



REGULAMENTO GERAL DE COMPETIÇÕES

ÉPOCA 2018 / 2019

DISPOSIÇÕES GERAIS

Introdução

O presente documento irá regulamentar todas as competições de âmbito regional organizadas pela A.N.C. na época 2018/19, em conformidade com os regulamentos da F.P.N.

Os Campeonatos Regionais, coorganizados 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 t em os seus regulamentos neste documento, por solicitação expressa da própria FPN, uma vez que terão de ser aprovados por esta, em separado.

1. 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 coorganizadores.

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

CALENÁRIO REGIONAL ANC - 2018 /2019

Data	Atividade / Competição	Organização	Escalões	Local
OUTUBRO				
20 e 21	T. de Abertura Categorias	ANC	Inf JuvJunSen	Rui Abreu
27	C. Regional CAD 1ª Jornada	ANC	Cadetes	Luís Lopes
NOVEMBRO				
24 e 25	C. Reg. Jun e Sen PC	ANC	Jun / Sen	Rui Abreu
17 e 18	T. Nadador Completo	ANC	Inf	Rui Abreu
10 e 11	T Regional De Fundo	ANC	Juv / Jun / Sen	Cantanhede
DEZEMBRO				
1	C. Regional CAD 2ª Jornada	ANC	Cadetes	Penacova
8	X Memorial L Lopes Conceição	ANC / CMC	Infantis	Luís Lopes
9	1º Mergulho – 1ª Jornada	ANC	Escolas	Lousã
15 e 16	TOREGRI 1 – Cad	ANC	Cadetes	Cantanhede
JANEIRO				
5	Estágio de Cadetes	ANC	Cadetes	Miranda do C.
5 e 6	Estágio de Infantis	ANC / ANCP	Estágio Cap. Técnica Inf 1	Rui Abreu
12	Torneio de Preparação	ANC	Inf Juv Jun Sen	COP
19	Torneio do C de Condeixa	CACq	Inf e Abs	Condeixa
26	Taça Vale do Tejo	ANDS	Inf / Juv	Abrantes
FEVEREIRO				
2 e 3	C. Reg Clubes INF e ABS	ANC	Inf e Abs	Rui Abreu
9 e 10	T N. Completo - CAD	ANC	Cadetes	Lousã
16	Torneio de Preparação	ANC	InfJuvJunSen	COP
MARÇO				
2	1º Mergulho – 2ª Jornada	ANC	Escolas	Miranda do C.
2 e 3	OPEN ANC Adaptada	ANC	Adaptada	COP
9 e 10	CID Infantis Pc	ANCP / ANC	Inf	Mealhada
15 a 17	C Inter Distrital	AT	Juv/Jun e Abs	COP
23 e 24	TOREGRI 2 - Cad	ANC	Cadetes	Rui Abreu
29 a 31	T. Zonal Infantis	FPN / ANC	Inf	Condeixa
30	Estágio de Cadetes	ANC	Cad	Lousã
ABRIL				
4 a 7	C N Juv , Jun e Abs	FPN	Juv , Jun e Abs	COP
27	Circuito Cad Open	ANC	Cadetes	Cantanhede
27	T. CNAC Shigeo Tsukagoshi	CNAC	ABS	COP
MAIO				
4 e 5	Encontro Nacional de Infantis	ANC / FPN	Inf	Condeixa
4	T Rota da Chanfana	CNMC	Cadetes	Miranda do C.
11 e 12	T Nadador Completo	ANC	Juv/ Jun / Sen	Rui Abreu
18 e 19	T. Regional de Fundo	ANC	Inf	Cantanhede
25 e 26	T. Cid Cª Queima das Fitas	AAC/CMC/ANC	Abs	COP
JUNHO				
1	T Cidade de Cantanhede	SCC	Cadetes / Inf / Abs	Cantanhede
9	Torneio de Preparação	ANC	InfJuvJunSen	COP
15	T CU 1919	CU 1919	Abs	Rui Abreu
16	1º Mergulho - 3ª Jornada	ANC	Escolas	Penacova
23	I T de S. João - Lousã	Lousã	Abs	Lousã
22 e 23	TOREGRI 3 – Cad	ANC	Cadetes	Condeixa
JULHO				
6 a 7	Camp Interdistrital Inf	ANC / ANCP	Infantis	COP
13	T Interdistrital CAD	ANCP / ANC	Cadetes	Anadia
12 a 14	C. Int. Juv e Abs PL	ANC / ANCP	Juv /Abs	COP
20,21	Encontro Nacional J Nadador		Cadetes	
SETEMBRO				
14	XI TORNEIO ÁGUAS ABERTAS	CMC / ANC/ FPN		

