

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS

2023/24



Associação de Natação do Distrito de Leiria

geral@andl.pt

Regulamento de Competições Distritais da ANDL 2023/24 (Aprovado FPN 5/09/2023)

CALENDÁRIO DISTRITAL

| N.º | ATIVIDADE | DATA | LOCAL | LIMITE |
|-----|--|-------------------|---------------|-----------------|
| 1 | Torneio de Abertura de Categorias | 21 e 22 out. 2023 | Óbidos | 16 out. 2023 |
| 2 | Torneio de Abertura de Cadetes | 28 out. 2023 | Ansião | 23 out. 2023 |
| 3 | Prova de Velocidade | 11 e 12 nov. 2023 | Caldas Rainha | 6 nov. 2023 |
| 4 | Torneio de Técnicas Alternadas de Cadetes | 18 nov. 2023 | Pombal | 13 nov. 2023 |
| 5 | Campeonato Distrital PC Juvenis, Juniores e Seniores | 25 e 26 nov. 2023 | Leiria | 15 nov. 2023 |
| 6 | 1º Torregri de Cadetes + Prova de Preparação de Infantis | 09 dez. 2023 | Óbidos | 4 dez. 2023 |
| 7 | Torneio de Técnicas Simultâneas de Cadetes | 27 jan. 2024 | Alcobaça | 22 jan. 2024 |
| 8 | Prova de Preparação de Categorias | 28 jan. 2024 | Benedita | 22 jan. 2024 |
| 9 | V Meeting Cidade de Leiria – Infantis (C. E.) | 10 e 11 fev. 2024 | Leiria | 29 jan. 2024 |
| 10 | Campeonato Interdistrital de Inverno de Infantis (C. E.) | 24 e 25 fev. 2024 | Viseu | |
| 11 | Campeonato Distrital de Inverno de Infantis, Juvenis e Absolutos (C. E.) | 2 e 3 mar. 2024 | Leiria | 21 fev. 2024 |
| 12 | Campeonato Interdistrital de Inverno de Absolutos | 15 a 17 mar. 2024 | Coimbra | |
| 13 | 2º Torregri de Cadetes | 23 mar. 2024 | Peniche | 18 mar. 2024 |
| 14 | Torneio Nadador Completo Categorias (C. E.) | 4 e 5 maio 2024 | Pombal | 24 abril 2024 |
| 15 | Torneio de Fundo de Infantis e Juvenis + Torneio de Técnicas Combinadas de Cadetes (C. E.) | 18 e 19 maio | Caldas Rainha | 8 maio 2024 |
| 16 | 3º Torregri + Torneio Nadador Completo de Cadetes | 1 e 2 jun. 2024 | Caldas Rainha | 22 maio 2024 |
| 17 | CD Clubes – Taça ANDL João da Silva Abreu (C. E.) | 15 e 16 jun. 2024 | Nazaré | 2 jun. 2024 |
| 18 | Campeonato Interdistrital de Verão Juvenis, Juniores e Absolutos (C. E.) | 21 a 23 jun. 2024 | Coimbra | A definir |
| 19 | Campeonato Interdistrital de Verão de Infantis (C. E.) | 6 e 7 jul. 2024 | Coimbra | A definir |
| 20 | Torneio de Encerramento de Cadetes e Infantis | 20 julho de 2024 | Porto Mós | 15 jul. de 2024 |

CALENDÁRIO DAS PROVAS DOS CLUBES DA ANDL

| N.º | ATIVIDADE | DATA | LOCAL | ORGANIZAÇÃO |
|-----|--|------------------------|------------------|-------------|
| 1 | II Torneio Fundação Clube Náutico de Leiria – Cadetes e Infantis | 4 novembro de 2023 | Leiria | CNL |
| 2 | II Torneio Fundação CNL Absolutos | 4 e 5 novembro 2023 | Leiria | CNL |
| 3 | II Torneio Fundação CNL Masters | 4 e 5 novembro de 2023 | Leiria | CNL |
| 4 | II Torneio Master Cidade de Alcobaça | 05 janeiro 2024 | Alcobaça | CNAL |
| 5 | XXV Torneio União de Freguesias Alcobaça e Vestiaria | 06 janeiro 2024 | Alcobaça | CNAL |
| 6 | XXVI Taça Cidade de Alcobaça – Infantis e Absolutos | 06 janeiro 2024 | Alcobaça | CNAL |
| 7 | 10º Torneio Cidade de Pombal de Cadetes | 17 fevereiro de 2024 | Pombal | NDAP |
| 8 | 10º Torneio Cidade de Pombal de Absolutos | 18 fevereiro de 2024 | Pombal | NDAP |
| 9 | Troféu Cidade Caldas da Rainha- Cadetes | 20 abril de 2024 | Caldas da Rainha | SIRP |
| 10 | Troféu Cidade Caldas da Rainha – Masters | 20 abril de 2024 | Caldas da Rainha | SIRP |
| 11 | LEIRIA SWIM Categorias | 11 maio de 2024 | Leiria | ADBA |
| 12 | LEIRIA SWIM MASTERS | 12 maio de 2024 | Leiria | ADBA |

DISPOSIÇÕES GERAIS:

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

1. Inscrições

a) *“(…) As inscrições devem ser realizadas por via eletrónica, através do programa informático definido pela FPN para o efeito - Entry Editor ou Team Manager da Splash Software Ltd, e enviadas por correio eletrónico”* para inscricoes@andl.pt – ponto 4.1. do Regulamento de Competições Nacionais;

b) De acordo com o Art.º 9, ponto 3 alínea a) do Regulamento Geral da ANDL, os clubes devem *“Efetuar dentro dos prazos estabelecidos, o pagamento das taxas ou quaisquer outras importâncias devidas à ANDL”*. Este pode ser feito por transferência bancária para o **IBAN PT50 0007. 0000. 0019. 7413. 5282. 3** (enviar comprovativo por e-mail), ou por cheque enviado para a sede da ANDL, ou outros meios em uso (exceto terminal MB);

c) A data limite para as inscrições em cada uma das Provas Regionais/ Distritais são as que constam no Regulamento Específico da competição. As inscrições poderão não ser aceites, caso sejam enviadas fora do prazo limite, conforme o Art.º 76 do Regulamento Geral da ANDL;

d) No processo de inscrição os dados pessoais dos nadadores deverão estar de acordo com a base de dados nacional (nome, data de nascimento, género e número de licença FPN). Todos os nadadores têm de ter o exame médico-desportivo válido aquando a realização da competição. **Caso não se verifique o exposto, o ficheiro das inscrições será devolvido e os nadadores impedidos de participar na prova** (Art. 94, ponto 1 do Regulamento Geral da FPN);

e) *“Uma inscrição pode ainda ser anulada a solicitação do concorrente individual ou do Clube Desportivo do praticante inscrito, mediante pedido escrito entregue à entidade organizadora com a antecedência mínima de 2 (dois) dias em relação à data fixada para a realização da prova”* (Art. 94, ponto 2 do Regulamento Geral da FPN);

f) Qualquer infração ao exposto, ou a não observância do regulamento específico de cada prova, reserva a ANDL o direito de anular a inscrição e excluir a participação;

g) O tempo de inscrição em cada prova é a melhor marca do(a) atleta, independentemente de ser em piscina de 25 ou 50 metros, homologados informaticamente pela FPN, desde 01 de julho de 2022 até ao prazo limite das inscrições;

Regulamento de Competições Distritais da ANDL 2023/24 (Aprovado FPN 5/09/2023)

h) A Entry list será disponibilizada pela ANDL após a verificação das inscrições de acordo com o respetivo regulamento;

i) Qualquer falha deverá ser enviada por escrito (inscricoes@andl.pt) até 24 horas, após a disponibilização da respetiva Entry list (www.andl.pt e no link da competição em www.swimrankings.net).

2. Participação:

a) A participação nas provas organizadas pela ANDL é reservada a nadadores licenciados pela FPN/FINA, em representação dos Sócios Desportivos, entidades filiadas ou individualmente, de acordo com o regulamento específico de cada prova e demais disposições regulamentares (Ponto 3 do Regulamento de Competições Nacionais);

b) As séries são organizadas pelos tempos de inscrição de piscina de 25 ou 50, ordenados pela conversão dos pontos FINA, independentemente da categoria (exceto nas provas que tenham a categoria Master ou especificado no próprio regulamento qual o tempo/ piscina). Caso existam dois ou mais nadadores com o mesmo tempo de inscrição a atribuição de pistas será organizada aleatoriamente pelo programa de provas;

c) *“O organizador da prova pode fixar um número mínimo de inscrições considerado indispensável para a sua realização bem como pode delimitar o número máximo de concorrentes por cada Clube Desportivo ou Associação” – Art.º 93 do Regulamento Geral da FPN.*

3. Taxas:

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

| | ANDL/ ANC/ ANCP | | Outras Associações Congéneres | |
|--------------------------|-----------------|----------|-------------------------------|----------|
| | Individual | Estafeta | Individual | Estafeta |
| Masters | 1,80€ | 3,60€ | 2,50€ | 5,00€ |
| Cadetes | 1,40€ | 2,80€ | 1,80€ | 3,60€ |
| Infantis | 1,80€ | 3,60€ | 2,50€ | 5,00€ |
| Juvenis | 1,80€ | 3,60€ | 2,50€ | 5,00€ |
| Juniores | 1,80€ | 3,60€ | 2,50€ | 5,00€ |
| Seniores | 1,80€ | 3,60€ | 2,50€ | 5,00€ |
| Absolutos (EX: CDClubes) | | 3,70€ | | 5,00€ |

Regulamento de Competições Distritais da ANDL 2023/24 (Aprovado FPN 5/09/2023)

- b) O pagamento das inscrições em provas tem de ser feito de acordo com o Art. 80º do nº 2 do Regulamento Geral da ANDL: “O pagamento das taxas de inscrição em provas regionais deverá ser efetuado aquando da entrega ou remessa da respetiva inscrição”;
- c) “Em caso algum deverá ser devolvido o valor da taxa de inscrição” (Regulamento Geral da ANDL, artigo 80º, ponto 3.)

