

PROVANº4 – CAMPEONATOS DISTRITAIS DE PC – JUVENIS, JUNIORES E SENIORES**(APROVADO PELA FPN)****1. ORGANIZAÇÃO:** ANDL**2. LOCAL:** Piscinas Municipais de Leiria (8 pistas x 25m)**3. DATA:** 16 e 17 novembro de 2024**4. HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada – 1ª Sessão	07h30	09h00
1ª Jornada – 2ª Sessão	14h00*	15h15*
2ª Jornada – 1ª Sessão	07h30	09h00

*Horário alterado de acordo com o ponto 13, alínea b) das disposições gerais do Regulamento de Competições Distritais 2024/25

5. PROGRAMA:

1ª Jornada				2ª Jornada			
1ª sessão				1ª sessão			
1	800	Livres	Mas	33	800	Livres	Fem
2	4x 50	Livres	Fem	34	50	Bruços	Mas
3	4x 50	Livres	Mas	35	50	Bruços	Fem
4	100	Bruços	Fem	36	100	Costas	Mas
Entrega de medalhas				Entrega de medalhas			
5	100	Bruços	Mas	37	100	Costas	Fem
6	100	Livres	Fem	38	50	Mariposa	Mas
7	100	Livres	Mas	39	50	Mariposa	Fem
8	50	Costas	Fem	Entrega de medalhas			
9	50	Costas	Mas	40	200	Livres	Mas
Entrega de medalhas				41	200	Livres	Fem
10	200	Mariposa	Fem	42	400	Estilos	Mas
11	200	Mariposa	Mas	Entrega de medalhas			
12	100	Estilos	Fem	43	400	Estilos	Fem
13	100	Estilos	Mas	44	1500	Livres	Mas
14	1500	Livres	Fem	Entrega de medalhas			
Entrega de medalhas				45	4x 100	Livres	Fem
				46	4x100	Livres	Mas
15	4x 100	Estilos	Mas	48 4 x 100 Estilos EX Mistos			
16	4x100	Estilos	Fem				
47	4 x 100	Livres EX	Misto				

1ª Jornada - 2ª Sessão			
17	4x 50	Estilos	Mas
18	4x 50	Estilos	Fem
19	400	Livres	Mas
20	400	Livres	Fem
Entrega de medalhas			
21	100	Mariposa	Mas
22	100	Mariposa	Fem
23	200	Bruços	Mas
24	200	Bruços	Fem
25	200	Costas	Mas
26	200	Costas	Fem
Entrega de medalhas			
27	50	Livres	Mas
28	50	Livres	Fem
29	200	Estilos	Mas
30	200	Estilos	Fem
Entrega de medalhas			
31	4x 200	Livres	Mas
32	4x 200	Livres	Fem

6. CATEGORIAS: Juvenis, Juniores e Séniores.

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- Só podem participar nadadores que cumpram os Tempos de Acesso à Competição (TAC´S) na tabela do ponto 13 deste regulamento;
- Cada nadador Juvenil pode participar em 5 provas individuais mais estafetas no decorrer dos Campeonatos;
- Cada nadador Júnior e Sénior pode participar em 7 provas individuais mais estafetas no decorrer dos Campeonatos;
- 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 6 de novembro de 2024 até às 12h**;
- 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, ordenados pela conversão dos pontos FINA.

10.CLASSIFICAÇÃO: Por prova, género e categoria/ escalão (Sénior, Júnior, Juvenil A, Juvenil B,).

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

12.CRONOMETRAGEM: Cronometragem Eletrónica.

13.TABELA DE TEMPOS DE ACESSO Á COMPETIÇÃO:

FEMININOS				PROVAS	MASCULINOS			
JUVENIS B		JUVENIS A			JUVENIS B		JUVENIS A	
P25M	P50M	P25M	P50M		P25M	P50M	P25M	P50M
34.70	35.74	34.08	34.88	50 Livres	30.5	31.16	29.74	30.72
1:15.63	1:17.49	1:13.74	1:15.01	100 Livres	1:08.31	1:09.52	1:06.32	1:08.30
2:40.41	2:44.13	2:36.16	2:40.56	200 Livres	2:24.65	2:27.84	2:22.12	2:25.22
5:31.96	5:39.40	5:23.94	5:34.44	400 Livres	5:01.30	5:09.69	4:55.32	5:04.16
11:05.22	11:24.75	10:53.34	11:16.73	800 Livres	10:20,2	10:38.00	10:06.42	10:26.61
21:58.45	22:24.60	21:34.90	22:00.60	1500 Livres	19:42.11	20:20.76	19:21.01	19:58.96
39.16	40.79	38.45	40.06	50 Costas	34.42	35.93	33.58	35.62
1:26.04	1:27.47	1:23.42	1:26.13	100 Costas	1:17.27	1:18.53	1:15.47	1:18.27
3:01.39	3:07.57	2:56.44	3:03.48	200 Costas	2:43.26	2:49.86	2:40.42	2:44.69
43.83	45.01	43.04	44.21	50 Bruços	39.04	39.76	37.91	38.95
1:35.10	1:38.40	1:33.40	1:36.77	100 Bruços	1:24.69	1:27.32	1:24.34	1:25.77
3:22.94	3:31.86	3:18.89	3:28.10	200 Bruços	3:01.50	3:07.63	2:58.31	3:05.39
37.30	37.92	36.62	37.24	50 Mariposa	32.39	33.25	32.03	32.44
1:22.78	1:24.25	1:21.55	1:23.42	100 Mariposa	1:15.04	1:17.68	1:13.75	1:15.26
3:10.83	3:16.10	3:02.12	3:07.25	200 Mariposa	2:57.29	3:01.10	2:53.35	2:58.18
1:27.27		1:25.51		100 Estilos	1:17.21		1:15.30	
3:05.33	3:11.03	3:01.46	3:06.84	200 Estilos	2:51.50	2:55.70	2:48.65	2:51.64
6:18.57	6:29.93	6:11.83	6:22.99	400 Estilos	5:45.49	5:52.78	5:39.76	5:46.53

Regulamento de Competições Distritais da ANDL 2024/2025 Aprovado pela FPN

FEMININOS				PROVAS	MASCULINOS			
JUNIORES 16		JUNIORES 17 e 18			JUNIORES 17		JUNIORES 18	
P25M	P50M	P25M	P50M		P25M	P50M	P25M	P50M
31.81	32.56	31.65	32.40	50 Livres	27.66	28.58	27.53	28.45
1:08.52	1:10.24	1:08.20	1:09.89	100 Livres	1:00.23	1:02.50	59.94	1:02.19
2:25.50	2:29.93	2:24.79	2:29.20	200 Livres	2:10.63	2:15.61	2:09.99	2:14.95
5:02.30	5:11.14	5:00.83	5:09.63	400 Livres	4:35.43	4:46.19	4:34.10	4:44.81
10:11.76	10:29.73	10:08.79	10:26.67	800 Livres	10:20.25	10:38.00	10:06.42	10:26.61
20:12.50	20:36.55	20:06.62	20:30.55	1500 Livres	18:12.40	18:48.11	18:07.13	18.42.66
36.01	37.52	35.83	37.33	50 Costas	31.49	33.10	31.35	32.94
1:17.06	1:20.44	1:26.69	1:20.05	100 Costas	1:07.85	1:11.53	1:07.52	1:11.19
2:44.79	2:51.49	2:44.00	2:50.65	200 Costas	2:26.81	2:33.92	2:26.10	2:33.19
40.31	41.40	40.11	41.19	50 Bruços	35.25	36.22	35.08	36.05
1:27.25	1:30.29	1:26.82	1:29.86	100 Bruços	1:16.19	1:19.64	1:15.82	1:19.26
3:05.61	3:13.82	3:04.72	3:12.89	200 Bruços	2:44.67	2:52.37	2:43.88	2:51.53
34.10	34.76	34.02	34.60	50 Mariposa	29.83	30.32	29.68	30.16
1:15.31	1:17.06	1:14.94	1:16.69	100 Mariposa	1:06.24	1:07.65	1:05.91	1:07.32
2:45.37	2:52.25	2:44.57	2:51.41	200 Mariposa	2:26.55	2:31.09	2:25.84	2:30.36
1:19.13		1:18.74		100 Estilos	1:09.80		1:09.46	
2:45.37	2:50.62	2:44.57	2:49.79	200 Estilos	2:27.30	2:33.22	2:26.59	2:32.48
5:47.16	5:57.60	5:45.47	5:55.87	400 Estilos	5:13.59	5:24.02	5:12.08	5:22.46

