

**PROVA Nº7 – CAMPEONATO DISTRITAL DE INVERNO – Infantis, Juvenis e Absolutos**

Aprovado pela FPN em 11 dez. 2025

**1. DATA:** 24 e 25 de janeiro de 2026

**2. ORGANIZAÇÃO:** ANDL

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

**4. HORÁRIO:**

|            |           | Aquecimento    | Início da prova |
|------------|-----------|----------------|-----------------|
| 1ª Jornada | 1ª Sessão | 08h10 às 9h20  | 09h30           |
|            | 2ª Sessão | 14h10 às 15h20 | 15h30           |
| 2ª Jornada | 1ª Sessão | 08h10 às 9h20  | 09h30           |
|            | 2ª Sessão | 14h10 às 15h20 | 15h30           |

**Notas:**

A cronometragem desta competição é **cronometragem eletrónica**.  
Os atletas Infantis não poderão usar fato de competição.

**5. INSCRIÇÕES:**

- a) As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDL até dia 14 de janeiro de 2026 às 12h00, através do e-mail - [inscricoes@andl.pt](mailto:inscricoes@andl.pt) ;
- b) Os tempos de inscrição têm de ter ocorrido e validados até 12 meses anteriores à data da competição;
- c) As séries serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos WAq;
- d) O pagamento das inscrições é de acordo com a tabela do ponto três (3) das disposições gerais.

**6. CATEGORIA/ESCALÃO:**

- a) Podem participar nadadores do escalão Infantil A e B, Juvenil A e B, Júniores e Seniores de ambos os sexos (Fem, Masc), filiados em natação pura e devidamente inscritos no FPNSystem;
- b) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados.

7. PROGRAMA:

| 1ª JORNADA - SÁBADO |                |      |                     |                 |      |
|---------------------|----------------|------|---------------------|-----------------|------|
| 1ª SESSÃO           |                |      | 2ª SESSÃO           |                 |      |
| N.º                 | DIST/ TÉCN.    | SEXO | N.º                 | DIST/ TÉCN.     | SEXO |
| 1                   | 1500 Livres    | FEM  | 11                  | 800 Livres      | MASC |
| 2                   | 400 Livres     | MASC | 12                  | 400 Estilos     | FEM  |
| 3                   | 100 Costas     | FEM  | 13                  | 200 Bruços      | MASC |
| 4                   | 100 Costas     | MASC | 14                  | 200 Bruços      | FEM  |
| Entrega de medalhas |                |      | Entrega de medalhas |                 |      |
| 5                   | 200 Mariposa   | FEM  | 15                  | 100 Livres      | MASC |
| 6                   | 200 Mariposa   | MASC | 16                  | 100 Livres      | FEM  |
| 7                   | 50 Livres      | FEM  | 17                  | 200 Costas      | MASC |
| 8                   | 50 Livres      | MASC | 18                  | 200 Costas      | FEM  |
| Entrega de medalhas |                |      | Entrega de medalhas |                 |      |
| 9                   | 4 x 200 Livres | FEM  | 19                  | 4 x 100 Estilos | MASC |
| 10                  | 4 x 200 Livres | MASC | 20                  | 4 x 100 Estilos | FEM  |
| Entrega de medalhas |                |      | Entrega de medalhas |                 |      |

| 2ª JORNADA - DOMINGO |                 |       |                     |                |      |
|----------------------|-----------------|-------|---------------------|----------------|------|
| 1ª SESSÃO            |                 |       | 2ª SESSÃO           |                |      |
| N.º                  | DIST/ TÉCN.     | SEXO  | N.º                 | DIST/ TÉCN.    | SEXO |
| 21                   | 1500 Livres     | MASC  | 32                  | 800 Livres     | FEM  |
| 22                   | 400 Livres      | FEM   | 33                  | 400 Estilos    | MASC |
| 23                   | 50 Bruços       | MASC  | 34                  | 50 Mariposa    | FEM  |
| 24                   | 50 Bruços       | FEM   | 35                  | 50 Mariposa    | MASC |
| Entrega de medalhas  |                 |       | Entrega de medalhas |                |      |
| 25                   | 100 Mariposa    | MASC  | 36                  | 100 Bruços     | FEM  |
| 26                   | 100 Mariposa    | FEM   | 37                  | 100 Bruços     | MASC |
| 27                   | 50 Costas       | MASC  | 38                  | 200 Livres     | FEM  |
| 28                   | 50 Costas       | FEM   | 39                  | 200 Livres     | MASC |
| Entrega de medalhas  |                 |       | Entrega de medalhas |                |      |
| 29                   | 200 Estilos     | MASC  | 40                  | 4 x 100 Livres | FEM  |
| 30                   | 200 Estilos     | FEM   | 41                  | 4 x 100 Livres | MASC |
| Intervalo 5 minutos  |                 |       | Entrega de medalhas |                |      |
| 31                   | 4 x 100 Estilos | Misto |                     |                |      |
| Entrega de medalhas  |                 |       |                     |                |      |

### 8. PARTICIPAÇÃO

- a) Nas inscrições das estafetas são aceites tempos de estafeta ou somatório de tempos individuais;
- b) A ANDL, pode permitir a participação de nadadores de outros clubes e entidades, filiadas na FPN em natação pura, para completar séries de provas. Estes nadadores participam “extra competição”;
- c) Todas as estafetas têm que ser constituídas com elementos do mesmo escalão etário (Infantis A e B, Juvenis A e B), e categoria (Júnior e Sénior). As equipas que não cumpram este critério, poderão participar na condição de extra competição.

31

### 9. PARTICIPAÇÃO - LIMITAÇÕES:

- a) Cada nadador só pode participar em cinco (5) provas individuais mais estafetas, independentemente da categoria/ escalão.

**10. CLASSIFICAÇÃO:** Por prova, género e categoria Sénior, Júnior, Juvenil A, Juvenil B, Infantil A e Infantil B.

**11. PRÉMIOS:** Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova e género: Sénior, Júnior, Juvenil A, Juvenil B, Infantil A e Infantil B.