

# PROPOSTA DE REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS 2024/25



**Associação de Natação do  
Distrito de Leiria**

[geral@andl.pt](mailto:geral@andl.pt)

## CALENDÁRIO ÉPOCA 2024/25

N.º ID.	ATIVIDADE	DATA	LOCAL	LIMITE	ORGANIZ.
1	Torneio de Abertura de Categorias	19 e 20 out. 2024	Óbidos	14 out. 2024 (12h00)	ANDL
2	Torneio de Abertura de cadetes	26 out. 2024	Ansião	21 out. 2024 (12h00)	ANDL
1F	Fase de Qualificação CNClubes 3ª Divisão	02 nov. 2024	Santarém	22 out. 2024	ANDS
3	Prova de Preparação “O nadador mais completo”	02 e 03 nov. 2024	Caldas da Rainha	25 out. 2024 (12h00)	ANDL
1C	III Torneio Fundação CNL – Cadetes e Escolas	08 nov. 2024	Leiria		CNL
2C	III Torneio Fundação CNL - Infantis	09 nov. 2024	Leiria		CNL
3C	I Leiria OPEN ABS CNL	09 e 10 nov. 2024	Leiria		CNL
4C	I Leiria OPEN Masters CNL	09 e 10 nov. 2024	Leiria		ANDL
4	Campeonato Distrital de PC – Juvenis, Juniores e Seniores	16 e 17 nov. 2024	Leiria	06 nov. 2024 (12h00)	ANDL
5	Torneio de Técnicas Alternadas de cadetes	23 nov.2024	Leiria	18 nov. 2024 (12h00)	ANDL
2F	CNClubes da 3ª Divisão	29 nov. 2024	St.º Ant. Cavaleiros	19 nov. 2024	ANL
3F	CNClubes da 2ª Divisão	30 nov e 1 dez. 2024	St.º Ant.º Cavaleiros	19 nov. 2024	ANDL
5C	2º Benedita Swim Master	01 dez. 2024	Benedita		BSCN
4F	Torneio Zonal de Juvenis (SUL)	6 a 8 dez. 2024	Abrantes	A definir	ANDS
5F	CN de Juniores e Seniores PC	13 a 15 dez. 2024	Tomar	03 dez. 2024	ANDS
6	1º Torregri de cadetes	14 dez. 2024	Caldas da Rainha	11 dez. 2024 (12h00)	ANDL
7	Torneio Nadador Completo de Categorias	21 e 22 dez. 2024	Alcobaça	11 dez. 2024	ANDL
6F	CNClubes 1ª Divisão	21 a 22 dez. 2024	Albufeira	10 dez. 2024	ANALG

