

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS

2022/23



Associação de Natação do Distrito de Leiria

geral@andl.pt

CALENDÁRIO DISTRITAL

N.º	ATIVIDADE	DATA	LOCAL	LIMITE
1	Torneio de Abertura de Categorias	22 e 23 out. 2022	Caldas da Rainha	14 out. 2022
2	Torneio de Abertura de Cadetes	29 out. 2022	Pombal	21 out. 2022
3	Prova de Velocidade	12 e 13 nov. 2022	Óbidos	4 nov. 2022
4	Torneio de Técnicas Alternadas de Cadetes + Festival de Escolas	19 nov. 2022	Ansião	11 nov. 2022
5	Campeonato Distrital PC Juvenis, Juniores e Seniores + Prova de Preparação de Infantis (C. E.)	26 e 27 nov. 2022	Leiria	13 nov. 2022
6	1º Torregri de Cadetes + Prova de Preparação de Infantis	17 dez. 2022	Caldas da Rainha	9 dez. 2022
7	Torneio de Técnicas Simultâneas de Cadetes + Festival de Escolas	28 jan. 2023	Óbidos	20 jan. 2023
8	Prova de Preparação de Infantis e Absolutos	29 jan. 2023	Benedita	20 jan. 2023
9	IV Meeting Cidade de Leiria - Infantis (C. E.)	11 e 12 fev. 2023	Leiria	30 jan. 2023
10	Torneio de Técnicas Combinadas - Cadetes Parte I	25 fev. 2023	Nazaré	17 fev. 2023
11	Campeonato Distrital de Inverno de Infantis, Juvenis e Absolutos (C. E.)	4 e 5 mar. 2023	Leiria	19 fev. 2023
12	Campeonato Interdistrital de Inverno de Infantis (C. E.)	11 e 12 mar. 2023	Leiria	26 fev. 2023
13	Campeonato Interdistrital de Inverno de Absolutos	18 e 19 mar. 2023	Coimbra	A designar
14	2º Torregri de Cadetes	25 mar. 2023	Leiria	17 mar. 2023
15	Torneio de Fundo de Infantis e Juvenis + Torneio de Técnicas Combinadas de Cadetes Parte II (C. E.)	6 e 7 maio 2023	Caldas da Rainha	23 abril 2023
16	Torneio Nadador Completo Categorias (C. E.)	27 e 28 maio 2023	Óbidos	15 maio 2023
17	3º Torregri + Torneio Nadador Completo de Cadetes	3 e 4 jun. 2023	Alcobaça	21 maio 2023
18	Torneio dos 200 e 400	10 e 11 jun. 2023	Pombal	2 jun. 2023
19	CD Clubes - Taça ANDL João da Silva Abreu (C. E.)	17 e 18 jun. 2023	Nazaré	4 jun. 2023
20	Campeonato Distrital de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores (C. E.)	1 e 2 jul. 2023	Caldas da Rainha	19 jun. 2023
21	Campeonato Interdistrital de Verão Infantis	8 e 9 jul. 2023	Coimbra	A designar
22	Campeonato Interdistrital de Verão Juvenis, Juniores e Absolutos	14 a 16 jul. 2023	Coimbra	A designar
23	Torneio de Encerramento de Cadetes e Infantis	22 jul. 2023	Porto de Mós	10 jul. 2023

CALENDÁRIO DAS PROVAS DOS CLUBES DA ANDL

N.º	ATIVIDADE	DATA	LOCAL	ORGANIZAÇÃO
1	I Torneio Fundação Clube Náutico de Leiria	03 dez. 2022	Leiria	CNL
2	I Torneio OPEN Master de Alcobaça	20 jan. 2023	Alcobaça	CNAL
3	Torneio União de Freguesias Alcobaça e Vestiaria	21 jan. 2023	Alcobaça	CNAL
4	Taça Cidade de Alcobaça - Infantis e Absolutos	21 jan. 2023	Alcobaça	CNAL
5	9º Torneio Cidade de Pombal de Cadetes	04 fev. 2023	Pombal	NDAP
6	9º Torneio Cidade de Pombal de Absolutos	05 fev. 2023	Pombal	NDAP
7	Troféu Cidade Caldas da Rainha - Cadetes	22 abril 2023	Caldas da Rainha	SIRP
8	Troféu Cidade Caldas da Rainha - Masters	22 abril 2023	Caldas da Rainha	SIRP
9	LEIRIASWIM Categorias	20 maio 2023	Leiria	ADBA
10	LEIRIASWIM MASTERS	21 maio 2023	Leiria	ADBA
11	Torneio CNL ABS	A definir	Leiria	CNL
12	1º Leiria OPEN Master	A definir	Leiria	CNL

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 - 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 julho de 2021 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) até 24 horas, após a disponibilização da respetiva Entry list (www.andl.pt e no link da competição em 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 Congéneres	
	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€

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 2022/ 2023

FEMININOS		DATA DE NASCIMENTO	MASCULINOS	
IDADE	CATEGORIA/Escalão		CATEGORIA/ Escalão	IDADE
≥25	Masters	1998 e + velhos	Masters	≥25
≥19	Sénior	2004 e + velhos	Sénior	≥19
18		2005	Júnior	18
17	Júnior	2006		17
16		2007	Juvenil A	16
15	Juvenil A	2008	Juvenil B	15
14	Juvenil B	2009	Infantil A	14
13	Infantil A	2010	Infantil B	13
12	Infantil B	2011	Cadete A	12
11	Cadete A	2012	Cadete B	11
10	Cadete B	2013		10
9			Cadete C	9
8	Cadete C	2015		8
7 aos 99	ESCOLAS DE NATAÇÃO (FILIADOS)			7 aos 99

5. Tempo de Admissão (TA)

Nas provas: Campeonatos Distritais/ Interdistritais de Inverno e Campeonatos Distritais/ Interdistritais 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 importá-los em www.andl.pt ou 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), 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) *“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).

