



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

CALENDÁRIO E REGULAMENTO REGIONAL

NATAÇÃO PURA

2013/2014





Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada



Calendário 2013/2014

OUTUBRO

<u>Fim de Semana</u>	<u>Dias</u>	<u>Descrição da Prova</u>	<u>Local</u>
1	5 6		
2	12 13		
3	19 20	Torneio Regional de Abertura - INF	Mealhada
4	26 27	Torneio Regional de Abertura - ABS	Castro D'Aire

NOVEMBRO

<u>Fim de Semana</u>	<u>Dias</u>	<u>Descrição da Prova</u>	<u>Local</u>
1	2 3	-	-
2	9 10		
3	16 17	1º Torneio de Promoção	Espinho
	16 17	CN Clubes 4ª Div - Apuramento - ABS	ANDS (Coruche)
4	23 24	Campeonato Regional de Jun e Sen	Estarreja

DEZEMBRO

<u>Fim de Semana</u>	<u>Dias</u>	<u>Descrição da Prova</u>	<u>Local</u>
1	30-Nov 1	Torneio Regional de Fundo	Viseu
2	7 8	CN Clubes 3ª e 4ª Divisão - ABS	ANDL (Leiria)
	14	1º Torneio 1ª Braçada	Galitos
3	13, 14 15	Zonal de Juvenis	Por associação
	20, 21 22	CN Juniores e Seniores	ANNP (Felgueiras)
	27	Estágio INF 1	Aveiro
5	28 29		



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

JANEIRO

<u>Fim de Semana</u>	<u>Dias</u>	<u>Descrição da Prova</u>	<u>Local</u>
1	4 5		
2	11 12		
3	18	Taça ANA	Estarreja
4	25 26	IIº Torneio de Promoção	S. João da Madeira

FEVEREIRO

<u>Fim de Semana</u>	<u>Dias</u>	<u>Descrição da Prova</u>	<u>Local</u>
1	1 2	Torneio de Carnaval	Mealhada
2	8 9		
3	15 16	Torneio Nadador Completo	Viseu
4	22 23		

MARÇO

<u>Fim de Semana</u>	<u>Dias</u>	<u>Descrição da Prova</u>	<u>Local</u>
1	1 2		
	3 ou 5 ou 8	Estágio INF 2	Coimbra
2	8	IIº Torneio Iª Braçada	Vagos
3	15 16	Campeonato Regional de Infantis PC	Leiria
4	22 23	Campeonato InterDistritais de JUV, JUN	Coimbra
5	29 30		
	28, 29 30	Zonal de Infantis	Zona Norte (ANC - Cantanhede)



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

ABRIL

<u>Fim de Semana</u>	<u>Dias</u>	<u>Descrição da Prova</u>	<u>Local</u>
1	4, 5 6	CN Juvenis e Juniores	ANC - Coimbra
	11	Estágio INF 3	Leiria
2	12	Fundágua	Mealhada
3	19 20		
	18 19	CN 1ª e 2ª Divisão - ABS	ANNP (Póvoa de Varzim)
4	26	XII Torneio Cidade de Espinho	Espinho

MAIO

<u>Fim de Semana</u>	<u>Dias</u>	<u>Descrição da Prova</u>	<u>Local</u>
1	3	IIIº Torneio I Braçada	Arouca
2	10 11		
	17 18		
4	24 25	IIIº Torneio de Promoção	Castro D'Aire

JUNHO

<u>Fim de Semana</u>	<u>Dias</u>	<u>Descrição da Prova</u>	<u>Local</u>
1	31-Mai 1	Torneio Regional de Clubes	Gafanha
2	7		
	7 8	Torneio Internacional de S. João	ANNP
	10	Torneio Cidade de Estarreja	Estarreja
3	14 15		
	21	Torneio do AEJ	S. João da Madeira
5	28 29	Campeonatos Inter Distritais de Infantis	Coimbra



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

JULHO

<u>Fim de Semana</u>	<u>Dias</u>	<u>Descrição da Prova</u>	<u>Local</u>
1	4, 5 6	Campeonatos InterDistritais de JUV e ABS	Coimbra
2	12 13		
3	19	Torneio CAD ANA/ANC	Mealhada
	18, 19 20	CN Infantis	ANALGARVE - Loulé
4	26 27		
	24, 25 26, 27	CN Juvenis - Open de Portugal	ANL - Jamor

AGOSTO

<u>Fim de Semana</u>	<u>Dias</u>	<u>Descrição da Prova</u>	<u>Local</u>
1	2 3		
2	9 10		
3	16 17		
4	23 24		
5	30 31		



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Nataçao de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

TORNEIO REGIONAL DE ABERTURA - INFANTIS

Data: 19 e 20 de Outubro de 2013

Local: Piscina Municipal de Mealhada

Programa:

