

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE LISBOA



NATAÇÃO PURA

Regulamento Desportivo

Época 2009/2010

INDÍCE

<i>DISPOSIÇÕES GERAIS</i>	3
<i>DATAS DE PROVAS DA ANL</i>	9
<i>FESTIVAL DE ABERTURA DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES - SLB</i>	10
<i>FESTIVAL DE ABERTURA DE INFANTIS</i>	11
<i>FESTIVAL DE ABERTURA DE CADETES</i>	12
<i>CAMPEONATOS REGIONAIS ABSOLUTOS DE LISBOA – PISCINA CURTA</i>	14
<i>TORNEIO REGIONAL DE FUNDO DE INFANTIS E JUVENIS</i>	17
<i>FESTIVAL DE NATAL DE CADETES</i>	19
<i>FESTIVAL DE JANEIRO DE INFANTIS</i>	21
<i>FESTIVAL DE JANEIRO DE ABSOLUTOS</i>	22
<i>FESTIVAL REGIONAL DE CLUBES – CADETES</i>	23
<i>XIV MEETING INTERNACIONAL DO ESTORIL</i>	25
<i>CAMPEONATOS REGIONAIS DE INFANTIS e JUVENIS – PISCINA CURTA</i>	30
<i>MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA</i>	33
<i>TORNEIO NADADOR COMPLETO DE CADETES</i>	41
<i>CAMPEONATOS REGIONAIS DE JUNIORES E SENIORES e OPEN DE LISBOA – PL</i>	43
<i>TORNEIO REGIONAL DE CLUBES – INFANTIS</i>	46
<i>FESTIVAL REGIONAL DE MEIO-FUNDO e FUNDO DE CADETES</i>	48
<i>TORNEIO NADADOR COMPLETO DE INFANTIS E JUVENIS</i>	50
<i>FESTIVAL PREPARAÇÃO DE INFANTIS E JUVENIS</i>	52
<i>TORNEIO DE VELOCIDADE DE ABSOLUTOS</i>	54
<i>FESTIVAL DA PRIMAVERA DE CADETES</i>	55
<i>TORNEIO JÚNIOR E PRÉ-JÚNIOR</i>	56
<i>FESTIVAL REGIONAL DE VERÃO DE CADETES</i>	58
<i>CAMPEONATOS REGIONAIS DE INFANTIS – PISCINA LONGA</i>	60
<i>CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE LISBOA</i>	62

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;
- 1.2. Poderão participar atletas pertencentes à ANL;
- 1.2.1. Salvo regulamentação específica da competição, poderão ainda participar em regime extra-competição, atletas das categorias de Infantis, Juvenis, Júniores e Séniores não pertencentes à ANL, desde que devidamente autorizados pelo Director Técnico Regional;
- 1.3. No caso da regulamentação específica de competição assim o indicar, os Clubes participantes estarão sujeitos às cotas estabelecidas para a época 2009-2010 (Anexo I);
- 1.3.1. Todos os novos clubes que se possam constituir, estarão sujeitos à cota indicada no Anexo 1;
- 1.3.2. Até dia 5 de Janeiro, será realizada uma actualização da tabela de cotas estabelecidas para a época 2009-2010 (Anexo I);
- 1.4. **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	Estafetas	Provas individuais	Outros Clubes
Cadetes	1,00 Euros	2,50 Euros	4,00 Euros	10,00 Euros
Infantis e Juvenis	2,00 Euros	5,00 Euros	4,00 Euros	10,00 Euros
Júniores e Séniores	2,50 Euros	6,00 Euros	4,50 Euros	10,00 Euros
Absolutos	2,50 Euros	6,00 Euros	4,50 Euros	10,00 Euros

- 1.5. **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.

- 1.6. **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**. 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 13h00, e das 14h00 às 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 anula o da inscri o. A Associa o de Nata o de Lisboa não se responsabiliza por quaisquer atrasos ou extravios na recep o das inscri es
- 1.8. **FORMA:** As inscri es para todas as provas regionais, devem ser realizadas por via electrónica, através do programa informático Team Manager 2009 da Geologix ou Entry Editor. Qualquer anomalia implicará a sua anula o.
- 1.8.1. Os tempos de inscri o para cada prova, deverão ser, para cada prova, 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 inscri o em provas de estafetas   obrigatório o completo preenchimento da sua constitui o, bem como a defini o da categoria em que participa;
- 1.8.3.1.1. Todas as inscri es que dêem entrada sem constitui o ou sem categoria definida, não serão consideradas;
- 1.8.3.2. Salvo regulamentac o específica, todas as altera es às constitui es 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 competi o. **Os tempos de inscri es 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
- Oportunamente estará disponível a informa o alusiva a este ponto no website da ANL www.anatl.pt
- 1.9. **TEMPOS DE INSCRI O:** Terão direito a participar nos Campeonatos Regionais e nos Torneios ou Festivais em que hajam tempos limites de participa o, 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   data da realiza o da prova. Exceptuam-se os Campeonatos Regionais de Absolutos de Piscina Curta que têm regulamentac o 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 efectua-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.	3,00 Euros
	1,51 Seg.	a	2,50 Seg.	10,00 Euros
	+ 2,50 Seg.			15,00 Euros
100 Metros	0,01 Seg.	a	2,50 Seg.	3,00 Euros
	2,51 Seg.	a	4,00 Seg.	10,00 Euros
	+ 4,0 Seg.			15,00 Euros
200 Metros	0,01 Seg.	a	4,00 Seg.	3,00 Euros
	4,01 Seg.	a	7,00 Seg.	10,00 Euros
	+7,00 Seg.			15,00 Euros
400 Metros	0,01 Seg.	a	7,00 Seg.	3,00 Euros
	7,01 Seg.	a	11,00 Seg.	10,00Euros
	+11,00 Seg.			15,0Euros
800 Metros	0,01 Seg.	a	11,00 Seg.	3,00 Euros
	11,01 Seg.	a	17,00 Seg.	10,00Euros
	+17,00 Seg.			15,00Euros
1500 Metros	0,01 Seg.	a	17,00 Seg.	3,00 Euros
	17,01 Seg.	a	30,00 Seg.	10,00 Euros
	+30,00 Seg.			15,00 Euros