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 N.º.1 – TORNEIO DE ABERTURA DE CATEGORIAS

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL

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

3. **DATA:** 22 e 23 de outubro de 2022

4. **HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada	14h00	15h00
2ª Jornada	8h30	09h30

5. **PROGRAMA:**

1ª Jornada				2ª Jornada			
	Distância	Estilo	Género		Distância	Estilo	Género
1	400	Livres	Fem	11	4x100	Estilos	Mas
2	400	Livres	Mas	12	4x100	Estilos	Fem
3	200	Costas	Fem	13	200	Bruços	Mas
4	200	Costas	Mas	14	200	Bruços	Fem
5	200	Livres	Fem	15	200	Mariposa	Mas
6	200	Livres	Mas	16	200	Mariposa	Fem
7	400	Estilos	Fem	17	200	Estilos	Mas
8	400	Estilos	Mas	18	200	Estilos	Fem
9	4x100	Livres	Fem	19	1500	Livres	Mas
10	4x100	Livres	Mas	20	800	Livres	Fem

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

7. **LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:**

- Cada nadador pode participar em 2 (duas) provas individuais e uma estafeta por Jornada;
- Não há limite de inscrições de equipas na prova de estafetas;
- 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, até ao dia **14 de outubro de 2022**;
- Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 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

12. CRONOMETRAGEM: Manual

PROVA Nº.2 – TORNEIO DE ABERTURA CADETES

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
2. **LOCAL:** Piscinas Municipais de Pombal (8 pistas x 25m)
3. **DATA:** 29 de outubro de 2022
4. **HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
Jornada com sessão Única	14h00	15h00

5. PROGRAMA:

Jornada com Sessão Única			
1	4x25	Livres	Misto
2	4x50	Livres	Misto
Intervalo 5 minutos			
3	25	Livres	Fem
4	25	Livres	Masc
5	50	Livres	Fem
6	50	Livres	Masc
7	4x25	Costas	Misto
8	4x50	Costas	Misto
Intervalo 5 minutos			
9	25	Costas	Fem
10	25	Costas	Masc
11	50	Costas	Fem
12	50	Costas	Masc
13	4x25	Estilos	Misto
14	4x50	Estilos	Misto
Intervalo 5 minutos			
15	Estafeta Australiana		Masc
16	Estafeta Australiana		Fem

6. CATEGORIAS: Cadetes

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador pode participar em 3 (três) provas;
- b) Não há limite de inscrições de equipas nas provas de estafetas;
- 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, até ao dia **21 de outubro de 2022**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 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 atletas desta categoria/escalão não poderão usar fatos de competição.

12. CRONOMETRAGEM: Manual

PROVA Nº.3 – PROVA DE PREPARAÇÃO DE VELOCIDADE

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL

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

3. **DATA:** 12 e 13 novembro de 2022

4. **HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada	14h00	15h00
2ª Jornada	08h00	09h00

5. **PROGRAMA:**

1ª Jornada				2ª Jornada			
	Distância	Estilo	Género		Distância	Estilo	Género
1	4x50	Estilos	Misto	11	4x50	Livres	Misto
2	50	Mariposa	Mas	12	100	Mariposa	Fem
3	50	Mariposa	Fem	13	100	Mariposa	Mas
4	100	Costas	Mas	14	50	Costas	Fem
5	100	Costas	Fem	15	50	Costas	Mas
6	50	Bruços	Mas	16	100	Bruços	Fem
7	50	Bruços	Fem	17	100	Bruços	Mas
8	100	Livres	Mas	18	50	Livres	Fem
9	100	Livres	Fem	19	50	Livres	Mas
Intervalo 10 minutos							
10	4x100	Livres	Misto	20	4x100	Estilos	Misto

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

7. **LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:**

- Cada nadador pode participar em 2 (duas) provas individuais e 2 (duas) estafetas, por jornada;
- Não há limite de inscrições de equipas na prova de estafetas;
- 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 , até ao **dia 4 de novembro de 2022**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 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 atletas da categoria Infantil não poderão usar fatos de competição.

12. CRONOMETRAGEM: Manual

PROVA Nº.4 – TORNEIO DE TECNICAS ALTERNADAS – CADETES

+

FESTIVAL DE ESCOLAS

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
2. **LOCAL:** Piscinas Municipais de Ansião (6 pistas x 25m)
3. **DATA:** 19 de novembro de 2022
4. **HORÁRIO:**

Jornada com Sessão Única	
Aquecimento	Início Prova
14h00	15h00

5. PROGRAMA:

JORNADA ÚNICA				
N.º	DISTÂNCIA	ESTILO	CAT.	GÉNERO
1	25	Livres	Escolas	Misto
2	25	Livres	CAD.	Fem
3	25	Livres	CAD.	Masc
4	50	Livres	CAD.	Fem
5	50	Livres	CAD.	Masc
6	100	Livres	CAD. A	Fem
7	100	Livres	CAD. A	Masc
8	50	Pernas Livres	CAD.	Fem
9	50	Pernas Livres	CAD.	Masc
10	25	Costas	Escolas	Misto
11	25	Costas	CAD.	Fem
12	25	Costas	CAD.	Masc
13	50	Costas	CAD.	Fem
14	50	Costas	CAD.	Masc
15	100	Costas	CAD. A	Fem
16	100	Costas	CAD. A	Masc
17	50	Pernas Costas	CAD.	Fem
18	50	Pernas Costas	CAD.	Masc
Intervalo 5 minutos				
19	4 x 50	Livres	CAD.	Misto

