

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE LISBOA



***NATAÇÃO PURA***

***Regulamento Desportivo***

***Época 2008/2009***

# INDÍCE

<i>DISPOSIÇÕES GERAIS</i>	3
<i>DATAS DE PROVAS DA ANL</i>	8
<i>FESTIVAL DE ABERTURA DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES - SLB</i>	9
<i>FESTIVAL DE ABERTURA DE INFANTIS</i>	10
<i>FESTIVAL DE ABERTURA DE CADETES</i>	11
<i>CAMPEONATOS REGIONAIS ABSOLUTOS DE LISBOA – PISCINA CURTA</i>	12
<i>TORNEIO REGIONAL DE FUNDO DE INFANTIS E JUVENIS</i>	15
<i>FESTIVAL DE NATAL DE CADETES</i>	16
<i>FESTIVAL DE JANEIRO DE INFANTIS</i>	18
<i>FESTIVAL DE JANEIRO DE JUVENIS</i>	19
<i>FESTIVAL REGIONAL DE CLUBES – CADETES</i>	20
<i>CAMPEONATOS REGIONAIS DE INFANTIS – PISCINA CURTA</i>	22
<i>XIV MEETING INTERNACIONAL DO ESTORIL</i>	25
<i>CAMPEONATOS REGIONAIS DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES e OPEN DE LISBOA – PISCINA LONGA</i>	30
<i>TORNEIO NADADOR COMPLETO DE CADETES</i>	34
<i>TORNEIO REGIONAL DE CLUBES – INFANTIS</i>	36
<i>FESTIVAL REGIONAL DE MEIO-FUNDO E FUNDO DE CADETES</i>	38
<i>TORNEIO NADADOR COMPLETO DE INFANTIS E JUVENIS</i>	39
<i>FESTIVAL DA PRIMAVERA DE CADETES</i>	41
<i>FESTIVAL PREPARAÇÃO DE INFANTIS e JUVENIS</i>	42
<i>TORNEIO JÚNIOR E PRÉ-JÚNIOR</i>	43
<i>FESTIVAL REGIONAL DE VERÃO DE CADETES</i>	45
<i>CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE LISBOA</i>	47
<i>CAMPEONATOS REGIONAIS DE INFANTIS – PISCINA LONGA</i>	50

## DISPOSIÇÕES GERAIS

### 1. INSCRIÇÕES:

- 1.1. **PARTICIPAÇÃO:** Os nadadores só poderão participar em provas depois de devidamente filiados e mediante o pagamento de uma taxa de inscrição;
- 1.2. Poderão participar atletas pertencentes à ANL;
- 1.3. Salvo regulamentação específica da competição, poderão ainda participar em regime extra-competição, atletas das categorias de **Infantis, Juvenis, Juniores e Séniores** não pertencentes à ANL, e desde que devidamente autorizados pelo Director Técnico Regional;
- 1.4. Não serão aceites inscrições em prova de atletas que não tenham o processo de filiação devidamente regularizado até à data limite de inscrição para o evento em causa.
- 1.5. **TAXA DE INSCRIÇÃO:** Salvo regulamentação específica da competição, os valores das taxas de inscrição para as provas organizadas pela ANL são:

	Clubes ANL	Outros Clubes
Provas Individuais	2,00 Euros	4,00 Euros
Provas de Estafetas	5,00 Euros	10,00 Euros

- 1.5.1. Os Cadetes estão sujeitos a uma taxa de inscrição inferior em 50% dos valores acima estipulados;
- 1.6. **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](mailto:geral@anl.mail.pt)**, a sua aceitação fica condicionada à recepção do pagamento. Poderão os pagamentos ser efectuados por:
  - Transferência bancária realizada para o NIB 001000002657451000120 ou IBAN 001000002657451000120, ou ainda por depósito em conta n.º 92657451.000.001 do BPI. Nestes casos deverá o respectivo comprovativo ser enviado por fax nº 213151000 ou para o e-mail [geral@anl.mail.pt](mailto:geral@anl.mail.pt).
  - Pessoalmente na sede da ANL nos dias úteis entre as 9h30 e as 17h30;
- 1.7. **DATA LIMITE:** As datas limites para cada uma das provas regionais constarão do Regulamento específico, as quais quando não respeitadas implicam a anulação da inscrição.
- 1.8. **FORMA:** As inscrições para todas as provas regionais, devem ser realizadas por via electrónica, através do programa informático Team Manager 2006 da Geologix ou Entry Editor. Qualquer anomalia implicará a sua anulação.
  - 1.8.1. Os tempos de inscrição para cada prova, deverão ser, o melhor registo obtido durante a época desportiva em curso;
  - 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. Estafetas:

1.8.3.1. Na inscrição em provas de estafetas é obrigatório o completo preenchimento da sua constituição, bem como a definição da categoria em que participa;

1.8.3.1.1. Todas as inscrições que dêem entrada sem constituição ou sem categoria definida, não serão consideradas;

1.8.3.2. Salvo regulamentação específica, todas as alterações às constituições de estafetas deverão ser realizadas até 30 minutos antes do início da respectiva Jornada/Sessão;

1.8.4. Quando um atleta/equipa não têm qualquer registo de tempo para a prova a participar, deverá ser inscrito com um tempo aproximado ao que será esperado obter durante a competição. **Os tempos de inscrições não deverão ser "zero", ou o respectivo campo deixado em branco.**

1.8.5. Para todas as provas, a ANL, disponibilizará atempadamente o ficheiro convite respectivo, que poderá ser descarregado directamente da página [www.anatl.pt](http://www.anatl.pt)

Oportunamente estará disponível a informação alusiva a este ponto no website da ANL [www.anatl.pt](http://www.anatl.pt)

1.9. **TEMPOS DE INSCRIÇÃO:** Terão direito a participar nos Campeonatos Regionais e nos Torneios ou Festivais em que hajam tempos limites de participação, todos os atletas e equipas de estafetas que respeitem o regulamento específico, e desde que:

1.9.1. Tenham efectuado tempos iguais ou inferiores aos estabelecidos, durante a época corrente à data da realização da prova. Exceptuam-se os Campeonatos Regionais de Absolutos de Piscina Curta que têm regulamentação específica;

1.9.2. Salvo regulamentação específica, os nadadores e as equipas de estafetas que não tenham tempos iguais ou inferiores aos estabelecidos como mínimos de participação, ficam obrigados a efectuá-los durante a prova, sob pena de penalização de acordo com a seguinte tabela:

PROVAS DE	TEMPO			VALOR
50 Metros	0.01 Seg.	a	1.50 Seg	3 Euros
	1.51 Seg.	a	2.50 Seg	10,0Euros
	+ 2.50 Seg			15,0Euros
100 Metros	0.01 Seg.	a	2.50 Seg.	3 Euros
	2.51 Seg.	a	4.00 Seg	10,0Euros
	+ 4.0 Seg			15,0Euros
200 Metros	0.01 Seg.	a	4.00 Seg.	3 Euros
	4.01 Seg.	a	7.00 Seg	10,0Euros
	+7.00 Seg			15,0Euros
400 Metros	0.01 Seg.	a	7.00 Seg.	3 Euros
	7.01 Seg.	a	11.00 Seg	10,0Euros
	+11.00 Seg			15,0Euros
800 Metros	0.01 Seg.	a	11.00 Seg.	3 Euros
	11.01 Seg.	a	17.00 Seg	10,0Euros
	+17.00 Seg			15,0Euros
1500 Metros	0.01 Seg.	a	17.00 Seg.	3 Euros
	17.01 Seg.	a	30.00 Seg	10,0Euros
	+30.00 Seg			15,0Euros

NOTA: Os nadadores Cadetes da ANL pagam apenas 50% dos valores acima estipulados.

