



Nova vis o, Mais nata o
associa o de nata o do distrito de leiria

PROPOSTA (corrigido a 21-10-2009)

CALEND RIO COMPETITIVO

2009/2010



Índice	Página
Disposições Gerais	3
1-Inscrições	3
2-Participação	3
3-Categorias	4
4-Tempos de Admissão (TA)	4
5-Taxas	4
6-Programas	4
7-Resultados	5
8-Utilização das instalações	5
9-Tentativa de Recorde	5
10-Tentativa de tempo de admissão ao campeonato (TAC)	5
11-Participação em provas fora do âmbito da ANDL	5 / 6
12-Delegados dos clubes às provas	6
13-Horários	6
14-Penalizações	6 / 7
15-Partidas	7
16-Arbitragem	7
17-Cronometragem electrónica	7
18-Protestos	7
19-Torneios de clubes	7
20-Casos omissos	7
Calendário distrital / provas organizadas pela ANDL	8
Calendário distrital / provas organizadas pelos clubes filiados na ANDL	9
Prova 1 – Torneio de Abertura	10
Prova 2 – Torneio de Abertura – Cadetes	11
Prova 3 - Torneio dos 100	12
Prova 4 - Torneio dos 50 - Cadetes	13
Prova 5 - Camp. Distrital Piscina Curta / Prova Preparação (Inf+Juv)	14 / 15
Prova 6 - Torneio de Fundo - Infantis e Juvenis	16
Prova 7 - Torneio de Natal (1º Mergulho)	17
Prova 8 - Meeting Internacional do Oeste	18
Prova 9 - Torneio Velocista	19
Prova 10 - Torneio de Carnaval	20
Prova 11 - Camp. Distrital de Infantis Piscina Curta	21 / 22
Prova 12 - Campeonato Distrital de Juvenis, Juniores e Seniores	23 / 24
Prova 13 - Torneio Nadador Completo (1ª Braçada)	25
Prova 14 - Torneio Inter-Distrital de Clubes	26 / 27
Prova 15 - Torneio Inter-Distrital de Estafetas - Cadetes	28
Prova 16 - Torneio Nadador Completo	29
Prova 17 - Torneio dos 100 - Cadetes	30
Prova 18 - Campeonato distrital de Clubes	31 / 32
Prova 19 - Torneio especialista	33
Prova 20 - Torneio de Fundo	34
Prova 21 - Campeonato Distrital de Verão - Infantis	35 / 36
Prova 22 - Festival de Verão (Ultima Braçada)	37 a 39
Prova 23 - Campeonato Regional Verão Juvenis e Absolutos	40 / 41

DISPOSIÇÕES GERAIS

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

1. INSCRIÇÕES

- a) As inscrições devem ser feitas em ficheiro informático, elaborado no Team Manager ou no Entry Editor, e enviadas para a ANDL, por Correio electrónico, (andl.inscricoes@gmail.com).
- b) **As inscrições ficam condicionadas à recepção do respectivo pagamento.** Este pode ser feito por transferência bancária para o NIB 003 3000 00000 859623 805 (enviar comprovativo por fax ou e-mail) ou por cheque enviado para a sede da ANDL ou outros meios em uso;
- c) A data limite para as inscrições são as constantes nos regulamentos específicos de cada prova, decorrido este prazo e até 72h do início da prova são aceites, excepcionalmente, inscrições com taxa acrescida de 50% do valor.
- d) No processo de inscrição os dados pessoais dos nadadores deverão estar correctos e de acordo com a base de dados nacional;
- e) Qualquer infracção ao exposto, ou a não observância do regulamento específico de cada prova, reserva à ANDL o direito de anular a inscrição e excluir a participação;
- f) O tempo de inscrição em cada prova é aquele que o(a) nadador(a) tem na época em curso, assumido automaticamente pelo programa informático de gestão de competições da ANDL. Excepção: No Campeonato Distrital de Piscina Curta (5), Campeonato Distrital de Inverno (11e 12) e Torneio Nadador Completo (16) serão aceites tempos realizados desde Março de 2009;
- g) Quando um(a) nadador(a) não possuir tempo oficial na época em curso é considerada a melhor marca da época transacta (2008/2009), registada na base de dados da ANDL.

2. PARTICIPAÇÃO

- a) A participação nas provas organizadas pela ANDL é reservada a nadadores licenciados pela FPN, em representação dos Sócios Desportivos, entidades filiadas e individualmente, de acordo com o regulamento específico de cada prova e demais disposições regulamentares;
- b) Os nadadores são agrupados por séries, de acordo com os tempos de inscrição, independentemente da categoria. Caso existam dois ou mais nadadores com o mesmo tempo de inscrição a atribuição de pistas será organizada aleatoriamente pelo programa de provas;
- c) É reservado à ANDL o direito de decidir o número mínimo e máximo de nadadores participantes em cada prova, torneio, campeonato. Depois de terminado o prazo limite de inscrições, se o n.º de nadadores inscritos for considerado insuficiente, ou por outra razão fundamentada, a ANDL poderá cancelar a realização de uma prova. A decisão será dada a conhecer, por escrito, aos interessados.

3. CATEGORIAS 2009/2010

Femininos		Ano Nascimento	Masculinos	
Idade	Categoria		Categoria	Idade
(...)	Sénior	(...)	Sénior	(...)
19		1991		19
18		1992	Júnior	18
17	1993	17		
16	Júnior	1994	Juvenil A	16
15		1995	Juvenil B	15
14	Juvenil	1996	Infantil A	14
13	Infantil A	1997	Infantil B	13
12	Infantil B	1998	Cadetes A	12
11	Cadetes A	1999	Cadetes B	11
10	Cadetes B	2000		10
9		2001		9
8		2002		8

4. TEMPO DE ADMISSÃO (TA)

- a) Nas provas: Campeonato Distrital de Piscina Curta (5), Campeonato Distrital de Inverno (11 e 12), Torneio Nadador Completo (16) e Campeonato Distrital de Verão (22), a participação é condicionada aos nadadores com "Tempo de Admissão" (TA) definidos em tabela específica;
- b) Os nadadores que até à data limite para inscrição nas provas acima referidas não tenham TA podem participar nas mesmas desde que nelas o obtenham ou superem.

5. TAXAS

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

Individual	Estafeta	
1,40 €	4,80 €	Conforme regulamento específico de cada prova
2,00 €	-	Nadadores individuais
2,10 €	7,20 €	Até 72h do início da prova

- b) O pagamento das inscrições em provas tem de ser feito de acordo com o Art. 80º do Regulamento Geral da ANDL: "O pagamento das taxas de inscrição em provas, deverá ser efectuado aquando da entrega ou remessa da respectiva inscrição";
- c) No caso de haver faltas, desistências ou anulação de inscrições em provas não há lugar à devolução da taxa inicialmente paga;
- d) É excepcionalmente aceite justificação de anulação com direito a credito do clube na associação, as justificações realizadas por escrito, via e-mail até 72 horas antes do início da competição.

6. PROGRAMAS

Cada Sócio Desportivo participante numa prova tem direito a receber exemplares do programa de provas, de acordo com o número de nadadores inscritos:

- 01 a 05 nadadores – 2 programas
- Mais de 06 nadadores – 3 programas

7. RESULTADOS/TEMPOS

a) O Sócio Desportivo que participar numa prova poderá aceder aos resultados via on-line e importa-los em www.andleiria.org;

b) Todo o Sócio Desportivo que participe numa prova fora do âmbito da ANDL, é obrigado a entregar na sede da ANDL, até 72 horas dos termos da prova, os respectivos resultados em ficheiro informático ou, na impossibilidade de o fazer, um exemplar destes em papel certificado pela entidade organizadora. O não cumprimento desta disposição implica a não homologação dos tempos e a não actualização da marca no programa informático da ANDL condicionando a sua utilização para inscrição em provas, devendo estes estar registados no sistema informático da ANDL até à data limite de inscrição referidas em cada prova;

Page | 5

8. UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES

a) A participação dos nadadores nas provas organizadas pela ANDL, fica sujeita à aceitação e cumprimento do regulamento e normas de utilização em vigor na Piscina onde se realizam as provas;

b) Quando não é conhecido o regulamento das instalações onde se efectua a prova devem ter em consideração as seguintes regras:

- Não utilizar no cais da piscina calçado que é utilizado no exterior da mesma, dando preferência a chinelas;
- Utilizar touca, não retirar antes de sair do tanque ou não submergir a cabeça depois da touca retirada;

c) No caso de ser obrigatório o uso de protecções em plástico para o calçado, nomeadamente nas zonas de pé descalço, compete aos participantes nas provas providenciar as respectivas protecções. A ANDL na qualidade de entidade organizadora declina qualquer responsabilidade sobre esta matéria e não assume as consequências que possam advir pelo eventual não cumprimento do regulamento;

d) Não será permitido a presença de nadadores, treinadores e delegados nas imediações do tanque da piscina (local reservado para os árbitros) no decorrer da prova. O não cumprimento desta condição sujeita o clube e/ou o(a) nadador(a) a uma advertência conforme ponto 14 alínea k).