6. CATEGORIAS/ ESCALÃO: Cadetes A, B, C e Escolas Natação das idades correspondentes a cadetes.

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO: *

- a) Cada nadador pode participar no máximo em 3 provas individuais e 1 estafeta:
- 3 provas individuais sendo obrigatória uma prova de pernas;
 - 1 ou 2 provas individuais de nado ou pernas.
- b) Cada nadador filiado numa escola de natação pode participar em duas (2) provas individuais;
- c) As provas 8 e 9 serão realizadas com partida dentro de água:
- Cada atleta levará uma prancha e pode realizar a viragem como pretender, desde que toque com qualquer parte do corpo na parede.
 - Nas provas 17 e 18, a partida será feita dentro de água e sem prancha.

*Informação enviada via e-mail em 15/11/2022

- d) 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, até ao **dia 11 de novembro de 2022**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 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.

12. CRONOMETRAGEM: Manual

PROVANº.5 – CAMPEONATOS DISTRITAIS DE PC – JUVENIS, JUNIORES E SENIORES + PROVA PREPARAÇÃO DE INFANTIS

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL

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

3. DATA: 26 e 27 novembro de 2022

4. HORÁRIO:

	Aquecimento	Início da prova
1ª Jomada – 1ª Sessão	07h30	09h00
1ª Jomada – 2ª Sessão	14h30	16h00
2ª Jomada – 1ª Sessão	07h30	09h00
2ª Jomada – 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.
Intervalo 5 minutos				
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.
Intervalo 5 minutos				
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 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) estafeta, por sessão;
- b) Cada nadador Infantil pode participar em 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) estafeta, por sessão, não podendo participar nas provas n.º.19 e 46 e apenas poderão participar nas provas n.º. 1, 2,38 e 39 caso existam pistas vagas;
- 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 , até ao **dia 13 de novembro de 2022;**
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 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/ escalão (Sénior, Júnior, Juvenil A, Juvenil B, Infantil A e Infantil B).

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

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

13. CRONOMETRAGEM: Cronometragem Eletrónica.

PROVA N.º.6 – 1º TORREGRI CADETES

+ PROVA DE PREPARAÇÃO DE INFANTIS

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL

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

3. DATA: 17 de dezembro de 2022

4. HORÁRIO:

Aquecimento	Início da prova
13h30	14h30

5. PROGRAMA:

Sessão Única				
N.º	Distância	Estilo	Categoria	Género
1	50	Mariposa	CAD. A	Fem
2	50	Mariposa	CAD. A	Mas
3	100	Mariposa	INF.	Fem
4	100	Mariposa	INF.	Mas
5	50	M/C	CAD. B e C	Fem
6	50	M/C	CAD. B e C	Mas
7	50	Costas	CAD. A	Fem
8	50	Costas	CAD. A	Mas
9	100	Costas	INF.	Fem
10	100	Costas	INF.	Mas
11	50	C/B	CAD. B e C	Fem
12	50	C/B	CAD. B e C	Mas
13	50	Bruços	CAD. A	Fem
14	50	Bruços	CAD. A	Mas
15	100	Bruços	INF.	Fem
16	100	Bruços	INF.	Mas
17	50	Livres	CAD. A, B e C	Fem
18	50	Livres	CAD. A, B e C	Mas
19	50	B/Crol	CAD. B e C	Fem
20	50	B/Crol	CAD. B e C	Mas
21	100	Livres	INF.	Fem
22	100	Livres	INF.	Mas
23	100	Estilos	CAD. A	Fem
24	100	Estilos	CAD. A	Mas
25	200	Estilos	INF.	Fem
26	200	Estilos	INF.	Mas

6. CATEGORIAS: cadetes e infantis.

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador poderá participar em 3 (três) provas;
- 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 , até ao **dia 09 de dezembro de 2022**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 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/ escalão (Infantil A, Infantil B, Cadete A, Cadete B e Cadete C).

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

12. CRONOMETRAGEM: Manual

PROVA Nº.7 – TORNEIO DE TÉCNICAS SIMULTANEAS – CADETES

+

FESTIVAL DE ESCOLAS

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL

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

3. DATA: 28 de janeiro de 2023

4. HORÁRIO:

Aquecimento	Início da prova
14h00	15h00

5. PROGRAMA:

Jornada com Sessão Única				
N.º	DISTÂNCIA	ESTILO	CAT	GÉNERO
1	25	Bruços	Escolas	Misto
2	25	Livres	Escolas	Misto
3	25	Bruços	CAD.	Fem
4	25	Bruços	CAD.	Masc
5	50	Bruços	CAD.	Fem
6	50	Bruços	CAD.	Masc
7	100	Bruços	CAD.	Fem
8	100	Bruços	CAD.	Masc
9	50	Pernas Bruços	CAD.	Fem
10	50	Pernas Bruços	CAD.	Masc
11	25	Mariposa	Escolas	Misto
12	25	Costas	Escolas	Misto
13	25	Mariposa	CAD.	Fem
14	25	Mariposa	CAD.	Masc
15	50	Mariposa	CAD.	Fem
16	50	Mariposa	CAD.	Masc
17	100	Mariposa	CAD.	Fem
18	100	Mariposa	CAD.	Masc
19	50	Pernas Mariposa	CAD.	Fem
20	50	Pernas Mariposa	CAD.	Masc