1.9.3. Em provas disputadas em piscina longa, para efeitos de elabora o do programa de provas, aos tempos de inscri o realizados em piscina de 25 metros serão acrescentados 2% nas técnicas de crol e mariposa e 3% nas restantes técnicas e provas de estilos;

1.9.4. O nadador que obtenha numa prova tempo superior ao limite estabelecido (FTL), mas que já o tenha efectuado no prazo estipulado no ponto 1.5.1., não será penalizado;

1.9.5. Nas provas com finais a todos os nadadores ou equipas que nelas participem, será relevado o (FTL) das eliminatórias, e apenas considerado o das finais.

## 2. REGULAMENTOS ESPECIFICOS

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

## 3. REUNIÕES DE DELEGADOS:

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

## 4. PARTIDAS:

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

## 5. PROGRAMAS E RESULTADOS:

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

5.2. Cada Clube poderá solicitar os resultados da competi o em ficheiro informático, devendo para o efeito entregar no secretariado da prova uma "pen-disk";

## 6. CASOS OMISSOS:

6.1. Serão julgados de acordo com o Regulamento Geral da FPN.

## 7. CATEGORIAS:

De acordo com o Regulamento Geral da Federa o Portuguesa da Nata o, 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

## 8. DESLOCAÇÕES

### 8.1. Nacionais

De acordo com o Regulamento Geral da Federação Portuguesa da Natação, Secção V, artigo 166 :

“1- A deslocação de praticantes para participar em competições fora da área da sua Associação s  poderá efectuar-se mediante autorização desta, requerida com a antecedência mínima de 15 dias úteis, que dará conhecimento   F.P.N.

2. Exceptua-se do disposto no número anterior a participação em competições organizadas pela F.P.N. ou torneios inter-associações constantes do Calendário Oficial.”

8.1.1. Todos os resultados das provas realizadas no estrangeiro ou fora do âmbito desta Associação deverão ser obrigatoriamente comunicados   ANL para a devida homologação de resultados;

### 8.2. Internacionais

De acordo com o Regulamento Geral da Federação Portuguesa da Natação, Secção V, artigo 168 :

“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   F.P.N. os resultados completos das competições em que participou.

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

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

***NATA O PURA***

***Regulamentos Específicos***

*** poca 2008/2009***

**DATAS DE PROVAS DA ANL**

	<i>Provas</i>	<i>Local</i>	<i>Datas Limite</i>		<i>Data de Realização</i>
			<i>Inscrições</i>	<i>Alterações</i>	
1	<i>Festival de Abertura Juv/Jun/Sen</i>	<i>SLB</i>	06-10-2008	08-10-2008	11-12 Outubro 2008
2	<i>Festival de Abertura de Infantis</i>	<i>CNS</i>	20-10-2008	22-10-2008	25-26 Outubro 2008
3	<i>Festival de Abertura de Cadetes</i>	<i>CNA</i>	27-10-2008	29-10-2008	1-2 Novembro 2008
4	<i>Campeonatos Regionais Absolutos de Lisboa - PC</i>	<i>ABVE</i>	06-11-2008	11-11-2008	14-15-16 Novembro 2008
5	<i>Torneio Reg. de Fundo de Infantis e Juvenis</i>	<i>CNA</i>	28-11-2008	03-12-2008	6-7 Dezembro 2008
6	<i>Festival de Natal de Cadetes</i>	<i>Gesl- Sta Iria</i>	08-12-2008	10-12-2008	13-14 Dezembro 2008
7	<i>Festival de Janeiro de Infantis</i>	<i>SCP</i>	12-01-2009	14-01-2009	18 Janeiro 2009
8	<i>Festival de Janeiro de Juvenis</i>	<i>CFB</i>	12-01-2009	14-01-2009	18 Janeiro 2009
9	<i>Festival Regional de Clubes de Cadetes</i>	<i>CNN</i>	19-01-2009	21-01-2009	24-25 Janeiro 2009
10	<i>Campeonatos Regionais de Infantis PC</i>	<i>CNS</i>	05-02-2009	10-02-2009	13-14-15 Fevereiro 2009
11	<i>XIV Meeting Internacional Estoril</i>	<i>ABVE</i>	11-02-2009	16-02-2009	21-22 Fevereiro 2009
12	<i>Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sem e Open de Lx</i>	<i>Jamor</i>	19-02-2009	24-02-2009	27 Fevereiro a 1 Março 2009
13	<i>Torneio Zonal de Infantis</i>	<i>Pinhal Novo</i>			6-7-8 Março 2009
14	<i>Torneio Nadador Completo de Cadetes</i>	<i>ABVE</i>	16-03-2009	18-03-2009	21-22 Março 2009
15	<i>Campeonatos Nacionais de Juniores e Séniores</i>	<i>EUL</i>			27-28-29 Março 2009
16	<i>Torneio Regional de Clubes de Infantis</i>	<i>SCP</i>	30-03-2009	01-04-2009	4-5 Abril 2009
17	<i>Festival Regional Meio Fundo e Fundo Cadetes</i>	<i>CNN</i>	13-04-2009	15-04-2009	18-19 Abril 2009
18	<i>Torneio Nadador Completo Infantis/Juvenis</i>	<i>SLB (10)</i>	04-05-2009	06-05-2009	9-10 Maio 2009
19	<i>Festival da Primavera de Cadetes</i>	<i>CORROIOS-ANS</i>	11-05-2009	13-05-2009	16-17 Maio 2009
20	<i>Meeting de Lisboa</i>	<i>Jamor</i>	13-05-2009	18-05-2009	23-24 Maio 2009
21	<i>Torneio Preparação de Infantis e Juvenis</i>	<i>Vila Franca de Xira</i>	25-05-2009	27-05-2009	31 Maio 2009
22	<i>Festival Junior/Pré-Junior</i>	<i>CFB</i>	08-06-2009	10-06-2009	13-14 Junho 2009
23	<i>Festival Regional de Verão de Cadetes</i>	<i>CNA</i>	15-06-2009	17-06-2009	20-21 Junho 2009
24	<i>Campeonatos Regionais Absolutos de Lisboa - PL</i>	<i>CFB</i>	18-06-2009	23-09-2009	26-27-28 Junho 2009
25	<i>Campeonatos Regionais de Infantis</i>	<i>Vila Franca de Xira</i>	25-06-2009	30-06-2009	3-4-5 Julho 2009

**FESTIVAL DE ABERTURA DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES - SLB**

1. DATA: 18 e 19 de Outubro de 2008
2. LOCAL: Sport Lisboa e Benfica
3. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	18-10-08	14H00	15H30
2ª Jornada	19-10-08	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 até 10 nadadores por cada prova individual;
- 4.3. Por Jornada cada nadador poderá ser inscrito no máximo em **(3) provas, não excedendo o limite de (2) duas provas individuais**;
- 4.4. Nas provas de estafetas, cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma** equipa por género e categoria em Juvenis, e **(1) uma** equipa em regime de absolutos, por género;
  - 4.4.1. A constituição das equipas de estafetas para a 1<sup>o</sup>, 2<sup>a</sup>, 10<sup>a</sup> e 11<sup>a</sup> provas deverão ser entregues na Mesa do Júri até 30 minutos antes do início da respectiva jornada. As restantes estafetas deverão ser entregues até ao início da 4<sup>a</sup> e 13<sup>a</sup> respectivamente;
- 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 13 dia de Outubro de 2008.
  - 5.1. Até ao dia 15 de Outubro de 2008 pode o clube retirar os nadadores que pretende da prova.

