

30 DE SETEMBRO DE 2021



**REGULAMENTO GERAL DE PROVAS  
2021/22**

ANDL  
ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE LEIRIA  
geral@andl.pt

REGULAMENTO GERAL DE PROVAS ANDL 2021.22 (atualizado em 01 fevereiro 2022)

N.º	ATIVIDADE	DATA	LOCAL	LIMITE
1	Torneio de Abertura de Infantis	23 e 24 out. 2021	Caldas da Rainha	13 out. 2021
2	Torneio de Abertura de Juvenis, Juniores e Seniores	23 e 24 out. 2021	Caldas da Rainha	13 out. 2021
3	Campeonato Distrital PC JUV/ JUN/ Seniores + PP Infantis	6 e 7 nov. 2021	Leiria	27 out. 2021
4	Torneio de Técnicas Alternadas de Cadetes	13 nov. 2021	Ansião	03 nov. 2021
5	Prova de Preparação de Infantis e Absolutos	12 dez. 2021	Benedita	01 dez. 2021
6	1º Torregri de Cadetes	19 dez. 2021	Caldas da Rainha	08 dez. 2021
7	Prova de Preparação de Infantis e Absolutos	23 jan. 2021	Óbidos	13 jan. 2022
8	Torneio de Técnicas Simultâneas de cadetes	22 jan. 2022	Nazaré	13 jan. 2022
9	III Meeting Internacional de Natação de Leiria – Infantis	12 e 13 fev. 2022	Leiria	30 jan. 2022
10	Torneio de Técnicas Combinadas de Cadetes	19 fev. 2022	Pombal	09 fev. 2022
11	Campeonato Inter Distrital de Infantis	05 e 06 mar. 2022	ANCNP	A designar
12	Campeonato Inter Distrital de Juvenis, Juniores e Absolutos	12 e 13 mar. 2022	ANC	A designar
13	2º Torregri de Cadetes	27 mar. 2022	Óbidos	16 mar. 2022
14	CDC – Taça ANDL João Da Silva Abreu	23 e 24 abril 2022	Nazaré	11 abril 2022
15	Torneio de Fundo Infantis e Absolutos	14 e 15 maio 2022	Caldas da Rainha	04 maio 2022
16	3º Torregri de Cadetes – I Parte	04 jun. 2022	Leiria	25 maio 2022
17	3º Torregri de Cadetes – II Parte	19 jun. 2022	Benedita	08 jun. 2022
18	Prova de Preparação de Infantis e Absolutos	26 jun. 2022	Caldas da Rainha	15 jun. 2022
19	Campeonato Inter Distrital de Verão de Infantis	09 e 10 jul. 2022	ANCNP ou ANC	27 jun. 2022
20	Campeonato Inter Distrital de Verão de Juvenis, Juniores e Seniores	16 e 17 jul. 2022	ANCNP ou ANC	04 jul. 2022
21	Torneio de Encerramento de Cadetes	23 jul. 2022	Porto de Mós	13 jul. 2022

## DISPOSIÇÕES GERAIS:

---

Todas as provas serão realizadas em conformidade com os regulamentos da FINA, FPN e ANDL.

### 1. Inscrições

a) “(...) As inscrições devem ser realizadas por via eletrónica, através do programa informático definido pela FPN para o efeito - *Entry Editor* ou *Team Manager* da *Splash Software Ltd*, e enviadas por correio eletrónico” para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt) – ponto 4.1. do Regulamento de Competições Nacionais;

b) De acordo com o Art.º 9, ponto 3 alínea a) do Regulamento Geral da ANDL, os clubes devem “Efetuar dentro dos prazos estabelecidos, o pagamento das taxas ou quaisquer outras importâncias devidas à ANDL”. Este pode ser feito por transferência bancária para o **IBAN PT50 0007. 0000. 0019. 7413. 5282. 3** (enviar comprovativo por e-mail), ou por cheque enviado para a sede da ANDL, ou outros meios em uso (exceto terminal MB);

c) A data limite para as inscrições em cada uma das Provas Regionais/ Distritais são as que constam no Regulamento Específico da competição. As inscrições poderão não ser aceites, caso sejam enviadas fora do prazo limite, conforme o Art.º 76 do Regulamento Geral da ANDL;

d) No processo de inscrição os dados pessoais dos nadadores deverão estar de acordo com a base de dados nacional (nome, data de nascimento, género e número de licença FPN). Todos os nadadores têm de ter o exame médico-desportivo válido aquando a realização da competição. **Caso não se verifique o exposto, o ficheiro das inscrições será devolvido e os nadadores impedidos de participar na prova** (Art. 94, ponto 1 do Regulamento Geral da FPN);

e) “Uma inscrição pode ainda ser anulada a solicitação do concorrente individual ou do Clube Desportivo do praticante inscrito, mediante pedido escrito entregue à entidade organizadora com a antecedência mínima de 2 (dois) dias em relação à data fixada para a realização da prova” (Art. 94, ponto 2 do Regulamento Geral da FPN);

f) Qualquer infração ao exposto, ou a não observância do regulamento específico de cada prova, reserva a ANDL o direito de anular a inscrição e excluir a participação;

g) O tempo de inscrição em cada prova é a melhor marca do(a) atleta, independentemente de ser em piscina de 25 ou 50 metros, homologados informaticamente pela FPN, desde 01 de outubro de 2019 até ao prazo limite das inscrições;

h) A Entry list será disponibilizada pela ANDL após a verificação das inscrições de acordo com o respetivo regulamento;

i) Qualquer falha deverá ser enviada por escrito ([inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt)) até 24 horas, após a disponibilização da respetiva Entry list ([www.andl.pt](http://www.andl.pt) e no link da competição em [www.swimrankings.net](http://www.swimrankings.net)).

## 2. Participação:

a) A participação nas provas organizadas pela ANDL é reservada a nadadores licenciados pela FPN/FINA, em representação dos Sócios Desportivos, entidades filiadas ou individualmente, de acordo com o regulamento específico de cada prova e demais disposições regulamentares (Ponto 3 do Regulamento de Competições Nacionais):

b) As séries são organizadas pelos tempos de inscrição de piscina de 25 ou 50, ordenados pela conversão dos pontos FINA, independentemente da categoria (exceto nas provas que tenham a categoria Master ou especificado no próprio regulamento qual o tempo/ piscina). Caso existam dois ou mais nadadores com o mesmo tempo de inscrição a atribuição de pistas será organizada aleatoriamente pelo programa de provas;

c) *“O organizador da prova pode fixar um número mínimo de inscrições considerado indispensável para a sua realização bem como pode delimitar o número máximo de concorrentes por cada Clube Desportivo ou Associação” – Art.º 93 do Regulamento Geral da FPN.*

## 3. Taxas:

a) Os valores das taxas de inscrição para participação nas provas são os seguintes:

	ANDL/ ANC/ ANCNP		Outras associações	
	Individual	Estafeta	Individual	Estafeta
Masters	1,80 €	3,60 €	2,50 €	5,00 €
Cadetes	1,40€	2,80€	1,80€	3,60€
Infantis	1,80 €	3,60 €	2,50 €	5,00 €
Juvenis	1,80 €	3,60 €	2,50 €	5,00 €
Juniores	1,80 €	3,60 €	2,50 €	5,00 €
Seniores	1,80 €	3,60 €	2,50 €	5,00 €
Absolutos (Ex. CDClubes)		3,70€		5,00 €
Inter-distritais Todas as categorias	2,10 € + 1€	6,00 €		

b) O pagamento das inscrições em provas tem de ser feito de acordo com o Art. 80º do nº 2 do Regulamento Geral da ANDL: “O pagamento das taxas de inscrição em provas regionais deverá ser efetuado aquando da entrega ou remessa da respetiva inscrição”;

c) “Em caso algum deverá ser devolvido o valor da taxa de inscrição” (Regulamento Geral da ANDL, artigo 80º, ponto 3.)

#### 4. Categorias:

### NATAÇÃO PURA 2021/ 2022

Femininos		Ano Nascimento	Mascullinos	
Idade	Categoria		Categoria	Idade
≥25	Masters	1997 + velhos	Masters	≥25
≥19	Sénior	2003 + velhos	Sénior	≥19
18		2004	Júnior	18
17	Júnior	2005		17
16		Juvenil A	2006	Juvenil A
15	Juvenil A	2007	Juvenil B	15
14	Juvenil B	2008	Infantil A	14
13	Infantil A	2009	Infantil B	13
12	Infantil B	2010	Cadete A	12
11	Cadete A	2011	Cadete B	11
10	Cadete B	2012		10
9		2013	Cadetes C	9
8	Cadetes C	2014		8
7 aos 99	ESCOLAS DE NATAÇÃO			7 aos 99

#### 5. Tempo de Admissão (TA)

Nas provas: Campeonatos Distritais/ Inter-Distritais de Inverno e Campeonatos Distritais/ Inter-Distritais de Verão a participação é condicionada ao regulamento respetivo de cada Campeonato.