6. CATEGORIAS/ ESCALÃO: Cadetes A, B, C e Escolas Natação das idades correspondentes a cadetes.

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

a) Cada nadador pode participar no máximo em 3 provas individuais:

- 3 provas individuais sendo obrigatória uma prova de pernas;
- 1 ou 2 provas individuais de nado ou de pernas.

b) As provas 9, 10,19 e 20 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, até ao **dia 20 de janeiro de 2023**;

b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

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

10. CLASSIFICAÇÃO: Por prova, género e escalão etário (Cadete A, cadete B e Cadete C), Escolas.

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

12. CRONOMETRAGEM: Manual

PROVA N.º.8 – PROVA DE PREPARAÇÃO - INFANTIS E ABSOLUTOS**1. ORGANIZAÇÃO:** ANDL**2. LOCAL:** Piscinas Municipais na Benedita (8 pistas x 25m)**3. DATA:** 29 de janeiro 2023**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	4x100	Estilos	Misto	19	4x100	Livres	Misto
Intervalo 5 minutos				Intervalo 5 minutos			
2	50	Costas	Fem	20	50	Livres	Mas
3	50	Costas	Mas	21	50	Livres	Fem
4	400	Livres	Fem	22	400	Livres	Mas
5	200	Mariposa	Mas	23	100	Mariposa	Fem
6	200	Mariposa	Fem	24	100	Mariposa	Mas
7	100	Costas	Mas	25	200	Costas	Fem
8	100	Costas	Fem	26	200	Costas	Mas
9	200	Bruços	Mas	27	100	Bruços	Fem
10	200	Bruços	Fem	28	100	Bruços	Mas
11	100	Livres	Mas	29	200	Livres	Fem
12	100	Livres	Fem	30	200	Livres	Mas
13	50	Mariposa	Mas	31	50	Bruços	Fem
14	50	Mariposa	Fem	32	50	Bruços	Mas
15	200	Estilos	Mas	33	200	Estilos	Fem
16	400	Estilos	Fem	34	400	Estilos	Mas
17	4x50	Livres	Misto	35	4x50	Estilos	Misto
Intervalo 10 minutos				Intervalo 10 minutos			
18	1500	Livres	Mas	36	800	Livres	Fem

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

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador poderá participar em 2 (duas) provas individuais mais estafetas 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 , até ao dia **20 de janeiro de 2023**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 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/ escalão etário (Sénior, Júnior, Juvenil A, Juvenil B, Infantil A e Infantil B).

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

12. CRONOMETRAGEM: Manual

PROVA N.º.9 – IV MEETING CIDADE DE LEIRIA - INFANTIS

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL / CML

2. LOCAL: Complexo Municipal das Piscinas de Leiria (8 pistas x 25m)

3. DATA: 11 e 12 fevereiro de 2023

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	09h30
2ª SESSÃO (Finais A e B)	14h30	15h45

2ª JORNADA	AQUECIMENTO	INICIO DA SESSÃO
1ª SESSÃO (Eliminatórias)	07h30	09h30
2ª SESSÃO (Finais A e B)	14h30	15h45

6. PROGRAMA:

SÁBADO – 11 FEV. 2023						
ELIMINATÓRIAS (09H30)			FINAIS (15H45)			
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 – 12 FEV 2023						
ELIMINATÓRIAS (09H30)			FINAIS (15H45)			
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 2010	Nascidos em 2009
Grupo 2 (G2)	Nascidos em 2011	Nascidos em 2010

8. MODELO DA COMPETIÇÃO:

8.1. Eliminatórias:

- a) As series eliminatórias serão organizadas por cabeças de serie, de acordo com os tempos de inscrição, independentemente dos escalões;
- b) 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;
- c) 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;
- d) Se o número de inscritos numa prova for inferior a 17, apenas se realiza a Final A;
- e) Se o número de inscritos numa prova for inferior a 9, realizar-se-á uma final direta;
- f) Na prova de estafetas, apenas se apuram para a final os 8 melhores tempos realizados nas eliminatórias;
- g) As desistências às finais têm que ser comunicadas à organização até 30 minutos após a afixação dos resultados da respetiva eliminatória;
- h) O incumprimento do ponto anterior sujeita o clube/seleção do respetivo atleta ao pagamento de uma taxa de 50€;
- i) 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;
- j) 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€;
- k) 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 3 (três) 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, até ao dia **30 de janeiro de 2023**;
- 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 2021 a 29 de janeiro de 2023.

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:

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

- c) Um atleta que seja desclassificado na final será atribuído 0 pontos;
- d) Só podem pontuar por prova e género até três (3) nadadores por clube/seleção;
- e) No caso do ponto 8.1d) se verificar, a pontuação do 1º ao 8º lugar é obtida na final A e a pontuação dos restantes nadadores dada pela classificação obtida nas eliminatórias.

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	
2011	2010		2010	2009
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. CRONOMETRAGEM: Cronometragem Eletrónica

18.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.

