



REGULAMENTO

PROVAS

REGIONAIS



TORNEIO REGIONAL DE ABERTURA

Data: 24 e 25 de Outubro de 2009

Local: Castro D'Aire

Programa:

I Jornada

Aquecimento:
Início das Provas:

1ª Prova	200	Metros Estilos	Fem
2ª Prova	400	Metros Livres	Masc

II Jornada

3ª Prova	200	Metros ESTILOS	Masc.
4ª Prova	400	Metros LIVRES	Fem.

REGULAMENTO:

1. Este Torneio destina-se às categorias de SEN, JUN, JUV e INF, disputando-se na forma de absolutos.

2. Cada nadador, tem que nadar obrigatoriamente as duas provas do programa

3. Classificação

Haverá uma classificação final por sexo e categoria pela tabela fina 2008

4. As inscrições têm que dar entrada nos serviços administrativos da ANA até às 18:00h do dia 19-10-09, no respectivo ficheiro convite.



TORNEIO INTER-ASSOCIAÇÕES

- Organização : ANA
- Arbitragem: 5 elementos do CDAA, com nomeação do Juiz Árbitro e restante composição com 4 elementos de cada uma das Associações presentes.
Com cronometragem electrónica.
- Local : Piscina Municipal Anadia – 25mts com 8 pistas
- Data: 14 de Novembro de 2009
- Horário: Início da Competição: 15:00 Horas
Período de Aquecimento: 13:30
Sendo um Torneio de uma única Jornada, com duas sessões, haverá um intervalo de 30 minutos após a prova nº 8, aproveitando-o para distribuição de medalhas, das provas até então realizadas.
- Participação: Categoria de Juvenis

A participação é feita pelas quatro Associações envolvidas (ANAveiro, ANCoimbra, ANMinho, ANNPortugal e ANDL).

Cada selecção tem que se fazer representar em todas as provas do programa com três nadadores por prova individual e de uma equipa de estafetas, na categoria de Juvenis.

Cada nadador só poderá participar em duas provas por sessão entre individuais e colectivas.
- Inscrições
O Ficheiro convite será enviado a cada Associação participante a partir de 31 de Outubro.
As inscrições deverão dar entrada na ANA, até às 12:00h do dia 09 de Novembro de 2009, sendo enviada a start list no dia seguinte.
Qualquer alteração deverá ser remetida para a ANA, até 48 horas antes do início do Torneio. Só por motivo de força maior poderão ser feitas substituições, que terão de ser entregues na organização até 30 minutos antes do início do Torneio.
- Classificações

Haverá uma classificação individual e outra colectiva

A classificação individual efectuar-se-á por prova.

A classificação colectiva será efectuada no final do Torneio, pelo somatório dos pontos obtidos em cada prova.



Em caso de empate na classificação colectiva, funcionará como factor de desempate a soma dos 1^{os} lugares obtidos, se tal for insuficiente recorrer-se-á aos 2^{os} lugares, 3^{os} lugares e assim sucessivamente.

Pontuação: A pontuação será feita pelo sistema de N+1, N-1, sendo de " 0 pontos " nos casos de desclassificação, desistência ou falta de comparência. N = 15 pontos.

As estafetas terão pontuação a dobrar.

Prémios: Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados de cada prova
Troféus a todas as Associações, consoante a sua classificação.
Troféu ao melhor nadador e nadadora pela pontuação da tabela Fina 2009

Casos omissos: Qualquer caso omissos neste Regulamento reger-se-á pelo Regulamento Geral da FPN

- Programa de provas

1ª Sessão

1ª Prova	400 metros	LIVRES	Fem.
2ª Prova	400 metros	LIVRES	Masc.
3ª Prova	100 metros	BRUÇOS	Fem.
4ª Prova	100 metros	BRUÇOS	Masc.
5ª Prova	100 metros	COSTAS	Fem.
6ª Prova	100 metros	COSTAS	Masc.
7ª Prova	4x100 metros	LIVRES	Fem..
8ª Prova	4x100 metros	LIVRES	Masc.
		<i>Intervalo Entrega de 30' Medalhas</i>	

2ª Sessão

9ª Prova	200 metros	ESTILOS	Fem.
10ª Prova	200 metros	ESTILOS	Masc.
11ª Prova	100 metros	MARIPOSA	Fem.
12ª Prova	100 metros	MARIPOSA	Masc.
13ª Prova	100 metros	LIVRES	Fem.
14ª Prova	100 metros	LIVRES	Masc.
		<i>Intervalo Entrega de Medalhas</i>	
15ª Prova	4x100 metros	ESTILOS	Fem.
16ª Prova	4x100 metros	ESTILOS	Masc.

- Entrega de Prémios finais.



CAMP. REGIONAL * ABS

Data: 21 e 22 de Novembro de 2009

Local: Viseu

Programa :

Iª Jornada –Sábado (Manhã) – 21-11-08

Aquecimento: 08.30 Hrs
Início das Provas: 09.30 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.
-----------	-------	----------------	------



28ª Prova	200	metros ESTILOS	Fem.
ENTREGA DE MEDALHAS			
29ª Prova	4x200	metros LIVRES	Masc.
30ª Prova	4x200	metros LIVRES	Fem.
ENTREGA DE MEDALHAS			

IIIª Jornada – Domingo (Manhã) – 22-11-08

Aquecimento: 08.30 Hrs
Inicio das Provas: 09.30 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, disputando-se na forma de absolutos.

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. Haverá uma classificação final absoluta, sendo atribuídas medalhas aos três 1ºs classificados de cada prova.

4. Os nadadores 2 INF + 2 JUV por sexo, 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 4 (quatro) provas individuais, mais as provas de estafeta.

4.1. As provas de 400 estilos, 800 e 1500 livres bem como as estafetas de 4x50 livres e 4x 50 estilos, esta vedada à categoria Juvenil.

4.2. Estes nadadores (INF e 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 16 de Novembro de 2009 no respectivo ficheiro convite.



