Regulamento Geral de Competições 2023/2024

Disposições Gerais

Introdução

O presente documento irá regulamentar todas as competições de âmbito regional organizadas pela Associação de Natação de Coimbra (ANC) na época 2022/2023, em conformidade com os regulamentos da Federação Portuguesa de Natação.

Os Campeonatos Interdistritais (CID), organizados em parceria pelas Associações Territoriais de Coimbra, Centro Norte de Portugal e Distrito de Leiria 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 coorganização 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.

Calendário Competitivo 2023/2024

	Data	Competição	Escalão	Local	Organização
Outubro	21-22 Outubro	Torneio Abertura Categorias	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Rui Abreu	ANC
Novembro	01 Novembro	Qualificação 3ªDivisão	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Tomar	ANDS
	05 Novembro	Torregri I - 1ªJornada	Cadetes	Miranda do Corvo	ANC
	10-12 Novembro	IX Meeting do Algarve	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Albufeira	ANALGARVE
	11 Novembro	XIV Memorial Luís Lopes Conceição [Infantis]	Infantis	Luis Lopes Conceição	ANC
	12 Novembro	XIV Memorial Luís Lopes Conceição [Masters]	Masters	Luis Lopes Conceição	ANC
	25 Novembro	Campeonato Nacional Inverno de Natação Adaptada	Todas as classes	Rio Maior	ANDS
	25-26 Novembro	Campeonato Regional Juvenis, Juniores e Seniores PC	Juvenis, Juniores e Seniores	Rui Abreu	ANC
Dezembro	01 Dezembro	Campeonato Nacional Clubes 3ª Divisão	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Estarreja	ANCNP
	02 Dezembro	V Open Natação Adaptada ANC	Todas as classes	COP	ANC
	02-03 Dezembro	Campeonato Nacional Clubes 2ª Divisão	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Estarreja	ANCNP
	03 Dezembro	Torregri I - 2ªJornada	Cadetes	Cantanhede	ANC
	08 Dezembro	1º Mergulho - 1ª Jornada	Escolas de Natação	Lousã	ANC
	08-10 Dezembro	Campeonato Nacional Juniores e Seniores PC	Juniores e Seniores	Leiria	ANDL
	09-10 Dezembro	Torneio Nadador Completo Infantis	Infantis	Cantanhede	ANC
	14-17 Dezembro	Coimbra Swimming Open	Absolutos	COP	ANC
	15-17 Dezembro	Torneio Zonal Juvenis	Juvenis	Bragança	ARNN
	21-22 Dezembro	Campeonato Nacional Clubes 1ª Divisão	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Felgueiras	FPN
Janeiro	13 Janeiro	1º Estágio Capacitação Técnica Cadetes	Cadetes A	COP	ANC
	13-14 Janeiro	Estágio Capacitação Técnica Infantis	Infantis	COP	ANC
	20 Janeiro	Taça Vale Tejo	Infantis e Juvenis	Abrantes	ANDS
	21 Janeiro	Taça Velocidade	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	COP	ANC
	26-28 Janeiro	Campeonato Nacional Inverno / Open Portugal Masters	Masters	Caldas da Rainha	ANDL
	28 Janeiro	Taça Fundo ANC	Juvenis, Juniores e Seniores	COP	ANC
Fevereiro	03-04 Fevereiro	XIV Meeting Internacional Póvoa Varzim	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Póvoa Varzim	ANNP
	10-11 Fevereiro	Arena Lisbon International Meeting	Juvenis, Juniores e Seniores	Jamor	ANL
		Meeting Cidade Leiria	Infantis	Leiria	ANDL
	17 Fevereiro	IV Torneio Internacional Natação - Cidade dos 5 F's	Absolutos	Guarda	ANIC
	24-25 Fevereiro	Campeonato Interdistrital de Infantis PC	Infantis	Viseu	ANC/ANCPC/ANDL
	25 Fevereiro	Torneio Fundo Masters	Masters	COP	FPN
		Torregri II - 1ªJornada	Cadetes	Penacova	ANC
Março	02-03 Março	Taça Meio Fundo ANC	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	COP	ANC
	03 Março	1º Mergulho - 2ª Jornada	Escolas de Natação	Miranda do Corvo	ANC
	15-17 Março	Torneio Zonal Infantis	Infantis	Viseu	ANCNP
		Campeonato Interdistrital de Juvenis, Juniores e Seniores	Juvenis, Juniores e Seniores	COP	ANC/ANCPC/ANDL
	24 Março	Torregri II - 2ªJornada	Cadetes	Lousã	ANC

	Data	Competição	Escalão	Local	Organização
Abril	03 Abril	2º Estágio Capacitação Técnica Cadetes	Cadetes A	Penacova	ANC
	04-07 Abril	Campeonato Nacional Juvenis, Juniores e Absolutos / Open Portugal	Juvenis, Juniores e Absolutos	COP	FPN
	13-14 Abril	IV Meeting Felgueiras	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Felgueiras	ANNP
	14 Abril	1º Mergulho - 3ª Jornada	Escolas de Natação	Cantanhede	ANC
	20-21 Abril	Campeonato Regional Clubes Infantis e Absolutos	Infantis e Absolutos	Rui Abreu	ANC
	25 Abril	Torneio Rota da Chanfana	Cadetes	Miranda do Corvo	CNMC
	27 Abril	Torneio Shigeo Tsukagoshi	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	COP	CNAC
	28 Abril	Torneio Shigeo Tsukagoshi [Masters]	Masters	COP	CNAC
Maio	04-05 Maio	XVI Meeting Cidade Coimbra / XXXV Torneio Internacional Queima das Fitas	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	COP	AAC / ANC
	11-12 Maio	IX Meeting Xira	Infantis e Juvenis	Vila Franca Xira	ANL
		Campeonato Nacional de AA 5km, 7.5km e 10km	Juvenis, Juniores e Seniores, Masters	Aldeia do Mato	ANDS
	18-19 Maio	Torneio Regional Fundo Infantis e Juvenis	Infantis e Juvenis	Cantanhede	ANC
	25 Maio	Torneio Conimbriga	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Condeixa	ANC
	26 Maio	Festival Salv'Aqua	Cadetes	COP	ANC
Junho	01 Junho	Campeonato Regional Natação Adaptada	Todas as classes	Rui Abreu	ANC
	02 Junho	1º Mergulho - 4ª Jornada	Escolas de Natação	Penacova	ANC
	08 Junho	Torneio Natação Cidade Cantanhede	Infantis e Absolutos	Cantanhede	SCC
	08-09 Junho	38º Meeting Internacional Porto	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Porto	ANNP
	09 Junho	Torneio Joaquim Padilha	Cadetes	Cantanhede	SCC
	15-16 Junho	Torneio Nadador Completo Juvenis, Juniores e Seniores	Juvenis, Juniores e Absolutos	Rui Abreu	ANC
	21-23 Junho	Campeonato Interdistrital Juvenis e Absolutos PL	Juvenis e Absolutos	COP	ANC/ANCPC/ANDL
	29-30 Junho	Campeonato Nacional Verão Natação Adaptada	Todas as classes	Vila Franca Xira	ANL
		Torregri III	Cadetes	Lousã	ANC
Julho	05-07 Julho	XXIV Campeonato Nacional Verão / Open Verão Masters	Masters	S. João Madeira	ANCNP
	06-07 Julho	Campeonato Interdistrital Infantis PL	Infantis	COP	ANC/ANCPC/ANDL
	12-14 Julho	Campeonato Nacional Juvenis, Juniores e Seniores	Juvenis, Juniores e Seniores	Jamor	FPN
	13-14 Julho	Torneio Nadador Completo Cadetes	Cadetes	Rui Abreu	ANC
	17 Julho	Encontro Regional Cadetes	Cadetes A	Cantanhede	ANC
	19-21 Julho	Campeonato Nacional Infantis	Infantis	Setúbal	ANL
Agosto					
Setembro	15 Setembro	XIV Torneio Águas Abertas do Mondego	Todas as categorias	Rio Mondego	ANC

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.

Categorias

Categoria/Escalão	Masculino	Feminino
Escolas Natação	Sem limite de idade	Sem limite de idade
Cadetes C	2015/2016 (08/09 anos)	2016/2017 (07/08 anos)
Cadetes B	2013/2014 (10/11 anos)	2014/2015 (09/10 anos)
Cadetes A	2012 (12 anos)	2013 (11 anos)
Infantis B	2011 (13 anos)	2012 (12 anos)
Infantis A	2010 (14 anos)	2011 (13 anos)
Juvenis B	2009 (15 anos)	2010 (14 anos)
Juvenis A	2008 (16 anos)	2009 (15 anos)
Juniores	2006-2007 (17-18 anos)	2007-2008 (16-17 anos)
Seniores	2005 e + velhos (19 anos e + velhos)	2006 e + velhas (18 anos e + velhas)

Em algumas competições poderá haver a junção de categorias, nomeadamente Cadetes B + Cadetes A, Infantis B + Infantis A e Juvenis B + Juvenis A.

A participação por categoria/escalão estará expressa no regulamento de cada competição.

Inscrições

Processo de inscrição:

As inscrições serão feitas eletronicamente e enviadas para geral@ancoimbra.pt, através do ficheiro convite disponibilizado por e-mail pela ANC, até às 9h de segunda-feira da semana de realização da respetiva prova.

O assunto do e-mail deverá ter a sigla do clube e a prova. Ex: "Inscrições SIGLA - Torneio Abertura Categorias".

O resumo das inscrições em formato pdf, retirado do programa informático, deverá ser igualmente enviado com inclusão dos nomes e números de licença de treinadores e delegados à competição.

Os ficheiros gerados pelo software devem ser guardados sob a nomenclatura "SIGLA CLUBE-PROVA.LXF".

Caso haja alterações à inscrição na equipa técnica (delegados e/ou treinadores), essas alterações só poderão ser aceites caso o mesmo seja filiado na FPN e apresentar-se com credencial autenticada.

No processo de inscrição os dados pessoais de toda a equipa deverão estar de acordo com a base de dados nacional no fpnsystem.

O processo de filiação de cada atleta, nomeadamente o exame médico desportivo válido, deve estar concluído até à data limite de inscrições de cada competição sob pena de não ser aceite a inscrição.

As inscrições devem ser acompanhadas das respetivas taxas bem como da lista onomástica.

Cada clube deverá indicar, no momento da inscrição, quantos atletas de cada categoria e género participarão na competição.

Pagamento:

Categoria	Competição	Por atleta		Provas individuais		Provas estafetas	
		ANC	Outros	ANC	Outros	ANC	Outros
Escolas	1º Mergulho	0	2 €	1,80 €	3 €	3,50 €	6,50 €
Cadetes	TOREGRI	1,50 €	2 €	2 €	3 €	4,50 €	7,50 €
	Nadador Completo	9 €	12 €			4,50 €	7,50 €
	Outras Competições			2 €	3 €	4,50 €	7,50 €
Infantis e Juvenis	Nadador Completo	9 €	12 €			6,50 €	9,50 €
	CID e C Regional	1,50 €		2,60 €	4 €	7,50 €	9,50 €
	Regional de Fundo	1,50 €		3,50 €	5 €		
	Outras Competições			2,30 €	3 €	6,50 €	9,50 €
Absolutos	Nadador Completo	9 €	12 €	2,50 €		6,50 €	9,50 €
	CID e C. Regional	1,50 €		2,60 €	4 €	7,50 €	9,50 €
	Coimbra Swimming Open			5 €	5 €		
	Outras Competições			2,30 €	3 €	6,50 €	9,50 €
Natação Adaptada	Open Natação Adaptada ANC			4 €	4 €	6,50 €	6,50 €
	Campeonato Regional			4 €	4 €	6,50 €	6,50 €

As taxas de inscrição para cada prova estão estipuladas na tabela.

Os clubes filiados na ANCNP terão as mesmas taxas de inscrição que os clubes da ANC.

A taxa por atleta, visa cobrir parte dos custos com os prémios a adquirir, ou seja, só se aplica às categorias candidatas a esses mesmos prémios.

Só serão aceites inscrições nos diversos torneios ou campeonatos se a situação financeira do clube esteja regularizada com a ANC.

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

O pagamento poderá ser efetuado por transferência bancária ou por cheque enviado para a sede da ANC, ou por outros meios em uso. O envio do comprovativo deve ser enviado para o mesmo e-mail das inscrições.

IBAN: PT50 0035 0110 0000 7783 0300 2.

No caso de haver faltas, desistências ou anulação de inscrições em provas depois do prazo para esse efeito, não haverá lugar à devolução de taxas.

Tempos de Inscrição:

O tempo de inscrição em cada prova, será o melhor tempo que o atleta efetuou no período de um ano e meio, contado a partir da data do início 1 outubro, assumido automaticamente pelo programa informático de gestão de competições da ANC.

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.

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.

Datas limite:

As datas limites para as inscrições de cada competição estão indicadas nos regulamentos específicos.

Será elaborada uma lista de participantes de cada torneio, que será enviada a todos os clubes participantes via correio eletrónico e que será disponibilizada idealmente na página Web da ANC para consulta dos clubes, até 48 horas após o prazo limite das inscrições.

Qualquer erro detetado na lista de participantes, ou desistências previstas, deverão ser comunicadas após consulta à listagem até 48H após o envio do e-mail com a listagem.

Após este período, não serão permitidas substituições ou alterações de participantes, nem novas inscrições, salvo se a falha for imputável à ANC.

Os horários indicados nos regulamentos específicos são apenas de referência e informação geral, podendo ser alterados pela organização. Caso se justifiquem alterações, essas serão comunicadas a todos os intervenientes da competição em tempo útil.

As piscinas indicadas ficarão livres 1 hora e 30 minutos antes da hora do início das provas para aquecimento.

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 situação se verifique, deverá a CMC, ser informada para que a abertura da piscina seja antecipada em 15 minutos.

Qualquer infração ao exposto, ou a não observância dos regulamentos, reserva à ANC o direito de anular ou penalizar a inscrição.

Findo o período de inscrições, caso se verifique um reduzido número de inscrições, reserva-se à ANC o direito de cancelar ou adiar a competição.

Programa de Provas

Os ficheiros de cada prova serão enviados via e-mail até 48H do início da mesma.

Equipamentos

Para a época vigente, os nadadores abaixo e inclusive da categoria de Infantis deverão utilizar fatos de banho compatíveis com o modelo das figuras 1 e 2, independentemente do tecido.

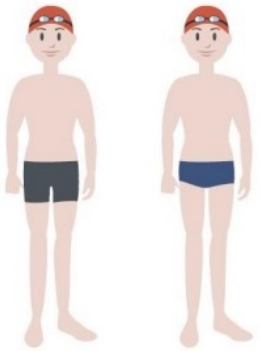


Figura 1 - Equipamentos de competição para os nadadores infantis.

Figura 2 - Equipamentos de competição para as nadadoras infantis.

Resultados

Os resultados estarão disponíveis em swimrankings.net e serão enviados por correio eletrónico para todos os clubes participantes.

Participação em Torneios Externos

Pelo interesse que assume para a natação regional a presença de atletas em provas externas à ANC, nos termos do Artigo 144º do Regulamento Geral da FPN, a Direção da ANC autoriza a sua participação, mediante pedido expresso 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:

TOREGRI ,I, II e III – Cadetes

Torneio Nadador Completo – Cadetes, Infantis e Juvenis

Torneio Regional de Fundo - Infantis e Juvenis

Campeonatos Regionais ou Interdistritais das respetivas categorias.

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

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

Excetuam-se ainda deslocações que envolvam situações pontuais e excecionais, devidamente justificadas, a analisar caso a caso pela direção da ANC.

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.

Participação Externa em Torneios ANC

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

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

As taxas de inscrição serão as que constam na tabela do ponto INSCRIÇÕES deste documento.

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

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

É salvaguardada a participação aos atletas englobados no Centro de Alto Rendimento de Coimbra que não pertençam a clubes da ANC nos Torneios organizados pela AT em regime de extracompetição, com o pagamento da respetiva taxa.

Tabela de Pontuação

A tabela de pontuação utilizada na época 2023/2024 será a Tabela FINA em vigor, assumida automaticamente pelo programa informático.

Torneios de Clubes filiados na ANC

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.

O Clube que pretender organizar um Torneio / Festival deverá cativar junto da ANC a data pretendida até 31 de Agosto da época anterior, e enviar o respetivo regulamento, até 30 de outubro, solicitando por escrito o apoio logístico necessário, bem como arbitragem e cronometragem eletrónica.

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.

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 7 dias úteis do início do torneio a que respeita.