## 6. Programas:

Os cadernos de provas serão enviados via E-mail, no dia anterior ao do início da competição.

## 7. Resultados/ Tempos:

a) O Sócio Desportivo que participar numa prova poderá aceder aos resultados via online e importa-los em [www.andl.pt](http://www.andl.pt) ou [www.swimrankings.net](http://www.swimrankings.net);

b) *“Os Sócios Desportivos ou Entidades Filiadas ficam obrigados a entregar na sede da ANDL, no prazo de quinze dias, os resultados de todas as provas extra Associação, em que os seus nadadores hajam participado”, Art.º 93 do Regulamento Geral da ANDL;*

c) O não cumprimento desta disposição implica a não homologação dos tempos e a não atualização da marca no programa informático da ANDL condicionando a sua utilização para inscrição em provas, devendo estes estar registados no sistema informático da ANDL até à data limite de inscrição referida em cada prova.

## 8. Utilização das instalações:

a) A participação dos nadadores nas provas organizadas pela ANDL fica sujeita à aceitação e cumprimento do regulamento e normas de utilização em vigor da piscina onde se realizam as provas;

b) No caso de ser obrigatório o uso de proteções em plástico para o calçado, nomeadamente nas zonas de pé descalço, compete aos participantes nas provas providenciar as respetivas proteções. A ANDL na qualidade de entidade organizadora declina qualquer responsabilidade sobre esta matéria e não assume as consequências que possam advir pelo eventual não cumprimento do regulamento;

c) Não será permitido a presença de nadadores, treinadores e delegados nas imediações do tanque da piscina (local reservado para os árbitros) no decorrer da prova. O não cumprimento desta condição sujeita o clube e/ou o(a) nadador(a) a uma penalização conforme ponto 14 alínea f), do presente regulamento;

d) Os clubes ou entidades que pretendam ter provas nas suas piscinas deverão fornecer todo o material solicitado pela organização (bancadas ou cadeiras, baias, fitas de sinalização, etc.).

### 9. Tentativa de Recorde Nacional:

a) Esta tentativa tem por objetivo permitir que um ou mais nadadores possam atingir ou defender um tempo numa determinada distância/técnica;

b) *” Um recorde nacional poderá ser estabelecido ou batido numa tentativa especial efetuada com esse fim, previamente autorizada e tornada pública, e dirigida por um Júri oficialmente nomeado”,* Art.º 151, ponto 1 do Regulamento Geral da FPN;

c) *“O Clube Desportivo que pretender efetuar uma tentativa de recorde deve requerer autorização à respetiva Associação, com a antecedência mínima de 15 (quinze) dias, indicando o local, data e horas previstos para a sua realização, ou de 7 (sete) dias, se a tentativa de recorde se realizar numa prova já marcada, “conforme Art.º 151, ponto 2 do Regulamento Geral da FPN;*

d) *“O Clube Desportivo tem ainda que indicar o, ou os praticantes aos quais a prova se destina”,* ponto 3 do Art.º 151 do Regulamento Geral da FPN;

e) *“ (...) As despesas de organização de uma tentativa de recorde são da conta do Clube Desportivo que a tiver requerido”,* ponto 9, Art.º 151 do Regulamento Geral da FPN.

### 10. Tentativa de tempo de admissão a campeonato (TAC):

O pedido de autorização deverá ser enviado para a ANDL, por escrito, com oito (8) dias de antecedência do prazo limite de inscrição, para a correspondente organização processual com vista à obtenção da necessária aprovação.

### 11. Participação em provas fora do âmbito da ANDL:

a) A participação de nadadores em competições fora do âmbito da ANDL está obrigada ao pedido de autorização escrito ([geral@andl.pt](mailto:geral@andl.pt)), devidamente fundamentado, com pelo menos 10 dias de antecedência, em relação à data de realização da prova. Ficam excluídos de autorização prévia as provas inseridas no Plano de Alto Rendimento (PAR), conforme o disposto no ponto 1, Art.º 143 do Regulamento Geral da FPN;

b) Os pedidos têm de ser acompanhados do regulamento da prova e indicar os nadadores que pretendem participar;

c) O não cumprimento do disposto neste ponto implica uma penalização de 75 euros e a eventual sanção disciplinar;

d) A participação dos clubes em provas de outras associações será analisada caso a caso. Para isso será tido em conta as faltas dos clubes em provas da ANDL, dos vários escalões.

### 12. Delegados dos clubes às provas:

a) De acordo com o Art.º 97º, do Regulamento Geral da FPN (disponível em [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt)) *“Os delegados dos Clubes Desportivos devem apresentar-se e colocar-se à disposição do Árbitro para a formação do Júri, se tal for necessário, até 30 (trinta) minutos antes da hora marcada para o início da competição”;*

b) Só podem participar nas reuniões de delegados, a realizar 30 minutos antes do início da primeira sessão da competição ou quando necessário, os delegados representantes dos Sócios Desportivos que estejam nas condições definidas no Art.º 96 do Regulamento Geral da FPN. Os delegados devem apresentar as respetivas credenciais junto do secretariado da prova anunciando a sua presença aos responsáveis pela organização da mesma;

c) Qualquer assunto diretamente relacionado com a prova só poderá ser tratado pelo delegado à prova e com o Juiz-Árbitro desta.

### 13. Horários:

a) Os horários mencionados nos regulamentos específicos de cada prova e nos seus respetivos programas servem apenas de referência e informação geral, não justificam atrasos ou faltas de nadadores à “Câmara de Chamada”;

b) Nas provas com duas sessões na mesma jornada, o horário de início da 2ª sessão (à tarde) poderá ser ajustado em função da duração da 1ª sessão (de manhã).

### 14. Penalizações:

a) “No caso de um nadador faltar a uma prova participando noutras provas da mesma jornada, será aplicada ao Sócio Desportivo ou Entidade Filiada a multa de 2,50€ (dois euros e cinquenta cêntimos) por prova” (Regulamento Geral da ANDL, artigo 81º, ponto 1);

b) “No caso de uma equipa de estafetas faltar a uma prova participando os elementos noutras provas da mesma jornada, o Sócio Desportivo ou Entidade Filiada, será punido com uma multa no montante de 5,00€ (cinco euros), por prova” (Regulamento Geral da ANDL, artigo 81º, ponto 2.);

c) O valor da taxa de inscrição em nenhuma circunstância será devolvido - Artigo 80º, ponto 3 do Regulamento Geral da ANDL.



d) O não pagamento das penalizações impede a aceitação das inscrições em provas, até à data de liquidação, de todos os nadadores de um clube ou equipa, conforme previsto no Regulamento Geral da ANDL artigo 109 nº1 alínea a) e nº 2.

e) O clube ou equipa que abandonar uma prova antes da mesma terminar, enquanto ainda tem nadadores em competição, será penalizado no valor 250€, ficando sujeito aos procedimentos disciplinares regulamentados pela ANDL e FPN;

f) A presença de nadadores, treinadores e delegados nas imediações do tanque da piscina no decorrer de uma prova faz incorrer o clube, ou nadador individual, numa penalização de 50€.

### 15. Partidas:

Em todas as provas é adotada a regra de “partida única”.

### 16. Arbitragem:

a) A arbitragem de todas as provas é da responsabilidade do Conselho Distrital de Arbitragem da ANDL;

b) Nenhum Juiz ou Árbitro pode arbitrar uma prova/ Torneio/ Campeonato, sem autorização e convocatória prévia do Conselho Distrital de Arbitragem;

c) Os árbitros só podem arbitrar desde que tenham o seu processo de filiação regularizado.

### 17. Cronometragem eletrónica

A utilização da cronometragem eletrónica nas provas será decidida, caso a caso, pela Direção da ANDL.

### 18. Protestos:

Só são aceites protestos baseados em questões de direito, feitos de acordo com as normas em vigor, “Capítulo VI” do Regulamento Geral da FPN (disponível em [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt)).

