



Regulamento Geral de Competições

2025/2026

Disposições Gerais

O presente Regulamento estabelece as normas aplicáveis a todas as competições de âmbito regional organizadas pela Associação de Natação de Coimbra (ANC) na época desportiva 2025/2026, em conformidade com os regulamentos gerais e específicos da Federação Portuguesa de Natação (FPN) e da World Aquatics.

A sua elaboração resulta da necessidade de garantir uniformização de critérios, transparência organizativa e qualidade competitiva, alinhando a realidade regional com os referenciais nacionais e internacionais.

1. Campeonatos Interdistritais (CID)

Os Campeonatos Interdistritais (CID), organizados em parceria pelas Associações Territoriais de Coimbra (ANC), Centro Norte de Portugal (ANCNP) e Distrito de Leiria (ANDL), são regulados em caderno específico e serão submetidos à aprovação da FPN.

Nestes campeonatos, a participação, escalões, critérios de admissão e formato competitivo seguem os referenciais nacionais, constituindo momentos de avaliação intermédia no percurso competitivo dos nadadores rumo às provas nacionais.

2. Torneios de Escolas – 1.º Mergulho

O circuito “1.º Mergulho”, destinado à categoria de Escolas, será igualmente regulado em caderno próprio, em articulação com as orientações pedagógicas do Plano Regional ANC. Estes torneios privilegiam o carácter formativo e lúdico, funcionando como ponte entre a iniciação e a pré-competição, promovendo o gosto pela modalidade e a fidelização desportiva.

3. Integração da Natação Adaptada

Todas as competições organizadas pela ANC poderão integrar, no seu programa, provas de Natação Adaptada, devidamente enquadradas nas classes oficiais do World Para Swimming e regulamentadas em conformidade com os normativos da FPN.

Pretende-se assim reforçar o carácter inclusivo e integrador da atividade competitiva regional, garantindo igualdade de oportunidades e valorização de todos os atletas.

4. Torneios de Clubes Filiados

Os torneios organizados pelos clubes filiados da ANC, ainda que com apoio logístico e de coorganização desta Associação, não se encontram abrangidos neste regulamento.

Em conformidade com a deliberação da FPN, estes eventos carecem de aprovação federativa em regulamento próprio, apresentado por cada clube.

Calendário Competitivo 2025/2026

1ºs Mergulhos

Mês	Data	Competição	Escalão	Local	Organização
Novembro	29-30 novembro	1ºMergulho - 1ªJornada	Escolas	Lousã	ANC
Fevereiro Março	28 fevereiro - 01 março	1ºMergulho - 2ªJornada	Escolas	Rui Abreu	ANC
Abril	11-12 abril	1ºMergulho - 3ªJornada	Escolas	Montemor	ANC
Maior	30-31 maio	1ºMergulho - 4ªJornada	Escolas	Condeixa	ANC

Cadetes

Mês	Data	Competição	Escalão	Local	Organização
Outubro	18 outubro	Torneio de Abertura	Cadetes A e Infantis	Rui Abreu	ANC
Novembro	02 novembro	Torregri I - 1ªJornada	Cadetes	Montemor	ANC
Dezembro	07 dezembro	Torregri I - 2ªJornada	Cadetes	Penacova	ANC
Janeiro	10 janeiro	Estágio Capacitação Técnica Cadetes	Cadetes A	Miranda do Corvo	ANC
	18 janeiro	Taça Velocidade	Cadetes A, infantis e Absolutos	COP	ANC
Fevereiro	01 fevereiro	Torregri II - 1ªJornada	Cadetes	Condeixa	ANC
Março	14 março	Prova de Preparação Fundo - Estilos (a confirmar)	Cadetes A e Infantis		ANC
	15 março	Torregri II - 2ªJornada	Cadetes	Lousã	ANC
Abril	08 abril	Estágio Capacitação Técnica Cadetes	Cadetes A	Condeixa	ANC
	25 abril	XV Torneio Rota Chanfana	Cadetes	Miranda do Corvo	CNMC
Maior	02 e 03 maio	Torregri III	Cadetes	Rui Abreu	ANC
Junho	07 junho	VI Torneio Natação Joaquim Padilha	Cadetes	Cantanhede	SCC
	27-28 junho	Torneio Nadador Completo Cadetes	Cadetes	Cantanhede	ANC
Julho	19 julho	Festival Salv'Aqua	Cadetes	COP	ANC
Setembro	13 setembro	XV Torneio Águas Abertas do Mondego	Todas as categorias	Rio Mondego	ANC

Infantis

Mês	Data	Competição	Escalão	Local	Organização
Outubro	18 outubro (manhã)	Torneio Abertura	Cadetes A e Infantis	Rui Abreu	ANC
	18 outubro (tarde)	Torneio Abertura	Infantis e Absolutos	Rui Abreu	ANC
Novembro	15 e 16 novembro	Torneio Regional Fundo Infantis e Juvenis	Infantis e Juvenis	Cantanhede	ANC
Dezembro	13 dezembro	XV Memorial Luís Lopes Conceição [Infantis]	Infantis	Luis Lopes Conceição	ANC
Janeiro	03-04 janeiro	Estágio Capacitação Técnica Infantis	Infantis	Lousã	ANC
	17 janeiro	Taça Vale Tejo	Infantis e Juvenis	Abrantes	ANDS
	18 janeiro	Taça Velocidade	Cadetes A, infantis e Absolutos	COP	ANC
Fevereiro	7-8 fevereiro	Campeonato Interdistrital Infantis Piscina Curta	Infantis	?	ANC/ANCPC/ANDL
	20 a 22 fevereiro	Torneio Zonal Infantis	Infantis	Penafiel	FPN
Março	14 março	Prova de Preparação Fundo - Estilos (a confirmar)	Cadetes A e Infantis		ANC
Abril	18 abril	XXXIX Torneio Natação CNAC - Shigeo Tsukagoshi	Infantis e Absolutos	COP	CNAC
Maio	09-10 maio	Torneio Nadador Completo Infantis, juvenis, juniores e seniores	Infantis	Condeixa	ANC
	23-24 maio	XVII Meeting Cidade Coimbra / XXXVI Torneio Internacional Queimas Fitas	Infantis e Absolutos	COP	AAC
Junho	06 junho	XII Torneio Natação Cidade Cantanhede	Infantis e Absolutos	Cantanhede	SCC
	20 e 21 junho	Campeonato Regional Clubes Infantis e Absolutos	Infantis e Absolutos	COP	ANC
Julho	03-05 julho	Campeonato Interdistrital Infantis Piscina Longa	Infantis	COP	ANC/ANCPC/ANDL
	17-19 Julho	Campeonatos Nacionais Infantis	Infantis	Setúbal	FPN
Setembro	13 Setembro	XV Torneio Águas Abertas do Mondego	Todas as categorias	Rio Mondego	ANC

Absolutos

Mês	Data	Competição	Escalão	Local	Organização
Outubro	18 (tarde) e 19 outubro	Torneio Abertura Categorias	Infantis e Absolutos	Rui Abreu	ANC
Novembro	15 e 16 novembro	Torneio Regional Fundo Infantis e Juvenis	Infantis e Juvenis	Cantanhede	ANC
	22-23 novembro	Campeonato Regional Juvenis, Juniores e Seniores PC	Juvenis, Juniores e Seniores	Cantanhede	ANC
Dezembro	13-16 dezembro	Campeonatos Nacionais Juniores, Seniores Piscina Curta	Juniores e Seniores	Leiria	FPN
Janeiro	17 Janeiro	Taça Vale Tejo	Infantis e Juvenis	Abrantes	ANDS
	18 janeiro	Taça Velocidade	Infantis e Absolutos	COP	ANC
Fevereiro	14 Fevereiro	Campeonato Nacional Longa Distância	Absolutos	COP	ANC
	21 e 22 fevereiro	Torneio Especialista	Absolutos	COP	FPN
Março	06 a 08 março	Campeonato Interdistrital de Juvenis, Juniores, Seniores e Absolutos	Juvenis, Juniores e Seniores	COP	ANC/ANCPC/ANDL
	20-22 março	Campeonatos Nacionais Juvenis	Juvenis	COP	FPN
	28-31 março	Campeonatos Nacionais Juniores e Absolutos - Open Portugal	Juniores e Absolutos (juvenis podem nadar desde que tenham TAC júnior)	COP	FPN
Abril	18 abril	XXXIX Torneio Natação CNAC - Shigeo Tsukagoshi	Infantis e Absolutos	COP	CNAC
Maiο	09-10 maio	Torneio Nadador Completo Juvenis, Juniores e Seniores	Juvenis, Juniores e Seniores	Condeixa	ANC
	17 maio	Campeonato Nacional Universitário	Seniores	COP	AAC
	23-24 maio	XVII Meeting Cidade Coimbra / XXXVI Torneio Internacional Queimas Fitas	Infantis e Absolutos	COP	AAC
	22 a 24 maio	Campeonato Nacional AA 10km, 7,5km, 5km / Open AA - 1,5km e 3km	Infantis e Absolutos	Porto Santo	FPN
Junho	06 Junho	XII Torneio Natação Cidade Cantanhede	Infantis e Absolutos	Cantanhede	SCC
	20-21 Junho	Campeonato Regional Clubes Infantis e Absolutos	Infantis e Absolutos	COP	ANC
	28 Junho	Campeonato Nacional Verão 5km	Infantis e Absolutos	Trízio	FPN
Julho	09-12 julho	Campeonato Interdistrital Juvenis, Juniores e Absolutos OPEN Verão	Juvenis, Juniores e Seniores	COP	ANC/ANCPC/ANDL
	23-26 julho	Campeonato Nacionais Juvenis, Juniores e Seniores	Juvenis, Juniores e Seniores	Jamor	FPN
Setembro	13 Setembro	XV Torneio Águas Abertas do Mondego	Todas as categorias	Rio Mondego	ANC

Natação Adaptada

Mês	Data	Competição	Escalão	Local	Organização
Novembro	09 novembro	Campeonato Regional de Natação Adaptada	Todas as classes	Rui Abreu	ANC
Dezembro	14 dezembro	VII Open de Natação Adaptada ANC	Todas as categorias e classes	COP	ANC
Janeiro	10-11 janeiro	Torneio Zonal de Natação Adaptada	Todas as classes	Ponte de Sor	FPN
Março	14-15 março	Campeonato Nacional de Natação Adaptada - Inverno	Todas as classes	Vila Franca de Xira	FPN
Junho	20-21 junho	Campeonato Nacional de Natação Adaptada - Verão	Todas as classes	Rio Maior	FPN

Masters

Mês	Data	Competição	Escalão	Local	Organização
Dezembro	8 dezembro	XV Memorial Luís Lopes Conceição (Masters)	Masters	Luís Lopes Conceição	ANC
Janeiro	23-25 janeiro	Campeonato Nacional de Inverno Masters	Masters	Torres Novas	FPN
Fevereiro	13-15 fevereiro	Torneio Nacional de Fundo MASTERS	Masters	COP	FPN
Mai	16 maio	IV Torneio Masters CNAC	Masters	COP	CNAC
Julho	09-12 julho	Campeonato Nacional de Verão MASTER	Masters	Famaliç�o	FPN

Participação

A participação nas provas organizadas pela Associação de Natação de Coimbra (ANC) é exclusivamente reservada a nadadores devidamente licenciados pela Federação Portuguesa de Natação (FPN), quer a título individual, quer em representação dos clubes ou demais entidades filiadas.

A inscrição e participação estão sujeitas ao cumprimento integral do Regulamento Geral da FPN, do Regulamento Geral de Competições ANC e dos regulamentos específicos de cada torneio, bem como das disposições técnicas emanadas pela Coordenação Técnica Regional (CTR) e pela FPN.

- **Agentes Desportivos**

- Todos os agentes desportivos presentes em competição — atletas, treinadores, dirigentes, fisioterapeutas, árbitros e delegados — devem ser detentores do cartão federativo (FPN) da época em vigor, devidamente validado na plataforma ffnssystem.
- Para o bom funcionamento das competições e em benefício de todos, sempre que for identificado algum agente que não cumpra estes requisitos, a situação deverá ser comunicada de imediato à organização da prova, para que sejam tomadas as medidas adequadas.
- **A apresentação do cartão FPN é obrigatória na Câmara de Chamadas**, excetuando-se os escalões de Cadetes, para os quais será apenas exigida a inscrição válida no sistema federativo.
- **Em caso de ausência ou irregularidade documental, não será permitida a participação na prova**, aplicando-se as disposições regulamentares em vigor.