**Regulamento de Competições Distritais da ANDL 2024/2025 Aprovado FPN e em AG dez 2024**

<b>N.º ID.</b>	<b>ATIVIDADE</b>	<b>DATA</b>	<b>LOCAL</b>	<b>LIMITE</b>	<b>ORGANIZ.</b>
<b>8</b>	Torneio de Técnicas Simultâneas de Cadetes	25 jan. 2025	Alcobaça	20 jan. 2025 (12h00)	ANDL
<b>9</b>	Prova de Preparação de Categorias	26 jan. 2025	Benedita	20 jan. 2025 (12h00)	ANDL
<b>10</b>	VI Meeting de Natação Cidade de Leiria – Infantis	8 e 9 fev. 2025	Leiria	27 jan. 2025 (12h00)	ANDL
<b>6C</b>	III Torneio Master Cidade de Alcobaça	14 fev. 2025	Alcobaça		CNAL
<b>7C</b>	XXVI Torneio União de Freguesias de Alcobaça e Vestiaria - Cadetes	15 fev. 2025	Alcobaça		CNAL
<b>8C</b>	XXVII Torneio Taça Cidade de Alcobaça	15 fev. 2025	Alcobaça		CNAL
<b>9C</b>	10º Torneio Cidade de Pombal - Cadetes	22 fev. 2025	Pombal		NDAP
<b>10C</b>	10º Torneio Cidade de Pombal – Infantis e Absolutos	23 fev. 2025	Pombal		NDAP
<b>11</b>	Campeonato Interdistrital de Infantis – ANDL/ ANC/ ANCNP	8 e 9 mar. 2025	Leiria	A definir	ANDL
<b>12</b>	Campeonato Distrital de Inverno de Categorias	15 e 16 mar. 2025	Leiria	26 fev. 2025 (12h00)	ANDL
<b>11C</b>	XX Troféu Cidade Caldas da Rainha - Masters	15 mar. 2025	Caldas da Rainha		SIRP
<b>12C</b>	XIX Troféu Cidade Caldas da Rainha - Cadetes	15 mar. 2025	Caldas da Rainha		SIRP
<b>13</b>	Campeonato Interdistrital de Inverno de Juvenis, Juniores e Absolutos	21 a 23 mar. 2025	Coimbra	A definir	ANC
<b>7F</b>	Torneio Zonal de Infantis (SUL)	21 a 23 mar. 2025	Pinhal Novo	10 mar. 2025	ANL
<b>14</b>	2º Torregri de Cadetes	29 mar. 2025	Peniche	24 mar. 2025 (12h00)	ANDL
<b>8F</b>	CN Juv, Jun e ABS – OPEN de Portugal	3 a 6 abril 2025	Jamor	18 março	ANL
<b>15</b>	Torneio Distrital de Fundo Infantis e Juvenis	03 e 04 maio 2025	Caldas da Rainha	22 abril 2025	ANDL
<b>16</b>	Torneio Técnicas Combinadas de cadetes	10 maio 2025	Caldas da Rainha	5 maio 2025	ANDL
<b>13C</b>	Leiria Swim Categorias	17 maio 2025	Leiria		ADBA
<b>13C</b>	Leiria Swim Masters	18 maio 2025	Leiria		ADBA
<b>17</b>	3º Torregri + Torneio Nadador Completo de Cadetes	31 maio e 01 jun. 2025	Caldas da Rainha	26 maio 2025 (12h00)	ANDL
<b>18</b>	Campeonato Distrital de Clubes “Taça ANDL João da Silva Abreu”	14 e 15 jun. 2025	Leiria	04 jun. 2025 (12h00)	ANDL
<b>12C</b>	6º Torneio Benedita Sport Club Natação - Cadetes	21 jun. 2025	Benedita		BSCN
<b>19</b>	Campeonato Interdistrital de Infantis	04 a 06 jul. 2025	Coimbra	A definir	ANC
<b>20</b>	Campeonato Interdistrital de Verão de Juv, Jun e Absolutos	11 a 13 jul. 2025	Coimbra	A definir	ANC
<b>9F</b>	Camp. Nacional de Infantis	18 a 20 jul. 2025	Loulé	8 julho	ANALG
<b>21</b>	Torneio de Encerramento de Infantis e Cadetes	19 jul. 2025	Porto de Mós	14 jul. 2025 (12h00)	ANDL
<b>10F</b>	CN Juv, Jun e Seniores	24 a 27 jul. 2025	Coimbra	8 julho	ANC

## 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 julho de 2023 até ao prazo limite das inscrições;

## Regulamento de Competições Distritais da ANDL 2024/2025 Aprovado FPN e em AG dez 2024

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 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€

## Regulamento de Competições Distritais da ANDL 2024/2025 Aprovado FPN e em AG dez 2024

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 2024/ 2025

FEMININOS		DATA DE NASCIMENTO	MASCULINOS	
IDADE	CATEGORIA/Escalão		CATEGORIA/ Escalão	IDADE
≥25	Masters	<b>2000 e + velhos</b>	Masters	≥25
≥19	Sénior	<b>2006 e + velhos</b>	Sénior	≥19
18	Júnior	<b>2007</b>	Júnior	18
17		<b>2008</b>		17
16		<b>2009</b>	Juvenil A	16
15	Juvenil A	<b>2010</b>	Juvenil B	15
14	Juvenil B	<b>2011</b>	Infantil A	14
13	Infantil A	<b>2012</b>	Infantil B	13
12	Infantil B	<b>2013</b>	Cadete A	12
11	Cadete A	<b>2014</b>	Cadete B	11
10	Cadete B	<b>2015</b>		10
9		<b>2016</b>	Cadete C	9
8	Cadete C	<b>2017</b>		8
7 aos 99	<b>ESCOLAS DE NATAÇÃO (FILIA DOS)</b>			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 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);

c) Mesmo não estando regulamentado, cabe à organização da prova ou do Juiz árbitro, a inclusão de intervalo no decorrer da sessão, caso se verifique que a duração da mesma seja superior a 2h30.

### **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, “Capitulo 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. As datas dos torneios têm que ser solicitadas à ANDL, por escrito, impreterivelmente até ao dia 08 de setembro de 2024.

