

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRITAIS 2025/26

Versão 09 dezembro 2025



ANDL Leiria
geral@andl.pt

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRITAIS 2025/26

CALENDÁRIO COMPETITIVO:

N.º	ATIVIDADE	CATEGORIA	DATA	LOCAL	LIMITE	ORG.
	1º Estágio de Capacitação	Cadetes	10 janeiro 2026	Benedita		ANDL
	TAÇA VALE DO TEJO	Seleção Distrital Infantis e Juvenis	17 janeiro 2026	Abrantes		ANDS
7	Camp Distrital de Inverno	Infantis, Juvenis, Juniões e Seniores	24 e 25 janeiro 2026	Leiria	14 jan. 2026 (12h00)	ANDL
8	Camp Interdistrital Infantis	Infantis	7 e 8 fevereiro 2026			
9	Torneio de Carnaval + Prova de Preparação	Cadetes e Escolas	14 fevereiro 2026	Peniche	9 fev. 2026 (12h00)	ANDL
	Torneio Zonal - Sul	Infantis	20, 21, 22 fevereiro 2026	Ponte de Sor	A definir	ANIC
9C	Torneio Cidade de Pombal	Cadetes	28 fevereiro 2026	Pombal		NDAP
10C	Torneio Cidade de Pombal	Infantis e Absolutos	1 março 2026	Pombal		NDAP
10	Camp Inter Distrital Juvenis, Juniões e Seniores	Juvenis, Juniões e Seniores	7 e 8 março 2026			
11	MIL - Meeting Internacional de Leiria	Infantis	14 e 15 março 2026	Leiria	2 mar 2026 (12h00)	ANDL
	MIL - Meeting Internacional de Leiria	Seleção Distrital Infantis	14 e 15 março 2026	Leiria	2 mar 2026 (12h00)	ANDL
	Camp Nacional PL	Juvenis	20 a 22 março 2026	Coimbra	10 mar. 2026	FPN
	Camp Nacional PL - Open	Juniões e Seniores	28 a 31 março 2026	Coimbra	17 mar. 2026	FPN
12	2º TORREGRI de Cadetes	Cadetes	28 e 29 março 2026	Pombal	23 mar. 2026 (12h00)	ANDL
	2º Estágio de Capacitação	Cadetes	06 abril 2026			ANDL
13	Festival de Escolas + Torneio de Técnicas Combinadas Cadetes	Cadetes e Escolas	18 abril 2026	Porto de Mós	13 abril 2026 (12h00)	ANDL
14	Torneio Nadador Completo de Categorias	Infantis, Juvenis, Juniões e Seniores	2 e 3 maio 2026	Caldas da Rainha	23 abril 2026 (12h00)	ANDL
11C	Troféu Cidade Caldas da Rainha	Cadetes	09 maio 2026	Caldas da Rainha		SIRP
12C	Troféu Cidade Caldas da Rainha	Masters	09 maio 2026	Caldas da Rainha		SIRP

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS 2025/26

	Meeting de Xira	Seleção Distrital Infantis e Juvenis	9 e 10 maio 2026	Vila Franca de Xira		ANL
13C	Leiria Swim	Cadetes	16 maio 2026	Leiria		ADBA
14C	Leiria Swim	Absolutos	17 maio 2026	Leiria		ADBA
15C	Leiria Swim	Masters		Leiria		ADBA
	Trofeo Villa Mairena del Aljarafe	Absolutos	30 e 31 maio 2026 (a conf.)	Sevilha		FAN
15	3º Torregri de Cadetes	Cadetes	6 e 7 junho 2026	Porto de Mós	25 maio 2026 (12h00)	ANDL
16	Festival de Escolas	Escolas	13 junho 2026	Ansião	8 jun. 2026 (12h00)	
	Encontro Jovem Nadador	Cadetes	13 e 14 junho 2026			
17	Campeonato Distrital de Categorias	Infantis, Juvenis, Juniore e Seniores	20 e 21 junho 2026	Caldas da Rainha	8 junho 2026 (12h00)	ANDL
18	Taça ANDL “João da Silva Abreu”	Absolutos	27 e 28 junho 2026	Alcobaça	15 junho 2026	ANDL
19	Camp Inter Distrital Infantis	Infantis	3 a 5 julho 2026	Coimbra		
20	Camp Inter Distrital Juvenis, Juniore e Seniores	Juvenis, Juniore e Seniores	09 a 12 julho 2026	Coimbra		
	Camp. Nacional de Infantis	Infantis	17 a 19 julho 2026	Manteigadas	7 julho 2026	FPN
	Campeonato Nacional de Juvenis, Juniore e Seniores	Juvenis, Juniore e Seniores	23 a 26 julho 2026	Jamor	14 julho 2026	FPN
21	Torneio de Encerramento	Cadetes e Infantis	25 julho 2026	Porto de Mós	20 jul 2026 (12h00)	ANDL

DISPOSIÇÕES GERAIS:

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

1. Inscrições

3

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, **no intervalo de tempo de 12 meses até à data da realização de cada competição;**

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS 2025/26

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).

4

2. Participação:

a) A participação nas provas organizadas pela ANDL é reservada a nadadores licenciados pela FPN/WAq, 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 WAq, 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;

3. Taxas:

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

Categorias	ANDL		ANC/ ANCNP		Outras Associações Congéneres	
	Individual	Estafeta	Individual	Estafeta	Individual	Estafeta
Cadetes	1,40€	2,80€	1,40€	2,80€	1,80€	3,60€
Infantis	1,80€	3,60€	1,80€	3,60€	2,50€	5,00€
Juvenis	1,80€	3,60€	1,80€	3,60€	2,50€	5,00€
Juniores	1,80€	3,60€	1,80€	3,60€	2,50€	5,00€
Seniores	1,80€	3,60€	1,80€	3,60€	2,50€	5,00€
Masters	1,80€	3,60€	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”;

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS 2025/26

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

4. Categorias:

5

NATAÇÃO PURA 2025/ 2026

FEMININOS		DATA DE NASCIMENTO	MASCULINOS	
IDADE	CATEGORIA/Escalão		CATEGORIA/Escalão	IDADE
8	Cadete C	2018	Cadete C	8
9		2017		9
10	Cadete B	2016	Cadete B	10
11		2015		11
12	Cadete A	2014	Cadete A	12
13	Infantil B	2013	Infantil B	13
14	Infantil A	2012	Infantil A	14
15	Juvenil B	2011	Juvenil B	15
16	Juvenil A	2010	Juvenil A	16
17	Júnior	2009	Júnior	17
18		2008		18
≥19	Sénior	2007 e + velhos	Sénior	≥19
≥25	Masters	2001 e + velhos	Masters	≥25
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 respectivo 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 ou www.swimrankings.net;

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS 2025/26

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.

6

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) Nas competições em que a ANDL é entidade organizadora, não será permitido qualquer tipo de marcação de lugares antecipada até ao dia de início de cada competição;

c) 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;

d) 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.

e) 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:

Disposto no Art.º 151 do Regulamento Geral da FPN.

10. Participação em provas fora do âmbito da ANDL:

Disposto no ponto 1, Art.º 143 do Regulamento Geral da FPN.

11. Delegados dos clubes às provas:

a) Disposto no Art.º 97º, do Regulamento Geral da FPN (disponível em www.fpnatacao.pt) ;

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS 2025/26

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

12. 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.

13. Penalizações:

a) Regulamento Geral da ANDL, artigo 81º;

b) Artigo 80º, ponto 3 do Regulamento Geral da ANDL;

c) Regulamento Geral da ANDL artigo 109 nº1 alínea a) e nº 2.