4. Categorias:

NATAÇÃO PURA 2023/ 2024

| FEMININOS | | DATA DE NASCIMENTO | MASCULINOS | |
|-----------|--------------------------------|--------------------|--------------------|----------|
| IDADE | CATEGORIA/Escalão | | CATEGORIA/ Escalão | IDADE |
| ≥25 | Masters | 1999 e + velhos | Masters | ≥25 |
| ≥19 | Sénior | 2005 e + velhos | Sénior | ≥19 |
| 18 | | 2006 | Júnior | 18 |
| 17 | Júnior | 2007 | | 17 |
| 16 | | 2008 | Juvenil A | 16 |
| 15 | Juvenil A | 2009 | Juvenil B | 15 |
| 14 | Juvenil B | 2010 | Infantil A | 14 |
| 13 | Infantil A | 2011 | Infantil B | 13 |
| 12 | Infantil B | 2012 | Cadete A | 12 |
| 11 | Cadete A | 2013 | Cadete B | 11 |
| 10 | Cadete B | 2014 | | 10 |
| 9 | | 2015 | Cadete C | 9 |
| 8 | Cadete C | 2016 | | 8 |
| 7 aos 99 | ESCOLAS DE NATAÇÃO (FILIA DOS) | | | 7 aos 99 |

5. Tempo de Admissão (TA)

Nas provas: Campeonatos Distritais/ Interdistritais de Inverno e Campeonatos Distritais/ Interdistritais de Verão a participação é condicionada ao regulamento respetivo de cada Campeonato.

6. Programas:

Os cadernos de provas serão enviados via E-mail, no dia anterior ao do início da competição.

7. Resultados/ Tempos:

- a) O Sócio Desportivo que participar numa prova poderá aceder aos resultados via online e importa-los em www.andl.pt ou www.swimrankings.net;
- b) *“Os Sócios Desportivos ou Entidades Filiadas ficam obrigados a entregar na sede da ANDL, no prazo de quinze dias, os resultados de todas as provas extra Associação, em que os seus nadadores hajam participado”, Art.º 93 do Regulamento Geral da ANDL;*
- c) O não cumprimento desta disposição implica a não homologação dos tempos e a não atualização 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 referida em cada prova.

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 da piscina onde se realizam as provas;
- b) No caso de ser obrigatório o uso de proteções em plástico para o calçado, nomeadamente nas zonas de pé descalço, compete aos participantes nas provas providenciar as respetivas proteções. 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;
- c) 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 penalização conforme ponto 14 alínea f), do presente regulamento;
- d) Os clubes ou entidades que pretendam ter provas nas suas piscinas deverão fornecer todo o material solicitado pela organização (bancadas ou cadeiras, baias, fitas de sinalização, etc.).

9. Tentativa de Recorde Nacional:

- a) Esta tentativa tem por objetivo permitir que um ou mais nadadores possam atingir ou defender um tempo numa determinada distância/técnica;
- b) *“ Um recorde nacional poderá ser estabelecido ou batido numa tentativa especial efetuada com esse fim, previamente autorizada e tornada pública, e dirigida por um Júri oficialmente nomeado”, Art.º 151, ponto 1 do Regulamento Geral da FPN;*

Regulamento de Competições Distritais da ANDL 2023/24 (Aprovado FPN 5/09/2023)

c) *“O Clube Desportivo que pretender efetuar uma tentativa de recorde deve requerer autorização à respetiva Associação, com a antecedência mínima de 15 (quinze) dias, indicando o local, data e horas previstos para a sua realização, ou de 7 (sete) dias, se a tentativa de recorde se realizar numa prova já marcada, conforme Art.º 151, ponto 2 do Regulamento Geral da FPN;*

d) *“O Clube Desportivo tem ainda que indicar o, ou os praticantes aos quais a prova se destina”, ponto 3 do Art.º 151 do Regulamento Geral da FPN;*

e) *“ (...) As despesas de organização de uma tentativa de recorde são da conta do Clube Desportivo que a tiver requerido”, ponto 9, Art.º 151 do Regulamento Geral da FPN.*

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 (geral@andl.pt), devidamente fundamentado, com pelo menos 10 dias de antecedência, em relação à data de realização da prova. Ficam excluídos de autorização prévia as provas inseridas no Plano de Alto Rendimento (PAR), conforme o disposto no ponto 1, Art.º 143 do Regulamento Geral da FPN;

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 euros e a eventual sanção disciplinar;

d) A participação dos clubes em provas de outras associações será analisada caso a caso. Para isso será tido em conta as faltas dos clubes em provas da ANDL, dos vários escalões.

12. Delegados dos clubes às provas:

a) De acordo com o Art.º 97º, do Regulamento Geral da FPN (disponível em www.fpnatacao.pt) *“Os delegados dos Clubes Desportivos devem apresentar-se e colocar-se à disposição do Árbitro para a formação do Júri, se tal for necessário, até 30 (trinta) minutos antes da hora marcada para o início da competição”;*

Regulamento de Competições Distritais da ANDL 2023/24 (Aprovado FPN 5/09/2023)

- 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.º 96 do Regulamento Geral da FPN. Os delegados devem apresentar as respetivas credenciais junto do secretariado da prova anunciando a sua presença aos responsáveis pela organização da mesma;
- c) Qualquer assunto diretamente relacionado com a prova só poderá ser tratado pelo delegado à prova e com o Juiz-Árbitro desta.

13. Horários:

- a) Os horários mencionados nos regulamentos específicos de cada prova e nos seus respetivos 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 de início da 2ª sessão (à tarde) poderá ser ajustado em função da duração da 1ª sessão (de manhã);
- c) Mesmo não estando regulamentado, cabe à organização da prova ou do Juiz árbitro, a inclusão de intervalo no decorrer da sessão, caso se verifique que a duração da mesma seja superior a 2h30.