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 elaboração do programa de provas, aos tempos de inscrição 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 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 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 a constituição das suas equipas.

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

9. ORGANIZAÇÃO DE PROVAS

9.1. A intenção de organização de competições oficiais para a época de 2009-2010 deverá ser comunicada   Associação de Natação de Lisboa, até 90 dias antes da data realização.

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

9.2. O regulamento específico de competição deverá ser realizado em modelo próprio (Anexo II), e dar entrada nos serviç os administrativos da ANL até 60 dias antes da data realização do mesmo.

NATAÇÃO PURA

PROPOSTA DE

Regulamentos Específicos

Época 2009/2010

DATAS DE PROVAS DA ANL

	Provas	Local	Datas Limite		Data de Realização
			Inscrições	Alterações	
1	Festival de Abertura Juv/Jun/Sen	A Definir	09-10-2009	13-10-2009	17-18 Outubro 2009
2	Festival de Abertura de Infantis	A Definir	15-10-2009	19-10-2009	24-25 Outubro 2009
3	Festival de Abertura de Cadetes	A Definir	20-10-2009	26-10-2009	31 de Outubro e 1 de Novembro 2009
4	Campeonatos Regionais Abs. de Lisboa - PC	A Definir	03-11-2009	09-11-2009	13 a 15 Novembro 2009
5	Torneio Reg. de Fundo de Infantis e Juvenis	A Definir	24-11-2009	30-11-2009	5-6 Dezembro 2009
6	Festival de Natal de Cadetes	A Definir	02-12-2009	07-12-2009	12 e 13 de Dezembro de 2009
7	Campeonatos Nacionais de Clubes 1ª/2ª Div	Santo António dos Cavaleiros			19 e 20 de Dezembro de 2009
8	Festival de Janeiro de Infantis	A Definir	05-01-2010	11-01-2010	17 de Janeiro de 2010
9	Festival de Janeiro de Absolutos	A Definir	05-01-2010	11-01-2010	16-17 de Janeiro de 2010
10	Festival Regional de Clubes de Cadetes	A Definir	12-01-2010	18-01-2010	23 e 24 de Janeiro de 2010
11	XIV Meeting Internacional Estoril	ABVE	03-02-2010		13 e 14 de Fevereiro de 2010
12	Campeonatos Regionais de Infantis / Juv PC	A Definir	09-02-2010	15-02-2010	19 a 21 de Fevereiro de 2010
13	II Meeting Internacional Lisboa	Jamor	17-02-2010		27 e 28 de Fevereiro de 2010
13	Torneio Nadador Completo de Cadetes	A Definir	02-03-2010	12-03-2010	13 e 14 de Março de 2010
14	Campeonatos Regionais Jun/Sen e Open Lx	A Definir	09-03-2010	15-03-2010	19 a 21 de Março de 2010
16	Torneio Regional de Clubes de Infantis	A Definir	30-03-2010	05-04-2010	10 e 11 de Abril de 2010
17	Festival Regional Meio Fundo e Fundo Cadetes	A Definir	06-04-2010	12-04-2010	17 e 18 de Abril de 2010
18	Torneio Nadador Completo Infantis/Juvenis	A Definir	27-04-2010	03-05-2010	8 e 9 de Maio de 2010
19	Torneio Preparação de Infantis/Juvenis	A Definir	11-05-2010	17-05-2010	22 e 23 de Maio de 2010
20	Torneio de Velocidade de Absolutos	A Definir	11-05-2010	17-05-2010	23 de Maio de 2010
20	Festival da Primavera de Cadetes	A Definir	18-05-2007	24-05-2007	29 e 30 de Maio de 2010
21	Festival Junior/Pré-Junior	A Definir	08-06-2010	14-06-2010	19 e 20 de Junho de 2010
22	Festival Regional de Verão de Cadetes	A Definir	15-06-2010	21-06-2010	26 a 27 de Junho de 2010
23	Campeonatos Regionais de Infantis	A Definir	22-06-2010	28-06-2010	2 a 4 de Julho de 2010
24	Campeonatos Absolutos de Lisboa PL	A Definir	29-06-2010	05-07-2010	9 a 11 de Julho de 2010

FESTIVAL DE ABERTURA DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES - SLB

1. DATA: 17 e 18 de Outubro de 2009
2. LOCAL: A Definir
3. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1 ^a Jornada	17-10-09	14H30	16H00
2 ^a Jornada	18-10-09	8H00	9H30

4. PARTICIPA O:

- 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 (2) duas 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 inscri o;

5. INSCRI OES: As inscri oes deverão dar entrada na sede da ANL até ao 9 dia de Outubro de 2009.

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

6. PROGRAMA:

1 ^a JORNADA			2 ^a 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: 24 e 25 de Outubro de 2009
2. LOCAL: A Definir
3. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	24-10-09	14H00	15H30
2ª Jornada	25-10-09	14H00	15H30

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 **(3) provas individuais, não excedendo o limite de (2) duas provas individuais por Jornada;**
- 4.4. Cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma** 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 15 dia de Outubro de 2009.