9. TENTATIVA DE RECORDE

Esta tentativa tem por objectivo permitir que um ou mais nadadores possam atingir ou defender um tempo numa determinada distância/técnica. Para o efeito aplica-se o disposto no art. 177º do Regulamento Geral da FPN (disponível em www.fpnatacao.com).

10. TENTATIVA DE TEMPO DE ADMISSÃO A CAMPEONATO (TAC)

O pedido de autorização deverá ser enviado para a ANDL, por escrito, com oito (8) dias de antecedência do prazo limite de inscrição, para a correspondente organização processual com vista à obtenção da necessária aprovação.

11. PARTICIPAÇÃO EM PROVAS FORA DO ÂMBITO DA ANDL

a) A participação de nadadores em competições fora do âmbito da ANDL está obrigada ao pedido de autorização escrito (andltr@gmail.com), devidamente fundamentado, com pelo menos 15 dias de antecedência, em relação à data de realização da prova. Ficam excluídos de autorização prévia as provas inseridas no Plano de Alta Competição (PAC);

b) Os pedidos têm de ser acompanhados do regulamento da prova e indicar os nadadores que pretendem participar;

c) O não cumprimento do disposto neste ponto implica uma penalização de 75 € e a eventual sanção disciplinar;

d) Nas datas de realização dos Campeonatos Distritais (5, 11, 12, 22 e 23), Torneio Nadador Completo (16), não será autorizada a participação de nadadores, das categorias referentes a estas competições, em provas fora do âmbito da ANDL.

12. DELEGADOS DOS CLUBES ÀS PROVAS

a) De acordo com o Art.º 111º, do Regulamento Geral da FPN (disponível em www.fpnatacao.com);

b) Só podem participar nas reuniões de delegados, a realizar 30 minutos antes do início da primeira sessão da competição ou quando necessário, os delegados representantes dos Sócios Desportivos que estejam nas condições definidas no Art. 111º do Regulamento Geral da FPN. Os delegados devem apresentar as respectivas credenciais junto do secretariado da prova, anunciando a sua presença aos responsáveis pela organização da prova;

c) Qualquer assunto directamente relacionado com a prova só poderá ser tratado pelo delegado à prova e com o Juíz-Árbitro da mesma.

13. HORÁRIOS

a) Os horários mencionados nos regulamentos específicos de cada prova e nos seus respectivos programas, servem apenas de referência e informação geral, não justificam atrasos ou faltas de nadadores à "Câmara de Chamada";

b) Nas provas com duas sessões na mesma jornada, o horário da 2ª sessão (à tarde) poderá ser ajustado em função da duração da 1ª sessão (de manhã).

14. PENALIZAÇÕES

a) O nadador que participa numa prova ao abrigo da alínea b) do artigo 4 e não obtiver ou superar o TA durante a prova, ou desista, sofrerá uma penalização de 50€ por prova (distância/técnica);

b) A(s) falta(s) de comparência à(s) prova(s), dos nadadores inscritos, será penalizada com uma multa de 10 € por cada prova/falta, salvo quando comunicada por escrito à ANDL, até 48 horas de antecedência ou com justificação devidamente fundamentada, até dois dias úteis após a realização da prova, carecendo no entanto de aceitação da Direcção da ANDL;

c) O disposto na alínea anterior aplica-se igualmente no caso de falta de comparência às estafetas;

d) Ao nadador federado que faltar a uma prova, participando noutras provas da mesma jornada, será aplicada uma multa de 10 € por prova;

e) Equipa de estafetas que faltar a uma prova, participando os seus nadadores noutra(s) prova(s) da mesma jornada, será punido(a) com uma multa de 10 € por nadador/prova/falta;

f) O valor da taxa de inscrição em nenhuma circunstância será devolvido, excepção feita, conforme previsto ponto 5) alínea d) ;

g) O não pagamento das penalizações impede a aceitação das inscrições em provas, até à data de liquidação, de todos os nadadores de um clube ou equipa;

h) O clube ou equipa que abandonar uma prova antes da mesma terminar será penalizado no valor 250 €, ficando sujeito aos procedimentos disciplinares regulamentados pela ANDL e FPN;

i) Na presença de nadadores, treinadores e delegados nas imediações do tanque da piscina no decorrer de uma prova o clube será penalizado em 50 €.

15. PARTIDAS

Em todas as provas é adoptada a regra "partida única".

16. ARBITRAGEM

A arbitragem de todas as provas é da responsabilidade do Conselho Distrital de Arbitragem da ANDL.

17. CRONOMETRAGEM ELECTRÓNICA

A utilização da cronometragem electrónica nas provas será decidido, caso a caso, pela Direcção da ANDL.

18. PROTESTOS

Só são aceites protestos baseados em questões de direito, feitos de acordo com as normas em vigor, "Capítulo VI" do Regulamento Geral da FPN (disponível em www.fpnatacao.com).

19. TORNEIOS DOS CLUBES DA ANDL

a) A organização dos torneios dos clubes filiados na ANDL é da sua inteira responsabilidade;

b) O clube organizador, se o desejar, deverá entregar na sede da ANDL a documentação necessária para a elaboração do respectivo programa de provas, impreterivelmente, com a antecedência mínima de cinco (5) dias úteis, em relação à data de realização da prova;

c) As despesas com a arbitragem do(s) torneio(s) serão suportadas pelo clube organizador. O processamento informático do programa e resultados da prova serão da responsabilidade da ANDL.

20. CASOS OMISSOS

Os casos omissos são julgados pela Direcção da ANDL de acordo com os regulamentos em vigor.

CALENDÁRIO DISTRITAL

Provas organizadas pela ANDL.

Nº	Competição	Datas	Local	Data limite de inscrição
1	TORNEIO DE ABERTURA	17 - Out	Caldas da Rainha	09-Out
2	TORNEIO DE ABERTURA - CADETES	18 - Out	Caldas da Rainha	09-Out
3	TORNEIO DOS 100	07 - Nov	Porto de Mós	30-Out
4	TORNEIO DOS 50 - CADETES	15 - Nov	Pombal	06-Nov
5	CAMP DIST P.C. / P.PREPARAÇÃO	21 e 22 - Nov	Alcobaça	12-Nov
6	TOR. DISTRITAL DE FUNDO - INFANTIS E JUVENIS	5 e 6 - Dez	Caldas da Rainha	27-Nov
7	TORNEIO DE NATAL (1º MERGULHO) - CADETES	19 - Dez	Alcobaça	Pré 28-Nov Ins - 5/Dez
8	MEETING DO OESTE	21 e 22 - Dez	Caldas da Rainha	
9	TORNEIO VELOCISTA	23 - Jan	Benedita	08-Jan
10	TORNEIO DE CARNAVAL - CADETES	06 - Fev	Ansião	29-Jan
11	CAMP. DISTRITAL P.CURTA - INFANTIS	19 a 21 - Fev	MEALHADA	12 - Fevereiro (12h00)
12	CAMP. DISTRITAL JUV / JUN / SEN	26 a 28 - Fev	COIMBRA	15- Fevereiro (12h00)
13	TOR. NAD. COMPLETO / 1ª BRAÇADA - CADETES	13 - Mar	Alcobaça	Pré 26/Fev. Ins - 5/Março
14	TOR.INTER-DISTRITAL DE CLUBES	27 - Mar	1ª Div - Leiria 2ªDiv anc	19-Mar
15	TOR. INTER-REGIONAL DE ESTAFETAS - CADETES	17 - Abr	Caldas da Rainha	Pré 1/Abr. Ins - 8/Abril
16	TORNEIO NADADOR COMPLETO	8 e 9 - Mai	Caldas da Rainha	30-Abr
17	TORNEIO DOS 100	15 - Mai	Pombal	07-Mai
18	CAMPEONATO DISTRITAL DE CLUBES	22 e 23 - Mai	Nazaré	14-Mai
19	TORNEIO ESPECIALISTA	12 - Jun	Leiria	04-Jun
20	TORNEIO DE FUNDO - CADETES	19 - Jun	Benedita	09-Jun
21	CAMPEONATO DISTRITAL DE INFANTIS	2 a 4 - Jul	RIO MAIOR	25-JUNHO(12h00)
22	FESTIVAL DE VERÃO / ULTIMA BRAÇADA	A definir	PENICHE	Pré 14/Jun Ins - 22/Jun
23	CAMP. REG. VERÃO JUV / ABS	16 e 17 - Jul	COIMBRA	5-JULHO(12h00)

Provas organizadas pelos Clubes filiados na ANDL.

