

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 (16-20)			31	400 Livres	F	Entrega de Medalhas (39-42)		
10	50 Costas	F	21	4x100 Livres	M	Entrega de Medalhas (26-32)			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			Juniões		Seniores / Absolutos	
50 metros	25 metros		50 metros	25 metros	50 metros	25 metros
		50 L	30,67	30,06	30,67	30,06
01:11,30	01:11,44	100 L	01:08,40	01:07,03	01:06,00	01:04,68
02:36,30	02:35,53	200 L	02:30,59	02:27,58	02:25,16	02:22,26
	05:28,59	400 L	05:16,69	05:10,36	05:05,28	04:59,17
5:30,30	11:11,30	800 L	10:48,60	10:35,63	10:20,26	10:07,85
11:16,10		1500 L	20:30,27	20:05,66	19:53,58	19:29,71
		4x50 L	02:05,00	02:02,50	02:05,00	02:02,50
04:59,30	05:01,64	4x100 L	04:29,64	04:24,25	04:29,64	04:24,25
10:59,50	10:54,44	4x200 L	09:55,78	09:43,86	09:55,78	09:43,86
		50 B	39,30	38,12	39,30	38,12
01:31,70	01:30,69	100 B	01:29,42	01:26,74	01:25,39	01:22,83
03:18,70	03:15,46	200 B	03:13,18	03:09,32	03:04,56	03:00,87
		50 C	35,48	34,77	35,48	34,77
01:22,10	01:20,41	100 C	01:20,12	01:18,52	01:16,51	01:14,98
02:57,90	02:53,44	200 C	02:53,09	02:49,63	02:45,36	02:42,05
		50 M	33,00	32,34	33,00	32,34
01:20,00	01:19,48	100 M	01:17,51	01:15,96	01:14,02	01:12,54
02:57,40	02:56,01	200 M	02:51,50	02:48,07	02:43,84	02:40,56
02:56,20	02:53,05	200 E	02:48,90	02:43,83	02:44,29	02:39,36
06:21,10	06:12,87	400 E	05:59,69	05:48,90	05:53,21	05:42,61
		4x50 E	02:19,00	02:14,83	02:19,00	02:14,83
05:39,40	05:32,90	4x100 E	05:09,24	04:59,96	05:09,24	04:59,96

Masculinos

Juvenis B		Juvenis A			Juniiores		Seniores / Absolutos	
50 metros	25 metros	50 metros	25 metros		50 metros	25 metros	50 metros	25 metros
				50 L	26,75	26,22	26,75	26,22
01:04,80	01:04,58	01:02,90	01:02,33	100 L	01:00,35	00:59,14	50:24,00	55:23,52
02:24,40	02:23,18	02:19,50	02:17,79	200 L	02:14,32	02:11,63	02:09,48	02:06,89
	05:06,84		04:56,55	400 L	04:44,57	04:38,88	04:34,32	04:28,83
05:09,20		04:59,50		800 L	09:55,50	09:43,59	09:28,23	09:16,87
	19:54,91		19:27,77	1500 L	19:05,20	18:42,30	18:04,30	17:42,61
20:08,20		19:40,50		4x50 L	01:49,00	01:46,82	01:49,00	01:46,82
04:34,30	04:31,95	04:25,60	04:19,50	4x100 L	04:02,78	03:57,92	04:02,78	03:57,92
10:09,60	10:02,90	09:49,70	09:41,14	4x200 L	08:58,69	08:47,92	08:58,69	08:47,92
				50 B	34,34	33,31	34,34	33,31
01:23,80	01:22,35	01:21,40	01:19,64	100 B	01:18,80	01:16,44	01:15,25	01:12,99
03:05,00	03:02,17	03:00,10	02:56,73	200 B	02:54,21	02:50,73	02:46,43	02:43,10
				50 C	30,98	30,36	30,98	30,36
01:15,10	01:12,65	01:12,90	01:11,00	100 C	01:10,50	01:09,09	01:07,32	01:05,97
02:42,50	02:38,21	02:38,30	02:33,45	200 C	02:34,10	02:31,02	02:27,22	02:24,28
				50 M	28,67	28,10	28,67	28,10
01:11,80	01:11,44	01:09,00	01:08,31	100 M	01:06,66	01:05,33	01:03,66	01:02,39
02:41,30	02:40,43	02:34,90	02:33,96	200 M	02:29,71	02:26,72	02:23,03	02:20,17
02:43,90	02:39,76	02:39,80	02:36,56	200 E	02:31,36	02:26,82	02:27,23	02:22,81
05:53,40	05:47,07	05:42,30	05:35,33	400 E	05:27,59	05:17,76	05:21,69	05:12,04
				4x50 E	02:02,00	01:58,34	02:02,00	01:58,34
05:10,00	05:03,90	04:59,20	04:52,36	4x100 E	04:32,99	04:24,80	04:32,99	04:24,80

ANEXO I

Cotas de Participação

ANEXO 1

COTAS DE PARTICIPAÇÃO DE ATLETAS POR CLUBE Época 2010-2011

Equipas	Femininos			Masculinos		
	Jun e Sen	Juvenis	Infantis	Jun e Sen	Juvenis	Infantis
ABVE	8	8	8	8	12	12
ADMAR	6	4	4	4	12	6
AEFDTV	4	4	4	4	4	6
AIRFA	4	8	6	8	6	4
ANAM	4	10	6	4	6	8
ANSE	4	4	4	8	4	4
ASC	6	8	8	8	12	6
CAD	4	4	4	4	4	4
CAM	4	4	4	4	8	4
CCA	4	4	4	4	4	4
CFB	10	6	8	8	12	6
CIMM	4	6	6	4	8	4
CL	8	4	6	8	12	4
CMEM	4	6	6	4	6	6
CNA	10	12	12	12	12	12
CNCVG	10	10	6	8	12	6
CNMJ	4	4	4	4	4	4
CNN	4	4	6	4	4	4
CNS	6	8	8	8	12	10
CSF	4	4	4	4	4	4
EMDS	4	4	8	4	10	4
ESJB	4	6	4	6	8	4
GESL	12	10	10	8	12	12
JFA	6	4	8	4	4	4
OSJ	4	4	4	4	4	4
PDEM	8	6	8	8	12	8
SAD	8	8	12	12	12	8
SCP	12	10	10	12	12	10
SFUAP	8	8	8	10	12	8
SLB	8	6	6	10	4	6
Tot	186	188	196	198	248	186

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

ANEXO II

Modelo de Regulamento Específico de Competição



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 pode 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