14. Partidas:

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

15. 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.

16. Cronometragem eletrónica

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

17. Protestos:

Disposto no “Capítulo VI” do Regulamento Geral da FPN (disponível em www.fpnatacao.pt).

18. 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 31 de outubro;
- 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.

19. 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 – PROVA DE PREPARAÇÃO INFANTIS, JUVENIS, JUNIORES E SÉNIORES

APROVADO PELA FPN EM 10 OUT. 2025

- 1. DATA:** 18 e 19 outubro de 2025
- 2. ORGANIZAÇÃO:** ANDL
- 3. LOCAL:** Piscinas Municipais de **Pombal** (8 pistas x 25m)
- 4. HORÁRIO:**

		Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada	Tarde (sessão única)	14h00 às 15h20	15h30
2ª Jornada	Manhã (sessão única)	08h00 às 09h15	09h30

Notas:

A cronometragem desta competição é **cronometragem eletrónica**.

Os nadadores da categoria Infantil não podem utilizar **fatos de competição**.

5. INSCRIÇÕES:

- As inscrições deverão dar entrada na *sede da ANDL até dia **13** de outubro de 2025 às 12h00*; através do e-mail: inscricoes@andl.pt ;
- Os tempos de inscrição têm de ter ocorrido e validados **até 12 meses anteriores à data da competição**;
- As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos WAq;
- O pagamento das inscrições é de acordo com a tabela do ponto três (3) das disposições gerais.

6. CATEGORIA/ESCALÃO:

- Podem participar nadadores do escalão Infantis A e B, Juvenis A e B, Júnior e Sénior de ambos os sexos (Fem, Masc), filiados em natação pura e devidamente inscritos no FPNSystem;

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS 2025/26

b) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados.

7. PROGRAMA:

10

1ª JORNADA – Sessão única (15h30)			
N.º	Distância	Estilo	Sexo
1	200	Mariposa	Fem
2	100	Mariposa	Masc
3	200	Costas	Fem
4	100	Costas	Mas
5	200	Bruços	Fem
Intervalo 10 minutos			
6	100	Bruços	Mas
7	400	Livres	Fem
8	200	Livres	Mas
9	100	Livres	Fem
10	200	Estilos	Mas

2ª JORNADA – Sessão única (09h30)			
Nº	Distância	Estilo	Sexo
11	200	Mariposa	Mas
12	100	Mariposa	Fem
13	200	Costas	Mas
14	100	Costas	Fem
15	200	Bruços	Mas
Intervalo 10 minutos			
16	100	Bruços	Fem
17	400	Livres	Mas
18	200	Livres	Fem
19	100	Livres	Mas
20	200	Estilos	Fem

8. PARTICIPAÇÃO

a) 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**”;

9. PARTICIPAÇÃO - LIMITAÇÕES:

- a) O nadador Infantil B só pode participar em duas (2) provas por sessão;
- b) O nadador do Infantil A, só pode participar em três (3) provas por sessão;
- c) Juvenis, Juniores e Seniores podem participar até oito (8) provas.

11

10. CLASSIFICAÇÃO:

A classificação será feita por prova e género, nos escalões Infantil B, Infantil A, Juvenil B, Juvenil A e nas categorias Júnior e Sénior.

PROVA Nº.2 – TORNEIO DOS 50 E 100

APROVADO PELA FPN EM 21 OUT. 2025

- 1. DATA:** 02 de novembro de 2025
- 2. ORGANIZAÇÃO:** ANDL
- 3. LOCAL:** Piscinas Municipais de **Pombal** (8 pistas x 25m)
- 4. HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
Jornada com sessão única	8h00 às 9h15	9h30

Notas:

A cronometragem desta competição é **manual**;

Os nadadores da categoria Cadetes não podem utilizar **fatos de competição**.

5. INSCRIÇÕES:

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDL até dia 27 de outubro de 2025 às 12h00; através do e-mail - inscricoes@andl.pt ;
- Os tempos de inscrição têm de ter ocorrido e validados **até 12 meses anteriores à data da competição**;
- As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos WAq;
- O pagamento das inscrições é de acordo com a tabela do ponto três (3) das disposições gerais.

6. CATEGORIA/ESCALÃO:

- Podem participar nadadores da categoria de Cadetes dos escalões A, B e C, de ambos os sexos (Fem, Masc), filiados em natação pura e devidamente inscritos no. FPNSystem;
- Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados.

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS 2025/26

7. PROGRAMA:

Jornada com Sessão Única				
Nº	Distância	Técnica	Sexo	Escalão
1	4x100	Livres	Misto	A e B
Intervalo 5 minutos				
2	25	Bruços	Fem	A, B e C
3	25	Bruços	Masc	A, B e C
4	50	Bruços	Fem	A, B e C
5	50	Bruços	Masc	A, B e C
6	100	Costas	Fem.	A e B
7	100	Costas	Masc.	A e B
8	50	Livres	Fem	A, B e C
9	50	Livres	Masc	A, B e C
10	25	Mariposa	Fem	A, B e C
11	25	Mariposa	Masc	A, B e C
12	4x50	Estilos	Misto	A, B e C
Intervalo 10 minutos				
13	4x50	Livres	Misto	A, B e C
14	50	Mariposa	Fem	A, B e C
15	50	Mariposa	Masc	A, B e C
16	50	Costas	Fem	A, B e C
17	50	Costas	Masc	A, B e C
18	100	Estilos	Fem.	A e B
19	100	Estilos	Masc.	A e B
20	100	Bruços	Fem.	A e B
21	100	Bruços	Masc.	A e B
22	100	Livres	Fem	A e B
23	100	Livres	Masc	A e B
Intervalo 5 minutos				
24	4x50	Livres	Fem	A, B e C
25	4x50	Livres	Masc	A, B e C

8. PARTICIPAÇÃO

a) Os clubes podem inscrever equipas de estafetas mistas com um só elemento de sexo oposto (ex.: 3fem+1masc ou w), caso não disponham da possibilidade de 2masc+2 fem . Estas estafetas participaram como “**extra competição**”;

b) Nas inscrições das estafetas são aceites tempos de estafeta ou somatório de tempos individuais;

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS 2025/26

c) 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**”.

9. PARTICIPAÇÃO - LIMITES:

- a) Cada atleta pode participar em três (3) provas;
- b) O nadador Cadete de escalão C só pode participar nas distâncias de 25 e 50 metros;
- c) Na estafeta de 4x100 livres só podem participar nadadores da categoria Cadete A e B;
- d) Não há limite de inscrições de equipas nas provas de estafetas;
- e) 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 “**extra competição**”.

14

10. CLASSIFICAÇÃO:

Por prova, género e categoria (por escalão);

11. PREMIOS

Medalhas de participação

PROVA Nº.3 – TORNEIO DISTRITAL DE FUNDO DE INFANTIS E JUVENIS

Aprovado pela FPN em 24 out. 2025

- 1. DATA:** 15 e 16 de novembro de 2025
- 2. ORGANIZAÇÃO:** ANDL
- 3. LOCAL:** Piscinas Municipais de **Benedita** (8 pistas x 25m)
- 4. HORÁRIO:**

15

	Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada	14h30 às 15h30	15h45
2ª Jornada	08h20 às 9h20	09h30

Notas:

A cronometragem desta competição é **cronometragem eletrônica**.

Os nadadores da categoria Infantil não podem utilizar **fatos de competição**.

5. INSCRIÇÕES:

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDL até dia 6 de novembro de 2025 às 12h00, através do e-mail - inscricoes@andl.pt ;
- Os tempos de inscrição têm de ter ocorrido e validados **até 12 meses anteriores à data da competição**;
- As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos WAq;
- O pagamento das inscrições é de acordo com a tabela do ponto três (3) das disposições gerais.