### 19. Torneios organizados pelos clubes da ANDL:

a) A organização dos Torneios dos Clubes filiados na ANDL é da sua inteira responsabilidade;

b) O Clube que pretenda organizar um Torneio/Taça/Prova deverá atempadamente enviar o regulamento e solicitar por escrito o apoio logístico, a cronometragem eletrónica, bem como da respetiva arbitragem;

c) Após a solicitação do clube será elaborado e enviado um orçamento por parte da ANDL, que depois de aceite, deverá ser liquidado no prazo de 15 dias após a realização da prova (*“O sócio Desportivo, entidade filiada ou outras, quando sejam organizadores de provas, devem solicitar ao Conselho de Arbitragem a nomeação do Júri ou da equipa de arbitragem. As despesas respetivas serão liquidadas pela ANDL, devendo o organizador reembolsá-la no prazo de quinze dias”* – Regulamento Geral da ANDL, Artigo 63º);

d) O clube organizador, se o desejar, deverá entregar na sede da ANDL a documentação necessária para a elaboração do respetivo programa de provas, impreterivelmente, com a antecedência mínima de cinco (5) dias úteis, em relação à data de realização da prova.

## 20. Casos omissos:

Os casos omissos são julgados pela Direção da ANDL de acordo com os regulamentos em vigor (Art.º 166, ponto 1 e ponto 2 do Regulamento Geral da FPN).

**PROVA Nº.1 – TORNEIO DE ABERTURA INFANTIS**

**1. ORGANIZAÇÃO:** ANDL

**2. LOCAL:** Piscinas Municipais Caldas da Rainha (8 pistas x 25m)

**3. DATA:** 23 e 24 de outubro de 2021

**4. HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada	8h30	09h30
2ª Jornada	8h30	09h30

**5. PROGRAMA:**

1ª Jornada				2ª Jornada			
N.º	Distância	Estilo	Género	N.º	Distância	Estilo	Género
1	400	Livres	Fem	15	400	Estilos	Mas
2	400	Livres	Mas	16	400	Estilos	Fem
3	200	Costas	Fem	17	100	Costas	Mas
4	200	Costas	Mas	18	100	Costas	Fem
5	100	Bruços	Fem	19	200	Bruços	Mas
6	100	Bruços	Mas	20	200	Bruços	Fem
7	200	Livres	Fem	21	100	Livres	Mas
8	200	Livres	Mas	22	100	Livres	Fem
9	100	Mariposa	Fem	23	200	Mariposa	Mas
10	100	Mariposa	Mas	24	200	Mariposa	Fem
11	200	Estilos	Fem	25	1500	Livres	Mas
12	200	Estilos	Mas	26	800	Livres	Fem
Intervalo 10 minutos				Intervalo 10 minutos			
13	4x100	Livres	Fem	27	4x100	Estilos	Mas
14	4x100	Livres	Mas	28	4x100	Estilos	Fem

**6. CATEGORIAS:** Infantis.

### 7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador pode participar em três (3) provas individuais e uma estafeta por Jornada;
- b) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14;

### 8. INSCRIÇÕES:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt) , até ao dia **13 de outubro de 2021**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 5 das disposições gerais.

**9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES:** As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos FINA.

**10. CLASSIFICAÇÃO:** Por prova, género e categoria (por escalão).

**11. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS:** Os nadadores desta categoria não poderão usar fatos de competição

**PROVA Nº.2 – TORNEIO DE ABERTURA JUVENIS, JUNIORES E SENIORES**

**1. ORGANIZAÇÃO:** ANDL

**2. LOCAL:** Piscinas Municipais Caldas da Rainha (8 pistas x 25m)

**3. DATA:** 23 e 24 de outubro de 2021

**4. HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada	14h30	15h30
2ª Jornada	14h30	15h30

**5. PROGRAMA:**

1ª Jornada				2ª Jornada			
N.º	Distância	Estilo	Género	N.º	Distância	Estilo	Género
1	400	Livres	Mas	17	400	Livres	Fem
2	50	Costas	Fem	18	50	Mariposa	Mas
3	50	Costas	Mas	19	50	Mariposa	Fem
4	100	Mariposa	Fem	20	100	Costas	Mas
5	100	Mariposa	Mas	21	100	Costas	Fem
6	200	Livres	Fem	22	200	Bruços	Mas
7	200	Livres	Mas	23	200	Bruços	Fem
8	100	Bruços	Fem	24	100	Livres	Mas
9	100	Bruços	Mas	25	100	Livres	Fem
10	200	Costas	Fem	26	200	Mariposa	Mas
11	200	Costas	Mas	27	200	Mariposa	Fem
12	50	Livres	Fem	28	50	Bruços	Mas
13	50	Livres	Mas	29	50	Bruços	Fem
14	200	Estilos	Fem	30	200	Estilos	Mas
15	400	Estilos	Mas	31	400	Estilos	Fem
16	800	Livres	Fem	32	1500	Livres	Mas

**6. CATEGORIAS:** Juvenis, Juniores e Séniores.

### 7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador pode participar em três (3) provas individuais, por Jornada;
- b) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14;

### 8. INSCRIÇÕES:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt) , até ao dia **13 de outubro de 2021**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 5 das disposições gerais.

**9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES:** As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos FINA.

**10. CLASSIFICAÇÃO:** Por prova, género e categoria (por escalão).

**PROVA Nº.3 – CAMPEONATOS DISTRITAIS DE PISCINA CURTA - JUVENIS, JUNIORES E SENIORES + PROVA DE PREPARAÇÃO DE INFANTIS**

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL

2. LOCAL: Piscinas Municipais Leiria (8 pistas x 25m) - Cronometragem eletrónica

3. DATA: 6 e 7 novembro de 2021

4. HORÁRIO:

	Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada – 1ª Sessão	07h30	09h00
1ª Jornada – 2ª Sessão	14h30	16h00
2ª Jornada – 1ª Sessão	07h30	09h00
2ª Jornada – 2ª Sessão	14h30	16h00

5. PROGRAMA:

1ª JORNADA – SESSÃO DA MANHÃ				
N.º	DISTÂNCIA	ESTILO	CATEGORIA	GÉNERO
1	1500	Livres	Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
2	1500	Livres	Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
3	50	Costas	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
4	50	Costas	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
5	200	Mariposa	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
6	200	Mariposa	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
7	100	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
8	100	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
9	200	Estilos	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
Intervalo 10 minutos				
10	4 x 200	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
11	4 x 200	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.

1ª JORNADA – SESSÃO DA TARDE				
N.º	DISTÂNCIA	ESTILO	CATEGORIA	GÉNERO
12	4 x 50	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
13	4 x 50	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
14	100	Mariposa	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
15	100	Mariposa	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
16	50	Bruços	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
17	50	Bruços	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
18	200	Estilos	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
19	400	Estilos	Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
20	200	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
21	400	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
Intervalo 10 minutos				
22	4 x 100	Estilos	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
23	4 x 100	Estilos	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.

2ª JORNADA – SESSÃO DA MANHÃ				
N.º	DISTÂNCIA	ESTILO	CATEGORIA	GÉNERO
24	200	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
25	400	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
26	50	Mariposa	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
27	50	Mariposa	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
28	200	Bruços	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
29	200	Bruços	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
30	200	Costas	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
31	200	Costas	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
32	100	Estilos	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
33	100	Estilos	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
Intervalo 10 minutos				
34	4 x 100	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
35	4 x 100	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.



2ª JORNADA – SESSÃO DA TARDE				
N.º	DISTÂNCIA	ESTILO	CATEGORIA	GÉNERO
36	4 x 50	Estilos	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc
37	4 x 50	Estilos	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
38	800	Livres	Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
39	800	Livres	Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
40	100	Costas	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
41	100	Costas	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
42	50	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
43	50	Livres	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
44	100	Bruços	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.
45	100	Bruços	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Fem.
46	400	Estilos	Juvenis, Juniores e Seniores	Masc.

**6. CATEGORIAS:** Infantis, Juvenis, Juniores e Séniores.

**7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:**

- a) Cada nadador (Juvenil, Júnior e Sénior) pode participar em duas (2) provas individuais e uma (1) estafeta, por sessão;
- b) Cada nadador Infantil pode participar em duas (2) provas individuais e uma (1) estafeta, por sessão, não podendo participar nas provas n.º. 1, 2, 19, 38, 39 e 46;
- c) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNsystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN n.º. 39/14.

**8. INSCRIÇÕES:**

- a) As inscrições deverão ser enviadas para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt) , até ao dia 27 de outubro de 2021;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 5 das disposições gerais.

**9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES:** As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos FINA.

**10. CLASSIFICAÇÃO:** Por prova, género e categoria (por escalão).

**11. PRÉMIOS:** Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova, por género e categoria/ escalão (Juvenis, Juniores e Seniores).