- 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 oito (8) 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 DE CATEGORIAS**

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL **(APROVADO PELA FPN)**
2. **LOCAL:** Piscinas Municipais de Óbidos (8 pistas x 25m).
3. **DATA:** 19 e 20 de outubro de 2024
4. **HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
<b>1ª Jornada</b>	13h45	15h00
<b>2ª Jornada</b>	8h00	09h30

5. **PROGRAMA:**

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

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

7. **LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:**

- Cada nadador pode participar em 4 provas individuais mais estafetas;
- Os nadadores de escalão de infantis não poderão participar nas provas de 800m livres e 1500m livres
- 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](mailto:inscricoes@andl.pt) , até ao dia **14 de outubro de 2024, até às 12h;**
- 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, 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**

**(APROVADO PELA FPN)**

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
2. **LOCAL:** Piscinas Municipais de Ansião (6 pistas x 25m)
3. **DATA:** 26 de outubro de 2024
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	25	Bruços	Fem.
8	25	Bruços	Masc.
Intervalo 5 minutos			
9	25	Costas	Fem
10	25	Costas	Masc
11	50	Costas	Fem
12	50	Costas	Masc
13	25	Mariposa	Fem.
14	25	Mariposa	Masc.
15	4x25	Estilos	Misto
16	4x50	Estilos	Misto

6. **CATEGORIAS:** Cadetes

#### 7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador pode participar em 3 (três) provas no total;
- 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 (As estafetas que não cumpram esta alínea, participam na condição de extracompetição);
- 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 **21 de outubro de 2024, até às 12h**;
- 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 “O NADADOR MAIS COMPLETO”****(APROVADO PELA FPN)**

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
2. **LOCAL:** Piscinas Municipais de Caldas da Rainha (8 pistas x 25m)
3. **DATA:** 2 e 3 novembro de 2024
4. **HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
<b>1ª Jornada</b>	13h30	15h00
<b>2ª Jornada</b>	07h30	09h00

5. **PROGRAMA:**

1ª Jornada				2ª Jornada			
	Distância	Estilo	Género		Distância	Estilo	Género
<b>1</b>	400	Estilos	Fem	<b>12</b>	400	Estilos	Mas
<b>2</b>	200	Mariposa	Mas	<b>14</b>	200	Mariposa	Fem
<b>3</b>	100	Mariposa	Fem	<b>15</b>	100	Mariposa	Mas
<b>4</b>	100	Costas	Mas	<b>16</b>	100	Costas	Fem
<b>5</b>	200	Costas	Fem	<b>17</b>	200	Costas	Mas
<b>Intervalo 10 minutos</b>				<b>Intervalo 10 minutos</b>			
<b>6</b>	200	Bruços	Mas	<b>18</b>	200	Bruços	Fem
<b>7</b>	100	Bruços	Fem	<b>19</b>	100	Bruços	Mas
<b>8</b>	100	Livres	Mas	<b>20</b>	100	Livres	Fem
<b>9</b>	200	Livres	Fem	<b>21</b>	200	Livres	Mas
<b>11</b>	200	Estilos	Mas	<b>22</b>	200	Estilos	Fem
<b>13</b>	400	Livres	Fem	<b>23</b>	400	Livres	Mas

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

7. **LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:**

- a) Cada nadador para classificar como “O Nadador Mais Completo” deve participar obrigatoriamente nas quatro seguintes provas do programa (uma prova de 100m, sendo que esta deverá ser diferente da técnica da prova de 200m; uma prova de 200m, sendo que esta deverá ser diferente da técnica da prova de 100m; nos 200 ou 400m Livres; e nos 200m Estilos ou 400m Estilos;



b) Podem participar nadadores em qualquer prova, mas não classificam para “O Nadador Mais Completo” desde que não cumpram o ponto a);

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 25 de outubro de 2024, até às 12h;**

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, ordenados pela conversão dos pontos FINA.

#### **10. CLASSIFICAÇÃO:**

a) Por prova, género e categoria (por escalão);

b) No somatório das 4 provas obrigatórias para “O Nadador Mais Completo”

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

**12. CRONOMETRAGEM:** Manual

**PROVAN<sup>o</sup>4 – 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
<b>1ª Jornada – 1ª Sessão</b>	07h30	09h00
<b>1ª Jornada – 2ª Sessão</b>	14h00*	15h15*
<b>2ª Jornada – 1ª Sessão</b>	07h30	09h00

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

**5. PROGRAMA:**

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

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

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

**7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:**

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

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	1:53.08
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

**PROVA Nº.5 – TORNEIO DE TÉCNICAS ALTERNADAS – CADETES****(APROVADO PELA FPN)****1. ORGANIZAÇÃO:** ANDL**2. LOCAL:** Piscinas Municipais de Leiria (8 pistas x 25m)**3. DATA:** 23 de novembro de 2024**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
<b>Intervalo 5 minutos</b>				
8	25	Costas	Escolas	Misto
9	25	Costas	CAD.	Fem
10	25	Costas	CAD.	Masc
11	50	Costas	CAD.	Fem
12	50	Costas	CAD.	Masc
13	100	Costas	CAD. A	Fem
14	100	Costas	CAD. A	Masc
15	4 x 50	Livres	CAD.	Misto

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

- Cada nadador pode participar no máximo em 2 provas individuais e 1 estafeta;
- Podem participar nadadores de escolas de natação nas provas 1 e 8 nascidos em 2012 e mais novos nos masculinos e nascidas 2013 e mais novos nos femininos;
- 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 18 de novembro de 2024, até às 12h;**
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

**9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES:** As series serão organizadas pelos tempos de inscrição, realizados em piscina de 25 metros.