RECORDES DO MEETING

G1 Feminino	G2 Feminino	D/ T	G1 Masculino	G2 Masculino
01:01.01 (2019)	01:04.38 (2019)	100 LIVRES	00:56.67 (2020)	01:00.14 (2019)
01:09.91 (2019)	01:16.25 (2020)	100 COSTAS	01:04.17 (2020)	01:07.29 (2019)
01:20.12 (2019)	01:22.88 (2019)	100 BRUÇOS	01:14.27 (2019)	01:17.71 (2019)
01:09.17 (2019)	01:14.56 (2019)	100 MARIPOSA	01:01.89 (2019)	01:06.96 (2019)
02:35.94 (2020)	02:40.68 (2019)	200 ESTILOS	02:19.75 (2019)	02:27.83 (2019)
01:56.09 (2019)		4 X 50 LIVRES	01:56.09 (2019)	
02:10.89 (2019)		4 X 50 ESTILOS	02:10.89 (2019)	

PROVA Nº10 – TORNEIO TÉCNICAS COMBINADAS CADETES (PARTE I)

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL

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

3. DATA: 25 de fevereiro de 2023

4. HORÁRIO:

Jornada com Sessão Única	
Aquecimento	Início da Prova
14h00	15h00

5. PROGRAMA:

Jornada com Sessão Única			
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	Crol polo aquático	Fem
16	25	Crol polo aquático	Masc
Intervalo 5 minutos			
17	4x 25	Mariposa	Misto

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

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador pode participar no máximo em 3 provas individuais:
- 3 provas individuais sendo obrigatória a prova da t-shirt ou a prova do crol aquático;
 - 1 ou 2 provas individuais de nado ou de t-shirt, crol aquático;
- b) Nas provas 7 e 8 os nadadores iniciam a prova com t -shirt terão que aos 25m retirar a t-shirt fazer os 25m seguintes sem a mesma;
- c) Nas provas 15 e 16 os nadadores terão que nadar crol sempre com a cabeça fora de água;
- d) Na prova 17 não existe limite de inscrições por equipa;
- e) 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 , até ao **dia 17 de fevereiro de 2023**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

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

10. CLASSIFICAÇÃO: Por prova, género e escalão etário (Cadete A, cadete B e Cadete C),

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

12. CRONOMETRAGEM: Manual

PROVA Nº11 – CAMPEONATO DISTRITAL DE INVERNO – INFANTIS, JUVENIS E ABSOLUTOS

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL

2. LOCAL: Piscina Municipal de Leiria (8 pistas x 25m)

3. DATA: 04 e 05 de março de 2023

4. HORÁRIO:

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

5. PROGRAMA:

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

2ª JORNADA							
1ª Sessão - Manhã				2ª Sessão - Tarde			
N.º	Dist.	Técnica	Gén.	N.º	Dist.	Técnica	Gén.
24	200	Livres	Fem	36	4 x 50	Estilos	Masc.
25	400	Livres	Masc	37	4 x 50	Estilos	Fem
26	50	Mariposa	Fem	Entrega de medalhas			
27	50	Mariposa	Masc	38	800	Livres	Masc.
28	200	Bruços	Fem.	39	800	Livres	Fem.
29	200	Bruços	Masc.	40	100	Costas	Masc.
Entrega de medalhas				41	100	Costas	Fem.
30	200	Costas	Fem.	Entrega de medalhas			
31	200	Costas	Masc.	42	50	Livres	Masc.
32	100	Estilos	Fem.	43	50	Livres	Fem.
33	100	Estilos	Masc.	44	100	Bruços	Masc.
Entrega de medalhas				45	100	Bruços	Fem.
34	4 x 100	Livres	Fem	46	400	Estilos	Masc.
35	4 x 100	Livres	Masc.	Entrega de medalhas			
				47	4 x 100	Estilos	Misto
				Entrega de medalhas			

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

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- Cada nadador pode participar em 2 (duas) provas individuais e estafetas, por sessão;
- Não há limite de inscrições de estafetas por equipa;
- As estafetas mistas terão 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 n.º. 39/14.

8. INSCRIÇÕES:

- As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt, até ao **dia 19 de fevereiro de 2023;**
- Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 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 (nos Infantis a classificação é por escalão etário A e B).

11. PRÉMIOS: Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova e género: Absolutos (Juniões + Seniores), Juvenis, Infantil A e Infantil B.

12. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS: Os nadadores da categoria infantil, não poderão usar fatos de competição.

13. CRONOMETRAGEM: Cronometragem eletrónica.

PROVA N°.12 – CAMPEONATO INTERDISTRITAL DE INVERNO INFANTIS

- 1. ORGANIZAÇÃO:** ANDL, ANCNP e ANC
- 2. LOCAL:** Piscinas Municipais de Leiria (8 pistas x 25m) – Cronometragem eletrónica
- 3. DATA:** 11 e 12 de março de 2023

Regulamento do Campeonato Interdistrital será enviado pela Associação de Natação de Coimbra.

PROVA N°.13 – CAMPEONATO INTERDISTRITAL DE INVERNO

JUVENIS, JUNIORES E ABSOLUTOS

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL, ANCNP e ANC
2. **LOCAL:** Coimbra
3. **DATA:** 18 e 19 de março de 2023

Regulamento do Campeonato Interdistrital será enviado pela Associação de Natação de Coimbra.