Penalizações

As faltas de comparência por motivo justificado às provas individuais dos atletas inscritos, serão penalizadas com a multa de 2,50€ por cada falta dada, salvo quando, comunicadas por escrito até 30 minutos antes do início da sessão, 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.

O disposto na alínea anterior aplica-se igualmente no caso de falta de comparência das estafetas.

Quando um nadador faltar a uma prova, participando noutras da mesma jornada, será penalizado em 2,50€.

A inscrição em torneios fora do prazo fixado no Regulamento, implica a aplicação de uma **multa de 30€**, não sendo aceites, em caso algum, **inscrições que ultrapassem em 48 horas o prazo estabelecido.**

Conforme previsto anteriormente, poderão ser aplicadas penalizações de 0,50€ por cada incorreção ocorrida nas inscrições individuais.

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.

Casos Omissos

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

Regulamento Específico de Competições 2023/2024

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

Regulamento TORNEIO ABERTURA DE CATEGORIAS

1. Local e data:

Piscina Municipal Rui Abreu - Eiras

21-22 Outubro 2023

2. Horários:

1ªJornada - 1ªSessão: 16:00H

2ªJornada - 1ªSessão: 09:30H

3. Programa:

21 OUTUBRO 2023 - 16:00H	
1	4x50 Livres Masculino
2	4x50 Estilos Feminino
3	400 Livres Masculino
4	200 Livres Feminino
5	100 Costas Masculino
6	100 Mariposa Feminino
7	100 Estilos Masculino
8	100 Livres Feminino
9	100 Bruços Masculino
Intervalo	
10	4x100 Estilos Misto

22 OUTUBRO 2023 - 09:30H	
11	4x50 Livres Feminino
12	4x50 Estilos Masculino
13	400 Livres Feminino
14	200 Livres Masculino
15	100 Costas Feminino
16	100 Mariposa Masculino
17	100 Estilos Feminino
18	100 Livres Masculino
19	100 Bruços Feminino
Intervalo	
20	4x100 Livres Misto

4. Participação:

Torneio destinado a atletas filiados na FPN, da categoria de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

Serão aceites atletas em regime de extracompetição, sendo que estarão limitados às vagas existentes.

Infantis: Só podem ser inscritos em duas provas individuais por jornada, mais 1 estafeta.

Juvenis, Juniores e Seniores: Só poderão ser inscritos em duas provas individuais por jornada.

Estafetas: Poderão ser inscritas por categoria, escalão ou absolutas em número ilimitado.

5. Categorias:

Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

6. Inscrição:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANC até às 09H do dia 16 outubro 2023.

No envio das inscrições cada clube deve indicar quantos atletas de cada categoria e género serão inscritos.

7. Organização de séries:

As séries de cada prova serão organizadas pelos tempos de inscrição, independentemente da categoria, utilizando o sistema informático da ANC.

8. Aquecimento e piscina de descontração:

O período de aquecimento para a primeira jornada inicia-se às 14:30H e termina às 15:45H, na segunda jornada inicia-se às 08H e termina às 09:15H.

O tanque de aprendizagem estará disponível para recuperação e aquecimento ao longo de todo o torneio.

As pistas dos extremos são prioritariamente para saltos e sprints.

Consoante o número de inscritos poderá existir turnos de aquecimento mais reduzidos. Caso se verifique, este será enviado posteriormente aos clubes com o respetivo horário.

9. Classificação e/ou Resultados:

A classificação será feita por categoria e os resultados estarão disponíveis em www.swimrankings.net.

10. Arbitragem:

Estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem eletrónica.

11. Casos Omissos:

Os casos omissos serão analisados e avaliados segundo os regulamentos vigentes da FPN e da FINA.

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

Regulamento TOREGRI I - 1ªJornada

1. Local e data:

Piscina Municipal Miranda do Corvo

05 Novembro 2023

2. Horários:

1ªJornada - 1ªSessão: 10:30H

3. Programa:

05 NOVEMBRO 2023 - 10:30H	
1	4x25 Livres Misto (Cad-B/C)
2	100 Estilos Femininos (Cad-A)
3	100 Livres Masculinos (Cad-A)
4	50 Livres Masculinos (Cad-B)
5	50 Mariposa Femininos (Cad-A)
6	50 Bruços/Crol Femininos (Cad-B/C)
Intervalo	
7	50 Costas Masculinos (Cad-A)
8	50 Costas/Bruços Masculinos (Cad-B/C)
9	50 Bruços Femininos (Cad-A)
10	50 Técnica Mariposa/Costas Femininos (Cad-B/C) *
11	4x50 Livres Misto (Cad-A)

4. Participação:

Campeonato destinado a atletas filiados na FPN da categoria de Cadetes, escalões A e B/C.

Cada atleta só poderá nadar nas provas da sua categoria e no máximo em duas provas individuais e a estafeta por jornada.

Estafetas: Devem ser por escalão (Cad-A ou Cad-B/C) e não tem limite de inscrições por clube.

Os clubes que não conseguirem cumprir o estipulado anterior poderão formar equipas mistas em escalão, participando como extracompetição.

5. Categorias:

Categoria	Masculino	Feminino
Cadetes C	2015/2016 (08/09 anos)	2016/2017 (07/08 anos)
Cadetes B	2013/2014 (10/11 anos)	2014/2015 (09/10 anos)
Cadetes A	2012 (12 anos)	2013 (11 anos)

6. Inscrição:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANC até às 09H do dia 30 Outubro 2023.

No envio das inscrições cada clube deve indicar quantos atletas de cada categoria e género serão inscritos.

7. Regras Especificas:

P10) 50 Mariposa/Costas (Cad-B e Cad-C)

Se o atleta não conseguir realizar movimentos simultâneos com os membros superiores, poderá realizar braçada de Crol com pernada de golfinho nos primeiros 25m.

8. Organização de séries:

As séries de cada prova serão organizadas pelos tempos de inscrição, utilizando o sistema informático da ANC.

9. Aquecimento e piscina de descontracção:

O período de aquecimento inicia-se às 09:15H e tem término às 10:15H.

O tanque de aprendizagem estará disponível para recuperação e aquecimento ao longo de todo o torneio.

As pistas dos extremos são prioritariamente para saltos e sprints.

Consoante o número de inscritos poderá existir turnos de aquecimento mais reduzidos. Caso se verifique, este será enviado posteriormente aos clubes com o respectivo horário.

10. Classificação e/ou Resultados:

Os resultados estarão disponíveis em www.swimrankings.net.

11. Prémios:

Todos os atletas inscritos terão direito a brindes/certificados de participação.

12. Arbitragem:

Estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem manual.

13. Casos Omissos:

Os casos omissos serão analisados e avaliados segundo os regulamentos vigentes da FPN e da FINA.

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

Regulamento XIV MEMORIAL LUÍS LOPES CONCEIÇÃO [Infantis]

1. Local e data:

Piscina Municipal Luís Lopes Conceição, Coimbra

11 Novembro 2023

2. Horários:

1ªSessão: 09:30H

2ªSessão: 15:30H

3. Programa:

1ª SESSÃO		2ª SESSÃO	
11 NOVEMBRO 2023 - 09:30H		11 NOVEMBRO 2023 – 15:30H	
1	400 Livres Masculinos	**10**	200 Estilos Femininos
2	400 Livres Femininos	**11**	200 Estilos Masculinos
3	200 Bruços Masculinos	**12**	100 Livres Femininos
4	200 Bruços Femininos	**13**	100 Livres Masculinos
5	100 Costas Masculinos	**14**	200 Costas Femininos
6	100 Costas Femininos	**15**	200 Costas Masculinos
7	50 Mariposa Masculinos	**16**	100 Mariposa Feminino
8	50 Mariposa Femininos	**17**	100 Mariposa Masculino
Intervalo		**18**	100 Bruços Feminino
9	4x50 Estilos Misto	**19**	100 Bruços Masculino
		Intervalo	
		20	4x50 Livres Misto

4. Participação:

Cada atleta tem um limite de duas provas individuais por sessão.

5. Categorias:

Infantis.

6. Inscrição:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANC até às 09H do dia 06 novembro 2023.

7. Organização de séries:

As séries de cada prova serão organizadas pelos tempos de inscrição, utilizando o sistema informático da ANC.

8. Aquecimento e piscina de descontração:

O período de aquecimento para a primeira sessão inicia-se às 08H e termina às 09:15H, na segunda sessão inicia-se às 14:00H e termina às 15:15H.

O tanque de aprendizagem estará disponível para recuperação e aquecimento ao longo de todo o torneio.

As pistas dos extremos são prioritariamente para saltos e sprints.

Consoante o número de inscritos poderá existir turnos de aquecimento mais reduzidos. Caso se verifique, este será enviado posteriormente aos clubes com o respetivo horário.

9. Classificação e/ou Resultados:

A classificação será organizada por grupos de idade e os resultados estarão disponíveis em www.swimrankings.net.

10. Pontuação:

A classificação final será para o escalão infantil, encontrada através do somatório de pontos obtidos em cada prova, por escalão (Infantil A e Infantil B) e de ambos os géneros.

Em cada prova, cada escalão e género será atribuído 9 pontos ao primeiro classificado, 7 pontos ao segundo classificado, 7 pontos ao 3º, 5 pontos ao 4º, 4 pontos ao 5º, 3 pontos ao 6º, 2 pontos ao 7º e 1 ponto ao 8º lugar.

Desclassificação ou desistência corresponde zero pontos.

No caso de 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 sucessivamente.

11. Prémios:

Serão entregues troféus às três melhores equipas e aos três atletas de cada género mais pontuados pela tabela FINA em vigor, pelo somatório das duas provas individuais mais pontuadas.

12. Arbitragem:

Estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem eletrónica.

13. Casos Omissos:

Os casos omissos serão analisados e avaliados segundo os regulamentos vigentes da FPN e da FINA.

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

Regulamento XIV MEMORIAL LUÍS LOPES CONCEIÇÃO [Masters]

1. Local e data:

Piscina Municipal Luís Lopes Conceição, Coimbra

12 Novembro 2023

2. Horários:

1ªJornada - 1ªSessão: 15:30H

3. Programa:

12 NOVEMBRO 2023 - 15:30H			
1	400 Livres Masculinos	**11**	50 Bruços Masculinos
2	400 Livres Femininos	**12**	50 Bruços Femininos
3	50 Mariposa Masculinos	**13**	100 Mariposa Masculinos
4	50 Mariposa Femininos	**14**	100 Mariposa Femininos
5	100 Bruços Masculinos	**15**	50 Livres Masculinos
6	100 Bruços Femininos	**16**	50 Livres Femininos
7	50 Costas Masculinos	**17**	100 Costas Masculinos
8	50 Costas Femininos	**18**	100 Costas Femininos
9	100 Livres Masculinos	**19**	200 Estilos Masculinos
10	100 Livres Femininos	**20**	200 Estilos Femininos
Intervalo			

4. Participação:

Torneio destinado a atletas filiados na FPN nascidos até 31 Dezembro 1998.

Cada atleta tem um limite de três provas.

5. Categorias:

Grupo	Escalão Etário	Ano Nascimento
A	25-29	1999-1995
B	30-34	1994-1990
C	35-39	1989-1985
D	40-44	1984-1980
E	45-49	1979-1975
F	50-54	1974-1970
G	55-59	1969-1965
H	60-64	1964-1960
I	65-69	1959-1955
J	70-74	1954-1950
K	75-79	1949-1945
L	80-84	1944-1940
M	85-89	1939-1935
N	90-94	1934-1930
O	95 e mais velhos	1929 e mais velhos

7. Inscrição:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANC até às 09H do dia 06 Novembro 2023.

8. Organização de séries:

As séries de cada prova serão organizadas pelos tempos de inscrição, utilizando o sistema informático da ANC.

9. Aquecimento e piscina de descontração:

O período de aquecimento inicia-se às 14H e termina às 15:15H.

O tanque de aprendizagem estará disponível para recuperação e aquecimento ao longo de todo o torneio.

As pistas dos extremos são prioritariamente para saltos e sprints.

Consoante o número de inscritos poderá existir turnos de aquecimento mais reduzidos. Caso se verifique, este será enviado posteriormente aos clubes com o respetivo horário.

10. Classificação e/ou Resultados:

A classificação será organizada por grupos de idade e os resultados estarão disponíveis em www.swimrankings.net.

11. Pontuação:

A classificação final será absoluta, encontrada através do somatório de pontos obtidos em cada prova, por escalão e de ambos os géneros.

Em cada prova, cada escalão e género será atribuído 9 pontos ao primeiro classificado, 7 pontos ao segundo classificado, 7 pontos ao 3º, 5 pontos ao 4º, 4 pontos ao 5º, 3 pontos ao 6º, 2 pontos ao 7º e 1 ponto ao 8º lugar.

Desclassificação ou desistência corresponde zero pontos.

No caso de 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 sucessivamente.

12. Prémios:

Serão entregues troféus às três melhores equipas e aos três atletas de cada género mais pontuados pela tabela FINA em vigor, pelo somatório das duas provas individuais mais pontuadas.

13. Arbitragem:

Estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem eletrónica.

14. Casos Omissos:

Os casos omissos serão analisados e avaliados segundo os regulamentos vigentes da FPN e da FINA.

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

Regulamento CAMPEONATO REGIONAL JUVENIS, JUNIORES E SENIORES PC

1. Local e data:

Complexo Piscinas Rui Abreu
25-26 Novembro 2023

2. Horários:

1ªJornada - 1ªSessão: 09:30H
1ªJornada - 2ªSessão: 16H
2ªJornada - 1ªSessão: 09:30H
2ªJornada - 2ªSessão: 16H

3. Programa:

25 NOVEMBRO 2023 – 09:30H	
1	1500 Livres Masculino
2	200 Livres Feminino
3	100 Bruços Masculino
4	100 Bruços Feminino
5	50 Costas Masculino
6	50 Costas Feminino
7	200 Mariposa Masculino
8	200 Mariposa Feminino
9	100 Estilos Masculino
10	100 Estilos Feminino
Intervalo	
11	4x100 Livres Masculino
12	4x100 Livres Feminino

25 NOVEMBRO 2023 - 16H	
13	1500 Livres Feminino
14	200 Livres Masculino
15	100 Costas Feminino
16	100 Costas Masculino
17	50 Mariposa Feminino
18	50 Mariposa Masculino
19	400 Estilos Feminino
20	400 Estilos Masculino
Intervalo	
21	4x50 Livres Feminino
22	4x50 Livres Masculino

26 NOVEMBRO 2023 - 09:30H	
23	4x50 Estilos Masculino
24	4x50 Estilos Feminino
25	800 Livres Masculino
26	400 Livres Feminino
27	100 Mariposa Masculino
28	100 Mariposa Feminino
29	50 Bruços Masculino
30	50 Bruços Feminino
31	200 Estilos Masculino
32	200 Estilos Feminino
Intervalo	
33	4x200 Livres Masculino
34	4x200 Livres Feminino

26 NOVEMBRO 2023 - 16H	
35	800 Livres Feminino
36	400 Livres Masculino
37	200 Costas Feminino
38	200 Costas Masculino
39	50 Livres Feminino
40	50 Livres Masculino
41	200 Bruços Feminino
42	200 Bruços Masculino
43	100 Livres Feminino
44	100 Livres Masculino
Intervalo	
45	4x100 Estilos Feminino
46	4x100 Estilos Masculino

4. Participação:

Competição destinada a atletas filiados na FPN, dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores.

Cada atleta só poderá participar até 6 provas individuais.

Juvenis: Além das 6 provas individuais ainda tem um limite de 3 provas por sessão.

Serão aceites atletas em regime de extracompetição dos escalões de juvenis, juniores e seniores, sendo que estarão limitados às vagas existentes.

Estafetas: Cada clube só poderá inscrever uma equipa por escalão e género.

5. Categorias:

Juvenis, Juniores e Seniores

6. Inscrição:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANC até às 09H do dia 20 Novembro 2023.

Atletas de outras Associações terão as taxas em vigor.

Cada clube deverá indicar, no momento da inscrição, quantos atletas de cada categoria e género participarão na competição.

7. Regras Especificas:

Provas de 800 Livres e 1500 Livres:

Estão reservadas aos 16 melhores tempos de inscrição por categorias (Juvenis B, Juvenis A, Juniores e Seniores).

Serão realizadas no máximo duas séries por cada prova, garantindo a presença de 4 juvenis B, 4 juvenis A, 4 juniores e 4 seniores.

Se as vagas não forem preenchidas em cada categoria será feita a seleção com a

aproximação ao TAC nacional da respetiva categoria.

Provas de 400 Estilos

Estão reservadas aos 24 melhores tempos de inscrição por categorias (Juvenis B, Juvenis A, Juniores e Seniores).