Nº	Competição	Datas	Local
1	25º Aniversário BA	14-Nov	LEIRIA
2	IV Troféu Praia da Nazaré –abs	28 - Nov	NAZARÉ
3	IV Troféu Praia da Nazaré –cad	29 - Nov	NAZARÉ
4	V Torneio de Natação da Benedita	9 e 10 - Jan	BENEDITA
5	XIV Torneio Taça " Cidade de Alcobça"	16 - Jan	ALCOBAÇA
6	XIV Torneio " Junta de Freguesia de Alcobça"	17 - Jan	ALCOBAÇA
7	Taça Cidade de Leiria – NATAÇÃO	30-Jan	LEIRIA
8	Taça Cidade de Leiria – POLO	31-Jan	LEIRIA
9	II Festival de Natação Sincronizada do BA	20 - Mar	LEIRIA
10	Torneio Masters - SIRP	20 e 21 - Mar	CALDAS da RAINHA
11	Torneio Natação - NDAP	10-Abr	POMBAL
12	VII Troféu Caldas da Rainha Absolutos	01 - Mai	CALDAS da RAINHA
13	VII Troféu Caldas da Rainha Cadetes	02 - Mai	CALDAS da RAINHA

1 - TORNEIO DE ABERTURA

1. Local: Piscina de 25m – Caldas da Rainha

2. Data: 17 de Outubro de 2009

3. Horário: Jornada Única com duas sessões 09:30 + 15:30

Page | 10

4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores federados da categoria de infantis, Juvenis, Juniores e Seniores. O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito é de uma (1) prova individual e 1 estafeta por sessão. A composição das equipas de estafetas deve ser apresentada 30 minutos antes do início de cada sessão. Não há limitações ao número de nadadores inscritos para as provas de estafetas, desde que respeitem o regulamento, para o que terão de constar na lista onomástica.

5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para andl.inscricoes@gmail.com, através do ficheiro convite respectivo até ao dia 9 de Outubro.

6. Classificação: Haverá classificações separadas por prova e categoria.

7. Programa de Provas:

Jornada Única					
1ª Sessão			2ª Sessão		
01 e 02	4 x 50 L	F / M	12 e 13	400 E	F / M
03 e 04	400 L	F / M	14 e 15	200 C	F / M
05 e 06	200 M	F / M	16 e 17	200 L	F / M
07 e 08	200 B	F / M	18 e 19	4 x 50 E	F / M
09 e 10	200 E	F / M	20	1500 L	Mistos
11	800 L	Mistos			

2 - TORNEIO DE ABERTURA – CADETES

1. Local: Piscina de 25m – Caldas da Rainha
2. Data: 18 de Outubro de 2009
3. Horário: Jornada Única com uma sessão 09:30
4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores federados da categoria de Cadetes. O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito é de duas (2) provas individuais e uma (1) estafeta.
5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para andl.inscricoes@gmail.com, através do ficheiro convite respectivo até ao dia 9 de Outubro.
6. Classificação: Haverá classificações separadas por prova e categoria.
7. Programa de Provas:

Jornada única		
Sessão única		
01 e 02	4 X 50 L	F / M
03 e 04	4 x 100 L	F / M
05 e 06	50 B	F / M
07 e 08	100 B	F / M
09 e 10	50 C	F / M
11 e 12	100 C	F / M
13 e 14	50 M	F / M
15 e 16	100 M	F / M
17 e 18	50 L	F / M
19 e 20	100 L	F / M
21 e 22	4 x 50 E	F / M
23 e 24	4 x 100 E	F / M

3 - TORNEIO DOS 100

1. Local: Piscina de 25m – Porto de Mós
2. Data: 07 de Novembro de 2009
3. Horário: Jornada Única com duas sessões (9h00 infantis – 16h00 juvenis, juniores e seniores)
4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores federados da categoria de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores. O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito é de duas (2) provas individuais, mais uma (1) estafeta. A composição das equipas de estafetas deve ser apresentada 30 minutos antes do início de cada sessão. Não há limitações ao número de nadadores inscritos para as provas de estafetas, desde que respeitem o regulamento, para o que terão de constar na lista onomástica.
5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para andl.inscricoes@gmail.com, através do ficheiro convite respectivo até ao dia 30 de Outubro (8 dias antes da prova).
6. Classificação: Haverá classificações separadas por prova e categoria.
7. Programa de Provas:

Jornada única		
2 Sessões		
01 e 02	4 x 100 E	F / M
03 e 04	100 L	F / M
05 e 06	100 C	F / M
07 e 08	100 M	F / M
09 e 10	100 B	F / M
11 e 12	4 X 100 L	F / M

4 - TORNEIO DOS 50 - CADETES

1. Local: Piscina de 25m – Pombal

2. Data: 15 Novembro de 2009

3. Horário: Jornada Única com uma sessão 9h30

Page | 13

4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores federados da categoria de cadetes. O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito é de duas (2) provas individuais, mais uma (1) estafeta. A composição das equipas de estafetas deve ser apresentada 30 minutos antes do início de cada sessão. Não há limitações ao número de nadadores inscritos para as provas de estafetas, desde que respeitem o regulamento, para o que terão de constar na lista onomástica.

5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para andl.inscricoes@gmail.com, através do ficheiro convite respectivo até ao dia 6 de Novembro.

6. Classificação: Haverá classificações separadas por prova e categoria.

7. Programa de Provas:

Jornada única		
Sessão única		
01 e 02	4 X 50 E	F / M
03 e 04	50 L	F / M
05 e 06	50 B	F / M
07 e 08	50 C	F / M
09 e 10	50 M	F / M
11 e 12	4 X 50 L	F / M

5 - CAMPEONATO DISTRITAL DE PISCINA CURTA

PROVA DE PREPARAÇÃO (INF + JUV)

1. Local: Piscina de 25m – Alcobaça

2. Data: 21 e 22 de Novembro de 2009

3. Horário: Duas Jornadas com três sessões (09:30 + 15:30 + 09h30)

4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores federados da categoria de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores. A participação dos nadadores Juniores e Seniores é condicionada ao Tempo de Admissão, conforme tabela anexa, consideram-se os tempos de inscrição realizados desde Março de 2009. Cada nadador Infantil pode participar, por sessão, em uma (1) prova individual e uma (1) estafeta, cada nadador Juvenil pode participar, por sessão, em duas (2) provas individuais e uma (1) estafeta. Os nadadores Juniores e Seniores podem participar em seis (6) provas individuais e estafetas no conjunto de todas as sessões do Campeonato.

Em caso de desistência ou não cumprimento do TA numa prova, o clube incorrerá na penalização prevista no regulamento geral de provas Artigo 4 e 14. A participação nas provas de 1500L e 800L é condicionada aos 16 melhores tempos, respectivamente, independentemente dos nadadores supranumerários poderem ter TA. Os nadadores Infantis e Juvenis não disputam títulos/prémios. Nas provas de 400 E, 800 L, 1500 L, 50 (L, C, B e M), 4x50 (L, E), e 100 E só podem participar os nadadores Juniores e Seniores. A composição das equipas de estafetas deve ser apresentada 30 minutos antes do início de cada sessão. Não há limitações ao número de nadadores inscritos para as provas de estafetas, desde que respeitem o regulamento, para o que terão de constar na lista onomástica.

5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para andl.inscricoes@gmail.com, através do ficheiro convite respectivo até ao dia 12 de Novembro (10 dias antes da prova).