6. PROGRAMA:

1ª JORNADA			2ª JORNADA		
1	4x50 Livres	F	10	4x50 Livres	M
2	4x 100 Estilos	M	11	4x 100 Estilos	F
3	100 Livres	F	12	100 Livres	M
4	200 Estilos	M	13	200 Estilos	F
5	100 Mariposa	F	14	100 Mariposa	M
6	100 Costas	M	15	100 Costas	F
7	100 Bruços	F	16	100 Bruços	M
8	4x100 Livres	M	17	4x100 Livres	F
9	4x50 Estilos	F	18	4x50 Estilos	M

**FESTIVAL DE ABERTURA DE INFANTIS**

1. DATA: 25 e 26 de Outubro de 2008
2. LOCAL: Piscina das Palmeiras (Setúbal)
3. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	25-10-08	14H00	15H30
2ª Jornada	26-10-08	14H00	15H30

4. PARTICIPA O:
  - 4.1. Poderão participar nadadores das categorias de Infantis A e B;
  - 4.2. Cada clube poderá inscrever até 8 nadadores por cada prova individual;
  - 4.3. Por Jornada cada nadador poderá ser inscrito no máximo em **(3) provas, não excedendo o limite de (2) duas provas individuais;**
  - 4.4. Cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma** equipa por prova/categoria/género.
    - 4.4.1. A constitui o das equipas de estafetas para a 1  e 10  provas deverão ser entregues na Mesa do Júri até 30 minutos antes do início da respectiva jornada. As restantes estafetas deverão ser entregues até ao início da 3  e 12  respectivamente;
  - 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 inscri o;
5. INSCRI OES: As inscri oes deverão dar entrada na sede da ANL até ao 20 dia de Outubro de 2008.
  - 5.1. Até ao dia 22 de Outubro de 2008 pode o clube retirar os nadadores que pretende da prova.

6. PROGRAMA:

1ª JORNADA			2ª JORNADA		
1	4x 100 Estilos	F	10	4x 100 Estilos	M
2	200 Livres	M	11	200 Livres	F
3	200 Estilos	F	12	200 Estilos	M
4	100 Mariposa (Inf-B)	M	13	100 Mariposa (Inf-B)	F
5	200 Mariposa (Inf-A)	M	14	200 Mariposa (Inf-A)	F
6	200 Costas	F	15	200 Costas	M
7	200 Braços	M	16	200 Braços	F
8	4x200 Livres	F	17	4x200 Livres	M
9	4x100 Livres	M	18	4x100 Livres	F

**FESTIVAL DE ABERTURA DE CADETES**

1. DATA: 1 e 2 de Novembro de 2008
2. LOCAL: Complexo de Piscinas da Amadora (Reboleira)
3. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1-11-08	14H00	15H30
2ª Jornada	2-11-08	8H00	9H30

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 **(5) cinco provas** neste Festival, não podendo no entanto exceder por jornada o limite de **(2) duas provas individuais**;
  - 4.3. A constituição das equipas para as provas de estafetas deverá ser feita por categoria (Cadetes A, Cadetes B) e por género, não existindo limite para o número de equipas a participar por clube.
    - 4.3.1. Os clubes que **não tenham atletas filiados, à data das inscrições para a prova**, em número suficiente para respeitar o exposto em 4.3, poderão constituir no máximo **(1) uma equipa de estafetas por prova**, respeitando para o efeito a seguinte ordem de selecção de atletas para a sua constituição:
      - 1 - Equipa constituída por elementos do mesmo género (Masculinos ou Femininos);
      - 2 - Equipa mista constituída por elementos da mesma categoria (2 de cada género);
      - 3 - Equipa mista constituída por elementos de ambas as categorias (2 de cada género);
  - 4.4. 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 27 de Outubro de 2008.
  - 5.1. Até ao dia 29 de Outubro de 2008 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.
6. PROGRAMA:

1ª JORNADA			2ª JORNADA		
1	50 Costas	F	7	50 Costas	M
2	50 Bruços	M	8	50 Bruços	F
3	50 Mariposa	F	9	50 Mariposa	M
4	50 Livres	M	10	50 Livres	F
5	4x100 Livres	F	11	4x100 Livres	M
6	4x50 Estilos	M	12	4x50 Estilos	F

**CAMPEONATOS REGIONAIS ABSOLUTOS DE LISBOA – PISCINA CURTA**

1. DATA: 14 a 16 de Novembro de 2008
2. LOCAL: Alapraia
3. HORÁRIO:

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	14-11-08	15H00	16H30
2ª Jornada	1ª Sessão	15-11-08	8H00	9H30
	2ª Sessão	15-11-08	15H00	16H30
3ª Jornada	1ª Sessão	16-11-08	8H00	9H30

4. PARTICIPAÇÃO:

4.1. Poderão participar nadadores 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 2008/2009;

4.1.1. Terão ainda direito a participar todos os nadadores Juniores e Seniores que tenham obtido os mínimos para a prova, desde Abril de 2008;

4.1.2. Podem participar atletas e clubes fora da ANL, em regime de extra competição, desde que respeitando o exposto em 4.1, 4.1.1 e de acordo com as taxas expostas no 1.2 da disposições gerais

4.2. Cada nadador poderá participar no máximo em **(7) sete provas individuais**;

4.3. Podem participar ainda, em regime de extra-competição, nadadores e nadadoras das categorias de Juvenis, desde que pertencentes aos Clubes da ANL, num máximo de **2 por prova e por clube**, e respeitando o número máximo de provas em que cada atleta pode participar, estipulado pela FPN.

4.4. Cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma equipa** por prova/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 6 de Novembro de 2008.

7.1. Até ao dia 11 de Novembro de 2008 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

8. PROGRAMA:

1ª Jornada			2ª Jornada			3ª Jornada					
<b>1ª Sessão</b>			<b>1ª Sessão</b>			<b>2ª Sessão</b>			<b>1ª Sessão</b>		
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 (15-18)			Entrega de Medalhas (25-28)			Entrega de Medalhas (37-40)		
6	100 Estilos	F	19	50 Bruços	M	29	50 Livres	F	41	100 Livres	F
Entrega de Medalhas (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 (19-22)			33	400 Livres	F	Entrega de Medalhas (41-44)		
10	100 Bruços	F	23	4x100 Livres	M	34	400 Livres	M	45	4x100 Estilos	F
11	50 Costas	M	24	4x100 Livres	F	Entrega de Medalhas (28-34)			46	4x100 Estilos	M
12	50 Costas	F	Entrega de Medalhas (23-24)			35	4x50 Estilos	F	Entrega de Medalhas (45-46)		
Entrega de Medalhas (5-12)						36	4x50 Estilos	M			
13	4 x200 Livres	M				Entrega de Medalhas (35-36)					
14	4 x200 Livres	F									
Entrega de Medalhas (13-14)											

9. MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO:

Femininos			Masculinos	
25 m			25 m	
JUN	SEN		JUN	SEN
30,60		50 L	26,60	
1:08,00	1:05,60	100 L	59,10	57,00
2:29,70	2:24,30	200 L	2:11,90	2:07,20
5:11,60	5:00,00	400 L	4:38,60	4:28,60
10:45,50	10:11,40	800L	9:52,00	9:30,20
20:01,00	19:11,30	1500 L	18:34,40	17:54,60
2:00,00		4x50 L	1:45,00	
4:26,50		4x100 L	3:51,60	
9:35,00		4x200 L	8:33,30	
39,00		50 B	0:33,30	
1:27,50	1:23,50	100 B	1:17,00	1:13,60
3:10,80	3:02,20	200 B	2:48,60	2:41,00
35,00		50 C	31,20	
1:18,50	1:15,00	100 C	1:08,80	1:05,70
2:49,30	2:41,70	200 C	2:32,20	2:25,40
33,00		50 M	28,70	
1:16,70	1:13,10	100 M	1:06,90	1:03,80
2:50,00	2:43,00	200 M	2:27,10	2:20,60
1:18,60	1:16,40	100 E	1:08,90	1:07,10
2:46,30	2:41,80	200 E	2:29,50	2:25,40
5:47,40	5:37,40	400 E	5:16,80	5:11,90
2:15,00		4x50 E	1:58,80	
5:00,50		4x100 E	4:17,40	

## TORNEIO REGIONAL DE FUNDO DE INFANTIS E JUVENIS

1. **DATA:** 6 e 7 de Dezembro de 2008
2. **LOCAL:** Complexo de Piscinas da Amadora (Reboleira)
3. **HORÁRIO:**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	6-12-08	14H00	15H30
2ª Jornada	7-12-08	8h00	9h30

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. 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 2008/2009;
  - 4.3. 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 Novembro de 2008.
  - 5.1. Até ao dia 3 de Dezembro de 2008 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.
6. **PRÉMIOS**
  - 6.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada Prova / Categoria / Género.