**PROVA Nº.4 – TORNEIO DE TÉCNICAS ALTERNADAS - CADETES**

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL

2. LOCAL: Piscinas Municipais Ansião (6 pistas x 25m)

3. DATA: 13 de novembro de 2021

4. HORÁRIO:

JORNADA	
Aquecimento	Início Prova
14h30	15h30

5. PROGRAMA:

JORNADA			
N.º	DISTÂNCIA	ESTILO	GÉNERO
1	25	Livres	Fem
2	25	Livres	Masc
3	50	Livres	Fem
4	50	Livres	Masc
5	100	Livres	Fem
6	100	Livres	Masc
7	50	Pernas Livres	Fem
8	50	Pernas Livres	Masc
9	25	Costas	Fem
10	25	Costas	Masc
11	50	Costas	Fem
12	50	Costas	Masc
13	100	Costas	Fem
14	100	Costas	Masc
15	50	Pernas Costas	Fem
16	50	Pernas Costas	Masc

6. CATEGORIAS/ ESCALÃO: Cadetes A, B e C.

### 7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador pode participar em três (3) provas individuais, sendo que uma delas terá que ser uma prova de pernas;
- b) As provas 7 e 8 serão realizadas com partida dentro de água;
- c) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14.

### 8. INSCRIÇÕES:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt) , até ao dia 03 de novembro de 2021;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 5 das disposições gerais.

**9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES:** As series serão organizadas pelos tempos de inscrição.

**10. CLASSIFICAÇÃO:** Por prova, género e categoria (por escalão).

**11. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS:** Os nadadores desta categoria não poderão usar fatos de competição.

---

## PROVA Nº.5 – PROVA DE PREPARAÇÃO DE INFANTIS E ABSOLUTOS

---

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL

2. LOCAL: Piscinas Municipais de Benedita (8 pistas x 25m)

3. DATA: 12 de dezembro de 2021

4. HORÁRIO:

	Aquecimento	Início da prova
Jornada – 1ª sessão	08h00	09h30
Jornada – 2ª sessão	14h30	16h00

5. PROGRAMA:

Jornada – 1ª sessão				Jornada – 2ª sessão			
N.º	Distância	Estilo	Género	N.º	Distância	Estilo	Género
1 e 2	400	Livres	F / M	13 e 14	400	Estilos	F / M
3 e 4	100	Mariposa	F / M	15 e 16	100	Bruços	F / M
5 e 6	200	Mariposa	F / M	17 e 18	200	Bruços	F / M
7 e 8	100	Costas	F / M	19 e 20	100	Livres	F / M
9 e 10	200	Costas	F / M	21 e 22	200	Livres	F / M
11 e 12	200	Estilos	F / M	23 e 24	100	Estilos	F / M

6. CATEGORIAS: Infantis, Juvenis, Juniores e Séniores

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- Cada nadador poderá participar em três (3) provas por sessão;
- Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNsystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14.

**8. INSCRIÇÕES:**

- a) As inscrições deverão ser enviadas para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt) , até ao **dia 01 de dezembro de 2021**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 5 das disposições gerais.

**9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES:** As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos FINA.

**10. CLASSIFICAÇÃO:** Por prova, género e categoria (por escalão)

**11. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS:** Os nadadores da categoria Infantil não poderão usar fatos de competição.

**PROVA Nº.6 – 1º TORREGRI - CADETES**

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL

2. **LOCAL:** Piscinas Municipais Caldas da Rainha (8 pistas x 25m)

3. **DATA:** 19 de dezembro de 2021

4. **HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
Jornada – 1ª sessão	09h00	10h00
Jornada – 2ª sessão	14h30	15h30

5. **PROGRAMA:**

JORNADA – 1ª sessão (manhã)				
N.º	Distância	Estilo	Categoria	Género
1	100	Mariposa	Cadetes A	Femininos
2	100	Mariposa	Cadetes A	Masculinos
3	50	M/C	Cadetes B e C	Femininos
4	50	M/C	Cadetes B e C	Masculinos
5	100	Costas	Cadetes A	Femininos
6	100	Costas	Cadetes A	Masculinos
7	50	C/B	Cadetes B e C	Femininos
8	50	C/B	Cadetes B e C	Masculinos
9	4 x 50*	Estilos	Cadetes A	Femininos
10	4 x 50*	Estilos	Cadetes A	Masculinos
11	4 x 25	Estilos	Cadetes B e C	Femininos
12	4 x 25	Estilos	Cadetes B e C	Masculinos
13	100	Bruços	Cadetes A	Femininos
14	100	Bruços	Cadetes A	Masculinos

JORNADA – 2ª sessão (tarde)				
N.º	Distância	Estilo	Categoria	Género
15	4 x 25	Livres	Cadetes B e C	Femininos
16	4 x 25	Livres	Cadetes B e C	Masculinos
17	4 x 50	Livres	Cadetes A	Femininos
18	4 x 50	Livres	Cadetes A	Masculinos
19	50	Br/ Crol	Cadetes B e C	Femininos
20	50	Br/ Crol	Cadetes B e C	Masculinos
21	200	Livres	Cadetes A	Femininos
22	200	Livres	Cadetes A	Masculinos
23	100	Livres	Cadetes B e C	Femininos
24	100	Livres	Cadetes B e C	Masculinos
25	100	Estilos	Cadetes A	Femininos
26	100	Estilos	Cadetes A	Masculinos

\*1º nadador: Mariposa/Costas; 2º nadador: Mariposa/ Costas; 3º nadador: Bruços/ Crol e 4º nadador: Bruços/ Crol

**6. CATEGORIAS/ ESCALÃO:** Cadetes A, B e C.

**7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:**

- Cada nadador pode participar no máximo em duas (2) provas individuais e uma (1) estafeta por sessão;
- As provas individuais para Cadetes B e C são nadadas em combinação de técnicas (exemplo Mariposa com Costas, Costas com Bruços e Bruços com Livres);
- Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN n.º. 39/14.

**8. INSCRIÇÕES:**

- As inscrições deverão ser enviadas para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt) , até ao dia 08 de dezembro de 2021;
- Pagamento: Conforme Tabela do ponto 5 das disposições gerais.

**9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES:** As series serão organizadas pelos tempos de inscrição.

**10.CLASSIFICAÇÃO:** Por prova, género e categoria (por escalão).

**11.EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS:** Os nadadores desta categoria não poderão usar fatos de competição.



**PROVA Nº.7 – PROVA DE PREPARAÇÃO - INFANTIS E ABSOLUTOS**

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
2. **LOCAL:** Piscinas Municipais Óbidos (8 pistas x 25m)
3. **DATA:** 23 de janeiro 2022
4. **HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
Jornada – 1ª sessão	08h30	10h00
Jornada – 2ª sessão	14h30	16h00

5. **PROGRAMA:**

JORNADA - 1ª sessão				JORNADA - 2ª sessão			
N.º	Distância	Estilo	Género	N.º	Distância	Estilo	Género
1	50	Costas	Fem	17	50	Livres	Mas
2	50	Costas	Mas	18	50	Livres	Fem
3	400	Livres	Fem	19	400	Livres	Mas
4	200	Mariposa	Mas	20	100	Mariposa	Fem
5	200	Mariposa	Fem	21	100	Mariposa	Mas
6	100	Costas	Mas	22	200	Costas	Fem
7	100	Costas	Fem	23	200	Costas	Mas
8	200	Bruços	Mas	24	100	Bruços	Fem
9	200	Bruços	Fem	25	100	Bruços	Mas
10	100	Livres	Mas	26	200	Livres	Fem
11	100	Livres	Fem	27	200	Livres	Mas
12	50	Mariposa	Mas	28	50	Bruços	Fem
13	50	Mariposa	Fem	29	50	Bruços	Mas
14	200	Estilos	Mas	30	200	Estilos	Fem
15	400	Estilos	Fem	31	400	Estilos	Mas
16	1500	Livres	Mas	32	800	Livres	Fem

6. **CATEGORIAS:** Infantis, Juvenis, Juniores e Séniores.

**7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:**

- a) Cada nadador poderá participar em duas (2) provas por sessão;
- b) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14.

**8. INSCRIÇÕES:**

- a) As inscrições deverão ser enviadas para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt) , até ao dia **13 de janeiro de 2022**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 5 das disposições gerais.

**9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES:** As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos FINA.

**10. CLASSIFICAÇÃO:** Por prova, género e categoria (por escalão).

**11.EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS:** Os nadadores infantis não poderão usar fatos de competição.