Iª Jornada – Sábado – Dia 19

Aquecimento: 14.30 Hrs

Início das Provas: 15.30 Hrs

1ª Prova	400	metros Estilos	Fem	INF A
2ª Prova	400	metros Estilos	Masc	INF A
3ª Prova	200	metros Estilos	Fem	INF A e B
4ª Prova	200	metros Estilos	Masc	INF A e B
Intervalo 10 minutos				
5ª Prova	4x200	metros Livres	Fem	
6ª Prova	4x200	metros Livres	Masc	

IIª Jornada – Domingo – Dia 20

Aquecimento: 08.30 Hrs

Início das Provas: 09.30 Hrs

7ª Prova	400	metros Livres	Fem	INF A
8ª Prova	400	metros Livres	Masc	INF A
9ª Prova	200	metros Livres	Fem	INF A e B
10ª Prova	200	metros Livres	Masc	INF A e B
Intervalo 10 minutos				
11ª Prova	4x100	metros Estilos	Fem	
12ª Prova	4x100	metros Estilos	Masc	

Regulamento:

- 1- Esta prova destina-se à categoria de Infantis, filiados em Nataçao Pura na FPN.
- 1.1 As provas de 400 mts estão destinadas aos INF A e as de 200 mts aos INF A e B.
- 1.2 Cada clube pode participar com 2 estafetas por prova, desde que sejam A e B, caso não reúnam este requisito, somente podem participar com uma estafeta por prova.
- 1.3 Cada nadador pode participar numa prova ind. + estafeta por jornada.

2 – As inscrições têm que dar entrada nos serviços administrativos da ANA até às 18:00h do dia 14-10-13, no respectivo ficheiro convite.



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

TORNEIO REGIONAL DE ABERTURA-ABSOLUTOS

Data: 26 e 27 de Outubro de 2013

Local: Piscinas Municipais de Castro D'Aire

Programa:

Iª Jornada – Sábado – Dia 26

Aquecimento: 14.30 Hrs
Início das Provas: 15.30 Hrs

1ª Prova	50	metros Mariposa	Fem.
2ª Prova	50	metros Mariposa	Masc.
3ª Prova	200	metros COSTAS	Fem.
4ª Prova	200	metros COSTAS	Masc.
5ª Prova	50	metros Livres	Fem.
6ª Prova	50	metros Livres	Masc.
7ª Prova	200	Metros Bruços	Fem
8ª Prova	200	Metros Bruços	Masc

IIª Jornada – Domingo – Dia 27

Aquecimento: 08.30 Hrs
Início das Provas: 09.30 Hrs

9ª Prova	200	metros Mariposa	Fem.
10ª Prova	200	metros Mariposa	Masc.
11ª Prova	50	metros Costas	Fem.
12ª Prova	50	metros Costas	Masc.
13ª Prova	200	metros Livres	Fem.
14ª Prova	200	metros Livres	Masc.
15ª Prova	400	metros Livres	Fem.
16ª Prova	400	metros LIVRES	Masc.
17ª Prova	50	metros BRUÇOS	Fem.
18ª Prova	50	metros BRUÇOS	Masc.



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

Regulamento:

1. Este Torneio destina-se às categorias de SEN, JUN e JUV, filiados em Natação Pura na FPN e disputando-se na forma de absolutos (inscrição livre).
2. Cada nadador, pode nadar duas provas por Jornada.
 - 2.1 – Nas provas de 200L e 400L, os nadadores que pretendam nadar as mesmas têm que optar por uma das distâncias
- 3 - As inscrições têm que dar entrada nos serviços administrativos da ANA até às 18:00h do dia 21-10-13, no respectivo ficheiro convite.



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

Iº TORNEIO PROMOÇÃO

Data: 9 e 10 de Novembro de 2013

Local: Piscina Municipal de Espinho

Programa :

Iª Jornada – Sábado – Dia 9

Aquecimento: 14.30 Hrs
Início das Provas: 15.30 Hrs

1ª Prova	100 metros	MARIPOSA	Fem. CAD A
2ª Prova	100 metros	MARIPOSA	Masc. CAD A
3ª Prova	50 metros	MARIPOSA	Fem. CAD B
4ª Prova	50 metros	MARIPOSA	Masc. CAD B
5ª Prova	100 metros	COSTAS	Fem. CAD A
6ª Prova	100 metros	COSTAS	Masc. CAD A
7ª Prova	50 metros	COSTAS	Fem. CAD B
8ª Prova	50 metros	COSTAS	Masc. CAD B

Intervalo 10 Minutos

9ª Prova	4x50 metros	ESTILOS	Fem. CAD A
10ª Prova	4x50 metros	ESTILOS	Masc. CAD A
11ª Prova	4x25 metros	ESTILOS	Fem. CAD B
12ª Prova	4x25 metros	ESTILOS	Masc. CAD B

IIª Jornada – Domingo – Dia 10

Aquecimento: 08.30 Hrs
Início das Provas: 09.30 Hrs

13ª Prova	100 metros	BRUÇOS	Fem. CAD A
14ª Prova	100 metros	BRUÇOS	Masc. CAD A
15ª Prova	50 metros	BRUÇOS	Fem. CAD B
16ª Prova	50 metros	BRUÇOS	Masc. CAD B
17ª Prova	200 metros	LIVRES	Fem. CAD A
18ª Prova	200 metros	LIVRES	Masc. CAD A
19ª Prova	100 metros	LIVRES	Fem. CAD B
20ª Prova	100 metros	LIVRES	Masc. CAD B