- 5.1. Até ao dia 19 de Outubro de 2009 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: 31 de Outubro e 1 de Novembro de 2009
2. LOCAL: A Definir
3. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	31-10-09	14H00	15H30
2ª Jornada	1-11-09	8H00	9H30

4. PARTICIPA O:

- 4.1. Poderão participar nadadores masculinos e femininos das categorias Cadetes A e B;
- 4.2. Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em **(4) quatro provas** neste Festival, não podendo no entanto exceder o limite de **(2) duas provas individuais por Jornada**;
- 4.3. A constitui o 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,   data das inscri es 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 selec o de atletas para a sua constitui o:
 - 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 inscri o;

5. INSCRI OES: As inscri es deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 20 de Outubro de 2009.

- 5.1. Até ao dia 26 de Outubro de 2009 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

6. PROGRAMA:

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

CAMPEONATOS REGIONAIS ABSOLUTOS DE LISBOA – PISCINA CURTA

1. DATA: 13 a 15 de Novembro de 2009
2. LOCAL: A Definir
3. HORÁRIO:

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	13-11-09	15H00	16H30
2ª Jornada	1ª Sessão	14-11-09	8H00	9H30
	2ª Sessão	14-11-09	15H00	16H30
3ª Jornada	1ª Sessão	15-11-09	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 2009/2010;
 - 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 2009;
 - 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 do Regulamento Desportivo da ANL para a época de 2009/2010;
- 4.2. Cada nadador poderá participar no máximo em **(7) sete provas individuais**;
- 4.3. Cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma equipa** por prova/género.
- 4.4. Podem participar ainda, em regime de extra-competição, nadadores e nadadoras das categorias de Juvenis, desde que pertencentes a Clubes da ANL:
 - 4.4.1. Cada Clube pode realizar até ao máximo de **(2) duas inscrições por prova**;
 - 4.4.2. Cada atleta poderá participar até ao máximo de **(5) provas individuais**;

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 3 de Novembro de 2009.

- 7.1. Até ao dia 9 de Novembro de 2009 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 (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 PARTICIPA O:

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	
2:26,50		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: 5 e 6 de Dezembro de 2009
2. LOCAL: A Definir
3. HORÁRIO:

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada		5-12-09	14H00	15H30
2ª Jornada	1ª Sessão	6-12-09	8h00	9h30
	2ª Sessão	6-12-09	14H00	15H30

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 2009/2010;
 - 4.3. Nas Provas Complementares de 400 Livres e 200 Estilos, cada Clube apenas poderá inscrever até ao máximo de 2 atletas por categoria;
 - 4.4. Cada nadador poderá participar no máximo em **(1) uma** 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 24 de Novembro de 2009.
- 5.1. Até ao dia 30 de Novembro de 2009 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 POINT SCORING 2009 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 2009 de cada nadador(a) definirá de um ranking nacional deste Torneio. Este ranking permitirá atribuir um prémio aos três primeiros classificados individuais a nível nacional, para cada categoria e género, atribuídos diplomas aos 8 primeiros classificados.

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA				2ª JORNADA			
				1ª Sessão			
1	400 Estilos		F	5	800 Livres (Juv)		F
2	200 Estilos	(Prova Comp.)	F	6	400 Livres (Juv)	(Prova Comp.)	F
3	400 Estilos		M	7	1500 Livres (Inf)		M
4	200 Estilos	(Prova Comp.)	M	8	400 Livres (Inf)	(Prova Comp.)	M

2ª Sessão			
9	800 L (Inf)		F
10	400 Livres (Inf)	(Prova Comp.)	F
11	1500 Livres (Juv)		M
12	400 Livres (Juv)	(Prova Comp.)	M

8. MÍNIMOS DE PARTICIPA O:

Masculinos					Femininos		
Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A		Infantis B	Infantis A	Juvenis
21:50,00	21:05,00	19:15,00	18:45,00	1500 / 800 L	12:05,00	11:20,00	10:45,00
6:10,00	5:50,00	5:35,00	5:25,00	400 E	6:50,00	6:15,00	6:00,00

8.1. Por cada atleta não cumpria 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: 12 e 13 de Dezembro de 2009
2. LOCAL: A Definir
3. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	12-12-09	14H15	15H00
2ª Jornada	13-12-09	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 2 de Dezembro de 2009.
 - 5.1. Até ao dia 7 de Dezembro de 2009 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: 17 de Janeiro de 2010
2. LOCAL: A Definir
3. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	17-1-10	8H00	9H00

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**;
 - 4.4. Cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma** 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 5 de Janeiro de 2010.
 - 5.1. Até ao dia 12 de Janeiro de 2010 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

6. PROGRAMA:

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

FESTIVAL DE JANEIRO DE ABSOLUTOS

1. DATA: 16 e 17 de Janeiro de 2010
2. LOCAL: A Definir
3. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	16-1-10	14H00	15H30
2ª Jornada	17-1-10	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 individuais, não excedendo o limite de (2) duas provas individuais por jornada;**
- 4.4. Cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma** equipa por prova/categoria.
- 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 5 de Janeiro de 2010.