**PROVA Nº.8 – TORNEIO DE TÉCNICAS SIMULTÂNEAS- CADETES**

**1. ORGANIZAÇÃO:** ANDL

**2. LOCAL:** Piscinas Municipais Nazaré (6 pistas x 25m)

**3. DATA:** 22 de janeiro de 2022

**4. HORÁRIO:**

JORNADA	
Aquecimento	Início Prova
15h00	16h00

**5. PROGRAMA:**

Sessão Única			
N.º	DISTÂNCIA	ESTILO	GÉNERO
1	25	Bruços	Fem
2	25	Bruços	Masc
3	50	Bruços	Fem
4	50	Bruços	Masc
5	100	Bruços	Fem
6	100	Bruços	Masc
7	50	Pernas Bruços	Fem
8	50	Pernas Bruços	Masc
9	25	Mariposa	Fem
10	25	Mariposa	Masc
11	50	Mariposa	Fem
12	50	Mariposa	Masc
13	100	Mariposa	Fem
14	100	Mariposa	Masc
15	50	Pernas Mariposa	Fem
16	50	Pernas Mariposa	Masc

**6. CATEGORIAS/ ESCALÃO:** Cadetes A, B e C.

### 7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador pode participar em três (3) provas individuais, sendo que uma delas terá que ser uma prova de pernas;
- b) As provas nº 7, 8, 15 e 16 serão realizadas com a partida dentro de água;
- c) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14.

### 8. INSCRIÇÕES:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt) , até ao dia **13 de janeiro de 2022**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 5 das disposições gerais.

**9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES:** As series serão organizadas pelos tempos de inscrição.

**10.CLASSIFICAÇÃO:** Por prova, género e categoria (por escalão).

**11.EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS:** Os nadadores desta categoria não poderão usar fatos de competição.

**PROVA Nº.9 – III MEETING INTERNACIONAL DE LEIRIA - INFANTIS**

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL / CML
2. **LOCAL:** Complexo Municipal das Piscinas de Leiria (8 pistas x 25m)
3. **DATA:** 12 e 13 fevereiro de 2022
4. **ARBITRAGEM:** A equipa de arbitragem pertencerá ao Conselho Distrital de Arbitragem da Associação Natação do Distrito de Leiria.

**5. HORÁRIO:**

1ª JORNADA	AQUECIMENTO	INICIO DA SESSÃO
1ª SESSÃO (Eliminatórias)	07h30	09h00
2ª SESSÃO (Finais A e B)	15h00	16h30

2ª JORNADA	AQUECIMENTO	INICIO DA SESSÃO
1ª SESSÃO (Eliminatórias)	07h30	09h00
2ª SESSÃO (Finais A e B)	15h00	16h30

**6. PROGRAMA:**

SÁBADO – 12 FEV 2022						
ELIMINATÓRIAS (09H00)			FINAIS (16H30)			
N.º	PROVA	GÉNERO	N.º	PROVA	GÉNERO	FINAL
1E	100 L	FEM	1F	100 L	FEM	A - B
2E	100 C	MASC	2F	100 C	MASC	A - B
3E	100 B	FEM	3F	100 B	FEM	A - B
4E	100 M	MASC	4F	100 M	MASC	A - B
5E	200 E	FEM	5F	200 E	FEM	A - B
6E	4 x 50 E	MISTO	6F	4 x 50 E	MISTO	A - B

DOMINGO – 13 FEV 2022						
ELIMINATÓRIAS (09H00)			FINAIS (16H30)			
N.º	PROVA	GÉNERO	N.º	PROVA	GÉNERO	FINAL
7E	100 L	MASC	7F	100 L	MASC	A - B
8E	100 C	FEM	8F	100 C	FEM	A - B
9E	100 B	MASC	9F	100 B	MASC	A - B
10E	100 M	FEM	10F	100 M	FEM	A - B
11E	200 E	MASC	11F	200 E	MASC	A - B
12E	4 X 50 L	MISTO	12F	4 X 50 L	MISTO	A - B

## 7. CATEGORIAS/ ESCALÃO:

CATEGORIA	FEMININOS	MASCULINOS
Grupo 1 (G1)	Nascidos em 2009	Nascidos em 2008
Grupo 2 (G2)	Nascidos em 2010	Nascidos em 2009

## 8. MODELO DA COMPETIÇÃO:

### 8.1. Eliminatórias:

- As series eliminatórias serão organizadas por cabeças de serie, de acordo com os tempos de inscrição, independentemente dos escalões;
- No decorrer das eliminatórias são apurados para a final A os 8 melhores classificados, de cada grupo, para as provas individuais e estafetas, ficando o 9º e 10º classificados como suplentes;
- Os nadadores de cada grupo, classificados entre o 9º e 16º, nas provas individuais ficam apurados para a final B, ficando os 17º e 18º classificados como suplentes;
- Se o número de inscritos numa prova for inferior a 17, apenas se realiza a Final A;
- Se o número de inscritos numa prova for inferior a 9, realizar-se-á uma final direta;
- Na prova de estafetas, apenas se apuram para a final os 8 melhores tempos realizados nas eliminatórias;
- Atleta que falte à eliminatória e não comunique este facto à organização, até 30 minutos antes do início da sessão, será o seu clube/seleção penalizado em 50€;
- As desistências às finais têm que ser comunicadas à organização até 30 minutos após a afixação dos resultados da respetiva eliminatória;
- O incumprimento do ponto anterior sujeita o clube/seleção do respetivo atleta ao pagamento de uma taxa de 50€;

- j) Na eventualidade de dois ou mais nadadores nas eliminatórias ficarem empatados num lugar de acesso às finais, haverá a realização de um “swim-off”, no final da sessão das eliminatórias;
- k) Se no decorrer das eliminatórias o tempo de acesso (TA), conforme estipulado na tabela de TA, não for cumprido o clube/seleção fica sujeito ao pagamento de uma taxa de 10€;
- l) Este pagamento não será exigível se o atleta for apurado para a respetiva final (A ou B) e cumprir o TA.

### 8.2. Finais:

- a) As finais serão realizadas por grupo 1 e 2;
- b) Primeiramente nada o grupo 2 (G2) e de seguida o grupo 1 (G1);
- c) As finais A disputam-se em primeiro lugar, seguidas das finais B;
- d) Se no decorrer das finais o tempo de acesso (TA), conforme tabela de TA, não for cumprido o clube/seleção fica sujeito ao pagamento de uma taxa de 5€.

### 9.LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Podem participar todos os clubes e seleções convidadas pela ANDL, desde que filiados nas respetivas Federações Nacionais;
- b) Nas estafetas cada clube/seleção poderá apenas fazer-se representar por uma (1) equipa por prova;
- c) As constituições de estafetas terão que ter dois atletas de cada grupo e género;
- d) Cada Clube/Seleção pode participar com três (3) atletas por prova, de cada grupo;
- e) Não é permitido a utilização de fatos de competição.

### 10.INSCRIÇÕES:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt) , até ao dia **30 de janeiro de 2022**;
- b) As inscrições das equipas nacionais têm de ser realizadas através do programa informático Team Manager ou Entry Editor, os clubes ou seleções estrangeiras têm de realizar via Lista Onomástica disponibilizada pela organização;
- c) Pagamento das inscrições deverá ser realizado no ato da entrega das mesmas através de transferência bancaria: IBAN:PT50. 0007. 0000. 0019. 7413. 5282. 3 (Novo Banco)
- d) Taxas de inscrição: Provas individuais- 2.20€ Estafetas- 6€
- e) São considerados os Tempos de Acesso realizados e homologados informaticamente, de 01 de outubro de 2020 a 29 de janeiro de 2022.

### 11. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES:

- a) As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos FINA;
- b) A ordem das series será feita das lentas para as series rápidas, sendo as últimas três por cabeças de serie.

### 12. CLASSIFICAÇÃO:

- a) Por prova, género e grupo (1 e 2).
- b) Classificação coletiva realizada pelo somatório de pontos obtidos por prova, de acordo com as seguintes tabelas:
- c) Um atleta que seja desclassificado na final será atribuído 0 pontos;

CLASSIFICAÇÃO	PONTUAÇÃO*
1º	20
2º	18
3º	16
4º	13
5º	12
6º	11
7º	10
8º	9

CLASSIFICAÇÃO	PONTUAÇÃO
9º	8
10º	7
11º	6
12º	5
13º	4
14º	3
15º	2
16º	1

### 13. PRÉMIOS:

- a) Prémios individuais: Medalhas aos 3 primeiros classificados por prova e grupo;
- b) Prémios de estafetas: Medalhas às 3 equipas mais bem classificadas por prova;
- c) Prémios coletivos de clubes: 1º lugar final: 500€; 2º lugar: 250€; 3º lugar: 125€ e taças até às 8 primeiras equipas;
- d) Prémio Golfinho – Atletas que obtiveram maior pontuação FINA numa prova, no grupo 1 e 2 por género.