6. Classificação: Haverá classificações separadas por prova e categoria.

7. Prémios: Serão concedidos prémios aos três primeiros classificados de cada prova (juniores e seniores).

8. Programa de Provas:

1ª Jornada						2ª Jornada		
1ª Sessão			2ª Sessão			Sessão única		
01 e 02	4x50 L	F / M	15 e 16	4x50 E	F / M	31 e 32	50 M	F / M
03 e 04	200 B	F / M	17 e 18	400 L	F / M	33 e 34	200 C	F / M
05 e 06	100 L	F / M	19 e 20	100 B	F / M	35 e 36	50 B	F / M
Intervalo			21 e 22	50 L	F / M	Intervalo		
07 e 08	50 C	F / M	Intervalo			37 e 38	200 L	F / M
09 e 10	200 M	F / M	23 e 24	100 C	F / M	39 e 40	100 E	F / M
	Intervalo		25 e 26	100 M	F / M	41 e 42	4x100 L	F / M
11 e 12	400 E	F / M	27 e 28	200 E	F / M	Intervalo		
13 e 14	4x100 E	F / M	Intervalo			43	1500L	F
			29 e 30	4X200L	F / M	44	800 L	M
			31	800 L	F			
			32	1500 L	M			

Nota: É dada a possibilidade de participação de atletas que não tenham realizado TA, com o cumprimento do ponto 14 alínea a) das Disposições Gerais do calendário desportivo época 2009-2010, " O nadador que participa numa prova ao abrigo da alínea b) do artigo 4 e não obtiver ou superar o TA durante a prova, ou desista, sofrerá uma penalização de 50€ por prova (distância/técnica)"

6 - TORNEIO DISTRITAL DE FUNDO – INFANTIS E JUVENIS

1. Local: Piscina de 25m – Caldas da Rainha
 2. Data: 05 e 06 de Dezembro de 2009 (data coincidente com abs Portugal Leiria)
 3. Horário: Duas Jornadas com duas sessões (15:30 + 09:30)
 4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores federados da categoria de Infantis e Juvenis. Os nadadores Infantis e Juvenis têm de participar nos 800 L/1500 L e 400 E, obrigatoriamente.
 5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para andl.inscricoes@gmail.com, através do ficheiro convite respectivo, até ao dia 27 de Novembro.
 6. Classificação: Haverá classificações separadas por prova e categoria. Nas categorias Infantis (A e B) M/F, Juvenis (A e B) M e Juvenis F, a pontuação será individual, por sexo, em função do somatório de pontos obtidos nas duas provas obrigatórias do programa, de acordo com a pontuação FINA09.
 7. Prémios: Serão atribuídos troféus aos três primeiros classificados de acordo com o somatório da pontuação FINA09 nas duas provas obrigatórias, por categoria (A e B) e sexo.
- F.P.N. – Em termos nacionais, a classificação final será dividida por sexo/escalão, através do somatório (1500L+400E ou 800L+400E) das pontuações FINA09 de cada nadador(a) que possibilitará definir um ranking nacional deste Torneio. Este ranking permitirá atribuir um prémio aos três primeiros classificados individuais a nível nacional de cada categoria e género. Serão igualmente atribuídos diplomas aos 8 primeiros classificados.
8. Programa de Provas:

1ª Jornada			2ª Jornada		
Sessão única			Sessão única		
01	1500 L	M	03	800 L	F
02	400 E	F	04	400 E	M

Nota: A organização do caderno de provas será elaborado com as series alternadas entre os 1500 L e/ou 800L e os 400 E.

7 – TORNEIO DE NATAL (1º MERGULHO)

1. Local: Piscina de 25m – Alcobaça

2. Data: 19 de Dezembro de 2009

3. Horário: Jornada Única com uma sessão 15:30

Page | 17

4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores federados da categoria de cadetes. O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito é de duas (2) provas individuais, de técnicas e distancias diferentes (técnicas combinadas) mais uma (1) estafeta. A composição das equipas de estafetas deve ser apresentada 30 minutos antes do início de cada sessão. Não há limitações ao número de nadadores inscritos para as provas de estafetas, desde que respeitem o regulamento, para o que terão de constar na lista onomástica.

5. Limitação: As provas MISTAS (1º mergulho) destinam-se só aos nadadores que participam pela 1ª vez como federados, estes são agrupados automaticamente pelo programa.

6. Inscrições: Os interessados em participar devem formalizar uma pré-inscrição até ao dia 28 de Novembro (15 dias antes da prova) indicando o número de nadadores que pretendem inscrever. As inscrições definitivas têm que dar entrada na ANDL até ao dia 05 de Dezembro (8 dias antes da prova) em ficheiro convite, ou através da entrega de Listas Onomásticas devidamente preenchidas a fornecer pela ANDL depois de aceite as pré-inscrições.

7. Prémios: Haverá entrega de lembranças a todos os participantes no final do evento.

8. Programa de Provas:

Jornada Única					
1ª mergulho			Téc. Combinadas		
01	8 x 25 L	Mistos	02 e 03	4 x 50 E	F / M
04	50 L	Mistos	05 e 06	50 L	F / M
			07 e 08	100 L	F / M
09	50 C	Mistos	10 e 11	50 B	F / M
			12 e 13	100 B	F / M
14	50(25M+25C) Extra comp.	Mistos	15 e 16	50 C	F / M
			17 e 18	100 C	F / M
19	50 B	Mistos	20 e 21	50 M	F / M
			22 e 23	100 M	F / M
			24 e 25	4 x 50 L	F / M

8 – MEETING INTERNACIONAL DO OESTE

1. Local: Piscina de 25m – CALDAS DA RAINHA

2. Data: 21 e 22 de Dezembro de 2009

Regulamento será oportunamente apresentado.

Page | 18

1ª Jornada			2ª Jornada		
1ª sessão			1ª sessão		
1	400E serie lenta	FEM	10	400E serie lenta	MASC
2	200 C	MASC	11	200 C	FEM
3	200 L	FEM	12	200 L	MASC
4	200 M	MASC	13	200 M	FEM
5	200 B	FEM	14	200 B	MASC

FINAIS

2ª sessão			2ª sessão		
1	400E serie rápida	FEM	10	400E serie rápida	MASC
6	200 C	MASC	15	200 C	FEM
7	200 L	FEM	16	200 L	MASC
8	200 M	MASC	17	200 M	FEM
9	200 B	FEM	18	200 B	MASC

9 - TORNEIO VELOCISTA

1. Local: Piscina de 25m – BENEDITA

2. Data: 23 de Janeiro de 2010

3. Horário: Jornada Única com uma sessão (15:00)

4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores federados da categoria de infantis, juvenis, juniores e seniores. Os nadadores Juniores e Seniores têm de nadar, obrigatoriamente, as duas provas individuais da mesma técnica. Os nadadores e infantis e juvenis só podem participar em duas provas individuais nas seguintes distâncias (100L,C,B,M e 200 E).

5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para andl.inscricoes@gmail.com, através do ficheiro convite respectivo, até ao dia 8 de Janeiro de 2010.

6. Classificação: Haverá classificações separadas por categoria (Juniores e Seniores) e género, esta será realizada no somatório, pontos fina 2009, no final das duas (2) participações .

7. Prémios: Será atribuído aos 3 primeiros classificados de cada categoria (Juniores e Seniores) e género um troféu.

8. Programa de Provas:

Jornada única					
Sessão única					
01 e 02	50 M	F / M	11 e 12	100 M	F / M
03 e 04	50 C	F / M	13 e 14	100 C	F / M
05 e 06	50 B	F / M	15 e 16	100 B	F / M
07 e 08	50 L	F / M	17 e 18	100 L	F / M
09 e 10	100 EST	F / M	19 e 20	200 EST	F / M

10 - TORNEIO DE CARNAVAL

1. Local: Piscina de 25m – Ansião

2. Data: 06 de Fevereiro de 2010

3. Horário: Jornada Única com uma sessão 15h00

Page | 20

4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores federados da categoria de Cadetes. Os nadadores têm de nadar, obrigatoriamente, uma prova individual de estilo alternado e uma de estilo simultâneo. Nadando os 100 ou 200 Estilos terá de optar por outra prova qualquer. O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito é de duas (2) provas individuais.

5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para andl.inscricoes@gmail.com, através do ficheiro convite respectivo, até ao dia 29 de Janeiro de 2010.

6. Classificação: Haverá classificações separadas por prova e categoria.

7. Programa de Provas:

Jornada única		
Sessão única		
01 e 02	100 E	F / M
03 e 04	200 E	F / M
05 e 06	50 B	F / M
07 e 08	100 B	F / M
09 e 10	50 C	F / M
11 e 12	100 C	F / M
13 e 14	50 M	F / M
15 e 16	100 M	F / M
17 e 18	200 L	F / M
19 e 20	400 L	F / M

11-CAMPEONATO REGIONAL(DISTRITAL) DE INFANTIS E DE PISCINA CURTA

Masc A(96) e B(97); Fem A(97) e B(98)

1. Data: 19,20 e 21 de Fevereiro 2010

Page | 21

2. Organização: ANA / ANC / ANDL

3. Local: Piscina Municipal da Mealhada

4. Horário: 1ª Jornada – Sexta-feira às 18h00

2ª Jornada – Sábado: 1ª Sessão – 10h00; 2ª Sessão – 16h00

3ª Jornada – Domingo: 1ª Sessão – 10h00; 2ª Sessão – 16h00

5. Participação: Têm direito a participar neste Campeonato os nadadores e equipas de estafetas de todos os escalões etários da categoria de Infantis.

