



# REGULAMENTO REGIONAL DE COMPETIÇÕES

# DISPOSIÇÕES GERAIS

## Introdução

O presente documento irá regulamentar todas as competições de âmbito regional organizadas pela A.N.C. na época 2017/18, em conformidade com os regulamentos da F.P.N.

Os Campeonatos Regionais, co-organizados pelas Associações Territoriais de Coimbra e Aveiro e Leiria, e designados por CID (Campeonatos Interdistritais), serão apresentados à FPN para aprovação, em caderno separado.

Também os Circuitos para Cadetes e eventualmente para Infantis, quer de âmbito regional, quer nacional e designados por Circuito Regional e Circuito Open, bem como os torneios “1º Mergulho”, para a categoria de Escolas, serão apresentados em caderno separado.

Todos os torneios organizados pela ANC, poderão ter integrados nos seus programas, provas de natação adaptada.

Os torneios a organizar pelos clubes nossos filiados, ainda que com apoio e co-organização da ANC, não têm os seus regulamentos neste documento, por solicitação expressa da própria FPN, uma vez que terão de ser aprovados por esta, em separado.

## 2. Quadro Competitivo

Apresentamos o quadro com o calendário de todas as competições organizadas pela A.N.C. com a indicação dos locais e das categorias a que se destinam. Incluímos os torneios que a FPN nos delegou, como co-organizadores.

Os torneios dos clubes, já com data cativa apresentada na reunião técnica para o efeito, também estão calendarizados, com as respectivas datas cativas.

## CALENDÁRIO REGIONAL ANC - 2017 / 18

### OUTUBRO

Data	Actividade/ Competição	Organização	Escalões	Local
21 e 22	Torneio de Abertura Categorias	ANC	InfJuvJunSen	Rui Abreu
28	Circuito Regional CAD 1ª Jornada	ANC	Cad	Luís Lopes

### NOVEMBRO

18 e 19	Campeonato Regional Jun e Sen PC	ANC	Jun/Sen	Rui Abreu
25 e 26	Torneio Nadador Completo (Categ.)	ANC	InfJuvJunSen	Rui Abreu

### DEZEMBRO

2	Circuito Regional CAD 2ª Jornada	ANC	Cad	Penacova
9	IX Memorial Luiz Lopes Conceição	ANC / CMC	INF / Mast	Luís Lopes
10	1º Mergulho – 1ª Jornada	ANC	Escolas	Lousã
16 e 17	TOREGRI 1 – Cad	ANC	Cad	Condeixa
29 e 30	Estágio de Infantis	ANC / ANCNP	Inf	Coimbra

### JANEIRO

6	Estágio de Cadetes	ANC	Cadetes	Miranda do C.
13	Torneio de Preparação	ANC	InfJuvJunSen	COP
27	Taça Vale do Tejo	ANDS	Inf / Juv	Abrantes

### FEVEREIRO

3 e 4	Camp Reg Clubes INF e ABS	ANC	Inf e Abs	Rui Abreu
10 e 11	T Nadador Completo - CAD	ANC	Cadetes	Condeixa
17	Torneio de Preparação	ANC	InfJuvJunSen	COP
24 e 25	CID Infantis	ANCNP / ANC	Inf	Mealhada
24	CN Longa Distância	FPN / ANC	Juv/Jun/Sen	COP

### MARÇO

3	1º Mergulho – 2ª Jornada	ANC	Escolas	Miranda do C.
9 a 11	CID Juv/Jun e Abs	AT	Juv/Jun/Abs	COP
17 e 18	Campeonato Nacional de Clubes 1ª D	FPN / ANC	Abs	COP
24 e 25	TOREGRI 2 - Cad	ANC	Cad	Rui Abreu

### ABRIL

7	Estágio de Cadetes	ANC	Cad	Lousã
21	Torneio Shigeo Tsukagoshi	CNAC / ANC	Categorias	COP
22	Circuito Cad Open	ANC	Cad	Cantanhede

### MAIO

5 e 6	Torneio Regional de Fundo	ANC	Inf e Juv	Cantanhede
19	AA Indoor Open – Circuito Cad 3ª Jorn	ANC	Cad	COP
26 e 27	Torneio Cid Cª / Queima das Fitas	AAC/CMC/ANC	Abs	COP

### JUNHO

2	VIII Torneio Cidade de Cantanhede	SCC / ANC	Abs	Cantanhede
9	Torneio de Preparação	ANC	InfJuvJunSen	COP
16	1º Mergulho - 3ª Jornada	ANC	Escolas	Penacova
23 e 24	TOREGRI 3 – Cad	ANC	Cad	Cantanhede

### JULHO

6 a 8	Camp Interdistrital Inf Juv e Abs PL	ANC / ANCNP	Inf Juv e Abs	COP
14	Torneio Interdistrital CAD	ANCNP / ANC	Cad	Designar

### 3. Participação

A participação nas provas organizadas pela ANC é reservada a nadadores licenciados pela FPN como individuais, ou em representação dos clubes ou outras entidades filiadas, de acordo com o regulamento específico de cada torneio e demais disposições regulamentares.

### 4. Inscrições

#### 4.1 Processo de Inscrição

- a) As inscrições deverão ser feitas electronicamente a partir do ficheiro convite disponibilizado na página Web da ANC ([www.ancoimbra.pt](http://www.ancoimbra.pt)) e enviadas para o endereço [geral@ancoimbra.pt](mailto:geral@ancoimbra.pt) dentro do prazo estabelecido para cada torneio.
- b) Para salvaguardar eventuais falhas de informação, o resumo das inscrições em pdf, retirado do próprio programa informático, deverá igualmente ser enviado, com inclusão dos nomes e respectivos números de Licença dos treinadores e delegados à competição.
- c) Se um clube apresentar um Delegado diferente do(s) indicado(s) no acto da inscrição, o mesmo deverá estar filiado na FPN e apresentar-se com uma credencial devidamente autenticada.
- d) No processo de inscrição os dados pessoais dos nadadores deverão estar correctos e **de acordo com a base de dados nacional** (comparar e actualizar a base de dados dos clubes, com a existente em [www.fpnssystem.com](http://www.fpnssystem.com))
- e) Qualquer infracção ao exposto, ou a não observância do regulamento específico de cada competição, reserva à ANC o direito de anular ou penalizar a inscrição.

#### 4.2 Taxas de Inscrição

- a) As taxas de inscrição em cada prova, que se têm mantido inalteradas desde 2008, com excepção dos Circuitos, uma vez que já tinham na época transacta uma redução na ordem dos 30%, serão as que constam da tabela infra.
- b) Os clubes filiados na ANCNP terão as mesmas taxas de inscrição que os clubes filiados na ANC
- c) A taxa por atleta, que visa cobrir parte dos custos com os prémios a adquirir, só se aplica às categorias candidatas a esses mesmos prémios. Por exemplo: no Campeonato Regional de Juniores e Seniores de Piscina Curta, os juvenis podem participar extracompetição, pelo que os nadadores desta categoria estarão isentos do pagamento da taxa por atleta.