#### 14.TEMPOS A OBTER:

FEMININO			MASCULINOS	
2010	2009		2009	2008
1:24.50	1:18.80	100 L	1:17.10	1:12.60
1:32.80	1:27.80	100 C	1:26.20	1:21.20
1:44.80	1:38.60	100 B	1:36.00	1:30.50
1:32.10	1:25.70	100 M	1:23.00	1:18.00
3:20.50	3:12.00	200 E	3:07.00	2:57.70
2:15.00		4X50L	2:15.00	
2:25.00		4X50E	2:25.00	

**15.CASOS OMISSOS:** Todos os casos omissos neste regulamento, vale-se o que vigora no regulamento da Federação Portuguesa de Natação.

**16.EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS:** Os nadadores deste escalão não poderão usar fatos de competição.

#### 17.JURI DE APELO:

Todos os protestos devem ser entregues por escrito ao juiz-árbitro até 30 minutos após o final da sessão e acompanhados de uma taxa de 100€. Caso o protesto seja deferido, o valor da taxa será devolvido.

Todos os protestos devem ser baseados em questões de direito e será apreciado pelo Júri Apelo composta pelos seguintes elementos: Diretor à prova; Diretor Técnico Regional; Elemento do conselho regional de arbitragem.

**PROVA Nº10 – TORNEIO TÉCNICAS COMBINADAS CADETES – PARTE I**

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
2. **LOCAL:** Piscinas Municipais Pombal (8 pistas x 25m)
3. **DATA:** 19 de fevereiro de 2022
4. **HORÁRIO:**

JORNADA	
Aquecimento	Início da Prova
15h00	16h00

5. **PROGRAMA:**

JORNADA			
N.º	DISTÂNCIA	ESTILO	GÉNERO
1	25	Mariposa	Fem
2	25	Mariposa	Masc
3	50	Mariposa	Fem
4	50	Mariposa	Masc
5	100	Mariposa	Fem
6	100	Mariposa	Masc
7	50	Livres Tshirt	Fem
8	50	Livres Tshirt	Masc
9	25	Costas	Fem
10	25	Costas	Masc
11	50	Costas	Fem
12	50	Costas	Masc
13	100	Costas	Fem
14	100	Costas	Masc
15	25	Cr polo aquático	Fem
16	25	Cr polo aquático	Masc

6. **CATEGORIA/ ESCALÃO:** Cadetes A, B e C.

## 7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador pode participar em três (3) provas individuais, sendo que uma delas terá que ser uma prova de Livres t -shirt ou Crol polo aquático;
- b) Nas provas 7 e 8 os nadadores iniciam a prova com t -shirt terão que aos 12,5m retirar a t-shirt fazer os 25m seguintes sem a mesma e voltar a vestir para realizar os últimos 12,5m com a t - shirt novamente;
- c) Nas provas 15 e 16 os nadadores terão que nadar crol sempre com a cabeça fora de água;
- d) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14.

## 8. INSCRIÇÕES:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt) , até ao **dia 09 de fevereiro de 2022;**
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 5 das disposições gerais.

**9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES:** As series serão organizadas pelos tempos de inscrição.

**10.CLASSIFICAÇÃO:** Por prova, género e categoria (por escalão).

**11.EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS:** Os nadadores desta categoria não poderão usar fatos de competição.

*PROVA Nº11 – CAMPEONATO DISTRITAL DE INVERNO - INFANTIS*

---

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL, ANCNP e ANC
2. **LOCAL:** A designar (Aveiro)
3. **DATA:** 05 e 06 de março de 2022

# REGULAMENTO DO CAMPEONATO SERÁ ENVIADO PELA ANCNP

*PROVA Nº.12 – CAMPEONATO DISTRITAL DE INVERNO – JUVENIS, JUNIORES  
E ABSOLUTOS*

---

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL, ANCNP e ANC

2. **LOCAL:** Coimbra

3. **DATA:** 12 e 13 de março de 2022

**REGULAMENTO DO  
CAMPEONATO SERÁ ENVIADO  
PELA ANC**

**PROVA Nº.13 – 2º TORREGRI - CADETES**

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL

2. LOCAL: Piscinas Municipais Óbidos (8 pistas x 25m)

3. DATA: 27 março de 2022

4. HORÁRIO:

	Aquecimento	Início da prova
1ª sessão - Manhã	09h00	10h00
2ª sessão - Tarde	15h00	16h00

5. PROGRAMA:

1ª Sessão – Manhã				
	Distância	Estilo	Categoria	Género
1 e 2	400	Livres	CAD A	Fem/ Masc
3 e 4	200	Livres	CAD B e C	Fem/ Masc
5 e 6	100	Mariposa	CAD A	Fem/ Masc
7 e 8	50	Mariposa	CAD B e C	Fem/ Masc
9 e 10	100	Bruços	CAD A	Fem/ Masc
11 e 12	50	Costas	CAD B e C	Fem/ Masc
Intervalo 10 minutos				
13	4 x 100	Livres	CAD A	Mistos
14	4 x 50	Livres	CAD B e C	Mistos

2ª Sessão - Tarde				
	Distância	Estilo	Categoria	Género
15 e 16	50	Livres	CAD B e C	Fem/ Masc
17 e 18	200	Estilos	CAD A	Fem/ Masc
19 e 20	100	Estilos	CAD B e C	Fem/ Masc
21 e 22	100	Costas	CAD A	Fem/ Masc
23 e 24	50	Bruços	CAD B e C	Fem/ Masc
25 e 26	100	Livres	CAD A	Fem/ Masc
Intervalo 10 minutos				
27	4 x 100	Estilos*	CAD A	Mistos
28	4 x 50	Estilos**	CAD B e C	Mistos

\*Cada elemento da estafeta nada 100 metros Estilos

\*\*1º e 2º elementos nadam M/C e 3º e 4º nadam B/ Crol.

**6. CATEGORIA/ ESCALÃO:** Cadetes A, B e C.

**7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:**

- a) Cada nadador pode participar no máximo em duas (2) provas individuais e uma (1) estafeta por sessão;
- b) Não existe limite de inscrições de equipas de estafetas por cada clube;
- c) As estafetas mistas têm de que ser compostas por dois elementos de cada género;
- d) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNsystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14.

**8. INSCRIÇÕES:**

- a) As inscrições deverão ser enviadas para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt) , até ao dia 16 de março de 2022;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 5 das disposições gerais.

**9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES:** As series serão organizadas pelos tempos de inscrição.

**10.CLASSIFICAÇÃO:** Por prova, género e categoria (por escalão).

**11.EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS:** Os nadadores desta categoria não poderão usar fatos de competição.

**PROVA Nº.14 – CAMPEONATO DISTRITAL DE CLUBES – TAÇA ANDL JOÃO DA SILVA ABREU**

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL

2. LOCAL: Piscinas Municipais Nazaré (6 pistas x 25m)

3. DATA: 23 e 24 de abril de 2022

4. HORÁRIO:

	1ª Sessão		2ª Sessão	
	Aquecimento	Início da Prova	Aquecimento	Início da Prova
1ª Jornada	8h00	09h00	14h00	15h00
2ª Jornada	8h00	09h00		

5. PROGRAMA:

1ª Jornada (Sábado)									
1ª Sessão - Manhã					2ª Sessão - Tarde				
N.º	Dist.	Estilo	Escalão	Género	N.º	Dist.	Estilo	Escalão	Género
1 e 2	50	Livres	ABS	F/ M	11 e 12	200	Livres	ABS	F/ M
3	800	Livres	ABS	Fem	13 e 14	400	Estilos	ABS	F/ M
4	1500	Livres	ABS	Masc	15 e 16	200	Costas	ABS	F/ M
5 e 6	100	Costas	ABS	F/ M	17 e 18	200	Bruços	ABS	F/ M
7 e 8	200	Mariposa	ABS	F/ M	19 e 20	100	Mariposa	ABS	F/ M
Intervalo de 10 minutos					Intervalo de 10 minutos				
9 e 10	4 x 100	Estilos	ABS	F/ M	21 e 22	4 x 100	Livres	ABS	F/ M

2ª Jornada (Domingo)				
Sessão única				
N.º	Distância	Estilo	Escalão	Género
23 e 24	400	Livres	ABS	F/ M
25 e 26	100	Bruços	ABS	F/ M
27 e 28	100	Livres	ABS	F/ M
29 e 30	200	Estilos	ABS	F/ M
Intervalo 10 minutos				
31 e 32	4 x 200	Livres	ABS	F/ M



**6. CATEGORIAS:** Infantis, Juvenis, Juniores e Sêniores.

### **7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:**

- a) Cada nadador pode participar em seis (6) provas no total das 3 sessões;
- b) Podem participar três (3) nadadores por clube em cada prova, independentemente da categoria, mas um será inscrito para pontuar e os outros como extracompetição;
- c) A constituição da estafeta tem de ser entregue até 30 minutos antes do início de cada sessão;
- d) Cada equipa apenas poderá participar com uma equipa de estafetas;
- e) Serão permitidas duas (2) substituições por sessão, apresentados em ficha própria e entregues até 1h antes do início de cada sessão;
- f) Nas provas 3 e 4 apenas poderá participar um (1) nadador por clube;
- g) Nas provas 13 e 14 apenas poderão participar dois (2) nadadores por clube, sendo um inscrito como extracompetição;
- h) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN n.º. 39/14.