Serão realizadas no máximo três séries por cada prova, garantindo a presença de 8 nadadores de cada categoria (4 Juvenis B, 4 Juvenis A, 8 juniores e 8 seniores).

Se as vagas não forem preenchidas em cada categoria será feita a seleção com a aproximação ao TAC nacional da respetiva categoria.

8. Organização de séries:

As séries de cada prova serão organizadas pelos tempos de inscrição, utilizando o sistema informático da ANC.

9. Aquecimento e piscina de descontração:

O período de aquecimento para a primeira sessão de cada jornada inicia-se às 08H e termina às 09:15H, na segunda sessão de cada jornada inicia-se às 14:30H e termina às 15:45H.

O tanque de aprendizagem estará disponível para recuperação e aquecimento ao longo de todo o torneio.

As pistas dos extremos são prioritariamente para saltos e sprints.

Consoante o número de inscritos poderá existir turnos de aquecimento mais reduzidos. Caso se verifique, este será enviado posteriormente aos clubes com o respetivo horário.

10. Classificação e/ou Resultados:

A classificação, em cada prova será realizada por escalão (juvenil B, Juvenil A, Júnior e Sénior).

Os resultados estarão disponíveis em www.swimrankings.net.

11. Prémios:

Serão atribuídos prémios aos três melhores classificados por categoria de cada prova.

As cerimónias de entregas de medalhas serão realizadas durante os intervalos e no final de cada sessão.

Caso a duração da sessão assim o justifique, poderão ser realizadas cerimónias no decorrer das provas de 400 Estilos, 800 e 1500 Livres, sendo que os clubes serão devidamente informados.

12. Arbitragem:

Estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem eletrónica.

13. Casos Omissos:

Os casos omissos serão analisados e avaliados segundo os regulamentos vigentes da FPN e da FINA.

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

V OPEN DE NATAÇÃO ADAPTADA DA ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

1) **Organização:** Associação de Natação de Coimbra – ANC.

2) **Data**: 02 de dezembro de 2023.

3) **Local**: Complexo Olímpico de Piscinas - piscina de 50m com 10 pistas.

4) **Horário**:

1ª Jornada: 02 de dezembro de 2023 (manhã)	2ª Jornada: 02 de dezembro de 2023 (tarde)
Início do aquecimento: 08h00	Início do aquecimento: 14h00
Fim do aquecimento: 09h15	Fim do aquecimento: 14h15
Início da competição: 09h30	Início da competição: 15h30

5) **Aquecimento**:
Os períodos de aquecimento terão lugar 1h30m antes do início de cada jornada.

6) Reunião de Delegados:
6.1. Será realizada 15 minutos antes do início da prova, podendo a mesma ser alterada em caso de necessidade.
6.2. Cada clube só se poderá fazer representar por um delegado ou um técnico em representação do delegado do clube.

7) **Participação:**
O V Open de Natação Adaptada da ANC está aberto a todas as áreas de deficiência.
Podem participar todos os nadadores filiados na FPN em representação dos Clubes, através das respetivas Associações Territoriais, com exame médico válido à data da competição, devidamente inserido e validado na plataforma de filiações fpnsystem. Podem também participar Seleções e clubes estrangeiros, com processo de filiação devidamente regularizado nas respetivas federações.

7.1. Os nadadores podem ser inscritos, em 4 provas individuais (2 por jornada) mais as estafetas. Só os atletas pertencentes às classes indicadas no programa para cada prova, pontuarão para a classificação coletiva, sendo os outros considerados extracompetição.

8) Inscrições:
As inscrições deverão dar entrada nos serviços administrativos da ANC até ao dia 21 de novembro de 2023.

9) Taxa de inscrição:
A taxa de inscrição é de 4€ por prova individual e 6.5€ por estafeta. Deverão ser pagas por transferência bancária para a conta da Associação de natação de Coimbra (ANC).
IBAN PT50003501100000778303002.

10) Organização das séries:
Os nadadores serão organizados por séries, segundo o tempo de inscrição independentemente da classe a que pertençam.

11) REGULAMENTO:
Regulamentos oficiais do World Para Swimming.

12) Arbitragem:
A competição é organizada de acordo com os regulamentos da ANC e da Federação Portuguesa de Natação e estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem eletrónica.

13) Classificação:
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
9	7	6	5	4	3	2	1

As estafetas destinam-se a atletas femininas ou masculinas e não pontuam para a classificação coletiva.

14) Agrupamentos de classes:

1) S1 a S10
2) S11,S12,S13
3) S14
4) S15
5) S16
6) S17
7) S21

15) Casos omissos:

Os casos omissos serão resolvidos de acordo com os respetivos regulamentos da prova.

16) Programa de provas:

1ª JORNADA – 02 de dezembro de 2023 (manhã)	
Cerimónia de Abertura	
1ªProva	400 Livres Fem. – S6 a S17 / S21
2ªProva	400 Livres Masc. – S6 a S17 / S21
3ªProva	200 Livres Fem. – S1 a S5 / S14 a S21
4ªProva	200 Livres Masc. – S1 a S5 / S14 a S21
5ªProva	100 Bruços Fem. – SB4 a SB17 / SB21
6ªProva	100 Bruços Masc. – SB4 a SB17 / SB21
7ªProva	200 Costas Fem. – S14 / S15 / S17 & S21
8ªProva	200 Costas Masc. – S14 / S15 / S17 & SB21
9ªProva	100 Mariposa Fem. – S8 a S17 / S21
10ªProva	100 Mariposa Masc. – S8 a S17 / S21
11ªProva	200 Bruços Fem. – SB14 / SB15 / SB17 & SB21
12ªProva	200 Bruços Masc. – SB14 / SB15 / SB17 & SB21
13ªProva	50 Livres Fem. – Todas as classes
14ªProva	50 Livres Masc. – Todas as classes
15ªProva	4x100 Livres Todos - S14/S15/S16/S17 & S21

2ª JORNADA – 02 de dezembro de 2023 (tarde)	
16ªProva	100 Costas Fem. – S1 / S2 / S6 a S17 / S21
17ªProva	100 Costas Masc. – S1 / S2 / S6 a S17 / S21
18ªProva	200 Mariposa Fem. – S14 / S15 / S17 & S21
19ªProva	200 Mariposa Masc. – S14 / S15 / S17 & S21
20ªProva	50 Costas Fem. – S1 a S5 / S14 a S21
21ªProva	50 Costas Masc. – S1 a S5 / S14 a S21
22ªProva	150 Estilos Fem. – SM1 a SM4
23ªProva	150 Estilos Masc. – SM1 a SM4
24ªProva	200 Estilos Fem. – SM5 a SM17 / SM21
25ªProva	200 Estilos Masc. – SM5 a SM17 / SM21
26ªProva	50 Bruços Fem. – SB1 a SB3 / SB14 a SB21
27ªProva	50 Bruços Masc. – SB1 a SB3 / SB14 a SB21
28ªProva	50 Mariposa Fem. – S1 a S7 / S14 a S21
29ªProva	50 Mariposa Mas. – S1 a S7 / S14 a S21
30ªProva	100 Livres Fem. – Todas as classes
31ªProva	100 Livres Masc. – Todas as classes
32ªProva	4x100 Estilos Todos - S14 / S15 / S16 / S17 & S21
	Cerimónia de Entrega de Prémios

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

Regulamento TOREGRI I - 2ªJornada

1. Local e data:

Piscina Municipal Cantanhede

03 Dezembro 2023

2. Horários:

1ªJornada - 1ªSessão: 10:30H

3. Programa:

03 DEZEMBRO 2023 - 10:30H	
01	4x25 Estilos Misto (Cad-B)
02	100 Estilos Masculino (Cad-A)
03	100 Livres Feminino (Cad-A)
04	50 Livres Feminino (Cad-B)
05	50 Mariposa Masculinos (Cad-A)
06	50 Bruços/Crol Masculinos (Cad-B/C)
Intervalo	
07	50 Costas Femininos (Cad-A)
08	50 Costas/Bruços Femininos (Cad-B/C)
09	50 Bruços Masculinos (Cad-A)
10	50 Mariposa/Costas Masculinos (Cad-B/C) *
11	4x50 Estilos Misto (Cad-A) *

4. Participação:

Campeonato destinado a atletas filiados na FPN da categoria de Cadetes, escalões A e B/C.

Cada atleta só poderá nadar nas provas da sua categoria e no máximo em duas provas individuais e a estafeta por jornada.

Estafetas: Devem ser por escalão (Cad-A ou Cad-B/C) e não tem limite de inscrições por clube.

Os clubes que não conseguirem cumprir o estipulado anterior poderão formar equipas mistas em escalão, participando como extracompetição.

5. Categorias:

Categoria	Masculino	Feminino
Cadetes C	2015/2016 (08/09 anos)	2016/2017 (07/08 anos)
Cadetes B	2013/2014 (10/11 anos)	2014/2015 (09/10 anos)
Cadetes A	2012 (12 anos)	2013 (11 anos)

6. Inscrição:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANC até às 09H do dia 27 Novembro 2023.

7. Regras Especificas:

P10) 50 Mariposa/Costas Masculinos (Cad-B/C)

Se o atleta não conseguir realizar movimentos simultâneos com os membros superiores, poderá realizar braçada de Crol com pernada de golfinho nos primeiros 25m.

P11) 4x50 Estilos Misto (Cad-A)

O primeiro e o segundo atleta nadam 25Mariposa+25Costas.

O terceiro e o quarto atleta nadam 25Bruço+25Livres.

8. Organização de séries:

As séries de cada prova serão organizadas pelos tempos de inscrição, utilizando o sistema informático da ANC.

9. Aquecimento e piscina de descontração:

O período de aquecimento inicia-se às 09:15H e tem término às 10:15H.

O tanque de aprendizagem estará disponível para recuperação e aquecimento ao longo de todo o torneio.

As pistas dos extremos são prioritariamente para saltos e sprints.

Consoante o número de inscritos poderá existir turnos de aquecimento mais reduzidos. Caso se verifique, este será enviado posteriormente aos clubes com o respectivo horário.

10. Classificação e/ou Resultados:

Os resultados estarão disponíveis em www.swimrankings.net.

11. Prémios:

Todos os atletas inscritos terão direito a brindes/certificados de participação.

12. Arbitragem:

Estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem manual.

13. Casos Omissos:

Os casos omissos serão analisados e avaliados segundo os regulamentos vigentes da FPN e da FINA.

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

Regulamento TORNEIO NADADOR COMPLETO INFANTIS

1. Local e data:

Piscina Municipal de Cantanhede

09-10 Dezembro 2023

2. Horários:

1ªJornada - 1ªSessão: :16H

2ªJornada - 1ªSessão: 10:00H

3. Programa:

09 DEZEMBRO 2023 - 16H	
1	100 Mariposa Masculino
2	100 Mariposa Feminino
3	100 Bruços Masculino
4	100 Bruços Feminino
Intervalo	
5	100 Livres Masculino
6	100 Livres Feminino

10 DEZEMBRO 2023 - 09:30H	
7	200 Estilos Masculino
8	200 Estilos Feminino
9	100 Costas Masculino
10	100 Costas Feminino
Intervalo	
11	4x50 Estilos Misto

4. Participação:

Torneio destinado a atletas filiados na FPN da categoria de Infantis.

Atletas das categorias de Juvenis, Juniores e Seniores poderão participar em regime de extracompetição.

Cada nadador, para disputar o torneio, terá que nadar todas as provas do programa.

Os/as atletas que não pretendam disputar o torneio, ou seja, nadar em todas as provas poderão participar em algumas provas como extracompetição, fazendo o pagamento da taxa individual por prova.

5. Categorias:

Infantis.

6. Inscrição:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANC até às 09H do dia 04 Novembro 2023.

Cada clube deverá indicar, no momento da inscrição, quantos atletas de cada categoria e género participarão na competição.

7. Regras Especificas:

A desclassificação determina a eliminação do nadador para a classificação geral, no entanto este pode continuar a participar para que os tempos sejam homologados.

Estafetas: Caracter de extracompetição. Por categoria.

8. Organização de séries:

As séries de cada prova serão organizadas pelos tempos de inscrição, utilizando o sistema informático da ANC.

9. Aquecimento e piscina de descontração:

O período de aquecimento inicia-se às 14:30H e tem término às 15:45H na primeira sessão e inicia-se às 08:30H e termina às 09:45H na segunda sessão.

O tanque de aprendizagem estará disponível para recuperação e aquecimento ao longo de todo o torneio.

As pistas dos extremos são prioritariamente para saltos e sprints.

Consoante o número de inscritos poderá existir turnos de aquecimento mais reduzidos. Caso se verifique, este será enviado posteriormente aos clubes com o respetivo horário.

10. Classificação e/ou Resultados:

A classificação individual será organizada por categoria e género através da soma dos pontos FINA das cinco provas individuais.

Para a classificação coletiva pontuarão os três primeiros atletas de cada escalão e género (Infantis A e Infantis B) de cada clube.

Será ainda elaborada uma classificação por somatório de tempos de cada uma das provas individuais de forma a dar continuidade ao registo dos melhores tempos de sempre do Torneio de Nadador Completo da Associação Natação Coimbra.

Os resultados estarão disponíveis em www.swimrankings.net.

11. Prémios:

Serão atribuídos prémios aos três melhores classificados por escalão e género (Infantis A e Infantis B).

Serão entregues troféus aos três clubes melhores classificados.

12. Arbitragem:

Estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem eletrónica.

13. Casos Omissos:

Os casos omissos serão analisados e avaliados segundo os regulamentos vigentes da FPN e da FINA.

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

Regulamento COIMBRA SWIMMING OPEN

1. Local e data:

Centro Olímpico Piscinas, Coimbra (Piscina de 50m com 10 pistas)
14-17 de dezembro 2023

2. Organização:

Associação Natação Coimbra
Federação Portuguesa Natação

3. Participação:

A participação é OPEN – Absolutos e podem participar atletas nacionais ou estrangeiros.

Os tempos de inscrição, serão tidos em consideração no período compreendido entre 01 janeiro 2022, obtidos em piscina de 50 metros ou convertidos, até à data limite de inscrição.

A competição será disputada em duas fases:

Na sessão da manhã, séries eliminatorias, constituídas a partir de cabeças de série, de acordo com os tempos de inscrição, exceto as séries lentas dos 800 e 1500 Livres e 400 Estilos.

Na sessão da tarde, haverá finais A e B para as provas de 50m, 100m e 200m, e também para a prova dos 400m livres.

As finais B, apenas terão lugar quando o número de inscritos for igual ou superior a 20 nadadores e serão formadas pelos nadadores classificados do 11º ao 20º lugar das eliminatórias (serão suplentes os 21º e 22º classificados). Em caso de empate proceder-se-á a um swim off entre os atletas envolvidos.

As provas de 50m e 100m serão disputadas pelo sistema de séries eliminatórias. Serão admitidos nas séries eliminatórias apenas os cem (100) melhores tempos de inscrição.

As provas de 200m serão disputadas pelo sistema de séries eliminatórias. Serão admitidos nas séries eliminatórias apenas os oitenta (80) melhores tempos de inscrição.

As provas dos 400m livres serão disputadas pelo sistema de séries eliminatórias. Serão admitidos nas séries eliminatórias apenas os 60 (sessenta) melhores tempos de inscrição.

As provas de 400m estilos, os 800m e 1500m livres, serão disputadas pelo sistema de 2 séries. Serão admitidos nas séries os vinte (20) melhores tempos de inscrição, sendo que os dez (10) melhores tempos nadarão a série rápida, a realizar na sessão da tarde e os restantes dez (10) tempos nadarão a série lenta a ter efeito na sessão da manhã.