Iº TORNEIO PROMOÇÃO

Data: 28 de Novembro de 2009

Local: Espinho

Programa :

Iª Jornada – sábado

Aquecimento: 14.30 Hrs
Início das Provas: 15.30 Hrs

1ª Prova	100	metros ESTILOS	Fem.
2ª Prova	100	metros ESTILOS	Masc.
3ª Prova	50	metros LIVRES	Fem.
4ª Prova	50	metros LIVRES	Masc.
5ª Prova	100	metros LIVRES	Fem.
6ª Prova	100	metros LIVRES	Masc.
7ª Prova	50	metros BRUÇOS	Fem.
8ª Prova	50	metros BRUÇOS	Masc.
9ª Prova	100	metros BRUÇOS	Fem.
10ª Prova	100	metros BRUÇOS	Masc.
11ª Prova	50	metros COSTAS	Fem..
12ª Prova	50	metros COSTAS	Masc.
13ª Prova	100	metros COSTAS	Fem.
14ª Prova	100	metros COSTAS	Masc.
15ª Prova	50	metros MARIPOSA	Fem.
16ª Prova	50	metros MARIPOSA	Masc.

Interval 10 Minutos

17ª Prova	6x50	metros LIVRES	Misto
-----------	------	---------------	-------



REGULAMENTO:

1. Este Torneio destina-se a nadadores da categoria de CAD federados - Fem. e Masc.
2. Cada nadador pode nadar 2 provas individuais + estafeta.
3. Não são permitidas inscrições do mesmo nadador, nas distâncias de 50 e 100 metros da mesma técnica.

4. As estafetas mistas têm que ter nadadores dos dois sexos, respeitando a regra 3/3 ou 4/2.
5. As inscrições têm que dar entrada nos serviços administrativos da ANA até às 18.00h do dia 23 de Novembro de 2009 no respectivo ficheiro convite.



TORNEIO REG. FUNDO * INF/ JUV

Data: 5 e 6 de Dezembro de 2009

Local: Gafanha da Encarnação

Programa :

Iª Jornada – Sábado - 5-12-2008

Aquecimento: 14.30 Hrs
Início das Provas: 15.30 Hrs

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

IIª Jornada – Domingo – 6-12-2008

Aquecimento: 08.30 Hrs
Início das Provas: 09.30 Hrs

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

REGULAMENTO:

1. Este torneio destina-se as categorias de INF e JUV – 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 2008.
4. Aos três primeiros classificados de cada categoria, será atribuído um diploma.
5. As inscrições para este Torneio têm que dar entrada nos serviços administrativos da ANA até às 18.00h do dia 30 de Novembro de 2006 no respectivo ficheiro convite.



I^o TORNEIO – 1^a Braçada

I^a Jornada – sábado

Data: 12 de Dezembro de 2008

Local: Piscina Galitos - Aveiro

Programa : 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, 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 7 de Dezembro de 2009 no respectivo ficheiro convite.



IIº TORNEIO PROMOÇÃO

Data: 16 de Janeiro de 2010

Local: Viseu

Programa :

I Jornada

Aquecimento: 14.30 Hrs
Início das Provas: 15.30 Hrs

1ª Prova	100 metros	ESTILOS	Fem.
2ª Prova	100 metros	ESTILOS	Masc.
3ª Prova	200 metros	ESTILOS	Fem.
4ª Prova	200 metros	ESTILOS	Masc.
5ª Prova	100 metros	COSTAS	Fem.
6ª Prova	100 metros	COSTAS	Masc.
7ª Prova	100 metros	BRUÇOS	Fem.
8ª Prova	100 metros	BRUÇOS	Masc.
9ª Prova	100 metros	LIVRES	Fem.
10ª Prova	100 metros	LIVRES	Masc.
11ª Prova	50 metros	MARIPOSA	Fem.
12ª Prova	50 metros	MARIPOSA	Masc.
13ª Prova	100 metros	MARIPOSA	Fem..
14ª Prova	100 metros	MARIPOSA	Masc.
15ª Prova	400 metros	LIVRES	Fem. – CAD A
16ª Prova	400 metros	LIVRES	Masc. – CAD A

Intervalo 10 Minutos

17ª Prova	4x100	Metros LIVRES	Fem.
18ª Prova	4x100	Metros LIVRES	Masc.

REGULAMENTO:

1. Este Torneio destina-se a nadadores da categoria de CAD federados - Fem. e Masc.
2. Cada nadador pode nadar 2 provas individuais + estafeta.
3. Não são permitidas inscrições do mesmo nadador na mesma técnica/ especialidade, excepto para os cadetes A que nadem os 400 m livres.



3.1. os 400m livres, somente é permitida a participação a nadadores cadetes A.

4. As estafetas podem ser constituída por nadadores de anos diferentes.

5. As inscrições têm que dar entrada nos serviços administrativos da ANA até às 18:00h do dia 11 de Janeiro de 2010, no respectivo ficheiro convite.



DIA OLÍMPICO * INF / JUV

Data: 23 e 24 de Janeiro de 2010

Local: Piscina Municipal de Oliveira de Azemeis

Programa :

I Jornada

Aquecimento: 14.30 Hrs

Inicio das Provas: 15.30 Hrs

1ª Prova	400 metros	Livres	Fem.
2ª Prova	400 metros	Livres	Masc.
3ª Prova	100 metros	Mariposa	Fem.
4ª Prova	100 metros	Mariposa	Masc.
5ª Prova	100 metros	Costas	Fem.
6ª Prova	100 metros	Costas	Masc.
7ª Prova	100 metros	Bruços	Fem.
8ª Prova	100 metros	Bruços	Masc.
9ª Prova	100 metros	Livres	Fem.
10ª Prova	100 metros	Livres	Masc.