14. Penalizações:

- a) “No caso de um nadador faltar a uma prova participando noutras provas da mesma jornada, será aplicada ao Sócio Desportivo ou Entidade Filiada a multa de 2,50€ (dois euros e cinquenta cêntimos) por prova” (Regulamento Geral da ANDL, artigo 81º, ponto 1);
- b) “No caso de uma equipa de estafetas faltar a uma prova participando os elementos noutras provas da mesma jornada, o Sócio Desportivo ou Entidade Filiada, será punido com uma multa no montante de 5,00€ (cinco euros), por prova” (Regulamento Geral da ANDL, artigo 81º, ponto 2.);
- c) O valor da taxa de inscrição em nenhuma circunstância será devolvido - Artigo 80º, ponto 3 do Regulamento Geral da ANDL.
- d) 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, conforme previsto no Regulamento Geral da ANDL artigo 109 nº1 alínea a) e nº 2.

Regulamento de Competições Distritais da ANDL 2023/24 (Aprovado FPN 5/09/2023)

- e) O clube ou equipa que abandonar uma prova antes da mesma terminar, enquanto ainda tem nadadores em competição, será penalizado no valor 250€, ficando sujeito aos procedimentos disciplinares regulamentados pela ANDL e FPN;
- f) A presença de nadadores, treinadores e delegados nas imediações do tanque da piscina no decorrer de uma prova faz incorrer o clube, ou nadador individual, numa penalização de 50€.

15. Partidas:

Em todas as provas é adotada a regra de “partida única”.

16. Arbitragem:

- a) A arbitragem de todas as provas é da responsabilidade do Conselho Distrital de Arbitragem da ANDL;
- b) Nenhum Juiz ou Árbitro pode arbitrar uma prova/ Torneio/ Campeonato, sem autorização e convocatória prévia do Conselho Distrital de Arbitragem;
- c) Os árbitros só podem arbitrar desde que tenham o seu processo de filiação regularizado.

17. Cronometragem eletrónica

A utilização da cronometragem eletrónica nas provas será decidida, caso a caso, pela Direção 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.pt).

19. Torneios organizados pelos clubes da ANDL:

- a) A organização dos Torneios dos Clubes filiados na ANDL é da sua inteira responsabilidade;
- b) O Clube que pretenda organizar um Torneio/Taça/Prova deverá atempadamente enviar o regulamento e solicitar por escrito o apoio logístico, a cronometragem eletrónica, bem como da respetiva arbitragem. As datas dos torneios têm que ser solicitadas à ANDL, por escrito, impreterivelmente até ao dia 10 de setembro de 2023.

Regulamento de Competições Distritais da ANDL 2023/24 (Aprovado FPN 5/09/2023)

- c) Após a solicitação do clube será elaborado e enviado um orçamento por parte da ANDL, que depois de aceite, deverá ser liquidado no prazo de 15 dias após a realização da prova (*“O sócio Desportivo, entidade filiada ou outras, quando sejam organizadores de provas, devem solicitar ao Conselho de Arbitragem a nomeação do Júri ou da equipa de arbitragem. As despesas respetivas serão liquidadas pela ANDL, devendo o organizador reembolsá-la no prazo de quinze dias”* – Regulamento Geral da ANDL, Artigo 63º);
- d) O clube organizador, se o desejar, deverá entregar na sede da ANDL a documentação necessária para a elaboração do respetivo programa de provas, impreterivelmente, com a antecedência mínima de oito (8) dias úteis, em relação à data de realização da prova.

20. Casos omissos:

Os casos omissos são julgados pela Direção da ANDL de acordo com os regulamentos em vigor (Art.º 166, ponto 1 e ponto 2 do Regulamento Geral da FPN).

PROVA Nº.1 – TORNEIO DE ABERTURA DE CATEGORIAS

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL

2. **LOCAL:** Piscinas Municipais de Óbidos (8 pistas x 25m).

3. **DATA:** 21 e 22 de outubro de 2023

4. **HORÁRIO:**

| | Aquecimento | Início da prova |
|------------|-------------|-----------------|
| 1ª Jornada | 13h45 | 15h00 |
| 2ª Jornada | 8h00 | 09h30 |

5. **PROGRAMA:**

| 1ª Jornada | | | | 2ª Jornada | | | |
|----------------------|-----------|----------|--------|----------------------|-----------|----------|--------|
| | Distância | Estilo | Género | | Distância | Estilo | Género |
| 1 | 4x100 | Estilos | Fem | 11 | 4x100 | Estilos | Mas |
| 2 | 400 | Livres | Mas | 12 | 400 | Livres | Fem |
| 3 | 200 | Costas | Fem | 13 | 200 | Costas | Mas |
| 4 | 200 | Bruços | Mas | 14 | 200 | Bruços | Fem |
| Intervalo 10 minutos | | | | Intervalo 10 minutos | | | |
| 5 | 200 | Mariposa | Fem | 15 | 200 | Mariposa | Mas |
| 6 | 200 | Livres | Mas | 16 | 200 | Livres | Fem |
| 7 | 200 | Estilos | Fem | 17 | 200 | Estilos | Mas |
| 8 | 400 | Estilos | Mas | 18 | 400 | Estilos | Fem |
| 9 | 4x100 | Livres | Fem | 19 | 4x100 | Livres | Mas |
| 10 | 1500 | Livres | Mas | 20 | 800 | Livres | Fem |

6. **CATEGORIAS:** Infantis, Juvenis, Juniores e Séniores

7. **LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:**

- Cada nadador pode participar em 2 (duas) provas individuais e uma estafeta por Jornada;
- Os nadadores de escalão de infantis não poderão participar nas provas de 800m livres e 1500m livres
- Não há limite de inscrições de equipas na prova de estafetas;
- Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14;

8. INSCRIÇÕES:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt , até ao dia **16 de outubro de 2023, até às 12h**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES: As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos FINA.