FEMININOS				PROVAS	MASCULINOS			
SENIORES 1º ANO		SENIORES 2º ANO +VELHOS			SENIORES 1º ANO		SENIORES 2º ANO +VELHOS	
P25M	P50M	P25M	P50M		P25M	P50M	P25M	P50M
31.04	31.76	30.88	31.61	50 Livres	26.86	27.75	26.72	27.62
1:06.86	1:08.52	1:06.53	1:08.19	100 Livres	58.49	1:00.68	58.20	1:00.38
2:21.97	2:26.29	2:21.26	2:25.56	200 Livres	2:16.83	2:11.68	2:16.20	2:11.02
4:56.91	5:03.59	4:53.50	5:02.08	400 Livres	4:27.45	4:37.89	4:26.12	4:36.51
9:56.91	10:14.44	9:53.94	10:11.38	800 Livres	9:14.05	9:32.49	9:11.29	9:29.96
19:43.08	20:06.54	19:37.19	20:00.54	1500 Livres	17:40.83	18:15.41	17:35.46	18:09.96
35.13	36.60	34.96	36.42	50 Costas	30.59	32.13	30.43	31.98
1:15.19	1:18.49	1:14.82	1:18.10	100 Costas	1:05.88	1:09.86	1:05.55	1:09.12
2:40.80	2:47.33	2:40.00	2:46.50	200 Costas	2:22.55	2:29.47	2:21.85	2:48.72
39.32	40.39	39.13	40.19	50 Bruços	34.23	35.18	34.06	35.00
1:25.13	1:28.10	1:24.71	1:27.66	100 Bruços	1:13.99	1:17.34	1:13.62	1:16.96
3:01.12	3:09.12	3:00.21	3:08.18	200 Bruços	2:39.90	2:47.38	2:39.10	2:46.54
33.36	33.92	33.20	33.76	50 Mariposa	28.96	29.43	28.82	29.29
1:13.48	1:15.19	1:13.11	1:14.82	100 Mariposa	1:04.32	1:05.69	1:04.00	1:05.36
2:41.36	2:48.07	2:40.56	2:47.23	200 Mariposa	2:22.30	2:26.71	2:21.59	2:25.98
1:17.20		1:16.82		100 Estilos	1:07.77		1:07.44	
2:41.36	2:46.47	2:40.56	2:45.65	200 Estilos	2:23.03	2:28.78	2:22.32	2:28.04
5:38.73	5:48.93	5:37.05	5:47.19	400 Estilos	5:05.50	5:14.63	5:02.98	5:13.06

ESTAFETAS								
FEMININOS				Provas	MASCULINOS			
JUNIORES		SENIORES			JUNIORES		SENIORES	
P25M	P50M	P25M	P50M		P25M	P50M	P25M	P50M
2:05.87	2:09.25	2:04.62	2:07.97		4x 50 L	1:51.92	1:54.21	1:50.81
4:33.70	4:39.29	4:28.33	4:33.81	4x 100 L	4:03.84	4:08.81	3:55.59	4:00.39
9:41.95	9:53.76	9:30.48	9:42.12	4x 200 L	8:46.04	8:56.77	8:28.25	8:38.62
2:21.95	2:24.85	2:20.55	2:23.42	4x 50 E	2:05.80	2:08.13	2:04.33	2:06.86
5:09.27	5:15.58	5:03.19	5:09.39	4x 100 E	4:36.64	4:42.28	4:27.28	4:32.73

ESTAFETAS								
FEMININOS				Provas	MASCULINOS			
JUVENIS B		JUVENIS A			JUVENIS B		JUVENIS A	
P25M	P50M	P25M	P50M		P25M	P50M	P25M	P50M
4:56.91	5:02.76	4:48.64	5:54.36	4x 100 L	4:26.57	4:31.85	4:20.74	4:26.82
10:31.71	10:44.24	10:14.13	10:26.31	4x 200 L	9:29.27	9:40.59	9:18.90	9:30.00
5:32.40	5:40.71	5:24.75	5:32.90	4x 100 E	4:59.60	5:07.11	4:54.20	5:01.55