II Jornada

Aquecimento: 08.30 Hrs

Inicio das Provas: 09.30 Hrs

11ª Prova	200 metros	Estilos	Fem.
12ª Prova	200 metros	Estilos	Masc.
13ª Prova	200 metros	Mariposa	Fem.
14ª Prova	200 metros	Mariposa	Masc.
15ª Prova	200 metros	Costas	Fem.
16ª Prova	200 metros	Costas	Masc.
17ª Prova	200 metros	Bruços	Fem.
18ª Prova	200 metros	Bruços	Masc.
19ª Prova	200 metros	Livres	Fem.
20ª Prova	200 metros	Livres	Masc.



REGULAMENTO :

1. Esta competição destina-se as categorias de INF E JUV.
2. Todos os nadadores têm que nadar obrigatoriamente as provas de 200 Estilos e 400 Livres, mais uma prova de 200 metros de uma técnica e 100 metros de uma técnica diferente da dos 200 metros.
3. Haverá uma classificação final por categoria, pelo somatório das provas pela tabela FINA 2008.
4. Aos três primeiros classificados será atribuído um diploma.
5. As inscrições têm que dar entrada nos serviços administrativos da ANA, até às 18.00h do dia 18.01.10.



IIº Torneio -1ª Braçada

Data: 06 de Fevereiro de 2010

Local: Piscina da Branca (A-A-Velha)

Programa:

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 federados, 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. Ex. 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 1 de Fevereiro de /10 , no respectivo



ficheiro convite.



CAMPEONATO REGIONAL(DISTRITAL) DE INFANTIS E DE PISCINA CURTA

Masc A(96) e B(97); Fem A(97) e B(98)

1. Data: 19,20 e 21 de Fevereiro 2010

2. Organização: ANA / ANC / ANDL

3. Local: Piscina Municipal da Mealhada

4. Horário: **1ª Jornada – Sexta-feira às 18h00**

2ª Jornada – Sábado: 1ª Sessão – 10h00; 2ª Sessão – 16h00

3ª Jornada – Domingo: 1ª Sessão – 10h00; 2ª Sessão – 16h00

5. Participação: Têm direito a participar neste Campeonato os nadadores e equipas de estafetas de todos os escalões etários da categoria de Infantis.

5.1 Estando a sua participação condicionada ao Tempo de Admissão(TA),(com base em 85% da tabela dos zonais) de acordo com a tabela específica para esta competição. O nadador que tenha obtido TA na prova de 200m de uma técnica poderá participar na prova de 100m da mesma técnica, sem ter obtido o TA, sendo obrigatório a participação nos 200m.

5.2 Cada nadador só poderá ser inscrito em 5 provas individuais, sendo-lhe permitido nadar um máximo de 2 provas por sessão, incluindo estafetas.

5.3 Cada clube só pode apresentar uma equipa de estafetas por escalão etário e género.

6. Inscrições: As inscrições deverão dar entrada nas sedes das respectivas associações até às 12 horas do dia 12 de Fevereiro.

7. Classificação: Haverá classificação separada por prova, escalão etário e género.

8. Prémios: Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados nas diversas provas por escalão etário e género, de cada associação.



PROGRAMA DE PROVAS

1ª Jornada 18:00 h			2ª Jornada						3ª Jornada					
			1ª Sessão 10:00 h			2ª Sessão 16:00 h			1ª Sessão 10:00h			2ª Sessão 16:00h		
1	400m Estilos	F	7	800m Livres	F	1	200m Livres	M	1	1500m Livres	M	24	200m Livres	F
2	400m Estilos	M	8	400m Livres	M	1	100m Livres	F	2	400m Livres	F	25	100m Livres	M
3	100m Costas	F	9	200m Bruços	F	1	100m Bruços	M	2	200m Bruços	M	26	100m Bruços	F
4	100m Costas	M	Entrega Medalhas (7-8)			Entrega Medalhas (12-13)			Entrega Medalhas (19-20)			Entrega Medalhas (24-25)		
Entrega Medalhas (1-3)			10	200m Costas	M	1	200m Mariposa	F	2	200m Costas	F	27	200m Mariposa	M
5	4x200m Livres	F	11	200m Estilos	F	1	100m Mariposa	M	2	200m Estilos	M	28	100m Mariposa	F
6	4x200m Livres	M	Entrega Medalhas (9-11)			Entrega Medalhas (14-15)			Entrega Medalhas (21-23)			Entrega Medalhas (26-27)		
Entrega Medalhas (4-6)						1	4x100m Estilos	F				29	4x100m Estilos masc.	M
						1	4x100m Livres	M				30	4x100m Livres	F
						Entrega Medalhas (16-18)						Entrega Medalhas (28-30)		

Nota: É dada a possibilidade de participação de atletas que não tenham realizado TA, no entanto o nadador que participe nestas condições e não obter ou superar o TA durante a prova, ou desista, sofrerá uma penalização de 50€ por prova (distância/técnica).



CAMPEONATO DISTRITAL DE JUVENIS, JUNIORES e SENIORES

Organização: ANC / ANA / ANDL

1. Data: 26,27, 28 de Fevereiro 2010

2. Local: Complexo Olímpico de Piscinas, Coimbra

3. Horário: **1ª Jornada – Sexta : sessão única 18h00**

1ª Jornada – Sábado: 1ª Sessão – 10h00; 2ª Sessão – 16h00

2ª Jornada – Domingo: 1ª Sessão – 10h00; 2ª Sessão – 16h00

4. Participação: Podem participar nadadores das categorias Juvenis, Juniores e Seniores.

4.1 1 Estando a sua participação condicionada ao Tempo de Admissão(TA),(com base em 85% da tabela dos nacionais de inverno piscina longa) de acordo com a tabela específica para esta competição.

4.2 Cada nadador Júnior e Sénior só pode participar em 7 provas individuais mais as estafetas.

Os nadadores Juvenis só podem nadar 5 provas individuais mais as estafetas não podendo nadar mais de 2 provas por sessão.

4.3 Cada clube só pode apresentar uma equipa de estafetas por escalão etário e género.

4.4 A participação nas provas de 400 Estilos, 1500L e 800Livres é condicionada aos 5 melhores tempos de cada categoria, por Associação, não podendo ultrapassar 3 séries por prova, em femininos e 4 séries em masculinos.