10. CLASSIFICAÇÃO: Por prova, género e categoria (por escalão).

11. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS: Os nadadores da categoria Infantil não poderão usar fatos de competição

12. CRONOMETRAGEM: Manual

PROVA Nº.2 – TORNEIO DE ABERTURA CADETES

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
2. **LOCAL:** Piscinas Municipais de Ansião (6 pistas x 25m)
3. **DATA:** 28 de outubro de 2023
4. **HORÁRIO:**

| | Aquecimento | Início da prova |
|--------------------------|-------------|-----------------|
| Jornada com sessão Única | 14h00 | 15h00 |

5. PROGRAMA:

| Jornada com Sessão Única | | | |
|--------------------------|------|----------|-------|
| 1 | 4x25 | Livres | Misto |
| 2 | 4x50 | Livres | Misto |
| Intervalo 5 minutos | | | |
| 3 | 25 | Livres | Fem |
| 4 | 25 | Livres | Masc |
| 5 | 50 | Livres | Fem |
| 6 | 50 | Livres | Masc |
| 7 | 25 | Bruços | Fem. |
| 8 | 25 | Bruços | Masc. |
| Intervalo 5 minutos | | | |
| 9 | 25 | Costas | Fem |
| 10 | 25 | Costas | Masc |
| 11 | 50 | Costas | Fem |
| 12 | 50 | Costas | Masc |
| 13 | 25 | Mariposa | Fem. |
| 14 | 25 | Mariposa | Masc. |
| 15 | 4x25 | Estilos | Misto |
| 16 | 4x50 | Estilos | Misto |

6. CATEGORIAS: Cadetes

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador pode participar em 3 (três) provas no total;
- b) Não há limite de inscrições de equipas nas provas de estafetas;
- c) As estafetas mistas têm de ser compostas por dois elementos de cada género (As estafetas que não cumpram esta alínea, participam na condição de extracompetição);
- d) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14;

8. INSCRIÇÕES:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt , até ao dia **23 de outubro de 2023, até às 12h**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES: As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos FINA.

10. CLASSIFICAÇÃO: Por prova, género e categoria (por escalão).

11. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS: Os atletas desta categoria/escalão não poderão usar fatos de competição.

12. CRONOMETRAGEM: Manual

PROVA Nº.3 – PROVA DE VELOCIDADE

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL

2. **LOCAL:** Piscinas Municipais de Caldas da Rainha (8 pistas x 25m)

3. **DATA:** 11 e 12 novembro de 2023

4. **HORÁRIO:**

| | Aquecimento | Início da prova |
|------------|-------------|-----------------|
| 1ª Jornada | 13h30 | 15h00 |
| 2ª Jornada | 08h00 | 09h00 |

5. **PROGRAMA:**

| 1ª Jornada | | | | 2ª Jornada | | | |
|----------------------|-----------|----------|--------|----------------------|-----------|----------|--------|
| | Distância | Estilo | Género | | Distância | Estilo | Género |
| 1 | 4x50 | Estilos | Misto | 11 | 4x50 | Livres | Misto |
| 2 | 50 | Mariposa | Mas | 12 | 100 | Mariposa | Fem |
| 3 | 50 | Mariposa | Fem | 13 | 100 | Mariposa | Mas |
| 4 | 100 | Costas | Mas | 14 | 50 | Costas | Fem |
| 5 | 100 | Costas | Fem | 15 | 50 | Costas | Mas |
| Intervalo 10 minutos | | | | Intervalo 10 minutos | | | |
| 6 | 50 | Bruços | Mas | 16 | 100 | Bruços | Fem |
| 7 | 50 | Bruços | Fem | 17 | 100 | Bruços | Mas |
| 8 | 100 | Livres | Mas | 18 | 50 | Livres | Fem |
| 9 | 100 | Livres | Fem | 19 | 50 | Livres | Mas |
| Intervalo 10 minutos | | | | Intervalo 10 minutos | | | |
| 10 | 4x100 | Livres | Misto | 20 | 4x100 | Estilos | Misto |

6. **CATEGORIAS:** Infantis, Juvenis, Juniores e Séniores.

7. **LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:**

- Cada nadador pode participar em 2 (duas) provas individuais e 2 (duas) estafetas, por jornada;
- Não há limite de inscrições de equipas na prova de estafetas;
- Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNsystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14.

8. INSCRIÇÕES:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt , até ao **dia 6 de novembro de 2023, até às 12h;**
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES: As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos FINA.

10. CLASSIFICAÇÃO: Por prova, género e categoria (por escalão).

11. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS: Os atletas da categoria Infantil não poderão usar fatos de competição.