5.1 Estando a sua participação condicionada ao Tempo de Admissão(TA),(com base em 85% da tabela dos zonais) de acordo com a tabela específica para esta competição. O nadador que tenha obtido TA na prova de 200m de uma técnica poderá participar na prova de 100m da mesma técnica, sem ter obtido o TA, sendo obrigatório a participação nos 200m.

5.2 Cada nadador só poderá ser inscrito em 5 provas individuais, sendo-lhe permitido nadar um máximo de 2 provas por sessão, incluindo estafetas.

5.3 Cada clube só pode apresentar uma equipa de estafetas por escalão etário e género.

6. Inscrições: As inscrições deverão dar entrada nas sedes das respectivas associações até às 12 horas do dia 12 de Fevereiro.

7. Classificação: Haverá classificação separada por prova, escalão etário e género.

8. Prémios: Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados nas diversas provas por escalão etário e género, de cada associação.

PROGRAMA DE PROVAS

1ª Jornada 18:00 h			2ª Jornada						3ª Jornada					
			1ª Sessão 10:00 h			2ª Sessão 16:00 h			1ª Sessão 10:00h			2ª Sessão 16:00h		
1	400m Estilos	F	7	800m Livres	F	12	200m Livres	M	19	1500m Livres	M	24	200m Livres	F
2	400m Estilos	M	8	400m Livres	M	13	100m Livres	F	20	400m Livres	F	25	100m Livres	M
3	100m Costas	F	9	200m Bruços	F	14	100m Bruços	M	21	200m Bruços	M	26	100m Bruços	F
4	100m Costas	M	<i>Entrega Medalhas (7-8)</i>			<i>Entrega Medalhas (12-13)</i>			<i>Entrega Medalhas (19-20)</i>			<i>Entrega Medalhas (24-25)</i>		
<i>Entrega Medalhas (1-3)</i>			10	200m Costas	M	15	200m Mariposa	F	22	200m Costas	F	27	200m Mariposa	M
5	4x200m Livres	F	11	200m Estilos	F	16	100m Mariposa	M	23	200m Estilos	M	28	100m Mariposa	F
6	4x200m Livres	M	<i>Entrega Medalhas (9-11)</i>			<i>Entrega Medalhas (14-15)</i>			<i>Entrega Medalhas (21-23)</i>			<i>Entrega Medalhas (26-27)</i>		
<i>Entrega Medalhas (4-6)</i>						17	4x100m Estilos	F				29	4x100m Estilos masc.	M
						18	4x100m Livres	M				30	4x100m Livres	F
						<i>Entrega Medalhas (16-18)</i>						<i>Entrega Medalhas (28-30)</i>		

Nota: É dada a possibilidade de participação de atletas que não tenham realizado TA, com o cumprimento do ponto 14 alínea a) das Disposições Gerais do calendário desportivo época 2009-2010, " O nadador que participa numa prova ao abrigo da alínea b) do artigo 4 e não obtiver ou superar o TA durante a prova, ou desista, sofrerá uma penalização de 50€ por prova (distância/técnica)"

12- CAMPEONATO DISTRITAL DE JUVENIS, JUNIORES e SENIORES

Organização: ANC / ANA / ANDL

1. Data: 26,27, 28 de Fevereiro 2010

Page | 23

2. Local: Complexo Olímpico de Piscinas, Coimbra

3. Horário: 1ª Jornada – Sexta : sessão única 18h00
1ª Jornada – Sábado: 1ª Sessão – 10h00; 2ª Sessão – 16h00
2ª Jornada – Domingo: 1ª Sessão – 10h00; 2ª Sessão – 16h00

4. Participação: Podem participar nadadores das categorias Juvenis, Juniores e Seniores.

4.1 1 Estando a sua participação condicionada ao Tempo de Admissão(TA),(com base em 85% da tabela dos nacionais de inverno piscina longa) de acordo com a tabela específica para esta competição.

4.2 Cada nadador Júnior e Sénior só pode participar em 7 provas individuais mais as estafetas.

Os nadadores Juvenis só podem nadar 5 provas individuais mais as estafetas não podendo nadar mais de 2 provas por sessão.

4.3 Cada clube só pode apresentar uma equipa de estafetas por escalão etário e género.

4.4 A participação nas provas de 400 Estilos, 1500L e 800Livres é condicionada aos 5 melhores tempos de cada categoria, por Associação, não podendo ultrapassar 3 séries por prova, em femininos e 4 séries em masculinos.

As provas de 50 metros, os 800 livres masc, os 1500 livres fem, e as estafetas de 4x50 metros, estão reservadas às categorias de juniores e seniores.

5. Inscrições: As inscrições deverão dar entrada nas sedes das respectivas associações até às 12 horas do dia 15 de Fevereiro através de ficheiro informático.

6. Classificação: Haverá classificação separada por categoria (escalão etário em juvenis) e género.

6.1 Prémios: Serão atribuídas Medalhas aos 3 primeiros classificados nas diversas provas por categoria (escalão etário em juvenis) e género de cada Associação, (estas são entregues à posterior da entrega das medalhas do inter-distrital, sob a responsabilidade de cada associação)

6.2 Prémios Inter-distrital: Serão atribuídos Medalhas aos 3 primeiros classificados absolutos de cada prova e género das 3 associações.

7. Programa

1ª Jornada			2ª Jornada						3ª Jornada					
18:00 h			1ª Sessão 10h00			2ª Sessão 16h00			1ª Sessão 10h00			2ª Sessão 16h00		
1	50 Bruços	F	9	50 Mariposa	F	18	200m Livres	M	27	50 Mariposa	M	36	200m Livres	F
2	50 Bruços	M	10	400m Livres	M	19	100m Livres	F	28	400m Livres	F	37	100m Livres	M
3	400m Estilos	F	11	200m Bruços	F	20	100m Bruços	M	29	200m Bruços	M	38	100m Bruços	F
4	400m Estilos	M	<i>Entrega Prémios (9/10)</i>			<i>Entrega Prémios (18/19)</i>			<i>Entrega Prémios (27/28)</i>			<i>Entrega Prémios (36/37)</i>		
5	100m Costas	F	12	200m Costas	M	21	200m Mariposa	F	30	200m Costas	F	39	200m Mariposa	M
6	100m Costas	M	13	200m Estilos	F	22	100m Mariposa	M	31	200m Estilos	M	40	100m Mariposa	F
<i>Entrega Prémios (1/5)</i>			14	50 Livres	M	23	50 Costas	F	32	50 Livres	F	41	50 Costas	M
7	4x200m Livres	F	15	800 Livres	F	24	1500 Livres	M	33	800 Livres	M	42	1500 Livres	F
8	4x200m Livres	M	<i>Entrega Prémios (11/14)</i>			<i>Entrega Prémios (20/23)</i>			<i>Entrega Prémios (29/32)</i>			<i>Entrega Prémios (38/41)</i>		
<i>Entrega Prémios (6/8)</i>			16	4x50 Livres	M	25	4x100m Estilos	F	34	4x50m Livres	F	43	4x100m Estilos	M
			17	4x50 Estilos	F	26	4x100m Livres	M	35	4x50m Estilos	M	44	4x100m Livres	F
			<i>Entrega Prémios (15/17)</i>			<i>Entrega Prémios (24/26)</i>			<i>Entrega Prémios (33/35)</i>			<i>Entrega Prémios (42/44)</i>		

Nota: É dada a possibilidade de participação de atletas que não tenham realizado TA, com o cumprimento do ponto 14 alínea a) das Disposições Gerais do calendário desportivo época 2009-2010, " O nadador que participa numa prova ao abrigo da alínea b) do artigo 4 e não obtiver ou superar o TA durante a prova, ou desista, sofrerá uma penalização de 50€ por prova (distância / técnica) "

13 - TORNEIO NADADOR COMPLETO (1ª BRAÇADA)

1. Local: Piscina de 25m – Alcobaça

2. Data: 13 de Março de 2010

3. Horário: Uma Jornada com duas sessões 9h30 + 16h00

Page | 25

4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores federados da categoria de Cadetes. Todos os nadadores têm de participar em todos os estilos (L, B, E, C) do programa nadador completo. O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito é de 2 (duas) provas por sessão mais estafeta, sendo os 400 Livres e 200 Estilos para Cadetes A (fem 99 , masc 98), os 200 Livres e 100 Estilos para cadetes B (fem 00 a 02 e masc 99 a 02) estas provas são obrigatórias.