Intervalo 10 Minutos

21ª Prova	4x50 metros	LIVRES	Fem. CAD A
22ª Prova	4x50 metros	LIVRES	Masc. CAD A
23ª Prova	4x25 metros	LIVRES	Fem. CAD B
24ª Prova	4x25 metros	LIVRES	Masc. CAD B



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

Regulamento:

1. Este Torneio destina-se a nadadores da categoria de CAD federados - Fem. e Masc. filiados na FPN em Natação Pura.
2. Cada nadador pode nadar 2 provas individuais e uma estafeta, por jornada.
3. Haverá uma classificação final individual por prova e categoria.
4. As inscrições têm que dar entrada nos serviços administrativos da ANA até às 18.00h do dia 4 de Novembro de 2013 no respectivo ficheiro convite.



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

CAMP. REGIONAL de JUN e SEN

Data: 23 e 24 de Novembro de 2013

Local: Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja

Programa :

Iª Jornada –Sábado (Tarde)

Aquecimento: 14.30 Hrs
Início das Provas: 15.30 Hrs

1ª Prova	4x50	Metros LIVRES	Fem.
2ª Prova	4x50	Metros LIVRES	Masc.
3ª Prova	400	Metros ESTILOS	Fem.
4ª Prova	400	Metros ESTILOS	Masc.

ENTREGA DE
MEDALHAS

5ª Prova	100	Metros LIVRES	Fem.
6ª Prova	100	Metros LIVRES	Masc.
7ª Prova	50	Metros COSTAS	Fem.
8ª Prova	50	Metros COSTAS	Masc.
9ª Prova	200	Metros MARIPOSA	Fem.
10ª Prova	200	Metros MARIPOSA	Masc.
11ª Prova	200	Metros BRUÇOS	Fem.
12ª Prova	200	Metros BRUÇOS	Masc..

ENTREGA DE
MEDALHAS

13ª Prova	4x100	Metros ESTILOS	Fem.
14ª Prova	4x100	Metros ESTILOS	Masc.

ENTREGA DE
MEDALHAS



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

IIª JORNADA – Domingo (Manha)

Aquecimento: 08.30 Hrs

Início das Provas: 09.30 Hrs

15ª Prova	4x50 metros ESTILOS	Masc.
16ª Prova	4x50 metros ESTILOS	Fem.
17ª Prova	400 metros LIVRES	Masc.
18ª Prova	400 metros LIVRES	Fem.

ENTREGA DE MEDALHAS

19ª Prova	100 metros BRUÇOS	Masc.
20ª Prova	100 metros BRUÇOS	Fem.
21ª Prova	50 metros LIVRES	Masc.
22ª Prova	50 metros LIVRES	Fem.
23ª Prova	100 metros COSTAS	Masc.
24ª Prova	100 metros COSTAS	Fem.
25ª Prova	100 metros MARIPOSA	Masc.
26ª Prova	100 metros MARIPOSA	Fem.
27ª Prova	200 metros ESTILOS	Masc.
28ª Prova	200 metros ESTILOS	Fem.

ENTREGA DE MEDALHAS

29ª Prova	4x200 metros LIVRES	Masc.
30ª Prova	4x200 metros LIVRES	Fem.

ENTREGA DE MEDALHAS



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

IIIª Jornada – Domingo (Tarde)

Aquecimento: 15.00 Hrs
Início das Provas: 16.00 Hrs

31ª Prova	800 metros LIVRES	Fem.
32ª Prova	1500 metros LIVRES	Masc.
33ª Prova	50 metros MARIPOSA	Fem.
34ª Prova	50 metros MARIPOSA	Masc.

ENTREGA DE
MEDALHAS

35ª Prova	200 metros COSTAS	Fem.
36ª Prova	200 metros COSTAS	Masc.
37ª Prova	50 metros BRUÇOS	Fem.
38ª Prova	50 metros BRUÇOS	Masc.
39ª Prova	200 metros LIVRES	Fem.
40ª Prova	200 metros LIVRES	Masc.
41ª Prova	100 metros ESTILOS	Fem.
42ª Prova	100 metros ESTILOS	Masc.

ENTREGA DE
MEDALHAS

43ª Prova	4x100 metros LIVRES	Fem.
44ª Prova	4x100 metros LIVRES	Masc.

ENTREGA DE
MEDALHAS

Regulamento:

1. Este campeonato destina-se a nadadores federados das categorias de SEN e JUN, filiados na FPN em Natação Pura.

2. O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito nestes campeonatos é de 6 (seis) provas individuais, mais as provas de estafeta.

3. Classificação Individual e Prémios

Haverá classificações separadas por categoria e género.

Serão concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada prova, categoria e género.