- d) A participação nos Circuitos de Cadetes e Infantis, terá como taxa de inscrição o valor estabelecido a cada equipa, pela presença na totalidade das jornadas.
- e) Haverá uma taxa suplementar por clube, para as inscrições nos Circuitos e no 1º Mergulho, que será devolvida ou convertida em crédito para futuras inscrições, sempre que estes forneçam os colaboradores previstos para cada uma destas organizações.
- f) O valor de inscrição, referido nas provas individuais do Circuito, diz respeito apenas aos nadadores que não integrem as equipas dos clubes e que pretendam participar, em qualquer jornada, como elementos das equipas da ANC, independentemente de ser em prova individual ou em estafeta.
- g) Só serão aceites inscrições nos diversos torneios ou campeonatos, desde que os clubes tenham a sua situação financeira regularizada com a ANC.
- h) Para serem consideradas, as inscrições deverão ser acompanhadas da respectiva taxa.
- i) O pagamento poderá ser efectuado por transferência bancária para o NIB 003300005011483485505 (enviar comprovativo por e-mail), ou por cheque enviado para a sede da ANC, ou outros meios em uso.
- j) No caso de haver faltas, desistências ou anulação de inscrições em provas, após terminado o prazo indicado para cada torneio, não haverá lugar à devolução da taxa inicialmente paga.

Categoria	Competição	Por atleta		Provas individuais		Provas estafetas	
		ANC	Outros	ANC	Outros	ANC	Outros
Escolas	1º Mergulho	1,00 €	1,50 €	1,30 €	2,50 €	2,50 €	5,00 €
Cadetes	TOREGRI	1,00 €	1,50 €	1,50 €	2,50 €	3,00 €	6,00 €
	Circuito Reg (Por equipa)	30,00 €		1,50 €			
	Circuito Open (Por equipa)	75,00 €	75,00 €				
	Nad Completo	7,50 €	10,00 €			3,00 €	6,00 €
	Outras Compet			1,50 €	2,50 €	3,00 €	6,00 €
Infantis e Juvenis	Nad Completo	7,50 €	10,00 €			5,00 €	8,00 €
	Circuito Reg (Por equipa)	45,00 €		1,50 €			
	CID e C.Reg	1,00 €		2,10 €	3,50 €	6,00 €	8,00 €
	Reg de Fundo	1,00 €		3,00 €	4,50 €		
	Outras Compet			1,80 €	2,50 €	5,00 €	8,00 €
Absolutos	Nad Completo	7,50 €	10,00 €	2 €		5,00 €	8,00 €
	CID e C.Reg	1,00 €		2,10 €	3,50 €	6,00 €	8,00 €
	Outras Compet			1,80 €	2,50 €	5,00 €	8,00 €

### 4.3 Tempos de Inscrição

- a) O tempo de inscrição em cada prova, será o melhor tempo que o atleta efectuou no período de um ano, contado a partir da data da inscrição, assumido automaticamente pelo programa informático de gestão de competições da ANC.
- b) Quando o atleta não possuir marca, o tempo de inscrição será o tempo provável que o atleta realizará e deverá ser sempre indicado pelo clube.
- c) O tempo de inscrição em provas de estafetas será o tempo provável que a equipa irá realizar na prova calculado a partir do somatório dos tempos individuais.
- d) A participação nos Campeonatos Interdistritais estará condicionada a Tempos de Admissão (TA), definidos em tabelas específicas.
- e) Os nadadores que até à data limite para inscrição nestes campeonatos, não tenham TA, podem participar nos mesmos, desde que neles o obtenham ou superem
- f) Caso não se verifique o ponto anterior, o nadador fica sujeito a uma penalização conforme regulamento específico dos Campeonatos.

#### 4.4 Datas Limite

- a) As datas limite para as inscrições em cada uma das competições são as constantes do respectivo regulamento específico.
- b) Alguns torneios carecem de pré inscrição com o número provável de atletas previstos pelos clubes. Sempre que este número seja inferior ao previsto pela ANC e não justifique a realização do torneio esta reserva-se no direito de o cancelar, informando os clubes da decisão.
- c) Os horários indicados, servem apenas de referência e informação geral, podendo ser alterados pela organização.
- d) As alterações de horário de início de provas que se vierem a justificar, serão comunicadas a todos os clubes participantes, com um prazo mínimo de 48 horas.
- e) As piscinas indicadas ficarão livres 1 hora e 30 minutos antes da hora do início das provas para aquecimento.
- f) As pistas para aquecimento poderão ser indicadas pela ANC, em 1 ou 2 turnos, sempre que o número de inscritos o justifique.

#### 5. Programas de Provas

- a) Será elaborada uma lista de participantes de cada torneio, que ficará disponível na página Web da ANC para consulta dos clubes, até 48 horas após o prazo limite das inscrições.
- b) Qualquer erro detectado na lista de participantes, ou desistências previstas, deverão ser comunicadas após consulta à listagem.
- c) Neste período, não serão permitidas substituições de participantes, nem

novas inscrições, salvo se a falha for imputável à ANC.

d) O Programa das Provas, em cada torneio, será entregue aos clubes de acordo com a seguinte norma:

- até 5 nadadores - 1 programa
- até 15 nadadores - 2 programas
- mais de 15 nadadores - 3 programas

## 6. Resultados

Os resultados de cada competição estarão disponíveis na página oficial da ANC e serão enviados por correio electrónico para todos os clubes participantes.

## 7. Categorias

Conforme documento da FPN, para a época vigente, os nadadores serão agrupados, em ambos os géneros, nas seguintes categorias:

CATEGORIAS	MASCULINOS	FEMININOS
Esolas Natação	Sem limite Idade	Sem Limite Idade
Cadetes C (F.D.)	2009 e posteriores	2010 e posteriores
Cadetes B	2007 /2008	2008 /2009
Cadetes A	2006	2007
Infantis B	2005	2006
Infantis A	2004	2005
Juvenis B	2003	2004
Juvenis A	2002	2003
Juniores	2000 - 2001	2001 - 2002
Seniores	1999 e + velhos	2000 e + velhas

Contudo, para efeito de Tempos de Admissão a Campeonatos (TA) e para algumas classificações em torneios, poderá haver junção de categorias (Cadetes B + Cadetes A, infantis B + Infantis A, ou Juvenis B + Juvenis A), bem como separação das mesmas (Juniores B e Juniores A, ou Seniores 1 ano, Seniores 2 ano e Seniores 3 ano e + velhos).

A participação de cada umas destas categorias está expressa no regulamento de cada torneio.

## 8. Participa o em Torneios Externos

a) Pelo interesse que assume para a natação regional a presenç a de atletas

em provas externas à ANC, nos termos do Artigo 144º do Regulamento Geral da FPN, a Direcção da ANC autoriza a sua participação, **mediante pedido expresso para o efeito com 10 dias de antecedência**, exceptuando as que sejam coincidentes, em categoria, com as seguintes provas do calendário regional:

- 1) Circuito Regional – Cadetes
- 2) TOREGRI 1, 2 e 3 - Cadetes
- 2) Torneio Nadador Completo – Cadetes, Infantis e Juvenis
- 3) Torneio Regional de Fundo - Infantis e Juvenis
- 4) Campeonatos Regionais ou Interdistritais das respectivas categorias

b) Ficam impedidos de participar em torneios externos os atletas convocados para actividades da selecção regional.

c) Exceptua-se do disposto no ponto anterior as deslocações que envolvam atletas cujas categorias não estejam abrangidas pelas selecções ou competições indicadas.

d) Exceptuam-se ainda deslocações que envolvam situações pontuais e excepcionais, devidamente justificadas, a analisar caso a caso pela direcção da ANC.

e) Quando da participação em torneios externos, os clubes ficarão obrigados a enviar os resultados no prazo de 5 (cinco) dias, em ficheiro informático ou, na sua ausência, um exemplar em papel certificado pela entidade organizadora, sob pena de não serem homologados.