6. CATEGORIA/ESCALÃO:

- Podem participar nadadores do escalão Infantil A e B, Juvenil A e B, de ambos os sexos (Fem, Masc), filiados em natação pura e devidamente inscritos no FPNSystem;

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS 2025/26

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.

7. PROGRAMA:

1ª Jornada				2ª Jornada			
Sessão única				Sessão única			
N.º	Distância	Técnica	Sexo	N.º	Distância	Técnica	Sexo
1	400	Estilos	FEM	3	400	Estilos	MASC
2	1500	Livres	MASC	4	800	Livres	FEM

16

8. PARTICIPAÇÃO:

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**”.

9. PARTICIPAÇÃO/LIMITES:

- O nadador para se qualificar no Torneio de Fundo tem de participar em todas as provas do programa;
- Atleta que falte ou seja desclassificado fica excluído da classificação final, podendo nadar as restantes provas.

10. CLASSIFICAÇÃO:

- A classificação é efetuada pelo somatório dos pontos WAq das provas existentes no Torneio de Fundo por categoria, escalão (A e B) e por sexo;
- Há uma classificação de clubes (coletiva) e individual por categoria, escalão e por sexo;
- Só os clubes com três ou mais nadadores em cada categoria, escalão e sexo integrarão a classificação coletiva;
- Para a qualificação coletiva, contam os três (3) melhores nadadores por clube, categoria, escalão e sexo.

11. PREMIOS:

- a) Prémio para os três primeiros classificados do Torneio de Fundo por categoria, escalão e sexo, de acordo como ponto 10 alínea a);
- b) Para o nadador mais pontuado no somatório de pontos WAq das duas (2) provas, por categoria (Infantil e Juvenil) e sexo;

17

**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 2025/26)*

PROVA Nº 4 – CAMPEONATO DISTRITAL DE PC – JUVENIS, JUNIORES E SENIORES

Aprovado pela FPN em 24 out. 2025

1. **DATA:** 22 e 23 novembro de 2025

2. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL

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

4. **HORÁRIO:**

		Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada	1ª sessão	08h00 às 9h15	09h30
	2ª sessão	14h00 às 15h15	15h30
2ª Jornada		08h15 às 9h15	09h30

Notas:

A cronometragem desta competição é **cronometragem eletrónica**.

5. **INSCRIÇÕES:**

a) As inscrições deverão dar entrada na *sede da ANDL até dia **13 de novembro de 2025 às 12h00***, através do e-mail - inscricoes@andl.pt ;

b) Os tempos de inscrição têm de ter ocorrido e validados **até 12 meses anteriores à data da competição**;

c) As series 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 Juvenis A e B, Júnior e Sénior 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 – Sessão da Manhã				1ª JORNADA – Sessão da Tarde			
N.º	Distância	Estilo	Sexo	N.º	Distância	Estilo	Sexo
1	4x50	Livres	Mas	17	4x 50	Estilos	Mas
2	4x 50	Livres	Fem	18	4x 50	Estilos	Fem
3	800	Livres	Mas	19	400	Livres	Mas
4	100	Bruços	Fem	20	400	Livres	Fem
5	100	Bruços	Mas	21	100	Mariposa	Mas
Entrega de Medalhas – Intervalo 10 minutos							
6	100	Livres	Fem	22	100	Mariposa	Fem
7	100	Livres	Mas	23	200	Bruços	Mas
8	50	Costas	Fem	24	200	Bruços	Fem
9	50	Costas	Mas	25	200	Costas	Mas
10	200	Mariposa	Fem	26	200	Costas	Fem
Entrega de Medalhas – Intervalo 10 minutos							
11	200	Mariposa	Mas	27	50	Livres	Mas
12	100	Estilos	Fem	28	50	Livres	Fem
13	100	Estilos	Mas	29	200	Estilos	Mas
14	1500	Livres	Fem	30	200	Estilos	Fem
15	4x 50	Estilos	Misto	31	4x 50	Livres	Misto
16	4x100	Estilos	Fem	32	4x100	Estilos	Mas
Entrega de Medalhas							

2ª JORNADA – Sessão única			
Nº	Distância	Estilo	Sexo
33	4x100	Livres	Fem
34	4x100	Livres	Masc
35	800	Livres	Fem
36	50	Bruços	Mas
37	50	Bruços	Fem
38	100	Costas	Mas
39	100	Costas	Fem
Entrega de Medalhas – Intervalo 10 minutos			
40	50	Mariposa	Mas
41	50	Mariposa	Fem
42	200	Livres	Mas
43	200	Livres	Fem
44	400	Estilos	Mas
45	400	Estilos	Fem
Entrega de Medalhas – Intervalo 10 minutos			
46	1500	Livres	Mas
47	4x200	Livres	Fem
48	4x200	Livres	Mas
Entrega de Medalhas – Intervalo 10 minutos			

8. PARTICIPAÇÃO

- O não cumprimento do Tempo a Obter na prova inscrita, será aplicada ao clube/ atleta uma taxa de penalização de €5,00 por falta de tempo limite (FTL);
- Nas inscrições das estafetas são aceites tempos de estafeta ou somatório de tempos individuais;
- 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**”;

9. PARTICIPAÇÃO - LIMITAÇÕES:

- Cada nadador pode participar no máximo em 5 (cinco) provas individuais + estafetas;

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS 2025/26

b) Nas provas de estafetas cada clube só pode participar com 1 (uma) equipa por categoria/escalão e por sexo (Juvenil A, Juvenil B, Júnior e Sénior);

c) As estafetas mistas têm de ser compostas por dois elementos de ambos os sexos (2 fem+2masc) e do mesmo escalão (Juvenil B e Juvenil A), ou categoria (Júnior e Sénior);

d) Estafetas que não tenham 4 (quatro) elementos de cada escalão etário (Juvenil B u Juvenil A), podem participar Extracompetição, desde que tenham o TAC de Juvenil A.

21

10. CLASSIFICAÇÃO:

a) Nas provas individuais e estafetas haverá uma classificação por sexo (masc e fem), por prova e escalão juvenil B e juvenil A, e por categoria Júnior e Sénior;

b) Serão atribuídas Medalhas aos 3 primeiros classificados masculino e feminino, por prova e Escalão Juvenil B, Juvenil A e categoria Júnior e Sénior

11. TABELA DE TEMPOS A OBTER:

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 2025/26

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	4 x 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	4 x 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	4 x 100 E	4:59.60	5:07.11	4:54.20	5:01.55
JUVENIS FEM				4 X50L 4 X50E	JUVENIS MAS			
P25M		P50M			P25M		P50M	
2.27,21		2.31,06			2.06.16		2.12,21	
2.40,77		2.46,08		2.19,52		2.27,27		

22

	P25M	JUVENIS	P50M		
	2.16,68	4 X 50L Misto	2.21,70		
	2.30,14	4 X 50E Misto	2.36,68		

TABELA DE TEMPOS A OBTER:

FEMININOS				PROVAS	MASCULINOS			
JUNIORES 17 e 18		SÉNIOR			JUNIORES 17 e 18		SÉNIOR	
P25M	P50M	P25M	P50M		P25M	P50M	P25M	P50M
31.65	32.40	30.88	31.61	50 Livres	27.53	28.45	26.72	27.62
1:08.20	1:09.89	1:06.53	1:08.19	100 Livres	59.94	1:02.19	58.20	1:00.38
2:24.79	2:29.20	2:21.26	2:25.56	200 Livres	2:09.99	2:14.95	2:16.20	2:11.02
5:00.83	5:09.63	4:53.50	5:02.08	400 Livres	4:34.10	4:44.81	4:26.12	4:36.51
10:08.79	10:26.67	9:53.94	10:11.38	800 Livres	10:06.42	10:26.61	9:11.29	9:29.96
20:06.62	20:30.55	19:37.19	20:00.54	1500 Livres	18:07.13	18.42.66	17:35.46	18:09.96
35.83	37.33	34.96	36.42	50 Costas	31.35	32.94	30.43	31.98
1:26.69	1:20.05	1:14.82	1:18.10	100 Costas	1:07.52	1:11.19	1:05.55	1:09.12
2:44.00	2:50.65	2:40.00	2:46.50	200 Costas	2:26.10	2:33.19	2:21.85	2:48.72
40.11	41.19	39.13	40.19	50 Bruços	35.08	36.05	34.06	35.00
1:26.82	1:29.86	1:24.71	1:27.66	100 Bruços	1:15.82	1:19.26	1:13.62	1:16.96
3:04.72	3:12.89	3:00.21	3:08.18	200 Bruços	2:43.88	2:51.53	2:39.10	2:46.54
34.02	34.60	33.20	33.76	50 Mariposa	29.68	30.16	28.82	29.29
1:14.94	1:16.69	1:13.11	1:14.82	100 Mariposa	1:05.91	1:07.32	1:04.00	1:05.36
2:44.57	2:51.41	2:40.56	2:47.23	200 Mariposa	2:25.84	2:30.36	2:21.59	2:25.98
1:18.74		1:16.82		100 Estilos	1:09.46		1:07.44	
2:44.57	2:49.79	2:40.56	2:45.65	200 Estilos	2:26.59	2:32.48	2:22.32	2:28.04
5:45.47	5:55.87	5:37.05	5:47.19	400 Estilos	5:12.08	5:22.46	5:02.98	5:13.06

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS 2025/26

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	4 X 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	4 X100 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	4 X 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	4 X50 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	4 X100 E	4:36.64	4:42.28	4:27.28	4:32.73
JUNIOR FEM		SENIOR FEM			JUNIOR MISTO		SENIOR MISTO	
P25M	P50M	P25M	P50M		P25M	P50M	P25M	P50M
				4 X 50L Misto	02:03.52	02:09.49	02:00.00	01:57.52
				4 X 50E Misto	02:14.82	02:23.18	02:11.10	02:10.77

PROVA Nº.5 – TORNEIO DE NATAL - PROVA DE PREPARAÇÃO

Aprovado pela FPN em 24 out. 2025

- 1. DATA:** 13 e 14 dezembro de 2025
- 2. ORGANIZAÇÃO:** ANDL
- 3. LOCAL:** Piscinas Municipais de **Benedita** (8 pistas x 25m)
- 4. HORÁRIO:**

24

	Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada – Sessão única	14h30 às 15h30	15h45
2ª Jornada – Sessão única	08h20 às 9h20	09h30

Notas:

Cronometragem manual.

Os nadadores da categoria Infantil não podem utilizar **fatos de competição**.

5. INSCRIÇÕES:

- As inscrições deverão dar entrada na *sede da ANDL até dia **04 dezembro** de 2025 às 12h00*, através do e-mail - inscricoes@andl.pt ;
- Os tempos de inscrição têm de ter ocorrido e validados **até 12 meses anteriores à data da competição**;
- As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos WAq;
- O pagamento das inscrições é de acordo com a tabela do ponto três (3) das disposições gerais.

6. CATEGORIAS/ESCALÃO

- Podem participar nadadores dos escalões infantis A e B, Juvenis A e B, e das categorias Júnior e Sénior de ambos os sexos (Fem, Masc), filiados em natação pura e devidamente inscritos no. FPNSystem;
- Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados.

7. PROGRAMA:

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS 2025/26

1ª JORNADA – Sessão única (Tarde)				2ª JORNADA – Sessão única (Manhã)			
N.º	Distância	Estilo	Sexo	N.º	Distância	Estilo	Sexo
1	4x100	Estilos	FEM	20	4x 50	Estilos	FEM
2	4x 100	Estilos	MASC	21	4x 50	Estilos	MASC
3	50	Costas	FEM	22	200	Livres	FEM
4	50	Costas	MASC	23	200	Livres	MASC
5	100	Bruços	FEM	24	100	Costas	FEM
6	100	Bruços	MASC	25	100	Costas	MASC
7	200	Mariposa	FEM	26	50	Mariposa	FEM
8	200	Mariposa	MASC	27	50	Mariposa	MASC
9	100	Livres	FEM	28	200	Bruços	FEM
10	100	Livres	MASC	29	200	Bruços	MASC
Intervalo 10 minutos							
11	4x50	Estilos	MISTO	30	4x100	Livres	MISTO
12	50	Bruços	FEM	31	100	Mariposa	FEM
13	50	Bruços	MASC	32	100	Mariposa	MASC
14	200	Costas	FEM	33	50	Livres	FEM
15	200	Costas	MASC	34	50	Livres	MASC
16	100	Estilos	FEM	35	200	Estilos	FEM
17	100	Estilos	MASC	36	200	Estilos	MASC
18	4 X 50	Livres	FEM	37	4 X 100	Livres	FEM
19	4 X 50	Livres	MASC	38	4 X 100	Livres	MASC

25

8. PARTICIPAÇÃO

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 “extracompetição”.

9. PARTICIPAÇÃO/LIMITAÇÕES: Todos os nadadores só podem participar em três provas por sessão.

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

PROVA Nº.6 – 1º TORREGRI DE CADETES

Aprovado pela FPN em 24 out. 2025

- 1. DATA:** 20 e 21 de dezembro de 2025
- 2. ORGANIZAÇÃO:** ANDL
- 3. LOCAL:** Piscinas Municipais de **Caldas da Rainha** (8 pistas x 25m)
- 4. HORÁRIO:**

26

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

Notas:

A cronometragem desta competição é **manual**.

Os nadadores não podem utilizar **fatos de competição**.

5. INSCRIÇÕES:

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDL até dia 15 de dezembro 2025 de 2025 às 12h00, através do e-mail - inscricoes@andl.pt ;
- Os tempos de inscrição têm de ter ocorrido e validados **até 12 meses anteriores à data da competição**;
- As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 e 50 ordenados pela conversão dos pontos WAq;
- O pagamento das inscrições é de acordo com a tabela do ponto três (3) das disposições gerais.

6. CATEGORIA/ESCALÃO:

- Podem participar nadadores da categoria de Cadetes dos escalões A, B e C, de ambos os sexos (Fem, Masc), filiados em natação pura e devidamente inscritos no. FPNSystem;

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS 2025/26

b) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados.