- 5.1. Até ao dia 11 de Janeiro de 2010 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

6. PROGRAMA:

1ª JORNADA			2ª JORNADA		
1	200 C	F	8	200 C	M
2	200 B	M	9	200 B	F
3	200 L	F	10	200 L	M
4	200 M	M	11	200 M	F
5	200 E	F	12	200 E	M
6	4x100 L	M	13	4x100 L	F
7	4x100 E	F	14	4x100 E	M

FESTIVAL REGIONAL DE CLUBES – CADETES

1. DATA: 23 e 24 de Janeiro de 2010
2. LOCAL: A Definir
3. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	23-1-10	14H00	15H30
2ª Jornada	24-1-10	8H30	10H00

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

5. CLASSIFICAÇÃO:

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

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

6. PRÉMIOS

6.1. Serão atribuídos lembranças a todos os Clubes participantes;

7. INSCRI OES: As inscri oes deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 12 de Janeiro de 2010;

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

7.2. Até ao dia 18 de Janeiro de 2010 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

XIV MEETING INTERNACIONAL DO ESTORIL

Este Meeting terá lugar nos dias 13 e 14 de Fevereiro de 2010 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
1992	E1	1994
1993	E2	1995
1994	E3	1996
1995, 1996 e 1997	E4	1997 e 1998

2. COMPETI O

2.1. Horários

		DATA	Aquecimento	Provas
1� Dia	Sessão da Manhã	13-02-10	7:30	9:00
	Sessão da Tarde		15:30	17:00
2� Dia	Sessão da Manhã	14-02-10	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 **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 justifica o médica, o Clube/Selecc 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
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 (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		
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 16h30** 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 3 de Fevereiro de 2010**, devendo ser realizadas por via electrónica, através do programa informático Team Manager 2009 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 13h00, e das 14h00 às 17h30;

5.5. As taxas de inscrição 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 2009 em cada Categoria;
- 6.1.3. Será atribuído um pr mio monetário no valor de 50 Euros ao Clube/Selecc o ao qual pertença 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 INFANTIS e JUVENIS – PISCINA CURTA

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

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	19-2-10	14H30	16H00
2ª Jornada	1ª Sessão	20-2-10	8H00	9H30
	2ª Sessão	20-2-10	14H30	16H00
3ª Jornada	1ª Sessão	21-2-10	8H00	9H30
	2ª Sessão	21-2-10	14H30	16H00

4. PARTICIPAÇÃO:
 - 4.1. Poderão participar nadadores pertencentes à ANL, das categorias de Juvenis e 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 2009/2010;
 - 4.2. Cada nadador poderá participar no máximo de **(5) cinco provas individuais mais estafetas** durante os Campeonatos, **não podendo exceder no entanto o limite de (2) duas provas por sessão.**
 - 4.3. Cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma** 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 9 de Fevereiro de 2010.
 - 7.1. Até ao dia 15 de Fevereiro de 2010 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

Femininos		Masculinos	
Juvenis		Juvenis B	Juvenis A
01:11,44	100 L	01:04,58	01:02,33
02:35,53	200 L	02:23,18	02:17,79
05:28,59	400 L	05:06,84	04:56,55
11:11,30	800/1500 L	19:54,91	19:27,77
05:01,64	4x100 L	04:31,95	04:19,50
10:54,44	4x200 L	10:02,90	09:41,14
01:30,69	100 B	01:22,35	01:19,64
03:15,46	200 B	03:02,17	02:56,73
01:20,41	100 C	01:12,65	01:11,00
02:53,44	200 C	02:38,21	02:33,45
01:19,48	100 M	01:11,44	01:08,31
02:56,01	200 M	02:40,43	02:33,96
02:53,05	200 E	02:39,76	02:36,56
06:12,87	400 E	05:47,07	05:35,33
05:32,90	4x100 E	05:03,90	04:52,36

MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA

Este Meeting terá lugar no **Complexo de Piscinas do Jamor**, nos dias **27 e 28 de Fevereiro de 2010** em piscina de 50 metros, 10 pistas, aquecida, e 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).

2. REGRAS

2.1. A competi o decorrer  de acordo com o regulamento da FINA e da Federa o Portuguesa de Nata o (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 Associa o de Nata o de Lisboa;

4. PARTICIPA O

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

4.2. A participa o   em regime de Open – Absolutos

5. COMPETI O

5.1. Horários

		DATA	Aquecimento	Provas
1 ^a Jornada	Eliminatórias	27-02-10	7:30	9:00
	Finais		15:00	16:30
2 ^a Jornada	Eliminatórias	28-02-10	7:30	9:00
	Finais		15:00	16:30

- 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 **dezasseis (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 17 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/Seleção fica sujeito ao pagamento de uma taxa no valor de **30 €**.

5.6.4. Cada Clube/Seleção 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   Organiza o até 30 minutos após a conclusão da respectiva sessão de eliminatórias.