**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



**PROVA Nº6 – 1º TORREGRI CADETES****(APROVADO PELA FPN)**

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
2. **LOCAL:** Piscinas Municipais de Caldas da Rainha (8 pistas x 25m)
3. **DATA:** 14 de dezembro de 2024
4. **HORÁRIO:**

Jornada única	
Aquecimento	Início da prova
14h00	15h00

5. **PROGRAMA:**

Jornada Única				
N.º	Distância	Estilo	Categoria	Género
1	50	Mariposa	CAD. A	Fem
2	50	Mariposa	CAD. A	Mas
3	50	M/C	CAD. B e C	Fem
4	50	M/C	CAD. B e C	Mas
5	25	Mariposa	Escolas	Misto
6	50	Costas	CAD. A	Fem
7	50	Costas	CAD. A	Mas
8	50	C/B	CAD. B e C	Fem
9	50	C/B	CAD. B e C	Mas
<b>Intervalo 10 minutos</b>				
10	50	Bruços	CAD. A	Fem
11	50	Bruços	CAD. A	Mas
12	25	Bruços	Escolas	Misto
13	50	Livres	CAD. A, B e C	Fem
14	50	Livres	CAD. A, B e C	Mas
15	50	B/Crol	CAD. B e C	Fem
16	50	B/Crol	CAD. B e C	Mas
17	100	Estilos	CAD. A	Fem
18	100	Estilos	CAD. A	Mas

6. **CATEGORIAS:** Escolas, Cadetes

## 7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador poderá participar em 2 (duas) provas;
- b) Podem participar nadadores de escolas de natação nas provas 5 e 12 nascidos em 2012 e mais novos nos masculinos e nascidas 2013 e mais novos nos femininos;
- 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 09 de dezembro de 2024, até às 12h**;
- 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, ordenados pela conversão dos pontos FINA.

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

**11. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS:** Os nadadores escolas, cadetes não poderão usar fatos de competição.

**12. CRONOMETRAGEM:** Manual

**PROVA Nº.7 – TORNEIO NADADOR COMPLETO CATEGORIAS**

**(APROVADO PELA FPN)**

**1. ORGANIZAÇÃO:** ANDL

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

**3. DATA:** 21 e 22 dezembro de 2024

**4. HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
<b>1ª Jornada</b>	14h00	15h00
<b>2ª Jornada</b>	08h00	09h00

**5. PROGRAMA:**

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

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

**7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:**

c) Cada nadador para classificar no Torneio Nadador Completo, terá de participar em todas as provas do evento;

d) Nadadores que participem apenas até 6 (seis) provas da competição, participam como extracompetição;

e) 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 **11 de dezembro de 2024, até às 12h00**;

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.

**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 Nº.8 – TORNEIO DE TÉCNICAS SIMULTÂNEAS – CADETES****(APROVADO PELA FPN)****1. ORGANIZAÇÃO:** ANDL**2. LOCAL:** Piscinas Municipais Alcobaça (8 pistas x 25m)**3. DATA:** 25 de janeiro de 2025**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	Bruços	CAD.	Fem
3	25	Bruços	CAD.	Masc
4	50	Bruços	CAD.	Fem
5	50	Bruços	CAD.	Masc
6	100	Bruços	CAD.	Fem
7	100	Bruços	CAD.	Masc
8	25	Livres	Escolas	Misto
<b>Intervalo 10 minutos</b>				
9	25	Mariposa	Escolas	Misto
10	25	Mariposa	CAD.	Fem
11	25	Mariposa	CAD.	Masc
12	50	Mariposa	CAD.	Fem
13	50	Mariposa	CAD.	Masc
14	100	Mariposa	CAD.	Fem
15	100	Mariposa	CAD.	Masc
16	25	Costas	Escolas	Misto

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

- Cada nadador pode participar no máximo em 2 provas individuais;
- Podem participar nadadores de escolas de natação nas provas 1, 8,9 e 16 nascidos em 2011 e mais novos nos masculinos e nascidas em 2012 e mais novos nos femininos;
- 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 **20 de janeiro de 2025, até às 12h;**
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

**9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES:** As series serão organizadas pelos tempos de inscrição, realizados em piscina de 25 metros.