## 9. Participação Externa nos Torneios da ANC

a) Poderão participar nos torneios organizados pela ANC, qualquer clube filiado na FPN, ou sua congénere filiada na FINA.

b) Esta participação, poderá estar condicionada ao número de pistas vagas, sempre que a organização entenda não acrescentar séries ao programa de provas.

c) As taxas de inscrição serão as que constam no ponto 4 deste documento

d) Quando os clubes forem convidados pela organização, as taxas de inscrição serão as mesmas dos clubes filiados na ANC.

e) Nos Campeonatos Regionais ou Interdistritais, qualquer inscrição fora da área de jurisdição das AT envolvidas, será considerada extracompetição.

## 10. Tabela de Pontuação

A tabela de pontuação utilizada na época 2017/18 será a Tabela FINA em vigor, assumida automaticamente pelo programa informático.

## 11. Torneios dos Clubes filiados na ANC

- a) A organização dos torneios dos clubes é da sua inteira responsabilidade, incluindo os encargos decorrentes da utilização e operação da cronometragem electrónica da ANC, bem como os custos com a arbitragem e fichas correspondentes. A ANC assume os custos logísticos com o processamento informático do respectivo programa.
- b) O Clube que pretender organizar um Torneio/Festival deverá cativar junto da ANC a data pretendida até 15 de Julho da época anterior, e enviar o respectivo regulamento, até 30 de Setembro, solicitando por escrito o apoio logístico necessário, bem como arbitragem e cronometragem electrónica.
- c) Findo este prazo, que permite a sua inclusão no quadro competitivo regional, o Clube pretendente sujeitar-se-á às datas disponíveis, tendo contudo de enviar o processo de regulamento e solicitação de apoio com 30 dias de antecedência.
- d) Para que o processamento informático do programa se possa efectuar em tempo útil, as inscrições deverão ser entregues pelo clube organizador, na sede da ANC, até 5 dias úteis do início do torneio a que respeita.

## 12. Penalizações

- a) As faltas de comparência às provas individuais dos atletas inscritos, serão penalizadas com a multa de 2,50€ por cada falta dada, salvo quando, comunicadas por escrito com 48 horas de antecedência, ou por motivo de doença confirmada por atestado médico apresentado no prazo de 5 dias úteis após a conclusão da jornada em que ocorreu a falta.
- b) O disposto na alínea anterior aplica-se igualmente no caso de falta de comparência das estafetas.
- c) As alíneas a e b não são aplicáveis nos torneios 1º Mergulho.
- d) Quando um nadador faltar a uma prova, participando noutras da mesma jornada, será penalizado em 10€.
- e) A inscrição em torneios fora do prazo fixado no Regulamento de cada torneio, implica a aplicação de uma multa de 10€, não sendo aceites, **em caso algum**, inscrições que ultrapassem em 48 horas o prazo estabelecido.
- f) Quando houver reincidência no procedimento a penalização a aplicar será acrescida de 10€.
- g) Conforme prevê o ponto 4.1. alínea e, poderão ser aplicadas penalizações de 0,50€ por cada incorrecção ocorrida nas inscrições individuais.
- h) O pagamento devido por quaisquer penalizações previstas neste regulamento será obrigatoriamente liquidado no acto de inscrição na competição seguinte em que o clube participar, independentemente do grupo etário a que se destina.

- i) O nadador que participar numa prova ao abrigo do ponto 4.3 e) e não superar o TA, ou desista, terá uma penalização de 5€ por prova, sempre que o resultado se situe na margem de até 1 segundo por cada 50 metros.
- j) Quando este resultado final for superior a 1 segundo, por cada 50 metros, do TA, a penalização será de 15€.

### **13. Casos Omissos**

Os casos omissos, serão resolvidos pela Direcção da ANC, de acordo com os seus Regulamentos e os Nacionais em vigor.

## Torneio de Abertura - Categorias

- 1. Data:** 21 e 22 de Outubro
- 2. Local:** Piscina Municipal Rui Abreu
- 3. Horário:** Sábado às 16,00 horas; Domingo às 9,30 horas
- 4. Aquecimento:** Os períodos de aquecimento, ocorrerão 1h 30 antes do início de cada sessão, terminando 10' antes da mesma. Poderão haver dois turnos, caso o número de inscrições o justifique, sendo dada a informação e respectiva distribuição, após recepção das mesmas.
- 5. Participação:** Prova destinada a atletas filiados na FPN, nas categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores:
  - 5.1.** Cada atleta infantil só pode ser inscrito em uma prova individual por jornada, e as restantes categorias em duas. As estafetas deverão ser por género, categoria, escalão, ou absolutas, em número ilimitado.
- 6. Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 16 de Outubro de 2017.
- 7. Taxas de Inscrição:** 1,80€ por prova individual e 5€ por cada estafeta. Estes valores aplicam-se aos clubes filiados na ANC e ANCNP. O valor para outros participantes será de 2,50€ por prova individual e de 8,00€ por cada estafeta.
- 8. Organização de séries:** As séries de cada prova, serão organizadas pelos tempos de inscrição, independentemente de cada categoria, nadando na última série os nadadores possuidores das melhores marcas de inscrição.
- 9. Arbitragem:** Estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem electrónica.

**10. Casos Omissos:** Os casos omissos serão analisados e avaliados, segundo os regulamentos vigentes da FPN e FINA.

PROGRAMA DE PROVAS						
1ª Jornada				2ª Jornada		
1	4x50 Livres	Masc		10	4x50 Livres	Fem
2	100 Bruços	Fem		11	100 Bruços	Masc
3	400 Livres	Masc		12	400 Livres	Fem
4	4x50 Estilos	Fem		13	4x50 Estilos	Masc
5	100 Costas	Masc		14	100 Costas	Fem
6	100 Mariposa	Fem		15	100 Mariposa	Masc
7	4x100 Estilos	Masc		16	4x100 Estilos	Fem
8	4x100 Livres	Fem		17	4x100 Livres	Masc
9	100 Estilos	Masc		18	100 Estilos	Fem

## CAMPEONATO REGIONAL de Juniores e Seniores DE PISCINA CURTA

**1. Data:** 18 e 19 de Novembro de 2017

**2. Local:** Piscina Municipal Rui Abreu

**3. Horário:** 1ª Jornada: 1ª Sessão - Sábado às 9,30 horas  
1ª Jornada: 2ª Sessão - Sábado às 16,00 horas  
2ª Jornada: Domingo às 9,30 horas

**3.1. Aquecimento:** Os períodos de aquecimento iniciar-se-ão 1h 30m antes do começo de cada sessão. Consoante o número de nadadores inscritos, poderão haver dois turnos de aquecimento.

**4. Participação:** Prova destinada a atletas da categoria de Juniores e Seniores, podendo os atletas *juvenis* participar na condição **extra-competição** e apenas nas provas que façam parte do programa do Torneio Zonal de Juvenis.

**4.1:** Cada atleta concorrente ao Campeonato, pode participar no máximo de 6 provas individuais. Os juvenis só poderão nadar um total de 6 provas (incluindo estafetas) e não ultrapassando as duas provas por sessão.