2. 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

3. Inscrições

3.1 Processo de Inscrição

- a) As inscrições deverão ser feitas eletronicamente a partir do ficheiro convite disponibilizado na página Web da ANC (www.ancoimbra.pt) e enviadas para o endereço 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 ato 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 corretos e **de acordo com a base de dados nacional** (comparar e atualizar a base de dados dos clubes, com a existente em www.fpnsystem.com)
- e) Qualquer infração ao exposto, ou a não observância do regulamento específico de cada competição, reserva à ANC o direito de anular ou penalizar a inscrição.

3.2 Taxas de Inscrição

- a) As taxas de inscrição em cada prova, que se têm mantido inalteradas desde 2008, com exceção dos Circuitos, uma vez que já tinham na época transata 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) 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.

f) São serão aceites inscrições nos diversos torneios ou campeonatos, desde que os clubes tenham a sua situação financeira regularizada com a ANC.

g) Para serem consideradas, as inscrições deverão ser acompanhadas da respetiva taxa.

h) O pagamento poderá ser efetuado por transferência bancária para o IBAN: PT50 0035 0110 0000 7783 0300 2 (enviar comprovativo por e-mail), ou por cheque enviado para a sede da ANC, ou outros meios em uso.

i) No caso de haver faltas, desistências ou anulação de inscrições em provas, após terminado o prazo indicado para cada torneio, não haverá lugar   devolução da taxa inicialmente paga.

Categoria	Competição	Por atleta		Provas individuais		Provas estafetas	
		ANC	Outros	ANC	Outros	ANC	Outros
Escolas	1� Mergulho	0	1,50 �	1,30 �	2,50 �	2,00 �	5,00 �
Cadetes	TOREGRI	1,00 �	1,50 �	1,50 �	2,50 �	3,00 �	6,00 �
	Circuito Regional (Por equipa)	30,00 �		1,50 �			
	Circuito Open (Por equipa)	50,00 �	50,00 �				
	Nad Completo	7,50 �	10,00 �			3,00 �	6,00 �
	Outras Competições			1,50 �	2,50 �	3,00 �	6,00 �
Infantis e Juvenis	Nad. Completo	7,50 �	10,00 �			5,00 �	8,00 �
	Circuito Regional (Por equipa)	45,00 �		1,50 �			
	CID e C.Reg	1,00 �		2,10 �	3,50 �	6,00 �	8,00 �
	Regional de Fundo	1,00 �		3,00 �	4,50 �		
	Outras Competições			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 Competições			1,80 �	2,50 �	5,00 �	8,00 �

3.3 Tempos de Inscri o

- a) O tempo de inscri o em cada prova, será o melhor tempo que o atleta efetuou no período de um ano, contado a partir da data da inscri o, assumido automaticamente pelo programa informático de gestão de competi es da ANC.
- b) Quando o atleta não possuir marca, o tempo de inscri o será o tempo provável que o atleta realizar  e deverá ser sempre indicado pelo clube.
- c) O tempo de inscri o 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 participa o nos Campeonatos Interdistritais estará condicionada a Tempos de Admissão (TA), definidos em tabelas específicas.
- e) Os nadadores que até à data limite para inscri o 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 penaliza o conforme regulamento específico dos Campeonatos.

3.4 Datas Limite

- a) As datas limite para as inscri es em cada uma das competi es são as constantes do respetivo regulamento específico.
- b) Os horários indicados, servem apenas de referência e informa o geral, podendo ser alterados pela organiza o.
- c) As altera es 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.
- d) As piscinas indicadas ficarão livres 1 hora e 30 minutos antes da hora do início das provas para aquecimento.
- e) As pistas para aquecimento poderão ser indicadas pela ANC, em 1 ou 2 turnos, sempre que o número de inscritos o justifique. Sempre que esta situa o se verifique, deverá a CMC, ser informada para que a abertura da piscina seja antecipada em 15 minutos

4. Programas de Prova

- 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 inscri es

b) Qualquer erro detetado na lista de participantes, ou desistências previstas, deverão ser comunicadas após consulta   listagem.

c) Neste período, não serão permitidas substitui es de participantes, nem novas inscri es, salvo se a falha for imputável   ANC.

d) O Programa das Provas, em cada torneio, será entregue aos clubes via online e poderá, em alguns torneios, ser 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

5.Resultados

Os resultados de cada competi o estarão disponíveis na página oficial da ANC, Swimrankings.net e serão enviados por correio eletr nico para todos os clubes participantes.