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

**11. PREMIOS:** Haverá uma lembrança para todos os atletas;

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

**13. CRONOMETRAGEM:** Manual

**PROVA Nº.9 – PROVA DE PREPARAÇÃO DE CATEGORIAS****(APROVADO PELA FPN)**

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
2. **LOCAL:** Piscinas Municipais na Benedita (8 pistas x 25m)
3. **DATA:** 26 de janeiro 2025
4. **HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
Jornada – 1ª sessão	08h00	09h30
Jornada – 2ª sessão	14h30	15h45

**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	Costas	Mas
3	50	Livres	Mas	21	50	Livres	Fem
4	400	Livres	Fem	22	400	Livres	Mas
5	100	Mariposa	Mas	23	100	Mariposa	Fem
6	200	Mariposa	Fem	24	200	Mariposa	Mas
7	200	Costas	Mas	25	200	Costas	Fem
8	100	Costas	Fem	26	100	Costas	Mas
9	100	Bruços	Mas	27	100	Bruços	Fem
10	200	Bruços	Fem	28	200	Bruços	Mas
11	200	Livres	Mas	29	200	Livres	Fem
12	100	Livres	Fem	30	100	Livres	Mas
13	50	Bruços	Mas	31	50	Bruços	Fem
14	50	Mariposa	Fem	32	50	Mariposa	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 5 provas na 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 **20 de janeiro de 2025, até às 12h**;
- 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.

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

**12.CRONOMETRAGEM:** Manual



**PROVA Nº.10 – VI MEETING CIDADE DE LEIRIA - INFANTIS****(APROVADO PELA FPN)**

- 1. ORGANIZAÇÃO:** ANDL / CML
- 2. LOCAL:** Complexo Municipal das Piscinas de Leiria (8 pistas x 25m)
- 3. DATA:** 8 e 9 fevereiro de 2025
- 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 – 08 FEV. 2025						
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 – 09 FEV 2025						
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 2012	Nascidos em 2011
Grupo 2 (G2)	Nascidos em 2013	Nascidos em 2012

## 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](mailto:inscricoes@andl.pt) , até ao dia **27 de janeiro de 2025**;
- 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 2023 a 26 de janeiro de 2025.

### 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	
2013	2012		2012	2011
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**

<b>G1 Feminino</b>	<b>G2 Feminino</b>	<b>D/ T</b>	<b>G1 Masculino</b>	<b>G2 Masculino</b>
01:01.01 (2019)	01:04.38 (2019)	<b>100 LIVRES</b>	00:55.34 (2024)	00:59.64(2023)
01:09.91 (2019)	01:16.10 (2024)	<b>100 COSTAS</b>	01:03.94 (2024)	01:07.29 (2019)
01:20.12 (2019)	01:22.88 (2019)	<b>100 BRUÇOS</b>	01:12.90 (2024)	01:14.77 (2023)
01:09.17 (2019)	01:14.56 (2019)	<b>100 MARIPOSA</b>	01:01.89 (2019)	01:06.96 (2019)
02:35.94 (2020)	02:40.68 (2019)	<b>200 ESTILOS</b>	02:19.75 (2019)	02:26.02 (2023)
01:56.09 (2019)		<b>4 X 50 LIVRES</b>	01:56.09 (2019)	
02:10.89 (2019)		<b>4 X 50 ESTILOS</b>	02:10.89 (2019)	

**PROVA Nº.11 – 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:** 08 e 09 de Março de 2025!!!

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

**PROVA Nº12 – CAMPEONATO DISTRITAL DE INVERNO – INFANTIS, JUVENIS E ABSOLUTOS****(APROVADO PELA FPN)**

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
2. **LOCAL:** Piscina Municipal de Leiria (8 pistas x 25m)
3. **DATA:** 15 e 16 de março de 2025
4. **HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
<b>1ª Jornada – 1ª Sessão</b>	07h30	09h00
<b>1ª Jornada – 2ª Sessão</b>	14h30	15h45
<b>2ª Jornada – 1ª Sessão</b>	07h30	09h00
<b>2ª Jornada – 2ª Sessão</b>	14h30	15h45