- **Categoria de Cadetes**

Nos escalões de Cadetes, à semelhança do implementado nas épocas anteriores, não existirão desclassificações formais durante a maioria das competições regionais. Será aplicado um sistema de observações pedagógicas sobre as infrações técnicas detetadas, com comunicação às equipas técnicas, visando o aperfeiçoamento técnico e a formação progressiva dos nadadores.

Contudo, em competições de carácter avaliativo e de maior exigência técnica, como o Torregri III e o Torneio Nadador Completo Cadetes, vigorará o formato normal de desclassificação, em conformidade com os regulamentos nacionais e internacionais.

- **Inclusão e Harmonização**

A ANC assegura que, em todas as competições:

- Estão garantidos os princípios de equidade, inclusão e integridade desportiva, incluindo a participação de atletas da Natação Adaptada, integrados de acordo com os regulamentos do World Para Swimming.
- A participação está enquadrada na lógica da preparação desportiva a longo prazo, garantindo experiências competitivas adequadas a cada escalão etário, em articulação com o Plano Regional ANC 2025/2026.

Categorias

Categoria / Escalão Etário	Masculinos	Femininos
Cadetes C	2017	2017
Cadetes B2	2016	2016
Cadetes B1	2015	2015
Cadetes A	2014	2014
Infantis B	2013	2013
Infantis A	2012	2012
Juvenis B	2011	2011
Juvenis A	2010	2010
Juniores B	2009	2009
Juniores A	2008	2008
Seniores	2007 e + velhos	2007 e + velhos

Em determinadas competições poderá verificar-se a agregação de categorias, designadamente entre Cadetes B e Cadetes C, Infantis B e Infantis A, bem como entre Juvenis B e Juvenis A.

A definição das categorias/escalões admitidos em cada prova estará sempre explicitada no regulamento específico da respetiva competição.

Inscrições

1. **Submissão eletrónica**

As inscrições deverão ser realizadas exclusivamente por via eletrónica e enviadas para o endereço oficial da ANC (geral@ancoimbra.pt), através do ficheiro-convite disponibilizado pela organização. O envio deve ocorrer até às 09h00 da segunda-feira da semana em que se realiza a prova, garantindo a calendarização atempada das inscrições e a organização das séries.

2. **Identificação obrigatória**

O assunto do e-mail deve indicar, de forma clara, a sigla do clube e o nome da prova. Exemplo: “*Inscrições AAC – Torneio Abertura Categorias*”.

3. **Documentação complementar**

Juntamente com o ficheiro-convite, deverá ser enviado um resumo das inscrições em formato PDF, exportado do programa informático oficial (Splash/Team Manager), incluindo:

- Lista onomástica dos nadadores inscritos (nome, ano de nascimento, nº de licença FPN e provas).
- Identificação dos treinadores e delegados, com respetivos números de licença federativa.

4. **Nomenclatura dos ficheiros**

Todos os ficheiros eletrónicos devem respeitar a seguinte regra de identificação: “SIGLA_CLUBE-NOME_PROVA.lxf”

5. **Alterações na equipa técnica**

Qualquer alteração posterior relativamente a delegados ou treinadores apenas será aceite caso o agente em causa:

- Se encontre devidamente filiado na FPN;
- Se apresente com credencial autenticada.

6. **Conformidade com o fpnsystem**

Os dados pessoais dos atletas e equipa técnica devem estar rigorosamente atualizados e em conformidade com a base de dados nacional (fpnsystem).

7. **Exame médico desportivo**

Cada atleta deve possuir exame médico desportivo válido e registado no fpnsystem até à data-limite da inscrição.

A falta deste requisito implica a recusa automática da inscrição, em conformidade com o Regulamento Geral da FPN.

8. **Taxas e regularização financeira**

As inscrições só serão consideradas válidas se forem acompanhadas:

- Do pagamento das respetivas taxas (conforme tabela em vigor);
- Da lista onomástica completa dos participantes.

O não cumprimento destes requisitos poderá levar à anulação da inscrição.

Taxas de Inscrição e Pagamento

Taxas 2025

Categoria	Competição	Por atleta		Provas individuais		Provas estafetas	
		ANC	Outros	ANC	Outros	ANC	Outros
Escolas	1º Mergulho	1€	2 €	1,80 €	3€	3,50 €	6,50 €
Cadetes	Torregri 1	1,50 €	2 €	2 €	3€	4,50 €	7,50 €
	Torneio Regional Fundo	1,50 €		3,50 €	5€		
Infantis e Juvenis	Campeonatos Regionais	1,50 €		2,60 €	4€	7,50 €	9,50 €
	Memorial Luís Lopes Conceição	1,50 €	2 €	2,30 €	3€	6,50 €	9,50 €
	Outras Competições			2,30 €	3€	6,50 €	9,50 €
	Campeonatos Regionais	1,50 €		2,60 €	4€	7,50 €	9,50 €
	Outras Competições			2,30 €	3€	6,50 €	9,50 €
Natação Adaptada	Open Natação Adaptada ANC			4 €	4€	6 €	6,50 €
	Campeonato Regional			3.5€	4€	6 €	6,50 €
	Outras Competições			2,30 €	3€	6,50 €	9,50 €
Masters	Memorial Luís Lopes Conceição	1,50 €	2 €	2,30 €	3€	6,50 €	9,50 €

Nota: Os clubes filiados na ANCNP, ANDL e os atletas inscritos no CTAR de Coimbra terão as mesmas taxas de inscrição que os clubes da ANC.

1. Finalidade da taxa

A taxa de inscrição por atleta tem como objetivo compartilhar os custos logísticos da competição, nomeadamente arbitragem, prémios, medalhas, troféus e diplomas a atribuir.

2. Condição financeira

Só serão aceites inscrições em torneios ou campeonatos da ANC se a situação financeira do clube se encontrar regularizada junto da tesouraria da Associação.

A ANC reserva-se o direito de recusar a participação de clubes que apresentem dívidas ou incumprimentos em aberto.

3. **Obrigatoriedade de pagamento**

As inscrições são serão consideradas v alidas se acompanhadas do pagamento integral das taxas correspondentes, devidamente comprovado através do envio do comprovativo de pagamento, que deve ser remetido obrigatoriamente por e-mail em simultâneo com a inscri o.

O comprovativo deve identificar claramente o clube e a competi o a que se refere, de forma a permitir a sua conferência imediata.

4. **Meios de pagamento**

O pagamento poderá ser efetuado por:

- Transferência bancária para o IBAN:
PT50 0035 0110 0000 7783 0300 2 (Caixa Geral de Depósitos – ANC);
- Cheque nominal enviado para a sede da ANC;
- Ou outros meios em uso aceites pela tesouraria da ANC.

5. **Devolu o de taxas**

No caso de faltas, desistências ou anula o de inscri es após o prazo limite definido em cada regulamento específico, não haverá lugar   devolu o de taxas, salvo em situa es excecionais devidamente justificadas e analisadas pela Dire o da ANC.

Tempos de Inscri o

1. O tempo de inscri o de cada atleta corresponderá   melhor marca oficial obtida no período de um ano e meio, contado a partir de 1 de outubro da época em curso, sendo este valor automaticamente assumido pelo programa informático de gestão de competi es da ANC.
2. Nos casos em que o atleta não possua marca oficial, deverá ser indicado pelo clube um tempo provável de realiza o, que servirá de referência para efeitos de ordena o das séries.
3. Nas provas de estafetas, o tempo de inscri o corresponderá ao tempo provável da equipa, calculado a partir do somatório dos tempos individuais dos nadadores inscritos.

Datas-Limite e Gestão de Inscri es

1. As datas-limite de inscri o de cada competi o serão as expressamente indicadas nos respetivos regulamentos específicos.
2. Findo o prazo, será elaborada e enviada por correio eletr nico a lista de participantes (entry-list) a todos os clubes, ficando igualmente disponível para consulta.

3. Eventuais erros detetados ou desistências previstas deverão ser comunicados no prazo máximo de 48 horas após o envio da entry-list. Decorrido este prazo, não serão aceites substituições, alterações ou novas inscrições, exceto se a situação decorrer de erro imputável à ANC.
4. A ANC reserva-se o direito de:
 - Cancelar ou adiar competições em caso de número reduzido de inscritos;
 - Anular ou penalizar inscrições sempre que se verifique incumprimento regulamentar.

Organização e Condições de Prova

1. Os horários constantes nos regulamentos específicos têm carácter meramente informativo e poderão ser ajustados pela organização, sendo qualquer alteração comunicada a todos os intervenientes em tempo útil, através da Ficha Técnica da competição.
2. As piscinas designadas para cada torneio estarão livres para aquecimento com uma antecedência mínima de 1h30 antes do início das provas.
3. Sempre que o número de atletas inscritos o justifique, a ANC poderá organizar o aquecimento em turnos, de forma a salvaguardar as condições de segurança e eficácia do processo.

Programa de Provas

O programa oficial de cada competição, contendo a sequência detalhada das provas, será enviado por correio eletrónico a todos os clubes participantes e disponibilizado online até 48 horas antes 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.

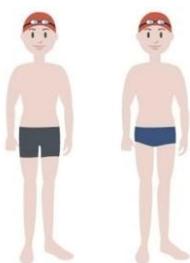


Figura 1 - Equipamentos de competição para os nadadores infantis.



Figura 2 - Equipamentos de competição para as nadadoras infantis.

Resultados

Os resultados de cada prova estão disponíveis em swimrankings.net.

Participação em Torneios Externos

1. Princípio geral

Reconhecendo o interesse que a participação em provas externas assume para o desenvolvimento da natação regional e para a valorização do percurso competitivo dos atletas, a Direção da ANC poderá autorizar a presença de clubes e nadadores em torneios externos, nos termos do Artigo 144.º do Regulamento Geral da FPN.

2. Procedimento de autorização

A participação carece de pedido expresso do clube, a submeter à ANC com uma antecedência mínima de 10 (dez) dias úteis, devendo ser obrigatoriamente acompanhado por:

- O regulamento oficial do torneio externo;
- O preenchimento do documento interno da ANC, próprio para este efeito.

3. Provas de exclusão

Não será autorizada a participação em competições externas que coincidam, em escalão/categoria, com provas do calendário regional da ANC, designadamente:

- **Torregri I, II e III** → escalão de Cadetes;
- **Torneio Nadador Completo** → escalões de Cadetes, Infantis e Juvenis;
- **Torneio Regional de Fundo** → escalões de Infantis e Juvenis;
- **Campeonatos Regionais e Interdistritais** → escalões de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

4. Atividades de seleção regional

Os atletas convocados para atividades oficiais da Seleção Regional ficam impedidos de participar em torneios externos coincidentes, salvo autorização excecional.

5. Exceções

A Direção da ANC poderá, de forma devidamente justificada e caso a caso, autorizar:

- Deslocações de atletas cujas categorias não estejam abrangidas pelas seleções ou competições referidas;

- Participações em situações pontuais e excecionais, sempre que fundamentadas pelo clube e consideradas de interesse para o desenvolvimento desportivo do atleta.

6. Obrigações dos clubes

Após a participação em torneios externos, os clubes ficam obrigados a **remeter os resultados à ANC no prazo máximo de 5 (cinco) dias úteis**, em formato informático (ficheiro compatível com o sistema de gestão de competições) ou, na sua ausência, o incumprimento desta obrigação poderá implicar a não homologação dos resultados obtidos.

Participação Externa em Torneios ANC

1. Elegibilidade

Nos torneios organizados pela Associação de Natação de Coimbra (ANC) poderão participar:

- Todos os clubes filiados na Federação Portuguesa de Natação (FPN);
- Clubes estrangeiros ou congéneres filiados na World Aquatics.

2. Condições de participação

A participação poderá ser condicionada à disponibilidade de pistas, sempre que a organização entenda não acrescentar séries ao programa de provas, salvaguardando o equilíbrio competitivo e a boa gestão do tempo de prova.

3. Taxas de inscrição

- As taxas de inscrição aplicáveis serão as constantes da tabela em vigor definida no ponto *Inscrições* do presente regulamento.
- Sempre que os clubes sejam convidados diretamente pela organização, aplicar-se-ão as mesmas taxas praticadas para os clubes filiados na ANC, garantindo igualdade de condições.

4. Participação extracompetição

Nos Campeonatos Regionais ou Interdistritais, qualquer inscrição proveniente de clubes fora da área de jurisdição das Associações Territoriais organizadoras será considerada em regime de extracompetição.

Nestes casos:

- Os tempos obtidos serão homologados;
- As classificações oficiais não serão atribuídas a atletas/clubes em extracompetição.