As provas de 50 metros, os 800 livres masc, os 1500 livres fem, e as estafetas de 4x50 metros, estão reservadas às categorias de juniores e seniores.

5. Inscrições: As inscrições deverão dar entrada nas sedes das respectivas associações até às 12 horas do dia 15 de Fevereiro através de ficheiro informático.

6. Classificação: Haverá classificação separada por categoria (escalão etário em juvenis) e género.

6.1 Prémios: Serão atribuídas Medalhas aos 3 primeiros classificados nas diversas provas por categoria (escalão etário em juvenis) e género de cada Associação, (estas são entregues à posterior da entrega das medalhas do inter-distrital, sob a responsabilidade de cada associação)

6.2 Prémios Inter-distrital: Serão atribuídos Medalhas aos 3 primeiros classificados absolutos de cada prova e género das 3 associações.



7. Programa

1ª Jornada			2ª Jornada						3ª Jornada					
18:00 h			1ª Sessão 10h00			2ª Sessão 16h00			1ª Sessão 10h00			2ª Sessão 16h00		
1	50 Bruços	F	9	50 Mariposa	F	18	200m Livres	M	27	50 Mariposa	M	36	200m Livres	F
2	50 Bruços	M	10	400m Livres	M	19	100m Livres	F	28	400m Livres	F	37	100m Livres	M
3	400m Estilos	F	11	200m Bruços	F	20	100m Bruços	M	29	200m Bruços	M	38	100m Bruços	F
4	400m Estilos	M	Entrega Prémios (9/10)			Entrega Prémios (18/19)			Entrega Prémios (27/28)			Entrega Prémios (36/37)		
5	100m Costas	F	12	200m Costas	M	21	200m Mariposa	F	30	200m Costas	F	39	200m Mariposa	M
6	100m Costas	M	13	200m Estilos	F	22	100m Mariposa	M	31	200m Estilos	M	40	100m Mariposa	F
Entrega Prémios (1/5)			14	50 Livres	M	23	50 Costas	F	32	50 Livres	F	41	50 Costas	M
7	4x200 m Livres	F	15	800 Livres	F	24	1500 Livres	M	33	800 Livres	M	42	1500 Livres	F
8	4x200 m Livres	M	Entrega Prémios (11/14)			Entrega Prémios (20/23)			Entrega Prémios (29/32)			Entrega Prémios (38/41)		
Entrega Prémios (6/8)			16	4x50 Livres	M	25	4x100 m Estilos	F	34	4x50m Livres	F	43	4x100 m Estilos	M
			17	4x50 Estilos	F	26	4x100 m Livres	M	35	4x50m Estilos	M	44	4x100 m Livres	F
			Entrega Prémios (15/17)			Entrega Prémios (24/26)			Entrega Prémios (33/35)			Entrega Prémios (42/44)		

Nota: É dada a possibilidade de participação de atletas que não tenham realizado TA, no entanto o nadador que participe nestas condições e não obtiver ou superar o TA durante a prova, ou desista, sofrerá uma penalização de 50€ por prova (distância/técnica).



Instituição de Utilidade Pública
Fundado em 11-11-1914

VII TORNEIO CIDADE DE ESPINHO

Data: 20 de Março de 2010

Local: Piscina Municipal de Espinho

Programa:

Aquecimento: 14.00h

Início das Provas – 15.30h

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

**INTERVALO
10 Minutos**

11ª Prova	4X50	metros LIVRES	Fem.
12ª Prova	4X50	metros LIVRES	Masc.

REGULAMENTO:

1. A prova destina-se a nadadores Cadetes A e B federados.
2. Cada Clube somente poderá inscrever um nadador por prova e categoria.
3. Cada Nadador poderá nadar em duas provas individuais + estafeta.
4. As equipas de estafeta poderão ser constituídas por nadadores de diferentes idades, estando limitada a participação a uma equipa masculina e feminina por clube.
5. Ao S. C. Espinho (SCE), será reservado o direito de inscrever, extra competição, nadadores nas pistas eventualmente vagas.



- 6.** A arbitragem estará a cargo da Associação de Natação de Aveiro.
- 7.** Existirá uma classificação geral, que resultará do somatório dos pontos obtidos por Clube em cada prova e por cada categoria,
- 8.** O sistema de classificação será o seguinte:
 - 1º Classificado N+1
 - 2º Classificado N-1
 - 3º Classificado N-2 (e assim sucessivamente, sendo N- o nº de Clubes participantes)
- 9.** As inscrições definitivas deverão ser enviadas para a Associação de Natação de Aveiro até às 18:00h do dia **15 de Março de 2010**.
- 10.** Qualquer situação omissa no presente regulamento, será resolvida pelo regulamento Geral da FPN.



TORNEIO INTER-DISTRITAL DE CLUBES

ANDL / ANDS / ANC / ANA

1. Locais: Leiria

2. Data: 27 de Março de 2010

3. Horário: Uma jornada com duas sessões 10h00 e 16h00

. Participação: Esta competição destina-se a nadadores federados da categoria de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores. O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito é de duas (3) provas mais estafetas. Cada clube tem de se fazer representar por um (1) nadador e uma (1) equipa de estafetas por prova.

A composição das equipas de estafetas deve ser apresentada 30 minutos antes do início de cada sessão, estes terão de constar na lista onomástica.

5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para andl.inscricoes@gmail.com, através do ficheiro convite respectivo até ao dia 19 de Março de 2010.

6. Classificação: Por clube, através do somatório de pontos obtidos em cada prova, pelos nadadores de cada equipa, de acordo com o seguinte critério: $1^{\circ} = n+1$; $2^{\circ} = n-1$; $3^{\circ} = n-2$; (...), sendo $n = n.^{\circ}$ de clubes participantes. O clube que obtiver maior número de pontos será Campeão Inter-Distrital Absoluto. Para desempate, na classificação colectiva, será considerado o número de primeiros, segundos e terceiros lugares obtidos em cada prova pelos nadadores dos respectivos clubes.