7. PROGRAMA:

27

1ª JORNADA – Sessão da tarde				2ª JORNADA – Sessão da manhã			
N.º	Distância/	Sexo	Cat/Esc	N.º	Distância/ Técnica	Sexo	Cat/Esc
1	100 Mariposa	FEM	Cad A	15	50 Bruços/ Crol	FEM	Cad B e C
2	100 Mariposa	MASC	Cad A	16	50 Bruços/ Crol	MASC	Cad B e C
3	50 Mar/ Costas	FEM	Cad B e C	17	100 Costas	FEM	Cad A
4	50 Mar/ Costas	MASC	Cad B e C	18	100 Costas	MASC	Cad A
5	200 Livres	FEM	Cad A	19	100 Livres	FEM	Cad B e C
6	200 Livres	MASC	Cad A	20	100 Livres	MASC	Cad B e C
7	50 Costas/ Bruços	FEM	Cad B e C	21	100 Estilos	FEM	Cad A
8	50 Costas/ Bruços	MASC	Cad B e C	22	100 Estilos	MASC	Cad A
9	100 Bruços	FEM	Cad A	Intervalo 5 minutos			
10	100 Bruços	MASC	Cad A	23	4 x 25 Estilos	FEM	Cad B e C
Intervalo 5 minutos				24	4 x 25 Estilos	MASC	Cad B e C
11	4 x 25 Livres	FEM	Cad B e C	25	4 x 50 Estilos*	FEM	Cad A
12	4 x 25 Livres	MASC	Cad B e C	26	4 x 50 Estilos*	MASC	Cad A
13	4 x 50 Livres	FEM	Cad A	*(1º M/C + 2º M/ C + 3º B/ Crol + 4º B/ Crol)			
14	4 x 50 Livres	MASC	Cad A				

8. PARTICIPAÇÃO

a) 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 “extracompetição”.

9. PARTICIPAÇÃO/LIMITES:

a) Cada nadador pode participar no máximo em duas (2) provas individuais e uma (1) estafeta por sessão;

b) Os clubes podem inscrever até 3 estafetas.

10. CLASSIFICAÇÃO:

Por prova, género e categoria (por escalão)

11. PONTUAÇÃO:

Pontuação de pontos da Tabela da World Aquatics no somatório das provas de 200m Livres + 100m Estilos + uma prova de 100 metros (Mariposa, Bruços ou Costas) – ponto 5.1 da Política desportiva da FPN 2025/26

28

12. PREMIO:

Medalhas de participação para todos os nadadores.

PROVA Nº7 – CAMPEONATO DISTRIAL 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:**

29

		Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada	1ª Sessão	07h45 às 08h45	09h00
	2ª Sessão	14h30 às 15h30	15h45
2ª Jornada	1ª Sessão	07h45 às 08h45	09h00
	2ª Sessão	14h30 às 15h30	15h45

Notas:

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

5. INSCRIÇÕES:

- 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 ;
- Os tempos de inscrição têm de ter ocorrido e validados até 12 meses anteriores à data da competição;
- As séries serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos WAq;
- O pagamento das inscrições é de acordo com a tabela do ponto três (3) das disposições gerais.

6. CATEGORIA/ESCALÃO:

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

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS 2025/26

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		

30

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.

PROVA Nº 9 – TORNEIO DO CARNAVAL + PROVA DE PREPARAÇÃO (Cadetes e Escolas)

Aprovado pela FPN em 11 dez. 2025

1. **DATA:** 14 de fevereiro de 2026

2. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL

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

4. **HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
Jornada com sessão única	14h20 às 15h20	15h30

Notas:

A cronometragem desta competição é **manual**;

Os nadadores da categoria Cadetes não podem utilizar **fatos de competição**.

5. INSCRIÇÕES:

a) As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDL até dia 9 de fevereiro de 2026 às 12h00, através do e-mail - 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 da categoria de Cadetes dos escalões A, B e C, 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.

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS 2025/26

7. PROGRAMA:

N.º	Dist.	Téc.	Cat/ Sexo	N.º	Dist.	Téc.	Cat/Sexo
1	4 x 50	Estilos	Cadetes Misto	15	100	Livres	Cadetes FEM
2	4 x 50	Livres	Escolas Misto	16	100	Livres	Cadetes MASC
3	100	Costas	Cadetes FEM	17	25	Mariposa	Escolas FEM
4	100	Costas	Cadetes MASC	18	25	Mariposa	Escolas MASC
5	50	Livres	Cadetes FEM	19	100	Bruços	Cadetes FEM
6	50	Livres	Cadetes MASC	20	100	Bruços	Cadetes MASC
7	25	Costas	Escolas FEM	21	50	Mariposa	Cadetes FEM
8	25	Costas	Escolas MASC	22	50	Mariposa	Cadetes MASC
Intervalo 5 minutos				Intervalo 5 minutos			
9	50	Bruços	Cadetes FEM	23	4 x 25	Livres	Escolas Misto
10	50	Bruços	Cadetes MASC	24	50	Costas	Cadetes FEM
11	100	Mariposa	Cadetes FEM	25	50	Costas	Cadetes MASC
12	100	Mariposa	Cadetes MASC	26	25	Livres	Escolas MASC
13	25	Bruços	Escolas MASC	27	25	Livres	Escolas FEM
14	25	Bruços	Escolas FEM	28	4 x 50	Livres	Cadetes FEM
				29	4 x 50	Livres	Cadetes MASC

33

8. PARTICIPAÇÃO - LIMITES:

- O nadador Cadete pode participar em duas (2) provas individuais e uma (1) estafeta;
- Não há limite de inscrições de equipas nas provas de estafetas;
- As estafetas mistas têm de que ser compostas por dois elementos de cada sexo. As estafetas que não cumpram esta alínea, participam na condição de “extra competição”;
- O atleta de Escolas pode nadar duas (2) provas individuais e 1 estafeta.
- As estafetas dos cadetes podem ser constituídas por categoria (Cadetes A+B+C)

9. CLASSIFICAÇÃO: Por prova, género e categoria (por escalão);

10. PRÉMIOS: Prémio de participação para todos

PROVA Nº11 – VII MEETING CIDADE DE LEIRIA - INFANTIS

Aprovado pela FPN em 11 dez. 2025

- 1. DATA:** 25 e 26 abril 2026
- 2. ORGANIZAÇÃO:** ANDL / CML
- 3. LOCAL:** Complexo Municipal das Piscinas de Leiria (8 pistas x 25m)
- 4. ARBITRAGEM:** A equipa de arbitragem pertencerá ao Conselho Distrital de Arbitragem da Associação Natação do Distrito de Leiria.
- 5. HORÁRIO:**

34

1ª JORNADA	AQUECIMENTO	INICIO DA SESSÃO
1ª SESSÃO (Eliminatórias)	07h30 às 9h20	09h30
2ª SESSÃO (Finais A e B)	14h20 às 15h30	15h45

2ª JORNADA	AQUECIMENTO	INICIO DA SESSÃO
1ª SESSÃO (Eliminatórias)	07h30 às 9h20	09h30
2ª SESSÃO (Finais A e B)	14h20 às 15h30	15h45

Notas:

A cronometragem desta competição é cronometragem eletrónica.

Os nadadores da categoria Infantil não podem utilizar fatos de competição.

6. CATEGORIAS/ ESCALÃO:

CATEGORIA	FEMININOS	MASCULINOS
Grupo 1 (G1)	Nascidos em 2012	Nascidos em 2012
Grupo 2 (G2)	Nascidos em 2013	Nascidos em 2013

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS 2025/26

7. PROGRAMA:

SÁBADO – 25 ABRIL 2026						
ELIMINATÓRIAS (09H30)			FINAIS (15H45)			
N.º	PROVA	GÉNERO	N.º	PROVA	GÉNERO	FINAL
1E	100L	Fem	1F	100L	Fem	A - B
2E	100C	Masc	2F	100C	Masc	A - B
3E	100B	Fem	3F	100B	Fem	A - B
4E	100 M	Masc	4F	100 M	Masc	A - B
5E	200 E	Fem	5F	200E	Fem	A - B
6E	4x100L	Masc	6F	4x100L	Masc	A - B
7E	4x100L	Fem	7F	4x100L	Fem	A - B