5. **Atletas do Centro de Alto Rendimento (CAR) de Coimbra**

É expressamente salvaguardada a participação, em regime de extracompetição, dos atletas integrados no Centro de Treinos de Alto Rendimento de Coimbra (CTAR Coimbra) que não estejam vinculados a clubes filiados na ANC.

Nestes casos, será obrigatória a regularização da taxa de inscrição em vigor, em condições idênticas às dos restantes participantes.

Tabela de Pontuação

A tabela de pontuação utilizada na época 2025/2026 será a Tabela World Aquatics em vigor, assumida automaticamente pelo programa informático.

Torneios de Clubes Filiados na ANC

1. **Responsabilidade organizativa**

A organização de torneios ou festivais promovidos por clubes filiados na Associação de Natação de Coimbra (ANC) é da inteira responsabilidade do clube organizador, incluindo:

- Todos os encargos relacionados com a utilização e operação da cronometragem eletr nica da ANC;
- Os custos inerentes à arbitragem e respetivas fichas de serviço.

A ANC assegurará apenas os custos logísticos do processamento informático do programa da competição, desde que o processo seja cumprido nos prazos definidos.

2. **Datas**

Qualquer clube interessado em organizar um torneio/festival deverá solicitar à ANC a solicitação da data pretendida até 31 de agosto da época anterior, de forma a garantir a sua inclusão no quadro competitivo regional.

3. **Envio de regulamento e pedido de apoio**

O regulamento do torneio/festival deverá ser remetido à ANC até 30 de outubro da época em vigor, acompanhado de:

- Pedido formal de apoio logístico;
- Requisição de arbitragem e cronometragem eletr nica.

Após esta data, o clube organizador ficará sujeito à atribuição de datas disponíveis e terá obrigatoriamente de enviar o processo regulamentar e a solicitação de apoio com pelo menos 30 dias de antecedência da realização da prova.

4. **Processamento informático e inscri es**

Para que a ANC possa assegurar o processamento informático do programa em tempo útil, o clube organizador deverá entregar todas as inscri es na sede da ANC até 7 dias úteis antes do início da competi o.

Penaliza es

1. **Faltas de comparência – provas individuais**

As faltas de comparência a provas individuais serão penalizadas com uma multa de 2,50  por cada falta, excetuando-se os seguintes casos:

- Comunica o escrita ao Secretariado da Prova até 30 minutos antes do início da sessão;
- Apresenta o de justifica o ou atestado médico válido, entregue no prazo máximo de 5 dias úteis após a conclusão da jornada em que ocorreu a falta.

2. **Faltas de comparência – estafetas**

O disposto no ponto anterior   igualmente aplicável às faltas de comparência em provas de estafetas, independentemente do número de atletas inscritos na competi o.

3. **Faltas parciais**

Sempre que um nadador falte a determinada prova, mas participe noutras provas da mesma jornada, será igualmente aplicada uma multa de 2,50 .

4. **Inscri es fora de prazo**

As inscri es submetidas fora do prazo regulamentar implicam o pagamento de uma multa de 30 . Não serão, em caso algum, aceites inscri es que ultrapassem em mais de 48 horas o prazo definido para cada competi o.

5. **Incorre es nas inscri es**

Sempre que se verifiquem incorre es nas inscri es individuais (ex.: dados incompletos, erros de categoria ou de número de licença), poderá ser aplicada uma penaliza o de 0,50  por cada ocorrência.

6. **Liquida o das penaliza es**

Todas as penaliza es previstas neste regulamento devem ser obrigatoriamente liquidadas no ato da inscri o da competi o seguinte em que o clube participe, independentemente do escalão etário em causa.

Casos Omissos

Os casos omissos serão analisados, avaliados e resolvidos pela Dire o da ANC de acordo com os seus regulamentos, os regulamentos vigentes da FPN e da World Aquatics.

Regulamentos Específicos de Competições

2025 /2026

Todos os Regulamentos específicos devem ser complementados pelo disposto neste documento
(Regulamento Geral de Competições).

Regulamento TORNEIO ABERTURA DE CATEGORIAS

1. Local e data:

Piscina Municipal Rui Abreu - Eiras

18 e 19 outubro 2025

2. Horários:

1ª Jornada - 1ª Sessão: 10:00H

2ª Sessão: 15:30h

2ª Jornada - 1ª Sessão: 09:30H

3. Programa:

Sessão 1		Sessão 2		Sessão 3	
1	800 Livres Feminino Cad A + Infantis	4	400 Livres Masculino	14	4x50 Livres Feminino
		5	100 Livres Femininos	15	4x50 Estilos Masculino
2	400 Livres Masculino Cad A	6	100 Braços Masculino	16	400 Livres Feminino
3	1500 Livres Masculino Inf	7	100 Braços Feminino	17	100 Livres Masculino
		8	100 Costas Masculino	18	100 Mariposa Feminino
		9	100 Costas Feminino	19	100 Mariposa Masculino
		10	100 Estilos Masculino	20	100 Estilos Feminino
		11	200 Estilos Feminino	21	200 Estilos Masculino
		Intervalo		Intervalo	
		12	4x50 Livres Masculino		4x200 Livres Misto
		13	4x50 Estilos Feminino		

4. Participação:

1. Elegibilidade

O torneio destina-se a atletas filiados na Federação Portuguesa de Natação (FPN), pertencentes às categorias de Cadetes A, Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

2. Extracompetiç o

Serão admitidos atletas em regime de extracompetição, desde que haja vagas disponíveis, não sendo garantida a inclusão em todas as provas pretendidas.

3. Limites de participação por escalão

- **Cadetes A** – apenas poderão participar na 1.ª sessão do torneio, em provas expressamente definidas no programa.

- **Infantis** – apenas podem participar na 1.ª e 2.ª sessões do torneio.

- Na 2.ª sessão, cada atleta pode ser inscrito em:

- Até duas provas individuais por jornada;

- Não se podem inscrever na prova de 400 metros;
- Mais uma estafeta.

- **Juvenis, Juniores e Seniores** – poderão ser inscritos na 2^a e 3^a sessões, em até duas provas individuais por sessão, acrescidas da participação ilimitada nas estafetas.

4. Estafetas

As estafetas poderão ser inscritas por categoria, escalão ou em formato absoluto, sem limite de número de equipas por clube.

5. Categorias:

Cadetes A, Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

6. Inscrição:

As inscrições deverão dar entrada na sede da ANC até às 09H do dia 13 outubro 2025.

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:

1. O período de aquecimento decorrerá da seguinte forma:
 - 1.^a sessão – das 08h30 até 15 minutos antes do início da competição;
 - 2.^a sessão – das 14h00 até 15 minutos antes do início da competição;
 - 3.^a sessão – das 08h00 até 15 minutos antes do início da competição.
2. O tanque de aprendizagem permanecerá disponível ao longo de todo o torneio, para fins de recuperação e aquecimento complementar.
3. As pistas dos extremos da piscina de competição destinam-se prioritariamente à realização de saltos de partida e sprints.
4. Sempre que o número de atletas inscritos o justifique, poderão ser definidos turnos de aquecimento mais reduzidos, a comunicar posteriormente aos clubes com indicação expressa do horário.

9. Classificação e/ou Resultados:

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

10. Arbitragem:

A arbitragem ficará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, recorrendo-se ao sistema de cronometragem eletrónica.

Regulamento TORREGRI I - 1ª Jornada

1. Local e data:

- Piscinas Municipais de Montemor
- 02 novembro de 2025

2. Horários:

- 1ª Sessão: 10:30H

3. Programa:

02 NOVEMBRO 2025 - 10:30H	
1	4x25 Livres Misto (Cad-B/C)
2	200 Livres Femininos (Cad-A)
3	200 Livres Masculinos (Cad-A)
4	100 Livres Femininos (Cad-B/C)
5	100 Livres Masculinos (Cad-B/C)
Intervalo	
6	100 Costas Femininos (Cad-A)
7	100 Costas Masculinos (Cad-A)
8	50 Costas/Bruços Femininos (Cad-B/C) *
9	50 Costas/Bruços Masculinos (Cad-B/C) *
10	4x50 Livres Misto (Cad-A)

4. Participação

A competição é destinada a atletas filiados na FPN, pertencentes à categoria de Cadetes, escalões A e B/C.

- Cada atleta apenas poderá competir nas provas correspondentes ao seu escalão, sendo autorizado um máximo de duas provas individuais por jornada, acrescidas da participação em uma estafeta.
- As estafetas devem ser inscritas por escalão (Cadetes A ou Cadetes B/C), não existindo limite de equipas por clube.
- Os clubes que não consigam cumprir este requisito poderão apresentar equipas mistas de escalão, que serão admitidas em regime de extracompetição.

5. Categorias

- Cadetes A, B e C

6. Inscri o

- As inscri es deverão ser submetidas eletronicamente e entregues na sede da ANC até as 09h00 do dia 27 de outubro de 2025.
- No ato de inscri o, cada clube deve indicar obrigatoriamente o número de atletas inscritos por categoria e g nero.

7. Regras Específicas

- Provas P8 + P9 – 50 Costas/Bruços (Cadetes B e C):
 - O atleta deve realizar o primeiro percurso (25m) em estilo de Costas e o segundo percurso (25m) em estilo de Bruços.

8. Organiza o de Séries

As séries de cada prova serão elaboradas com base nos tempos de inscri o indicados, recorrendo ao sistema informático da ANC para ordena o e valida o.

9. Aquecimento e Piscina de Descontra o

- O período de aquecimento decorrerá entre as 09h15 e as 10h15.
- As pistas dos extremos destinam-se prioritariamente a saltos de partida e sprints.
- Caso o número de inscritos o justifique, poderão ser implementados turnos de aquecimento mais reduzidos, os quais serão comunicados previamente aos clubes, com indica o do respetivo horário.

10. Classifica o e Resultados

- Os resultados das provas estarão disponíveis em www.swimrankings.net.
- A classifica o será organizada por escalão e g nero, conforme definido no programa técnico.
- Os atletas não serão desclassificados formalmente, mas serão alvo de observa es técnicas, privilegiando-se a vertente pedagógica e formativa dos Cadetes

11. Pr mios

- Poderão ser atribuídos brindes em conformidade com o regulamento específico da prova.

12. Arbitragem

A arbitragem estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, sendo utilizada cronometragem manual para valida o dos tempos e classifica o.

Campeonato Regional de Natação Adaptada / ANC - 2025-2026

- 1) **Organização:** Associação de Natação de Coimbra - ANC.
- 2) **Data:** 09 de novembro de 2025
- 3) **Local:** Piscinas Municipais Rui Abreu, Pedrulha.
- 4) **Horário:** 1^a jornada - Inic o da prova:10h00m
2^a jornada - Inic o da prova:15h30m

1 ^a Jornada: 9 de novembro de 2025 (Manhã)	2 ^a Jornada: 9 de novembro de 2025 (Tarde)
Inic�o do aquecimento: 08h30	Inic�o do aquecimento: 14h00
Fim do aquecimento: 09h45	Fim do aquecimento: 15h15
Inic�o da competição: 10h00	Inic�o da competição: 15h30

- 5) **Aquecimento:** Os períodos de aquecimento ter o 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   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. S  os atletas pertencentes às classes indicadas no programa para cada prova e pertencentes   ANC, ter o pr mio de classificação regional, sendo todos os outros atletas considerados como extra-competição. 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 eletr nica, através do programa informático definido pela FPN para o efeito– Entry Editor ou Team Manager da Splash Software Ltde deverão dar entrada nos serviç os administrativos da ANC até ao dia 03 de novembro de 2025.

9) Taxa de inscrição:

A taxa de inscrição   de 4  por prova individual. Deverão ser pagas por transferência bancária para a conta da Associa o de nata o de Coimbra (ANC).

IBAN PT50003501100000778303002.

10) ARBITRAGEM:

Os tempos de prova são aferidos por cronometragem eletr nica e são responsabilidade da Associa o de Nata o de Coimbra (ANC) e do respetivo Conselho Regional de Arbitragem. A competi o   organizada de acordo com os regulamentos da ANC e da Federa o Portuguesa de Nata o.

11) REGULAMENTO:

Regulamentos oficiais do World Para Swimming.

12) CLASSIFICAÇÕES:

Nos Campeonatos Regionais serão entregues medalhas de Campeão Regional, Vice-Campeão e 3  lugar, aos atletas pertencentes aos clubes da ANC, classificados por G nero, Classe Desportiva e Categoria de Absolutos. Será entregue uma medalha de participa o a todos os nadadores dos clubes extra-competi o.