5.7.3. Em incumprimento do ponto 5.7.2 o Clube/Selecc o 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. CLASSIFICA O COLECTIVA

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

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

6.2. A qualquer desqualifica o 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 pontua o 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/Selecc o 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/Selecc o fica sujeito ao pagamento de uma taxa de 20 Euros;

7.3. Tabela de Tempos:

FEMININOS				MASCULINOS		
Juniores Seniores	Juvenis	Infantis		Juniores Seniores	Juvenis	Infantis
30,50			50 L	27,00		
1:04,50	1:06,00	1:07,50	100 L	57,50	59,00	1:01,00
2:19,00	2:23,00	2:26,00	200 L	2:04,50	2:09,00	2:15,00
4:55,00	5:00,00	5:07,00	400 L	4:22,00	4:32,00	4:44,00
10:10,00			800/1500 L	18:10,00		
4:19,00			4x100 L	3:51,00		
0:37,50			50 B	34,50		
1:20,00	1:24,50	1:27,00	100 B	1:11,50	1:13,50	1:19,00
2:55,00	3:02,00	3:06,00	200 B	2:38,00	2:42,00	2:50,00
34,50			50 C	31,50		
1:13,50	1:15,50	1:17,50	100 C	1:04,50	1:08,00	1:11,00
2:38,00	2:41,00	2:46,00	200 C	2:22,00	2:27,00	2:32,00
31,50			50 M	28,00		
1:12,00	1:14,00	1:17,00	100 M	1:02,50	1:05,00	1:10,00
2:37,00	2:43,00	2:50,00	200 M	2:18,00	2:24,00	2:32,00
2:37,00	2:41,00	2:45,00	200 E	2:21,00	2:27,00	2:30,00
5:40,00			400 E	5:15,00		
5:00,00			4x100 E	4:20,00		

8. PROGRAMA DE PROVAS

8.1. Programa das Eliminatórias

1ª JORNADA 27 de Fevereiro de 2010		
Eliminatórias (9h)		
1ª Prova	800L SL	F
2ª Prova	50 C	M
3ª Prova	50 B	F
4ª Prova	50 M	M
5ª Prova	400 E SL	F
6ª Prova	100 L	M
7ª Prova	100 C	F
8ª Prova	100 B	M
9ª Prova	50 L	F
10ª Prova	200 C	M
11ª Prova	200 B	F
12ª Prova	200 M	M
13ª Prova	100 M	F
14ª Prova	200 E	M
15ª Prova	200 L	F
16ª Prova	400 L	M
17ª Prova	4x100 E	F
18ª Prova	4x100 L	M

2ª JORNADA 28 de Fevereiro de 2010		
Eliminatórias (9h)		
19ª Prova	1500L SL	M
20ª Prova	50 C	F
21ª Prova	50 B	M
22ª Prova	50 M	F
23ª Prova	400 E SL	M
24ª Prova	100 L	F
25ª Prova	100 C	M
26ª Prova	100 B	F
27ª Prova	50 L	M
28ª Prova	200 C	F
29ª Prova	200 B	M
30ª Prova	200 M	F
31ª Prova	100 M	M
32ª Prova	200 E	F
33ª Prova	200 L	M
34ª Prova	400 L	F
35ª Prova	4x100 E	M
36ª Prova	4x100 L	F

8.2. Programa das Finais

1ª JORNADA
<i>27 de Fevereiro de 2010</i>
Finais

2ª JORNADA
<i>28 de Fevereiro de 2010</i>
Finais

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

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

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

9. INSCRI OES

9.1. As taxas de inscri o são as seguintes:

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

9.2. As inscri es deverão dar entrada na sede da ANL **via Internet para geral@anl.mail.pt até ao dia 17 de Fevereiro de 2010, devendo** ser realizadas por via electrónica, através do programa informático Team Manager 2009 da Geologix ou Entry Editor. Qualquer anomalia implicará a sua anula o.

9.2.1. A aceita o das inscri es fica condicionada   recep o do pagamento.

9.2.2. O pagamento das inscri es deverá ser efectuado no acto de entrega das mesmas através de:

- De cheque cruzado   ordem da Associa o de Nata o de Lisboa ou
- Transferência bancária realizada para
NIB: 0038 0000 37962043771 15
IBAN: PT50 0038 0000 3762043771 15;
- Depósito em conta **N.  00 037.962.043/77/10 do BANIF**. Nestes casos deverá o respectivo comprovativo ser enviado por fax n  213151000 ou para o e-mail geral@anl.mail.pt.
- Pessoalmente na sede da ANL nos dias úteis das 9h30 às 13h00, e das 14h00 às 17h30;

10. PRÉMIOS

10.1. Pr mios 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   nadadora mais pontuados pela Tabela FINA POINT SCORING 2009;

10.2. Pr mios 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 atribui o 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 pr mio mais elevado será atribuído

10.3. Pr mios Colectivos

10.3.1. Serão atribuídos Ta as e Pr mios monetários aos Clubes/Selecc es classificados nos três primeiros lugares de acordo com a seguinte tabela:

1� Lugar Colectivo	300 �
2� Lugar Colectivo	200 �
3� Lugar Colectivo	100 �

10.3.2. Serão atribuídos troféus ao melhor Clube/Selecc o Distrital Portugués e ao melhor Clube/Selecc o Estrangeiro.

10.3.3. No caso de se verificarem empates na atribui o dos prémios colectivos, será utilizado como crit rio de desempate o número de 1 s lugares alcan ados. Se n o for suficiente serão utilizados os 2 s lugares, os 3 s 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 n o recebidos n o serão enviados

11. CASOS OMISSOS

11.1. Acima deste regulamento, e para todos os casos omissos, vigora o Regulamento da Federa o Portuguesa de Nata o

12. J RI DE APELO

Todos os protestos deverão ser entregues por escrito ao juiz- rbitro 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   Prova
- Director Técnico Regional
- Elemento do Conselho Regional de Arbitragem

TORNEIO NADADOR COMPLETO DE CADETES

1. DATA: 13 e 14 de Março de 2010
2. LOCAL: A Definir
3. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	13-3-10	14H00	14H45
2ª Jornada	14-3-10	8H30	9H15

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 2 de Março de 2010.