6.Categorias

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

CATEGORIAS	MASCULINOS	FEMININOS
Escolas Nata�o	Sem limite Idade	Sem Limite Idade
Cadetes C (F.D.)	2010 e posteriores	2011 e posteriores
Cadetes B	2009 /2008	2010 /2009
Cadetes A	2007	2008
Infantis B	2006	2007
Infantis A	2005	2006
Juvenis B	2004	2005
Juvenis A	2003	2004
Juniores	2002 - 2001	2003 - 2002
Seniores	2000 e + velhos	2001 e + velhas

Contudo, para efeito de Tempos de Admissão a Campeonatos (TA) e para algumas classifica es em torneios, poderá haver jun o de categorias (Cadetes B + Cadetes A, infantis B + Infantis A, ou Juvenis B + Juvenis A), bem como separa o das mesmas

(Juniiores B e Juniiores A, ou Seniores 1ºano, Seniores 2ºano e Seniores 3ºano e + velhos).

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

7. Participação em Torneios Externos

a) Pelo interesse que assume para a natação regional a presença de atletas em provas externas   ANC, nos termos do Artigo 144º do Regulamento Geral da FPN, a Direcção da ANC autoriza a sua participação, **mediante pedido expresse para o efeito com 10 dias de antecedência**, (acompanhado pelo regulamento do Torneio e do preenchimento do documento Interno da A.N.C.) excetuando 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 respetivas categorias.

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

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

d) Excetua-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.

8. 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.

9. Tabela de Pontuação

A tabela de pontuação utilizada na época 2018/19 será a Tabela FINA em vigor, assumida automaticamente pelo programa informático e para a categoria de Infantis, a Tabela de pontuação Rudolph.

10. 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 eletrónica da ANC, bem como os custos com a arbitragem e fichas correspondentes. A ANC assume os custos logísticos com o processamento informático do respetivo 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 respetivo regulamento, até 15 de Setembro, solicitando por escrito o apoio logístico necessário, bem como arbitragem e cronometragem eletrónica.
- 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 efetuar 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.

11. 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 2,50€.

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) Conforme prevê o ponto 4.1. alínea e, poderão ser aplicadas penalizações de 0,50€ por cada incorreção ocorrida nas inscrições individuais.

g) O pagamento devido por quaisquer penalizações previstas neste regulamento será obrigatoriamente liquidado no ato de inscrição na competição seguinte em que o clube participar, independentemente do grupo etário a que se destina.

h) O nadador que participar numa prova ao abrigo do ponto 4.3 e) e não superar o TA, terá uma penalização de 5€ por prova.

12. Casos Omissos

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

13. Fatos desportivos

“Na sequência da aprovação da proibição da utilização de fatos de competição por parte dos Cadetes (A, B e C) e dos Infantis B em todas as competições na época desportiva 2018/2019, apresenta-se exemplificação sobre os fatos permitidos para estes escalões, para nadadores masculinos (figura 1) e femininos (figura 2).

Mais se informa que a partir da época 2019/2020 a proibição da utilização destes fatos de competição será alargada a todos os nadadores Cadetes (A, B e C) e Infantis (A e B)”.



Figura 1 - Exemplificação sobre os fatos permitidos para os nadadores cadetes e infantis masculinos.



Figura 2 - Exemplificação sobre os fatos permitidos para os nadadores cadetes e infantis femininos.

Torneio de Abertura

Categorias

- 1. Data:** 20 e 21 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. Poderá haver dois turnos, caso o número de inscrições o justifique, sendo dada a informação e respetiva distribuição, após receção 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 15 de Outubro 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 eletrónica
- 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		11	4x50 Livres	Fem
2	100 Bruços	Fem		12	100 Bruços	Masc
3	400 Livres	Masc		13	400 Livres	Fem
4	4x50 Estilos	Fem		14	4x50 Estilos	Masc
5	100 Costas	Masc		15	100 Costas	Fem
6	100 Mariposa	Fem		16	100 Mariposa	Masc
7	4x100 Estilos	Masc		17	4x100 Estilos	Fem
8	4x100 Livres	Fem		11	4x100 Livres	Masc
9	100 Estilos	Masc		18	100 Estilos	Fem
10	4 x100 Estilos	Masc		19	4 x100 Estilos	Fem