PROVA Nº.14 – 2º TORREGRI - CADETES

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL

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

3. DATA: 25 março de 2023

4. HORÁRIO:

Aquecimento	Início da prova
14h00	15h00

5. PROGRAMA:

Jornada com Sessão Única				
	Distância	Estilo	Categoria	Género
1 e 2	200	Livres	CAD A	Fem/ Masc
3 e 4	100	Livres	Todos	Fem/ Masc
5 e 6	50	Mariposa	Todos	Fem/ Masc
7 e 8	25	Mariposa	Todos	Fem/ Masc
9 e 10	50	Bruços	Todos	Fem/ Masc
11 e 12	25	Bruços	Todos	Fem/ Masc
13	4x25	Livres	Todos	Mistos
14	4x50	Livres	Todos	Mistos
Intervalo 10 minutos				
15 e 16	50	Livres	Todos	Fem/ Masc
17 e 18	100	Estilos	Todos	Fem/ Masc
19 e 20	100	Costas	Todos	Fem/ Masc
21 e 22	50	Costas	Todos	Fem/ Masc
Intervalo 10 minutos				
23	4x25	Estilos	Todos	Mistos
24	4x50	Estilos	Todos	Mistos

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

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador pode participar no máximo em 2 (duas) provas individuais e 2 (duas) estafetas;
- 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, até ao dia **17 de março de 2023**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

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

10. CLASSIFICAÇÃO: Por prova, género e Escalão etário (A, B e C);

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

12. CRONOMETRAGEM: Manual

PROVA Nº.15 – TORNEIO DE FUNDO DE INFANTIS E JUVENIS

+ TORNEIO DE TÉCNICAS COMBINADAS CADETES – PARTE II

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL

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

3. DATA: 6 e 7 de maio de 2023

4. HORÁRIO:

	Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada – Sessão da tarde	13h30	14h30
1ª Jornada – T. Técnicas (cad)	16h30	17h00
2ª Jornada – Sessão da manhã	08h00	09h00

5. PROGRAMA:

1ª Jornada				
N.º	DISTÂNCIA	ESTILO		GÉNERO
1 e 2	400	Estilos	INF/JUV	Fem / Masc
Aquecimento Cadetes – 30 min.				
3 e 4	25	Bruços	Cad	Fem / Masc
5 e 6	50	Bruços	Cad	Fem / Masc
7 e 8	100	Bruços	Cad A	Fem / Masc
9 e 10	50	Costas com copo	Cad	Fem / Masc
11 e 12	100	Estilos	Cad	Fem / Masc
13 e 14	25	Livres	Cad	Fem / Masc
15 e 16	50	Livres	Cad	Fem / Masc
17 e 18	100	Livres	Cad	Fem / Masc
19 e 20	200	Estilos	Cad A	Fem / Masc
21	4x 25	Livres Rebenta os Balões	Cad	Misto
22	4x50	Costas	Cad.	Misto
2ª Jornada				
N.º	DISTÂNCIA	ESTILO		GÉNERO
23	800	Livres	INF/JUV	Fem
24	1500	Livres	INF/JUV	Masc

6. CATEGORIAS: Cadetes, Infantis e Juvenis.

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) Nadadores Cadetes podem participar em 2 (duas) provas individuais mais estafetas;
- d) Não existe limite de inscrição de equipas por clube, nas provas de estafetas;
- e) 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 , até ao dia **23 abril de 2023**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES: As series serão organizadas pelos tempos de inscrição mais rápidos, 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 escalão etário (A e B).

11. PRÉMIOS: Prémios para os três primeiros classificados do Torneio de Fundo por género e escalão etário (A e B), de acordo como ponto 10.

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

13. CRONOMETRAGEM: Cronometragem eletrónica.

PROVA Nº.16 – TORNEIO NADADOR COMPLETO CATEGORIAS

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL

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

3. DATA: 27 e 28 de maio de 2023

4. HORÁRIO:

	Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada	14h00	15h00
2ª Jornada	08h00	09h00

5. PROGRAMA:

1ª Jornada				2ª Jornada			
Sessão única				Sessão única			
1	50 L	Todos	F	8	50 L	Todos	M
2	200 E	Todos	M	9	200 E	Todos	F
3	100 B	Todos	F	10	100 B	Todos	M
4	100 M	Todos	M	11	100 M	Todos	F
5	100 L	Todos	F	12	100 L	Todos	M
6	100 C	Todos	M	13	100 C	Todos	F
7	400 L	Todos	F	14	400 L	Todos	M

6. CATEGORIAS/ ESCALÃO: Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- Cada nadador para classificar no Torneio Nadador Completo, terá que participar em todas as provas do evento;
- Nadadores que participem apenas até 6 (seis) provas da competição, participam como extracompetição;
- 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:

- As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt, até ao dia **15 de maio de 2023**;
- Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 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/ escalão etário.

11. PRÉMIOS: Serão dados troféus ao 1º, 2º e 3º classificadas de cada categoria/ escalão etário (Infantis A, Infantis B, Juvenis A, Juvenis B, Juniores e Seniores) e género;

12. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS: Os nadadores da categoria infantil, não poderão usar fatos de competição.