13) Agrupamentos de classes:

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

14) Entrega de medalhas:

As medalhas serão entregues através de cerim nia protocolar.

15) DIVERSOS:

Os casos omissos neste Regulamento serão resolvidos pela Organiza o do Torneio.

16) Programa de provas:

1ª JORNADA – 09 de novembro de 2025 / Manhã	
1ª Prova	25 Mariposa FEM -S14/ S17/ S21
2ª Prova	25 Mariposa MAS -S14/ S17/ S21
3ª Prova	25 Costas FEM - S14/ S17/ S21
4ª Prova	25 Costas MAS - S14/ S17/ S21
5ª Prova	400 Livres FEM - S6 a S17 / S21
6ª Prova	400 Livres MAS – S6 a S17 / S21
7ª Prova	200 Mariposa FEM – S14 / S15 / S17 & S21
8ª Prova	200 Mariposa MAS – S14 / S15 / S17 & S21
	Intervalo (10M)
9ª Prova	100 Estilos FEM - S14/ S17/ S21
10ª Prova	100 Estilos MAS - S14/ S17/ S21
11ª Prova	100 Bruços FEM - SB4 a SB17 / SB21
12ª Prova	100 Bruços MAS - SB4 a SB17 / SB21
13ª Prova	50 Costas FEM - S1 a S5 / S14 a S21
14ª Prova	50 Costas MAS - S1 a S5 / S14 a S21
15ª Prova	200 Costas FEM - S14 / S15 / S17 & S21
16ª Prova	200 Costas MAS - S14 / S15 / S17 & SB21
17ª Prova	100 Livres FEM - Todas as classes
18ª Prova	100 Livres MAS - Todas as classes

2ª JORNADA – 09 de novembro de 2025 / Tarde	
19ª Prova	25 Bruços Fem S14/ S17/ S21
20ª Prova	25 Bruços MAS - S14/ S17/ S21
21ª Prova	25 Livres Fem S14/ S17/ S21
22ª Prova	25 Livres MAS - S14/ S17/ S21
23ª Prova	50 Mariposa FEM - S1 a S7 / S14 a S21
24ª Prova	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
27ª Prova	50 Bruços FEM - SB1 a SB3 / SB14 a SB21
28ª Prova	50 Bruços MAS - SB1 a SB3 / SB14 a SB21
	INTERVALO (10M)
29ª Prova	200 Livres FEM - S1 a S5 / S14 a S21
30ª Prova	200 Livres MAS - S1 a S5 / S14 a S21
31ª Prova	200 Bruços FEM - SB14 / SB15 / SB17 & SB21
32ª Prova	200 Bruços MAS - SB14 / SB15 / SB17 & SB21
33ª Prova	100 Mariposa FEM - S8 a S17 / S21
34ª Prova	100 Mariposa MAS - S8 a S17 / S21
35ª Prova	100 Costas FEM - S1 / S2 / S6 a S17 / S21
36ª Prova	100 Costas MAS - S1 / S2 / S6 a S17 / S21
37ª Prova	50 Livres FEM - Todas as classes
38ª Prova	50 Livres MAS - Todas as classes
	Entrega de medalhas – Todas as provas

Regulamento TORNEIO REGIONAL FUNDO INFANTIS E JUVENIS

1. Local e data:

Piscina Municipal Cantanhede

15 e 16 de novembro

2. Horários:

1ª Jornada - 1ª Sessão: 15:30H

2ª Jornada - 1ª Sessão: 09:30H

3. Programa

15 DE NOVEMBRO - 15:30H		16 DE NOVEMBRO - 09:30H	
1	400 Estilos Feminino	3	400 Estilos Masculino
2	1500 Livres Masculino	4	800 Livres Feminino

4. Participação

O torneio é destinado a atletas filiados na FPN, das categorias de Infantis e Juvenis.

- Cada nadador inscrito, para disputar o torneio, deverá obrigatoriamente nadar todas as provas do programa sendo a classificação geral baseada nesse critério.
- Os atletas que não pretendam disputar o torneio completo (isto é, nadar todas as provas), bem como os de categoria Juniores ou Seniores, poderão participar em algumas provas em regime de extracompetição, desde que haja vagas disponíveis.

5. Categorias

- **Infantis A / Infantis B / Juvenis A / Juvenis B**

6. Inscrição

As inscrições deverão ser enviadas à sede da ANC até às 09h00 do dia 10 de novembro de 2025, através do processo definido nos regulamentos gerais.

7. Regras Específicas

- A desclassificação em qualquer prova implica a exclusão do nadador da classificação geral, mas este poderá continuar a competir, sendo os seus tempos homologados.

- São serão aceites inscri es em regime de extracompeti o no caso de existirem pistas vagas.
- Para evitar uma dura o excessiva das sesses, a organiza o poderá recorrer   utiliza o das duas piscinas do Complexo em simultâneo.

Provas P2 (1500 Livres Masculino) e P4 (800 Livres Feminino):

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

8. Organiza o de Séries

As séries de cada prova serão constituídas de acordo com os tempos de inscri o, independentemente da categoria, recorrendo ao sistema informático da ANC.

9. Aquecimento e Piscina de Descontra o

- **1.ª jornada:** das **14h00**  s **15h15**.
- **2.ª jornada:** das **08h00**  s **09h15**.
- Caso não seja necessária para a competi o, a segunda piscina do Complexo permanecerá disponível para recupera o e aquecimento complementar.
- As pistas dos extremos destinam-se prioritariamente a saltos e sprints.
- Caso o número de atletas inscritos o justifique, poderão ser definidos turnos de aquecimento mais reduzidos, os quais serão posteriormente comunicados aos clubes com os respetivos horários.

10. Classifica o e Resultados

- Será elaborada uma classifica o final individual e coletiva, tanto a nível regional como nacional.
- A classifica o individual será organizada por categoria e sexo, através do somatório das pontua es FINA (800L/1500L + 400E), permitindo a defini o de rankings regionais e nacionais.
- Para a classifica o coletiva, pontuam os três primeiros nadadores de cada clube, por categoria e sexo, permitindo a elabora o do ranking regional e nacional de clubes.
- Os resultados oficiais serão disponibilizados em www.swimrankings.net.

11. Pr mios

- Serão atribuídos pr mios aos três primeiros classificados individuais por categoria (Infantis B, Infantis A, Juvenis B e Juvenis A).
- Serão entregues troféus aos três primeiros clubes classificados.
- A nível nacional, o ranking permitirá atribuir:
 - o Pr mios aos três primeiros classificados individuais de cada escalão e sexo;
 - o Diplomas aos 10 primeiros classificados individuais de cada escalão e sexo;
 - o Pr mios aos três primeiros clubes classificados coletivamente por categoria (Infantis e Juvenis);

- Diplomas aos clubes classificados até ao 10.º lugar de cada escalão e sexo.

12. Arbitragem

A arbitragem estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, recorrendo-se ao sistema de cronometragem eletr nica.

13. Casos Omissos

Todos os casos omissos serão analisados e decididos pela Dire o da ANC, de acordo com os regulamentos vigentes da FPN e da World Aquatics (FINA).

Regulamento CAMPEONATO REGIONAL JUVENIS, JUNIORES E SENIORES PC

1. Local e Data

A competição terá lugar nas Piscinas Municipais de Cantanhede, nos dias 22 e 23 de novembro de 2025.

2. Horários

- 1^a Sessão – 09h30
- 2^a Sessão – 15h30
- 3^a Sessão - 09h30
- 4^a Sessão - 16h

Nota: Os horários poderão sofrer ajustamentos em função do número de atletas inscritos e da duração prevista das séries. Qualquer alteração será comunicada previamente pela ANC.

4. Programa

22 NOVEMBRO – 09h30		22 NOVEMBRO – 15h30		23 NOVEMBRO- 09:30H		23 NOVEMBRO - 16H	
1	1500 Livres Masculino	13	1500 Livres Feminino	23	4x50 Estilos Masculino	35	800 Livres Feminino
2	200 Livres Feminino	14	200 Livres Masculino	24	4x50 Estilos Feminino	36	400 Livres Masculino
3	100 Braços Masculino	15	100 Costas Feminino	25	800 Livres Masculino	37	50 Braços Feminino
4	100 Braços Feminino	16	100 Costas Masculino	26	400 Livres Feminino	38	50 Braços Masculino
5	50 Costas Masculino	17	50 Mariposa Feminino	27	100 Mariposa Masculino	39	200 Costas Feminino
6	50 Costas Feminino	18	50 Mariposa Masculino	28	100 Mariposa Feminino	40	200 Costas Masculino
7	200 Mariposa Masculino	19	400 Estilos Feminino	29	200 Braços Masculino	41	50 Livres Feminino
8	200 Mariposa Feminino	20	400 Estilos Masculino	30	200 Braços Feminino	42	50 Livres Masculino
9	100 Estilos Masculino			31	100 Livres Masculino	43	200 Estilos Feminino
10	100 Estilos Feminino			32	100 Livres Feminino	44	200 Estilos Masculino
Intervalo							
11	4x100 Livres Masculino	21	4x50 Livres Feminino	33	4x200 Livres Masculino	45	4x100 Estilos Feminino
12	4x100 Livres Feminino	22	4x50 Livres Masculino	34	4x200 Livres Feminino	46	4x100 Estilos Masculino

4. Participa o

- Competição destinada a atletas filiados na FPN nos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores.
- Cada nadador pode participar em até 6 provas individuais, sendo que os Juvenis estão limitados a 3 provas individuais por sessão.

- Serão admitidos atletas em regime de extracompetição, nos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores, limitados às vagas existentes.
- Estafetas: cada clube poderá inscrever uma equipa por escalão e g nero.

5. Categorias

- Juvenis B e Juvenis A
- Juniores
- Seniores

6. Inscrição

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANC até às 09h00 do dia 17 de novembro de 2025.
- Atletas de outras Associações poderão participar, sendo aplicadas as taxas em vigor conforme o Regulamento Geral ANC.

7. Regras Específicas

Provas de 800m e 1500m Livres

- Reservadas aos 16 melhores tempos de inscrição por categoria (Juvenis B, Juvenis A, Juniores e Seniores).
- Máximo de 2 séries por prova, com 4 atletas de cada categoria.
- Caso as vagas não sejam preenchidas, o critério de seleção será a proximidade ao TAC nacional da respetiva categoria.

Provas de 400m Estilos

- Reservadas aos 24 melhores tempos de inscrição por categoria.
- Máximo de 3 séries por prova, garantindo 4 Juvenis B, 4 Juvenis A, 8 Juniores e 8 Seniores.
- Critério de substituição de vagas: proximidade ao TAC nacional.

8. Organização de Séries

- As séries serão organizadas com base nos tempos de inscrição oficiais, processados pelo sistema informático da ANC.
- Em caso de tempos idênticos, a distribuição de pistas será feita de forma aleatória pelo software.

9. Aquecimento e Piscina de Descontração

- Sessão da manhã: aquecimento das 08h00 às 09h15.
- Sessão da tarde: aquecimento das 14h30 às 15h45.
- A piscina secundária de 25m estará disponível ao longo de toda a competição para recuperação e exercícios de preparação.
- As pistas dos extremos destinam-se prioritariamente a saltos e sprints.

- Caso o número de inscritos o justifique, poderão ser definidos turnos de aquecimento, comunicados atempadamente pela organiza o.

10. Classifica o e Resultados

- A classifica o será feita por escalão etário (Juvenil B, Juvenil A, Júnior e S nior).
- Os resultados oficiais estarão disponíveis em www.swimrankings.net e enviados posteriormente aos clubes.

11. Pr mios

- Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por categoria em cada prova (juvenis B, juvenis A, Juniores e seniores).
- As cerim nias de entrega decorrerão durante os intervalos e no final de cada sessão.
- Caso a dura o da sessão o justifique, poderão ser realizadas entregas protocolares no decorrer das provas de 400 Estilos, 800m e 1500m livres.

12. Arbitragem

- A arbitragem ficará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem da ANC.
- Será utilizado o sistema de cronometragem eletr nica oficial.

13. Casos Omissos

Todos os casos não previstos neste regulamento serão analisados e decididos pela Dire o Técnica Regional da ANC, em conformidade com o Regulamento Geral ANC e as regras da World Aquatics.