TORNEIO REGIONAL DE FUNDO - Piscina Curta

JUVENIS

1. Data: 10 e 11 de Novembro de 2018

2. Local: Piscina Municipal de Cantanhede

3. Horário: 1ª Jornada – Sábado às 15h30
2ª Jornada – Domingo 9h30

3.1. Aquecimento: Os períodos de aquecimento terão início 1h 30m antes do começo de cada jornada.

4. Participação: Prova destinada a nadadores Juvenis. Os nadadores Juniores e Seniores poderão participar extra competição.

5. Inscrições: As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 2 de Novembro, *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 coletiva, pontuando os 3 primeiros atletas Juvenis (A e B) de cada clube.

8. Prémios: Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados para as categorias Juvenis A e Juvenis B. Existirá uma classificação coletiva que premiará os 3 melhores clubes com base nos Juvenis A e B.

Ponto Único: A FPN elaborará um **ranking nacional deste torneio**, ao nível individual e coletivo.

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 coletivas 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 ^a Jornada - 15h 30				2 ^a 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 NADADOR COMPLETO

INFANTIS

1. Data: 17 e 18 de Novembro de 2018

2. Local: Piscina Municipal Rui Abreu

3. Horário: Sábado às 15h30
Domingo às 9h30

4. Participação: Podem participar nadadores das categorias de Infantis.

4.1 Os nadadores interessados em disputar este torneio terão de participar em todas as provas do programa. Poderão participar extra competição, atletas infantis que sejam inscritos em algumas provas do programa fazendo pagamento da taxa individual por prova. Permite-se, igualmente, que nadadores de outras categorias possam ser inscritos, estando estes limitados a 1 (uma) prova mais (1) uma estafeta por jornada, 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 12 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 obtido pela tabela de pontuação Rudolph para efeito de ranking nacional nas categorias de infantis. 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 pr mios aos 3 primeiros classificados por ano e género. É atribuído um pr mio suplementar, para os nadadores que superarem a melhor marca regional de sempre.

7.1. –   semelhança do regulamento nacional, serão premiados os 3 primeiros classificados ao nível coletivo pelo somatório obtido pela tabela de pontuação Rudolph pelos 3 primeiros classificados de cada clube, por escalão (A e B) e género.

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

9. Taxas de Inscrição: 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 inscrição parcial. Estes nadadores serão considerados extra competição.

10. Arbitragem: Estará a cargo do Conselho Regional de árbitros e será utilizado o sistema de cronometragem eletr nica.

11. Equipamentos Desportivos: Os Nadadores Infantis B não poderão utilizar fatos de Competição.

PROGRAMA DE PROVAS						
1^a Jornada			2^a 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	
Intervalo 10'			Intervalo 10'			
5	100 Livres	Masc	11	4 x 200 Livres	Masc	
6	100 Livres	Fem	12	4 x 200 Livres	Fem	
			13	4 x 200 Livres	Misto	

CAMPEONATO REGIONAL DE JUNIORES E SENIORES

PISCINA CURTA

1. **Data:** 24 e 25 de Novembro de 2018
2. **Local:** Piscina Municipal Rui Abreu
3. **Horário:** 1ª Jornada: 1ª Sessão - Sábado às 9,30 horas
2ª Sessão - Sábado às 16,00 horas
2ª Jornada: Domingo às 9,30 horas
4. **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.
5. **Participação:** Prova destinada a atletas da categoria de Juniores e Seniores, podendo os atletas *juvenis* participar na condição *extracompetição* e apenas nas provas que façam parte do programa do Torneio Zonal de Juvenis.
 - 5.1. Cada atleta concorrente ao Campeonato, pode participar no máximo em 6 provas individuais. Os juvenis, só poderão nadar um total de 6 provas (incluindo estafetas) e não ultrapassando as duas provas por sessão.
 - 5.2. 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 2017/18. 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 existirem pistas vagas, sendo a seleção realizada por aproximação ao Tac Nacional.
6. Nas provas de estafetas, cada clube só poderá inscrever uma equipa por categoria e género.
7. **Classificação:** A classificação em cada prova, será por categoria.
8. **Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às **12 horas do dia 19 de Novembro de 2018.**