12. CRONOMETRAGEM: Eletrónica

PROVA Nº.4 – TORNEIO DE TECNICAS ALTERNADAS – CADETES

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL

2. **LOCAL:** Piscinas Municipais de Pombal (8 pistas x 25m)

3. **DATA:** 18 de novembro de 2023

4. **HORÁRIO:**

| Jornada com Sessão Única | |
|--------------------------|--------------|
| Aquecimento | Início Prova |
| 14h00 | 15h00 |

5. **PROGRAMA:**

| JORNADA ÚNICA | | | | |
|---------------------|-----------|---------------|---------|--------|
| N.º | DISTÂNCIA | ESTILO | CAT. | GÉNERO |
| 1 | 25 | Livres | Escolas | Misto |
| 2 | 25 | Livres | CAD. | Fem |
| 3 | 25 | Livres | CAD. | Masc |
| 4 | 50 | Livres | CAD. | Fem |
| 5 | 50 | Livres | CAD. | Masc |
| 6 | 100 | Livres | CAD. A | Fem |
| 7 | 100 | Livres | CAD. A | Masc |
| Intervalo 5 minutos | | | | |
| 8 | 25 | Pernas Livres | CAD. | Fem |
| 9 | 25 | Pernas Livres | CAD. | Masc |
| 10 | 25 | Costas | Escolas | Misto |
| 11 | 25 | Costas | CAD. | Fem |
| 12 | 25 | Costas | CAD. | Masc |
| 13 | 50 | Costas | CAD. | Fem |
| 14 | 50 | Costas | CAD. | Masc |
| 15 | 100 | Costas | CAD. A | Fem |
| 16 | 100 | Costas | CAD. A | Masc |
| 17 | 25 | Pernas Costas | CAD. | Fem |
| 18 | 25 | Pernas Costas | CAD. | Masc |
| Intervalo 5 minutos | | | | |
| 19 | 4 x 50 | Livres | CAD. | Misto |

6. **CATEGORIAS/ ESCALÃO:** Cadetes A, B e C.

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador pode participar no máximo em 2 provas individuais e 1 estafeta:
- b) As provas 8 e 9 serão realizadas com partida dentro de água:
 - Cada atleta levará uma prancha e pode realizar a viragem como pretender, desde que toque com qualquer parte do corpo na parede.
 - Nas provas 17 e 18, a partida será feita dentro de água e sem prancha.
- c) Podem participar nadadores de escolas de natação nas provas 1 e 10 nascidos em 2011 e mais novos nos masculinos e nascidas 2012 e mais novos nos femininos;
- d) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14.

8. INSCRIÇÕES:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt , até ao **dia 13 de novembro de 2023, até às 12h**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES: As series serão organizadas pelos tempos de inscrição, realizados em piscina de 25 metros.

10. CLASSIFICAÇÃO: Por prova, género e categoria (por escalão).

11. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS: Os nadadores desta categoria não poderão usar fatos de competição.

12. CRONOMETRAGEM: Manual

PROVANº5 – CAMPEONATOS DISTRITAIS DE PC – JUVENIS, JUNIORES E SENIORES1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL2. **LOCAL:** Piscinas Municipais de Leiria (8 pistas x 25m)3. **DATA:** 25 e 26 novembro de 20234. **HORÁRIO:**

| | Aquecimento | Início da prova |
|------------------------|-------------|-----------------|
| 1ª Jornada – 1ª Sessão | 07h30 | 09h00 |
| 1ª Jornada – 2ª Sessão | 14h30 | 15h45 |
| 2ª Jornada – 1ª Sessão | 07h30 | 09h00 |
| 2ª Jornada – 2ª Sessão | 14h30 | 15h45 |

5. **PROGRAMA:**

| 1ª JORNADA – SESSÃO DA MANHÃ | | | | |
|------------------------------|-----------|----------|------------------------------|--------|
| N.º | DISTÂNCIA | ESTILO | CATEGORIA | GÉNERO |
| 1 | 4x 50 | Livres | Juvenis, Juniores e Seniores | Mistos |
| Intervalo 5 minutos | | | | |
| 2 | 800 | Livres | Juvenis, Juniores e Seniores | Fem. |
| 3 | 1500 | Livres | Juvenis, Juniores e Seniores | Masc. |
| 4 | 50 | Costas | Juvenis, Juniores e Seniores | Fem. |
| 5 | 50 | Costas | Juvenis, Juniores e Seniores | Masc. |
| 6 | 200 | Mariposa | Juvenis, Juniores e Seniores | Fem. |
| 7 | 200 | Mariposa | Juvenis, Juniores e Seniores | Masc. |
| 8 | 100 | Livres | Juvenis, Juniores e Seniores | Fem. |
| 9 | 100 | Livres | Juvenis, Juniores e Seniores | Masc. |
| 10 | 200 | Estilos | Juvenis, Juniores e Seniores | Fem. |
| Intervalo 10 minutos | | | | |
| 11 | 4 x 200 | Livres | Juvenis, Juniores e Seniores | Masc. |
| 12 | 4 x 200 | Livres | Juvenis, Juniores e Seniores | Fem. |

Regulamento de Competições Distritais da ANDL 2023/24 (Aprovado FPN 5/09/2023)