*(O somatório (1500L+400E ou 800L+400E) das pontuações FINA POINT SCORING 2008 de cada nadador(a) definirá de um ranking nacional deste Torneio, que permitirá atribuir um prémio aos três primeiros classificados a nível nacional de cada escalão etário.)*

7. **PROGRAMA:**

1ª JORNADA			2ª JORNADA		
1	400 Estilos	F	3	400 Estilos	M
2	1500 Livres	M	4	800 Livres	F

8. **MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO:**

Masculinos					Femininos		
Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A		Infantis B	Infantis A	Juvenis
21:55,00	21:10,00	19:20,00	18:50,00	1500 / 800 L	12:10,00	11:25,00	10:50,00
6:15,00	5:55,00	5:40,00	5:29,00	400 E	6:55,00	6:20,00	6:05,00

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

## FESTIVAL DE NATAL DE CADETES

1. **DATA:** 13 e 14 de Dezembro de 2008
2. **LOCAL:** Piscinas Municipais da Portela
3. **HORÁRIO:**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	13-12-08	8H15	9H00
2ª Jornada	14-12-08	8H15	9H00

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 **(4) quatro provas** neste Festival, não podendo no entanto exceder por jornada o limite de **(2) duas 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 **(1) uma equipa de estafetas por prova**, respeitando para o efeito a seguinte ordem de selecção de atletas para a sua constituição:
      - 1 - Equipa constituída por elementos do mesmo género (Masculinos ou Femininos);
      - 2 - Equipa mista constituída por elementos da mesma categoria (2 de cada género);
      - 3 - Equipa mista constituída por elementos de ambas as categorias (2 de cada género);
    - 4.4.2. 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 8 de Dezembro de 2008.
  - 5.1. Até ao dia 10 de Dezembro de 2008 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	100 Livres (Cad - B)	F	16	100 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	200 Livres (Cad-A)	F	23	200 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)	F	27	4x100 Livres (Cad - A)	M
14	4x50 Estilos (Cad - A)	M	28	4x50 Estilos (Cad - A)	F

**FESTIVAL DE JANEIRO DE INFANTIS**

1. DATA: 18 de Janeiro de 2009
2. LOCAL: A definir
3. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	18-1-09	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 até 6 nadadores por cada prova individual;
  - 4.3. Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em duas **(2) provas**;
  - 4.4. Cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma** equipa por prova/categoria/género.
  - 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 12 de Janeiro de 2009.
  - 5.1. Até ao dia 14 de Janeiro de 2009 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.
6. PROGRAMA:

1ª Jornada		
1	4x 100 Estilos	F
2	4x 100 Estilos	M
3	200 Livres	F
4	200 Livres	M
5	200 Estilos	F
6	200 Estilos	M
7	200 Mariposa	F
8	200 Mariposa	M
9	200 Costas	F
10	200 Costas	M
11	200 Bruços	F
12	200 Bruços	M

**FESTIVAL DE JANEIRO DE JUVENIS**

1. DATA: 18 de Janeiro de 2009
2. LOCAL: A definir
3. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	18-1-09	14H00	15H30

4. PARTICIPA O:
  - 4.1. Poderão participar nadadores masculinos das categorias de Juvenis A e B, bem como nadadores femininos das categorias de Juvenis;
  - 4.2. Cada clube poderá inscrever até 6 nadadores por cada prova individual;
  - 4.3. Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em duas **(2) provas**;
  - 4.4. Cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma** equipa por prova/categoria/género.
  - 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 inscri o;
5. INSCRI OES: As inscri oes deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 12 de Janeiro de 2009.
  - 5.1. Até ao dia 14 de Janeiro de 2009 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.
6. PROGRAMA:

1ª Jornada		
1	4x 100 Estilos	F
2	4x 100 Estilos	M
3	200 Livres	F
4	200 Livres	M
5	200 Estilos	F
6	200 Estilos	M
7	200 Mariposa	F
8	200 Mariposa	M
9	200 Costas	F
10	200 Costas	M
11	200 Bruços	F
12	200 Bruços	M

**FESTIVAL REGIONAL DE CLUBES – CADETES**

1. DATA: 24 e 25 de Janeiro de 2009
2. LOCAL: A definir
3. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1 <sup>a</sup> Jornada	24-1-09	14H00	15H30
2 <sup>a</sup> Jornada	25-1-09	14H00	15H30

4. PARTICIPA O:

- 4.1. Poderão participar nadadores masculinos e femininos das categorias de Cadetes A e B;
- 4.2. Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em **(3) três provas individuais** neste Festival, não podendo no entanto exceder por jornada o limite de **(2) duas provas individuais**;
- 4.3. Cada Clube s  poderá inscrever **(2) dois** atletas por prova;
  - 4.3.1. Em caso de uma equipa não apresentar número suficiente de nadadores para cumprir todas as provas do programa, o clube obterá **(0) zero pontos** nas provas em que não se faça representar, podendo no entanto continuar a pontuar nas restantes provas;
- 4.4. Cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma equipa** por prova/género;
  - 4.4.1. A constitui o das equipas de estafetas para deverão ser entregues na Mesa do Júri antes do início de cada 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 inscri o;

5. CLASSIFICA O:

- 5.1. A classifica o será atribuída de acordo com a seguinte tabela:

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

6. PRÉMIOS

- 6.1. Serão atribuídos lembranças a todos os Clubes participantes;

7. **INSCRI OES:** As inscri oes deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 19 de Janeiro de 2009;

7.1. A taxa de inscri o por Clube   de **35 Euros**;

7.2. Até ao dia 21 de Janeiro de 2009 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

**CAMPEONATOS REGIONAIS DE INFANTIS – PISCINA CURTA**

1. DATA: 13 a 15 de Fevereiro de 2009
2. LOCAL: A definir
3. HORÁRIO:

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	13-2-09	16H00	17H30
2ª Jornada	1ª Sessão	14-2-09	8H00	9H30
	2ª Sessão	14-2-09	15H00	16H30
3ª Jornada	1ª Sessão	15-2-09	8H00	9H30
	2ª Sessão	15-2-09	15H00	16H30

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 2008/2009;
  - 4.2. Cada nadador das categorias de **Infantis** poderá participar no máximo de **(5) cinco provas individuais mais estafetas** durante os Campeonatos, **não podendo exceder no entanto o limite de (2) duas provas por sessão.**
  - 4.3. Cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma** equipa 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 5 de Fevereiro de 2009.
  - 7.1. Até ao dia 10 de Fevereiro de 2009 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 PARTICIPA O:

Femininos			Masculinos	
Infantis B	Infantis A		Infantis B	Infantis A
1:18,10	1:14,90	100 L	1:11,20	1:07,40
2:50,60	2:43,10	200 L	2:38,20	2:31,40
6:01,90	5:45,00	400 L	5:32,40	5:20,00
12:16,90	11:43,00	800/1500 L	21:56,80	21:06,60
5:31,70	5:18,90	4x100 L	5:02,80	4:51,00
11:52,60	11:09,30	4x200 L	11:03,40	10:35,60
1:41,70	1:36,80	100 B	1:33,60	1:27,70
3:38,16	3:30,10	200 B	3:24,10	3:13,30
1:30,00	1:25,60	100 C	1:22,40	1:18,30
3:14,40	3:05,80	200 C	2:58,20	2:49,60
1:31,00	1:25,60	100 M	1:22,90	1:17,70
3:24,10	3:11,20	200 M	3:03,60	2:54,40
3:14,40	3:05,80	200 E	2:58,20	2:50,60
6:53,60	6:32,60	400 E	6:18,00	6:01,80
6:17,70	6:00,60	4x100 E	5:48,80	5:28,50

## XIV MEETING INTERNACIONAL DO ESTORIL

Este Meeting terá lugar nos dias 21 e 22 de Fevereiro de 2009 no Estoril-Alapraia, na Piscina da Associa o dos Bombeiros Voluntários dos Estoris, 25 metros, 8 pistas, aquecida, com cronometragem electrónica.

### REGULAMENTO

#### 1. ORGANIZA O

- 1.1. A competi o   organizada pela Associa o de Nata o de Lisboa (ANL), de acordo com o regulamento da FINA e da Federa o Portuguesa de Nata o (FPN).
- 1.2. Poderão participar todos os Clubes, Selec es Distritais e Regionais, Clubes e Selec es Estrangeiros, convidados pela ANL.
- 1.3. Este Meeting destina-se aos seguintes escalões etários:

MASCULINOS	ESCALÕES	FEMININOS
1991	E1	1993
1992	E2	1994
1993	E3	1995
1994, 1995 e 1996	E4	1996 e 1997

#### 2. COMPETI O

##### 2.1. Horários

		DATA	Aquecimento	Provas
1� Dia	Sessão da Manhã	21-02-09	7:30	9:00
	Sessão da Tarde		15:30	17:00
2� Dia	Sessão da Manhã	22-02-09	7:00	8:30
	Sessão da Tarde		15:00	16:30

- 2.2. A Competi o   repartida por duas jornadas, cada uma com duas sessões;
- 2.3. As sessões da manhã ter o início às 9H00, no Sábado e 8H30 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 **(8) oito** nadadores no respectivo escalão, os nadadores não disputarão as eliminatórias, sendo colocados directamente nas finais, de acordo com os seus tempos de inscri o;
- 2.4. Terão acesso às finais os oito primeiros classificados das eliminatórias em cada grupo de idade, ficando o nono e décimo classificado na situa o de suplentes;

- 2.4.1. Caso dois ou mais nadadores fiquem empatados num lugar da classifica o onde um ou mais tenham de ser excluídos da final, haverá lugar   realiza o 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  gua;
- 2.5. As sessões da tarde - finais - ter o início às 17H00, no Sábado e 16H30m no Domingo;
- 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 constitui o das equipas de estafetas deverão ser entregues na Mesa do Júri antes do início da 3  e 9  prova, respectivamente;
- 2.7.2. Nas sessões de finais a constitui o das equipas de estafetas deverão ser entregues antes do início de cada sessão;
- 2.8. O apuramento da classifica o colectiva será encontrado de acordo com a seguinte tabela:

Classifica�o	Pontos
1� Lugar	9 Pontos
2� Lugar	7 Pontos
3� Lugar	6 Pontos
4� Lugar	5 Pontos
5� Lugar	4 Pontos
6� Lugar	3 Pontos
7� Lugar	2 Pontos
8� 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/Selecc o fica sujeito ao pagamento de uma taxa de 15 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 justifica o médica, o Clube/Selec o 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
6º 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 (16h30)					
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		
6º 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   tarde o aquecimento termina às 16h30** para se proceder   organiza o e realiza o do desfile;

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

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

## 5. INSCRI OES

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 inscri oes deverão dar entrada na sede da ANL **via Internet para [geral@anl.mail.pt](mailto:geral@anl.mail.pt) até ao dia 16 de Fevereiro de 2009**, devendo ser realizadas por via electrónica, através do programa informático Team Manager 2006 da Geologix ou Entry Editor. Qualquer anomalia implicará a sua anula o.

**5.4.1. A aceita o das inscri oes fica condicionada   recep o do pagamento.**

5.4.2. O pagamento das inscri oes deverá ser efectuado no acto de entrega das mesmas através de cheque cruzado   ordem da Associa o de Nata o de Lisboa ou por Transferência Bancária para a conta n  92657451.000.001 do BPI, com o eventual uso do número de identifica o bancária

- NIB N  001000002657451000120;

- IBAN N  001000002657451000120.

5.4.3. Caso a op o seja transferência ou depósito bancário, deverá ser enviado para a ANL por fax o respectivo comprovativo.

5.5. As taxas de inscri o serão as seguintes:

Cada Prova Individual - 5 Euros

Cada Estafeta - 10 Euros

## 6. PRÉMIOS

### 6.1. Pr mios Individuais

- 6.1.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada Prova/Escalão Etário/G nero;
- 6.1.2. Será atribuído um troféu ao nadador e   nadadora mais pontuados pela Tabela FINA POINT SCORING 2008 em cada Categoria;
- 6.1.3. Será atribuído um pr mio monetário no valor de 50 Euros ao Clube/Selecc o ao qual pertenc  o nadador que na final bata o Record Nacional da respectiva Categoria;
- 6.1.4. Será atribuído um pr mio monetário no valor de 25 Euros ao Clube/Selecc o a que pertence o nadador que na final bata o Record do Meeting no respectivo Escalão.

### 6.2. Pr mios Colectivos

- 6.2.1. Serão atribuídos troféus aos Clubes/Selecc es classificados nos três primeiros lugares.
- 6.2.2. Serão atribuídos troféus ao melhor Clube/Selecc o Distrital Português e ao melhor Clube/Selecc o Estrangeiro.

## 7. 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   Prova
- Director Técnico Regional
- Elemento do Conselho Regional de Arbitragem

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

1. DATA: 27 e 28 de Fevereiro, e 1 de Março de 2009
2. LOCAL: A definir
3. HORÁRIO:

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	27-2-09	8H00	9H30
	2ª Sessão	27-3-09	15H00	16H30
2ª Jornada	1ª Sessão	28-2-09	8H00	9H30
	2ª Sessão	28-2-09	15H00	16H30
3ª Jornada	1ª Sessão	1-3-09	8H00	9H30
	2ª Sessão	1-3-09	15H00	16H30

4. PARTICIPAÇÃO:

4.1. Campeonatos Regionais de Juvenis:

- 4.1.1. Poderão participar nadadores masculinos das categorias de Juvenis A e B, bem como nadadores femininos da categoria de Juvenis, 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 2008/2009;
- 4.1.2. Os nadadores juvenis poderão apenas participar nas provas de programa olímpico com a excepção dos 50 Livres;
- 4.1.3. Cada nadador das categorias de **Juvenis** poderá participar no máximo em **(5) cinco provas individuais mais estafetas** durante os Campeonatos, **não podendo exceder no entanto o limite de (2) duas provas individuais, mais estafeta, por sessão;**
- 4.1.4. Cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma** equipa por prova/categoria/género.
  - 4.1.4.1. A constituição das equipas de estafetas deverá ser entregues na Mesa do Júri antes do início da respectiva sessão;
- 4.1.5. Poderão participar nadadores Juvenis não pertencentes à ANL, que tenham obtido tempos iguais ou inferiores aos mínimos estabelecidos para cada prova;
  - 4.1.5.1. Terão ainda de pagar uma taxa de inscrição de acordo com o exposto em 1.2 das disposições gerais do Regulamento Desportivo da ANL para a época de 2008/2009;
  - 4.1.5.2. Os nadadores terão obrigatoriamente de efectuar os mínimos nas provas realizadas, sob pena de lhes ser atribuído um FTL no valor de 30 Euros;