- 9. Prémios:** Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados por categoria, em cada prova.
- 10.** Este Campeonato Regional terá cronometragem eletrónica.
- 11.** A organização das séries será elaborada por tempos de inscrição, utilizando o programa do sistema informático da ANC.
- 12. 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		
Entrega de medalhas					

X Memorial Luiz Lopes da Conceição

- 1. Data:** 8 de Dezembro de 2018
- 2. Local:** Piscina Luís Lopes da Conceição (S.Martinho)
- 3. Categorias:** Infantis
- 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. Participação:** Aberta a todos os clubes interessados. Cada nadador apenas poderá ser inscrito no máximo de **duas provas por sessão**, independentemente de serem individuais ou estafetas.
- 6.** A organização das séries será elaborada por tempos de inscrição, utilizando o programa do sistema informático da ANC.
- 7. Taxa de inscrição:** 1,5€ por prova individual e 4€ por cada estafeta
- 8. Data Limite de inscrição:** Até às 12h do dia 30 de Novembro de 2018, através do ficheiro convite.
- 9. Classificação:** A classificação de cada prova será por categoria, independente das idades nos infantis.
- 10. 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 coletiva 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.
- 11. Prémios:** Serão entregues troféus às três primeiras equipas na categoria de infantis. Os atletas mais pontuado pela tabela de pontuação Rudolph, em cada género, receberão igualmente, o troféu correspondente.

- 12. Arbitragem:** Estará a cargo do Conselho Regional de árbitros e será utilizado o sistema de cronometragem eletr nica.

Programa de Provas						
1ª SESSÃO - 10h00				2ª SESSÃO -15h30		
1	200L	Fem		9	200B	Fem
2	200L	Mas		10	200B	Mas
3	200M	Fem		11	100E	Fem
4	200M	Mas		12	100E	Mas
5	200C	Fem		13	400L	Fem
6	200C	Mas		14	400L	Mas
Intervalo 10 min				Intervalo 10 min		
7	4X50 L	Fem		15	4X50 E	Fem
8	4X50 L	Mas		16	4X50E	Mas

TOREGRI 1

Cadetes

1. 15 e 16 de Dezembro de 2018.

2. Local: Piscina Municipal de 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 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 10 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.

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

TORNEIO DE PREPARAÇÃO ANC

1.Data: 12 de Janeiro de 2019

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 e 200 Estilos 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 respetivo.

6. Inscrições: As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 7 de Janeiro de 2019.

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

inscri o, independentemente de cada categoria, nadando na última série os nadadores possuidores das melhores marcas de inscri o.

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	4 x50 Estilos	Misto
2	50 Mariposa	Masc
3	50 Mariposa	Fem
4	50 Bruços	Masc
5	50 Bruços	Fem
6	200 Estilos	Masc
7	200 Estilos	Fem
8	50 Livres	Masc
9	50 Livres	Fem
10	100 Mariposa	Masc
11	100 Mariposa	Fem
12	50 Costas	Masc
13	50 Costas	Fem
14	100 Bruços	Masc
15	100 Bruços	Fem
16	400 Livres	Masc
17	400 Livres	Fem
Intervalo 10'		
18	4x50 Estilos	Masc
19	4x50 Estilos	Fem

CAMPEONATO REGIONAL DE CLUBES

INFANTIS e ABSOLUTOS

1. Data: 2 e 3 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 28 de Janeiro, acompanhadas da respetiva lista onomástica.

6. Classificação: Os clubes concorrentes a cada uma das competições serão ordenados na classificação coletiva, 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-áqueo e a pontuação será a mesma aos dois, ou mais nadadores envolvidos, não havendo atribuição de pontos às classificações em falta.

Funcionará como fator de desempate na classificação coletiva a melhor marca da tabela FINA (Absolutos) e Rudolph (Infantis) 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 respetiva 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 eletrónica.

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
	Intervalo	10´		Intervalo	10´
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

CADETES

1. Data: 9 e 10 de Fevereiro de 2019

2. Local: Piscina Municipal de Lousã

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

4. Participação: Podem participar nadadores da categoria de Cadetes. Poderão participar extra competição, atletas Cadetes que não sejam inscritos no programa completo, fazendo o pagamento da taxa individual por prova.

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

	Masculinos	Femininos
Cadetes A	M - 2007	F - 2008
Cadetes B 1	M - 2008	F - 2009
Cadetes B 2	M - 2009	F - 2010

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 (Cadetes A ou Cadetes 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 4 de Fevereiro.