**4.2:** As provas de 400E, 800L e 1500L estarão reservadas aos 16 melhores tempos de inscrição absolutos (Juniores e seniores) com base no ranking regional da época 2016/17. Serão realizadas no máximo 2 séries por género em cada uma destas provas, garantindo a presença de, pelo menos, 5 nadadores de cada categoria. Os juvenis só participarão nestas provas se houverem pistas vagas.

**4.3:** Nas provas de estafetas, cada clube só poderá inscrever uma equipa por categoria e género.

- 5. Classificação:** A classificação em cada prova, será por categoria.
- 6. Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 13 de Novembro.
- 7. Prémios:** Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados por categoria, em cada prova.
- 8.** Este Campeonato Regional terá cronometragem electrónica.
- 9.** A organização das séries será elaborada por tempos de inscrição, utilizando o programa do sistema informático da ANC.
- 10. Taxas de Inscrição:** 1,00€ por atleta das categorias júnior e sénior, 2,10€ por prova individual e 6,00€ por cada estafeta, para filiados na ANC. Os juvenis estão isentos do pagamento da taxa por atleta. O valor para participantes de outras Associações, será de 3,50€ por prova individual e de 8,00€ por cada estafeta, independentemente da categoria, sendo considerados extracompetição.

PROGRAMA DE PROVAS					
1ª Jornada (1ª Sessão)		1ª Jornada (2ª Sessão)		2ª Jornada	
1	4x50 L F	17	4x50 E M	33	800 L F (31)
2	4x50 L M	18	4x50 E F	34	1500 L M (30,32)
3	400 E F	19	400 L M (16)	35	50 M F
4	400 E M	20	400 L F (17)	36	50 M M
5	100 L F	21	100 B M	37	200 C F
6	100 L M	22	100 B F	38	200 C M
	Intervalo (1-5)	23	50 L M		Intervalo (33-37)
7	50 C F	24	50 L F	39	50 B F
8	50 C M		Intervalo (18-23)	40	50 B M
9	200 M F	25	100 C M	41	200 L F
10	200 M M	26	100 C F	42	200 L M
11	200 B F	27	100 M M	43	100 E F
12	200 B M	28	100 M F	44	100 E M
	Intervalo (6-11)	29	200 E M		Intervalo (38-43)
13	4x100 E F	30	200 E F	45	4x100 L F
14	4x100 E M		Intervalo (24-29)	46	4x100 L M
15	1500 L F (12-14)	31	4x200 L M		44-46
16	800 L M (15)	32	4x200 L F		

## TORNEIO NADADOR COMPLETO DE CATEGORIAS

- 1. Data:** 25 e 26 de Novembro de 2017
- 2. Local:** Piscina Municipal Rui Abreu
- 3. Horário:** Sábado às 15,30 horas  
Domingo às 9,30 horas
- 4. Participação:** Podem participar nadadores das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores
  - 4.1** Os nadadores interessados em disputar este torneio terão de participar em todas as provas do programa. Poderão participar extra competição, atletas que sejam inscritos em apenas algumas provas do programa, fazendo pagamento da taxa individual por prova.
  - 4.2** A desclassificação, determina a eliminação do nadador para a classificação geral, podendo contudo continuar a participar para que as marcas sejam homologadas.
  - 4.3** A prova de estafetas tem carácter extra competição e destina-se a equipas das categorias em vigor na presente época, no máximo de uma por clube e categoria.
  - 4.4.** A organização das séries será elaborada por tempos de inscrição, utilizando o programa do sistema informático da ANC.
- 5. Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 20 de Novembro.
- 6. Classificação:** Serão elaboradas duas classificações por categoria e género: uma resultante do somatório de tempos das provas constantes do programa para efeito de prémios, outra pelo somatório de pontos da tabela FINA em vigor, para efeito de ranking nacional nas categorias de infantis e juvenis. Em caso de igualdade dos tempos finais, o desempate será feito pela marca mais pontuada pela mesma tabela. Se subsistir pela segunda e assim sucessivamente.
- 7. Prémios:** Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados de cada categoria e aos vencedores Absolutos. É atribuído um prémio suplementar, para os nadadores que superarem a melhor marca regional de sempre da sua

categoria, que deverá ser entregue na edi o da Gala Anual da ANC.

**7.1.** – H  semelhança do regulamento nacional, serão premiados os 3 primeiros classificados ao nível colectivo, nas categorias de Infantis e Juvenis, pelo somatório dos pontos FINA obtidos pelos 3 primeiros classificados de cada clube, por escalão e género.

**8. Aquecimento:** A distribui o de pistas para aquecimento, poderá ser em dois turnos, consoante o número de nadadores inscritos.

**9. Taxas de Inscri o:** 7,50  por atleta que participe em todas as provas e 5,00  por estafeta, para filiados na ANC e ANCNP. Taxa de 2  por prova individual para os restantes participantes, que optem por inscri o parcial. Estes nadadores serão considerados extra competi o.

**10. Arbitragem:** Estará a cargo do Conselho Regional de árbitros e será utilizado o sistema de cronometragem electrónica.

PROGRAMA DE PROVAS					
1� Jornada			2� Jornada		
1	100 Mariposa	Masc	7	200 Estilos	Masc
2	100 Mariposa	Fem	8	200 Estilos	Fem
3	100 Bruços	Masc	9	100 Costas	Masc
4	100 Bruços	Fem	10	100 Costas	Fem
<i>Intervalo 10'</i>			<i>Intervalo 10'</i>		
5	100 Livres	Masc	11	4 x 200 Livres	Masc
6	100 Livres	Fem	12	4 x 200 Livres	Fem

## IX Memorial Luiz Lopes da Conceição

**1. Data:** 9 de Dezembro de 2017

**2. Local:** Piscina Luís Lopes da Conceição (S.Martinho)

**3. Categorias:** Infantis e Masters com programa em separado

**4. Jornada / Sessões:** 1ª sessão – 10h00

2ª sessão – 15h30

**4.1. Aquecimento:** Os períodos de aquecimento terão início 1h 30m antes do começo de cada sessão.

**5. Programa de Provas:**

Infantis – 200 livres, 100 Mariposa, 100 Costas, 4x50 Livres

200 Bruços, 100 Estilos, 100 Livres, 4x50 Estilos

Masters –200 livres, 100 Mariposa, 100 Costas, 4x50 Livres

200 Bruços, 100 Estilos, 100 Livres, 4x50 Estilos

As provas de Infantis e Master serão em sistema open, iniciando-se com a categoria de infantis e posteriormente a de Masters, podendo os clubes inscrever número ilimitado de nadadores. Contudo, serão apenas realizadas 4 séries de cada prova, na categoria de infantis e 3 séries na categoria Master. A selecção será feita pelos melhores tempos de inscrição (com confirmação à data, através do Swimrankings), tendo cada clube a garantia de uma inscrição e sendo os clubes informados até ao dia 6 de Dezembro, da start list. Na categoria Master, os 24 nadadores apurados em cada prova, serão os mais pontuados, segundo a tabela FINA Master em vigor.

**6. Participação:** Aberta a todos os clubes interessados, ficando sujeitos às limitações de séries, conforme ponto anterior. Cada nadador apenas poderá ser inscrito no máximo de **duas provas por sessão**, independentemente de serem individuais ou estafetas.

**7.** A organização das séries será elaborada por tempos de inscrição, utilizando o programa do sistema informático da ANC.