7. Prémios: Serão concedidos Troféus aos três (3) primeiros clubes absolutos e placas de participação aos restantes.

8. Clubes Participantes

1^{os} classificados :

ANDL –ADBA, CNAL

ANC – CNAC, AAC

ANDS -

ANA – CGA, CAViseu

2^{os} classificados :

ANDL – NDAP, CNNZ

ANC - SCC, ?

ANDS -

**ANA – CDF,CDE****9. Substituições:**

Serão permitidas 2 (duas) substituições por sessão, de nadadores inscritos nas provas, desde que:

- Os nadadores substitutos constem da lista onomástica
- As alterações sejam comunicadas à organização, por escrito, em ficha para o efeito, **até 1 (uma) hora** antes do início da sessão.

10. Programa de Provas:

1ª Jornada			2ª Jornada		
Sessão única			Sessão única		
01	100 M	FEM	14	100 M	MASC
02	200 M	MASC	15	200 M	FEM
03	100 B	FEM	16	100 B	MASC
04	200 B	MASC	17	200 B	FEM
05	50 L	FEM	18	50 L	MASC
06	100 L	MASC	19	100 L	FEM
07	100 C	FEM	20	100 C	MASC
08	200 C	MASC	21	200 C	FEM
09	400 L	FEM	22	400 L	MASC
10	200 E	MASC	23	200 E	FEM
11	4 X 100 L	FEM	24	4 X 100 L	MASC
12	4 X 100 E	MASC	25	4 X 100 E	FEM
13	800 L	FEM	26	800 L	MASC

11. Resultados/classificação de Provas:

Será afixado em simultâneo com os resultados e a classificação colectiva masculina e feminina.



IIIº TORNEIO – 1ª Braçada

Data: 17 de Abril de 2010

Local: Arouca

Programa :

I 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 BRUÇOS + 25 LIVRES) | Fem. |
| 8ª Prova | 50 metros (25 BRUÇOS + 25 LIVRES) | Masc. |

INTERVALO – 10 Minutos

- | | | |
|----------|-------------|-----------------------------|
| 9ª Prova | 6x25 metros | – Mistos
(LIVRES/BRUÇOS) |
|----------|-------------|-----------------------------|



Regulamento:

- 1 – Esta prova destina-se a nadadores cadetes, 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 12-04-09, no respectivo ficheiro convite.



TORNEIO REGIONAL CLUBES

Data: 24 e 25 de Abril de 2010

Local: Viseu

Programa :

I 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.
-----------	-----	---------------	------

II 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

1.1- Cada nadador, pode participar em 2 provas individuais + estafetas por jornada.

1.2- Cada Clube, somente pode inscrever 2 nadadores por prova.

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

- 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 19.04.10, no respectivo ficheiro convite.



Nadador Completo * INF / JUV

Data: 8 e 9 de Maio de 2010

Local: Mealhada

Programa :

I 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.

II 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 :

1. Esta competição destina-se as categorias de INF E JUV.
2. 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 2^a, 4^a e 8^a prova, far-se-à um intervalo de 10 minutos.
3. Haverá uma classificação final por categoria, pelo somatório das provas pela tabela FINA 2008.
4. Aos três primeiros classificados será atribuído uma medalha e do 4^o ao 8^o classificado um diploma.
5. As inscrições têm que dar entrada nos serviços administrativos da ANA, até às 18.00h do dia 03.04.10, no respectivo ficheiro convite.



TAÇA ASSOCIAÇÃO NATAÇÃO AVEIRO

Data: 15 e 16 de Maio de 2010

Local: Gafanha da Encarnação

Programa :

I Jornada

Aquecimento: 14.30 Hrs

Início das Provas: 15.30 Hrs

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.
11ª Prova	200	metros ESTILOS	Fem.
12ª Prova	200	metros ESTILOS	Masc.
13ª Prova	100	metros COSTAS	Fem.
14ª Prova	100	metros COSTAS	Masc.
15ª Prova	100	metros BRUÇOS	Fem.
16ª Prova	100	metros BRUÇOS	Masc.
17ª Prova	100	metros LIVRES	Fem.
18ª Prova	100	metros LIVRES	Masc.
19ª Prova	100	metros MARIPOSA	Fem.
20ª Prova	100	metros MARIPOSA	Masc.

II Jornada

Aquecimento: 08.30 Hrs

Início das Provas: 09.30 Hrs

21ª Prova	400	metros ESTILOS	Fem.
22ª Prova	400	metros ESTILOS	Masc.
23ª Prova	200	metros COSTAS	Fem.
24ª Prova	200	metros COSTAS	Masc.
25ª Prova	200	metros BRUÇOS	Fem.
26ª Prova	200	metros BRUÇOS	Masc.
27ª Prova	200	metros LIVRES	Fem.
28ª Prova	200	metros LIVRES	Masc.
29ª Prova	200	metros MARIPOSA	Fem.



REGULAMENTO:

1. Este Torneio destina-se a nadadores federados e terá os seguintes grupos etários:

Grupo 1	SEN + JUN
Grupo 2	JUV-A + JUV-B
Grupo 3	INF-A + INF-B

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 têm que obrigatoriamente, participar em três provas individuais da mesma especialidade.

o Nadador desclassificado numa prova, não pode continuar em competição.

3. Cada Clube, somente poderá inscrever dois nadadores por grupo e sexo, na mesma especialidade.

4. Pontuação:

- Para cada especialidade haverá uma pontuação por tabela FINA 2008, sendo a pontuação final o somatório das três provas individuais.

4.1 Nadador desclassificado numa prova, fica impedido de nadar as seguintes.

5. Classificação Colectiva

Haverá uma classificação colectiva, que terá a seguinte forma:

Em cada Grupo e em cada especialidade haverá uma pontuação, que será feita da seguinte forma:

Por Grupo e especialidade.

a)	1º Classificado	N + 1
	2º Classificado	N - 1
	3º Classificado	N - 2

e assim sucessivamente, sendo N = 8, em cada especialidade.