- 6. Classifica o:** Serão elaboradas classifica es 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 s lugares. Se o empate subsistir, recorrer-se-  aos 2 s, 3 s lugares, etc.
- 7. Prémios:** A definir.
- 8. Taxas de Inscri o:** 7,50  por atleta e 3,00  por estafeta, para filiados na ANC e ANCNP. Atletas que não se inscrevam nas provas todas pagarão 1,50   por prova. O valor para outros participantes será de 10,00  por atleta e 6,00  por estafeta.
- 9. Arbitragem:** A partida dos 25 Mariposa será efetuada, 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					
1� Jornada			2� Jornada		
1� Prova	25 Mariposa	B2 M	15� Prova	50 Livres	B2 M
2� Prova	25 Mariposa	B2 F	16� Prova	50 Livres	B2 F
3� Prova	50 Mariposa	B1 M	17� Prova	100 Livres	A e B1 M
4� Prova	50 Mariposa	B1 F	18� Prova	100 Livres	A e B1 F
5� Prova	100 Mariposa	A M	19� Prova	100 Estilos	B1 e 2 M
6� Prova	100 Mariposa	A F	20� Prova	100 Estilos	B1 e 2 F
7� Prova	50 Costas	B2 M	21� Prova	200 Estilos	A M
8� Prova	50 Costas	B2 F	22� Prova	200 Estilos	A F
9� Prova	100 Costas	A e B1 M	Intervalo 10'		
10� Prova	100 Costas	A e B1 F	23� Prova	4x50 Estilos	Masc
11� Prova	50 Bruços	B2 M	24� Prova	4x50 Estilos	Fem
12� Prova	50 Bruços	B2 F	25� Prova	4x50 Estilos	Misto
13� Prova	100 Bruços	A e B1 M			
14� Prova	100 Bruços	A e B1 F			

TORNEIO DE PREPARAÇÃO ANC

CATEGORIAS

1.Data: 16 de Fevereiro de 2019 (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 efetuada 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 11 de Fevereiro de 2019.

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 eletrónica.

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

PROGRAMA DE PROVAS					
1ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
1	4 x 100 Estilos	MISTA	12	4 x 100 Livres	MISTA
2	400 Estilos	Masc	13	1500 Livres	Masc
3	200 Braços	Fem	14	200 Costas	Fem
4	200 Mariposa	Masc	15	100 Mariposa	Masc
5	100 Costas	Fem	16	200 Livres	Fem
6	200 Livres	Masc	17	100 Costas	Masc
7	100 Mariposa	Fem	18	200 Mariposa	Fem
8	200 Costas	Masc	19	200 Braços	Masc
9	800 Livres	Fem	20	400 Estilos	Fem
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
10	4x100 Estilos	Masc	21	4x100 Estilos	Masc
11	4x100 Livres	Fem	22	4x100 Livres	Fem

I OPEN ANC

Natação Adaptada

1 - **Data** - 2 e 3 Março 2019

2 - **Local** - Complexo Olímpico de Piscinas - 50m

3 - **Horário:** 1ª Jornada - Sábado às 15h30m

2ª Jornada - Domingo 9h30m

4 - **Aquecimento** - Os períodos de aquecimento terão lugar 1h30m antes do início de cada jornada

5 - Participação

O I Open de natação Adaptada da ANC está aberto a todas as áreas de deficiência, desde que devidamente filiados na FPN.

Cada nadador só poderá ser inscrito, em 4 provas individuais (2 por jornada) mais as estafetas. Só poderá ser inscrito nas provas correspondentes à sua classe, conforme programa.

Apenas haverá classificação por equipas. Pontuam todos os nadadores classificados por classe e género de acordo com a seguinte tabela:

1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º
12	10	8	6	4	3	2	1

6 - **Inscrições** - As inscrições deverão dar entrada na sede do ANC até às 12h do dia 18 de fevereiro de 2019.

7 - **Taxa de inscrição** - A taxa de inscrição é de 3€ por prova individual e 5€ por estafeta.

Deverão ser pagas por transferência bancária para a conta do ANC

IBAN PT50 0035 0110 0000 7783 0300 2

8 - **Organização das séries** - Os nadadores será organizada por séries, segundo o tempo de inscrição independentemente da classe a que pertençam.

9 - **Arbitragem** - estará a cargo do Conselho Regional de arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem eletrónica.