| 1ª JORNADA – SESSÃO DA TARDE | | | | |
|-------------------------------------|------------------|---------------|------------------------------|---------------|
| N.º | DISTÂNCIA | ESTILO | CATEGORIA | GÉNERO |
| 13 | 4 x 50 | Livres | Juvenis, Juniores e Seniores | Masc. |
| 14 | 4 x 50 | Livres | Juvenis, Juniores e Seniores | Fem. |
| Intervalo 5 minutos | | | | |
| 15 | 100 | Mariposa | Juvenis, Juniores e Seniores | Masc. |
| 16 | 100 | Mariposa | Juvenis, Juniores e Seniores | Fem. |
| 17 | 50 | Bruços | Juvenis, Juniores e Seniores | Masc. |
| 18 | 50 | Bruços | Juvenis, Juniores e Seniores | Fem. |
| 19 | 200 | Estilos | Juvenis, Juniores e Seniores | Masc. |
| 20 | 400 | Estilos | Juvenis, Juniores e Seniores | Fem. |
| 21 | 200 | Livres | Juvenis, Juniores e Seniores | Masc. |
| 22 | 400 | Livres | Juvenis, Juniores e Seniores | Fem. |
| Intervalo 10 minutos | | | | |
| 23 | 4 x 100 | Estilos | Juvenis, Juniores e Seniores | Masc. |
| 24 | 4 x 100 | Estilos | Juvenis, Juniores e Seniores | Fem. |

| 2ª JORNADA – SESSÃO DA MANHÃ | | | | |
|-------------------------------------|------------------|---------------|------------------------------|---------------|
| N.º | DISTÂNCIA | ESTILO | CATEGORIA | GÉNERO |
| 25 | 4 x 100 | Estilos | Juvenis, Juniores e Seniores | Misto |
| Intervalo 5 minutos | | | | |
| 26 | 200 | Livres | Juvenis, Juniores e Seniores | Fem. |
| 27 | 400 | Livres | Juvenis, Juniores e Seniores | Masc. |
| 28 | 50 | Mariposa | Juvenis, Juniores e Seniores | Fem. |
| 29 | 50 | Mariposa | Juvenis, Juniores e Seniores | Masc. |
| 30 | 200 | Bruços | Juvenis, Juniores e Seniores | Fem. |
| 31 | 200 | Bruços | Juvenis, Juniores e Seniores | Masc. |
| 32 | 200 | Costas | Juvenis, Juniores e Seniores | Fem. |
| 33 | 200 | Costas | Juvenis, Juniores e Seniores | Masc. |
| 34 | 100 | Estilos | Juvenis, Juniores e Seniores | Fem. |
| 35 | 100 | Estilos | Juvenis, Juniores e Seniores | Masc. |
| Intervalo 10 minutos | | | | |
| 36 | 4 x 100 | Livres | Juvenis, Juniores e Seniores | Fem. |
| 37 | 4 x 100 | Livres | Juvenis, Juniores e Seniores | Masc. |

| 2ª JORNADA – SESSÃO DA TARDE | | | | |
|------------------------------|-----------|---------|------------------------------|--------|
| N.º | DISTÂNCIA | ESTILO | CATEGORIA | GÉNERO |
| 38 | 4 x 50 | Estilos | Juvenis, Juniores e Seniores | Masc |
| 39 | 4 x 50 | Estilos | Juvenis, Juniores e Seniores | Fem. |
| Intervalo 5 minutos | | | | |
| 40 | 800 | Livres | Juvenis, Juniores e Seniores | Masc. |
| 41 | 1500 | Livres | Juvenis, Juniores e Seniores | Fem. |
| 42 | 100 | Costas | Juvenis, Juniores e Seniores | Masc. |
| 43 | 100 | Costas | Juvenis, Juniores e Seniores | Fem. |
| 44 | 50 | Livres | Juvenis, Juniores e Seniores | Masc. |
| 45 | 50 | Livres | Juvenis, Juniores e Seniores | Fem. |
| 46 | 100 | Bruços | Juvenis, Juniores e Seniores | Masc. |
| 47 | 100 | Bruços | Juvenis, Juniores e Seniores | Fem. |
| 48 | 400 | Estilos | Juvenis, Juniores e Seniores | Masc. |
| Intervalo 10 minutos | | | | |
| 49 | 4 x 100 | Livres | Juvenis, Juniores e Seniores | Misto |

6. CATEGORIAS: Juvenis, Juniores e Séniores.

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- Cada nadador Juvenil pode participar em 8 provas no decorrer dos Campeonatos;
- Cada nadador Júnior e Sénior pode participar em 10 provas no decorrer dos Campeonatos;
- Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNsystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14.

8. INSCRIÇÕES:

- As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt, até ao **dia 15 de novembro de 2023 até às 12h**;
- Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES: As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos FINA.

10.CLASSIFICAÇÃO: Por prova, género e categoria/ escalão (Sénior, Júnior, Juvenil A, Juvenil B,).

11.PRÉMIOS: Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova, por género e categoria/ escalão (Seniores, Juniores, Juvenis A e Juvenis B)

13. CRONOMETRAGEM: Cronometragem Eletrónica.

PROVA Nº6 – 1ª TORREGRI CADETES + PROVA DE PREPARAÇÃO DE INFANTIS

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL

2. LOCAL: Piscinas Municipais de Óbidos (8 pistas x 25m)

3. DATA: 09 de dezembro de 2023

4. HORÁRIO:

| Aquecimento | Início da prova |
|-------------|-----------------|
| 14h00 | 15h00 |