13. CRONOMETRAGEM: Cronometragem eletrónica.

PROVA N.º.17 – 3.º TORREGRI +TORNEIO NADADOR COMPLETO DE CADETES**1. ORGANIZAÇÃO:** ANDL**2. LOCAL:** Piscinas Municipais de Alcobaça (8 pistas x 25m)**3. DATA:** 3 e 4 de junho de 2023**4. HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada	14h00	15h00
2ª Jornada	08h30	09h30

5. PROGRAMA:

1ª Jornada				2ª Jornada			
Sessão única				Sessão única			
N.º	Distância/ Estilos	Categoria	Género	N.º	Distância/ Estilos	Categoria	Género
1 e 2	200 L	Cad. A	F / M	15 e 16	100 L	Cad. B e C	F / M
3 e 4	25 M	Cadetes	F / M	17 e 18	25 B	Cadetes	F / M
5 e 6	100 E	Cad. B e C	F / M	19 e 20	200 E	Cad. A	F / M
7 e 8	100 C	Cad. A	F / M	21 e 22	50 C	Cad. B e C	F / M
9 e 10	25 C	Cadetes	F / M	23 e 24	25 L	Cadetes	F / M
11 e 12	50 M	Cad. B e C	F / M	25 e 26	100 M	Cad. A	F / M
13 e 14	100 B	Cad. A	F / M	27 e 28	50 B	Cad. B e C	F / M

6. CATEGORIAS/ ESCALÃO: Cadetes A, B e C.**7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:**

- Cada nadador terá que participar em todas as provas do seu escalão, para poder pontuar no Torneio Nadador Completo;
- Podem participar nadadores extracompetição em 2 (duas) provas por sessão, mas não pontuam para a classificação final;
- 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, até ao dia 21 de maio de 2023;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

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

10. PONTUAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO:

- a) A Classificação final do Nadador Completo será obtida pelo somatório dos pontos FINA de todas as provas;
- b) Nadador que seja desclassificado fica excluído da Classificação do Nadador Completo;
- c) Por prova, género e categoria/ escalão etário (A, B e C);

11. PRÉMIOS: Haverá lembranças para os participantes

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

13. CRONOMETRAGEM: Manual

PROVA N.º.18 – TORNEIO DOS 200 E 400

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL

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

3. DATA: 10 e 11 de junho de 2023

4. HORÁRIO:

	Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada – Sessão da tarde	14h00	15h00
2ª Jornada – Sessão da manhã	08h30	09h30

5. PROGRAMA:

1ª Jornada				2ª Jornada			
N.º	Distância	Estilo	Género	N.º	Distância	Estilo	Género
1	400	Estilos	Fem	9	400	Estilos	Mas
2	200	Mariposa	Mas	10	200	Bruços	Fem
3	200	Mariposa	Fem	11	200	Bruços	Mas
4	400	Livres	Mas	12	400	Livres	Fem
5	200	Costas	Fem	13	200	Costas	Mas
6	200	Estilos	Mas	14	200	Estilos	Fem
Intervalo 10 minutos				Intervalo 10 minutos			
7	4x200	Livres	Fem	15	4x200	Livres	Misto
8	4x200	Livres	Masc				

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

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- Cada nadador pode participar no máximo em 2 (duas) provas individuais e estafeta por jornada;
- Não existe limite de inscrições de equipas de estafetas por cada clube;
- Nas estafetas mistas terão que participar 2 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 n.º. 39/14.

8. INSCRIÇÕES:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt, até ao dia 2 de junho de 2023;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 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/ escalão etário (Sénior, Júnior, Juvenil A, Juvenil B, Infantil A e Infantil B);

11. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS: Os nadadores da categoria infantil, não poderão usar fatos de competição.

12. CRONOMETRAGEM: Manual

PROVA N.º.19 – CAMPEONATO DISTRITAL DE CLUBES**“TAÇA ANDL JOÃO DA SILVA ABREU”**

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
2. **LOCAL:** Piscinas Municipais Nazaré (6 pistas x 25m)
3. **DATA:** 17 e 18 de junho de 2023
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 Séniores.

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador pode participar em 6 (seis) provas no total das 3 sessões;
- b) Podem participar 3 (três) 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 2 (duas) 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 , até ao **dia 4 de junho 2023**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 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 absoluta.

11. PONTUAÇÃO ABSOLUTA:

- 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 1ºs lugares. Se o empate subsistir será então contabilizado o maior número de 2ºs lugares, depois o maior número de 3ºs lugares e por aí em diante até deixar de se verificar a igualdade.
- c) Caso algum clube não cumpra o regulamento numa determinada prova será excluído da classificação por equipas.

12. PRÉMIOS:

- a) Prémios aos 1º, 2º e 3º 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.

14. CRONOMETRAGEM: Cronometragem Eletrónica.

PROVA N.º.20 – CAMPEONATO DISTRITAL DE INFANTIS, JUVENIS, JUNIORES E SENIORES

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL

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

3. DATA: 1 e 2 de julho de 2023

4. HORÁRIO:

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

5. PROGRAMA:

1ª JORNADA									
1ª Sessão - Manhã					2ª Sessão - Tarde				
N.º	Distân.	Estilo	Categorias	Gén.	N.º	Distân.	Estilo	Categorias	Gén.
1	1500	Livres	Juv/ Jun/ Sen	Fem	12	4 x 50	Livres	Juv/ Jun/ Sen	Mas
2	1500	Livres	Juv/ Jun/ Sen	Masc	13	4 x 50	Livres	Juv/ Jun/ Sen	Fem
3	50	Costas	Juv/ Jun/ Sen	Fem	Entrega de medalhas				
4	50	Costas	Juv/ Jun/ Sen	Masc	14	100	Mariposa	Todos	Mas
5	200	Mariposa	Todos	Fem	15	100	Mariposa	Todos	Fem
6	200	Mariposa	Todos	Masc	16	50	Bruços	Juv/ Jun/ Sen	Mas
Entrega de medalhas					17	50	Bruços	Juv/ Jun/ Sen	Fem
7	100	Livres	Todos	Fem	Entrega de medalhas				
8	100	Livres	Todos	Masc	18	200	Estilos	Todos	Mas
9	200	Estilos	Todos	Fem	19	400	Estilos	Juv/ Jun/ Sen	Fem
Entrega de medalhas					20	200	Livres	Todos	Mas
10	4 x 200	Livres	Juv/ Jun/ Sen	Masc	21	400	Livres	Todos	Fem
11	4 x 200	Livres	Juv/ Jun/ Sen	Fem	Entrega de medalhas				
Entrega de medalhas					22	4 x 100	Estilos	Juv/ Jun/ Sen	Mas
Entrega de medalhas					23	4 x 100	Estilos	Juv/ Jun/ Sen	Fem
Entrega de medalhas									