Regulamento TORREGRI I - 2ª Jornada

1. Local e Data

- **Local:** Piscinas Municipais de Penacova
- **Data:** 07 de dezembro de 2025
- **Horário:**
 - 1ª Sessão: 10h00

2. Programa

07 DEZEMBRO - 10:00H	
1	4x25 Estilos Misto (Cad-B/C)
2	100 Estilos Masculino (Cad-A)
3	100 Estilos Feminino (Cad-A)
4	50 Mariposa/Costas Masculinos (Cad-B/C) *
5	50 Mariposa/Costas Femininos (Cad-B/C) *
6	50 Mariposa Masculinos (Cad-A)
Intervalo	
7	50 Mariposa Femininos (Cad-A)
8	50 Bruços/Crol Masculinos (Cad-B/C) *
9	50 Bruços/Crol Femininos (Cad-B/C) *
10	100 Bruços Masculinos (Cad-A)
11	100 Bruços Femininos (Cad-A)
12	4x50 Estilos Misto (Cad-A) *

3. Participação

- Competição destinada a atletas filiados na Federação Portuguesa de Natação (FPN), pertencentes às categorias de Cadetes A, B e C.
- Cada atleta poderá participar no máximo em duas provas individuais por jornada, além da prova de estafeta correspondente ao seu escalão.
- Estafetas: deverão ser inscritas por escalão (Cadetes A ou Cadetes B/C), não existindo limite de inscrições por clube.

- Nos casos em que não seja possível constituir equipas homogéneas, os clubes poderão apresentar equipas mistas em regime de extracompetição, garantindo assim a participação e a vertente formativa da prova.

4. Categorias

- Cadetes C
- Cadetes B
- Cadetes A

Estas categorias seguem os critérios etários definidos no Regulamento Geral ANC e pela FPN.

5. Inscrições

- As inscrições deverão ser enviadas por via eletrónica para a sede da ANC, até às 09h00 do dia 1 de dezembro de 2025.
- O envio deve respeitar o formato definido pela ANC, incluindo a lista onomástica de atletas, treinadores e delegados, com indicação das provas e tempos de inscrição.

6. Regras Específicas

- **Prova 4 + 5 – 50m Mariposa/Costas (Cadetes B e C):**
O primeiro percurso (25m) deve ser nadado em Mariposa e o segundo percurso (25m) em Costas. Caso o atleta não consiga realizar movimentos simultâneos com os membros superiores na Mariposa, poderá utilizar braçada de Crol com pernada de golfinho nos primeiros 25m.
- **Prova 8 + 9 – 50m Bruços/Crol (Cadetes B e C):**
O primeiro percurso (25m) será em Bruços e o segundo percurso (25m) em Crol.
- **Prova 12 – 4x50m Estilos Misto (Cadetes A):**
O primeiro e o segundo nadador realizam 25m Mariposa + 25m Costas, enquanto o terceiro e o quarto nadador cumprem 25m Bruços + 25m Livres.

7. Organização de Séries

- As séries serão organizadas de acordo com os tempos de inscrição oficiais, processados pelo sistema informático da ANC.
- Em caso de tempos idênticos, a atribuição de pistas será realizada automaticamente pelo software de gestão de provas.

8. Aquecimento e Piscina de Descontração

- O aquecimento decorrerá entre as 08h45 e as 09h45.
- As pistas dos extremos da piscina de competição destinam-se prioritariamente a saltos e sprints.
- Caso o número de inscritos o justifique, poderão ser organizados turnos de aquecimento com tempos reduzidos, sendo o respetivo plano enviado posteriormente aos clubes.

9. Classificação e Resultados

- Os resultados das provas estarão disponíveis em www.swimrankings.net.
- A classificação será organizada por escalão e género, conforme definido no programa técnico.
- Os atletas não serão desclassificados formalmente, mas serão alvo de observações técnicas, privilegiando-se a vertente pedagógica e formativa dos Cadetes

10. Prémios

- Todos os atletas inscritos poderão receber brindes ou certificados de participação, valorizando a sua presença e reforçando a vertente motivacional.

11. Arbitragem

- A arbitragem ficará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem da ANC.
- Será utilizado o sistema de cronometragem manual, adequado à tipologia da competição.

12. Casos Omissos

Todas as situações não previstas neste regulamento serão analisadas e decididas pela Direção Técnica Regional da ANC, de acordo com o Regulamento Geral ANC, as normas da Federação Portuguesa de Natação e as regras internacionais da World Aquatics.

Regulamento XVI MEMORIAL LUÍS LOPES CONCEIÇÃO [Masters]

1. Local e Data

A competição terá lugar no Complexo de Piscinas Luís Lopes Conceição, em Coimbra, no dia 08 de dezembro de 2025.

2. Horários

- **1.ª Sessão (manhã):**

In cio do aquecimento: 14h00

Fim do aquecimento: 15h15

In cio da competição: 15h30

3. Programa

08 DEZEMBRO – 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. Participa o

- Torneio destinado a atletas filiados na FPN nascidos até 31 Dezembro 2000.
- Cada atleta pode participar em três provas.

5. Categorias

Grupo	Escalão Etário	Ano Nascimento	Grupo	Escalão Etário	Ano Nascimento
A	25-29	2000-1996	I	65-69	1960-1956
B	30-34	1995-1991	J	70-74	1955-1951
C	35-39	1990-1986	K	75-79	1950-1946
D	40-44	1985-1981	L	80-84	1945-1941
E	45-49	1980-1976	M	85-89	1940-1936
F	50-54	1975-1971	N	90-94	1935-1931
G	55-59	1970-1966	O	95 e mais velhos	1930 e mais velhos
H	60-64	1965-1961			

6. Inscri o

- As inscri es devem ser enviadas por via eletr nica, através do ficheiro-convite oficial, para a sede da ANC (geral@ancoimbra.pt), até as 09h00 do dia 02 de dezembro de 2025.
- As inscri es devem incluir nadadores, treinadores e delegados devidamente filiados.

7. Organiza o de Séries

As séries serão organizadas de acordo com os tempos de inscri o, utilizando o sistema informático da ANC. Em caso de empate ou falta de tempo, será feito sorteio aleatório pelo programa.

8. Aquecimento e Piscina de Descontra o

- O aquecimento decorre nos horários definidos para cada sessão.
- O tanque de aprendizagem estará disponível ao longo de todo o torneio para aquecimento e recupera o.
- As pistas dos extremos são de utiliza o prioritária para saltos e sprints.
- Caso o número de inscritos o justifique, poderão ser criados turnos de aquecimento reduzidos, a comunicar previamente aos clubes.

9. Classifica o e Resultados

- A classifica o será organizada por grupos de idade e por g nero.

- Os resultados oficiais estarão disponíveis em www.swimrankings.net no final de cada sessão.

10. Pontua o

- A classifica o final será absoluta, encontrada através do somatório de pontos obtidos em cada prova, por escalão e de ambos os g neros.
- Em cada prova, por escalão e g nero, será atribuída a seguinte pontua o:
 - 1.  lugar – 9 pontos
 - 2.  lugar – 7 pontos
 - 3.  lugar – 6 pontos
 - 4.  lugar – 5 pontos
 - 5.  lugar – 4 pontos
 - 6.  lugar – 3 pontos
 - 7.  lugar – 2 pontos
 - 8.  lugar – 1 ponto
- Desclassifica o ou desistência = 0 pontos.
- O desempate na classifica o coletiva será feito pelo maior número de primeiros lugares, seguidamente segundos, terceiros e assim sucessivamente.

11. Pr mios

- **Coletivos:** Troféus para as três melhores equipas.
- **Individuais:** Troféus aos três atletas (masculinos e femininos) mais pontuados pela tabela **World Aquatics** em vigor, pelo somatório das suas duas melhores provas individuais.

12. Arbitragem

A arbitragem estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem da ANC, sendo utilizada cronometragem eletr nica.

Regulamento XVI MEMORIAL LUÍS LOPES CONCEIÇÃO [Infantis]

1. Local e Data

A competição terá lugar no Complexo de Piscinas Luís Lopes Conceição, em Coimbra, no dia 13 de dezembro de 2025.

2. Horários

- 1.ª Sessão (manhã):**

In cio do aquecimento: 08h30

Fim do aquecimento: 09h45

In cio da competição: 10h00

- 2.ª Sessão (tarde):**

In cio do aquecimento: 14h00

Fim do aquecimento: 15h15

In cio da competição: 15h30

3. Programa

13 DEZEMBRO - 10H		13 DEZEMBRO - 15H30	
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
		18	100 Bruços Feminino
		19	100 Bruços Masculino
Intervalo			
9	4x50 Estilos Misto	20	4x50 Livres Misto

4. Participa o

- Cada atleta pode participar em duas provas individuais por sessão.

5. Categorias

- Infantis

6. Inscri o

- As inscri es devem ser enviadas por via eletr nica, através do ficheiro-convite oficial, para a sede da ANC (geral@ancoimbra.pt), até as 09h00 do dia 08 de dezembro de 2025.
- As inscri es devem incluir nadadores, treinadores e delegados devidamente filiados.

7. Organiza o de Séries

As séries serão organizadas de acordo com os tempos de inscri o, utilizando o sistema informático da ANC. Em caso de empate ou falta de tempo, será feito sorteio aleatório pelo programa.

8. Aquecimento e Piscina de Descontra o

- O aquecimento decorre nos horários definidos para cada sessão.
- O tanque de aprendizagem estará disponível ao longo de todo o torneio para aquecimento e recupera o.
- As pistas dos extremos são de utiliza o prioritária para saltos e sprints.
- Caso o número de inscritos o justifique, poderão ser criados turnos de aquecimento reduzidos, a comunicar previamente aos clubes.

9. Classifica o e Resultados

- A classifica o será organizada por escalão etário (Infantil A e Infantil B) e por g nero.
- Os resultados oficiais estarão disponíveis em www.swimrankings.net no final de cada sessão.

10. Pontua o

- Em cada prova, por escalão e g nero, será atribuída a seguinte pontua o:
 - 1.  lugar – 9 pontos
 - 2.  lugar – 7 pontos
 - 3.  lugar – 6 pontos
 - 4.  lugar – 5 pontos
 - 5.  lugar – 4 pontos
 - 6.  lugar – 3 pontos
 - 7.  lugar – 2 pontos
 - 8.  lugar – 1 ponto
- Desclassifica o ou desistência = 0 pontos.

- O desempate na classifica o coletiva será feito pelo maior número de primeiros lugares, seguidamente segundos, terceiros e assim sucessivamente.

11. Pr mios

- **Coletivos:** Troféus para as três melhores equipas do escalão de Infantis.
- **Individuais:** Troféus aos três atletas (masculinos e femininos) mais pontuados pela tabela **World Aquatics** em vigor, pelo somatório das suas duas melhores provas individuais.

12. Arbitragem

A arbitragem estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem da ANC, sendo utilizada cronometragem eletr nica.

VII OPEN DE NATAÇÃO ADAPTADA DA ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

- 1) **Organiza o:** Associa o de Nata o de Coimbra – ANC.
- 2) **Data:** 14 de dezembro de 2025.
- 3) **Local:** Complexo Olímpico de Piscinas - piscina de 50m com 10 pistas.

4) **Horário:**

1 ^a Jornada: 14 de dezembro de 2025	2 ^a Jornada: 14 de dezembro de 2025
In�cio do aquecimento: 08h00	In�cio do aquecimento: 14h00
Fim do aquecimento: 09h15	Fim do aquecimento: 14h15
In�cio da competi�o: 09h30	In�cio da competi�o: 15h30

5) **Aquecimento:**

Os períodos de aquecimento ter o 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 representa o do delegado do clube.

7) **Participa o:**

O VII Open de Nata o Adaptada da ANC está aberto a todas as áreas de deficiência.

Podem participar todos os nadadores filiados na FPN em representa o dos Clubes, através das respetivas Associa es Territoriais, com exame médico válido   data da competi o, devidamente inserido e validado na plataforma de filia es fpnsystem. Podem também participar Sele es e clubes estrangeiros, com processo de filia o devidamente regularizado nas respetivas federa es.

- 7.1. Os nadadores podem ser inscritos, em 4 provas individuais (2 por jornada) mais as estafetas. S  os atletas pertencentes às classes indicadas no programa para cada prova, pontuar o para a classifica o coletiva, sendo os outros considerados extracompeti o.

8) Inscrições:

As inscrições deverão dar entrada nos serviços administrativos da ANC até ao dia 09 de dezembro de 2025.

9) Taxa de inscrição:

A taxa de inscrição   de 4  por prova individual e 6.5  por estafeta. Deverão ser pagas por transferência bancária para a conta da Associa o de nata o de Coimbra (ANC).

IBAN PT50003501100000778303002.

10) Organiza o das séries:

Os nadadores serão organizados por séries, segundo o tempo de inscri o independentemente da classe a que pertençam.