- 6.1. A Taxa de inscrição será de **5 Euros** por nadador;
- 6.2. Até ao dia 12 de Março de 2010 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 Costas	Cad A	M	12	100 Costas	Cad A	F
3	100 Estilos	Cad A	F	13	100 Estilos	Cad A	M
4	100 Mariposa	Cad A	M	14	100 Mariposa	Cad A	F
5	100 Livres	Cad A	F	15	100 Livres	Cad A	M
2º Período de Aquecimento (30')				2º Período de Aquecimento (30')			
6	100 Bruços	Cad B	F	16	100 Bruços	Cad B	M
7	100 Costas	Cad B	M	17	100 Costas	Cad B	F
8	100 Estilos	Cad B	F	16	100 Estilos	Cad B	M
9	100 Mariposa	Cad B	M	19	100 Mariposa	Cad B	F
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 2009, obter uma pontuação 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

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

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

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	19-3-10	8H00	9H30
	2ª Sessão	19-3-10	15H00	16H30
2ª Jornada	1ª Sessão	20-3-10	8H00	9H30
	2ª Sessão	20-3-10	15H00	16H30
3ª Jornada	1ª Sessão	21-3-10	8H00	9H30
	2ª Sessão	21-3-10	15H00	16H30

4. PARTICIPAÇÃO:

4.1. Campeonatos Regionais de Juniores e Seniores / Open de Lisboa:

- 4.1.1. 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 2009/2010;
- 4.1.2. Poderão participar nadadores Juniores e Seniores não pertencentes à ANL, que tenham obtido tempos iguais ou inferiores aos mínimos estabelecidos para cada prova;
 - 4.1.2.1. 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 2009/2010;
 - 4.1.2.2. Os nadadores terão obrigatoriamente de efectuar os mínimos nas provas realizadas, sob pena de lhes ser atribuído um FTL no valor de 30 Euros;
- 4.1.3. Cada nadador poderá participar no máximo de **(6) seis provas individuais mais estafetas**;
- 4.1.4. Cada clube poderá inscrever apenas **(1) uma equipa** por categoria/prova/género.
 - 4.1.4.1. A constituição das equipas de estafetas para deverão ser entregues 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. INSCRI OES: As inscri oes deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 9 de Março de 2010.

- 7.1. Até ao dia 15 de Março de 2010 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>Distribui�o de Pr�mios</i>		
6	200 Bruços	F	20	400 Livres	M	<i>Provas: 31-34</i>		
<i>Distribui�o de Pr�mios</i>			<i>Distribui�o de Pr�mios</i>			<i>Distribui�o de Pr�mios</i>		
<i>Provas: 1-6</i>			<i>Provas: 15-20</i>			<i>Provas: 35 - 36</i>		
7	4x50 Livres	M	21	4x50 Estilos	F	35	100 Livres	M
8	4x50 Livres	F	22	4x50 Estilos	M	36	1500 Livres	F
<i>Distribui�o de Pr�mios</i>			<i>Distribui�o de Pr�mios</i>			<i>Distribui�o de Pr�mios</i>		
<i>Provas: 7-8</i>			<i>Provas: 21 - 22</i>			<i>Provas: 35 - 36</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>Distribui�o de Pr�mios</i>			<i>Distribui�o de Pr�mios</i>			<i>Distribui�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>Distribui�o de Pr�mios</i>		
<i>Distribui�o de Pr�mios</i>			<i>Distribui�o de Pr�mios</i>			<i>Distribui�o de Pr�mios</i>		
<i>Provas: 1(Juv), 2-6</i>			<i>Provas: 29-30</i>			<i>Provas: 42-44</i>		
<i>Distribui�o de Pr�mios</i>			<i>Distribui�o de Pr�mios</i>			<i>Distribui�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:

Femininos			Masculinos	
Juniores	Seniores		Juniores	Seniores
50 metros			50 metros	
32,10	30,70	50 L	28,10	26,60
1:09,80	1:06,40	100 L	1:02,50	0:58,20
2:34,30	2:25,70	200 L	2:17,00	2:09,60
5:22,60	5:08,50	400 L	4:51,10	4:34,70
11:05,90	10:29,80	800 L	10:03,90	9:31,60
21:42,90	20:34,90	1500 L	19:24,90	18:23,30
2:12,00	2:06,00	4x50 L	1:56,00	1:50,00
4:51,70	4:31,50	4x100 L	4:16,50	4:03,00
10:25,00	9:56,40	4x200 L	9:20,70	9:01,40
41,30	38,90	50 B	36,70	34,20
1:30,40	1:25,20	100 B	1:20,30	1:15,30
3:14,80	3:04,10	200 B	2:56,30	2:46,20
38,10	35,80	50 C	33,40	31,00
1:21,00	1:16,50	100 C	1:11,90	1:07,10
2:56,10	2:45,50	200 C	2:39,10	2:27,40
35,00	32,90	50 M	30,80	28,70
1:18,90	1:13,40	100 M	1:08,40	1:03,70
2:55,10	2:44,10	200 M	2:33,20	2:22,90
2:52,30	2:44,20	200 E	2:35,20	2:26,40
6:04,20	5:51,10	400 E	5:33,40	5:22,00
2:29,00	2:20,00	4x50 E	2:11,00	2:03,0
5:30,40	5:12,60	4x100 E	4:51,40	4:35,90