**8. Taxa de inscrição:** 1,5€ por prova individual e 4€ por cada estafeta

**9. Pré-inscrição:** Até 24 de Novembro, os clubes interessados em participar, deverão fazer uma pré-inscrição, onde conste o nº provável de nadadores.

**9. 1. Data Limite de inscrição:** Até às 12h do dia 4 de Dezembro de 2017, deverão realizar as inscrições definitivas, através do ficheiro convite.

**10. Classificação:** A classificação de cada prova será por categoria, independente das idades nos infantis. Em Masters a classificação será por escalão.

**11. Pontuação:** A pontuação a atribuir em cada prova será de 9 pontos para o 1º, 7 para o segundo, 6 para o 3º e assim sucessivamente até 1 ponto ao 8º classificado. À desclassificação ou desistência, corresponderão 0 (zero) pontos. No caso de haver empate na classificação colectiva final, o desempate será feito pelo maior número de primeiros lugares obtidos. Se subsistir, recorrer-se-á aos segundos lugares e assim sucessivamente até se desempatar.

**12. Prémios:** Serão entregues troféus às três primeiras equipas na categoria de infantis e igualmente aos Masters. Os atletas mais pontuados, pela tabela FINA em vigor, tanto em infantis como em Masters, em cada género, receberão também o troféu correspondente.

**13. Arbitragem:** Estará a cargo do Conselho Regional de Árbitros e será utilizado o sistema de cronometragem electrónica.

**Ponto único** – Por questões logísticas de organização do torneio, os infantis nadarão primeiro as suas 8 provas, havendo de seguida um intervalo de 20 minutos. De seguida nadarão os Masters as suas 8 provas,

### Programa de Provas

1ª SESSÃO – 10.00								
INFANTIS					MASTERS			
1	200 L	Inf	F		1	200 L	Mast	F
2	200 L	Inf	M		2	200 L	Mast	M
3	100 M	Inf	F		3	100 M	Mast	F
4	100 M	Inf	M		4	100 M	Mast	M
5	100 C	Inf	F		5	100 C	Mast	F
6	100 C	Inf	M		6	100 C	Mast	M
7	4x50 L	Inf	F		7	4x50 L	Mast	F
8	4x50 L	Inf	M		8	4x50 L	Mast	M
2ª SESSÃO – 15.30								
INFANTIS					MASTERS			
9	200 B	Inf	F		9	200 B	Mast	F
10	200 B	Inf	M		10	200 B	Mast	M
11	100 E	Inf	F		11	100 E	Mast	F
12	100 E	Inf	M		12	100 E	Mast	M
13	100 L	Inf	F		13	100 L	Mast	F
14	100 L	Inf	M		14	100 L	Mast	M
15	4x50 E	Inf	F		15	4x50 E	Mast	F
16	4x50 E	Inf	M		16	4x50 E	Mast	M

## TOREGRI 1 - Cadetes

- 1. Data:** 16 e 17 de Dezembro de 2017.
- 2. Local:** Piscina Municipal de Condeixa
- 3. Horário:** Sábado às 15,30 horas  
Domingo às 9,30 horas
- 4. Participação:** Podem participar nadadores Cadetes A e B. Estes nadadores terão de estar filiados em natação pura na Federação Portuguesa de Natação.
  - 4.1** Cada nadador só poderá participar em duas provas individuais e uma estafeta, por jornada, do seu grupo etário.
  - 4.2** As estafetas de Cadetes deverão ser por grupo e género (Cad A e Cad B). Quando um clube não conseguir cumprir com o estipulado anterior, poderá inscrever estafetas mistas em género e em idade (provas nº 14 e 28), sendo consideradas extracompetição.
  - 4.3.** Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de estafetas
  - 4.4** A organização de séries será por tempo de inscrição.
- 5. Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 11 de Dezembro.
- 6. Prémios:** A definir.
- 7. Taxas de Inscrição:** 1,00€ por atleta, 1,50€ prova individual e 3,00€ por estafeta, para filiados na ANC e ANCNP. O valor para outros participantes será de 1,50€ por atleta, 3,00€ prova individual e 6,00€ por estafeta.

**8. Arbitragem:** Estará a cargo do Conselho Regional de Árbitros e será utilizado o sistema de cronometragem manual.

TOREGRI 1								
PROGRAMA DE PROVAS								
1ª Jornada					2ª Jornada			
1	200 Livres	Cad A	Masc		15	200 Livres	Cad A	Fem
2	100 Livres	Cad B	Masc		16	100 Livres	Cad B	Fem
3	100 Mariposa	Cad A	Fem		17	100 Mariposa	Cad A	Masc
4	50 Bru / Crol	Cad B	Fem		18	50 Bru / Crol	Cad B	Masc
5	100 Costas	Cad A	Masc		19	100 Costas	Cad A	Fem
6	50 Cost / Bru	Cad B	Masc		20	50 Cost / Bru	Cad B	Fem
7	100 Bruços	Cad A	Fem		21	100 Bruços	Cad A	Masc
8	50 Mar / Costas	Cad B	Fem		22	50 Mar / Costas	Cad B	Masc
9	100 Estilos	Cad A	Fem		23	100 Estilos	Cad A	Masc
Intervalo 10'					Intervalo 10'			
10	4x25 Livres	Cad B	Fem		24	4x25 Livres	Cad B	Masc
11	4x25 Estilos	Cad B	Masc		25	4x25 Estilos	Cad B	Fem
12	4x50 Livres	Cad A	Fem		26	4x50 Livres	Cad A	Masc
13	4x50 Estilos	Cad A	Masc		27	4x50 Estilos	Cad A	Fem
14	4x50 Livres	Cad A/B	Misto		28	4x50 Estilos	Cad A/B	Misto
1º e 2º elementos nadam 25M+25C, 3º e 4º elementos nadam 25B+25Cr								
Estafetas Mistas em género e idade								

## TORNEIO DE PREPARAÇÃO ANC

**1.Data:** 13 de Janeiro de 2018

**2.Local:** Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra 50m (COP), com utilização de 10 pistas.

**3. Horário:** Sábado às 15,30 horas

**4. Aquecimento:** O período de aquecimento, ocorrerá 1h 30 antes do início da competição, terminando 10' antes da mesma. A piscina de 25m estará disponível para recuperação e, ou, aquecimentos, desde que os clubes se responsabilizem pela presença de um elemento técnico ou dirigente, ainda que apenas com algumas pistas.

**5. Participação:** Prova destinada a atletas filiados na FPN, nas categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores:

**5.1.** Cada atleta infantil só pode ser inscrito em duas provas individuais e as restantes categorias em três. As estafetas deverão ser por género, categoria, escalão, ou absolutas, em número ilimitado.

**5.2.** As provas de 400 Livres, 200 Bruços e 200 Costas terão no máximo 4 séries, estando garantidas as presenças de 5 nadadores (as) com melhores tempos de inscrição em INF A, INF B, JUV A, JUV B, JUN e SEN para um total de 30 inscrições. As restantes 10 inscrições serão selecionadas, independentemente das categorias, por tempo de aproximação ao TAC nacional respectivo.

**6. Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 8 de Janeiro de 2018.

**7. Taxas de Inscrição:** 1,80€ por prova individual e 5€ por cada estafeta. Estes

valores aplicam-se aos clubes filiados na ANC e ANCNP. O valor para outros participantes será de 2,50€ por prova individual e de 8,00€ por cada estafeta.