4. Os nadadores JUV , podem participar neste Campeonato, extra competição, não havendo lugar a prémios para estas categorias. O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito nestes campeonatos é de 5 (cinco) provas individuais, sendo permitido nadar um máximo de 2 provas por sessão mais as provas de estafeta.

4.1. As provas destinadas a esta categoria (JUV), são as constantes do regulamento zonal.

4.2. Estes nadadores (JUV) não podem fazer parte das equipas de estafetas de absolutas.

5. As inscrições para este campeonato têm que dar entrada nos serviços administrativos da ANA até às 18.00h do dia 18 de Novembro de 2013 no respectivo ficheiro convite.



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

TORNEIO REG. FUNDO * INF/ JUV

Data: 30 Nov. e 1 de Dezembro de 2013

Local: Piscinas Municipais do Fontelo - Viseu

Programa :

Iª Jornada – Sábado

Aquecimento: 14.30 Hrs
Início das Provas: 15.30 Hrs

1ª Prova	1500 metros LIVRES	Masc.
2ª Prova	400 metros ESTILOS	Fem.
3ª Prova	200 metros LIVRES	Masc

IIª Jornada – Domingo

Aquecimento: 08.30 Hrs
Início das Provas: 09.30 Hrs

3ª Prova	800 metros LIVRES	Fem.
4ª Prova	400 metros ESTILOS	Masc.
6ª Prova	200 metros LIVRES	Fem

Regulamento:

1. Este torneio destina-se as categorias de INF A e B e JUV A e B, filiados na FPN em Natação Pura – Fem. e Masc.

2 Os nadadores têm que obrigatoriamente nadar as duas provas do programa.

3. Haverá uma classificação final individual por escalão, pelo somatório das duas provas pela tabela FINA em vigor, que contará para a elaboração de um Ranking Nacional do Torneio.

4. Aos três primeiros classificados de cada categoria, serão atribuídas medalhas e do quarto ao oitavo classificado, um diploma.

5. As inscrições para este Torneio têm que dar entrada nos serviços administrativos da ANA até às 18.00h do dia 25 de Novembro de 2013 no respectivo ficheiro convite.

6. Os nadadores participantes neste Torneio, têm que cumprir nas suas duas provas o Tempo Obrigatório Final (TFO), estabelecido em tabela anexa.

6.1 – O não cumprimento do TFO, tem uma penalização de 7.50 € por prova.



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

TAB. TFO

CAT	400 E FEM	400 E MASC	800 L FEM	1500 L MASC
JUV A	6,18,00	5,32,00	11,10,00	19,30,00
JUV B	6,35,00	5,50,00	11,25,00	20,20,00
INF A	6,55,00	6,10,00	11,50,00	21,20,00
INF B	7,25,00	6,30,00	12,25,00	22,20,00

7 - Extra-competição e somente para os nadadores que não estão inscritos nas provas oficiais do programa deste torneio (1500 L , 800 L e 400 Est), podem ser inscritos nadadores destas categorias nos 200 L.



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

I^o TORNEIO – 1^a Braçada

Data: 14 de Dezembro de 2013

Local: Aveiro - Galitos

Programa :

I^a Jornada – sábado

Abertura da Piscina: 14:30 Hrs

Início das provas: 15:30 Hrs

1 ^a Prova	25 metros COSTAS	Fem.
2 ^a Prova	25 metros COSTAS	Masc.
3 ^a Prova	25 metros LIVRES	Fem.
4 ^a Prova	25 metros LIVRES	Masc.
5 ^a Prova	50 metros (25 MARIPOSA + 25 COSTAS)	Fem.
6 ^a Prova	50 metros (25 MARIPOSA + 25 COSTAS)	Masc.
7 ^a Prova	50 metros (25 BRUÇOS + 25 LIVRES)	Fem.
8 ^a Prova	50 metros (25 BRUÇOS + 25 LIVRES)	Masc.

INTERVALO – 10 Minutos

9 ^a Prova	6x25 metros LIVRES	Misto
----------------------	--------------------	-------

Regulamento:

- 1 – Esta prova destina-se a nadadores cadetes filiados na FPN em Natação Pura, que não tenham participado nos Torneios de Promoção desta Associação.
- 2 – Cada nadador pode participar em duas provas individuais, mais estafeta.
- 3 – Nas estafetas, mistas, tem que se respeitar a regra de 3/3 ou 2/4.
- 4 – As inscrições para este torneio têm que dar entrada nos serviços administrativos da ANA até às 18.00h do dia 9 de Dezembro de 2013 no respectivo ficheiro convite.



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

TAÇA ASSOCIAÇÃO NATAÇÃO AVEIRO

Data: 18 de Janeiro de 2014

Local: Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja

Programa :

Iª Jornada

Aquecimento: 14.30 Hrs

Início das Provas: 15.30 Hrs

Eliminatórias

1ª Prova	100 metros	ESTILOS	Fem.
2ª Prova	100 metros	ESTILOS	Masc.
3ª Prova	50 metros	COSTAS	Fem.
4ª Prova	50 metros	COSTAS	Masc.
5ª Prova	50 metros	BRUÇOS	Fem.
6ª Prova	50 metros	BRUÇOS	Masc.
7ª Prova	50 metros	LIVRES	Fem.
8ª Prova	50 metros	LIVRES	Masc.
9ª Prova	50 metros	MARIPOSA	Fem.
10ª Prova	50 metros	MARIPOSA	Masc.