**5. PROGRAMA:**

<b>1ª JORNADA</b>									
<b>1ª Sessão - Manhã</b>					<b>2ª Sessão - Tarde</b>				
<b>N.º</b>	<b>Distân.</b>	<b>Estilo</b>	<b>Categorias</b>	<b>Gén.</b>	<b>N.º</b>	<b>Distân.</b>	<b>Estilo</b>	<b>Categorias</b>	<b>Gén.</b>
<b>1</b>	4x50	Livres	Todos	Misto	<b>13</b>	4 x 50	Livres	Todos	Mas
<b>2</b>	800	Livres	Juv/ Jun/ Sen	Fem	<b>14</b>	4 x 50	Livres	Todos	Fem
<b>3</b>	1500	Livres	Juv/ Jun/ Sen	Masc	<b>Entrega de medalhas</b>				
<b>Entrega de medalhas</b>					<b>15</b>	100	Mariposa	Todos	Mas
<b>4</b>	50	Costas	Juv/ Jun/ Sen	Fem	<b>16</b>	100	Mariposa	Todos	Fem
<b>5</b>	50	Costas	Juv/ Jun/ Sen	Masc	<b>17</b>	50	Bruços	Juv/ Jun/ Sen	Mas
<b>6</b>	200	Mariposa	Todos	Fem	<b>18</b>	50	Bruços	Juv/ Jun/ Sen	Fem
<b>7</b>	200	Mariposa	Todos	Masc	<b>Entrega de medalhas</b>				
<b>Entrega de medalhas</b>					<b>19</b>	200	Estilos	Todos	Mas
<b>8</b>	100	Livres	Todos	Fem	<b>20</b>	400	Estilos	Juv/ Jun/ Sen	Fem
<b>9</b>	100	Livres	Todos	Masc	<b>21</b>	200	Livres	Todos	Mas
<b>10</b>	200	Estilos	Todos	Fem	<b>22</b>	400	Livres	Todos	Fem
<b>Entrega de medalhas</b>					<b>Intervalo 5 minutos</b>				
<b>11</b>	4 x 200	Livres	Juv/ Jun/ Sen	Masc	<b>23</b>	4 x 100	Estilos	Juv/ Jun/ Sen	Mas
<b>12</b>	4 x 200	Livres	Juv/ Jun/ Sen	Fem	<b>24</b>	4 x 100	Estilos	Juv/ Jun/ Sen	Fem

2ª JORNADA									
1ª Sessão - Manhã					2ª Sessão - Tarde				
N.º	Distân.	Estilo	Categorias	Gén.	N.º	Distân.	Estilo	Categorias	Gén.
25	4x100	Livres	Todos	Misto	38	4 x 50	Estilos	Todos	Masc
26	200	Livres	Todos	Fem	39	4 x 50	Estilos	Todos	Fem
Entrega de medalhas					Entrega de medalhas				
27	400	Livres	Todos	Masc	40	800	Livres	Juv/ Jun/ Sen	Masc
28	50	Mariposa	Juv/ Jun/ Sen	Fem	41	1500	Livres	Juv/ Jun/ Sen	Fem
29	50	Mariposa	Juv/ Jun/ Sen	Masc	42	100	Costas	Todos	Masc
30	200	Bruços	Todos	Fem.	43	100	Costas	Todos	Fem
31	200	Bruços	Todos	Masc.	Entrega de medalhas				
Entrega de medalhas					44	50	Livres	Juv/ Jun/ Sen	Masc
32	200	Costas	Todos	Fem.	45	50	Livres	Juv/ Jun/ Sen	Fem
33	200	Costas	Todos	Mas	46	100	Bruços	Todos	Masc
34	100	Estilos	Juv/ Jun/ Sen	Fem	47	100	Bruços	Todos	Fem
35	100	Estilos	Juv/ Jun/ Sen	Masc	48	400	Estilos	Juv/ Jun/ Sen	Masc
Intervalo 5 minutos					49	4 x 100	Estilos	Todos	Misto
36	4 x 100	Livres	Juv/ Jun/ Sen	Fem	Entrega de medalhas				
37	4 x 100	Livres	Juv/ Jun/ Sen	Masc.					

As cerimónias protocolares das provas n.º 32, 33, 34 e 35 serão realizadas no domingo das 15h15 às 15h40.

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

#### 7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- Cada nadador Juvenil pode participar em 8 provas no decorrer dos Campeonatos;
- Cada nadador Júnior e Sénior pode participar em 10 provas no decorrer dos Campeonatos;
- Cada nadador Infantil pode participar em 6 provas no decorrer dos Campeonatos;
- Não há limite de inscrições de estafetas por equipa;
- As estafetas mistas terão que ser compostas por dois elementos de cada género;
- Os atletas Infantis não podem nadar as seguintes provas: **provas individuais** de 50 metros, 800 e 1500 Livres e 400 Estilos (n.º 2, 3, 4, 5, 17, 18, 20, 28, 29, 34, 35, 40, 41, 44, 45 e 48).
- 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 26 fevereiro de 2025, até às 12h00;**

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 Absolutos (Júnior + Sénior) e Juvenis (A+B), e escalão etário Infantil A e Infantil B.

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

- As cerimónias protocolares das provas nº 11, 12, 36 e 37 serão realizadas na sessão seguinte.

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

**13. CRONOMETRAGEM:** Cronometragem eletrónica.

***PROVA Nº.13 – CAMPEONATO INTERDISTRITAL DE INVERNO***

***JUVENIS, JUNIORES E ABSOLUTOS***

---

- 1. ORGANIZAÇÃO:** ANDL, ANCNP e ANC
- 2. LOCAL:** Coimbra (10 pistas x 50 metros)
- 3. DATA:** 21 a 23 de março de 2025!!!