**8. Organização de séries:** As séries de cada prova, serão organizadas pelos tempos de inscrição, independentemente de cada categoria, nadando na última série os nadadores possuidores das melhores marcas de inscrição.

**9. Arbitragem:** Estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem electrónica.

**10. Casos Omissos:** Os casos omissos serão analisados e avaliados, segundo os regulamentos vigentes da FPN e FINA.

PROGRAMA DE PROVAS		
1	50 Mariposa	Masc
2	50 Mariposa	Fem
3	50 Bruços	Masc
4	50 Bruços	Fem
5	200 Costas	Masc
6	200 Costas	Fem
7	50 Livres	Masc
8	50 Livres	Fem
9	200 Bruços	Masc
10	200 Bruços	Fem
11	50 Costas	Masc
12	50 Costas	Fem
13	400 Livres	Masc
14	400 Livres	Fem
Intervalo 10'		
15	4x50 Estilos	Masc
16	4x50 Estilos	Fem

## CAMPEONATO REGIONAL DE CLUBES - INFANTIS e ABSOLUTOS

**1. Data:** 3 e 4 de Fevereiro

**2. Local:** Piscina Municipal Rui Abreu

**3. Horário:** 1ª Jornada – Sábado às 15,30  
2ª Jornada – Domingo às 9,30

### **4. Participação:**

**4.1** Cada Clube poderá inscrever no máximo 2 Atletas por prova e Competição (2 atletas infantis e 2 Absolutos). Os clubes que não tenham equipa completa para participarem em todas as provas com 2 nadadores, pontuarão com as participações que inscreverem.

**4.2** Cada nadador absoluto só pode participar em 6 provas no total, incluindo individuais e estafetas

**4.3** Cada nadador Infantil só pode participar em 4 provas no total, incluindo individuais e estafetas.

**4.4** Cada clube só pode apresentar uma equipa de estafetas por prova e Competição, para efeitos de classificação.

**4.5** Serão permitidas 2 substituições por sessão de cada Competição, desde que os nadadores substitutos constem da lista onomástica e, desde que as alterações sejam comunicadas à organização, em ficha própria para o efeito, até uma hora antes do início de cada sessão.

**4.6** As pistas vagas de cada série poderão ser preenchidas por atletas extra

competição, com preferência pela aproximação ao TAC nacional de cada uma das categorias.

**4.7.** A organização das séries será elaborada por tempos de inscrição, utilizando o programa do sistema informático da ANC.

**5. Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C, até às 12 horas do dia 29 de Janeiro, acompanhadas da respectiva lista onomástica.

**6. Classificação:** Os clubes concorrentes a cada uma das competições serão ordenados na classificação colectiva, pela soma de pontos obtidos em cada prova. Essa pontuação será do 1º ao 8º classificado de 9, 7, 6, 5, 4, 3, 2 e 1 ponto, sendo a das estafetas a dobrar. Havendo tempos iguais, a classificação será ex-aequo e a pontuação será a mesma aos dois, ou mais nadadores envolvidos, não havendo atribuição de pontos às classificações em falta.

Funcionará como factor de desempate na classificação colectiva a melhor marca da tabela FINA em vigor, não contando para o efeito a pontuação das estafetas.

O vencedor de cada um dos Campeonatos será considerado o Campeão Regional de Clubes da respectiva categoria.

**7. Prémios:** Será atribuída um Troféu ao Clube vencedor de cada um dos Campeonatos e aos seus nadadores, num máximo de 18, uma medalha. Os clubes classificados em 2º e 3º lugares, também receberão troféus.

**8. Taxas de Inscrição:** 1,00€ por atleta, 2,00€ prova individual e 6,00€ por estafeta, para filiados na ANC. O valor para outros participantes será de 3,50€ por prova individual e 8,00€ por estafeta, participando extra competição e nas pistas entretanto deixadas vagas.

**9. Arbitragem:** Estará a cargo do Conselho Regional de Árbitros e será utilizado o sistema de cronometragem electrónica.

## PROGRAMA DE PROVAS

1ª Jornada			2ª Jornada		
Sessão única			Sessão única		
1	1500 L	MASC	14	800 L	FEM
2	100 M	FEM	15	100 M	MASC
3	200 M	MASC	16	200 M	FEM
4	100 B	FEM	17	100 B	MASC
5	200 B	MASC	18	200 B	FEM
6	50 L	FEM	19	50 L	MASC
7	100 L	MASC	20	100 L	FEM
8	100 C	FEM	21	100 C	MASC
9	200 C	MASC	22	200 C	FEM
10	400 L	FEM	23	400 L	MASC
11	100 E	MASC	24	100 E	FEM
12	4 X 100 L	FEM	25	4 X 100 L	MASC
13	4 X 100 E	MASC	26	4 X 100 E	FEM

## TORNEIO NADADOR COMPLETO DE CADETES

**1. Data:** 10 e 11 de Fevereiro de 2018

**2. Local:** Piscina Municipal de Condeixa

**3. Horário:** Sábado às 15,30 horas  
Domingo às 9,30 horas

**4. Participação:** Podem participar nadadores da categoria de Cadetes.

**4.1** Os nadadores deverão ser inscritos em todas as provas do programa agrupados do seguinte modo:

	Masculinos	Femininos
Cad A	M 2006	F 2007
Cad B 1	M 2007	F 2008
Cad B 2	M 2008	F 2009

**4.2** A desclassificação ou desqualificação, determinam a eliminação do nadador para a classificação geral, podendo contudo continuar a participar para homologação de tempos.

**4.3** As estafetas deverão ser por género e escalão (Cad A ou Cad B). Poderão ser inscritas outras na prova 25, mistas em género e escalão, que nadarão extra competição.

**4.4.** A organização das séries será elaborada por tempos de inscrição, utilizando o programa do sistema informático da ANC.

**5. Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 5 de Fevereiro.

**6. Classificação:** Serão elaboradas classificações por grupo de idade,

resultante do somatório de todos os tempos das provas constantes do programa, para a qual contam todos os participantes. Em caso de igualdade dos tempos finais, o desempate será feito pelo maior número de 1<sup>os</sup> lugares. Se o empate subsistir, recorrer-se-á aos 2<sup>os</sup>, 3<sup>os</sup> lugares, etc.

**7. Prémios:** A definir.

**8. Taxas de Inscrição:** 7,50€ por atleta e 3,00€ por estafeta, para filiados na ANC e ANCNP. O valor para outros participantes será de 10,00€ por atleta e 6,00€ por estafeta.

**9. Arbitragem:** A partida dos 25 Mariposa será efectuada, como as restantes provas, no topo dos blocos, deslocando-se os árbitros para o outro topo.