Intervalo 30 minutos

Finais B e A

11ª Prova	100 metros	ESTILOS	Fem. FB
12ª Prova	100 metros	ESTILOS	Masc.FB
13ª Prova	100 metros	ESTILOS	Fem. FA
14ª Prova	100 metros	ESTILOS	Masc.FA
15ª Prova	50 metros	COSTAS	Fem. FB
16ª Prova	50 metros	COSTAS	Masc.FB
17ª Prova	50 metros	COSTAS	Fem. FA
18ª Prova	50 metros	COSTAS	Masc.FA
19ª Prova	50 metros	BRUÇOS	Fem. FB
20ª Prova	50 metros	BRUÇOS	Masc.FB
21ª Prova	50 metros	BRUÇOS	Fem. FA
22ª Prova	50 metros	BRUÇOS	Masc.FA
23ª Prova	50 metros	LIVRES	Fem. FB
24ª Prova	50 metros	LIVRES	Masc.FB
25ª Prova	50 metros	LIVRES	Fem. FA
26ª Prova	50 metros	LIVRES	Masc.FA
27ª Prova	50 metros	MARIPOSA	Fem. FB
28ª Prova	50 metros	MARIPOSA	Masc.FB
29ª Prova	50 metros	MARIPOSA	Fem. FA
30ª Prova	50 metros	MARIPOSA	Masc.FA



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

Regulamento:

1. Este Torneio destina-se a nadadores federados das categorias de INF, JUV, JUN e SEN filiados na FPN em Natação Pura.

a) Os nadadores participantes na TAÇA ANA, têm que ter participado em pelo menos uma prova oficial do calendário ANA, antes desta competição.

2. Todos os nadadores podem inscrever-se em duas provas.

3. Cada Clube, somente poderá inscrever quatro nadadores em cada prova.

4. Os oito (8) melhores tempos de cada prova, são apurados para a FINAL A (FA) e do 9º ao 16º tempo, são apurados para a FINAL B (FB).

5. As eliminatórias, são constituídas por cabeças de serie, ou seja;

1ª Serie – 1º,4º,7º,10º,13º,16º,19º,22º, - Tempos de inscrição.

2ª Serie – 2º,5º,8º,11º,14º,17º,20º,23º, " " "

3ª Serie – 3º,6º,9º,12º,15º,18º,21º,24º, " " "

6. Pontuação:

Final A		Final B	
1º Classificado	17 pontos	9º Classificado	8 pontos
2º Classificado	15 pontos	10º Classificado	7 pontos
3º Classificado	14 pontos	11º Classificado	6 pontos
4º Classificado	13 pontos	12º Classificado	5 pontos
5º Classificado	12 pontos	13º Classificado	4 pontos
6º Classificado	11 pontos	14º Classificado	3 pontos
7º Classificado	10 pontos	15º Classificado	2 pontos
8º Classificado	9 pontos	16º Classificado	1 ponto

7. Classificação Colectiva

Haverá uma classificação colectiva, que será o somatório dos pontos obtidos nas diversas provas, por clube.

8. Prémios

Será entregue a réplica da Taça ANA ao clube vencedor, sendo esta a original entregue definitivamente ao vencedor de cinco edições intercaladas ou três consecutivas.

Aos restantes clubes será entregue um diploma.

9 – Inscrições

Têm que dar entrada, nos serviços administrativos da ANA, até às 18.00h, do dia 12 de Janeiro 2013, no respectivo ficheiro convite.



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

IIº TORNEIO PROMOÇÃO

Data: 25 e 26 de Janeiro de 2014

Local: Piscina Municipal de S.João da Madeira

Programa :

Iª Jornada

Aquecimento: 14.30 Hrs

Início das Provas: 15.30 Hrs

1ª Prova	100 metros ESTILOS	Fem. CAD B
2ª Prova	100 metros ESTILOS	Masc. CAD B
3ª Prova	200 metros ESTILOS	Fem. CAD A
4ª Prova	200 metros ESTILOS	Masc. CAD A
5ª Prova	50 metros COSTAS	Fem. CAD B
6ª Prova	50 metros COSTAS	Masc. CAD B
7ª Prova	100 metros COSTAS	Fem. CAD A
8ª Prova	100 metros COSTAS	Masc. CAD A
9ª Prova	50 metros LIVRES	Fem. CAD B
10ª Prova	50 metros LIVRES	Masc. CAD B
11ª Prova	100 metros LIVRES	Fem. CAD A
12ª Prova	100 metros LIVRES	Masc. CAD A