Desclassificações ou desistências - 0 pontos



OBS: Atendendo que cada nadador tem que participar nas três provas da especialidade, a classificação é feita através da Tabela FINA 2009 (Conjunto das três provas)

Sendo pois atribuído a classificação em a)

b) Classificação final colectiva

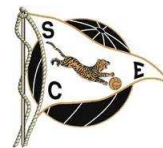
É o somatório dos pontos obtidos por cada Clube, em cada Grupo e especialidade.

6 – Inscrições

Têm que dar entrada, nos serviços administrativos da ANA, até às 18.00h, do dia 10 de Maio/2010, no respectivo ficheiro convite.



V TORNEIO JUNTA DE FREGUESIA DE ANTA



1. Organização: Junta de Freguesia de Anta – Secção de Natação do S.C. Espinho.
2. Data: 22 e 23 de Maio
3. Local: Piscina Municipal de Espinho
4. Participação: Nadadores federados INF / JUV / JUN / SEN
5. Cada clube só pode inscrever um nadador por categoria e prova individual, mais uma equipa de estafetas de absolutos.
6. Cada nadador pode participar em duas provas por sessão mais estafeta.
7. As provas de 400m são destinadas apenas à categoria de INF/JUV e as de 50m apenas à categoria de ABS.

Categorias	INFANTIS A e B	JUVENIS	JUNIORES E SENIORES
Masculinos	Nascidos em 1996/1997	JUVENIS A E B	Nascidos em 1993 + Velhos
		Nascidos em 1994/1995	
Femininos	Nascidos em 1997/1998	JUVENIS	Nascidos em 1995 + Velhos
		Nascidos em 1996	

Programa de Prova:

Provas	Aquecimento: 14h30m	Provas	Aquecimento: 8H30m
	1ª SESSÃO: 15h30m		2ª SESSÃO: 09h30m
1ª	400m Livres M	14ª	400m Livres F
2ª/3ª	50m Costas M/F	15ª/16ª	100m Costas M/F
4ª/5ª	100m Bruços M/F	17ª/18ª	50m Bruços M/F
6ª/7ª	50m Livres M/F	19ª/20ª	100m Livres M/F
8ª/9ª	100m Mariposa M/F	21ª/22ª	50m Mariposa M/F
10ª/11ª	200m Livres M/F	23ª/24ª	200m Estilos M/F
	Intervalo – 10 minutos		Intervalo – 10 minutos
12ª/13ª	4 x 100m Livres M/F	25ª/26ª	4 x 100m Estilos M/F

8. A Classificação final será o somatório dos pontos obtidos por Clube em cada prova e por cada categoria (excepto nas estafetas em que a classificação será absoluta).



9. O sistema de classifica o será o seguinte:
 - 1  Classificado N+1
 - 2  Classificado N-1
 - 3  Classificado N-2 (e assim sucessivamente, sendo N- o n  de Clubes participantes)
 - Desistência ou Desclassifica o – 0 (zero) pontos
10. Serão atribuídos troféus a todos os clubes consoante a sua classifica o
11. As inscri oes definitivas deverão ser enviadas para a Associa o de Nata o de Aveiro até as 18:00h do dia 17 de Maio de 2010 através do ficheiro convite.

Os casos omissos serão resolvidos pelo regulamento da FPN.



IIIº TORNEIO DE PROMOÇÃO

Data: 29 de Maio de 2010

Local: Stª Maria da Feira

Programa:

I Jornada

Aquecimento: 14.30 Hrs
Início das Provas: 15.30 Hrs

1ª Prova	400	metros Livres	Fem	CAD A
2ª Prova	400	Metros Livres	Masc	CAD A
3ª Prova	100	metros ESTILOS	Fem.	
4ª Prova	100	metros ESTILOS	Masc.	
5ª Prova	200	metros ESTILOS	Fem.	
6ª Prova	200	metros ESTILOS	Masc.	
7ª Prova	100	metros BRUÇOS	Fem.	
8ª Prova	100	metros BRUÇOS	Masc.	
9ª Prova	100	metros LIVRES	Fem.	
10ª Prova	100	metros LIVRES	Masc.	
11ª Prova	200	metros LIVRES	Fem.	
12ª Prova	200	metros LIVRES	Masc.	
13ª Prova	100	metros COSTAS	Fem.	
			Masc.	
14ª Prova	100	metros COSTAS		
15ª Prova	50	metros Mariposa	Fem.	
16ª Prova	50	metros Mariposa	Masc.	
17ª Prova	100	metros Mariposa	Fem.	
18ª Prova	100	metros Mariposa	Masc.	

Intervalo 10 minutos

19ª Prova	4x100	metros ESTILOS	Fem.	
20ª Prova	4x100	metros ESTILOS	Masc.	



REGULAMENTO:

1. Este torneio destina-se as categorias CAD – Fem. e Masc.
2. Cada nadador pode participar em 2 provas individuais + estafeta.
 - 2.1. As provas de 400 metros livres, são limitadas somente à categoria de CAD. A
3. Não são permitidas inscrições do mesmo nadador na mesma técnica/especialidade
4. As estafetas, podem ser constituídas por anos diferentes.
5. As inscrições têm que dar entrada até às 18.00h do dia 24.05.10, na sede da ANA, no respectivo ficheiro convite.



XXIIº Torneio CIDADE DE ESTARREJA

1. A responsabilidade da organização deste Torneio é da Câmara Municipal de Estarreja e terá lugar na Piscina Municipal de Estarreja, no dia 10 de Junho de 2010.

2. Caberá à Câmara Municipal de Estarreja, endereçar os convites aos Clubes participantes.

3. Este Torneio destina-se a nadadores federados de todas as categorias, excepto Cadetes (CAD).

4. Cada Clube poderá inscrever um nadador por prova. A participação máxima é de doze atletas (6 Masc + 6 Fem).

4.1. Cada nadador somente pode participar em duas provas individuais mais estafeta.

Somente serão permitidas duas substituições ao nível das provas individuais.