**9.1. Arbitragem:** Estará a cargo do Conselho Regional de Árbitros e será utilizado o sistema de cronometragem manual.

## PROGRAMA DE PROVAS

1ª Jornada			2ª Jornada		
1ª Prova	25 Mariposa	B2 M	15ª Prova	50 Livres	B2 M
2ª Prova	25 Mariposa	B2 F	16ª Prova	50 Livres	B2 F
3ª Prova	50 Mariposa	B1 M	17ª Prova	100 Livres	A e B1 M
4ª Prova	50 Mariposa	B1 F	18ª Prova	100 Livres	A e B1 F
5ª Prova	100 Mariposa	A M	19ª Prova	100 Estilos	B1 e 2 M
6ª Prova	100 Mariposa	A F	20ª Prova	100 Estilos	B1 e 2 F
7ª Prova	50 Costas	B2 M	21ª Prova	200 Estilos	A M
8ª Prova	50 Costas	B2 F	22ª Prova	200 Estilos	A F
9ª Prova	100 Costas	A e B1 M		Intervalo 10'	
10ª Prova	100 Costas	A e B1 F	23ª Prova	4x50 Estilos	Masc
11ª Prova	50 Bruços	B2 M	24ª Prova	4x50 Estilos	Fem
12ª Prova	50 Bruços	B2 F	25ª Prova	4x50 Estilos	Misto
13ª Prova	100 Bruços	A e B1 M			
14ª Prova	100 Bruços	A e B1 F			

## TORNEIO DE PREPARAÇÃO ANC

**1.Data:** 17 de Fevereiro de 2018 (Sábado)

**2.Local:** Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra 50m (COP), com utilização de 10 pistas.

**3. Horário:** Sábado às 9,30 horas (1ª Sessão) e 16h (2ª Sessão)

**4. Aquecimento:** O período de aquecimento, ocorrerá 1h 30 antes do início de cada sessão, terminando 10' antes da mesma. A piscina de 25m estará disponível para recuperação e, ou, aquecimentos, desde que os clubes se responsabilizem pela presença de um elemento técnico ou dirigente, ainda que apenas com algumas pistas.

**5. Participação:** Prova destinada a atletas filiados na FPN, nas categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

**5.1.** Cada atleta só pode ser inscrito em duas provas individuais por sessão. As estafetas deverão ser por género, categoria, escalão, ou absolutas, em número ilimitado.

**5.2.** As provas de 400 Estilos, 800 Livres e 1500 Livres, terão no máximo 2 séries, sendo uma para inf B e a outra com os melhores tempos de inscrição nas restantes categorias, por aproximação ao Tac nacional. A inscrição dos nadadores (as) Inf B nestas provas deverá ser efectuada com o melhor registo nos 200 estilos (para a prova de 400 estilos) e nos 400 livres (para as provas de 800 ou 1500 livres).

**6. Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 20 de Fevereiro de 2017.

**7. Taxas de Inscrição:** 1,80€ por prova individual e 5€ por cada estafeta.

**8. Organização de séries:** As séries de cada prova, serão organizadas pelos tempos de inscrição, independentemente de cada categoria, nadando na última série os nadadores possuidores das melhores marcas de inscrição.

**9. Arbitragem:** Estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem electrónica.

**10. Casos Omissos:** Os casos omissos serão analisados e avaliados, segundo os regulamentos vigentes da FPN e FINA.

## Programa de Provas

PROGRAMA DE PROVAS		
1ª SESSÃO		
1	400 Estilos	Masc
2	200 Bruços	Fem
3	200 Mariposa	Masc
4	100 Costas	Fem
5	200 Livres	Masc
6	100 Mariposa	Fem
7	200 Costas	Masc
8	800 Livres	Fem
Intervalo 10'		
9	4x100 Estilos	Masc
10	4x100 Livres	Fem

PROGRAMA DE PROVAS		
2ª SESSÃO		
11	1500 Livres	Masc
12	200 Costas	Fem
13	100 Mariposa	Masc
14	200 Livres	Fem
15	100 Costas	Masc
16	200 Mariposa	Fem
17	200 Bruços	Masc
18	400 Estilos	Fem
Intervalo 10'		
19	4x100 Estilos	Fem
20	4x100 Livres	Masc

## TOREGRI 2 - Cadetes

**1. Data:** 24 e 25 de Março de 2018

**2. Local:** Piscina Municipal Rui Abreu

**3. Horário:** Sábado às 15,30 horas

Domingo às 9,30 horas

**4. Participação:** Podem participar nadadores Cadetes A e B. Estes nadadores terão de estar filiados em natação pura na Federação Portuguesa de Natação.

**4.1** Cada nadador só poderá participar nas provas do seu grupo etário e no máximo de duas (2) provas individuais e a estafeta por jornada.

**4.2** As estafetas de Cadetes deverão ser por grupo e género (Cad A e Cad B). Quando um clube não conseguir cumprir com o estipulado anterior, poderá inscrever estafetas mistas em género e em idade (provas nº 17 e 34), sendo consideradas extracompetição.

**4.4.** Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de estafetas

**4.5** A organização de séries será por tempo de inscrição sendo as últimas séries consideradas as mais rápidas

**5. Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 19 de Março.

**6. Prémios:** A definir.

**7. Taxas de Inscrição:** 1,00€ por atleta, 1,50€ prova individual e 3,00€ por estafeta, para filiados na ANC e ANCNP. O valor para outros participantes será

de 1,50€ por atleta, 3,00€ prova individual e 6,00€ por estafeta.

**8. Arbitragem:** Estará a cargo do Conselho Regional de Árbitros e será utilizado o sistema de cronometragem manual.

TOREGRI 2								
PROGRAMA DE PROVAS								
1ª Jornada					2ª Jornada			
1	400 Livres	Cad A	Masc		18	400 Livres	Cad A	Fem
2	200 Livres	Cad B	Masc		19	200 Livres	Cad B	Fem
3	100 Bruços	Cad A	Fem		20	100 Bruços	Cad A	Masc
4	50 Bruços	Cad B	Fem		21	50 Bruços	Cad B	Masc
5	100 Mariposa	Cad A	Masc		22	100 Mariposa	Cad A	Fem
6	50 Mariposa	Cad B	Masc		23	50 Mariposa	Cad B	Fem
7	100 Livres	Cad A	Fem		24	100 Livres	Cad A	Masc
8	50 Livres	Cad B	Fem		25	50 Livres	Cad B	Masc
9	100 Costas	Cad A	Masc		26	100 Costas	Cad A	Fem
10	50 Costas	Cad B	Masc		27	50 Costas	Cad B	Fem
11	200 Estilos	Cad A	Fem		28	200 Estilos	Cad A	Masc
12	100 Estilos	Cad B	Fem		29	100 Estilos	Cad B	Masc
Intervalo 10'					Intervalo 10'			
13	4x50 Livres	Cad B	Masc		30	4x50 Livres	Cad B	Fem
14	4x50 Estilos	Cad B	Fem		31	4x50 Estilos	Cad B	Masc
15	4x100 Livres	Cad A	Masc		32	4x100 Livres	Cad A	Fem
16	4x100 Estilos	Cad A	Fem		33	4x100 Estilos	Cad A	Masc
17	4x50 Livres	Cad A/B	Misto		34	4x50 Estilos	Cad A/B	Misto
<p>1º e 2º elementos nadam 25M+25C, 3º e 4º elementos nadam 25Br+25Cr</p> <p>Cada elemento da estafeta nada 100 Estilos</p> <p>Estafetas Mistas em género e idade</p>								

## TORNEIO REGIONAL DE FUNDO DE INFANTIS E DE JUVENIS – Piscina Curta

1. **Data:** 5 e 6 de Maio de 2018
2. **Local:** Piscina Municipal de Cantanhede
3. **Horário:** 1ª Jornada – Sábado às 15,30  
2ª Jornada – Domingo 9,30
- 3.1. **Aquecimento:** Os períodos de aquecimento terão início 1h 30m antes do começo de cada jornada.
4. **Participação:** Prova destinada a nadadores Infantis e Juvenis. Os nadadores Juniores e Seniores poderão participar extracompetição.
5. **Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 27 de Abril, **devendo todos os atletas ter um tempo de inscrição, mesmo que calculado pelo treinador**, para tornar as séries o mais homogéneas possível.
6. **Organização:** No sentido de evitar uma duração excessiva das Jornadas serão utilizadas simultaneamente as duas piscinas do Complexo, decorrendo na Piscina 2 as séries mais lentas.
- 6.1: A organização das séries será elaborada por tempos de inscrição, utilizando o programa do sistema informático da ANC.
7. **Classificação:** Será elaborada uma classificação individual por grupo de idade e género a partir da soma dos pontos (Tabela FINA em vigor) obtidos no conjunto das provas nadadas (1500L+400E ou 800L+400E). Haverá uma classificação colectiva, pontuando os 3 primeiros atletas de cada clube.
8. **Prémios:** Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados por grupo

de idade e género, bem como aos 3 clubes melhor classificados no conjunto das categorias e g neros.