Intervalo 10 Minutos

13ª Prova	4x50 metros ESTILOS	Fem. CAD B
14ª Prova	4x50 metros ESTILOS	Masc. CAD B
15ª Prova	4x100 metros ESTILOS	Fem. CAD A
16ª Prova	4x100 metros ESTILOS	Masc. CAD A

IIª Jornada

Aquecimento: 14.30 Hrs

Início das Provas: 9.30 Hrs

17ª Prova	200 metros LIVRES	Fem. CAD B
18ª Prova	200 metros LIVRES	Masc. CAD B
19ª Prova	400 metros LIVRES	Fem. CAD A
20ª Prova	400 metros LIVRES	Masc. CAD A
21ª Prova	50 metros MARIPOSA	Fem. CAD B
22ª Prova	50 metros MARIPOSA	Masc. CAD B
23ª Prova	100 metros MARIPOSA	Fem. CAD A
24ª Prova	100 metros MARIPOSA	Masc. CAD A

Intervalo 10 Minutos

25ª Prova	4x50 metros LIVRES	Fem. CAD B
26ª Prova	4x50 metros LIVRES	Masc. CAD B
27ª Prova	4x100 metros LIVRES	Fem. CAD A
28ª Prova	4x100 metros LIVRES	Masc. CAD A



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

Regulamento:

1. Este Torneio destina-se a nadadores da categoria de CAD federados - Fem. e Masc. filiados na FPN em Natação Pura.
2. Cada nadador pode nadar 2 provas individuais e uma estafeta, por jornada.
3. Haverá uma classificação final individual por prova e categoria.
4. As inscrições têm que dar entrada nos serviços administrativos da ANA até às 18.00h do dia 20 de Janeiro de 2014 no respectivo ficheiro convite.



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

TORNEIO DE CARNAVAL

Data: 1 e 2 Fevereiro 2014

Local: Piscina Municipal de Mealhada

Programa :

Iª Jornada

Aquecimento: 14.30 Hrs
Início das Provas: 15.30 Hrs

1ª Prova	400 metros Livres	Fem.
2ª Prova	400 metros Livres	Masc.
3ª Prova	200 metros Mariposa	Fem.
4ª Prova	200 metros Mariposa	Masc.
5ª Prova	200 metros Costas	Fem.
6ª Prova	200 metros Costas	Masc.
	INT. 10 minutos	
7ª Prova	4 x 100 Estilos	Fem.
8ª prova	4 x 100 Estilos	Masc.

IIª Jornada

Aquecimento: 8.30 Hrs
Início das Provas: 9.30 Hrs

9ª Prova	400 metros Estilos	Fem.
10ª Prova	400 metros Estilos	Masc.
11ª Prova	200 metros Bruços	Fem.
12ª Prova	200 metros Bruços	Masc.
13ª Prova	200 metros Livres	Fem.
14ª Prova	200 metros Livres	Masc.
	INT. 10 minutos	
15ª Prova	4 x 100 Livres	Fem.
16ª Prova	4 x 100 Livres	Masc.



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

Regulamento:

- 1 – Esta prova destina-se a todos os atletas de todas as categorias filiados na FPN em Natação Pura excepto cadetes.
- 2- – Cada nadador infantil e juvenil pode participar em duas provas individuais nas duas jornadas mais a estafetas, juniores e seniores em três provas individuais nas duas jornadas mais a estafetas.
 - 2.1 – As provas de 400 mts constantes no programa de provas estão limitadas à inscrição máxima de cinco (5) atletas por clube.
- 3- – As inscrições, têm que dar entrada nos serviços administrativos da ANA, no dia 27 de Janeiro/14 respectivo ficheiro convite.



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

Nadador Completo * INF / JUV

Data: 15 e 16 de Fevereiro de 2014

Local: Piscinas Municipais do Fontelo - Viseu

Programa :

Iª Jornada

Aquecimento: 14.30 Hrs
Início das Provas: 15.30 Hrs

1ª Prova	100 metros	Mariposa	Masc.
2ª Prova	100 metros	Mariposa	Fem.
3ª Prova	100 metros	Costas	Masc.
4ª Prova	100 metros	Costas	Fem.
5ª Prova	100 metros	Bruços	Masc.
6ª Prova	100 metros	Bruços	Fem.

IIª Jornada

Aquecimento: 08.30 Hrs
Início das Provas: 09.30 Hrs

7ª Prova	200 metros	Estilos	Fem.
8ª Prova	200 metros	Estilos	Masc.
9ª Prova	100 metros	Livres	Fem.
10ª Prova	100 metros	Livres	Masc.

Regulamento:

- Esta competição destina-se as categorias de INF E JUV filiados na FPN em Natação Pura.
- Têm direito a participar neste Torneio os nadadores das categorias de Infantis A e B de ambos os géneros, Juvenis A e B Masculinos e Juvenis Femininos. As provas a disputar serão as seguintes:
 - 200m Estilos
 - 100m de cada Técnica.
- 2.1 – No final da 2ª, 4ª e 8ª prova, far-se-à, um intervalo de 10 minutos.
- Haverá uma classificação final por categoria, pelo somatório das provas pela tabela FINA em vigor, que contará para elaboração de um Ranking Nacional do Torneio.
- Aos três primeiros classificados será atribuído uma medalha e do 4º ao 8º classificado um diploma.
- As inscrições têm que dar entrada nos serviços administrativos da ANA, até às 18.00h do dia 10 de Fevereiro de 2014, no respectivo ficheiro convite.