DOMINGO – 26 ABRIL 2026						
ELIMINATÓRIAS (09H30)			FINAIS (15H45)			
N.º	PROVA	GÉNERO	N.º	PROVA	GÉNERO	FINAL
8E	100 L	Masc	8F	100 L	Masc	A - B
9E	100 C	Fem	9F	100 C	Fem	A - B
10E	100 B	Masc	10F	100 B	Masc	A - B
11E	100 M	Fem	11F	100 M	Fem	A - B
12E	200 E	Masc	12F	200 E	Masc	A - B
13E	4x100E	Fem	13F	4x100E	Fem	A - B
14E	4x100E	Masc	14F	4x100E	Masc	A - B

8. MODELO DA COMPETIÇÃO:

8.1. Eliminatórias:

- As séries eliminatórias serão organizadas por cabeças de série, de acordo com os tempos de inscrição, independentemente dos escalões;
- No decorrer das eliminatórias são apurados para a final A os 8 melhores classificados, de cada grupo, para as provas individuais e estafetas, ficando o 9º e 10º classificados como suplentes;
- Os nadadores de cada grupo, classificados entre o 9º e 16º, nas provas individuais ficam apurados para a final B, ficando os 17º e 18º classificados como suplentes;
- Se o número de inscritos numa prova for inferior a 17, apenas se realiza a Final A;
- Se o número de inscritos numa prova for inferior a 9, realizar-se-á uma final direta;
- Na prova de estafetas, apenas se apuram para a final os 8 melhores tempos realizados nas eliminatórias;

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS 2025/26

- g) As desistências às finais têm de 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 a obter (TO), conforme estipulado na tabela de TO, 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.

36

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 a obter (TO), conforme tabela de TO, 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) Cada Clube/Seleção pode participar com 3 (três) atletas por prova, de cada grupo;
- d) Não é permitido a utilização de fatos de competição.

10.INSCRIÇÕES:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt , até às 12h00 do dia 13 de abril de 2026;

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS 2025/26

- 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- 2,50€, Estafetas- 7,50€
- e) São considerados os tempos realizados e homologados informaticamente, de 11 de abril de 2025 a 12 de abril de 2026.

37

11. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES:

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

12. CLASSIFICAÇÃO:

- a) Por prova, sexo e grupo (1 e 2).
- b) Classificação coletiva realizada pelo somatório de pontos obtidos por prova, de acordo com as seguintes tabelas:

CLASSIFICAÇÃO	PONTUAÇÃO*	CLASSIFICAÇÃO	PONTUAÇÃO
1º	20	9º	8
2º	18	10º	7
3º	16	11º	6
4º	13	12º	5
5º	12	13º	4
6º	11	14º	3
7º	10	15º	2
8º	9	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;

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS 2025/26

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** – Atletas que obtiveram maior pontuação Waq. numa prova, no grupo 1 e 2 por género.

38

14. TEMPOS A OBTER:

FEMININO			MASCULINOS	
2013 (G2)	2012 (G1)		2013 (G)	2012 (G1)
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
5:24.00		4x100 L	5:00.00	
6:00.00		4x100 E	5:28.00	

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. JÚRI 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.

39

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	00:55.34 (2024)	00:57.99 (2025)
01:09.91 (2019)	01:16.10 (2024)	100 COSTAS	01:03.94 (2024)	01:05.87 (2025)
01:20.12 (2019)	01:22.88 (2019)	100 BRUÇOS	01:12.78 (2025)	01:14.77 (2023)
01:09.17 (2019)	01:14.56 (2019)	100 MARIPOSA	01:01.89 (2019)	01:05.39 (2025)
02:35.94 (2020)	02:40.68 (2019)	200 ESTILOS	02:19.75 (2019)	02:25.38 (2025)
		4 X 100 LIVRES		
		4 X 100 ESTILOS		

PROVA Nº.12 – 2º TORREGRI DE CADETES

Aprovado pela FPN em 11 dez. 2025

- 1. DATA:** 28 e 29 de março de 2026
- 2. ORGANIZAÇÃO:** ANDL
- 3. LOCAL:** Piscinas Municipais de **Pombal** (8 pistas x 25m)
- 4. HORÁRIO:**

40

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

Notas:

A cronometragem desta competição é manual.

Os nadadores não podem utilizar fatos de competição.

5. INSCRIÇÕES:

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDL até 23 de março de 2026 às 12h00, através do e-mail - inscricoes@andl.pt ;
- Os tempos de inscrição têm de ter ocorrido e validados até 12 meses anteriores à data da competição;
- As séries serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 e ordenados pela conversão dos pontos WAq;
- O pagamento das inscrições é de acordo com a tabela do ponto três (3) das disposições gerais.

6. CATEGORIA/ESCALÃO:

- Podem participar nadadores da categoria de Cadetes, de ambos os sexos (Fem, Masc), filiados em natação pura e devidamente inscritos no. FPNSystem;
- Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados.

7. PROGRAMA:

POLÍTICA DESPORTIVA FPN

1ª JORNADA			2ª JORNADA		
N.º	D/ Téc	Sexo	N.º	D/ Téc	Sexo
1	50 Mariposa	Feminino	17	50 Livres	Masculino
2	50 Mariposa	Masculino	18	50 Livres	Feminino
3	100 Livres	Feminino	19	100 Mariposa	Masculino
4	100 Livres	Masculino	20	100 Mariposa	Feminino
5	50 Costas	Feminino	21	200 Livres	Masculino
6	50 Costas	Masculino	22	200 Livres	Feminino
7	100 Bruços	Feminino	23	200 Estilos	Masculino
8	100 Bruços	Masculino	24	200 Estilos	Feminino
9	100 Estilos	Feminino	25	50 Bruços	Masculino
10	100 Estilos	Masculino	26	50 Bruços	Feminino
11	400 Livres	Feminino	27	100 Costas	Masculino
12	400 Livres	Masculino	28	100 Costas	Feminino
Intervalo 5 minutos			Intervalo 5 minutos		
13	4 x 50 Livres	Feminino	29	4 x 50 Estilos **	Masculino
14	4 x 50 Livres	Masculino	30	4 x 50 Estilos **	Feminino
15	4x 100 Estilos*	Feminino	31	4 x 100 Livres	Masculino
16	4 x 100 Estilos*	Masculino	32	4 x 100 Livres	Feminino

*Cada atleta nada 100 metros Estilos

**1º M/C + 2º M/C + 3º B/ Crol + 4º B/ Crol

Pontuação de pontos da Tabela da World Aquatics no somatório das provas de 400m Livres + 200m Estilos + duas provas de 100 metros (Mariposa ou Bruços + Costas ou Livres) – Política Desportiva FPN

8. PARTICIPAÇÃO

- a) Cada nadador pode participar em 2 (duas) provas individuais e 1 estafeta por sessão.
- b) Os clubes podem inscrever até 3 equipas de estafetas por prova.
- c) 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”.

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRITAIS 2025/26

9. CLASSIFICAÇÃO:

Por prova, categoria (por escalão) e sexo.

10. PONTUAÇÃO

Pontuação de pontos da Tabela da World Aquatics no somatório das provas de 400m Livres + 200m Estilos + duas provas de 100 metros (Mariposa ou Bruços + Costas ou Livres) – Política Desportiva FPN

42

11. PRÉMIO: Medalha de participação para todos os nadadores.

PROVA Nº.13 – FESTIVAL DE ESCOLAS + TÉCNICAS COMBINADAS – Cadetes

Aprovado pela FPN em 11 dez. 2025

1. **DATA:** 18 de abril de 2026

2. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL

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

4. **HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
Jornada única	14h00	15h00

Notas:

A cronometragem desta competição é **manual**.

Os nadadores não podem utilizar **fatos de competição**.