**Ponto  nico:** A FPN elaborar  um **ranking nacional deste torneio**, ao nível individual e colectivo.

**9. Taxas de Inscri o:** 1,00  por atleta e 3,00  por prova individual, para filiados na ANC. O valor para outros participantes será de 5,00  por prova individual, não pontuando para as classifica es individuais e colectivas e, apenas, no caso de existirem pistas vagas.

**10. Arbitragem:** A equipa de arbitragem estará a cargo do Conselho Regional, sendo utilizado o sistema manual.

Programa de Provas						
1� Jornada - 15h 30				2� Jornada - 9h 30		
1	400 Estilos	Fem		3	400 Estilos	Masc
2	1500 Livres	Masc		4	800 Livres	Fem

**Nota:** Nas provas de 800L e 1500L, as partidas serão dadas com os atletas na água e com uma das mãos em contacto com a parede.

## Torneio de Preparação - Categorias

1. **Data:** 9 de Junho de 2018
2. **Local:** Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra com 10 pistas
3. **Horário:** Sábado 1ª sessão às 10,00 horas  
2ª sessão às 16.00 horas

O período de aquecimento ocorrerá 1h30m antes do início de cada sessão, A piscina de 25m estará disponível para recuperação e, ou, aquecimentos, desde que os clubes se responsabilizem pela presença de um elemento técnico ou dirigente, ainda que apenas com algumas pistas.

**4. Participação:** Esta competição destina-se a nadadores filiados na FPN nas categorias de Infantis A e B, Juvenis A e B, Juniores, Seniores.

**4.1** O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito é de duas (2) individuais por sessão para infantis e juvenis e três (3) para as restantes categorias..

**4.2** As provas de 400 Estilos, 800 e 1500 Livres serão confinadas a três (3) séries, por tempos de inscrição, do seguinte modo:

	Inf B	Inf A	Juv B	Juv A	Jun/Sen	Total
Masc	10	6	5	5	4	30
Fem	10	6	5	5	4	30

**Quando uma das quotas não seja atingida, poderão ser selecionados nadadores das categorias imediatas.**

**4.3A** listagem dos nadadores apurados para estas provas, será comunicada aos clubes no dia 5 de Junho.

Os nadadores que eventualmente não tenham sido apurados, podem ser inscritos noutra prova, durante o dia 6 de Junho.

**4.4.** A organização das séries será elaborada por tempos de inscrição, utilizando o programa do sistema informático da ANC.

**5. Inscrições:** As inscrições devem dar entrada na sede da ANC até às 18.00 do dia 1 de Junho

**6. Taxas de Inscrição:** 1,80€ por prova individual e 5,00€ por estafeta, para filiados na ANC e ANCNP. O valor para outros participantes será de 2,5€ por prova individual e 6,00€ por estafeta.

**7. Arbitragem:** Estará a cargo do Conselho Regional de Árbitros e será utilizado o sistema de cronometragem electrónica.

Programa de Provas						
1ª Sessão - 10h				2ª Sessão 16h		
1	4x50 Livres	Masc		13	4x50 Livres	Fem
2	400 Estilos	Fem		14	200 Bruços	Masc
3	400 Estilos	Masc		15	200 Bruços	Fem
4	100 Bruços	Fem		16	100 Mariposa	Masc
5	100 Bruços	Masc		17	100 Mariposa	Fem
6	200 Mariposa	Fem		18	200 Livres	Masc
7	200 Mariposa	Masc		19	200 Livres	Fem
8	100 Livres	Fem		20	100 Costas	Masc
9	100 Livres	Masc		21	100 Costas	Fem
10	200 Costas	Fem		22	200 Estilos	Masc
11	200 Costas	Masc		23	200 Estilos	Fem
12	800 Livres	Fem		24	1500 Livres	Masc

## TOREGRI 3 - Cadetes

**1. Data:** 23 e 24 de Junho.

**2. Local:** Piscina Municipal Cantanhede

**3. Horário:** Sábado às 15,30 horas  
Domingo às 9,30 horas

**4. Participação:** Podem participar nadadores Cadetes A e B. Estes nadadores terão de estar filiados em natação pura na Federação Portuguesa de Natação.

**4.1** Cada nadador só poderá participar em duas (2) provas individuais e uma (1) estafeta por jornada do seu grupo etário.

**4.2** As estafetas de Cadetes deverão ser por grupo e género (Cad A e Cad B). Quando um clube não conseguir cumprir com o estipulado anterior, poderá inscrever estafetas mistas em género e em idade (provas nº 12 e 24), sendo consideradas extracompetição.

**4.3.** Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de estafetas

**4.4** A organização das séries será por tempo de inscrição elaboradas pelo programa informático da ANC.

**5. Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 18 de Junho.

**6. Prémios:** A definir.

**7. Taxas de Inscrição:** 1,00€ por atleta, 1,50€ prova individual e 3,00€ por

estafeta, para filiados na ANC e ANCNP. O valor para outros participantes será de 1,50  por atleta, 3,00  prova individual e 6,00  por estafeta.

**8. Arbitragem:** Estará a cargo do Conselho Regional de árbitros e será utilizado o sistema de cronometragem manual.

TOREGRI 3							
PROGRAMA DE PROVAS							
1 <sup>a</sup> Jornada				2 <sup>a</sup> Jornada			
1	800 Livres	Cad A	Masc	13	800 Livres	Cad A	Fem
2	400 Livres	Cad B	Masc	14	400 Livres	Cad B	Fem
3	100 Bruços	Cad A e B	Fem	15	100 Bruços	Cad A e B	Masc
4	100 Mariposa	Cad A	Masc	16	100 Mariposa	Cad A	Fem
5	50 Mariposa	Cad B	Masc	17	50 Mariposa	Cad B	Fem
6	100 Livres	Cad A e B	Fem	18	100 Livres	Cad A e B	Masc
7	100 Costas	Cad A e B	Masc	19	100 Costas	Cad A e B	Fem
8	200 Estilos	Cad A	Fem	20	200 Estilos	Cad A	Masc
9	100 Estilos	Cad B	Fem	21	100 Estilos	Cad B	Masc
Intervalo 10'				Intervalo 10'			
10	4x100 Livres	Cad A	Masc	22	4x50 Livres	Cad B	Fem
11	4x100 Livres	Cad A	Fem	23	4x50 Livres	Cad B	Masc
12	4x50 Estilos	Cad B	Misto	24	4x100 Estilos	Cad A	Misto

12 Estafetas mistas (2 Masc e 2 Fem). Extra competi o, mistas em género e idade.