10 - **Casos omissos** - Os casos omissos serão resolvidos pela organização da prova

11 - Programa de provas

I JORNADA - SÁBADO - 2 DE MARÇO 2019			
1	400 Livres	Fem	S6/S7/S8/S9/S10/S110/S11/S12/S13/S113/S14/S15/S16/
2	400 Livres	Mas	S6/S7/S8/S9/S10/S110/S11/S12/S13/S113/S14/S15/S16/
3	50 Br	Fem	SB1/SB2/SB3/SB14/SB15/SB16/SB21
4	50 Br	Mas	SB1/SB2/SB3/SB14/SB15/SB16/SB21
5	100 Costas	Fem	S1/S2/S6/S7/S8/S9/S10/S110/S11/S12/S13/S113/S14/S15/S16/S21
6	100 Costas	Mas	S1/S2/S6/S7/S8/S9/S10/S110/S11/S12/S13/S113/S14/S15/S16/S21
7	200 Mariposa	Fem	S14/S15/S21
8	200 Mariposa	Mas	S14/S15/S21
9	100 Bruços	Fem	SB4/SB5/SB6/SB7/SB8/SB9/SB10/SB110/SB11/SB12/SB13/SB14/SB15/SB16/SB21
10	100 Bruços	Mas	SB4/SB5/SB6/SB7/SB8/SB9/SB10/SB110/SB11/SB12/SB13/SB14/SB15/SB16/SB21
11	200 Bruços	Fem	SB14/SB15/SB21
12	200 Bruços	Mas	SB14/SB15/SB21
13	50 Mariposa	Fem	S1/S2/S3/S4/S5/S6/S7/S14/S15/S16/S21
14	50 Mariposa	Mas	S1/S2/S3/S4/S5/S6/S7/S14/S15/S16/S21
15	100 Livres	Fem	Todas as classes
16	100 Livres	Mas	Todas as classes
17	800 Livres	Fem	S14/S15/S21
18	1500 Livres	Mas	S14/S15/S21
19	4x50 Estilos	Fem	S14 & S21
20	4X50 Estilos	Mas	S14 & S21
21	4X100 Livres	Fem	34 pontos/S14 & S21
22	4X100 Livres	Mas	34 pontos/S14 & S21

IIª Jornada – Domingo – 3 MARÇO 2019			
23	400 Estilos	Mas	S14/S15/S21
24	400 Estilos	Fem	S14/S15/S21
25	200 Livres	Mas	S1/S2/S3/S4/S5/S14/S15/S16/S21
26	200 Livres	Fem	S1/S2/S3/S4/S5/S14/S15/S16/S21
27	200 Costas	Mas	S14/S15/S21
28	200 Costas	Fem	S14/S15/S21
29	150 Estilos	Mas	SM1/SM2/SM3/SM4
30	150 Estilos	Fem	SM1/SM2/SM3/SM4
31	200 Estilos	Mas	SM5/SM6/SM7/SM8/SM9/SM10/SM110/SM11/SM12/SM13/SM113/SM14/SM15/SM16/SM21
32	200 Estilos	Fem	SM5/SM6/SM7/SM8/SM9/SM10/SM110/SM11/SM12/SM13/SM113/SM14/SM15/SM16/SM21
33	50 Costas	Mas	S1/S2/S3/S4/S5/S14/S15/S16/S21
34	50 Costas	Fem	S1/S2/S3/S4/S5/S14/S15/S16/S21
35	100 Marinosa	Mas	S8/S9/S10/S110/S11/S12/S13/S113/S14/S15/S16/S21
36	100 Marinosa	Fem	S8/S9/S10/S110/S11/S12/S13/S113/S14/S15/S16/S21
37	50 Livres	Mas	Todas as Classes
38	50 Livres	Fem	Todas as Classes
39	800 Livres	Mas	S14/S15/S21
40	800 Livres	Fem	S14/S15/S21
41	4x50 Livres	Mas	S14 & S21
42	4X50 Livres	Fem	S14 & S21
43	4x100 Estilos	Mas	34 pontos/S14 & S21
44	4x100 Estilos	Fem	34 pontos/S14 & S21

ENTREGA PRÉMIOS

TOREGRI 2

Cadetes

1. Data: 23 e 24 de Março de 2019

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 18 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.