11) REGULAMENTO:

Regulamentos oficiais do World Para Swimming.

12) Arbitragem:

A competi o   organizada de acordo com os regulamentos da ANC e da Federa o Portuguesa de Nata o e estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem eletr nica.

13) Classifica o:

Apenas haverá classifica o por equipas. Pontuam todos os nadadores classificados por categorias de absolutos, classe e g nero de acordo com a seguinte tabela:

1�	2�	3�	4�	5�	6�	7�	8�
9	7	6	5	4	3	2	1

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

14) Agrupamentos de classes:

8) S1 a S10

9) S11,S12,S13

10) S14

11) S15

12) S16

13) S17

14) S21

15) Casos omissos:

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

16) Programa de provas:

1ª Jornada: 14 de dezembro de 2025.	
Cerim�nia de Abertura / Desfile	
1ª Prova	400 Livres Fem. – S6 a S17 / S21
2ª Prova	400 Livres Masc. – S6 a S17 / S21
3ª Prova	200 Livres Fem. – S1 a S5 / S14 a S21
4ª Prova	200 Livres Masc. – S1 a S5 / S14 a S21
5ª Prova	100 Bruços Fem. – SB4 a SB17 / SB21
6ª Prova	100 Bruços Masc. – SB4 a SB17 / SB21
7ª Prova	200 Costas Fem. – S14 / S15 / S17 & S21
8ª Prova	200 Costas Masc. – S14 / S15 / S17 & SB21
9ª Prova	100 Mariposa Fem. – S8 a S17 / S21
10ª Prova	100 Mariposa Masc. – S8 a S17 / S21
11ª Prova	200 Bruços Fem. – SB14 / SB15 / SB17 & SB21
12ª Prova	200 Bruços Masc. – SB14 / SB15 / SB17 & SB21
13ª Prova	50 Livres Fem. – Todas as classes
14ª Prova	50 Livres Masc. – Todas as classes
15ª Prova	4x100 Livres Fem. - S14/S15/S16/S17 & S21
16ª Prova	4x100 Livres Masc. - S14/S15/S16/S17 & S21

2ª JORNADA – 14 de dezembro de 2025.	
17ª Prova	100 Costas Fem. – S1 / S2 / S6 a S17 / S21
18ª Prova	100 Costas Masc. – S1 / S2 / S6 a S17 / S21
19ª Prova	200 Mariposa Fem. – S14 / S15 / S17 & S21
20ª Prova	200 Mariposa Masc. – S14 / S15 / S17 & S21
21ª Prova	50 Costas Fem. – S1 a S5 / S14 a S21
22ª Prova	50 Costas Masc. – S1 a S5 / S14 a S21
23ª Prova	150 Estilos Fem. – SM1 a SM4
24ª Prova	150 Estilos Masc. – SM1 a SM4
25ª Prova	200 Estilos Fem. – SM5 a SM17 / SM21
26ª Prova	200 Estilos Masc. – SM5 a SM17 / SM21
27ª Prova	50 Bruços Fem. – SB1 a SB3 / SB14 a SB21
28ª Prova	50 Bruços Masc. – SB1 a SB3 / SB14 a SB21
29ª Prova	50 Mariposa Fem. – S1 a S7 / S14 a S21
30ª Prova	50 Mariposa Mas. – S1 a S7 / S14 a S21
31ª Prova	100 Livres Fem. – Todas as classes
32ª Prova	100 Livres Masc. – Todas as classes
33ª Prova	4x100 Estilos Fem.- S14 / S15 / S16 / S17 & S21
34ª Prova	4x100 Estilos Masc.- S14 / S15 / S16 / S17 & S21
	Cerim�nia de Entrega de Pr�mios

Regulamento TAÇA VELOCIDADE

1. Local e Data

A competição terá lugar no Centro Olímpico de Piscinas, em Coimbra, no dia 18 de janeiro de 2026.

2. Horário

- **Sessão  nica:**

In cio do aquecimento: 08h00

Fim do aquecimento: 09h15

In cio da competição: 09h30

3. Programa de Provas

18 JANEIRO - 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 (Juv + Jun + Sen)
11	50 Bruços Femininos	23	Super sprint Femininos (Juv + Jun + Sen)
12	100 Mariposa Masculinos		
13	100 Mariposa Femininos		

4. Participa o

- **Cadetes A:** poderão participar em regime de **extra-competição**, até 2 provas individuais (1 de 50m + 1 de 100m em estilos diferentes).
- **Infantis:** máximo de 2 provas individuais (1 de 50m + 1 de 100m em estilos diferentes) + 1 estafeta ou 50 subaquático.
- **Juvenis, Juniores e Seniores:** máximo de 2 provas individuais (1 de 50m + 1 de 100m em estilos diferentes) + estafetas e/ou 50 subaquático ou Super-Sprint.
- **Estafetas:** número ilimitado por clube, mas apenas uma será contabilizada para pontuação.

5. Categorias

- Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores

6. Inscrição

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANC até as **09h00 do dia 12 de janeiro de 2025**.
- Todas as provas, com exceção das provas 22 e 23 (Super-Sprint), devem ser inscritas na plataforma oficial.
- As provas **Super-Sprint (22 e 23)** devem ser inscritas diretamente no corpo do e-mail de envio das inscrições.
- Cada clube deverá indicar, em todas as provas, quais os atletas que pontuam e quais participam em regime de extra-competição.

7. Regras Específicas

Provas 18 e 19 – 50 Subaquático (Masculinos/Femininos)

- Realizadas com p s de pato (p  aberto ou fechado), não sendo permitidas barbatanas.
- Os p s de pato serão fiscalizados na câmara de chamadas.
- Partida obrigatoriamente dentro de água, com contacto da mão na parede ou na pega do bloco.
- O atleta deve manter-se **submerso em posição hidrodinâmica**, sem realizar braçadas (as mãos devem estar sobrepostas, exceto na chegada, onde   permitida uma braçada submersa).
- São permitidas pernadas simultâneas ou alternadas, e rotações dorsais/ventrais.
- Será desclassificado quem respirar antes do toque final.
- Apenas um atleta por clube pontua.
- Os atletas que participarem no 50 Subaquático não poderão participar no Super-Sprint (e vice-versa).



Provas 20 e 21 – 4x50 Estilos (Masculinos/Femininos)

- Cada estafeta deverá ser composta por **um Infantil, um Juvenil, um Júnior e um S nior**.

Provas 22 e 23 – Super-Sprint (Masculinos/Femininos)

- Apenas 1 atleta por clube (Juvenil, Júnior ou S nior).
- Prova de **50m Livres com eliminatórias sucessivas**:
 - 1.ª eliminatória – eliminados 3 atletas
 - 2.ª eliminatória – eliminados 3 atletas
 - 3.ª eliminatória – eliminados 2 atletas
 - Final – 2 atletas.(Poderá ser necessário ajustar consoante o número de participantes).
- Intervalo de ~4 minutos entre eliminatórias.
- Incompatível com a participação no 50 Subaquático.

8. Organiza o de Séries

As séries serão organizadas pelos tempos de inscri o, independentemente da categoria, através do sistema informático da ANC.

9. Aquecimento e Piscina de Descontra o

- O período de aquecimento decorrerá das **08h00**  s **09h15**.
- A piscina de 25m estará disponível para aquecimento e recupera o durante toda a competi o.
- As pistas dos extremos destinam-se prioritariamente a **saltos e sprints**.
- Caso o número de inscritos o justifique, poderão ser criados turnos de aquecimento, a comunicar oportunamente aos clubes.

10. Classifica o e Resultados

- **Individual:** organizada por categorias (Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores).
- **Coletiva:** (masculino e feminino em conjunto) através da soma dos pontos obtidos.
- Sistema de pontua o (exceto provas 22 e 23):
 - 1.  lugar – n  de clubes + 1 pontos
 - 2.  lugar – n  de clubes – 1 pontos
 - 3.  lugar – n  de clubes – 2 pontos
 - ... até ao último classificado (1 ponto).
- **Estafetas:** pontuam a dobrar.
- **Super-Sprint:** pontua o específica, em fun o do n  de clubes inscritos.
- Clubes externos   ANC pontuam para a classifica o final.
- Atletas de Nata o Adaptada participam apenas em regime de **extra-competi o**.
- Resultados oficiais disponíveis em www.swimrankings.net.

11. Pr mios

- Taça de Velocidade ao clube mais pontuado.
- Diplomas para 2.  e 3.  classificados coletivos.

12. Arbitragem

A arbitragem estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem da ANC, sendo utilizada cronometragem eletr nica.

Regulamento TORREGRI II - 1ª Jornada

1. Local e Data

A competição terá lugar nas Piscinas Municipais de Condeixa, no dia 1 de fevereiro de 2026.

2. Horários

- **Aquecimento:** das 09h15 às 10h15
- **In cio da competição:** 10h30

3. Programa de Provas

01 FEVEREIRO - 10:30H	
1	4x25 Livres Misto (Cad-B e Cad-C)
2	200 Estilos Masculino (Cad-A)
3	200 Livres Feminino (Cad-B)
4	400 Livres Feminino (Cad-A)
5	50 Costas Masculino (Cad-B e Cad-C)
6	50 Costas Feminino (Cad-B e Cad-C)
7	100 Costas Masculino (Cad-A e Cad B)
8	100 Costas Feminino (Cad-A e Cad B)
Intervalo	
9	50 Bruços Masculino (Cad-B e Cad-C)
10	50 Bruços Feminino (Cad-B e Cad-C)
11	100 Bruços Masculino (Cad-A e Cad B)
12	100 Bruços Feminino (Cad-A e Cad B)
13	50 Livres Masculino (Cad-B e Cad-C)
14	50 Livres Feminino (Cad-B e Cad-C)
15	4x50 Estilos Misto (Cad-A) *

4. Participa o

- O torneio destina-se a atletas filiados na FPN, da categoria de Cadetes (A, B e C).
- Cada atleta poderá participar no máximo em duas provas individuais e numa estafeta por jornada.
- Estafetas: devem ser organizadas por escalão (Cadetes A ou Cadetes B/C). Não existe limite de inscrições por clube.
- Caso um clube não consiga cumprir os requisitos de constitui o de equipas, poderá formar equipas mistas dentro do mesmo escalão, que participarão em regime de extra-competi o.

5. Categorias

- **Cadetes A, Cadetes B e Cadetes C**

6. Inscrição

- As inscrições deverão ser enviadas por via eletr nica para a sede da ANC até as 09h00 do dia 26 de janeiro de 2026.
- Cada clube deverá indicar, no momento da inscrição, o número de atletas por categoria e g nero.

7. Regras Específicas

- **P15 – 4x50 Estilos Misto (Cadetes A):**
 - 1.º e 2.º atleta: 25m Mariposa + 25m Costas
 - 3.º e 4.º atleta: 25m Bruços + 25m Livres

8. Organização de Séries

As séries serão constituídas de acordo com os tempos de inscrição dos atletas, utilizando o sistema informático da ANC.

9. Aquecimento e Piscina de Descontração

- O período de aquecimento decorre entre as 09h15 e as 10h15.
- O tanque de aprendizagem estará disponível durante todo o torneio para recuperação e aquecimento adicional.
- As pistas dos extremos destinam-se prioritariamente a exercícios de saltos e sprints.
- Dependendo do número de atletas inscritos, poderão ser criados turnos de aquecimento mais curtos, a comunicar previamente aos clubes.

10. Classificação e Resultados

- Não haverá classificação coletiva.
- Os resultados oficiais serão publicados em www.swimrankings.net após a prova.

11. Pr mios

- Todos os atletas inscritos poderão ter direito a um certificado/brinde de participação, como incentivo e valorização da vertente formativa do escalão.

Regulamento TORNEIO ESPECIALISTA

1. Local e Data

A competição terá lugar no Centro Olímpico de Piscinas, em Coimbra, no dia 22 de fevereiro de 2026.