5. INSCRIÇÕES:

a) As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDL até dia 13 de abril de 2025 às 12h00, através do e-mail - inscricoes@andl.pt ;

b) Os tempos de inscrição têm de ter ocorrido e validados até 12 meses anteriores à data limite de inscrição para competição;

c) O pagamento das inscrições é de acordo com a tabela do ponto três (3) das disposições gerais.

6. CATEGORIA/ESCALÃO:

a) Podem participar nadadores Cadetes A, B, e C e Escolas

b) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados;

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS 2025/26

7. PROGRAMA:

Jornada Única				
N.º	DISTÂNCIA	ESTILO	CATEG.	GÉNERO
1 e 2	200	Livres	Cadetes	Fem / Masc
3 e 4	25	Bruços	Cadetes	Fem / Masc
5 e 6	50	Bruços	Cadetes	Fem / Masc
7	25	Livres	Escolas	Mistos
8 e 9	100	Bruços	Cad A	Fem / Masc
10	25	Costas	Escolas	Mistos
11 e 12	100	Estilos	Cadetes	Fem / Masc
13 e 14	25	Livres	Cadetes	Fem / Masc
15	25	Bruços	Escolas	Mistos
16 e 17	50	Livres	Cadetes	Fem / Masc
18 e 19	100	Livres	Cadetes	Fem / Masc
20	25	Mariposa	Escolas	Mistos
21 e 22	200	Estilos	Cad A	Fem / Masc
23	4 x 50	Livres	Escolas	Misto
24	4x50	Costas	Cadetes	Misto
25 e 26	4x100	Estilos	Cad A	Fem / Masc

44

8. 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;
- Atletas de Escolas podem participar em duas provas individuais e uma 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.

9. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES: As séries serão organizadas pelos tempos de inscrição mais rápidos, em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos WAquatics.

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

PROVA Nº.14 – TORNEIO NADADOR COMPLETO DE CATEGORIAS

Aprovado pela FPN em 11 dez. 2025

1. **DATA:** 2 e 3 de maio 2026

2. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL

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

4. **HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada (tarde)	14h00 às 15h15	15h30
2ª Jornada (manhã)	08h15 às 9h15	09h30

Notas:

A cronometragem desta competição é **cronometragem eletrónica**.

5. INSCRIÇÕES:

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDL até dia 23 de abril de 2026, até às 12h, através do e-mail - inscricoes@andl.pt ;
- Os tempos de inscrição têm de ter ocorrido e validados até 12 meses anteriores à data limite de inscrição para competição;
- As séries serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos WAq;
- O pagamento das inscrições é de acordo com a tabela do ponto três (3) das disposições gerais.

6. CATEGORIA/ESCALÃO:

- Podem participar nadadores do escalão A e B dos Infantis e Juvenis e das Categorias Júnior e Sénior de ambos os sexos (Fem, Masc), filiados em natação pura e devidamente inscritos no FPNSystem;

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS 2025/26

b) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados.

7. LIMITAÇÃO/ PARTICIPAÇÃO:

a) Programa Provas a disputar: 200 Estilos, 100 Mariposa, 100 Costas, 100 Bruços, 100 Livres.

46

As provas de 50 e 400 Livres, são exclusivamente para Júniores e Seniores.

b) Os atletas que não queiram participar no Torneio Nadador Completo, podem participar como “Extra Competição”, em três provas (3) do programa.

1ª Jornada – Sessão da tarde			2ª Jornada – Sessão da Manhã		
N.º	DIST/ TÉCNICA	SEXO	N.º	DIST/ TÉCNICA	SEXO
1	50 Livres*	Masc	8	50 Livres*	Fem
2	200 Estilos	Fem	9	200 Estilos	Masc
3	100 Mariposa	Masc	10	100 Mariposa	Fem
4	100 Costas	Fem	11	100 Costas	Masc
5	100 Bruços	Masc	12	100 Bruços	Fem
6	100 Livres	Fem	13	100 Livres	Masc
7	400 Livres*	Masc	14	400 Livres*	Fem

* provas apenas para Júniores e Seniores

8. CLASSIFICAÇÃO: Por categoria (Sénior e Júnior) e por escalão A e B nos Juvenis e Infantis

9. PRÉMIOS: Troféus aos 3 primeiros classificados por categoria Sénior e Júnior e por escalão A e B nos Juvenis e Infantis, através do somatório dos pontos WAquatics das 5 provas do programa ou 7 provas para Júniores e Seniores.

PROVA Nº15 – 3º TORREGRI de CADETES

Aprovado pela FPN em 11 dez. 2025

1. **DATA:** 6 e 7 de junho de 2025

2. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL

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

4. **HORÁRIO:**

JORNADA	AQUECIMENTO	INICIO DA PROVA
1ª – Sessão da tarde	14h00	15h00
2ª – Sessão da manhã	08h30	09h30

Notas:

A cronometragem desta competição é manual.

Os nadadores não podem utilizar fatos de competição.

5. INSCRIÇÕES:

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

6. CATEGORIA/ESCALÃO:

- Podem participar nadadores Cadetes A, B, e C.
- Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados.

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS 2025/26

7. PROGRAMA:

POLÍTICA DESPORTIVA FPN

1ª JORNADA – SESSÃO DA TARDE				2ª JORNADA – SESSÃO DA MANHÃ			
N.º	D/ Téc	Sexo	Cat/ Esc.	N.º	D/ Téc	Sexo	Cat/ Esc.
1	50 Mariposa	FEM	Cad B e C	16	100 Costas	FEM	Cad B e C
2	50 Mariposa	MASC	Cad B e C	17	100 Costas	MASC	Cad B e C
3	100 Costas	FEM	Cad A	18	100 Mariposa	FEM	Cad A
4	100 Costas	MASC	Cad A	19	100 Mariposa	MASC	Cad A
5	100 Bruços	FEM	Cad B e C	20	100 Livres	FEM	Cad B e C
6	100 Bruços	MASC	Cad B e C	21	100 Livres	MASC	Cad B e C
7	100 Livres	FEM	Cad A	22	100 Bruços	FEM	Cad A
8	100 Livres	MASC	Cad A	23	100 Bruços	MASC	Cad A
9	200 Livres	FEM	Cad B e C	24	100 Estilos	FEM	Cad B e C
10	200 Livres	MASC	Cad B e C	25	100 Estilos	MASC	Cad B e C
11	200 Estilos	FEM	Cad A	26	400 Livres	FEM	Cad A
12	200 Estilos	MASC	Cad A	27	400 Livres	MASC	Cad A
Intervalo 5 minutos				Intervalo 5 minutos			
13	4 x 50 Livres	FEM	Cad B e C	28	4 x 50 Estilos*	Misto	Cad B e C
14	4 x 50 Livres	MASC	Cad B e C	29	4 x 100 Livres	FEM	Cad A
15	4 x 100 Estilos*	Misto	Cad A	30	4 x 100 Livres	MASC	Cad A

*Estafetas terão de ser mistas (2FEM + 2MASC)

8. PARTICIPAÇÃO

- Cada nadador pode participar em 2 (duas) provas individuais e 1 estafeta por sessão.
- Os clubes podem inscrever até 3 equipas de estafetas por prova.
- 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”.

9. CLASSIFICAÇÃO: Por prova, sexo e categoria/escalão etário (A, B e C).

PROVA Nº.16 – FESTIVAL DE ESCOLAS

1. **DATA:** 13 de junho de 2026

2. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL

3. **LOCAL:** Piscinas Municipais de **Ansião** (6 pistas x 25m)

4. **HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
Jornada única	14h00	15h00

Notas:

A cronometragem desta competição é **manual**.