4. Calendário:

1ªJornada -1ªSessão: 09:30H

1ªJornada - 2ªSessão: 16:30H

2ªJornada - 1ªSessão: 09:30H

2ªJornada - 2ªSessão: 16:30H

3ªJornada -1ªSessão: 09:30H

3ªJornada - 2ªSessão: 16:30H

4ªJornada - 1ªSessão: 09:30H

4ªJornada - 2ªSessão: 16:30H

5. Programa:

SÉRIES			
14 DE DEZEMBRO 2023 - 09:30H		15 DE DEZEMBRO 2023 - 09:30H	
1	1500 Livres Masculino (Série lenta)	**11**	200 Livres Feminino
2	1500 Livres Feminino (Série lenta)	**12**	200 Livres Masculino
3	50 Costas Masculino	**13**	100 Costas Feminino
4	50 Costas Feminino	**14**	100 Costas Masculino
5	200 Mariposa Masculino	**15**	50 Mariposa Feminino
6	200 Mariposa Feminino	**16**	50 Mariposa Masculino
7	100 Livres Masculino	**17**	400 Estilos Feminino (Série lenta)
8	100 Livres Feminino	**18**	400 Estilos Masculino (Série lenta)
9	100 Bruços Masculino		
10	100 Bruços Feminino		

FINAIS			
14 DE DEZEMBRO 2023 - 16:30H		15 DE DEZEMBRO 2023 - 16:30H	
1	1500 Livres Masculino (Série lenta)	**11**	200 Livres Feminino
2	1500 Livres Feminino (Série lenta)	**12**	200 Livres Masculino
3	50 Costas Masculino	**13**	100 Costas Feminino
4	50 Costas Feminino	**14**	100 Costas Masculino
Entrega de Medalhas		Entrega de Medalhas	
5	200 Mariposa Masculino	**15**	50 Mariposa Feminino
6	200 Mariposa Feminino	**16**	50 Mariposa Masculino
7	100 Livres Masculino	**17**	400 Estilos Feminino (Série rápida)
8	100 Livres Feminino	**18**	400 Estilos Masculino (Série rápida)
9	100 Bruços Masculino	Entrega de Medalhas	
10	100 Bruços Feminino		
Entrega de Medalhas			

SÉRIES			
16 DE DEZEMBRO 2023 - 09:30H		17 DE DEZEMBRO 2023 - 09:30H	
19	800 Livres Masculino (Série lenta)	**27**	400 Livres Feminino
20	800 Livres Feminino (Série lenta)	**28**	400 Livres Masculino
21	100 Mariposa Masculino	**29**	200 Costas Feminino
22	100 Mariposa Feminino	**30**	200 Costas Masculino
23	50 Bruços Masculino	**31**	50 Livres Feminino
24	50 Bruços Feminino	**32**	50 Livres Masculino
25	200 Estilos Masculino	**33**	200 Bruços Feminino
26	200 Estilos Feminino	**34**	200 Bruços Masculino

FINAIS				
16 DE DEZEMBRO 2023 - 16:30H			17 DE DEZEMBRO 2023 - 16:30H	
19	800 Livres Masculino (Série lenta)		**27**	400 Livres Feminino
20	800 Livres Feminino (Série lenta)		**28**	400 Livres Masculino
21	100 Mariposa Masculino		**29**	200 Costas Feminino
22	100 Mariposa Feminino		**30**	200 Costas Masculino
Entrega de Medalhas			Entrega de Medalhas	
23	50 Bruços Masculino		**31**	50 Livres Feminino
24	50 Bruços Feminino		**32**	50 Livres Masculino
25	200 Estilos Masculino		**33**	200 Bruços Feminino
26	200 Estilos Feminino		**34**	200 Bruços Masculino
Entrega de Medalhas			Entrega de Medalhas	

6. Inscrição:

As equipas deverão realizar uma pré-inscrição até ao dia 12 novembro 2023, indicando, uma previsão do número de atletas.

As inscrições definitivas deverão dar entrada na sede da ANC até ao dia 3 de dezembro de 2023 acompanhadas do respetivo pagamento para o IBAN: **PT50 0035 0110 00007783030 02** (sob pena de não serem aceites).

A taxa de inscrição em cada prova, por atleta, é de 5€.

Todas as informações supracitadas devem ser enviadas para o e-mail da ANC: **geral@ancoimbra.pt**.

O resumo das inscrições em formato pdf, retirado do programa informático, deverá ser igualmente enviado com inclusão dos nomes e números de licença de treinadores e delegados à competição.

Caso haja alterações à inscrição na equipa técnica (delegados ou treinadores), essas alterações só poderão ser aceites caso o mesmo seja filiado na FPN e apresentar-se com credencial autenticada.

Após a data limite de inscrições (11 dezembro 2022), não serão aceites nem permitidas alterações ou substituições.

No caso de haver faltas, desistências ou anulação de inscrições em provas depois do prazo para esse efeito, não haverá lugar à devolução de taxas.

Qualquer infração ao exposto, ou a não observância dos regulamentos, reserva à ANC o direito de anular ou penalizar a inscrição.

7. Regras Específicas:

Se o número de participantes (inscrições) numa prova, for inferior a 20, não será realizada a final B.

Haverá uma classificação geral por equipas, para a qual, pontuam todos os nadadores classificados até ao décimo lugar.

No caso de empate numa prova, entre dois ou mais nadadores, serão atribuídos os pontos correspondentes aos lugares por eles ocupados e atribuídos às respetivas equipas.

A organização poderá alterar o horário da competição, em caso de necessidade.

Um nadador que falte à final (A ou B) e não comunique este facto à organização até 30 minutos, após a conclusão da última série da respetiva eliminatória, será a sua equipa penalizada em 50€.

8. Organização de séries:

As séries eliminatórias de cada prova serão organizadas por cabeças de séries, independentemente da categoria, exceto as provas de 400 Livres e de 400 Estilos, utilizando o sistema informático da ANC.

9. Aquecimento e piscina de descontração:

O período de aquecimento inicia-se às 07:30H e tem término às 09:15H nas primeiras sessões e tem início às 14:30H e término às 16:15H nas segundas sessões.

A piscina de 25m estará disponível para recuperação e aquecimento ao longo de toda a competição.

As pistas dos extremos são prioritariamente para saltos e sprints.

10. Classificação e/ou Resultados:

A classificação será colectiva (masculino e feminino em conjunto) e será resultante da soma de pontos obtidos em cada prova.

Pontuam os dez primeiros classificados de cada prova.

A pontuação será do primeiro ao décimo classificado, sendo que o primeiro terá 11 pontos, o segundo 9 pontos, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 e 1 ponto.

No caso de haver tempos iguais, a pontuação será igual para os envolvidos, não havendo atribuição de pontos às classificações em falta.

No desempate da classificação colectiva será usada a melhor marca da tabela FINA.

Os resultados estarão disponíveis em www.swimrankings.net.

11. Prémios:

Serão atribuídos troféus às três equipas melhor classificadas no Open.

Aos três primeiros classificados de cada Final A serão atribuídas medalhas.

Aos três nadadores/as absolutos, masculinos e femininos, que obtenha pela tabela FINA em vigor a melhor pontuação em qualquer das provas disputadas, será atribuído um prémio monetário.

12. Arbitragem:

Estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem eletrónica.

13. Casos Omissos:

Os casos omissos serão analisados e avaliados segundo os regulamentos vigentes da FPN e da FINA.

Em caso de dúvida sobre a interpretação deste documento, a versão em português, sobrepõem-se à versão em inglês.

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

Regulamento TAÇA VELOCIDADE

1. Local e data:

Centro Olímpico Piscinas, Coimbra

21 Janeiro 2024

2. Horários:

1ªJornada - 1ªSessão: 09:30H

3. Programa:

21 JANEIRO 2024 - 09:30H			
1	4x50 Estilos Misto (Abs)	**14**	50 Livres Masculinos
2	50 Mariposa Masculinos	**15**	50 Livres Femininos
3	50 Mariposa Femininos	**16**	100 Costas Masculinos
4	100 Bruços Masculinos	**17**	100 Costas Femininos
5	100 Bruços Femininos	Intervalo	
6	50 Costas Masculinos	**18**	50 Subaquático Masculinos *
7	50 Costas Femininos	**19**	50 Subaquático Femininos *
8	100 Livres Masculinos	**20**	4x50 Estilos Masculinos *
9	100 Livres Femininos	**21**	4x50 Estilos Femininos *
10	50 Bruços Masculinos	**22**	Super sprint Masculinos (Jun + Sen) *
11	50 Bruços Femininos	**23**	Super sprint Femininos (Jun + Sen) *
12	100 Mariposa Masculinos		
13	100 Mariposa Femininos		

4. Participação:

Torneio destinado a atletas filiados na FPN, das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

Infantis: Cada infantil só poderá participar em duas provas individuais, sendo que terá que nadar uma de 50m e outra de 100m de diferentes estilos, mais uma estafeta ou o subaquático.

Juvenis: Limite de duas provas individuais, sendo que terá que nadar uma de 50m e outra de 100m de diferentes estilos, mais as estafetas e/ou subaquático.

Juniores e Seniores: Limite de duas provas individuais, sendo que terá que nadar uma de 50m e outra de 100m de diferentes estilos, mais as estafetas e/ou subaquático ou super sprint.

Estafetas: Ilimitadas por clube, sendo que só uma pontua e as restantes serão extracompetição.

5. Categorias:

Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores

6. Inscrição:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANC até às 09H do dia 15 Janeiro 2024.

À excepção das provas 22 e 23 (Super-sprint), todas as provas deverão ser inscritas através da plataforma.

As provas 22 e 23 (Super-sprint) deverão ser inscritas no corpo do e-mail que é enviado à ANC juntamente com os documentos das inscrições.

Os clubes deverão indicar, no momento da inscrição, para todas as provas, quais os atletas que pontuam e quais os atletas em extra-competição, para cada prova.

7. Regras Especificas:

P18 + P19) 50 Subaquático com pés de pato (Masculino / Feminino)

Para efeitos de classificação pontua um/uma atleta por clube. Os/As atletas que participarem nesta prova não poderão participar nas provas P22 / P23 (Super-sprint) nem vice-versa.

A prova será nadada com pés de pato, como apresentado na imagem. Pé aberto ou pé fechado é irrelevante.

Não serão permitidas barbatanas.

Os pés de pato terão que ser fiscalizados na câmara de chamada pela equipa de arbitragem.

As partidas serão dadas com os atletas dentro de água, com pelo menos uma mão em contacto com a parede testa ou na pega do bloco até ao sinal de partida.

O/A atleta que respirar antes de efetuar o toque na parede será desclassificado.

Pernadas simultâneas ou alternadas são permitidas.

Rotações dorsal/ventral ou vice-versa são permitidas.

Durante todo o percurso, o atleta terá que estar submerso, em posição hidrodinâmica fundamental.

Não é permitido realizar qualquer tipo de braçada. As mãos terão que estar sobrepostas uma à outra durante todo o percurso, à exceção da chegada onde uma braçada submersa é permitida.

A chegada à parede pode ser realizada com toque simultâneo ou com apenas uma mão.

O atleta tem que chegar na pista em que partiu.

Atletas em extra-competição serão permitidos, no entanto cada clube deverá indicar que atleta estará a pontuar e quais os que participam em extra-competição.

P20 + P21) 4x50 Estilos (Masculino / Feminino)

Cada estafeta deverá ser constituída por um atleta infantil, um juvenil, um júnior e um sénior.

P22 + P23) Super-Sprint (Masculino / Feminino)

Por cada clube poderá participar um/uma atleta júnior ou sénior. Os/As atletas que participarem nesta prova não poderão participar nas provas P18 / P19 (50 Subaquático) nem vice-versa.

Será organizada com os dez melhores tempos de inscrição.

Prova de 50m Livres por eliminatórias em que são eliminados 3 atletas por série na primeira e na segunda eliminatória, na terceira eliminatória são eliminados 2 atletas, ficando os dois finalistas na última eliminatória. Cada eliminatória terá um intervalo de aproximadamente 4 minutos.

Os/As nadadores/as que saem em cada eliminatória poderá ser adaptada consoante o número de inscritos.

8. Organização de séries:

As séries de cada prova serão organizadas por tempos de inscrição, independentemente da categoria, utilizando o sistema informático da ANC.

9. Aquecimento e piscina de descontração:

O período de aquecimento inicia-se às 08H e tem término às 09:15H.

A piscina de 25m estará disponível para recuperação e aquecimento ao longo de todo o torneio.

As pistas dos extremos são prioritariamente para saltos e sprints.

Consoante o número de inscritos poderá existir turnos de aquecimento mais reduzidos. Caso se verifique, este será enviado posteriormente aos clubes com o respetivo horário.

10. Classificação e/ou Resultados:

A classificação individual será organizada por categorias (Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores).

A classificação será coletiva (masculino e feminino em conjunto) e será resultante da soma de pontos obtidos em cada prova.

Em cada prova, à excepção das provas 22 e 23 (Super-sprint), pontua um elemento de cada categoria por clube da seguinte forma:

1o Classificado – no de clubes + 1 (pontos)
2o Classificado – no de clubes - 1 (pontos)
3o Classificado – no de clubes - 2 (pontos)
…

As provas de estafetas serão a dobrar.

A pontuação no Super-sprint (P22 + P23) será encontrada através de:

NºClubes inscritos no Super-sprint + 1
NºClubes inscritos no Super-sprint – 1
...

No caso de haver tempos iguais, a pontuação será igual para os envolvidos, não havendo atribuição de pontos às classificações em falta.

No desempate da classificação coletiva será usada a melhor marca da tabela FINA, não contando para efeito a pontuação das estafetas.

Se um clube não conseguir participar em todas as categorias, será atribuído 0 pontos nessa prova.

Clubes externos à ANC pontuaram para a classificação final, no entanto atletas inscritos como atletas de Natação Adaptada nadaram em regime de extra-competição.

Os resultados estarão disponíveis em www.swimrankings.net.

11. Prémios:

Será atribuída a Taça de Velocidade ao clube mais pontuado e diplomas de 2º e 3º lugar aos participantes dos clubes vencedores.

12. Arbitragem:

Estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem eletrónica.

13. Casos Omissos:

Os casos omissos serão analisados e avaliados segundo os regulamentos vigentes da FPN e da FINA.

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

Regulamento TAÇA de FUNDO

1. Local e data:

Centro Olímpico Piscinas
Coimbra, 28 Janeiro 2024

2. Horários:

1ªJornada - 1ªSessão: 09:30H

3. Programa:

28 JANEIRO 2024 - 09:30H				
1	800 Livres Femininos		2	1500 Livres Masculinos

4. Participação:

Torneio destinado a atletas filiados na FPN, das categorias de Juvenis, Juniores e Seniores.

Atletas da categoria de infantis poderão participar em regime de extracompetição.

5. Categorias:

Juvenis, Juniores e Seniores

6. Inscrição:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANC até às 09H do dia 22 Janeiro 2024.

7. Organização de séries:

As séries de cada prova serão organizadas pelos tempos de inscrição, independentemente da categoria, utilizando o sistema informático da ANC.

8. Aquecimento e piscina de descontração:

O período de aquecimento inicia-se às 08H e tem término às 09:15H.

A piscina de 25m estará disponível para recuperação e aquecimento ao longo de todo o torneio.

As pistas dos extremos são prioritariamente para saltos e sprints.

Consoante o número de inscritos poderá existir turnos de aquecimento mais reduzidos. Caso se verifique, este será enviado posteriormente aos clubes com o respetivo horário.

9. Classificação e/ou Resultados:

A classificação individual será organizada por categorias (Juvenis, Juniores e Seniores).

A classificação será coletiva (masculino e feminino em conjunto) e será resultante da soma de pontos obtidos em cada prova.

Em cada prova e em cada categoria e género pontua um elemento de cada clube da seguinte forma:

1o Classificado – no de clubes + 1 (pontos)
2o Classificado – no de clubes - 1 (pontos)
3o Classificado – no de clubes - 2 (pontos)
…

No caso de haver tempos iguais, a pontuação será igual para os envolvidos, não havendo atribuição de pontos às classificações em falta.

No desempate da classificação coletiva será usada a melhor marca da tabela FINA.

Se um clube não conseguir participar em todas as categorias, será atribuído 0 pontos nessa prova.

Os resultados estarão disponíveis em www.swimrankings.net.

10. Prémios:

Será atribuída a Taça de Fundo ao clube mais pontuado e diplomas de 2º e 3º lugar aos participantes dos clubes vencedores.

11. Arbitragem:

Estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem eletrónica.

12. Casos Omissos:

Os casos omissos serão analisados e avaliados segundo os regulamentos vigentes da FPN e da FINA.

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

Regulamento TORREGRI II - 1ªJornada

1. Local e data:

Piscina Municipal Penacova

25 Fevereiro 2024

2. Horários:

1ªJornada - 1ªSessão: 10:30H

3. Programa:

25 FEVEREIRO 2024 - 10:30H	
1	4x25 Livres Misto (Cad-B e Cad-C)
2	100 Livres Masculino (Cad-A)
3	100 Livres Feminino (Cad-A)
4	50 Costas Masculino (Cad-B e Cad-C)
5	50 Costas Feminino (Cad-B e Cad-C)
6	100 Costas Masculino (Cad-A)
7	100 Costas Feminino (Cad-A)
Intervalo 10 minutos	
8	50 Bruços Masculino (Cad-B e Cad-C)
9	50 Bruços Feminino (Cad-B e Cad-C)
10	100 Bruços Masculino (Cad-A)
11	100 Bruços Feminino (Cad-A)
12	50 Livres Masculino (Cad-B e Cad-C)
13	50 Livres Feminino (Cad-B e Cad-C)
14	4x50 Estilos Misto (Cad-A) *

4. Participação:

Campeonato destinado a atletas filiados na FPN da categoria de Cadetes.