#### 4.2. Campeonatos Regionais de Juniores e Seniores / Open de Lisboa:

- 4.2.1. Poderão participar nadadores 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 2008/2009;
- 4.2.2. Poderão participar nadadores Juniores e Seniores não pertencentes à ANL, que tenham obtido tempos iguais ou inferiores aos mínimos estabelecidos para cada prova;
  - 4.2.2.1. Terão ainda de pagar uma taxa de inscrição de acordo com o exposto em 1.2 das disposições gerais do Regulamento Desportivo da ANL para a época de 2008/2009;
  - 4.2.2.2. Os nadadores terão obrigatoriamente de efectuar os mínimos nas provas realizadas, sob pena de lhes ser atribuído um FTL no valor de 30 Euros;
- 4.2.3. Cada nadador poderá participar no máximo de **(6) seis provas individuais mais estafetas**;
- 4.2.4. Cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma equipa** por categoria/prova/género.
  - 4.2.4.1. A constituição das equipas de estafetas deverão ser entregues na Mesa do Júri antes do início de cada Jornada;

#### 5. CLASSIFICAÇÕES

- 5.1. A classificação dos Campeonatos Regionais de Juvenis, 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 19 de Fevereiro de 2009.

- 7.1. Até ao dia 24 de Fevereiro de 2009 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

8. PROGRAMA:

1ª Jornada			2ª Jornada			3ª Jornada		
<b>1ª Sessão</b>			<b>1ª Sessão</b>			<b>1ª Sessão</b>		
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	F	17	100 Costas	F	33	50 Bruços	M
4	50 Mariposa	M	18	100 Costas	M	34	50 Bruços	F
5	200 Bruços	F	19	400 Estilos	F	<i>Distribuição de Pr�mios</i>		
6	200 Bruços	M	20	400 Livres	M	<i>Provas: 31-34</i>		
<i>Distribuição de Pr�mios</i>			<i>Distribuição de Pr�mios</i>			<i>Distribuição de Pr�mios</i>		
<i>Provas: 1-6</i>			<i>Provas: 15-20</i>			<i>Provas: 35-36</i>		
7	4x50 Livres	F	21	4x50 Estilos	F	35	100 Livres	M
8	4x50 Livres	M	22	4x50 Estilos	M	36	1500 Livres	F
<i>Distribuiç�o de Pr�mios</i>			<i>Distribuiç�o de Pr�mios</i>			<i>Distribuiç�o de Pr�mios</i>		
<i>Provas: 7-8</i>			<i>Provas: 21-22</i>			<i>Provas: 35-36</i>		
<b>2ª Sessão</b>			<b>2ª Sessão</b>			<b>2ª Sessão</b>		
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>Distribuiç�o de Pr�mios</i>			<i>Distribuiç�o de Pr�mios</i>			<i>Distribuiç�o de Pr�mios</i>		
<i>Provas: 1(Juv), 2-6</i>			<i>Provas: 23-28</i>			<i>Provas: 37-41</i>		
13	4x100 Livres	M	27	100 Bruços	F	41	200 Livres	F
14	4x200 Livres	F	28	100 Bruços	M	<i>Distribuiç�o de Pr�mios</i>		
<i>Distribuiç�o de Pr�mios</i>			<i>Distribuiç�o de Pr�mios</i>			<i>Distribuiç�o de Pr�mios</i>		
<i>Provas: 1(Juv), 2-6</i>			<i>Provas: 29-30</i>			<i>Provas: 42-44</i>		
<i>Distribuiç�o de Pr�mios</i>			<i>Distribuiç�o de Pr�mios</i>			<i>Distribuiç�o de Pr�mios</i>		
<i>Provas: 1(Juv), 2-6</i>			<i>Provas: 29-30</i>			<i>Provas: 42-44</i>		

## 9. MÍNIMOS DE PARTICIPA O:

### 9.1. Campeonatos Regionais de Juniores e Seniores e Open de Lisboa

Femininos			Masculinos	
Juniores	Seniores		Juniores	Seniores
50 metros			50 metros	
31,97	30,49	50 L	27,96	26,41
1:09,52	1:05,94	100 L	1:02,19	57,79
2:33,68	2:24,68	200 L	2:16,31	2:08,69
5:21,31	5:06,34	400 L	4:49,64	4:32,78
11:03,24	10:25,39	800 L	10:00,88	9:27,60
21:37,69	20:26,26	1500 L	19:19,08	18:15,58
2:11,47	2:05,12	4x50 L	1:55,42	1:49,23
4:50,53	4:29,60	4x100 L	4:15,22	4:01,30
10:22,50	9:52,23	4x200 L	9:17,90	8:57,61
41,13	38,63	50 B	36,52	33,96
1:30,04	1:24,60	100 B	1:19,90	1:14,77
3:14,02	3:02,81	200 B	2:55,42	2:45,04
37,95	35,55	50 C	33,23	30,78
1:20,68	1:15,96	100 C	1:11,54	1:06,63
2:55,40	2:44,34	200 C	2:38,30	2:26,37
34,86	32,67	50 M	30,65	28,50
1:18,58	1:12,89	100 M	1:08,06	1:03,25
2:54,40	2:42,95	200 M	2:32,43	2:21,90
2:51,61	2:43,05	200 E	2:34,42	2:25,38
6:02,74	5:48,64	400 E	5:31,73	5:19,75
2:28,40	2:19,02	4x50 E	2:10,34	2:02,14
5:29,08	5:10,41	4x100 E	4:49,94	4:33,97

### 9.2. Campeonatos Regionais de Juvenis

Femininos		Masculinos	
Juvenis		Juvenis B	Juvenis A
50 m		50 m	
1:12,90	100 L	1:05,90	1:03,60
2:38,70	200 L	2:26,10	2:20,60
5:35,30	400 L	5:13,10	5:02,60
11:25,00	800/1500 L	20:19,30	19:51,60
5:07,80	4x100 L	4:37,50	4:24,80
11:07,80	4x200 L	10:15,20	9:53,00
1:33,50	100 B	1:24,90	1:22,10
3:21,50	200 B	3:07,80	3:02,20
1:22,90	100 C	1:14,90	1:13,20
2:58,80	200 C	2:43,10	2:38,20
1:21,10	100 M	1:12,90	1:09,70
2:59,60	200 M	2:43,70	2:37,10
2:58,40	200 E	2:44,70	2:41,40
6:24,40	400 E	5:57,80	5:45,70
5:43,20	4x100 E	5:13,30	5:01,40

**TORNEIO NADADOR COMPLETO DE CADETES**

1. DATA: 21 e 22 de Março de 2009
2. LOCAL: A definir
3. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	21-3-09	14H00	15H30
2ª Jornada	22-3-09	14H00	15H30

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 **(1) uma 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 16 de Março de 2009.