5. Limitação: As provas MISTAS (1ª Braçada) destinam-se só aos nadadores que participam pela 1ª vez como federados, estes são agrupados automaticamente pelo programa.

6. Inscrições: Os interessados em participar devem formalizar uma pré-inscrição até ao dia 26 de Fevereiro (15 dias antes da prova) indicando o número de nadadores que pretendem inscrever. As inscrições definitivas têm que dar entrada na ANDL até ao dia 05 de Março (8 dias antes da prova)

7. Prémios: Haverá entrega de lembranças a todos os participantes no final do evento.

8. Programa de Provas:

Jornada Única					
1ª Sessão					
1ª braçada			Nadador completo		
01	50 L	Mistos	02 e 03	100 E	F / M
04	50(25C+25B) <small>Extra comp</small>	Mistos	05 e 06	200 E	F / M
07	4 x 25 E	Mistos	08 e 09	100 B	F / M
2ª Sessão					
10	50 B	Mistos	11 e 12	200 L	F / M
13	50 C	Mistos	14 e 15	400 L	F / M
16	4 x 50 L	Mistos	17 e 18	100C	F / M

14 - TORNEIO INTER-DISTRITAL DE CLUBES

ANDL / ANDS / ANC / ANA

1. Local: Leiria

2. Data: 27 de Março de 2010

Page | 26

3. Horário: Uma jornada com duas sessões 10h00 e 16h00

4. Participação: Esta competição destina-se a nadadores federados da categoria de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores. O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito é de três (3) provas mais estafetas. Cada clube tem de se fazer representar por um (1) nadador e uma (1) equipa de estafetas por prova.

A composição das equipas de estafetas deve ser apresentada 30 minutos antes do início de cada sessão, estes terão de constar na lista onomástica.

5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para andl.inscricoes@gmail.com, através do ficheiro convite respectivo até ao dia 19 de Março de 2010.

6. Classificação: Por clube, através do somatório de pontos obtidos em cada prova, pelos nadadores de cada equipa, de acordo com o seguinte critério: 1º = n+1; 2º = n-1; 3º = n-2; (...), sendo n = n.º de clubes participantes. O clube que obtiver maior número de pontos será Campeão Inter-Distrital Absoluto. Para desempate, na classificação colectiva, será considerado o número de primeiros, segundos e terceiros lugares obtidos em cada prova pelos nadadores dos respectivos clubes.

7. Prémios: Serão concedidos Troféus aos três (3) primeiros clubes absolutos e placas de participação aos restantes.

8. Clubes Participantes

Clubes Presentes:

ANDL – ADBA, CNAL - NDAP, CNNZ

ANC – CNAC, AAC - ASSSCC,

ANDS – A designar em Janeiro 2010

ANA – CGA, CViseu - SCF, CDE

9. Substituições:

Serão permitidas 2 (duas) substituições por sessão, de nadadores inscritos nas provas, desde que:

- Os nadadores substitutos constem da lista onomástica

- As alterações sejam comunicadas à organização, por escrito, em ficha para o efeito, até 1 (uma) hora antes do início da sessão.

10. Programa de Provas:

1ª Jornada			2ª Jornada		
Sessão única			Sessão única		
01	100 M	FEM	14	100 M	MASC
02	200 M	MASC	15	200 M	FEM
03	100 B	FEM	16	100 B	MASC
04	200 B	MASC	17	200 B	FEM
05	50 L	FEM	18	50 L	MASC
06	100 L	MASC	19	100 L	FEM
07	100 C	FEM	20	100 C	MASC
08	200 C	MASC	21	200 C	FEM
09	400 L	FEM	22	400 L	MASC
10	200 E	MASC	23	200 E	FEM
11	4 X 100 L	FEM	24	4 X 100 L	MASC
12	4 X 100 E	MASC	25	4 X 100 E	FEM
13	800 L	FEM	26	800 L	MASC

11. Resultados/classificação de Provas:

Será afixado em simultâneo com os resultados e a classificação colectiva masculina e feminina.

15 - TORNEIO INTER-REGIONAL DE ESTAFETAS – CADETES

1. Local: Piscina de 25m – Caldas da Rainha

2. Data: 17 de Abril de 2010

3. Horário: Jornada Única com duas sessões 10h00 + 16h00

Page | 28

4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores federados da categoria de Cadetes dos clubes da ANDL e clubes convidados de outras Associações congéneres. O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito é de três (3) provas, não podendo nadar mais de 2 provas por sessão. Aos clubes filiados na ANDL será permitida a inscrição de três (3) equipas por prova. Aos restantes clubes permitir-se-á a inscrição de uma (1) equipa por prova.

5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para andl.inscricoes@gmail.com, através do ficheiro convite respectivo. Até ao dia 01 de Abril os clubes interessados devem formalizar por escrito a pré-inscrição do número de equipas para cada prova do programa. Até ao dia 08 de Abril de 2010, devem confirmar as inscrições definitivas

6. Classificação: Haverá classificações separadas por prova. Para efeitos de classificação apenas contabiliza a equipa, constituída por 2 elementos de cada género, com melhor pontuação.

7. Prémio: Haverá entrega de lembranças a todos os participantes no final do evento.

8. Limitação: A constituição das estafetas têm de ser compostas por dois(2) elementos de cada sexo.

9. Programa de Provas:

Jornada única					
1ª Sessão			2ª Sessão		
01	4 X 50 C	Misto	06	4 X 50 M	Misto
02	4 X 100 C	Misto	07	4 X 100 M	Misto
03	4 X 50 B	Misto	08	4 X 50 L	Misto
04	4 X 100 B	Misto	09	4 X 100 L	Misto
05	4 X 50 E	Misto	10	4 X 100 E	Misto

Nota: No inicio do torneio haverá um desfile das equipas.

16 - TORNEIO NADADOR COMPLETO

1. Local: Piscina de 25m – Caldas da Rainha

2. Data: 08 e 09 de Maio de 2010

3. Horário: Duas jornadas com uma sessão 15h30 + 10h00

Page | 29

4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores federados da categoria de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores. Os nadadores têm que participar em todas as provas do programa. As provas 50 e 400Livres são só para atletas Juniores e Seniores. A participação dos nadadores é condicionada ao Tempo de Admissão aos 200 E para Infantis e Juvenis e aos 200 E e 400 L para Juniores e Seniores, conforme tabela anexa, consideram-se os tempos de inscrição realizados desde Março de 2009. Em caso de desistência ou não cumprimento do TA numa prova, o clube incorrerá na penalização prevista no regulamento geral de provas Artigo 4 e 14.

5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para andl.inscricoes@gmail.com, através do ficheiro convite respectivo até ao dia 30 de Abril de 2010.

6. Classificação: Haverá classificações separadas por prova e categoria. Nas categorias Infantis (A e B) M/F, Juvenis (A e B) M e Juvenis F, Júnior M/F e Sénior M/F, a pontuação será individual, por sexo, em função do somatório de pontos obtidos na totalidade das provas do programa, de acordo com a pontuação FINA09.

7. Prémios: Serão atribuídos troféus aos três primeiros classificados de acordo com o somatório da pontuação FINA09 na totalidade das provas, por categoria (A e B) e sexo.

F.P.N. – Em termos nacionais, a classificação final será dividida por sexo/escalão, através do somatório da totalidade das provas das pontuações FINA09 de cada nadador(a) que possibilitará definir um ranking nacional deste Torneio (para Infantis e Juvenis). Este ranking permitirá atribuir um prémio aos três primeiros classificados a nível nacional de cada categoria e género. Serão igualmente atribuídos diplomas aos 8 primeiros classificados.