5. Ao Clube Desportivo Estarreja (CDE), será reservado o direito de inscrever, extra-competição, nadadores nas pistas eventualmente vagas.

6. Classificação

A classificação final, será o somatório dos pontos obtidos por Clube em cada prova.

6.1. Pontuação

O sistema de pontuação será o seguinte;

1º Classificado	N + 1
2º Classificado	N - 1
3º Classificado	N - 2 e assim sucessivamente, sendo N, o nº de Clubes participantes.

7. Prémios

7.1 Serão entregues Taças a todos os Clubes participantes em conformidade com a sua classificação final.

7.2. A todos os nadadores participantes, será entregue um diploma.



8. Arbitragem

Estará a cargo da Associação de Natação de Aveiro

9. As inscrições devem ser endereçadas, no respectivo ficheiro convite até ao dia 1 de Junho de 2010 para:

CÂMARA MUNICIPAL DE ESTARREJA
Praça Francisco Barbosa
3860 ESTARREJA ou
jorge.crespo@cm-estarreja.pt

10. Qualquer situação omissa no presente Regulamento, será resolvida pelo Regulamento Geral da F.P.N.

PROGRAMA – PROVAS

Dia: 10 de Junho 2010

Abertura / Aquecimento: 14.30 Horas
Início das Provas 15.45 Horas

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

INTERVALO
10 Minutos

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

Final:

- Entrega de Prémios
- Lanche a todos os participantes



IVº TORNEIO – 1ª Braçada

Data: 12 de Junho de 2010

Local: Piscina Municipal Oliveira do Bairro

Programa : *I Jornada*

Aquecimento: 8.30 Hrs
Início das Provas: 9.30 Hrs

1ª Prova	25 metros MARIPOSA	Fem.
2ª Prova	25 metros MARIPOSA	Masc.
3ª Prova	25 metros COSTAS	Fem.
4ª Prova	25 metros COSTAS	Masc.
5ª Prova	25 metros BRUÇOS	Fem.
6ª Prova	25 metros BRUÇOS	Masc.
7ª Prova	25 metros LIVRES	Fem.
8ª Prova	25 metros LIVRES	Masc.
9ª Prova	50 metros(25 MARIPOSA +25 COSTAS)	Fem.
10ª Prova	50 metros(25 MARIPOSA +25 COSTAS)	Masc.
11ª Prova	50 metros (25 BRUÇOS + 25 LIVRES)	Fem.
12ª Prova	50 metros (25 BRUÇOS + 25 LIVRES)	Masc.
13ª Prova	50 metros LIVRES	Fem.
14ª Prova	50 metros LIVRES	Masc.
INTERVALO 10 minutos		
15ª Prova	6x25 metros LIVRES	Misto

Regulamento:

1 – Esta prova destina-se a nadadores cadetes, 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 de técnica simples, terão que nadar obrigatoriamente uma técnica simultânea.

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

4 – As inscrições, têm que dar entrada nos serviços administrativos da ANA, **até Às 18.00 h do dia 7.06.10,** no respectivo ficheiro convite.



IV^o TORNEIO DE PROMOÇÃO

Data: 19 e 20 de Junho de 2010

Local: Piscina Municipal de S. João da Madeira

Programa:

I Jornada

Aquecimento: 14.30 Hrs
Início das Provas: 15.30 Hrs

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

II Jornada

Aquecimento: 08.30 Hrs
Início das Provas: 09.30 Hrs

11 ^a Prova	100	metros BRUÇOS	Fem.
12 ^a Prova	100	metros BRUÇOS	Masc.
13 ^a Prova	50	metros BRUÇOS	Fem.
14 ^a Prova	50	metros BRUÇOS	Masc.
15 ^a Prova	100	metros LIVRES	Fem.
16 ^a Prova	100	metros LIVRES	Masc.
17 ^a Prova	50	metros LIVRES	Fem.
18 ^a Prova	50	metros LIVRES	Masc.
19 ^a Prova	200	metros ESTILOS	Fem.
20 ^a Prova	200	metros ESTILOS	Masc.

REGULAMENTO:

1. Este torneio destina-se a nadadores da categoria CAD - Fem. e Masc.
2. Os Grupos serão divididos em três:



MASC.

98 - A
99 - B
00 - C

FEM.

99 - A
00 - B
01 - C

3. As provas para os Grupos serão as seguintes;

Grupo A - 100 MARIPOSA, 100 COSTAS, 100 BRUÇOS, 100 LIVRES e 200 ESTILOS

Grupo B - 50 MARIPOSA, 50 COSTAS, 50 BRUÇOS, 50 LIVRES e 100 ESTILOS

Grupo C - 50 COSTAS, 50 BRUÇOS, 50 LIVRES e 100 ESTILOS

4. Cada nadador tem que obrigatoriamente, nadar todas as provas correspondentes ao seu grupo, havendo uma classificação final por grupo, pelo somatório dos pontos da tabela FINA 2009

4.1 Nadador que falte a uma prova não pode continuar o Torneio, nadador desclassificado, pode continuar.

4.2. Haverá uma classificação final colectiva, pontuando para a mesma os dois melhores nadadores de cada grupo, através da sua classificação final individual. O sistema será o de número de clubes participantes.

1º N + 1

2º N - 1 e assim sucessivamente.

Desclassificação - 0 pontos.

5 - As inscrições, têm que dar entrada nos serviços administrativos da ANA até às **18.00h do dia 14.06.10**, no respectivo ficheiro convite.