- 6.1. A Taxa de inscrição será de **5 Euros** por nadador;
- 6.2. Até ao dia 18 de Março de 2009 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
2	100 Bruços	Cad B	F	12	100 Bruços	Cad B	M
3	100 Costas	Cad A	M	13	100 Costas	Cad A	F
4	100 Costas	Cad B	M	14	100 Costas	Cad B	F
5	100 Estilos	Cad A	F	15	100 Estilos	Cad A	M
6	100 Estilos	Cad B	F	16	100 Estilos	Cad B	M
7	100 Mariposa	Cad A	M	17	100 Mariposa	Cad A	F
8	100 Mariposa	Cad B	M	18	100 Mariposa	Cad B	F
9	100 Livres	Cad A	F	19	100 Livres	Cad A	M
10	100 Livres	Cad B	F	20	100 Livres	Cad B	M

8. MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO:

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

- 8.1. Todo o nadador que no somatório total das provas do Torneio, segundo a somatório dos pontos da tabela FINA POINT SCORING 2008, obter uma pontua o inferior ao exposto no ponto 8, fica sujeito ao pagamento das seguintes taxas:

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

**TORNEIO REGIONAL DE CLUBES – INFANTIS**

1. DATA: 4 e 5 de Abril de 2009
2. LOCAL: A definir
3. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	4-04-09	14H00	15H30
2ª Jornada	5-04-09	14H00	15H30

4. PARTICIPA O:

- 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 **(5) cinco provas** neste Festival, não podendo no entanto exceder por jornada o limite de **(2) duas provas individuais**;
- 4.3. Cada Clube s  poderá inscrever **(2) dois** atletas por prova;
- 4.4. Cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma equipa** por prova/género;
- 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 inscri o;

5. CLASSIFICA O:

- 5.1. A classifica o será atribuída de acordo com a seguinte tabela:

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

6. PRÉMIOS

- 6.1. Serão atribuídos prémios aos **(3) três** Clubes com maior pontua o colectiva;

7. INSCRI OES: As inscri oes deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 30 de Março de 2009;

- 7.1. A taxa de inscri o por Clube   de **60 Euros**;

- 7.2. Até ao dia 1 de Abril de 2009 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: 18 e 19 de Abril de 2008
2. LOCAL: A definir
3. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	18-4-09	14H00	15H30
2ª Jornada	19-4-09	14H00	15H30

4. PARTICIPA O:

- 4.1. Poderão participar nadadores masculinos das categorias de Cadetes A e B;
- 4.2. São poderão participar nadadores que tenham obtido tempos iguais ou inferiores aos mínimos estabelecidos para cada prova, respeitando-se o exposto nas disposi es gerais do Regulamento de provas da ANL para a época de 2008/2009;
- 4.3. Cada clube poderá inscrever até (2) duas equipas por prova/género.
  - 4.3.1. A constitui o das equipas de estafetas deverão ser entregues na Mesa do Júri antes do início da respectiva jornada;
- 4.4. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscri o;

5. INSCRI OES: As inscri es deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 13 de Abril de 2009.

- 5.1. Até ao dia 15 de Abril de 2009 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

6. PROGRAMA:

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

7. MÍNIMOS DE PARTICIPA O:

Masculinos			Femininos	
Cadetes B	Cadetes A		Cadetes B	Cadetes A
3:15,00		200 L	3:35,00	
	12:30,00	800 L		13:40,00
5:40,00		4X100 L	6:30,00	
	11:50,00	4x200 L		13:00,00

**TORNEIO NADADOR COMPLETO DE INFANTIS E JUVENIS**

1. DATA: 9 e 10 de Maio de 2009
2. LOCAL: A definir
3. HORÁRIO:

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	9-5-09	14H00	15H30
2ª Jornada	1ª Sessão	10-5-09	8H00	9H30
	2ª Sessão	10-5-09	14H30	16H00

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 **(1) uma 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;
- 4.8.

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 2008 correspondente aos tempos efectuados em todas as provas;
    - 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;

**7. INSCRIÇÕES:** As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 4 de Maio de 2009.

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

7.2. Até ao dia 6 de Maio de 2009 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

**8. PROGRAMA:**

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

**9. MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO:**

Femininos				Masculinos			
Infantis B	Infantis A	Juvenis		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 POINT SCORING 2008, 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 DA PRIMAVERA DE CADETES**

1. DATA: 16 e 17 de Maio de 2009
2. LOCAL: A definir
3. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	16-5-09	14H00	14h35
2ª Jornada	17-5-09	14H00	14H35

4. PARTICIPA O:

- 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 **(4) quatro provas** neste Festival, não podendo no entanto exceder por jornada o limite de **(2) duas provas**;
- 4.4. Cada clube poderá inscrever até **(3) três** equipas de estafeta por prova/categoria/género.
- 4.5. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscri o;

5. INSCRI OES: As inscri oes deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 11 de Maio de 2009.

- 5.1. Até ao dia 13 de Maio de 2009 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

6. PROGRAMA:

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

**FESTIVAL PREPARAÇÃO DE INFANTIS e JUVENIS**

1. DATA: 31 de Maio de 2009
2. LOCAL: A definir
3. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	31-5-09	8H00	9H30
2ª Jornada	31-5-09	14H00	15H30

4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadores das categorias de Infantis e Juvenis;
- 4.2. Cada clube poderá realizar até ao máximo de 20 inscrições individuais por sessão;
- 4.3. Nas provas de 1500 Livres, 800 Livres, apenas serão considerados os 8 melhores tempos de inscrição;
- 4.4. Por Jornada cada nadador poderá ser inscrito no máximo em **(3) provas, não excedendo o limite de (2) duas provas individuais;**
- 4.5. Cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma** 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 25 de Maio de 2009.

- 5.1. Até ao dia 27 de Maio de 2009 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

6. PROGRAMA:

1ª JORNADA			2ª JORNADA		
1	800 L (série rápida)	F	13	1500 L (série rápida)	M
2	4x100Estilos	M	14	4x100Estilos	F
3	100 Costas	F	15	100 Costas	M
4	200 Costas	M	16	200 Costas	F
5	100 Mariposa	F	17	100 Mariposa	M
6	200 Mariposa	M	18	200 Mariposa	F
7	100 Bruços	F	19	100 Bruços	M
8	200 Bruços	M	20	200 Bruços	F
9	400 Livres	F	21	400 Livres	M
10	400 Estilos	M	22	400 Estilos	F
11	4x100Livres	F	23	4x100Livres	M
12	4x200Livres	M	24	4x200Livres	F

## TORNEIO JÚNIOR E PRÉ-JÚNIOR

1. DATA: 13 e 14 de Junho de 2009
2. LOCAL: A definir
3. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	13-6-09	14H00	15H30
2ª Jornada	14-6-09	14H00	15H30

### 4. PARTICIPAÇÃO:

- 4.1. Poderão participar nadadoras das categorias de Infantis A, Juvenis e Juniores nascidas em 1994, e nadadores das categorias de Infantis A, Juvenis B e A, e Juniores nascidos em 1992.
- 4.2. Os nadadores têm de participar obrigatoriamente nas provas de 400 Livres e 200 Estilos;
  - 4.2.1. Os nadadores podem apenas participar em **(1) uma** prova de 100 metros
  - 4.2.2. Os nadadores podem apenas participar em **(1) uma** prova de 200 metros numa técnica diferente da que participaram nos 100 metros;
- 4.3. Sempre que um nadador falte será automaticamente eliminado. Se o mesmo nadador participar numa prova posterior, fica o clube sujeito à penalização do Escalão 2 conforme o exposto no ponto 9.1 deste Torneio;
- 4.4. Caso os nadadores que desistam do torneio, ficam os clubes sujeitos à penalização do Escalão 1 conforme o exposto no ponto 9.1 deste Torneio;
- 4.5. A desqualificação de um nadador numa prova determina a atribuição de zero pontos na mesma sendo-lhe no entanto permitido nadar as restantes provas do torneio;
- 4.6. Podem ser retirados nadadores do Torneio até ao limite de **(1) uma 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 2008 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 8 de Junho de 2009.