Cada atleta só poderá nadar nas provas da sua categoria e no máximo em duas provas individuais e a estafeta por jornada.

Estafetas: Devem ser por escalão (Cad-A ou Cad-B ou C) e não tem limite de inscrições por clube.

Os clubes que não conseguirem cumprir o estipulado anterior poderão formar equipas mistas em escalão, participando como extracompetição.

5. Categorias:

Categoria	Masculino	Feminino
Cadetes C	2015/2016 (08/09 anos)	2016/2017 (07/08 anos)
Cadetes B	2013/2014 (10/11 anos)	2014/2015 (09/10 anos)
Cadetes A	2012 (12 anos)	2013 (11 anos)

6. Inscrição:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANC até às 09H do dia 19 Fevereiro 2024.

7. Regras Específicas:

P14) 4x50 Estilos Misto (Cad-A)

O primeiro e o segundo atleta nadam 25Mariposa+25Costas.
O terceiro e o quarto atleta nadam 25Bruço+25Livres.

8. Organização de séries:

As séries de cada prova serão organizadas pelos tempos de inscrição, utilizando o sistema informático da ANC.

9. Aquecimento e piscina de descontração:

O período de aquecimento inicia-se às 09:15H e tem término às 10:15H.

O tanque de aprendizagem estará disponível para recuperação e aquecimento ao longo de todo o torneio.

As pistas dos extremos são prioritariamente para saltos e sprints.

Consoante o número de inscritos poderá existir turnos de aquecimento mais reduzidos. Caso se verifique, este será enviado posteriormente aos clubes com o respectivo horário.

10. Classificação e/ou Resultados:

Os resultados estarão disponíveis em www.swimrankings.net.

11. Prémios:

Todos os atletas inscritos terão direito a brindes/certificados de participação.

12. Arbitragem:

Estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem manual.

13. Casos Omissos:

Os casos omissos serão analisados e avaliados segundo os regulamentos vigentes da FPN e da FINA.

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

Regulamento TAÇA de MEIO-FUNDO

1. Local e data:

Centro Olímpico Piscinas
Coimbra, 02-03 Março 2024

2. Horários:

1ªSessão: 16H
2ªSessão: 09:30H

3. Programa:

02 MARÇO 2024 – 16H	
1	400 Livres Feminino
2	400 Livres Masculino
3	200 Mariposa Masculino
4	200 Mariposa Feminino
5	200 Costas Feminino
6	200 Costas Masculino
7	200 Estilos Feminino
8	200 Estilos Masculino

03 MARÇO 2024 – 09:30H	
9	200 Livres Masculino
10	200 Livres Feminino
11	400 Estilos Masculino
12	400 Estilos Feminino
13	200 Bruços Feminino
14	200 Bruços Masculino
Intervalo	
15	4x200 Livres Misto

4. Participação:

Torneio destinado a atletas filiados na FPN, das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

5. Categorias:

Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores

6. Inscrição:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANC até às 09H do dia 26 de Fevereiro 2024.

7. Organização de séries:

As séries de cada prova serão organizadas pelos tempos de inscrição, independentemente da categoria, utilizando o sistema informático da ANC.

8. Aquecimento e piscina de descontração:

O período de aquecimento para a primeira jornada inicia-se às 14:30H e termina às 15:45H, na segunda jornada inicia-se às 08H e termina às 09:15H.

A piscina de 25m estará disponível para recuperação e aquecimento ao longo de todo o torneio.

As pistas dos extremos são prioritariamente para saltos e sprints.

Consoante o número de inscritos poderá existir turnos de aquecimento mais reduzidos. Caso se verifique, este será enviado posteriormente aos clubes com o respetivo horário.

9. Classificação e/ou Resultados:

A classificação individual será organizada por categorias (Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores).

A classificação será coletiva (masculino e feminino em conjunto) e será resultante da soma de pontos obtidos em cada prova.

Em cada prova e em cada categoria e género pontua um elemento de cada clube da seguinte forma:

1o Classificado – no de clubes + 1 (pontos)

2o Classificado – no de clubes - 1 (pontos)

3o Classificado – no de clubes - 2 (pontos)

…

No caso de haver tempos iguais, a pontuação será igual para os envolvidos, não havendo atribuição de pontos às classificações em falta.

No desempate da classificação coletiva será usada a melhor marca da tabela FINA, não contando para efeito a pontuação das estafetas.

Se um clube não conseguir participar em todas as categorias, será atribuído 0 pontos nessa prova.

Os resultados estarão disponíveis em www.swimrankings.net.

10. Prémios:

Será atribuída a Taça de Meio-Fundo ao clube mais pontuado e diplomas de 2º e 3º lugar aos participantes dos clubes vencedores.

11. Arbitragem:

Estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem eletrónica.

12. Casos Omissos:

Os casos omissos serão analisados e avaliados segundo os regulamentos vigentes da FPN e da FINA.

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

Regulamento TORREGRI II - 2ªJornada

1. Local e data:

Piscina Municipal Lousã

24 Março 2024

2. Horários:

1ªJornada - 1ªSessão: 10:30H

3. Programa

24 MARÇO 2024 - 10:30H	
01	4x25 Estilos Misto (Cad-B e Cad-C)
02	200 Livres Masculino (Cad-A)
03	200 Livres Feminino (Cad-A)
04	25 Mariposa Masculino (Cad-B e Cad-C)
05	25 Mariposa Feminino (Cad-B e Cad-C)
06	50 Mariposa Masculino (Cad-A)
07	50 Mariposa Feminino (Cad-A)
Intervalo	
08	100 Livres Masculino (Cad-B)
09	100 Livres Feminino (Cad-B)
10	100 Estilos Masculino (Cad-B)
11	100 Estilos Feminino (Cad-B)
12	200 Estilos Masculino (Cad-A)
13	200 Estilos Feminino (Cad-A)
14	4x50 Livres Misto (Cad-A)

4. Participação:

Campeonato destinado a atletas filiados na FPN da categoria de Cadetes.

Cada atleta só poderá nadar nas provas da sua categoria e no máximo em duas provas individuais e a estafeta por jornada.

Estafetas: Devem ser por escalão (Cad-A ou Cad-B ou C) e não tem limite de inscrições por clube.

Os clubes que não conseguirem cumprir o estipulado anterior poderão formar equipas mistas em escalão, participando como extracompetição.

5. Categorias:

Categoria	Masculino	Feminino
Cadetes C	2015/2016	2016/2017
Cadetes B	2013/2014	2014/2015
Cadetes A	2012	2013

6. Inscrição:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANC até às 09H do dia 18 Março 2024.

7. Organização de séries:

As séries de cada prova serão organizadas pelos tempos de inscrição, utilizando o sistema informático da ANC.

8. Aquecimento e piscina de descontração:

O período de aquecimento inicia-se às 09:15H e tem término às 10:15H.

O tanque de aprendizagem estará disponível para recuperação e aquecimento ao longo de todo o torneio.

As pistas dos extremos são prioritariamente para saltos e sprints.

Consoante o número de inscritos poderá existir turnos de aquecimento mais reduzidos. Caso se verifique, este será enviado posteriormente aos clubes com o respectivo horário.

9. Classificação e/ou Resultados:

Os resultados estarão disponíveis em www.swimrankings.net.

10. Prémios:

Todos os atletas inscritos terão direito a brindes/certificados de participação.

11. Arbitragem:

Estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem manual.

12. Casos Omissos:

Os casos omissos serão analisados e avaliados segundo os regulamentos vigentes da FPN e da FINA.

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

Regulamento CAMPEONATO REGIONAL CLUBES INFANTIS E ABSOLUTOS

1. Local e data:

Complexo Piscinas Rui Abreu, Coimbra

20-21 Abril 2024

2. Horários:

1ªJornada - 1ªSessão: 15:30H

2ªJornada - 1ªSessão: 09:30H

- 2ªSessão: 16:00H

3. Programa:

20 ABRIL 2024 – 15:30H	
1	1500 Livres Masculinos
2	100 Bruços Femininos
3	100 Bruços Masculinos
4	200 Mariposa Femininos
5	200 Mariposa Masculinos
6	100 Livres Femininos
7	100 Livres Masculinos
Intervalo	
8	4x100 Estilos Masculinos
9	4x100 Estilos Femininos

21 ABRIL 2024 – 09:30H	
10	400 Livres Femininos
11	400 Livres Masculinos
12	100 Mariposa Femininos
13	100 Mariposa Masculinos
14	200 Bruços Femininos
15	200 Bruços Masculinos
16	200 Costas Femininos
17	200 Costas Masculinos

21 ABRIL 2024 – 16:00H	
18	800 Livres Femininos
19	100 Costas Femininos
20	100 Costas Masculinos
21	50 Livres Femininos
22	50 Livres Masculinos
23	200 Estilos Femininos
24	200 Estilos Masculinos
Intervalo	
25	4x100 Livres Femininos
26	4x100 Livres Masculinos

4. Participação:

Campeonato destinado a atletas filiados na FPN dos escalões de Infantis e Absolutos.

Provas individuais: Cada clube tem um limite de dois atletas de cada escalão.

Infantis: Cada atleta tem um limite de 4 provas, incluindo estafetas.

Absolutos: Cada atleta tem um limite de 6 provas, incluindo estafetas.

Estafetas: Cada clube, para efeitos de classificação, será representado por uma equipa de estafetas por prova e competição (Infantis e Absolutos).

5. Categorias:

Infantis e Absolutos (juvenis, juniores e seniores)

6. Inscrição:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANC até às 09H do dia 15 de Abril de 2024.

7. Regras Específicas:

Os clubes que não tenham equipa para participarem em todas as provas pontuarão nas que se inscreverem.

Serão permitidas duas substituições de cada sexo de cada campeonato (Infantis e Absolutos) em cada sessão, desde que os nadadores substitutos constem da lista onomástica e que cumpram o regulamento. Estas alterações devem ser comunicadas no secretariado da prova, em ficha própria, até uma hora antes do início da sessão.

As pistas vagas de cada prova poderão ser preenchidas por atletas em regime de extracompetição, dando prioridade à aproximação ao TAC nacional de cada categoria.

No ato da inscrição e das substituições, os clubes deverão especificar que nadador pontua e quem nada como extracompetição em cada prova.

Os nadadores Infantis não poderão participar no Campeonato de Absolutos.

8. Organização de séries:

As séries de cada prova serão organizadas pelos tempos de inscrição, independentemente da categoria, utilizando o sistema informático da ANC.

9. Aquecimento e piscina de descontração:

O período de aquecimento inicia-se às 14:15H e tem término às 15:15H na primeira jornada. Na segunda jornada, o aquecimento da primeira sessão tem inicio às 08H e término às 09:15H, na segunda sessão, o período de aquecimento inicia-se às 14:30H e tem término às 15:45H .

O tanque de aprendizagem estará disponível para recuperação e aquecimento ao longo de todo o torneio.

As pistas dos extremos são prioritariamente para saltos e sprints.

Consoante o número de inscritos poderá existir turnos de aquecimento mais reduzidos. Caso se verifique, este será enviado posteriormente aos clubes com o respetivo horário.

10. Classificação e/ou Resultados:

A classificação será colectiva (masculino e feminino em separado) para cada campeonato (Infantis e Absolutos) que será resultante da soma de pontos obtidos em cada prova.

Em cada prova, apenas pontuará o atleta melhor classificado de cada clube.

O sistema de pontuação será o seguinte:

- ▻1º Classificado: Nº Clubes + 1
- ▻2º Classificado: Nº Clubes – 1
- ▻3º Classificado: Nº Clubes – 2
- ▻ e assim sucessivamente até ao último classificado que terá 1 ponto.

No caso de haver tempos iguais, a pontuação será referente à sua classificação, mantendo-se o sistema de pontuação vigente.

No desempate da classificação colectiva será usada a melhor marca da tabela FINA, não contando para efeito a pontuação das estafetas.

O vencedor de cada campeonato será considerado o Campeão Regional de Clubes de Infantis ou Absolutos, masculino ou feminino.

Os resultados estarão disponíveis em www.swimrankings.net.

11. Prémios:

Ao clube vencedor de cada campeonato, será atribuído troféu e medalhas para os seus nadadores, num total de 12 medalhas.

Aos clubes classificados em 2º e 3º lugares de cada campeonato serão atribuídos troféus.

12. Arbitragem:

Estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem eletrónica.

13. Casos Omissos:

Os casos omissos serão analisados e avaliados segundo os regulamentos vigentes da FPN e da FINA.

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

Regulamento TORNEIO REGIONAL FUNDO INFANTIS E JUVENIS

1. Local e data:

Piscina Municipal Cantanhede

18-19 Maio 2024

2. Horários:

1ªJornada - 1ªSessão: 15:30H

2ªJornada - 1ªSessão: 09:30H

3. Programa:

18 MAIO 2024 - 15:30H	
1	400 Estilos Feminino
2	1500 Livres Masculino

19 MAIO 2024 - 09:30H	
3	400 Estilos Masculino
4	800 Livres Feminino

4. Participação:

Torneio destinado a atletas filiados na FPN, da categoria de Infantis e Juvenis.

Cada nadador, para disputar o torneio, terá que nadar todas as provas do programa.

Os/as atletas que não pretendam disputar o torneio, ou seja, nadar em todas as provas ou que sejam de categoria juniores ou seniores poderão participar em algumas provas como extracompetição.

5. Categorias:

Infantis A e Infantis B
Juvenis A e Juvenis B

6. Inscrição:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANC até às 09H do dia 13 Maio 2024.

7. Regras Especificas:

P2) 1500 Livres Masculino e **P4)** 800 Livres Feminino

As partidas serão dadas com os atletas dentro de água, com uma mão em contacto com a parede testa até ao sinal de partida.

A desclassificação determina a eliminação do nadador para a classificação geral, no entanto este pode continuar a participar para que os tempos sejam homologados.

Só serão aceites atletas extracompetição no caso de existirem pistas vagas.

No sentido de evitar uma duração excessiva das sessões, caso justifique, serão utilizadas as duas piscinas do Complexo em simultâneo.

8. Organização de séries:

As séries de cada prova serão organizadas pelos tempos de inscrição, independentemente da categoria, utilizando o sistema informático da ANC.

9. Aquecimento e piscina de descontração:

O período de aquecimento para a primeira jornada inicia-se às 14H e termina às 15:15H, na segunda jornada inicia-se às 08H e termina às 09:15H.

Caso não seja necessária para a competição, a segunda piscina do Complexo estará disponível para recuperação e aquecimento ao longo de todo o torneio.

As pistas dos extremos são prioritariamente para saltos e sprints.

Consoante o número de inscritos poderá existir turnos de aquecimento mais reduzidos. Caso se verifique, este será enviado posteriormente aos clubes com o respetivo horário.

10. Classificação e/ou Resultados:

Em termos regionais e nacionais, proceder-se-á à elaboração de uma classificação final individual e coletiva.

A classificação final individual será dividida por categoria e sexo, através do somatório (800L / 1500L + 400E) das pontuações FINA em vigor à data da competição, de cada nadador(a) que possibilitará definir um ranking regional e nacional deste torneio.

Para a classificação regional e nacional coletiva pontuam os três primeiros nadadores de cada clube, por categoria e sexo, que permitirão elaborar um ranking regional e nacional de clubes deste torneio.

Os resultados estarão disponíveis em www.swimrankings.net.

11. Prémios:

Serão atribuídos prémios aos três melhores classificados por categoria (Infantis B e Infantis A, Juvenis A e Juvenis B).

Serão entregues troféus aos três clubes melhores classificados.

A nível nacional, este ranking permitirá atribuir um prémio aos três primeiros classificados individuais a nível nacional de cada escalão e sexo, sendo atribuídos diplomas aos 10 primeiros classificados.

Será atribuído, a nível coletivo, para cada Categoria (Infantis e Juvenis), prémios para os três clubes primeiros classificados, atribuindo-se um diploma aos clubes classificados até ao 10º lugar de cada escalão e sexo.

12. Arbitragem:

Estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem eletrónica.

13. Casos Omissos:

Os casos omissos serão analisados e avaliados segundo os regulamentos vigentes da FPN e da FINA.

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

Regulamento FESTIVAL SALV'AQUA

1. Local e data:

Centro Olímpico Piscinas

26 Maio 2024

2. Horários:

1ªJornada - 1ªSessão: 10H

3. Programa:

26 Maio 2024 - 10H	
1	Mini-Pólo 6x6
2	Estafetas Águas Abertas Indoor
3	Estafetas 50m
4	Salvamentos Aquáticos

4. Participação:

Festival destinado a atletas filiados na FPN da categoria de Cadetes.