TORNEIO REGIONAL DE CLUBES – INFANTIS

1. DATA: 10 e 11 de Abril de 2010
2. LOCAL: A Definir
3. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	10-04-10	14H00	15H30
2ª Jornada	11-04-10	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**, não podendo exceder o limite de **(2) duas provas individuais por Jornada**;
- 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. Cada clube poderá realizar **(2) duas** substitui es 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 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 2010;

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

7.2. Até ao dia 5 de Abril de 2010 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: 17 e 18 de Abril de 2010
2. LOCAL: A Definir
3. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	17-4-10	14H00	14H45
2ª Jornada	18-4-10	8H30	9H15

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 2009/2010;
- 4.3. Nas provas de 400 Livres (Cadetes A) e 200 Livres (Cadetes B), cada Clube poderá inscrever até ao máximo de 3 atletas por categoria;
- 4.4. Cada clube poderá inscrever até **(2) duas** equipas por prova/género;
- 4.5. Cada nadador poderá apenas participar em **(1) uma** 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 6 de Abril de 2010.
 - 5.1. Até ao dia 12 de Abril de 2010 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.
6. PROGRAMA:

1ª JORNADA			2ª JORNADA		
1	4x100 Livres (Cad. A)	F	7	4x100 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 PARTICIPA O:

Masculinos			Femininos	
Cadetes B	Cadetes A		Cadetes B	Cadetes A
6:40,00		400 L	7:20,00	
	12:30,00	800 L		13:40,00
6:00,00		4X100 L	6:30,00	
	11:50,00	4x200 L		13:00,00

TORNEIO NADADOR COMPLETO DE INFANTIS E JUVENIS

1. DATA: 8 e 9 de Maio de 2010
2. LOCAL: A Definir
3. HORÁRIO:

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

4. PARTICIPA O:

- 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   penaliza o 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   penaliza o do Escalão 2 conforme o exposto no ponto 9.1 deste Torneio;
- 4.5. A desqualifica o de um nadador numa prova determina a atribui o 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 inscri o;
- 4.8.

5. CLASSIFICA OES

- 5.1. A classifica o será realizada por categorias da seguinte forma;
 - 5.1.1. O somatório dos pontos da tabela FINA POINT SCORING 2009 correspondente aos tempos efectuados em todas as provas;
 - 5.1.1.1. Em caso de igualdade obter  a melhor classifica o o nadador que conquistar maior número de primeiros lugares. Se ainda assim existir igualdade, repetir-se-  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 27 de Abril de 2010.

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

7.2. Até ao dia 3 de Maio de 2010 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		
			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 2009, 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 PREPARAÇÃO DE INFANTIS E JUVENIS

1. **DATA:** 22 e 23 de Maio de 2010
2. **LOCAL:** A Definir
3. **HORÁRIO:**

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	22-5-10	14H00	15H30
2ª Jornada	1ª Sessão	23-5-10	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 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 11 de Maio de 2010.
 - 5.1. Até ao dia 17 de Maio de 2010 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

6. PROGRAMA:

1ª JORNADA			2ª JORNADA		
1	4x100 Livres	F	13	4x100 Livres	M
3	1500 L (série rápida)	M	15	800 L (série rápida)	F
4	100 Costas	F	16	100 Costas	M
5	200 Costas	M	17	200 Costas	F
6	100 Mariposa	F	18	100 Mariposa	M
7	200 Mariposa	M	19	200 Mariposa	F
8	100 Bruços	F	20	100 Bruços	M
9	200 Bruços	M	21	200 Bruços	F
10	400 Livres	F	22	400 Livres	M
12	400 Estilos	M	24	400 Estilos	F

TORNEIO DE VELOCIDADE DE ABSOLUTOS

1. DATA: 23 de Maio de 2010
2. LOCAL: A Definir
3. HORÁRIO:

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	23-5-10	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 11 de Maio de 2010.
 - 7.1. Até ao dia 17 de Maio de 2010 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: 29 e 30 de Maio de 2010
2. LOCAL: A Definir
3. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	29-5-10	14H00	14h45
2ª Jornada	30-5-10	8H00	9H45

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 es deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 18 de Maio de 2010.
 - 5.1. Até ao dia 24 de Maio de 2010 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 Braços	Cad. B	F	12	100 Braços	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 Braços	Cad. A	F	12	100 Braços	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

TORNEIO JÚNIOR E PR -JÚNIOR

1. DATA: 19 e 20 de Junho de 2010
2. LOCAL: A Definir
3. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	19-6-10	14H00	15H30
2ª Jornada	20-6-10	8H00	9H30

4. PARTICIPA O:

- 4.1. Poderão participar nadadoras das categorias de Infantis A, Juvenis e Juniores nascidas em 1995, e nadadores das categorias de Infantis A, Juvenis B e A, e Juniores nascidos em 1993.
- 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   penaliza o 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   penaliza o do Escalão 1 conforme o exposto no ponto 9.1 deste Torneio;
- 4.5. A desqualifica o de um nadador numa prova determina a atribui o 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 inscri o;

5. CLASSIFICA OES

- 5.1. A classifica o será realizada por categorias da seguinte forma;
 - 5.1.1. O somatório dos pontos da tabela FINA POINT SCORING 2009 correspondente aos tempos efectuados em todas as provas;
- 5.2. Em caso de igualdade obter  a melhor classifica o o nadador que conquistar maior número de primeiros lugares. Se ainda assim existir igualdade, repetir-se-  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. INSCRI OES: As inscri oes deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 8 de Junho de 2010.