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

IIº Torneio -1ª Braçada

Data: 8 de Março de 2014

Local: Piscina Municipal de Vagos

Programa:

Iª Jornada

Aquecimento : 14.30h

Início das provas: 15.30 h

1ª prova -25 Mariposa Fem

2ª prova - 25 Mariposa Masc

3ª prova - 25 Costas Fem

4ª prova - 25 Costas Masc

5ª prova – 25 Bruços Fem

6ª prova – 25 Bruços Masc

7ª prova – 25 Livres Fem

8ª prova – 25 Livres Masc

9ª prova -50 (25 Mar + 25 Costas) Fem

10ª prova -50 (25 Mar + 25 Costas) Masc

11ª prova -50 (25 Bruços + 25 Livres) Fem

12ª prova -50 (25 Bruços + 25 Livres) Masc

13ª prova -50 Livres Fem

14ª prova- 50 Livres Masc

Intervalo

10 Minutos

15ª - 6 x 25 (25 Bruços /25 Livres) Misto

Regulamento:

- 1 – Esta prova destina-se a nadadores cadetes e filiados na FPN em Natação Pura, que não tenham participado nos Torneios de Promoção desta Associação.
- 2 – Cada nadador pode participar em duas provas individuais, mais estafeta.
 - 2.1 – Nas provas individuais, não podem participar em duas provas da mesma técnica. Exemplo - 25 L e 50L.
- 3 – Nas estafetas, tem que se respeitar a regra de participação por sexo de 2/4 ou 3/3.
- 4 – As inscrições têm que dar entrada nos serviços administrativos da ANA, até às 18.00h do dia 3 de Março/14 , no respectivo ficheiro convite.



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

FUNDÁGUA

Data: 12 de Abril de 2014

Local: Piscina Municipal de Mealhada

Programa :

Iª Jornada

Aquecimento: 14.30 Hrs

Início das Provas: 15.30 Hrs

1ª Prova	5 MINUTOS A NADAR	CAD B Fem
2ª Prova	5 MINUTOS A NADAR	CAD B Masc.
<u>INTERVALO 5 min</u>		
3ª Prova	10 MINUTOS A NADAR	CAD A Fem
4ª Prova	10 MINUTOS A NADAR	CAD A Masc

Regulamento:

1 - Esta prova destina-se a nadadores cadetes filiados na FPN em Natação Pura.

2 - Serão admitidas em caso de necessidade series mistas, desde que sejam da mesma categoria.

3 - Em termos de contabilização dos metros nadados, somente contam os percursos completos de 25 metros.

4 - As inscrições têm que dar entrada nos serviços administrativos da ANA, até às 18.00h do dia 7 de Abril/14 , no respectivo ficheiro convite.



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

IIIº TORNEIO – 1ª Braçada

Data: 3 de Maio de 2014

Local: Piscina Municipal de Arouca

Programa :

Iª Jornada

Aquecimento: 14.30 Hrs

Início das Provas: 15.30 Hrs

1ª Prova	25 metros COSTAS	Fem.
2ª Prova	25 metros COSTAS	Masc.
3ª Prova	25 metros LIVRES	Fem.
4ª Prova	25 metros LIVRES	Masc.
5ª Prova	50 metros (25 MARIPOSA +25 COSTAS)	Fem.
6ª Prova	50 metros (25 MARIPOSA +25 COSTAS)	Masc.
7ª Prova	50 metros (25 Costas + 25 Bruços)	Fem.
8ª Prova	50 metros (25 Costas + 25 Bruços)	Masc.
9ª Prova	50 metros (25 BRUÇOS + 25 LIVRES)	Fem.
10ª Prova	50 metros (25 BRUÇOS + 25 LIVRES)	Masc.
	INTERVALO – 10 Minutos	
11ª Prova	6x25 metros – (LIVRES/BRUÇOS)	Mistos

Regulamento:

1 – Esta prova destina-se a nadadores cadetes filiados na FPN em Natação Pura, que não tenham participado nos Torneios de Promoção desta Associação.

2 – Cada nadador pode participar em duas provas individuais, mais estafeta.

3 – Nas estafetas, mistas, tem que se respeitar a regra de participação por sexo de 2/ 4 ou de 3/3.

4- As inscrições têm que dar entrada nos serviços administrativos da Ana, até às 18.00 h do dia 28.4.14, no respectivo ficheiro convite.