2ª JORNADA									
1ª Sessão - Manhã					2ª Sessão - Tarde				
N.º	Distân.	Estilo	Categorias	Gén.	N.º	Distân.	Estilo	Categorias	Gén.
24	200	Livres	Todos	Fem	36	4 x 50	Estilos	Juv/ Jun/ Sen	Masc
25	400	Livres	Todos	Masc	37	4 x 50	Estilos	Juv/ Jun/ Sen	Fem
26	50	Mariposa	Juv/ Jun/ Sen	Fem	Entrega de medalhas				
27	50	Mariposa	Juv/ Jun/ Sen	Masc	38	800	Livres	Juv/ Jun/ Sen	Masc
28	200	Bruços	Todos	Fem.	39	800	Livres	Juv/ Jun/ Sen	Fem
29	200	Bruços	Todos	Masc.	40	100	Costas	Todos	Masc
Entrega de medalhas					41	100	Costas	Todos	Fem
30	200	Costas	Todos	Fem.	Entrega de medalhas				
31	200	Costas	Todos	Mas	42	50	Livres	Juv/ Jun/ Sen	Masc
32	100	Estilos	Juv/ Jun/ Sen	Fem	43	50	Livres	Juv/ Jun/ Sen	Fem
33	100	Estilos	Juv/ Jun/ Sen	Masc	44	100	Bruços	Todos	Masc
Entrega de medalhas					45	100	Bruços	Todos	Fem
34	4 x 100	Livres	Juv/ Jun/ Sen	Fem	46	400	Estilos	Juv/ Jun/ Sen	Masc
35	4 x 100	Livres	Juv/ Jun/ Sen	Masc.	47	4 x 100	Estilos	INF	Misto
Entrega de medalhas					Entrega de medalhas				

6. CATEGORIAS/ ESCALÃO: Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- Cada nadador pode participar em 2 (duas) provas individuais e estafetas, 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 n.º. 39/14.

8. INSCRIÇÕES:

- As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt, até ao **dia 19 de junho de 2023;**
- Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 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/ escalão etário (Infantil B, Infantil A, Juvenil B, Juvenil A, Júnior e Sénior).

11. PRÉMIOS: Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova, por género na categoria Sénior e Júnior, e por escalão etário nos Infantis e Juvenis (A e B).

12. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS: Os nadadores da categoria infantil, não poderão usar fatos de competição.

13. CRONOMETRAGEM: Cronometragem eletrónica.

PROVA N.º.21 – CAMPEONATO INTERDISTRITAL DE VERÃO - INFANTIS

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL, ANCNP e ANC
2. **LOCAL:** Piscinas Municipais Coimbra (8 pistas x 25m)
3. **DATA:** 8 e 9 de julho de 2023
4. **HORÁRIO:**

REGULAMENTO DO CAMPEONATO SERÁ ENVIADO PELA ANC

**PROVA Nº.22 – CAMPEONATO INTERDISTRITAL DE VERÃO – JUVENIS,
JUNIORES E ABSOLUTOS**

- 1. ORGANIZAÇÃO:** ANDL, ANCNP e ANC
- 2. LOCAL:** Piscinas Municipais Coimbra (8 pistas x 25m)
- 3. DATA:** 14 a 16 julho de 2023
- 4. HORÁRIO:**

REGULAMENTO DO CAMPEONATO SERÁ ENVIADO PELA ANC

PROVA Nº.23 – TORNEIO DE ENCERRAMENTO – INFANTIS E CADETES

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL

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

3. DATA: 22 de julho de 2023

4. HORÁRIO:

	Aquecimento	Início da prova
Jornada com sessão única	09h00	10h00

5. PROGRAMA:

JORNADA				
N.º	Distancia	Estilo	Escalão	Género
1 e 2	50	Livres	CAD	F/M
3 e 4	100	Livres	CAD e INF	F/M
5 e 6	200	Livres	CAD e INF	F/M
7 e 8	50	Costas	CAD	F/M
9 e 10	100	Costas	CAD e INF	F/M
11 e 12	200	Costas	CAD e INF	F/M
13 e 14	50	Bruços	CAD	F/M
15 e 16	100	Bruços	CAD e INF	F/M
17 e 18	200	Bruços	CAD e INF	F/M
19 e 20	50	Mariposa	CAD	F/M
21 e 22	100	Mariposa	CAD e INF	F/M
23 e 24	200	Mariposa	CAD A e INF	F/M

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

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- Cada nadador pode participar no máximo em 3 (três) provas individuais;
- 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, até ao **dia 10 de julho de 2023**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

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

10. CLASSIFICAÇÃO: Por prova, género e categoria/ escalão etário (Infantil A, Infantil B, cadete A, cadete B e cadete C).

11. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS: Os nadadores destas categorias não poderão usar fatos de competição.

12. CRONOMETRAGEM: Manual