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

7.2. Até ao dia 10 de Junho de 2009 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

**8. PROGRAMA:**

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

**FESTIVAL REGIONAL DE VERÃO DE CADETES**

1. DATA: 20 e 21 de Junho de 2009
2. LOCAL: A definir
3. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1 <sup>a</sup> Jornada	20-6-09	14H00	15H30
2 <sup>a</sup> Jornada	21-6-09	14H00	15H30

4. PARTICIPA O:

- 4.1. Poderão participar nadadores masculinos das categorias de Cadetes A e B;
- 4.2. S  poderão participar nadadores que tenham obtido tempos iguais ou inferiores aos mínimos estabelecidos para cada prova, respeitando-se o exposto nas disposi es gerais do Regulamento de provas da ANL para a época de 2008/2009;
- 4.3. Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em **(5) cinco provas** neste Festival, não podendo no entanto exceder por jornada o limite **(2) duas provas individuais**;
- 4.4. Cada clube poderá inscrever até **(3) três** equipas de estafetas por prova/categoria/género.
- 4.5. Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscri o;

5. INSCRI OES: As inscri es deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 15 de Junho de 2009.

- 5.1. Até ao dia 17 de Junho de 2009 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

6. PROGRAMA:

1 <sup>a</sup> JORNADA				2 <sup>a</sup> 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 PARTICIPA O :

FEMININOS			Masculinos	
Cadetes B	Cadetes A		Cadetes B	Cadetes A
1:35,00	1:25,00	100 L	1:22,00	1:16,00
3:25,00		200 L	3:05,00	
	6:25,00	400 L		6:00,00
1:56,00	1:46,00	100 B	1:50,00	1:40,00
1:50,00	1:35,00	100 C	1:40,00	1:28,00
1:58,00	1:45,00	100 M	1:48,00	1:32,00
3:55,00	3:26,00	200 E	3:35,00	3:03,00

## CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE LISBOA

1. DATA: 26 a28 de Junho de 2009
2. LOCAL: A definir
3. HORÁRIO:

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	26-06-09	15H00	16H30
2ª Jornada	1ª Sessão	27-06-09	8H00	9H30
	2ª Sessão	27-06-09	15H00	16H30
3ª Jornada	1ª Sessão	28-06-09	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 2008/2009;
- 4.2. Os nadadores das categorias de **Juvenis** poderão participar no máximo de **(5) cinco provas individuais mais estafetas** durante os Campeonatos **não podendo exceder no entanto o limite de (2) duas provas individuais por jornada**;
- 4.3. Os nadadores das categorias de **Juniores** e **Seniores**, poderão participar no máximo de **(7) provas individuais mais estafetas** durante os Campeonatos;
- 4.4. Cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma** equipa por prova/género em **Absolutos**, e **(1) uma** equipa por prova/categoria/género para as categorias de Juvenis.
- 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 18 de Junho de 2009.

- 7.1. Até ao dia 23 de Junho de 2009 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

8. PROGRAMA:

1ª Jornada			2ª Jornada			3ª Jornada					
<b>1ª Sessão</b>			<b>1ª Sessão</b>			<b>2ª Sessão</b>			<b>1ª Sessão</b>		
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	32	400 Livres	M	43	4x100 Estilos	F
Entrega de Medalhas (5-8)			22	4x100 Livres	F	Entrega de Medalhas (26-32)			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 (9-12)						Entrega de Medalhas (33-34)					

9. MÍNIMOS DE PARTICIPA O:

FEMININOS			MASCULINOS	
50 m			50 m	
JUN	SEN		JUN	SEN
30,67		50 L	26,75	
1:08,40	1:06,00	100 L	1:00,35	58,16
2:30,59	2:25,16	200 L	2:14,32	2:09,48
5:16,69	5:05,28	400 L	4:44,57	4:34,32
10:48,60	10:20,26	800 L	9:55,50	9:28,23
20:30,27	19:53,58	1500 L	19:05,20	18:04,30
2:05,00		4x50 L	1:49,00	
4:29,64		4x100 L	4:02,78	
9:55,78		4x200 L	8:58,69	
39,30		50 B	34,34	
1:29,42	1:25,39	100 B	1:18,80	1:15,25
3:13,18	3:04,56	200 B	2:54,21	2:46,43
35,48		50 C	30,98	
1:20,12	1:16,51	100 C	1:10,50	1:07,32
2:53,09	2:45,36	200 C	2:34,10	2:27,22
33,00		50 M	28,67	
1:17,51	1:14,02	100 M	1:06,66	1:03,66
2:51,50	2:43,84	200 M	2:29,71	2:23,03
2:48,90	2:44,29	200 E	2:31,36	2:27,23
5:59,69	5:53,21	400 E	5:27,59	5:21,69
2:19,00		4x50 E	2:02,00	
5:09,24		4x100 E	4:32,99	

FEMININOS			MASCULINOS	
Juvenis			Juvenis B	Juvenis A
50 m			50 m	50 m
01:11,30		100 L	01:04,80	01:02,90
02:36,30		200 L	02:24,40	02:19,50
5:30,30		400 L	05:09,20	04:59,50
11:16,10		800/1500 L	20:08,20	19:40,50
04:59,30		4x100 L	04:34,30	04:25,60
10:59,50		4x200 L	10:09,60	09:49,70
01:31,70		100 B	01:23,80	01:21,40
03:18,70		200 B	03:05,00	03:00,10
01:22,10		100 C	01:15,10	01:12,90
02:57,90		200 C	02:42,50	02:38,30
01:20,00		100 M	01:11,80	01:09,00
02:57,40		200 M	02:41,30	02:34,90
02:56,20		200 E	02:43,90	02:39,80
06:21,10		400 E	05:53,40	05:42,30
05:39,40		4x100 E	05:10,00	04:59,20

**CAMPEONATOS REGIONAIS DE INFANTIS – PISCINA LONGA**

1. DATA: 3 a 5 de Julho de 2009
2. LOCAL: A definir
3. HORÁRIO:

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	3-7-09	16H00	17H30
2ª Jornada	1ª Sessão	4-7-09	8H00	9H30
	2ª Sessão	4-7-09	15H00	16H30
3ª Jornada	1ª Sessão	5-7-09	8H00	9H30
	2ª Sessão	5-7-09	15H00	16H30

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 2008/2009;
- 4.2. Cada nadador das categorias de **Infantis** poderá participar no máximo de **(5) cinco provas individuais mais estafetas** durante os Campeonatos, **não podendo exceder no entanto o limite de (2) duas provas por sessão.**
- 4.3. Cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma** 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 25 de Junho de 2009.

- 7.1. Até ao dia 30 de Junho de 2009 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 m			50 m	
1:15,90	1:12,40	100 L	1:09,50	1:06,20
2:46,10	2:38,50	200 L	2:34,20	2:27,20
5:51,60	5:36,30	400 L	5:26,50	5:15,70
11:56,20	11:25,70	800/1500 L	21:24,30	20:32,10
5:20,50	5:04,50	4x100 L	4:54,40	4:41,00
11:29,20	10:58,20	4x200 L	10:41,10	10:11,20
1:38,30	1:33,50	100 B	1:31,30	1:26,10
3:31,30	3:22,60	200 B	3:19,40	3:10,20
1:26,50	1:22,50	100 C	1:19,30	1:15,60
3:06,80	2:58,80	200 C	2:51,90	2:44,40
1:27,60	1:22,50	100 M	1:19,60	1:14,80
3:17,40	3:04,40	200 M	2:59,00	2:48,30
3:08,60	3:00,00	200 E	2:55,20	2:47,10
6:41,00	6:22,90	400 E	6:10,30	5:55,80
6:08,40	5:47,10	4x100 E	5:36,40	5:17,20