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

**PROVA Nº14 – 2º TORREGRI - CADETES**

**(APROVADO PELA FPN)**

**1. ORGANIZAÇÃO:** ANDL

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

**3. DATA:** 29 março de 2025

**4. HORÁRIO:**

Aquecimento	Início da prova
14h00	15h00

**5. PROGRAMA:**

Jornada com Sessão Única				
	Distância	Estilo	Categoria	Género
<b>1 e 2</b>	200	Livres	CAD A	Fem/ Masc
<b>3 e 4</b>	100	Livres	Todos	Fem/ Masc
<b>5 e 6</b>	50	Mariposa	Todos	Fem/ Masc
<b>7 e 8</b>	25	Mariposa	Todos	Fem/ Masc
<b>9 e 10</b>	50	Bruços	Todos	Fem/ Masc
<b>11 e 12</b>	25	Bruços	Todos	Fem/ Masc
<b>13</b>	4x25	Livres	Todos	Mistos
<b>14</b>	4x50	Livres	Todos	Mistos
<b>Intervalo 10 minutos</b>				
<b>15 e 16</b>	50	Livres	Todos	Fem/ Masc
<b>17 e 18</b>	100	Estilos	Todos	Fem/ Masc
<b>19 e 20</b>	100	Costas	Todos	Fem/ Masc
<b>21 e 22</b>	50	Costas	Todos	Fem/ Masc
<b>23 e 24</b>	200	Estilos	CAD A	Fem/ Masc
<b>Intervalo 10 minutos</b>				
<b>25</b>	4x25	Estilos	Todos	Mistos
<b>26</b>	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 1 (uma) 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](mailto:inscricoes@andl.pt) , até ao **dia 24 de março de 2025, até às 12h**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

**9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES:** As series serão organizadas pelos tempos de inscrição, realizados em piscina de 25 metros.

**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**

**(APROVADO PELA FPN)**

**1. ORGANIZAÇÃO:** ANDL

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

**3. DATA:** 03 e 04 de maio de 2025

**4. HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
<b>1ª Jornada</b>	14h30	15h45
<b>2ª Jornada</b>	07h30	09h00

**5. PROGRAMA:**

1ª Jornada				2ª Jornada			
Sessão única				Sessão única			
<b>1</b>	400 E	INF e JUV	F	<b>3</b>	400 E	INF e JUV	M
<b>2</b>	1500 L	INF e JUV	M	<b>4</b>	800 L	INF e JUV	F

**6. CATEGORIAS:** 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;
- f) 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 22 de abril (terça feira)**
- 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 infantis não poderão usar fatos de competição.

**13.CRONOMETRAGEM:** Cronometragem eletrónica

*\*As provas de 800L e 1500L devem ser organizadas com a partida a ser efetuada dentro de água, e com uma das mãos em contacto com a parede (...). A organização das séries nas provas de 800L e 1500L deverá permitir que os nadadores com os melhores tempos de inscrição nadem nas primeiras séries. (política desportiva FPN 2024/25)*

**PROVA Nº.16 – TORNEIO DE TECNICAS COMBINADAS CADETES****(APROVADO PELA FPN)****1. ORGANIZAÇÃO:** ANDL**2. LOCAL:** Piscinas Municipais de Caldas da Rainha (8 pistas x 25m)**3. DATA:** 10 de maio de 2025**4. HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
Jornada única	14h00	15h00

**5. PROGRAMA:**

Jornada Única				
N.º	DISTÂNCIA	ESTILO		GÉNERO
1 e 2	25	Bruços	Cad	Fem / Masc
3 e 4	50	Bruços	Cad	Fem / Masc
5 e 6	100	Bruços	Cad A	Fem / Masc
7 e 8	100	Estilos	Cad	Fem / Masc
9 e 10	25	Livres	Cad	Fem / Masc
11 e 12	50	Livres	Cad	Fem / Masc
13 e 14	100	Livres	Cad	Fem / Masc
15 e 16	200	Estilos	Cad A	Fem / Masc
17	4x50	Costas	Cad.	Misto

**6. CATEGORIAS:** Cadetes.**7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:**

- Nadadores Cadetes podem participar em 2 (duas) provas individuais mais estafeta;
- Não existe limite de inscrição de equipas por clube, na prova de estafeta;
- 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](mailto:inscricoes@andl.pt), até ao dia 05 de maio 2025 (2ª feira)
- 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:** Por prova, género e categoria/ escalão etário.