7.1. A Taxa de inscri o será de **6 Euros** por nadador;

7.2. Até ao dia 14 de Junho de 2010 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. PENALIZA OES:

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: 26 e 27 de Junho de 2010
2. LOCAL: A Definir
3. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	26-6-10	14H00	15H30
2ª Jornada	27-6-10	8H00	9H30

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 2009/2010;
- 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 inscrição;

5. INSCRIÇÕES: As inscrições deverão dar entrada na sede da ANL até ao dia 15 de Junho de 2010.

- 5.1. Até ao dia 21 de Junho de 2010 o clube pode retirar os nadadores que pretende da prova.

6. PROGRAMA:

1ª JORNADA				2ª JORNADA			
1	400 Livres	Cad. A	F	13	400 Livres	Cad. A	M
2	200 Livres	Cad. B	F	14	200 Livres	Cad. B	M
3	200 Estilos	Cad.A/B	M	15	200 Estilos	Cad.A/B	F
4	100 Bruços	Cad.A/B	F	16	100 Bruços	Cad.A/B	M
5	100 Livres	Cad.A/B	M	17	100 Livres	Cad.A/B	F
6	100 Costas	Cad.A/B	F	18	100 Costas	Cad.A/B	M
7	100 Mariposa	Cad.A/B	M	19	100 Mariposa	Cad.A/B	F
8	4x100 Estilos	Cad.A/B	F	20	4x100 Estilos	Cad.A/B	M
9	4x100 Livres	Cad.A/B	M	21	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 REGIONAIS DE INFANTIS – PISCINA LONGA

1. DATA: 2 a 4 de Julho de 2010
2. LOCAL: A Definir
3. HORÁRIO:

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	2-7-10	14H30	16H00
2ª Jornada	1ª Sessão	3-7-10	8H00	9H30
	2ª Sessão	3-7-10	14H30	16H00
3ª Jornada	1ª Sessão	4-7-10	8H00	9H30
	2ª Sessão	4-7-10	14H30	16H00

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 2009/2010;
 - 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 22 de Junho de 2010.
 - 7.1. Até ao dia 28 de Junho de 2010 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

CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE LISBOA

1. DATA: 9 a 11 de Julho de 2010
2. LOCAL: A Definir
3. HORÁRIO:

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	09-07-10	15H00	16H30
2ª Jornada	1ª Sessão	10-07-10	8H00	9H30
	2ª Sessão	10-07-10	15H00	16H30
3ª Jornada	1ª Sessão	11-07-10	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 2009/2010;
- 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 29 de Junho de 2010.

- 7.1. Até ao dia 5 de Julho 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	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

ANEXO I

Cotas de Participa o

ANEXO 1

COTAS DE PARTICIPAÇÃO DE ATLETAS POR CLUBE

Época 2009-2010

Equipas	Femininos			Masculinos		
	Jun e Sen	Juvenis	Infantis	Jun e Sen	Juvenis	Infantis
ABVE	9	9	7	5	11	11
AEFDTV	3	3	5	3	3	5
AIRFA	3	7	5	5	3	3
ANAM	3	5	5	3	5	7
ANSE	3	3	3	3	5	5
ASC	3	5	7	3	5	5
CAD	3	3	3	3	3	3
CAM	3	3	3	3	7	5
CFB	9	5	7	9	11	5
CIMM	3	5	7	3	5	5
CL	7	3	5	5	9	5
CMEM	3	5	5	3	5	5
CNA	11	11	11	11	11	11
CNCVG	9	11	9	5	11	5
CNS	5	5	7	9	11	5
EMDS	3	9	7	3	7	5
ESJB	3	5	3	5	5	3
GESL	11	7	9	5	11	7
JFA	5	5	5	3	3	3
PDEM	9	9	7	5	11	7
SAD	5	5	9	9	11	7
SCP	11	9	9	9	11	11
SFUAP	9	9	7	9	11	7
SLB	11	5	7	9	3	5

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

ANEXO II

Modelo de Regulamento Específico de Competi o



Logotipo do Clube

Nome da Prova

Local

Data de Realiza o



Logotipo do Clube (Clicar duas vezes aqui para editar)

Nome da Prova

Nome da prova a realizar

1. ORGANIZA O: Nome do Clube ou Entidade Organizadora
2. DATA: Dia ou dias de realiza o da competi o
3. LOCAL: Nome da piscina onde será realizada a competi o
4. HORÁRIO:

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1 ^a Jornada			
2 ^a Jornada			

5. PARTICIPA O:

- 5.1. Descri o dos participantes (Ex.: Poderão participar atletas pertencentes aos Clubes/Equipas convidados pela entidade organizadora);
- 5.2. Descri o das categorias a que se destina (Ex.: A Competi o 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. Descri o dos limites de participa o 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 participa o 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 inscri es 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 constitui o das equipas de estafetas (Ex.: A Constitui o 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   participa o (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. Descri o do tipo de organiza o de séries (Ex.: Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com o seu tempo de inscri o);
6. INSCRI OES: Descri o dos prazos de e forma de inscri o (Ex.:As inscri es 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 altera o de inscri o (Ex.:Até ao dia 25 de Dezembro de 2009 pode o clube retirar os nadadores que pretende da prova);
7. CLASSIFICA OES/ PRÉMIOS: Defini o do tipo de classifica o existente (Ex.:Serão elaboradas classifica o 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 Federa o Portuguesa de Nata o

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