2. Horários

- **1.ª Sessão:**
 - Aquecimento: 08h30 – 09h45
 - In cio da competição: 10h00
- **2.ª Sessão:**
 - Aquecimento: 14h00 – 15h15
 - In cio da competição: 15h30

3. Programa de Provas

22 FEVEREIRO - 09:30H	
1	400 Estilos Masculinos
2	400 Estilos Femininos
3	50 Mariposa Masculinos
4	50 Mariposa Femininos
5	50 Braços Masculinos
6	50 Braços Femininos
7	50 Costas Masculinos
8	50 Costas Femininos
9	50 Livres Masculinos
1	50 Livres Femininos
Intervalo	
11	200 Mariposa Masculinos
12	200 Mariposa Femininos
13	200 Braços Masculinos
14	200 Braços Femininos
15	200 Costas Masculinos
16	200 Costas Femininos
17	200 Livres Masculinos
18	200 Livres Femininos
19	200 Estilos Masculinos
20	200 Estilos Femininos

22 FEVEREIRO - 15:30H	
21	100 Mariposa Masculinos
22	100 Mariposa Femininos
23	100 Braços Masculinos
24	100 Braços Femininos
25	100 Costas Masculinos
26	100 Costas Femininos
27	100 Livres Masculinos
28	100 Livres Femininos
Intervalo	
29	Super-Sprint 50 Mariposa Masculinos
30	Super-Sprint 50 Mariposa Femininos
31	Super-Sprint 50 Braços Masculinos
32	Super-Sprint 50 Braços Femininos
33	Super-Sprint 50 Costas Masculinos
34	Super-Sprint 50 Costas Femininos
35	Super-Sprint 50 Livres Masculinos
36	Super-Sprint 50 Livres Femininos

4. Participação

- O torneio destina-se a atletas filiados na FPN, das categorias de Juvenis, Juniores e Seniores.
- Para efeitos de classificação, cada atleta deve estar inscrito nas 3 provas da mesma especialidade (50m, 100m e 200m) ou, no caso da especialidade Estilos, nas provas de 200m e 400m Estilos e numa prova de 100m à escolha.
- A ausência ou desclassificação em qualquer uma das provas invalida a classificação final do atleta no Torneio, embora este possa continuar a competir.

5. Categorias

- Juvenis, Juniores, Seniores

6. Inscrição

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANC até às 09h00 do dia 16 de fevereiro de 2026.
- O Super-Sprint será disputado pelos 9 atletas com maior somatório de pontos FINA nas três provas da especialidade, distribuídos da seguinte forma:
 - 3 Juvenis
 - 3 Juniores
 - 3 Seniores
- Caso não existam atletas suficientes numa das categorias, as vagas serão preenchidas pelos atletas seguintes com maior pontuação, independentemente da categoria.

7. Regras Específicas

- **Apuramento:** Cada atleta deve realizar as três provas da mesma especialidade (ou as indicadas para Estilos).
 - No caso da especialidade Estilos, os atletas deverão nadar obrigatoriamente os 200m e 400m Estilos e escolher uma prova de 100m. O estilo dessa prova de 100m será aquele em que o atleta terá de competir no Super-Sprint.
- **Super-Sprint:**
 - Será disputado em eliminatórias sucessivas.
 - As eliminatórias decorrerão masculinos e femininos em simultâneo: sai uma série feminina e, durante o intervalo de ~4 minutos, disputa-se a série masculina, seguindo-se novamente a série feminina, e assim sucessivamente.
 - Em cada eliminatória serão eliminados 3 atletas, até restarem 2 finalistas.
 - O número de eliminados em cada fase poderá ser ajustado em função do número total de atletas apurados.
- **Nadador Especialista Absoluto:** O vencedor do respetivo Super-Sprint de cada estilo será designado Nadador Especialista Absoluto.

8. Organização de Séries

As séries serão constituídas pelos tempos de inscri o, independentemente da categoria, através do sistema informático da ANC.

9. Aquecimento e Piscina de Descontra o

- O aquecimento decorre nos períodos definidos em cada sessão.
- A piscina de 25m estará disponível durante todo o torneio para aquecimento complementar e recupera o.
- As pistas dos extremos destinam-se prioritariamente a saltos e sprints.
- Caso o número de inscritos seja elevado, poderão ser criados turnos de aquecimento reduzidos, a comunicar previamente aos clubes.

10. Classifica o e Resultados

- A classifica o individual será organizada por especialidade, categoria e g nero, com base na soma dos pontos FINA das três provas individuais.
- O apuramento para o Super-Sprint será feito de acordo com essa classifica o.
- A pontua o do Super-Sprint será definida em fun o do número de atletas inscritos:
 - 1.  lugar – n  de atletas + 1 pontos
 - 2.  lugar – n  de atletas – 1 pontos
 - 3.  lugar – n  de atletas – 2 pontos
 - ... até ao último classificado.
- Em caso de empate nos dois primeiros lugares, será considerada a melhor marca FINA obtida nas três provas da especialidade.
- O vencedor do Super-Sprint Absoluto será designado Nadador Especialista Absoluto.
- Os resultados oficiais serão disponibilizados em www.swimrankings.net.

11. Pr mios

- Serão atribuídos pr mios aos três melhores classificados por especialidade, categoria e g nero (Juvenis, Juniores e Seniores).
- Será ainda distinguido o Campeão Absoluto Masculino e Feminino de cada estilo (Super-Sprint).

12. Arbitragem

A arbitragem estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem da ANC, sendo utilizada cronometragem eletr nica.

Regulamento TORREGRI II – 2ª Jornada

1. Local e Data

A competição terá lugar nas Piscinas Municipais da Lousã, no dia 15 de março de 2026.

2. Horários

- **Aquecimento:** das 09h15 às 10h15
- **In cio da competição:** 10h30

3. Programa de Provas

15 MARÇO - 10:30H	
01	4x25 Estilos Misto (Cad-B e Cad-C)
02	200 Livres Masculino (Cad-B)
03	400 Livres Masculino (Cad-A)
04	200 Estilos Feminino (Cad-A)
05	50 Livres Masculino (Cad-C)
06	50 Livres Feminino (Cad-C)
07	50 Mariposa Masculino (Cad-B e Cad-C)
08	50 Mariposa Feminino (Cad-B e Cad-C)
09	100 Livres Masculino (Cad-A e Cad-B)
10	100 Livres Feminino (Cad-A e Cad-B)
Intervalo	
11	100 Estilos Masculino (Cad-B)
12	100 Estilos Feminino (Cad-B)
13	100 Mariposa Masculino (Cad-A)
14	100 Mariposa Feminino (Cad-A)
15	50 Costas Masculino (Cad-B e Cad-C)
16	50 Costas Feminino (Cad-B e Cad-C)
17	4x50 Livres Misto (Cad-A)

4. Participa o

- O torneio destina-se a atletas filiados na FPN, da categoria de Cadetes (A, B e C).
- Cada atleta pode participar no máximo em duas provas individuais e numa estafeta por jornada.
- Estafetas: devem ser organizadas por escalão (Cadetes A ou Cadetes B/C). Não existe limite de inscrições por clube.
- Caso um clube não consiga formar a estafeta dentro das regras, poderá constituir equipas mistas dentro do mesmo escalão, que participarão em regime de extra-competição.
- O Atleta que participar  na prova 2, não poderá participar na prova 9.

5. Categorias

- Cadetes A, Cadetes B, Cadetes C

6. Inscri o

- As inscri es deverão ser enviadas por via eletr nica até as 09h00 do dia 09 de março de 2026, para a sede da ANC.
- S  serão aceites inscri es de clubes com a situa o financeira regularizada junto da ANC.
- Cada clube deve indicar o número de atletas inscritos por escalão e g nero.

7. Organiza o de Séries

As séries de cada prova serão organizadas de acordo com os tempos de inscri o fornecidos, recorrendo ao sistema informático da ANC.

8. Aquecimento e Piscina de Descontra o

- O aquecimento decorrerá entre as 09h15 e as 10h15.
- O tanque de aprendizagem estará disponível durante toda a competi o para aquecimento complementar e recupera o.
- As pistas dos extremos serão reservadas prioritariamente para exercícios de saltos e sprints.
- Caso o número de inscritos o justifique, poderão ser criados turnos de aquecimento mais reduzidos, a comunicar oportunamente aos clubes.

9. Classifica o e Resultados

- Não haverá classifica o coletiva.
- Os resultados oficiais estarão disponíveis em www.swimrankings.net após a competi o.

10. Pr mios

- Todos os atletas inscritos poderão ter direito a um brinde ou certificado de participa o, como forma de incentivo e valoriza o da vertente pedagógica deste escalão.

11. Arbitragem

A arbitragem estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem da ANC, sendo utilizada cronometragem manual.

Regulamento TORREGRI III

1. Local e Data

A competição terá lugar no Complexo de Piscinas Rui Abreu, nos dias 02 e 03 de maio de 2026.

2. Horários

- **1.ª Sessão – 02 de maio**
 - Aquecimento: 14h15 – 15h15
 - In cio da competição: 15h30
- **2.ª Sessão – 03 de maio**
 - Aquecimento: 08h15 – 09h15
 - In cio da competição: 09h30

3. Programa de Provas

2 de Maio – 15h30	
1	800 Livres Masculino (Cad-A)
2	400 Livres Masculino (Cad-B)
3	50 Livres Masculino (Cad – B/C)
4	50 Livres Feminino (Cad – B/C)
5	100 Estilos Feminino (Cad-B/C)
6	200 Estilos Feminino (Cad-A)
7	50 Bruços Masculino (Cad-B/C)
8	100 Bruços Masculino (Cad-A/B)
9	50 Mariposa Feminino (Cad – B/C)
10	100 Mariposa Feminino (Cad – A/B)
Intervalo	
11	4x50 Livres Misto (Cad-A)
12	4x50 Estilos Misto (Cad-B/C)

3 de Maio – 09h30	
13	800 Livres Feminino (Cad-A)
14	400 Livres Feminino (Cad-B)
15	50 Costas Feminino (Cad-B/C)
16	50 Costas Masculino (Cad-A/B/C)
17	100 Estilos Masculino (Cad-B/C)
18	200 Estilos Masculino (Cad-A)
19	50 Bruços Feminino (Cad-B/C)
20	100 Bruços Feminino (Cad-A/B)
21	50 Mariposa Masculino (Cad – B/C)
22	100 Mariposa Masculino (Cad – A/B)
Intervalo	
23	4x50 Estilos Misto (Cad-A)
24	4x50 Livres Misto (Cad-B/C)

4. Participa o

- O torneio destina-se a atletas filiados na FPN da categoria de Cadetes.
- Cada atleta s  poderá nadar nas provas do seu escalão e participar no máximo duas provas individuais e uma estafeta por jornada.
- Estafetas: devem ser constituídas por atletas do mesmo escalão (Cadetes A ou Cadetes B/C). Não existe limite de inscrições por clube.

- Os clubes que não consigam constituir equipas de acordo com estas regras poderão formar equipas mistas por escalão ou idade, que participarão em regime de extra-competição.

5. Categorias

- Cadetes A, Cadetes B e Cadetes C

6. Inscrição

- As inscrições deverão ser enviadas por via eletr nica até as 09h00 do dia 27 de abril de 2026 para a sede da ANC.

7. Regras Específicas

- **Provas 12 e 23 – 4x50 Estilos Misto (Cadetes A e Cadetes B/C):**
 - 1.º nadador: Costas
 - 2.º nadador: Bruços
 - 3.º nadador: Mariposa
 - 4.º nadador: Crol

8. Organização de Séries

As séries serão constituídas de acordo com os tempos de inscrição, independentemente da categoria, utilizando o sistema informático da ANC.

9. Aquecimento e Piscina de Descontração

- O aquecimento decorrerá nos horários indicados para cada jornada.
- O tanque de aprendizagem estará disponível para aquecimento adicional e recuperação durante todo o torneio.
- As pistas dos extremos da piscina de competição destinam-se prioritariamente a saltos e sprints.
- Caso o número de atletas inscritos o justifique, poderão ser criados turnos de aquecimento mais curtos, a comunicar posteriormente aos clubes.

10. Classificação e Resultados

- Não haver  classificação coletiva.
- Os resultados oficiais estarão disponíveis em www.swimrankings.net após a conclus o de cada jornada.

11. Prémios

- Todos os atletas inscritos poderão ter direito a um certificado/brinde de participação, reforçando a vertente pedagógica e formativa deste escalão.

12. Arbitragem

- A arbitragem estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem da ANC, sendo utilizado o sistema de cronometragem manual.
- Nesta competição, a arbitragem assumir  carácter formal, aplicando integralmente as regras oficiais da FPN e da World Aquatics. Assim, para além do registo dos tempos, serão consideradas todas as infrações técnicas cometidas pelos atletas, podendo resultar em desclassificações sempre que se verifique incumprimento regulamentar.
- O objetivo   proporcionar um enquadramento competitivo mais rigoroso, preparando os cadetes para os escalões seguintes, reforçando a aprendizagem e a disciplina em contexto de prova.