Os nadadores não podem utilizar **fatos de competição**.

5. INSCRIÇÕES:

a) As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDL até dia 08 de junho de 2026 às 12h00,

através do e-mail - inscricoes@andl.pt ;

b) Valor de cada prova individual: 1,40€/ Valor estafeta: 2,80€

6. CATEGORIA/ESCALÃO:

Participação exclusiva de nadadores de escolas de natação.

7. PROGRAMA:

Jornada Única				
N.º	DISTÂNCIA	ESTILO	CATEG.	GÉNERO
1	25	Livres	Escolas	Mistos
2	25	Costas	Escolas	Mistos
3*	4 x 25	Pernas com bola de mini pólo	Escolas	Mistos
INTERVALO 5 MINUTOS				
4	50	Costas	Escolas	Mistos
5	25	Bruços	Escolas	Mistos
6	50	Livres	Escolas	Mistos
Jogo de mini pólo no tanque de aprendizagem				
7	4 x 50	Livres	Escolas	Misto

*Cada atleta terá que percorrer os 25 metros, com batimento de pernas e com uma bola, de modo a entregar a mesma ao outro atleta, junto ao bloco.

8. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Nadadores podem participar em 2 (duas) provas individuais mais estafeta;
- b) Não existe limite de inscrição de equipas por clube, na prova de estafeta;
- c) As estafetas não têm que ser mistas.

9. CLASSIFICAÇÃO: Por prova e género

10. PRÉMIOS: Entrega de lembrança a todos os atletas participantes

PROVA Nº.17 – CAMPEONATO DISTRITAL DE VERÃO DE CATEGORIAS

Aprovado pela FPN em 11 dez. 2025

1. DATA: 20 e 21 de junho de 2025

2. ORGANIZAÇÃO: ANDL

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

4. HORÁRIO:

		Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada	1ª Sessão	08h00 às 9h15	09h30
	2ª Sessão	14h00 às 15h15	15h30
2ª Jornada	1ª Sessão	08h00 às 9h15	09h30
	2ª Sessão	14h00 às 15h15	15h30

5. INSCRIÇÕES:

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDL até dia 8 de junho de 2026 às 12h00, para o e-mail: inscricoes@andl.pt;
- Os tempos de inscrição têm de ter ocorrido e validados até 12 meses anteriores à data limite de inscrição para competição;
- As séries serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos WAq;
- O pagamento das inscrições é de acordo com a tabela do ponto três (3) das disposições gerais.

6. CATEGORIA/ESCALÃO:

- Podem participar nadadores do escalão Infantis A e B, Juvenis A e B, Júnior e Sénior de ambos os sexos (Fem, Masc), filiados em natação pura e devidamente inscritos no FPNSystem;
- Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados.

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS 2025/26

7. PROGRAMA:

1ª Jornada – Sessão da manhã		1ª Jornada – Sessão da tarde	
Prova n.º	Dist/ Téc/ Sexo	Prova n.º	Dist/ Téc/ 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 – Sessão da manhã		2ª Jornada – Sessão da tarde	
Prova n.º	Dist/ Téc/ Sexo	Prova n.º	Dist/ Téc/ 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. LIMITE DE INSCRIÇÃO:

- a) Cada nadador Infantil e Juvenil pode nadar até 5 provas individuais + estafetas, durante o campeonato;
- b) Cada nadador Júnior e Sénior pode nadar até 7 provas individuais + estafetas, durante o campeonato;
- c) As estafetas mistas têm de ser compostas por 2 elemento de cada género e da mesma categoria (Sénior e Júnior), Juvenil ou Infantil A e B. As equipas que não cumprirem este critério, participam na condição de extra competição;
- d) As estafetas têm de ser compostas por elementos da mesma categoria (Sénior e Júnior) e do mesmo escalão A e B nas categorias Juvenil e Infantil. As equipas que não cumprirem este critério, participam na condição de extra competição;
- e) Nas inscrições das estafetas são aceites tempos de estafeta ou somatório de tempos individuais;
- f) 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”, não contam para a classificação final Distrital.

9. CLASSIFICAÇÃO:

- a) Classificação por prova, género e categoria Infantil A e B, Juvenil, Júnior e Sénior.

10. PRÉMIOS:

- a) Medalhas aos 3 primeiros classificados, de cada categoria (Juvenil, Júnior e Sénior) e escalão A e B (Infantil), por prova e género.

11. CRONOMETRAGEM: Eletrónica

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS 2025/26

PROVA Nº.18 – CAMPEONATO DISTRIAL DE CLUBES - TAÇA ANDL “JOÃO DA SILVA ABREU”

Aprovado pela FPN em 11 dez. 2025

- 1. DATA:** 27 e 28 de junho de 2026
- 2. ORGANIZAÇÃO:** ANDL
- 3. LOCAL:** Piscinas Municipais de Alcobaça (8 pistas x 25m)
- 4. HORÁRIO:**

54

	1ª Sessão		2ª Sessão	
	Aquecimento	Início da Prova	Aquecimento	Início da Prova
1ª Jornada	07h30	09h00	13h30	15h00
2ª Jornada	07h30	09h00		

Notas:

A cronometragem desta competição é cronometragem eletrónica.

Os nadadores da categoria infantil, não poderão usar fatos de competição.

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

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS 2025/26

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

55

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

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- Cada nadador pode participar em 3 (três) provas individuais mais estafetas;
- Podem participar 3 (três) nadadores por clube em cada prova, independentemente da categoria, mas um será inscrito para pontuar e os outros como extracompetição;
- A constituição da estafeta tem de ser entregue até 30 minutos antes do início de cada sessão;
- Cada equipa apenas poderá participar com uma equipa de estafetas;
- Serão permitidas 2 (duas) substituições por sessão, apresentados em ficha própria e entregues **até 45 minutos antes do início de cada sessão**;
- Nas provas 3 e 4 apenas poderá participar um (1) nadador por clube;
- Nas provas 13 e 14 apenas poderão participar dois (2) nadadores por clube, sendo um inscrito 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 junho 2026, até às 12h00;
- Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

9. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES:

- a) As séries serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos WAqua;
- b) Os atletas extracompetição nadarão em séries separadas dos atletas a pontuar para a Taça/Campeonato.

56

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;

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS 2025/26

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.

57

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

14. CRONOMETRAGEM: Cronometragem Eletrónica.

PROVA Nº.21 – TORNEIO DE ENCERRAMENTO – CADETES e INFANTIS

Aprovado pela FPN em 11 dez. 2025

1. **DATA:** 25 de julho de 2026

2. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL

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

4. **HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
Jornada com sessão única	08h30	09h30

Notas:

Os nadadores não poderão utilizar fatos de competição.

Cronometragem manual.

5. INSCRIÇÕES:

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDL até dia 20 de julho de 2026 às 12h00;
- Os tempos de inscrição têm de ter ocorrido e validados até 12 meses anteriores à data limite de inscrição para competição;
- As séries serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ordenados pela conversão dos pontos WAq;
- O pagamento das inscrições é de acordo com a tabela do ponto três (3) das disposições gerais

6. PROGRAMA:

JORNADA				
N.º	Distancia	Estilo	Escalão	Género
1 e 2	50	Livres	CAD e INF	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 e INF	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 e INF	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 e INF	F/M
21 e 22	100	Mariposa	CAD e INF	F/M
23 e 24	200	Mariposa	CAD e INF	F/M

7. CATEGORIA/ ESCALÃO: Cadetes e Infantis

8. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- Cada nadador pode participar no máximo em 2 (duas) 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.

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

10. PRÉMIOS:

Prémio de participação.