CAMPEONATO DISTRITAL DE VERÃO – INFANTIS

Organização: ANDL / ANC / ANA

1. Local: Piscina de 50m – Rio Maior

2. Data: 9 ,10 e 11 de Julho de 2010

3. Horário: Três Jornadas com cinco sessões 10h00 + 16h30 +10h00 + 16h30 + 10h00

4. Participação: Esta competição destina-se a nadadores federados da categoria de Infantis, sendo a sua participação condicionada ao Tempo de Admissão(TA),(com base em 85% da tabela dos nacionais de verão para infantis A e 80 % para infantis B) de acordo com a tabela específica para esta competição. O nadador que tenha obtido TA na prova de 200m de uma técnica poderá participar na prova de 100m da mesma técnica, sem ter obtido o TA, sendo obrigatório a participação nos 200m. Cada nadador só pode ser inscrito em cinco (5) provas individuais, mais as estafetas. Cada clube só pode apresentar uma equipa de estafetas por categoria e sexo. A composição das equipas de estafetas deve ser apresentada 30 minutos antes do início de cada sessão.

5. Inscrições: As inscrições deverão dar entrada nas sedes das respectivas associações até às 12h00 do dia 25 de Junho de 2010 através de ficheiro informático.

6. Classificação:

Infantis – Haverá classificações separadas por prova e categoria.

7. Prémios: Serão concedidos prémios aos três primeiros classificados de cada prova/categoria.



8. Programa de Provas:

1ª Jornada					
1ª Sessão			2ª Sessão		
1 e 2	400 E	F / M	7	800 L	F
3 e 4	100 C	F / M	8	400 L	M
Entrega de Prémios			9	200 B	F
5 e 6	4 x 200 L	F / M	Entrega de Prémios		
Entrega de Prémios			10	200 C	M
			11	200 E	F
			Entrega de Prémios		

2ª Jornada						3ª Jornada		
1ª Sessão			2ª Sessão			Sessão única		
12	200 L	M	19	1500 L	M	24	200 L	F
13	100 L	F	20	400 L	F	25	100 L	M
14	100 B	M	21	200 B	M	26	100 B	F
Entrega de Prémios			Entrega de Prémios			Entrega de Prémios		
15	200 M	F	22	200 C	F	27	200 M	M
16	100 M	M	23	200E	M	28	100 M	F
Entrega de Prémios			Entrega de Prémios			Entrega de Prémios		
17	4 X 100 E	F				29	4 X 100 E	M
18	4 X 100 L	M				30	4 X 100 L	F
Entrega de Prémios						Entrega de Prémios		



Nota: É dada a possibilidade de participação de atletas que não tenham realizado TA, no entanto o nadador que participe nestas condições e *não obtiver ou superar o TA durante a prova, ou desista, sofrerá uma penalização de 50€ por prova (distância/técnica).*



CAMPEONATO REGIONAL VERÃO

JUVENIS E ABSOLUTO

Organização: ANC / ANA / ANDL

1. Data: 16 a 17 de Julho de 2010

2. Local: Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra

3. Horário: **1ª Jornada – sexta 10h00 + 16h00**

2ª Jornada – sábado 10h00 + 16h00

4. Participação: Têm direito a participar todos os nadadores de ambos os sexos das categorias Juvenis, Juniores Seniores.

4.1 A classificação dos nadadores está sujeita ao cumprimento de TA,(com base em 85% da tabela dos nacionais de verão) de acordo com a tabela específica para esta competição.

4.2 Cada nadador das categorias Júnior e Sénior não poderá ser inscrito em mais do que 7 (sete) provas individuais, mais as estafetas. Para os nadadores da categoria de Juvenis o limite máximo de inscrições em provas individuais será de 5 (Cinco).

4.3. Cada clube só pode apresentar uma equipa de estafetas por categoria, género e prova.

4.4 A participação nas provas de 800 / 1500 Livres e 400 E, é condicionada aos 6 melhores tempos de cada categoria (Juv, Abs) por Associação.

5. Inscrições: As inscrições deverão dar entrada nas sedes das respectivas associações até às 12 horas do dia 5 de Julho.

6.Classificação: Em cada prova haverá uma classificação para Juvenis e outra absoluta.

6.1 As provas de 50m, as estafetas de 4x50m, os 800 livres masc e os 1500 livres fem, têm apenas classificação Absoluta

7. Prémios: Serão atribuídas Medalhas aos 3 primeiros classificados nas diversas provas por categoria e género (escalão etário em juvenis A e B) e Absolutos de cada Associação, (estas são entregues à posterior da entrega das medalhas do inter-distrital, sob a responsabilidade de cada associação).

8. Prémios Inter-distrital: Serão atribuídos Medalhas aos 3 primeiros classificados absolutos de cada prova e género das 3 associações.

**9. Programa de Provas:**

1ª jornada						2ª jornada					
1ª sessão			2ª sessão			1ª sessão			2ª sessão		
1	4 x 50 L	F	13	400 E	M	23	100 M	F	35	1500 L	F
2	4 x 50 L	M	14	400 E	F	24	100 M	M	36	800 L	M
3	1500 L	M	15	200 L	M	25	200 B	M	37	200 M	F
4	800 L	F	16	200 L	F	26	200 B	F	38	200 M	M
5	50 M	M	Entrega de Prémios			Entrega de Prémios			Entrega de Prémios		
6	50 M	F	17	50 B	M	27	50 L	F	39	100 L	F
Entrega de Prémios			18	50 B	F	28	50 L	M	40	100 L	M
7	100 B	F	19	200 C	M	29	100 C	M	41	200 E	F
8	100 B	M	20	200 C	F	30	100 C	F	42	200 E	M
9	50 C	F	Entrega de Prémios			31	400 L	F	Entrega de Prémios		
10	50 C	M	21	4x100 L	M	32	400 L	M	43	4x100 E	F
Entrega de Prémios			22	4x100 L	F	Entrega de Prémios			44	4x100E	M
11	4x200 L	M	Entrega de Prémios			33	4 x 50 E	F	Entrega de Prémios		
12	4x200 L	F				34	4 x 50 E	M			
Entrega de Prémios						Entrega de Prémios					

Nota: É dada a possibilidade de participação de atletas que não tenham realizado TA, no entanto o nadador que participe nestas condições e não *obtiver ou superar o TA durante a prova, ou desista, sofrerá uma penalização de 50€ por prova (distância/técnica).*



ANEXOS



- Tabela 2 a tabela 7