A criação deste festival tem como objectivo a interacção inter-clubes pelo que nas diversas actividades quando existirem equipas, estas serão realizadas de forma aleatória.

5. Categorias:

Cadetes A, B e C.

6. Inscrição:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANC até às 09H do dia 20 Maio 2024 pelo formulário disponível no swimrankings e anexo a este regulamento.

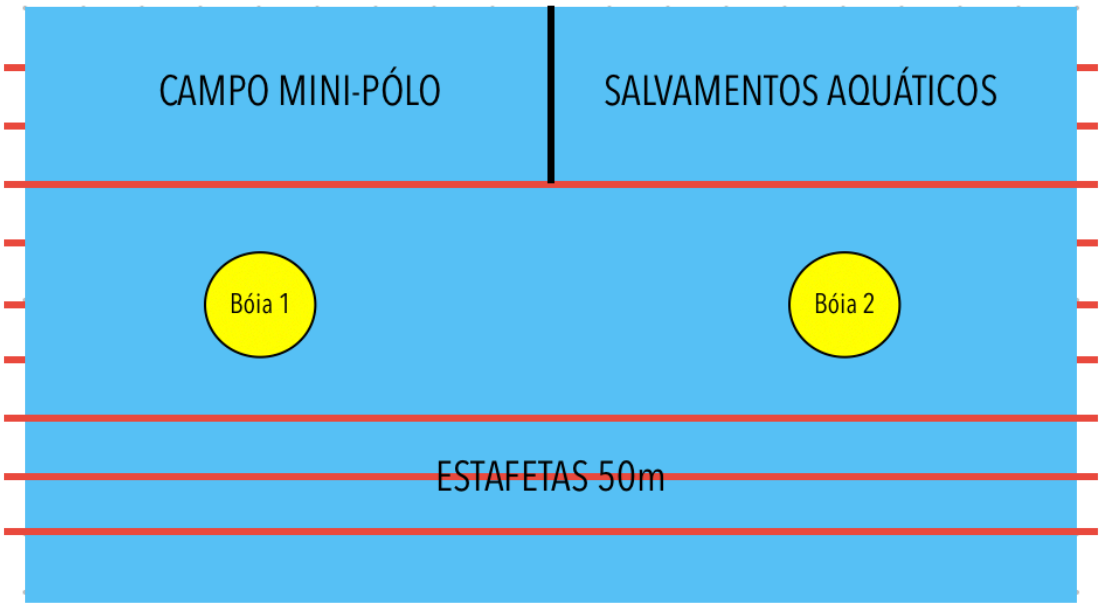
7. Regras Específicas:

A piscina estará dividida quatro estações como apresentado na imagem abaixo e cada estação terá cerca de 22 atletas (número que será ajustado consoante o número total de inscrições).

A disposição das estações poderá ser ajustada consoante o número de atletas inscritos.

Cada estação terá, aproximadamente, 12/15 minutos de duração.

Cada treinador ficará responsável por uma equipa.



ESTAÇÃO 1) MINI-PÓLO:

Realização de jogo 6x6 num campo de aproximadamente 15m de comprimento durante 10 minutos aproximadamente.

As equipas devem trocar de campo a meio do tempo.

As substituições serão ilimitadas, no entanto todos os jogadores devem entrar em jogo.

O número de atletas por equipa bem como a duração do jogo poderá ser ajustado consoante o número de inscritos.

Cada treinador deverá auxiliar nas substituições de maneira a que seja o mais igualitária possível.

ESTAÇÃO 2) ESTAFETAS ÁGUAS ABERTAS INDOOR:

Será feita uma competição de águas abertas indoor, em formato de estafetas, em que todos os atletas deverão completar uma ou duas voltas às bóias, consoante o número de inscritos, no sentido contrário aos ponteiros do relógio.

A partida será realizada com os nadadores dentro de água, junto aos blocos de partida das pistas 3 e 4 e as rendições serão feitas dentro de água de maneira a que o atleta que parta só perde o contacto com a parede quando o atleta anterior termina o percurso.

A chegada será realizada pelo toque na parede junto aos blocos de partida das pistas 6 e 7.

Cada equipa será subdivida em pares. Cada par terá que ter sempre um nadador na água. O outro nadador será rendido apenas pelo seu par e cada nadador deverá completar pelo menos dois percursos. A equipa só termina quando todos os elementos de cada par terminarem os seus percursos.

Por exemplo: uma equipa que tenha 10 nadadores terá 5 pares. Começam 5 atletas dessa equipa na água mais 5 atletas da outra equipa. Cada equipa só termina a prova quando o último nadador do último par tocar na parede no final do último trajecto.

ESTAÇÃO 3) ESTAFETAS 50m:

Realização de estafetas de 50 metros Livres de Natação Pura onde os quatro estilos terão que ser nadados, não necessitando de ser pela ordem correcta (Costas, Bruços, Mariposa, Livres) e sendo que cada equipa é que se deverá organizar nesse sentido. As regras de cada estilo deverão ser cumpridas.

Os atletas, com auxilio do treinador responsável pela equipa, devem decidir quem nada que estilo. Não interessa a ordem nadada dos estilos.

Quando um atleta for nadar o estilo de costas e estiver a fazer rendição este deverá posicionar-se do lado direito da pista e deve informar o atleta anterior para que este faça a rendição do lado contrário. Não será obrigatório as mãos nas pegas de costas. Poderá partir com as mãos na parede testa desde que não perca o contacto desta antes do atleta anterior tocar na parede.

Cada atleta deverá realizar um ou dois percursos consoante o número de inscritos.

No caso de cada atleta realizar dois percursos poderá nadar dois estilos diferentes.

Só os Cadetes A poderão nadar o estilo de Mariposa (se o atleta não conseguir realizar movimentos simultâneos com os membros superiores, poderá realizar braçada de Crol com pernada de golfinho).

ESTAÇÃO 4) SALVAMENTOS AQUÁTICOS:

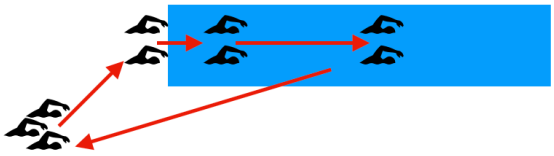
Serão realizadas equipas e cada equipa terá que resgatar todos os seus elementos que serão “náufragos” que estarão a uma distância de 15metros. À disposição de cada equipa haverá meios de salvamento para que estes sejam rebocados.

Para efeitos de de desempate deverá ser contabilizado o tempo que cada equipa demora.

Dois atletas no topo da piscina, fora de água, seguram a corda enquanto dois deles levam a bóia até aos 15m e entregam a bóia aos dois colegas náufragos. Quando os dois atletas estiverem prontos para serem rebocados, os atletas que seguram a corda fora de água devem puxar a corda até que os colegas fiquem em contacto com a parede.

Ao chegar à margem, os colegas fora de água que puxaram a corda vão salvar os dois náufragos que ficaram aos 15m e os que foram salvos ficam a descansar. Dois elementos da equipa que começaram de fora entram para segurar e depois puxar a corda. (Rotação como indicado na imagem).

A prova só termina quando todos forem salvos ou se o tempo de cada estação acabar, contando quantos atletas foram salvos até esse tempo.



8. Aquecimento e piscina de descontracção:

O período de aquecimento inicia-se às 08:45H e tem término às 09:30H.

Das 09:30H - 10H será para distribuição e marcação dos atletas.

Consoante o número de inscritos poderá existir turnos de aquecimento mais reduzidos. Caso se verifique, este será enviado posteriormente aos clubes com o respectivo horário.

9. Prémios:

Todos os atletas inscritos terão direito a brindes/certificados de participação.

10. Arbitragem:

Estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem bem como do apoio de colaboradores dos clubes.

11. Casos Omissos:

Os casos omissos serão analisados e avaliados segundo os regulamentos vigentes da FPN e da FINA.

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

Campeonato Regional de Natação Adaptada - ANC - 2023-2024

1. **Organização:** Associação de Natação de Coimbra - ANC.

2. **Data**: 1 de junho de 2024

3. **Local**: Piscinas Municipais Rui Abreu, Pedrulha.

4. **Horário**: 1ª jornada - Inicio da prova:10h00m

   2ª jornada - Início da prova:15h30m

1ªJornada: 1 de junho de 2024 (Manhã)	2ªJornada: 1de junho de 2024 (Tarde)
Início do aquecimento: 08h30	Início do aquecimento: 14h00
Fim do aquecimento: 09h45	Fim do aquecimento: 15h15
Início da competição: 10h00	Início da competição: 15h30

5. **Aquecimento**: Os períodos de aquecimento terão lugar 1h30m antes do início de cada jornada.

6. **Reunião de Delegados**:

6.1. Será realizada 15 minutos antes do início da prova, podendo a mesma ser alterada em caso de necessidade.

6.2. Cada clube deverá fazer-se representar, por um delegado ou um técnico em representação do delegado do clube.

7.PARTICIPAÇÃO:

7.1. Podem participar todos os nadadores filiados na FPN em representação dos Clubes, através das respetivas Associações Territoriais, com exame médico válido à data da competição, devidamente inserido e validado na plataforma de filiações fpnsystem.

7.2. Os nadadores da ANC podem ser inscritos em qualquer prova do programa, independentemente da classe, num máximo de duas (2) provas individuais, por jornada.

7.3. Só os atletas pertencentes às classes indicadas no programa para cada prova e pertencentes à ANC, terão prémio de classificação regional, sendo os outros atletas considerados como extracompetição. Os nadadores destas Associações podem ser inscritos por jornada num máximo de duas(2) provas individuais por jornada.

8. Inscrições:

As inscrições, devem ser realizadas por via eletrónica, através do programa informático definido pela FPN para o efeito– Entry Editor ou Team Manager daSplash Software Ltde deverão dar entrada nos serviços administrativos da ANC até ao dia 24 de maio de 2023.

9.Taxa de inscrição:

A taxa de inscrição é de 4€ por prova individual. Deverão ser pagas por transferência bancária para a conta da Associação de natação de Coimbra (ANC).

IBAN PT50003501100000778303002.

10. **ARBITRAGEM:**

Os tempos de prova são aferidos por cronometragem eletrónica e são responsabilidade da Associação de Natação de Coimbra (ANC) e do respetivo Conselho Regional de Arbitragem. A competição é organizada de acordo com os regulamentos da ANC e da Federação Portuguesa de Natação.

11.REGULAMENTO:

Regulamentos oficiais do World Para Swimming.

12.CLASSIFICAÇÕES:

Nos Campeonatos Regionais serão entregues medalhas de Campeão Regional, Vice-Campeão e 3º lugar, aos atletas pertencentes aos clubes da ANC, classificados por Género, Classe Desportiva e Categoria de Absolutos.

Será entregue uma medalha de participação a todos os nadadores dos clubes extra-competição.

14. Agrupamentos de classes:

1) S1 a S10
2) S11, S12, S13
3) S14
4) S15
5) S16
6) S17
7) S21

15. Entrega de medalhas:

As medalhas serão entregues através de cerimónia protocolar.

16. DIVERSOS:

Os casos omissos neste Regulamento serão resolvidos pela Organização do Torneio.

17. Programa de provas:

1ª JORNADA – 1,2 de junho de 2024 / Manhã	
1ª Prova	25 Mariposa FEM -S14/ S17/ S21
2ª Prova	25 Mariposa MAS -S14/ S17/ S21
3ªProva	25 Costas FEM - S14/ S17/ S21
4ªProva	25 Costas MAS - S14/ S17/ S21
5ª Prova	400 Livres FEM - S6 a S17 / S21
6ª Prova	400 Livres MAS – S6 a S17 / S21
7ªProva	200 Mariposa FEM – S14 / S15 / S17 & S21
8ªProva	200 Mariposa MAS – S14 / S15 / S17 & S21
Intervalo (10M)	
9ªProva	100 Estilos FEM - S14/ S17/ S21
10ªProva	100 Estilos MAS - S14/ S17/ S21
11ªProva	100 Bruços FEM - SB4 a SB17 / SB21
12ªProva	100 Bruços MAS - SB4 a SB17 / SB21
13ªProva	50 Costas FEM - S1 a S5 / S14 a S21
14ªProva	50 Costas MAS - S1 a S5 / S14 a S21
15ªProva	200 Costas FEM - S14 / S15 / S17 & S21
16ªProva	200 Costas MAS - S14 / S15 / S17 & SB21
17ªProva	100 Livres FEM - Todas as classes
18ªProva	100 Livres MAS - Todas as classes
Entrega de medalhas – Provas: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18	

2ª JORNADA – 1,2 de junho de 2024 / Tarde	
19ªProva	25 Bruços Fem S14/ S17/ S21
20ªProva	25 Bruços MAS - S14/ S17/ S21
21ªProva	25 Crol Fem S14/ S17/ S21
22ªProva	25 Crol MAS - S14/ S17/ S21
23ªProva	50 Mariposa FEM - S1 a S7 / S14 a S21
24ªProva	50 Mariposa MAS - S1 a S7 / S14 a S21
25ª Prova	200 Estilos FEM - SM5 a SM17 / SM21
26ª Prova	200 Estilos MAS - SM5 a SM17 / SM21
27ªProva	50 Bruços FEM - SB1 a SB3 / SB14 a SB21
28ªProva	50 Bruços MAS - SB1 a SB3 / SB14 a SB21
INTERVALO (10M)	
29ªProva	200 Livres FEM - S1 a S5 / S14 a S21
30ªProva	200 Livres MAS - S1 a S5 / S14 a S21
31ªProva	200 Bruços FEM - SB14 / SB15 / SB17 & SB21
32ªProva	200 Bruços MAS - SB14 / SB15 / SB17 & SB21
33ªProva	100 Mariposa FEM - S8 a S17 / S21
34ªProva	100 Mariposa MAS - S8 a S17 / S21
35ªProva	100 Costas FEM - S1 / S2 / S6 a S17 / S21
36ªProva	100 Costas MAS - S1 / S2 / S6 a S17 / S21
37ªProva	50 Livres FEM - Todas as classes
38ªProva	50 Livres MAS - Todas as classes
Entrega Medalhas – 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38	

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

Regulamento TORNEIO NADADOR COMPLETO JUVENIS, JUNIORES E SENIORES

1. Local e data:

Piscina Municipal Rui Abreu, Coimbra

15-16 Junho 2024

2. Horários:

1ªJornada - 1ªSessão: 16:30H

2ªJornada - 1ªSessão: 10:30H

3. Programa:

15 JUNHO 2024 - 16:30H	
1	100 Mariposa Masculino
2	100 Mariposa Feminino
3	100 Bruços Masculino
4	100 Bruços Feminino
Intervalo	
5	100 Livres Masculino
6	100 Livres Feminino

16 JUNHO 2024 - 10:30H	
7	200 Estilos Masculino
8	200 Estilos Feminino
9	100 Costas Masculino
10	100 Costas Feminino
Intervalo	
11	4x100 Estilos Misto

4. Participação:

Torneio destinado a atletas filiados na FPN, das categorias de Juvenis, Juniores e Seniores.

Cada nadador, para disputar o torneio, terá que nadar todas as provas do programa.

Os/as atletas que não pretendam disputar o torneio, ou seja, nadar em todas as provas poderão participar em algumas provas como extracompetição.

5. Categorias:

Juvenis, Juniores e Seniores.

6. Inscrição:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANC até às 09H do dia 10 de junho 2024.

7. Regras Específicas:

A desclassificação determina a eliminação do nadador para a classificação geral, no entanto este pode continuar a participar para que os tempos sejam homologados.

Estafetas: Carácter de extracompetição. Por categoria, limite de uma por clube.

8. Organização de séries:

As séries de cada prova serão organizadas pelos tempos de inscrição, independentemente da categoria, utilizando o sistema informático da ANC.

9. Aquecimento e piscina de descontração:

O período de aquecimento para a primeira jornada inicia-se às 15H e termina às 16:15H. Na segunda jornada o período de aquecimento terá início às 09H e terá o seu término às 10:15H.

O tanque de aprendizagem do complexo estará disponível para recuperação e aquecimento ao longo de todo o torneio.

As pistas dos extremos são prioritariamente para saltos e sprints.

Consoante o número de inscritos poderá existir turnos de aquecimento mais reduzidos. Caso se verifique, este será enviado posteriormente aos clubes com o respetivo horário.

10. Classificação e/ou Resultados:

A classificação individual será organizada por categorias através da soma dos pontos FINA das cinco provas individuais.

Para a classificação coletiva pontuarão os três primeiros atletas de cada categoria de cada clube.