8. Programa de Provas :

1ª Jornada			2ª Jornada		
Sessão única			Sessão única		
01 e 02	50 L	F / M	09 e 10	200 E	F / M
03 e 04	100 C	F / M	11 e 12	100 B	F / M
05 e 06	100 M	F / M	13 e 14	100 L	F / M
07 e 08	400 L	F / M			

17 - TORNEIO DOS 100 - Cadetes

1. Local: Piscina de 25m – Pombal
2. Data: 15 de Maio de 2010
3. Horário: Jornada Única com uma sessão 15h00
4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores federados da categoria de Cadetes. O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito é de duas (2) provas individuais mais uma (1) estafeta.
5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para andl.inscricoes@gmail.com, através do ficheiro convite respectivo, até ao dia 7 de Maio de 2010.
6. Classificação: Haverá classificações separadas por prova e categoria.
7. Programa de Provas:

Jornada única		
Sessão única		
01 e 02	4 x100 L	F / M
03 e 04	100 M	F / M
05 e 06	100 C	F / M
07 e 08	100 B	F / M
09 e 10	100 L	F / M
11 e 12	4 X 100 E	F / M

18- CAMPEONATO DISTRITAL DE CLUBES

1. Local: Piscina de 25m Nazaré

2. Data: 22 e 23 de Maio de 2010

3. Horário: Duas Jornadas com três sessões 09h30 + 15h30 + 09h30

Page | 31

4. Participação: Esta competição destina-se a nadadores federados da categoria de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores. O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito é de duas (2) provas por sessão mais estafetas. Só são aceites inscrições das equipas (Masc. ou Fem.) que participem em todas as provas do programa. Cada clube/equipa pode participar, no máximo, com três (3) nadadores por prova, com excepção dos 800 L e 1500 L que cada clube só pode inscrever um (1) nadador. Devendo ser identificado o/a nadador/a que irá pontuar, os restantes dois participaram como extra competição, sendo no entanto os seus tempos homologados.

Para a classificação colectiva cada clube só pontua com um nadador por prova. A composição das equipas de estafetas deve ser apresentada 30 minutos antes do início de cada sessão. Não há limitações ao número de nadadores inscritos para as provas de estafetas, desde que respeitem o regulamento, para o que terão de constar na lista onomástica.

5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para andl.inscricoes@gmail.com, através do ficheiro convite respectivo até ao dia 14 de Maio de 2010.

6. Classificação: Por clube, através do somatório de pontos obtidos em cada prova, pelos nadadores de cada equipa/clube, de acordo com o seguinte critério: 1º = n+1; 2º = n-1; 3º = n-2; (...), sendo n = n.º de clubes participantes. O clube que obtiver maior número de pontos será Campeão Distrital Feminino, Masculino e/ou Absoluto. Para desempate, na classificação colectiva, será considerado o número de primeiros, segundos e terceiros lugares obtidos em cada prova pelos nadadores dos respectivos clubes.

7. Prémios: Serão concedidos Troféus aos clubes Campeões Distritais Feminino, Masculino e Absoluto e lembranças de participação aos restantes clubes.

8. Substituições:

Serão permitidas 2 (duas) substituições por sessão, de nadadores inscritos nas provas, desde que:

- Os nadadores substitutos constem da lista onomástica

- As alterações sejam comunicadas à organização, por escrito, em ficha para o efeito, até 1 (uma) hora antes do início da sessão.

9. Programa de Provas:

1ª Jornada						2ª Jornada		
1ª Sessão			2ª Sessão			Sessão única		
01 e 02	50 L	F / M	11 e 12	200 L	F / M	23 e 24	400 L	F / M
3	800 L	F	13 e 14	400 E	F / M	25 e 26	100 B	F / M
4	1500 L	M	Intervalo			Intervalo		
Intervalo			15 e 16	100 C	F / M	27 e 28	200 C	F / M
05 e 06	100 L	F / M	17 e 18	200 B	F / M	29 e 30	200 E	F / M
07 e 08	200 M	F / M	Intervalo			Intervalo		
Intervalo			19 e 20	100 M	F / M	31 e 32	4x200 L	F / M
09 e 10	4x100 E	F / M	21 e 22	4x100 L	F / M			

10. Apuramento inter distrital de Clubes

O 1º, 2º, 7º e 8º classificado disputarão a fase inter-regional de clubes das associações de Aveiro, Coimbra, Santarém e Leiria.

11. Resultados/classificação de Provas:

Será afixado em simultâneo com os resultados a classificação colectiva masculina e feminina.

19 - TORNEIO ESPECIALISTA

1. Local: Piscina de 25m – Leiria

2. Data: 12 de Junho de 2010

3. Horário: Jornada única com duas sessões 9h00 + 16h00

Page | 33

4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores federados da categoria de infantis, juvenis, juniores e seniores. Os nadadores têm de nadar, uma (1) das seis(6) especialidades, conforme o seguinte quadro:

TÉCNICA	DISTANCIA
MARIPOSA	50 - 100 - 200
COSTAS	50 - 100 - 200
BRUÇOS	50 - 100 - 200
LIVRES	50 - 100 - 200
ESTILOS	200 - 400
FUNDO	400 - 800

5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para andl.inscricoes@gmail.com, através do ficheiro convite respectivo, até ao dia 04 de Junho de 2010.

6. Classificação: Haverá classificação absoluta de cada especialidade (masculino e feminino), esta será realizada no somatório final das participações obrigatórias pela tabela FINA09.

7. Prémios: Será atribuído aos três(3) primeiros classificados absolutos de cada especialidade (masculino e feminino) um troféu.

8. Programa de Provas:

Jornada única					
1ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
01 e 02	50 C	F / M	19 e 20	50 M	F / M
03 e 04	50 L	F / M	21 e 22	100 C	F / M
05 e 06	50 B	F / M	23 e 24	100 L	F / M
07 e 08	100 M	F / M	25 e 26	100 B	F / M
09 e 10	200 E	F / M	27 e 28	400 E	F / M
11 e 12	200 C	F / M	29 e 30	200 M	F / M
13 e 14	200 L	F / M	31 e 32	800 L	F / M
15 e 16	200 B	F / M			
17 e 18	400 L	F / M			

20 - TORNEIO DE FUNDO

1. Local: Piscina de 25m – Benedita
2. Data: 19 de Junho de 2010
3. Horário: Uma jornada com duas sessões 9h30 + 15h00
4. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores federados da categoria de Cadetes. Os 400 Livres destinam-se à categoria cadete B (fem 00 a 02 e masc 99 a 02) e os 800 L destinam-se à categoria A (Fem 99 e masc 98).
5. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para andl.inscricoes@gmail.com, através do ficheiro convite respectivo, até ao dia 9 de Junho de 2010.
6. Classificação: Haverá classificações separadas por prova e categoria.
7. Programa de Provas:

1ª Sessão			2ª Sessão		
01 e 02	400 L	M	05 e 06	400 L	F
03 e 04	800 L	F	07 e 08	800 L	M

Organização: ANDL / ANC / ANA

1. Local: Piscina de 50m – Rio Maior

2. Data: 2, 03 e 04 de Julho de 2010

3. Horário: Três Jornadas com cinco sessões 10h00 + 16h30 + 10h00 + 16h30 + 10h00

4. Participação: Esta competição destina-se a nadadores federados da categoria de Infantis, sendo a sua participação condicionada ao Tempo de Admissão(TA),(com base em 85% da tabela dos nacionais de verão para infantis A e 80 % para infantis B) de acordo com a tabela específica para esta competição. O nadador que tenha obtido TA na prova de 200m de uma técnica poderá participar na prova de 100m da mesma técnica, sem ter obtido o TA, sendo obrigatório a participação nos 200m. . Em caso de desistência ou não cumprimento do TA numa prova, o clube incorrerá na penalização prevista no regulamento geral de provas Artigo 4 e 14. Cada nadador só pode ser inscrito em cinco (5) provas individuais, mais as estafetas. Cada clube só pode apresentar uma equipa de estafetas por categoria e sexo. A composição das equipas de estafetas deve ser apresentada 30 minutos antes do início de cada sessão.

5. Inscrições: As inscrições deverão dar entrada nas sedes das respectivas associações até às 12h00 do dia 25 de Junho de 2010 através de ficheiro informático.

6. Classificação:

Š Infantis – Haverá classificações separadas por prova e categoria.