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

**12.CRONOMETRAGEM:** Cronometragem Manual.



**PROVA Nº.17 – 3º TORREGRI +TORNEIO NADADOR COMPLETO DE CADETES****(APROVADO PELA FPN)****1. ORGANIZAÇÃO:** ANDL**2. LOCAL:** Piscinas Municipais de Caldas da Rainha (8 pistas x 25m)**3. DATA:** 31 maio e 01 de junho de 2025**4. HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
<b>1ª Jornada</b>	14h00	15h00
<b>2ª Jornada</b>	08h30	09h30

**5. PROGRAMA:**

<b>1ª Jornada</b>				<b>2ª Jornada</b>			
<b>Sessão única</b>				<b>Sessão única</b>			
<b>N.º</b>	<b>Distância/ Estilos</b>	<b>Categoria</b>	<b>Género</b>	<b>N.º</b>	<b>Distância/ Estilos</b>	<b>Categoria</b>	<b>Género</b>
<b>1 e 2</b>	400 L	Cad. A	F / M	<b>15 e 16</b>	100 L	Cad. B e C	F / M
<b>3 e 4</b>	25 M	Cadetes	F / M	<b>17 e 18</b>	25 B	Cadetes	F / M
<b>5 e 6</b>	100 E	Cad. B e C	F / M	<b>19 e 20</b>	200 E	Cad. A	F / M
<b>7 e 8</b>	100 C	Cad. A	F / M	<b>21 e 22</b>	50 C	Cad. B e C	F / M
<b>9 e 10</b>	25 C	Cadetes	F / M	<b>23 e 24</b>	25 L	Cadetes	F / M
<b>11 e 12</b>	50 M	Cad. B e C	F / M	<b>25 e 26</b>	100 M	Cad. A	F / M
<b>13 e 14</b>	100 B	Cad. A	F / M	<b>27 e 28</b>	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 nº. 39/14.

#### **8. INSCRIÇÕES:**

- a) As inscrições deverão ser enviadas para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt) , até ao **dia 26 de maio de 2025, até às 12h00;**
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

**9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES:** As series serão organizadas pelos tempos de inscrição, realizados em piscina de 25 metros.

#### **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 Nº.18 – CAMPEONATO DISTRITAL DE CLUBES**

**“TAÇA ANDL JOÃO DA SILVA ABREU”**

**(APROVADO PELA FPN)**

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
2. **LOCAL:** Piscinas Municipais de Leiria (8 pistas x 25m)
3. **DATA:** 14 e 15 de junho de 2025
4. **HORÁRIO:**

	1ª Sessão		2ª Sessão	
	Aquecimento	Início da Prova	Aquecimento	Início da Prova
1ª Jornada	07h30	09h00	13h30	15h00
2ª Jornada	07h30	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 3 (Três) provas individuais mais estafetas;
- 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 nº. 39/14.

**8. INSCRIÇÕES:**

- a) As inscrições deverão ser enviadas para [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt), até ao **dia 4 de junho 2025, até às 12h00**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

**9. 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) Os atletas extra competição nadarão em séries separadas dos atletas a pontuar para a Taça/Campeonato.

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

## 11. PONTUAÇÃO ABSOLUTA:

a) N é igual ao número de clubes participantes na Taça 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) Troféus aos restantes clubes participantes.

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

**14. CRONOMETRAGEM:** Cronometragem Eletrónica.

**PROVA Nº.19 – CAMPEONATO INTERDISTRITAL DE VERÃO – INFANTIS**

---

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL, ANCNP e ANC
2. **LOCAL:** Piscinas Municipais Coimbra (10 pistas x 50m)
3. **DATA:** 04 a 06 de julho de 2025
4. **HORÁRIO:**

**REGULAMENTO DO CAMPEONATO SERÁ ENVIADO PELA ANC**

**PROVA Nº.20 – CAMPEONATO INTERDISTRITAL DE VERÃO – JUVENIS, JUNIORES E ABSOLUTOS**

---

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL, ANCNP e ANC
2. **LOCAL:** Piscinas Municipais Coimbra (10 pistas x 50m)
3. **DATA:** 11 a 13 de julho de 2025
4. **HORÁRIO:**

**REGULAMENTO DO CAMPEONATO SERÁ ENVIADO PELA ANC**

**PROVA Nº.21 – TORNEIO DE ENCERRAMENTO – INFANTIS E CADETES**

**(APROVADO PELA FPN)**

**1. ORGANIZAÇÃO:** ANDL

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

**3. DATA:** 19 de julho de 2025

**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 A 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 A 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 A 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:**

a) Cada nadador pode participar no máximo em 2 (duas) provas individuais;

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 **14 de julho de 2025 até às 12h;**
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

**9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES:** As series serão organizadas pelos tempos de inscrição, realizados em piscina de 25 metros.

**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