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				Intervalo			
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
	1º e 2º elementos nadam 25M+25C, 3º e 4º elementos nadam 25Br+25Cr						
	Cada elemento da estafeta nada 100 Estilos						
	Estafetas Mistas em género e idade						

TORNEIO NADADOR COMPLETO JUVENIS

1. **Data:** 11 e 12 de Maio de 2019
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 **Juvenis, Juniores e Seniores**. 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. A desclassificação, determina a eliminação do nadador para a classificação geral, podendo contudo continuar a participar para que as marcas sejam homologadas.
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. 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 6 de maio.
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 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.
 - 7.1. À semelhança do regulamento nacional, serão premiados os 3 primeiros classificados ao nível coletivo, nas categorias de Juvenis, pelo somatório dos pontos FINA obtidos pelos 3 primeiros classificados de cada clube, por escalão e género.

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

9. Taxas de Inscrição: 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 inscrição parcial. Estes nadadores serão considerados extra competição.

10. Arbitragem: Estará a cargo do Conselho Regional de Árbitros e será utilizado o sistema de cronometragem eletrónica.

PROGRAMA DE PROVAS					
1ª Jornada			2ª 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
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
5	100 Livres	Masc	11	4 x 200 Livres	Masc
6	100 Livres	Fem	12	4 x 200 Livres	Fem
			13	4 x 200 Livres	Misto

TORNEIO REGIONAL DE FUNDO INFANTIS

1. **Data:** 18 e 19 de Maio de 2019
2. **Local:** Piscina Municipal de Cantanhede
3. **Horário:** 1ª Jornada – Sábado às 15,30
2ª Jornada – Domingo 9,30

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

4. **Participação:** Prova destinada a nadadores Infantis. Os nadadores Juvenis, Juniores e Seniores poderão participar extracompetição nas pistas vagas existentes.
5. **Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 13 de maio, **devendo todos os atletas ter um tempo de inscrição, mesmo que calculado pelo treinador**, para tornar as séries o mais homogêneas 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.
7. A organização das séries será elaborada por tempos de inscrição, utilizando o programa do sistema informático da ANC.
8. **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 coletiva, pontuando os 3 primeiros atletas de cada clube.

9. **Prémios:** Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados por grupo de idade e género, bem como aos 3 clubes melhor classificados no conjunto da categoria e géneros.
10. **Ponto Único:** A FPN elaborará um **ranking nacional deste torneio**, ao nível

individual e coletivo.

11. Taxas de Inscrição: 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 classificações individuais e coletivas e, apenas, no caso de existirem pistas vagas.

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

Programa de Provas						
1ª Jornada - 15h 30				2ª 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 ANC

Categorias

1. 8 de Junho de 2019

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.

4.3 A listagem dos nadadores apurados para estas provas, será comunicada aos clubes no dia 3 de junho. Os nadadores que eventualmente não tenham sido apurados, podem ser inscritos noutra prova.

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

5. Inscrições: As inscrições devem dar entrada na sede do ANC até às 18.00 do dia 31 de maio

6. Taxas de Inscrição: 1,80€ por prova individual e 5,00€ por estafeta, para filiados no 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 eletrónica.

Programa de Provas						
1ª Sessão - 10h				2ª Sessão 16h		
1	4x50 Livres	Misto		15	4x50 Estilos	Misto
2	400 Estilos	Fem		16	200 Livres	Masc
3	400 Estilos	Masc		17	200 Livres	Fem
4	100 Bruços	Fem		18	100 Mariposa	Masc
5	100 Bruços	Masc		19	100 Mariposa	Fem
6	800 Livres	Fem		20	200 Bruços	Masc
7	200 Mariposa	Fem		21	200 Bruços	Fem
8	200 Mariposa	Masc		22	1500 Livres	Masc
9	100 Livres	Fem		23	100 Costas	Masc
10	100 Livres	Masc		24	100 Costas	Fem
11	200 Costas	Fem		25	200 Estilos	Masc
12	200 Costas	Masc		26	200 Estilos	Fem
13	4x50 Estilos	Fem		27	4x50 Livres	Masc
14	4x50 Estilos	Masc		28	4x50 Livres	Fem

TOREGRI 3

Cadetes

1. 22 e 23 de Junho.

2. Local: Piscina Municipal 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 (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 14 de Junho.

6. Prémios: A definir.

7. Taxas de Inscrição: 1,0 € por atleta, 1,50€ prova individual e 3,0 € 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.

1ª Jornada				2ª 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