Regulamento TORNEIO NADADOR COMPLETO INFANTIS, JUVENIS, JUNIORES E SENIORES

1. Local e Data

A competição decorrerá nas Piscinas Municipais de Condeixa, nos dias 9 e 10 de maio de 2026.

2. Horários

- **1.ª Sessão – 9 de maio (sábado)**
 - Aquecimento: 14h00 – 15h15
 - In cio da competição: 15h30
- **2.ª Sessão – 10 de maio (domingo)**
 - Aquecimento: 08h30 – 09h45
 - In cio da competição: 10h00

3. Programa de Provas

09 MAIO - 15H30		10 MAIO - 10H	
1	100 Mariposa Masculino	7	100 Costas Masculino
2	100 Mariposa Feminino	8	100 Costas Feminino
3	100 Bruços Masculino	9	200 Estilos Masculino
4	100 Bruços Feminino	10	200 Estilos Feminino
Intervalo			
5	100 Livres Masculino		
6	100 Livres Feminino		

4. Participa o

- O torneio destina-se a atletas filiados na FPN das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.
- Cada nadador, para disputar a classifica o geral do Torneio Nadador Completo, terá obrigatoriamente de nadar todas as provas do programa.
- Os atletas que não pretendam disputar a totalidade do torneio poderão inscrever-se em provas isoladas em regime de extra-competi o, não sendo incluídos na classifica o final.
- **Atletas de clubes não pertencentes   ANC** poderão igualmente participar em regime de **extra-competi o**, ficando excluídos da classifica o final.

5. Categorias

- Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores

6. Inscri o

- As inscri es deverão ser enviadas por via eletr nica para a sede da ANC até às 09h00 do dia 04 de maio de 2026.

7. Regras Específicas

- A desclassificação em qualquer prova implica a eliminação do atleta da classificação geral, contudo este poderá continuar a competir para efeitos de homologação de tempos.

8. Organização de Séries

As séries de cada prova serão organizadas de acordo com os tempos de inscrição, independentemente da categoria, recorrendo ao sistema informático da ANC.

9. Aquecimento e Piscina de Descontração

- O período de aquecimento terá lugar antes de cada sessão, nos horários definidos.
- O tanque de aprendizagem estará disponível durante toda a competição para aquecimento adicional e recuperação.
- As pistas dos extremos destinam-se prioritariamente a exercícios de saltos e sprints.
- Caso o número de inscritos o justifique, poderão ser criados turnos de aquecimento mais curtos, que serão posteriormente comunicados aos clubes.

10. Classificação e Resultados

- A classificação individual será organizada por categoria e género, através da soma dos pontos World Aquatics/FINA obtidos nas cinco provas individuais.
- Para a classificação coletiva, pontuarão os três melhores atletas de cada categoria por clube.
- Será ainda elaborada uma classificação por somatório de tempos de todas as provas individuais, de modo a manter atualizado o registo histórico dos melhores tempos de sempre do Torneio Nadador Completo da ANC.
- Os resultados oficiais estarão disponíveis em www.swimrankings.net.

11. Prémios

- **Individuais:** Prémios para os três melhores classificados de cada categoria (Infantis B, Infantis A, Juvenis B, Juvenis A, Juniores e Seniores), por género.
- **Coletivos:** Troféus para os três melhores clubes da classificação geral.
- **Absolutos:** Será atribuído um troféu ao vencedor absoluto masculino e feminino do Torneio Nadador Completo.

12. Arbitragem

A arbitragem estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem da ANC, sendo utilizada cronometragem eletrónica.

Regulamento CAMPEONATO REGIONAL CLUBES INFANTIS E ABSOLUTOS

1. Local e Data

Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra
20 e 21 de junho de 2025

2. Horários

- 1.^a Jornada – 1.^a Sessão: 15h30
- 2.^a Jornada – 1.^a Sessão: 09h30
- 2.^a Jornada – 2.^a Sessão: 15h30

3. Programa de Provas

20 JUNHO – 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 JUNHO – 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 JUNHO 2024 – 15:30H	
18	800 Livres Femininos
19	100 Costas Masculinos
20	100 Costas Femininos
21	50 Livres Masculinos
22	50 Livres Femininos
23	200 Estilos Masculinos
24	200 Estilos Femininos
Intervalo	
25	4x100 Livres Masculinos
26	4x100 Livres Femininos

4. Participação

- Campeonato destinado a atletas filiados na FPN, dos escalões Infantis e Absolutos (Juvenis, Juniores e Seniores).
- Cada clube pode inscrever:
 - 2 atletas por prova e escalão.
 - Infantis: até 4 provas por atleta (incluindo estafetas).
 - Absolutos: até 6 provas por atleta (incluindo estafetas).
- Em cada estafeta, apenas uma equipa por clube e categoria contará para a classificação coletiva.
- Os nadadores Infantis não poderão participar no Campeonato de Absolutos.

5. Categorias

- **Infantis**
- **Absolutos** (Juvenis, Juniores e Seniores)

6. Inscrições

As inscrições devem ser enviadas à Associação de Natação de Coimbra (ANC) até 09h00 do dia 15 de junho de 2026, acompanhadas da lista onomástica e respetivos tempos de inscrição.

7. Regras Específicas

- Os clubes que não tenham equipa completa poderão pontuar nas provas em que participem.
- São permitidas duas substituições por sexo e por campeonato (Infantis e Absolutos) em cada sessão, desde que:
 - Os nadadores substitutos constem da lista onomástica;
 - As alterações sejam comunicadas ao secretariado até 1 hora antes do início da sessão, em ficha própria.
- As pistas vagas poderão ser ocupadas por atletas em regime de extracompetição, sendo dada prioridade aos nadadores mais próximos dos TAC nacionais.
- No ato da inscrição e nas substituições, os clubes devem indicar quem pontua e quem participa em extracompetição.

8. Organização das Séries

As séries serão organizadas segundo os tempos de inscrição, independentemente da categoria, através do sistema informático da ANC.

9. Aquecimento e Piscina de Descontração

- **1.ª Jornada:** aquecimento das 14h15 às 15h15
- **2.ª Jornada – 1.ª Sessão:** das 08h00 às 09h15
- **2.ª Jornada – 2.ª Sessão:** das 14h00 às 15h15

A piscina de 25 estará disponível para recuperação e aquecimento contínuo, cumprindo as normas de segurança e higiene.

As pistas dos extremos são prioritariamente destinadas a saltos e sprints. Se necessário, poderão ser criados turnos de aquecimento reduzidos, a comunicar previamente aos clubes.

10. Classificação e/ou Resultados

A classificação será coletiva, com distinção entre masculinos e femininos, para cada campeonato (Infantis e Absolutos), resultando da soma total dos pontos obtidos em cada prova.

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

O sistema de pontuação será o seguinte:

- 1.º Classificado: número de clubes + 1
- 2.º Classificado: número de clubes – 1
- 3.º Classificado: número de clubes – 2
- ... e assim sucessivamente até ao último classificado, que obterá 1 ponto.

Em caso de tempos iguais, a pontuação será atribuída de acordo com a classificação obtida, mantendo-se o sistema de pontuação em vigor.

No desempate da classificação coletiva, será considerada a melhor marca FINA individual, não sendo contabilizadas para o efeito as pontuações das estafetas.

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

Além das classificações por género, será ainda elaborado um ranking coletivo geral, resultante da soma dos pontos das classificações masculinas e femininas. O clube com maior total de pontos combinados será distinguido com o Prémio Coletivo do Campeonato Regional de Clubes.

Os resultados oficiais estarão disponíveis em www.swimrankings.net.

11. Prémios

- Ao clube vencedor de cada campeonato (masculino e feminino) serão atribuídos troféus e medalhas para os respetivos nadadores, até um máximo de 12 medalhas por equipa.
- Aos 2.º e 3.º classificados de cada campeonato serão atribuídos troféus coletivos.
- Será ainda atribuído um troféu especial ao clube vencedor do prémio coletivo global, correspondente ao somatório dos pontos masculinos e femininos, distinguindo o melhor clube absoluto do Campeonato Regional de Clubes.

12. Arbitragem

A arbitragem estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, com recurso a cronometragem eletrónica.

13. Casos Omissos

Todos os casos omissos serão analisados e decididos de acordo com os regulamentos vigentes da FPN e da World Aquatics.

Regulamento TORNEIO NADADOR

COMPLETO CADETES

1. Local e Data

Complexo de Piscinas de Cantanhede

27 e 28 de junho de 2026

2. Horários

- **1.ª Jornada – 1.ª Sessão:** 15h30
- **2.ª Jornada – 1.ª Sessão:** 09h30

3. Programa

27 DE JUNHO - 15H30		28 DE JUNHO - 09:30H	
1	25 Mariposa Masculinos (Cad-B2)	15	50 Livres Masculinos (Cad-B2)
2	25 Mariposa Femininos (Cad-B2)	16	50 Livres Femininos (Cad-B2)
3	50 Mariposa Masculinos (Cad-B1)	17	100 Livres Masculinos (Cad-B1/A)
4	50 Mariposa Femininos (Cad-B1)	18	100 Livres Femininos (Cad-B1/A)
5	100 Mariposa Masculinos (Cad-A)	19	100 Estilos Masculinos (Cad-B2/B1)
6	100 Mariposa Femininos (Cad-A)	20	100 Estilos Femininos (Cad-B2/B1)
7	50 Costas Masculinos (Cad-B2)	21	200 Estilos Masculinos (Cad-A)
8	50 Costas Femininos (Cad-B2)	22	200 Estilos Femininos (Cad-A)
9	100 Costas Masculinos (Cad-B1/A)	Intervalo	
10	100 Costas Femininos (Cad-B1/A)	23	4x50 Estilos Masculinos
11	50 Bruços Masculinos (Cad-B2)	24	4x50 Estilos Femininos
12	50 Bruços Femininos (Cad-B2)	25	4x50 Estilos Misto
13	100 Bruços Masculinos (Cad-B1/A)		
14	100 Bruços Femininos (Cad-B1/A)		

4. Participação

O torneio destina-se a atletas filiados na FPN pertencentes à categoria de Cadetes.

- Cada nadador deverá nadar todas as provas do programa do seu escalão para ser considerado na classificação geral do torneio.
- Os atletas que não realizem o programa completo poderão participar em determinadas provas em regime de extracompetição, estando sujeitos à taxa individual por prova.

- Estafetas: terão carácter extracompetitivo, podendo ser formadas por nadadores do mesmo ou de diferentes sexos e escalões (Cadetes A ou B).

5. Categorias

- **Cadetes B2**
- **Cadetes B1**
- **Cadetes A**

6. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas para a sede da Associação de Natação de Coimbra (ANC) até as 09h00 do dia 22 de junho de 2026, através do ficheiro-convite oficial, devidamente identificado com o nome do clube e da competi o.

7. Regras Específicas

- Prova 25: 4x50 Estilos Misto
 - Disputa-se em regime de extracompeti o.
 - Poderão ser inscritas estafetas mistas, em sexo e escalão.
- A desclassifica o em qualquer prova implica a elimina o do nadador da classifica o geral, sem prejuízo da homologa o dos tempos realizados nas restantes provas.

8. Organiza o das Séries

As séries de cada prova serão constituídas segundo os tempos de inscri o, recorrendo ao sistema informático da ANC.

9. Aquecimento e Piscina de Descontra o

- **1.ª Jornada:** aquecimento das **14h00 às 15h15**
- **2.ª Jornada:** aquecimento das **08h15 às 09h15**

A piscina de aprendizagem estará disponível ao longo de todo o torneio para recupera o e aquecimento.

As pistas dos extremos destinam-se prioritariamente a saltos e sprints. Caso o número de inscritos o justifique, poderão ser definidos turnos de aquecimento reduzidos, a comunicar antecipadamente aos clubes.

10. Classifica o e Resultados

A classificação será efetuada por grupos de idade, resultante do somatório dos tempos obtidos em todas as provas do programa.

Em caso de empate, o desempate será determinado:

1. Pelo maior número de primeiros lugares;
2. Se persistir, pelo número de segundos lugares, e assim sucessivamente até se verificar o desempate.

Os resultados oficiais estarão disponíveis em www.swimrankings.net.

11. Pr mios

- Todos os atletas participantes terão direito a certificado de participa o.
- Serão atribuídos troféus aos três primeiros classificados de cada escalão (Cadetes B2, B1 e A).

12. Arbitragem

A arbitragem ficará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem da ANC, sendo utilizada cronometragem manual.

13. Casos Omissos

Os casos omissos neste regulamento serão analisados e resolvidos de acordo com os regulamentos em vigor da Federa o Portuguesa de Nata o (FPN) e da World Aquatics.