7. Prémios: Serão concedidos prémios aos três primeiros classificados de cada prova/categoria.

8. Programa de Provas:

1ª Jornada					
1ª Sessão			2ª Sessão		
1 e 2	400 E	F / M	7	800 L	F
3 e 4	100 C	F / M	8	400 L	M
Entrega de Prémios			9	200 B	F
5 e 6	4 x 200 L	F / M	Entrega de Prémios		
Entrega de Prémios			10	200 C	M
			11	200 E	F
			Entrega de Prémios		

2ª Jornada						3ª Jornada		
1ª Sessão			2ª Sessão			Sessão única		
12	200 L	M	19	1500 L	M	24	200 L	F
13	100 L	F	20	400 L	F	25	100 L	M
14	100 B	M	21	200 B	M	26	100 B	F
Entrega de Prémios			Entrega de Prémios			Entrega de Prémios		
15	200 M	F	22	200 C	F	27	200 M	M
16	100 M	M	23	200E	M	28	100 M	F
Entrega de Prémios			Entrega de Prémios			Entrega de Prémios		
17	4 X 100 E	F				29	4 X 100 E	M
18	4 X 100 L	M				30	4 X 100 L	F
Entrega de Prémios						Entrega de Prémios		

Nota: É dada a possibilidade de participação de atletas que não tenham realizado TA, com o cumprimento do ponto 14 alínea a) das Disposições Gerais do calendário desportivo época 2009-2010, " O nadador que participa numa prova ao abrigo da alínea b) do artigo 4 e não obtiver ou superar o TA durante a prova, ou desista, sofrerá uma penalização de 50€ por prova (distância/técnica)"

22 - FESTIVAL DE VERÃO (ULTIMA BRAÇADA)

1. Local: Piscina de 25m – PENICHE

Alojamento –

Alimentação – a definir posteriormente

Page | 37

2. Data: será dada a data definitiva oportunamente

3. Horário:

Natação pura: Duas jornadas com uma sessão 16h00 + 09h30

Início das actividades – 16h30 dia ? de Julho

Fim da actividade – 20h00 dia ? de Julho

4. Objectivo do evento: Este evento pretende criar momentos de convívio social tendo em conta os aspectos didactico-pedagógica que esta categoria necessita para fomentar um espírito social e desportivo mais completo. Terá ao longo dos 3 dias actividades diversas que serão oportunamente informadas, carecendo de inscrição específica cada uma delas.

5. Participação: Este Torneio destina-se a nadadores federados da categoria de Cadetes. O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito é de 2 (duas) provas, por sessão. Terá como limite máxima de inscrição de cada clube 50 nadadores, salvo algum caso excepcional que deverá ser apresentado e fundamentado, por escrito. A solicitação desta pretensão terá de ser feita até DOIS (2) DIAS ANTES da data da pré-inscrições (07 de Junho). A resposta será comunicada por escrito.

6. Limitação: As provas MISTAS (ULTIMA BRAÇADA) destinam-se só aos nadadores que participam pela 1ª vez como federados, estes são agrupados automaticamente pelo programa.

7. Inscrições: As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para andl.inscricoes@gmail.com, através do ficheiro convite respectivo, até ao dia 15 de Junho.

a) - Todos os Clubes inscritos terão que obrigatoriamente participar em duas provas do Programa (Representação, Corrida de Carros), deverão preencher correctamente a ficha 1.

b) - As inscrições para cada prova/actividade terão inscrição em ficha própria que será entregue com o programa final definitivo.

c) - As inscrições para as provas de natação devem ser realizadas através do ficheiro convite respectivo.

d) – Todos os Treinadores, Nadadores, Voluntários e Delegados participantes deverão preencher uma credencial com foto incluída.

8. Taxas: Todos os nadadores inscritos terão que pagar uma taxa de inscrição (a designar posteriormente).

9. Classificação: Haverá classificações separadas por prova / actividade e grupo ou clube.

10. Prémios: Haverá entrega de lembranças a todos os participantes no final, conforme regulamento específico de cada actividade.

11. Programa de Provas:

1ª dia – ? de Julho de 2010

16h00 – Recepção das Equipas (nadadores) e entregas da documentação (credenciais e programa)

16h30 – Montagem das tendas

18h30 – Reunião geral

19h30 – Jantar

20h30 – 1ª actividade (1)

2º dia – ? de Julho de 2010

07h30 – alvorada

08h00 – pequeno almoço

09h30m – 2ª actividade (2)

12h30m – Almoço

13h30m – 3ª actividade (3)

15h30m – 4ª actividade (4)

19h30m – Jantar

21h00m - 5ª actividade

22h30m – Provas de Natação

Programa de Provas:
Prova 1 – 100 Estilos Misto
Prova 2 – 50 Estilos Misto – ultima braçada
Prova 4 – 100 Costas Misto
Prova 5 – 50 Costas Misto - ultima braçada
Prova 6 – 100 Bruços Misto
Prova 7 – 50 Bruços Misto - ultima braçada
Prova 8 – 50 Mariposa Misto
Prova 9 – 25 Mariposa Misto - ultima braçada
Prova 10 – 8x50 Estilos (2 percursos de cada técnica) Misto
Prova 11 – 8 x 25 Livres Misto - ultima braçada

Page | 39

24h00m – Dormir

07h30 – alvorada

08h00 – pequeno almoço

10h00m – 6ª actividade

13h00m – Almoço (churrascão)

- Participação – Nadadores, Directores, Pais, Avós e outros mais.

- Taxa de inscrição – (a designar posteriormente)€ /pessoa

15h00 – espectáculo final e entrega de prémios

19h00 – Final do Festival

23 - CAMPEONATO REGIONAL VERÃO JUVENIS E ABSOLUTO

Organização: ANC / ANA / ANDL

Page | 40

1. Data: 16 a 17 de Julho de 2010

2. Local: Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra

3. Horário: 1ª Jornada – sexta 10h00 + 16h00
2ª Jornada – sábado 10h00 + 16h00

4. Participação: Têm direito a participar todos os nadadores de ambos os sexos das categorias Juvenis, Juniores Seniores.

4.1 A classificação dos nadadores está sujeita ao cumprimento de TA, (com base em 85% da tabela dos nacionais de verão) de acordo com a tabela específica para esta competição.

4.2 Cada nadador das categorias Júnior e Sénior não poderá ser inscrito em mais do que 7 (sete) provas individuais, mais as estafetas. Para os nadadores da categoria de Juvenis o limite máximo de inscrições em provas individuais será de 5 (Cinco).

4.3. Cada clube só pode apresentar uma equipa de estafetas por categoria, género e prova.

4.4 A participação nas provas de 800 / 1500 Livres e 400 E, é condicionada aos 6 melhores tempos de cada categoria (Juv, Abs) por Associação.

5. Inscrições: As inscrições deverão dar entrada nas sedes das respectivas associações até às 12 horas do dia 5 de Julho.

6. Classificação: Em cada prova haverá uma classificação para Juvenis e outra absoluta.

6.1 As provas de 50m, as estafetas de 4x50m, os 800 livres masc e os 1500 livres fem, têm apenas classificação Absoluta

7. Prémios: Serão atribuídas Medalhas aos 3 primeiros classificados nas diversas provas por categoria e género (escalão etário em juvenis A e B) e Absolutos de cada Associação, (estas são entregues à posterior da entrega das medalhas do inter-distrital, sob a responsabilidade de cada associação).

8. Prémios Inter-distrital: Serão atribuídos Medalhas aos 3 primeiros classificados absolutos de cada prova e género das 3 associações.

9. Programa de Provas:

1ª jornada						2ª jornada					
1ª sessão			2ª sessão			1ª sessão			2ª sessão		
1	4 x 50 L	F	13	400 E	M	23	100 M	F	35	1500 L	F
2	4 x 50 L	M	14	400 E	F	24	100 M	M	36	800 L	M
3	1500 L	M	15	200 L	M	25	200 B	M	37	200 M	F
4	800 L	F	16	200 L	F	26	200 B	F	38	200 M	M
5	50 M	M	Entrega de Prémios			Entrega de Prémios			Entrega de Prémios		
6	50 M	F	17	50 B	M	27	50 L	F	39	100 L	F
Entrega de Prémios			18	50 B	F	28	50 L	M	40	100 L	M
7	100 B	F	19	200 C	M	29	100 C	M	41	200 E	F
8	100 B	M	20	200 C	F	30	100 C	F	42	200 E	M
9	50 C	F	Entrega de Prémios			31	400 L	F	Entrega de Prémios		
10	50 C	M	21	4x100 L	M	32	400 L	M	43	4x100 E	F
Entrega de Prémios			22	4x100 L	F	Entrega de Prémios			44	4x100E	M
11	4x200 L	M	Entrega de Prémios			33	4 x 50 E	F	Entrega de Prémios		
12	4x200 L	F				34	4 x 50 E	M			
Entrega de Prémios						Entrega de Prémios					

Nota: É dada a possibilidade de participação de atletas que não tenham realizado TA, com o cumprimento do ponto 14 alínea a) das Disposições Gerais do calendário desportivo época 2009-2010, " O nadador que participa numa prova ao abrigo da alínea b) do artigo 4 e não obtiver ou superar o TA durante a prova, ou desista, sofrerá uma penalização de 50€ por prova (distância/técnica)"

O Departamento Técnico da ANDL