Será ainda elaborada uma classificação por somatório de tempos de cada uma das provas individuais de forma a dar continuidade ao registo dos melhores tempos de sempre do Torneio de Nadador Completo da Associação Natação Coimbra.

Os resultados estarão disponíveis em www.swimrankings.net.

11. Prémios:

Serão atribuídos prémios aos três melhores classificados por categoria (Juvenis B, Juvenis A, Juniores e Seniores) de cada sexo.

Serão entregues troféus aos três clubes melhores classificados.

Será atribuído um troféu ao vencedor absoluto do Torneio, de cada sexo.

12. Arbitragem:

Estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem eletrónica.

13. Casos Omissos:

Os casos omissos serão analisados e avaliados segundo os regulamentos vigentes da FPN e da FINA.

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

Regulamento TORREGRI III

1. **Local e data:**

Piscina Municipal Lousã

29-30 Junho 2024

2. **Horários:**

1ªJornada - 1ªSessão: 15:30H

2ªJornada - 1ªSessão: 09:30H

3. **Programa:**

29 JUNHO 2024 - 15:30H			30 JUNHO 2024 - 09:30H	
1	400 Livres Masculino (Cad-A)		**14**	400 Livres Feminino (Cad-A)
2	200 Livres Masculino (Cad-B)		**15**	200 Livres Feminino (Cad-B)
3	100 Bruços Feminino (Cad-A/B)		**16**	100 Bruços Masculino (Cad-A/B/C)
4	50 Bruços Feminino (Cad-A/B/C)		**17**	50 Bruços Masculino (Cad-A/B/C)
5	100 Mariposa Masculino (Cad-A)		**18**	100 Mariposa Feminino (Cad-A)
6	50 Mariposa Masculino (Cad-A/B/C)		**19**	50 Mariposa Feminino (Cad-B/C)
7	100 Livres Feminino (Cad-A/B/C)		**20**	100 Livres Masculino (Cad-A/B/C)
8	50 Livres Feminino (Cad-A/B/C)		**21**	50 Livres Masculino (Cad-A/B/C)
9	100 Costas Masculino (Cad-A/B/C)		**22**	100 Costas Feminino (Cad-A/B/C)
10	50 Costas Masculino (Cad-A/B/C)		**23**	50 Costas Feminino (Cad-A/B/C)
11	200 Estilos Feminino (Cad-A)		**24**	200 Estilos Masculino (Cad-A)
Intervalo 10 minutos			Intervalo 10 minutos	
12	4x100 Livres Misto (Cad-A)		**25**	4x100 Estilos Misto (Cad-A)
13	4x50 Estilos Misto (Cad-B/C)		**26**	4x50 Livres Misto (Cad-B/C)

4. Participação:

Campeonato destinado a atletas filiados na FPN da categoria de Cadetes.

Cada atleta só poderá nadar nas provas da sua categoria e no máximo em duas provas individuais e uma estafeta por jornada.

Estafetas: Devem ser por escalão (Cad-A ou Cad-B/C) e não tem limite de inscrições por clube.

Os clubes que não conseguirem cumprir o estipulado anterior poderão formar equipas mistas em escalão e idade, participando como extracompetição.

5. Categorias:

Categoria	Masculino	Feminino
Cadetes C	2015/2016 (08/09 anos)	2016/2017 (07/08 anos)
Cadetes B	2013/2014 (10/11 anos)	2014/2015 (09/10 anos)
Cadetes A	2012 (12 anos)	2013 (11 anos)

6. Inscrição:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANC até às 09H do dia 24 Junho 2024.

7. Regras Específicas:

P12) 4x50 Estilos Misto (Cad-B e Cad-C)

Primeiro nadador a Costas, segundo a Bruços, terceiro a Mariposa e quarto a Crol.

P25) 4x100 Estilos Misto (Cad-A)

Primeiro nadador a Costas, segundo a Bruços, terceiro a Mariposa e quarto a Crol.

8. Organização de séries:

As séries de cada prova serão organizadas pelos tempos de inscrição, utilizando o sistema informático da ANC.

9. Aquecimento e piscina de descontracção:

O período de aquecimento inicia-se às 14:15H e tem término às 15:15H na primeira jornada e inicia-se às 08:15H e termina às 09:15H na segunda jornada.

O tanque de aprendizagem estará disponível para recuperação e aquecimento ao longo de todo o torneio.

As pistas dos extremos são prioritariamente para saltos e sprints.

Consoante o número de inscritos poderá existir turnos de aquecimento mais reduzidos. Caso se verifique, este será enviado posteriormente aos clubes com o respectivo horário.

10. Classificação e/ou Resultados:

Os resultados estarão disponíveis em www.swimrankings.net.

11. Prémios:

Todos os atletas inscritos terão direito a brindes/certificados de participação.

12. Arbitragem:

Estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem manual.

13. Casos Omissos:

Os casos omissos serão analisados e avaliados segundo os regulamentos vigentes da FPN e da FINA.

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

Regulamento TORNEIO NADADOR COMPLETO CADETES

1. Local e data:

Piscina Municipal Rui Abreu

13-14 Julho 2024

2. Horários:

1ªJornada - 1ªSessão: 16H
2ªJornada - 1ªSessão: 09:30H

3. Programa:

13 JULHO 2024 - 16H	
1	25 Mariposa Masculinos (Cad-B2)
2	25 Mariposa Femininos (Cad-B2)
3	50 Mariposa Masculinos (Cad-B1)
4	50 Mariposa Femininos (Cad-B1)
5	100 Mariposa Masculinos (Cad-A)
6	100 Mariposa Femininos (Cad-A)
7	50 Costas Masculinos (Cad-B2)
8	50 Costas Femininos (Cad-B2)
9	100 Costas Masculinos (Cad-B1/A)
10	100 Costas Femininos (Cad-B1/A)
11	50 Bruços Masculinos (Cad-B2)
12	50 Bruços Femininos (Cad-B2)
13	100 Bruços Masculinos (Cad-B1/A)
14	100 Bruços Femininos (Cad-B1/A)

14 JULHO 2024 - 09:30H	
15	50 Livres Masculinos (Cad-B2)
16	50 Livres Femininos (Cad-B2)
17	100 Livres Masculinos (Cad-B1/A)
18	100 Livres Femininos (Cad-B1/A)
19	100 Estilos Masculinos (Cad-B2/B1)
20	100 Estilos Femininos (Cad-B2/B1)
21	200 Estilos Masculinos (Cad-A)
22	200 Estilos Femininos (Cad-A)
Intervalo	
23	4x50 Estilos Masculinos
24	4x50 Estilos Femininos
25	4x50 Estilos Misto

4. Participação:

Torneio destinado a atletas filiados na FPN, da categoria de Cadetes.

Atletas cadetes que não sejam inscritos no programa completo poderão participar como extracompetição.

Cada nadador, para disputar o torneio, terá que nadar todas as provas do programa para o seu escalão.

Os/as atletas que não pretendam disputar o torneio, ou seja, nadar em todas as provas poderão participar em algumas provas como extracompetição, fazendo o pagamento da taxa individual por prova.

Estafetas: Carácter de extra-competição. Devem ser por sexo e escalão (Cadetes A ou Cadetes B).

5. Categorias:

Cadetes B2, B1 e A.

6. Inscrição:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANC até às 09H do dia 08 Julho 2024.

7. Regras Especificas:

P25) 4x50 Estilos Misto

Regime de extra-competição.

Poderão ser inscritas estafetas mistas em sexo e escalão que nadarão como extracompetição.

A desclassificação determina a eliminação do nadador para a classificação geral, no entanto este pode continuar a participar para que os tempos sejam homologados.

8. Organização de séries:

As séries de cada prova serão organizadas pelos tempos de inscrição, utilizando o sistema informático da ANC.

9. Aquecimento e piscina de descontracção:

O período de aquecimento inicia-se às 14:45H e tem término às 15:45H na primeira jornada e inicia-se às 08:15H e tem término às 09:15H na segunda jornada.

O tanque de aprendizagem estará disponível para recuperação e aquecimento ao longo de todo o torneio.

As pistas dos extremos são prioritariamente para saltos e sprints.

Consoante o número de inscritos poderá existir turnos de aquecimento mais reduzidos. Caso se verifique, este será enviado posteriormente aos clubes com o respectivo horário.

10. Classificação e/ou Resultados:

A classificação será feita por grupos de idade, resultante do somatório de todos os tempos das provas constantes do programa onde entram todos os participantes.

Em caso de empate nos tempos finais, a diferença será feita pelo maior número de primeiros lugares. Se persistir pelo número de segundos lugares e sucessivamente até haver desempate.

Os resultados estarão disponíveis em www.swimrankings.net.

11. Prémios:

Todos os atletas inscritos terão direito a certificados de participação.

12. Arbitragem:

Estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem manual.

13. Casos Omissos:

Os casos omissos serão analisados e avaliados segundo os regulamentos vigentes da FPN e da FINA.

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

Regulamento XIV TORNEIO ÁGUAS ABERTAS DO MONDEGO

1. Local e data:

Parque Verde do Mondego
15 Setembro 2024

Coordenadas GPS: Latitude - 40º 12’ 08.83’’ N / Longitude - 8º 25’ 42.00’’ W

2. Organização:

Camara Municipal Coimbra
Associação Natação Coimbra

3. Horário:

Horário do Secretariado: 10:30H - 12H
Briefing Final da prova de 3000m: 12:15H

Partida da Prova de 3000m: 12:30H

4. Participação:

Poderão participar na prova todos os nadadores das categorias abaixo mencionadas e que possuam licença FPN de Águas Abertas ou Master de Águas Abertas, da Federação de Triatlo de Portugal ou de federações de outros países reconhecidas pela FINA.

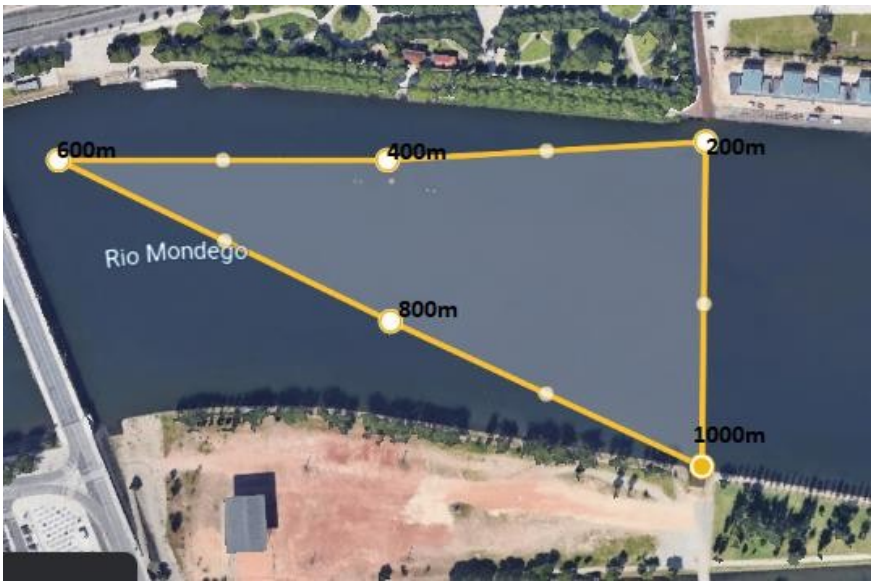
Escalões	Masculino	Feminino
AA 15 - AA14/15	2009	2010 / 2009
AA 16/17	2006 / 2007	2008 / 2007
AA18/19	2006 / 2005	2006 / 2005
AA20+	2004 e mais velhos	2004 e mais velhas
Escalões Master	**Idade**	**Ano Nascimento**
Master AB	25 - 34	99 - 90
Master CD	35 - 44	89 - 80
Master EF	45 - 54	79 - 70
Master GH	55 - 64	69 - 60
Master IJ	65 - 74	59 - 50
Master KL	75 - 84	49 - 40
Master MN	85 - 94	39 - 30
Master OP	95 - 104	29 - 20

5. Percurso:

O percurso da prova terá uma extensão de 1000m, conforme o desenho esquema. Os nadadores deverão completar três voltas ao percurso, no sentido dos ponteiros do relógio e ficando as bóias de contorno obrigatório à direita dos nadadores.

O contorno das bóias é obrigatório pelo que o não cumprimento dará direito a desclassificação.

O percurso apresentado poderá sofrer alterações no dia da prova por motivos de segurança, más condições atmosféricas ou outros.



6. Condições de Participação:

Ao inscrever-se, o participante assume e aceita que:

▻ Se preparou adequadamente e que possui a robustez física necessária à conclusão da prova, participando por sua conta e risco.

▻ Devido ao protocolo existente entre a FPN e a Federação de Triatlo de Portugal, os triatletas filiados na FTP poderão participar nesta prova, após validação da FPN. Estes atletas serão enquadrados nas categorias definidas para as Águas Abertas.

▻ Na eventualidade de não cumprir o tempo limite estabelecido para a prova, a equipa de arbitragem poderá recolhe-lo da água.

▻ A organização poderá cancelar o evento por motivos de segurança, como tempestades, más condições atmosféricas, ou outras situações que manifestamente possam colocar em perigo a integridade física dos participantes, não havendo lugar à restituição da taxa de inscrição.

▻ Poderá ser fotografado e filmado durante o evento, podendo essas imagens ser divulgadas publicamente ou utilizadas pela Organização, para fins promocionais.

▻ A sua inscrição apenas será validada após a entrega do Termo de Responsabilidade.

7. Disposições Gerais:

A segurança e apoio ao longo da prova serão da responsabilidade da Organização e assegurada por diversas embarcações.

Para além dos barcos de apoio referidos no ponto anterior a Organização colocará ao serviço dos participantes os seguintes meios: 1 (uma) ambulância; 1 (um) barco de apoio equipado com serviço de primeiros socorros e paramédicos.

A organização não se responsabilizará por acidentes ou danos que os participantes sofram ou venham a sofrer no decorrer da prova. De igual modo, a organização não se responsabilizará por danos ou acidentes que os participantes venham a causar no decorrer da prova, decorrentes de má conduta desportiva ou desrespeito pelas regras em vigor.

A organização reserva-se o direito de impedir a participação na prova ou de

recolher, durante o percurso, todos os indivíduos que não apresentem condições técnicas e físicas para terminar a prova em segurança.

O uso de touca é obrigatório, podendo ser utilizada qualquer uma que o atleta possua. Os nadadores serão marcados em diversos pontos do corpo (ombros, mão e costas) com o respetivo número de ordem.

É permitido o uso de fatos térmicos consoante a temperatura da água (segundo as regras da FINA). Não são quaisquer meios auxiliares de propulsão, flutuação ou respiração.

É obrigatória a apresentação de documento de identificação, caso a organização o solicite.

8. Inscrições:

As inscrições poderão ser feitas individualmente ou por Clubes, devendo ser realizadas através da plataforma Lap2Go.

Link:

No dia da prova serão permitidas um máximo de 30 inscrições, sendo obrigatório a entrega do Termo de Responsabilidade no ato da inscrição.

Taxas de inscrição por nadador:

Até a data limite (10 de Setembro): 08€ / Fora do prazo: 10€

9. Classificação e Tempos Limite:

Em todas as provas, a classificação individual far-se-á de acordo com escalão e género.

Para que o nadador obtenha um lugar em qualquer uma das classificações, terá que completar a distância da prova, dentro dos seguintes tempos limite:

Partida: prevista: 12:30H

Chegada:

Escalão AA15 - AA14/15, AA16/17, AA18/19, AA20+: 70 minutos após o início da prova.

Escalão Masters: 90 minutos após o início da prova.

10. Arbitragem:

A arbitragem da prova será da responsabilidade do Conselho Regional de Arbitragem da Associação de Natação Coimbra.

11. Prémios:

Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados de cada escalão e género.

No caso dos escalões MASTER não serão atribuidos prémios aos atletas que realizarem inscrição fora do prazo limite.

Os três primeiros classificados da categoria de Absolutos (conjunto de todos os escalões) de cada género terão um prémio nos seguintes valores:

1º classificado/a: 100€
2º classificado/a: 50€
3º classificado/a: 25€

12. Protestos:

Os protestos serão aceites pela organização até 30 minutos após a publicação dos resultados de cada prova. Terão que ser submetidos por escrito pelo delegado do clube ou pelo nadador individual.

A apresentação de um protesto implica a obrigação de o acompanhar com a importância de 50€, reembolsável no caso do mesmo acolher decisão favorável. Sempre que seja apresentado um protesto será constituído um Júri de Apelo, composto pelos seguintes elementos:

- Diretor da prova;

- Juiz Árbitro da Prova.

O Júri de Apelo reunirá e deliberará de imediato, não sendo a sua decisão passível de recurso.