### **8. INSCRIÇÕES:**

- a) As inscrições deverão ser enviadas para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt) , até ao **dia 11 de abril de 2022**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 5 das disposições gerais.

**9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES:** As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos FINA.

**10. CLASSIFICAÇÃO:** Por prova, género e categoria.

### **11. PONTUAÇÃO:**

- a) N é igual ao número de clubes filiados na ANDL, assim:
  - i. 1º Classificado: N+1;
  - ii. 2º Classificado: N – 1;
  - iii. 3º Classificado: N – 2 e sucessivamente até ao último classificado;
  - iv. Desclassificação: 0 pontos;
  - v. Desistência: 0 Pontos.

b) Caso se venha a verificar uma igualdade pontual entre uma ou mais equipas será atribuído o lugar cimeiro à equipa que contabilizar o maior número de 1<sup>os</sup> lugares. Se o empate subsistir será então contabilizado o maior número de 2<sup>os</sup> lugares, depois o maior número de 3<sup>os</sup> lugares e por aí em diante até deixar de se verificar a igualdade.

## 12. PRÉMIOS:

- a) Prémios aos 1<sup>o</sup>, 2<sup>o</sup> e 3<sup>o</sup> lugares da Classificação coletiva Masculina e Feminina de Absolutos;
- b) Taça ANDL – João da Silva Abreu, ao clube com maior pontuação no somatório das classificações coletivas de ambos os géneros;
- c) Trofeus aos restantes clubes participantes.

**13. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS:** Os nadadores da categoria Infantil, não poderão usar fatos de competição.

**PROVA Nº.15 – TORNEIO DE FUNDO DE INFANTIS E ABSOLUTOS****1. ORGANIZAÇÃO:** ANDL**2. LOCAL:** Piscinas Municipais Caldas da Rainha (8 pistas x 25m)**3. DATA:** 14 e 15 de maio de 2022**4. HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada – 1ª sessão	08h30	10h00
1ª Jornada – 2ª sessão	14h30	16h00
2ª Jornada – 1ª sessão	08h30	10h00
2ª Jornada – 2ª sessão	14h30	16h00

**5. PROGRAMA:**

1ª JORNADA – 1ª SESSÃO (Manhã)				
N.º	Distância	Estilo	Categoria	Género
1	400	Estilos	Juvenis, Juniores e Seniores	Feminino
2	1500	Livres	Juvenis, Juniores e Seniores	Masculino
1ª JORNADA – 2ª SESSÃO (Tarde)				
N.º	Distância	Estilo	Categoria	Género
3	400	Estilos	Infantis	Feminino
4	1500	Livres	Infantis	Masculino
2ª JORNADA – 1ª SESSÃO (Manhã)				
N.º	Distância	Estilo	Categoria	Género
5	400	Estilos	Juvenis, Juniores e Seniores	Masculinos
6	800	Livres	Juvenis, Juniores e Seniores	Femininos
2ª JORNADA – 2ª SESSÃO (Tarde)				
N.º	Distância	Estilo	Categoria	Género
7	400	Estilos	Infantis	Masculinos
8	800	Livres	Infantis	Femininos
Entrega de prémios				

**6. CATEGORIAS:** Infantis, Juvenis, Juniores e Sêniores

**7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:**

- a) Para classificar no Torneio de Fundo os atletas têm de participar em todas as provas do programa;
- b) Atleta que falte ou seja desclassificado fica excluído da classificação final, podendo nadar as restantes provas;
- c) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14.

**8. INSCRIÇÕES:**

- a) As inscrições deverão ser enviadas para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt) , até ao dia **04 de maio de 2022**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 5 das disposições gerais.

**9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES:** As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos FINA.

**10. CLASSIFICAÇÃO:** Somatório dos pontos FINA (tabela em vigor) de todas as provas existentes no Torneio de Fundo por género e categoria (por escalão).

**11. PRÉMIOS:** Prémios para os três primeiros classificados do Torneio de Fundo por género.

**12. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS:** Os nadadores infantis não poderão usar fatos de competição.

## PROVA Nº.16 – 3º TORREGRI DE CADETES – PARTE I

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL

2. LOCAL: Piscinas Municipais Leiria (8 pistas x 25m)

3. DATA: 4 de junho de 2022

4. HORÁRIO:

	Aquecimento	Início da prova
Jornada	14h00	15h00

5. PROGRAMA:

JORNADA			
N.º	PROVA	CATEGORIAS	GÉNERO
1 e 2	800 L	Cadetes A	F/M
3 e 4	400 L	Cadetes B	F/M
5 e 6	100 M	Cadetes	F/M
7 e 8	50 M	Cadetes B	F/M
9 e 10	100 B	Cadetes	F/M
11 e 12	4x50 L	Cadetes B	F/M
13 e 14	4x100 L *	Cadetes A	F/M

6. CATEGORIAS/ ESCALÃO: Cadetes A, B e C.

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- Cada nadador pode participar no máximo em duas (2) provas individuais e uma (1) estafeta por sessão;
- Não existe limite de inscrições de equipas de estafetas por cada clube;
- Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14.

#### **8. INSCRIÇÕES:**

- a) As inscrições deverão ser enviadas para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt) , até ao **dia 25 de maio de 2022**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 5 das disposições gerais.

**9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES:** As series serão organizadas pelos tempos de inscrição;

**10. CLASSIFICAÇÃO:** Por prova, género e categoria (por escalão).

**11. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS:** Os nadadores desta categoria não poderão usar fatos de competição.

**PROVA Nº. 17 – 3º TORREGRI DE CADETES – PARTE II**

**1. ORGANIZAÇÃO:** ANDL

**2. LOCAL:** Piscinas Municipais Benedita (8 pistas x 25m)

**3. DATA:** 19 de junho de 2022

**4. HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
Jornada	08h00	09h00

**5. PROGRAMA:**

N.º	PROVA	CATEGORIAS	GÉNERO
1 e 2	200 Estilos	Cadetes A	F/M
3 e 4	100 Estilos	Cadetes B	F/M
5 e 6	100 Costas	Cadetes	F/M
7 e 8	100 Livres	Cadetes	F/M
9 e 10	4x50 E **	Cadetes B	Mistas
11 e 12	50 Livres	Cadetes	F/M
13 e 14	4x100E*	Cadetes A	Mistas

\*As estafetas deverão ser mistas, com 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos (100C, 100B, 100M, 100L).

\*\*As estafetas deverão ser mistas, com 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos (50C, 50B, 50M, 50L)

**6. CATEGORIAS/ ESCALÃO:** Cadetes A, B e C.

**7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:**

- Cada nadador pode participar no máximo em duas (2) provas individuais e uma (1) estafeta por sessão;
- Não existe limite de inscrições de equipas de estafetas por cada clube;
- As estafetas mistas têm de que ser compostas por dois elementos de cada género;
- Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14.

**8. INSCRIÇÕES:**

- a) As inscrições deverão ser enviadas para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt) , até ao **dia 08 de junho de 2022**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 5 das disposições gerais.

**9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES:** As series serão organizadas pelos tempos de inscrição;

**10. CLASSIFICAÇÃO:** Por prova, género e categoria (por escalão).

**11. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS:** Os nadadores desta categoria não poderão usar fatos de competição.