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

IIIº TORNEIO PROMOÇÃO

Data: 24 e 25 de Maio de 2014

Local: Piscina Municipal de Castro D'Aire

Programa :

Iª Jornada

Aquecimento: 14.30 Hrs

Início das Provas: 15.30 Hrs

1ª Prova	100 metros	MARIPOSA	Fem. CAD A e B
2ª Prova	100 metros	MARIPOSA	Masc. CAD A e B
3ª Prova	100 metros	COSTAS	Fem. CAD A e B
4ª Prova	100 metros	COSTAS	Masc. CAD A e B
5ª Prova	100 metros	BRUÇOS	Fem. CAD A e B
6ª Prova	100 metros	BRUÇOS	Masc. CAD A e B

Intervalo 10 Minutos

7ª Prova	4x100 metros	ESTILOS	Fem. CAD A e B
8ª Prova	4x100 metros	ESTILOS	Masc. CAD A e B

IIª Jornada

Aquecimento: 8.30 Hrs

Início das Provas: 9.30 Hrs

9ª Prova	400 metros	LIVRES	Fem. CAD B
10ª Prova	400 metros	LIVRES	Masc. CAD B
11ª Prova	800 metros	LIVRES	Fem. CAD A
12ª Prova	800 metros	LIVRES	Masc. CAD A
13ª Prova	200 metros	ESTILOS	Fem. CAD A e B
14ª Prova	200 metros	ESTILOS	Masc. CAD A e B

Intervalo 10 Minutos

15ª Prova	4x100 metros	LIVRES	Fem. CAD A e B
16ª Prova	4x100 metros	LIVRES	Masc. CAD A e B



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

Regulamento:

1. Este Torneio destina-se a nadadores da categoria de CAD federados - Fem. e Masc. filiados na FPN em Natação Pura.
2. Cada nadador pode nadar 2 provas individuais e uma estafeta, por jornada, sendo que as estafetas têm de ser constituídas por nadadores da mesma categoria, A ou B.
3. Haverá uma classificação final individual por prova e categoria.
4. As inscrições têm que dar entrada nos serviços administrativos da ANA até às 18.00h do dia 20 de Janeiro de 2014 no respectivo ficheiro convite.



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

TORNEIO REGIONAL CLUBES

Data: 31.5 e 1.06.14

Local: Piscina Municipal de Gafanha

Programa :

Iª Jornada

Aquecimento: 14.30 Hrs

Início das Provas: 15.30 Hrs

1ª Prova	200	metros MARIPOSA	Fem.
2ª Prova	100	metros MARIPOSA	Masc.
3ª Prova	200	metros BRUÇOS	Fem.
4ª Prova	100	metros BRUÇOS	Masc.
5ª Prova	100	metros LIVRES	Fem.
6ª Prova	50	metros LIVRES	Masc.
7ª Prova	200	metros COSTAS	Fem.
8ª Prova	100	metros COSTAS	Masc.
9ª Prova	200	metros ESTILOS	Fem.
10ª Prova	400	metros LIVRES	Masc.

INTERVALO 10 Minutos

11ª Prova	4x100	metros ESTILOS	Fem.
12ª Prova	4x100	metros LIVRES	Masc.

INTERVALO 5 Minutos

13ª Prova	800	metros LIVRES	Fem.
-----------	-----	---------------	------



Natação Pura



Águas Abertas



Associação de Natação de Aveiro



Polo Aquático



Natação Sincronizada

IIª Jornada

Aquecimento: 08.30 Hrs

Início das Provas: 09.30 Hrs

14ª Prova	200 metros	MARIPOSA	Masc.
15ª Prova	100 metros	MARIPOSA	Fem.
16ª Prova	200 metros	BRUÇOS	Masc.
17ª Prova	100 metros	BRUÇOS	Fem.
18ª Prova	100 metros	LIVRES	Masc.
19ª Prova	50 metros	LIVRES	Fem.
20ª Prova	200 metros	COSTAS	Masc.
21ª Prova	100 metros	COSTAS	Fem.
22ª Prova	200 metros	ESTILOS	Masc.
23ª Prova	400 metros	LIVRES	Fem.
INTERVALO 10 Minutos			
24ª Prova	4x100 metros	ESTILOS	Masc.
25ª Prova	4x100 metros	LIVRES	Fem.
INTERVALO 5 Minutos			
26ª Prova	800 metros	LIVRES	Masc.

Regulamento:

1.- Este campeonato destina-se as categorias de SEN, JUN, JUV e INF filiados na FPN em Natação Pura

1.1- Cada nadador, pode participar em 2 provas individuais + estafetas por jornada. Cada Clube, somente pode inscrever 2 nadadores por prova.

1.2-Haverá uma classificação colectiva, **pontuando somente o melhor nadador de cada Clube em cada prova.**

1.3-A classificação final, será o somatório de todas as provas a terá a seguinte forma:

1º Classificado N + 1

2º Classificado N - 1

Obs. N = ao nº de clubes participantes.

2 - Prémios

Serão atribuídas taças aos três clubes, classificados nas três primeiras posições e aos restantes um troféu de participação, com a classificação final.

3-As inscrições têm que dar entrada nos serviços administrativos da ANA, até às 18.00h do dia 26.05.14, no respectivo ficheiro convite.