13. Casos Omissos:

Os casos omissos neste Regulamento serão resolvidos pela organização de acordo com o Regulamento Geral da Federação Portuguesa de Natação.

XIV Torneio de Águas Abertas do Mondego					
15 de Setembro de 2024					
FICHA DE INSCRIÇÃO					
PREENCHIMENTO EM LETRA DE IMPRENSA					
NOME (MÍNIMO 3 NOMES)					
Nº LICENÇA FPN			NACIONALIDADE		
GÉNERO		DATA NASCIMENTO		ESCALÃO	
CLUBE					
Até 8 de Setembro de 2023: Inscrição prova 8€					
Após 8 Setembro e até 30 minutos: Inscrição prova: 10€					
INSCRIÇÃO PROVA					
PROVA EM QUE SE INSCREVE					
COMPETIÇÃO		[redacted]		EXTRA COMPETIÇÃO	
COMPROVATIVO PAGAMENTO		**Número de Cheque, número da transferência bancária, data pagamento.**			
		Pagamentos em dinheiro deverão ter assinatura da Tesouraria da Prova			

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Reconheço que participar em eventos desportivos desta natureza pode ser potencialmente perigoso e estou ciente de que poderão ocorrer acidentes. Declaro ser possuidor de condição física necessária à participação e conclusão da prova em que me inscrevi, nela participando de livre vontade e com total conhecimento do seu regulamento e obrigações daí decorrentes, responsabilizando-me pela minha participação e não imputando responsabilidades a pessoas, empresas ou entidades, envolvidas direta ou indiretamente na organização ou promoção do evento, por quaisquer danos pessoais ou materiais que venha a sofrer no decorrer da minha participação.

Dou também a minha autorização para que a entidade organizadora ou promotora do evento e a Federação Portuguesa de Natação utilizem o meu nome e a minha imagem em fotos, vídeos ou outros meios de transmissão de imagens.

NOME COMPLETO	DATA	ASSINATURA

Para atletas menores de idade a assinatura do termo de responsabilidade deverá ser assinada, imperativamente, pelo Encarregado de Educação ou Tutor.

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

Regulamento XIV TORNEIO ÁGUAS ABERTAS DO MONDEGO (Provas de Divulgação)

1. Local e data:

Parque Verde do Mondego
15 Setembro 2024

Coordenadas GPS: Latitude - 40º 12’ 08.83’’ N / Longitude - 8º 25’ 42.00’’ W

2. Organização:

Camara Municipal Coimbra
Associação Natação Coimbra

3. Horário:

Horário do Secretariado da prova de 400m: 08:30H – 09:30H
Horário do Secretariado da prova de 1000m: 09:35H – 10:30H

Briefing Final da prova de 400m: 09:45H
Briefing Final da prova de 1000m: 10:45H

Partida da Prova de 400m: 10H
Partida da Prova de 1000m: 11H

4. Participação:

Para cada uma das provas será elaborada uma classificação segundo os diferentes escalões.

Cada atleta poderá optar por mais que um dos percursos, sendo que a prova oficial será a de distância mais longa e a distância mais curta em regime de extracompetição.

Prova de 400m:

Escalões	Masculino	Feminino
Cadetes	2012 e posteriores	2013 e posteriores
Infantis	2010 / 2011	2011 / 2012
Open	Não federados	
Escalões Master	**Idade**	**Ano Nascimento**
Master AB	25 - 34	99 - 90
Master CD	35 - 44	89 - 80
Master EF	45 - 54	79 - 70
Master GH	55 - 64	69 - 60
Master IJ	65 - 74	59 - 50
Master KL	75 - 84	49 - 40
Master MN	85 - 94	39 - 30
Master OP	95 - 104	29 - 20

Prova de 1000m:

Escalões	Masculino	Feminino
Infantis	20010 / 2011	2011 / 2012
Juvenis	2008 / 2009	2009 / 2010
Juniores e Seniores	2007 e + velhos	2008 e + velhas
Open	Não federados	
Escalões Master	**Idade**	**Ano Nascimento**
Master AB	25 - 34	99 - 90
Master CD	35 - 44	89 - 80
Master EF	45 - 54	79 - 70
Master GH	55 - 64	69 - 60
Master IJ	65 - 74	59 - 50
Master KL	75 - 84	49 - 40
Master MN	85 - 94	39 - 30
Master OP	95 - 104	29 - 20

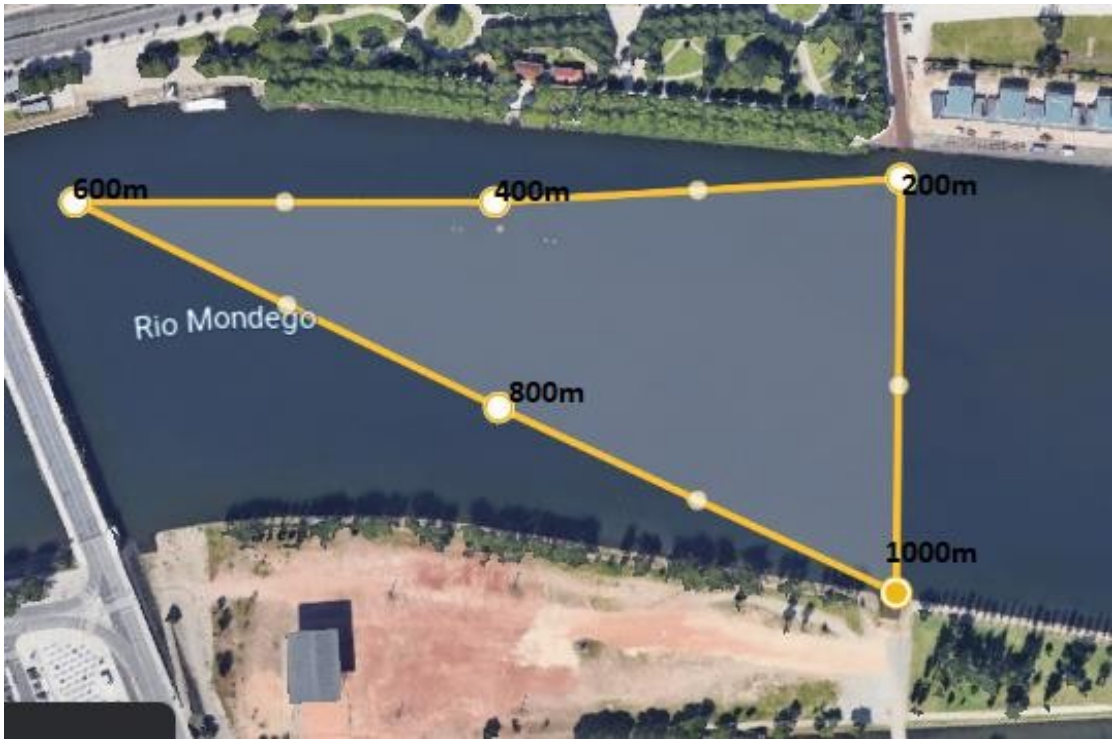
5. Percurso:

Prova de 400m:

O percurso da prova terá uma extensão de 400m, conforme o desenho esquema. Os nadadores deverão realizar o percurso até à bóia dos 200m e voltar para o sitio da partida completando assim os 400m, deverão realizar o percurso no sentido dos ponteiros do relógio e ficando as bóias de contorno obrigatório à direita dos nadadores.

O contorno das bóias é obrigatório pelo que o não cumprimento dará direito a desclassificação.

O percurso apresentado poderá sofrer alterações no dia da prova por motivos de segurança, más condições atmosféricas ou outros.

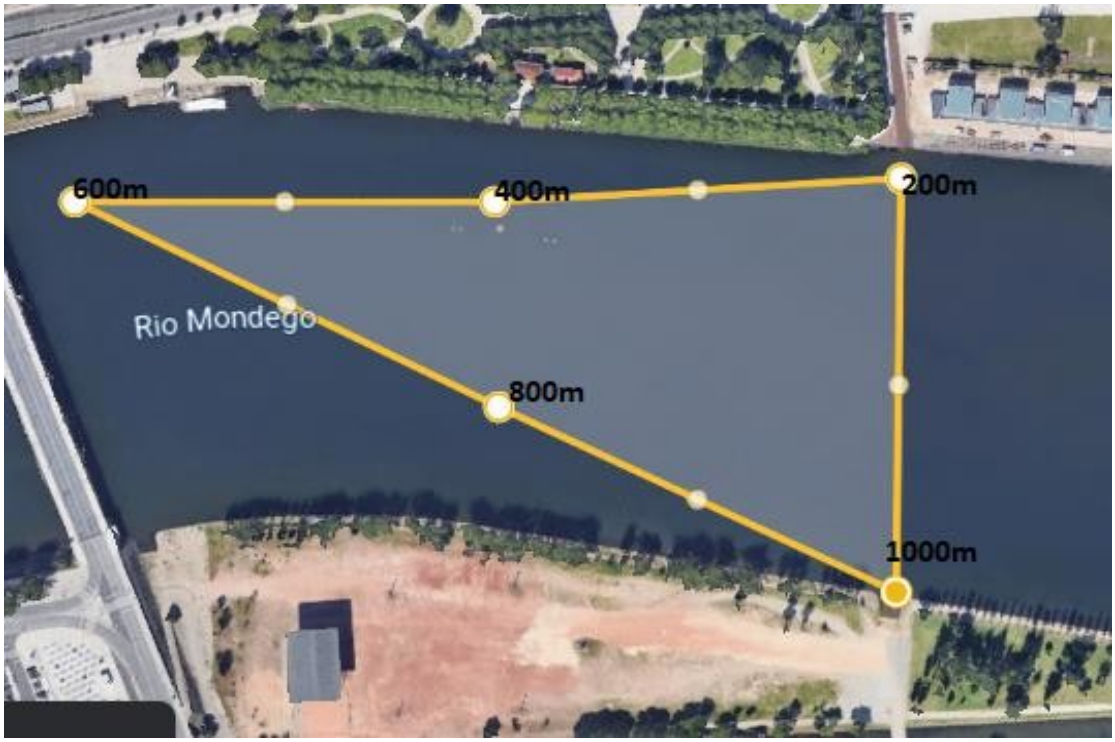


Prova de 1000m:

O percurso da prova terá uma extensão de 1000m, conforme o desenho esquema. Os nadadores deverão completar uma volta ao percurso no sentido dos ponteiros do relógio e ficando as bóias de contorno obrigatório à direita dos nadadores.

O contorno das bóias é obrigatório pelo que o não cumprimento dará direito a desclassificação.

O percurso apresentado poderá sofrer alterações no dia da prova por motivos de segurança, más condições atmosféricas ou outros.



6. Condições de Participação:

Ao inscrever-se, o participante assume e aceita que:

▻ Se preparou adequadamente e que possui a robustez física necessária à conclusão da prova, participando por sua conta e risco.

▻ Devido ao protocolo existente entre a FPN e a Federação de Triatlo de Portugal, os triatletas filiados na FTP poderão participar nesta prova, após validação da FPN. Estes atletas serão enquadrados nas categorias definidas para as Águas Abertas.

▻ Na eventualidade de não cumprir o tempo limite estabelecido para a prova, a equipa de arbitragem poderá recolhe-lo da água.

▻ A organização poderá cancelar o evento por motivos de segurança, como tempestades, más condições atmosféricas, ou outras situações que manifestamente possam colocar em perigo a integridade física dos participantes, não havendo lugar à restituição da taxa de inscrição.

▻ Poderá ser fotografado e filmado durante o evento, podendo essas imagens ser divulgadas publicamente ou utilizadas pela Organização, para fins promocionais.

▻ A sua inscrição apenas será validada após a entrega do Termo de Responsabilidade.

7. Disposições Gerais:

A segurança e apoio ao longo da prova serão da responsabilidade da Organização e assegurada por diversas embarcações.

Para além dos barcos de apoio referidos no ponto anterior a Organização colocará ao serviço dos participantes os seguintes meios: 1 (uma) ambulância; 1 (um) barco de apoio equipado com serviço de primeiros socorros e paramédicos.

A organização não se responsabilizará por acidentes ou danos que os participantes sofram ou venham a sofrer no decorrer da prova. De igual modo, a organização não se responsabilizará por danos ou acidentes que os participantes venham a causar no decorrer da prova, decorrentes de má conduta desportiva ou desrespeito pelas regras em vigor.

A organização reserva-se o direito de impedir a participação na prova ou de recolher, durante o percurso, todos os indivíduos que não apresentem condições técnicas e físicas para terminar a prova em segurança.

O uso de touca é obrigatório, podendo ser utilizada qualquer uma que o atleta possua. Os nadadores serão marcados em diversos pontos do corpo (ombros, mão e costas) com o respetivo número de ordem.

Não é permitido o uso de fatos térmicos ou de quaisquer meios auxiliares de propulsão, flutuação ou respiração.

É obrigatória a apresentação de documento de identificação, caso a organização o solicite.

8. Inscrições:

As inscrições poderão ser feitas individualmente ou por Clubes, devendo ser realizadas através da plataforma Lap2Go.

Link:

No dia da prova serão permitidas um máximo de 30 inscrições, sendo obrigatório a entrega do Termo de Responsabilidade no ato da inscrição.

Taxas de inscrição por nadador:

Até a data limite (10 de Setembro): 08€ / Fora do prazo: 10€

9. Classificação e Tempos Limite:

Em todas as provas, a classificação individual far-se-á de acordo com escalão e género.

Para que o nadador obtenha um lugar em qualquer uma das classificações, terá que completar a distância da prova, dentro dos seguintes tempos limite:

Prova de 400m:

Partida: 10H
Chegada: 10:15H

Prova de 1000m:

Partida: 11H
Chegada: 11:30H

10. Arbitragem:

A arbitragem da prova será da responsabilidade do Conselho Regional de Arbitragem da Associação de Natação Coimbra.

11. Prémios:

Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados de cada escalão e género.

No caso dos escalões MASTER não serão atribuidos prémios aos atletas que realizarem inscrição fora do prazo limite.

12. Protestos:

Os protestos serão aceites pela organização até 30 minutos após a publicação dos resultados de cada prova. Terão que ser submetidos por escrito pelo delegado do clube ou pelo nadador individual.

A apresentação de um protesto implica a obrigação de o acompanhar com a importância de 50€, reembolsável no caso do mesmo acolher decisão favorável. Sempre que seja apresentado um protesto será constituído um Júri de Apelo, composto pelos seguintes elementos:

- Diretor da prova;
- Juiz Árbitro da Prova.

O Júri de Apelo reunirá e deliberará de imediato, não sendo a sua decisão passível de recurso.

13. Casos Omissos:

Os casos omissos neste Regulamento serão resolvidos pela organização de acordo com o Regulamento Geral da Federação Portuguesa de Natação.

XIV Torneio de Águas Abertas do Mondego					
15 de Setembro de 2024					
FICHA DE INSCRIÇÃO					
PREENCHIMENTO EM LETRA DE IMPRENSA					
NOME (MÍNIMO 3 NOMES)					
Nº LICENÇA FPN			NACIONALIDADE		
GÉNERO		DATA NASCIMENTO		ESCALÃO	
CLUBE					
Até 8 de Setembro de 2023: Inscrição prova 8€					
Após 8 Setembro e até 30 minutos: Inscrição prova: 10€					
INSCRIÇÃO PROVA					
PROVA EM QUE SE INSCREVE					
COMPETIÇÃO		[redacted]		EXTRA COMPETIÇÃO	
COMPROVATIVO PAGAMENTO		**Número de Cheque, número da transferência bancária, data pagamento.**			
		Pagamentos em dinheiro deverão ter assinatura da Tesouraria da Prova			

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Reconheço que participar em eventos desportivos desta natureza pode ser potencialmente perigoso e estou ciente de que poderão ocorrer acidentes. Declaro ser possuidor de condição física necessária à participação e conclusão da prova em que me inscrevi, nela participando de livre vontade e com total conhecimento do seu regulamento e obrigações daí decorrentes, responsabilizando-me pela minha participação e não imputando responsabilidades a pessoas, empresas ou entidades, envolvidas direta ou indiretamente na organização ou promoção do evento, por quaisquer danos pessoais ou materiais que venha a sofrer no decorrer da minha participação.

Dou também a minha autorização para que a entidade organizadora ou promotora do evento e a Federação Portuguesa de Natação utilizem o meu nome e a minha imagem em fotos, vídeos ou outros meios de transmissão de imagens.

NOME COMPLETO	DATA	ASSINATURA

Para atletas menores de idade a assinatura do termo de responsabilidade deverá ser assinada, imperativamente, pelo Encarregado de Educação ou Tutor.