**PROVA Nº.18 – PROVA DE PREPARAÇÃO ABSOLUTOS E INFANTIS**

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL

2. LOCAL: Piscinas Municipais Caldas da Rainha (8 pistas x 25m)

3. DATA: 26 de junho 2022

4. HORÁRIO:

	Aquecimento	Início da prova
Jornada – 1ª sessão	08h30	10h00
Jornada – 2ª sessão	14h30	16h00

5. PROGRAMA:

JORNADA - 1ª SESSÃO (manhã)				JORNADA - 2ª SESSÃO (tarde)			
N.º	Distância	Estilo	Género	N.º	Distância	Estilo	Género
1	50	Costas	Fem	17	50	Livres	Mas
2	50	Costas	Mas	18	50	Livres	Fem
3	400	Livres	Fem	19	400	Livres	Mas
4	200	Mariposa	Mas	20	100	Mariposa	Fem
5	200	Mariposa	Fem	21	100	Mariposa	Mas
6	100	Costas	Mas	22	200	Costas	Fem
7	100	Costas	Fem	23	200	Costas	Mas
8	200	Bruços	Mas	24	100	Bruços	Fem
9	200	Bruços	Fem	25	100	Bruços	Mas
10	100	Livres	Mas	26	200	Livres	Fem
11	100	Livres	Fem	27	200	Livres	Mas
12	50	Mariposa	Mas	28	50	Bruços	Fem
13	50	Mariposa	Fem	29	50	Bruços	Mas
14	200	Estilos	Mas	30	200	Estilos	Fem
15	400	Estilos	Fem	31	400	Estilos	Mas
16	1500	Livres	Mas	32	800	Livres	Fem

6. CATEGORIAS: Infantis, Juvenis, Juniores e Séniores.

### 7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador poderá participar em três (3) provas por sessão;
- b) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14.

### 8. INSCRIÇÕES:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt) , até ao dia 15 de junho de 2022;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 5 das disposições gerais.

**9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES:** As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos FINA.

**10. CLASSIFICAÇÃO:** Por prova, género e categoria (por escalão).

**11. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS:** Os nadadores infantis não poderão usar fatos de competição.

**PROVA Nº.19 – CAMPEONATO DISTRITAL DE VERÃO - INFANTIS**

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL, ANCNP e ANC

2. **LOCAL:** Piscinas Municipais Leiria ou ANCNP (8 pistas x 25m)

3. **DATA:** 9 e 10 de julho de 2022

4. **HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada – 1ª Sessão	07h30	09h00
1ª Jornada – 1ª Sessão	15h00	16h30
2ª Jornada – 1ª Sessão	07h30	09h00
2ª Jornada – 2ª Sessão	14h30	16h00

5. **PROGRAMA:**

1ª JORNADA - 1ª SESSÃO				2ª JORNADA - 1ª SESSÃO			
N.º	Distância	Estilo	Género	N.º	Distância	Estilo	Género
1	400	Livres	Fem	16	400	Livres	Mas
2	200	Estilos	Mas	17	200	Estilos	Fem
3	100	Costas	Fem	18	100	Costas	Mas
4	200	Costas	Mas	19	200	Costas	Fem
5	100	Bruços	Fem	20	100	Bruços	Mas
6	100	Livres	Mas	21	200	Livres	Fem
7	200	Mariposa	Fem	22	100	Mariposa	Mas
8	4 x 100	Estilos	Mas	23	4 x 100	Estilos	Fem
9	4 x 100	Livres	Fem	24	4 x 100	Livres	Mas
1ª JORNADA - 2ª SESSÃO				2ª JORNADA - 2ª SESSÃO			
N.º	Distância	Estilo	Género	N.º	Distância	Estilo	Género
10	200	Bruços	Mas	25	200	Bruços	Fem
11	100	Mariposa	Fem	26	4 x 200	Livres	Mas
12	200	Mariposa	Mas	27	400	Estilos	Fem
13	100	Livres	Fem	28	400	Estilos	Mas
14	200	Livres	Mas	29	800	Livres	Fem
15	4 x 200	Livres	Fem	30	1500	Livres	Mas

6. **CATEGORIA:** Infantis.

## 7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador pode participar em duas (2) provas individuais e uma (1) estafeta por sessão;
- b) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN n.º. 39/14.

## 8. INSCRIÇÕES:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt) , até ao **dia 27 de junho de 2022**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 5 das disposições gerais.

**9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES:** As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos FINA.

**10. CLASSIFICAÇÃO:** Por prova, género e categoria (por escalão).

**11. PRÉMIOS:** Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova por género e escalão.

**12. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS:** Os nadadores infantis não poderão usar fatos de competição.

**PROVA Nº.20 – CAMPEONATO DISTRITAL DE VERÃO – JUVENIS, JUNIORES E SENIORES**

**1. ORGANIZAÇÃO:** ANDL, ANCNP e ANC

**2. LOCAL:** Piscinas Municipais Leiria ou ANCNP (8 pistas x 25m)

**3. DATA:** 16 e 17 julho de 2022

**4. HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada – 1ª Sessão	07h30	09h00
1ª Jornada – 1ª Sessão	14h30	16h00
2ª Jornada – 1ª Sessão	07h30	09h00
2ª Jornada – 2ª Sessão	14h30	16h00

**5. PROGRAMA:**

1ª JORNADA							
1ª Sessão - Manhã				2ª Sessão - Tarde			
N.º	Distância	Estilo	Género	N.º	Distância	Estilo	Género
1	4 x 100	Livres	Masc	13	4 x 100	Livres	Fem
2	50	Costas	Fem	14	100	Costas	Masc
3	50	Costas	Masc	15	100	Costas	Fem
4	200	Mariposa	Fem	16	50	Livres	Masc
5	200	Mariposa	Masc	17	50	Livres	Fem
6	4 x 50	Estilos	Fem	18	4 x 50	Livres	Masc
Entrega de medalhas				Entrega de medalhas			
7	100	Livres	Fem	19	100	Bruços	Masc
8	100	Livres	Masc	20	100	Bruços	Fem
9	200	Estilos	Fem	21	400	Estilos	Masc
Entrega de medalhas				Entrega de medalhas			
10	4 x 50	Livres	Fem	22	4 x 50	Livres	Masc
11	1500	Livres	Masc	23	800	Livres	Fem
12	1500	Livres	Fem	24	800	Livres	Masc
Entrega de medalhas				Entrega de medalhas			

2ª JORNADA							
1ª Sessão - Manhã				2ª Sessão - Tarde			
N.º	Distância	Estilo	Género	N.º	Distância	Estilo	Género
25	4 x 100	Estilos	Fem	35	4 x 100	Estilos	Masc
26	100	Mariposa	Masc	36	200	Costas	Fem
27	100	Mariposa	Fem	37	200	Costas	Masc
28	50	Bruços	Mas	38	50	Mariposa	Fem
29	50	Bruços	Fem	39	50	Mariposa	Masc
Entrega de medalhas				Entrega de medalhas			
30	200	Estilos	Mas	40	200	Bruços	Fem
31	400	Estilos	Fem	41	200	Bruços	Mas
32	200	Livres	Mas	42	200	Livres	Fem
33	400	Livres	Fem	43	400	Livres	Mas
34	4 x 200	Livres	Masc	44	4 x 200	Livres	Fem
Entrega de medalhas				Entrega de medalhas			

**6. CATEGORIAS:** Juvenis, Juniores e Séniores.

### 7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- Cada nadador Juvenil pode participar em cinco (5) provas e cada nadador Júnior e Sénior em oito (8) provas no total das 4 sessões;
- Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN n.º. 39/14.

### 8. INSCRIÇÕES:

- As inscrições deverão ser enviadas para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt), até ao dia 4 de julho de 2022;
- Pagamento: Conforme Tabela do ponto 5 das disposições gerais.

**9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES:** As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos FINA.

**10. CLASSIFICAÇÃO:** Por prova, género e categoria (por escalão).

**11. PRÉMIOS:** Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova por género e categoria (por escalão).

## PROVA Nº.21 – TORNEIO DE ENCERRAMENTO - CADETES

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL

2. LOCAL: Piscinas Municipais Porto de Mós (6 pistas x 25m)

3. DATA: 23 de julho de 2022

4. HORÁRIO:

	Aquecimento	Início da prova
Jornada	09h00	10h00

5. PROGRAMA:

JORNADA			
N.º	Distancia	Estilo	Género
1 e 2	50	Livres	F/M
3 e 4	100	Livres	F/M
5 e 6	200	Livres	F/M
7 e 8	50	Costas	F/M
9 e 10	100	Costas	F/M
11 e 12	200	Costas	F/M
13 e 14	50	Bruços	F/M
15 e 16	100	Bruços	F/M
17 e 18	200	Bruços	F/M
19 e 20	50	Mariposa	F/M
21 e 22	100	Mariposa	F/M

6. CATEGORIA/ ESCALÃO: Cadetes A, B e C.

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- Cada nadador pode participar no máximo em duas (3) provas individuais por sessão;
- Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14.

**8. INSCRIÇÕES:**

- a) As inscrições deverão ser enviadas para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt) , até ao **dia 13 de julho de 2022;**
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 5 das disposições gerais.

**9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES:** As series serão organizadas pelos tempos de inscrição.

**10. CLASSIFICAÇÃO:** Por prova, género e categoria (por escalão).

**11. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS:** Os nadadores desta categoria não poderão usar fatos de competição.