5. PROGRAMA:

| Sessão Única | | | | |
|-----------------------------|-----------|----------|---------------|--------|
| N.º | Distância | Estilo | Categoria | Género |
| 1 | 50 | Mariposa | CAD. A | Fem |
| 2 | 50 | Mariposa | CAD. A | Mas |
| 3 | 100 | Mariposa | INF. | Fem |
| 4 | 100 | Mariposa | INF. | Mas |
| 5 | 50 | M/C | CAD. B e C | Fem |
| 6 | 50 | M/C | CAD. B e C | Mas |
| 7 | 50 | Costas | CAD. A | Fem |
| 8 | 50 | Costas | CAD. A | Mas |
| 9 | 100 | Costas | INF. | Fem |
| 10 | 100 | Costas | INF. | Mas |
| 11 | 50 | C/B | CAD. B e C | Fem |
| 12 | 50 | C/B | CAD. B e C | Mas |
| Intervalo 10 minutos | | | | |
| 13 | 50 | Bruços | CAD. A | Fem |
| 14 | 50 | Bruços | CAD. A | Mas |
| 15 | 100 | Bruços | INF. | Fem |
| 16 | 100 | Bruços | INF. | Mas |
| 17 | 50 | Livres | CAD. A, B e C | Fem |
| 18 | 50 | Livres | CAD. A, B e C | Mas |
| 19 | 50 | B/Crol | CAD. B e C | Fem |
| 20 | 50 | B/Crol | CAD. B e C | Mas |
| 21 | 100 | Livres | INF. | Fem |
| 22 | 100 | Livres | INF. | Mas |
| 23 | 100 | Estilos | CAD. A | Fem |
| 24 | 100 | Estilos | CAD. A | Mas |
| 25 | 200 | Estilos | INF. | Fem |
| 26 | 200 | Estilos | INF. | Mas |

6. CATEGORIAS: Cadetes e infantis.

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador poderá participar em 3 (três) provas;
- b) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNsystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14.

8. INSCRIÇÕES:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt, até ao **dia 04 de dezembro de 2023, até às 12h**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES: As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos FINA.

10. CLASSIFICAÇÃO: Por prova, género e categoria/ escalão (Infantil A, Infantil B, Cadete A, Cadete B e Cadete C).

11. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS: Os nadadores não poderão usar fatos de competição.

12. CRONOMETRAGEM: Manual

PROVA Nº.7 – TORNEIO DE TÉCNICAS SIMULTANEAS – CADETES

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL

2. LOCAL: Piscinas Municipais Alcobaça (8 pistas x 25m)

3. DATA: 27 de janeiro de 2024

4. HORÁRIO:

| Aquecimento | Início da prova |
|-------------|-----------------|
| 14h00 | 15h00 |

5. PROGRAMA:

| Jornada com Sessão Única | | | | |
|-----------------------------|-----------|-----------------|---------|--------|
| N.º | DISTÂNCIA | ESTILO | CAT | GÉNERO |
| 1 | 25 | Bruços | Escolas | Misto |
| 2 | 25 | Bruços | CAD. | Fem |
| 3 | 25 | Bruços | CAD. | Masc |
| 4 | 50 | Bruços | CAD. | Fem |
| 5 | 50 | Bruços | CAD. | Masc |
| 6 | 100 | Bruços | CAD. | Fem |
| 7 | 100 | Bruços | CAD. | Masc |
| 8 | 25 | Livres | Escolas | Misto |
| 9 | 25 | Pernas Bruços | CAD. | Fem |
| 10 | 25 | Pernas Bruços | CAD. | Masc |
| Intervalo 10 minutos | | | | |
| 11 | 25 | Mariposa | Escolas | Misto |
| 12 | 25 | Mariposa | CAD. | Fem |
| 13 | 25 | Mariposa | CAD. | Masc |
| 14 | 50 | Mariposa | CAD. | Fem |
| 15 | 50 | Mariposa | CAD. | Masc |
| 16 | 100 | Mariposa | CAD. | Fem |
| 17 | 100 | Mariposa | CAD. | Masc |
| 18 | 25 | Costas | Escolas | Misto |
| 19 | 25 | Pernas Mariposa | CAD. | Fem |
| 20 | 25 | Pernas Mariposa | CAD. | Masc |

6. CATEGORIAS/ ESCALÃO: Cadetes A, B, C

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador pode participar no máximo em 2 provas individuais;
- b) Podem participar nadadores de escolas de natação nas provas 1, 8,11 e 18 nascidos em 2011 e mais novos nos masculinos e nascidas em 2012 e mais novos nos femininos;
- c) As provas 9, 10,19 e 20 serão realizadas com partida dentro de água;
- d) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14.

8. INSCRIÇÕES:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt , até ao dia **22 de janeiro de 2024, até às 12h**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES: As series serão organizadas pelos tempos de inscrição, realizados em piscina de 25 metros.

10. CLASSIFICAÇÃO: Por prova, género e escalão etário (Cadete A, cadete B e Cadete C)

11. PREMIOS: Haverá uma lembrança para todos os atletas;

12. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS: Os nadadores desta categoria não poderão usar fatos de competição.

13. CRONOMETRAGEM: Manual

PROVA Nº.8 – PROVA DE PREPARAÇÃO DE CATEGORIAS

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL

2. LOCAL: Piscinas Municipais na Benedita (8 pistas x 25m)

3. DATA: 28 de janeiro 2024

4. HORÁRIO:

| | Aquecimento | Início da prova |
|---------------------|-------------|-----------------|
| Jornada – 1ª sessão | 08h30 | 10h00 |
| Jornada – 2ª sessão | 14h30 | 15h30 |

5. PROGRAMA:

| JORNADA - 1ª sessão | | | | JORNADA - 2ª sessão | | | |
|----------------------|-----------|----------|--------|----------------------|-----------|----------|--------|
| N.º | Distância | Estilo | Género | N.º | Distância | Estilo | Género |
| 1 | 4x100 | Estilos | Misto | 19 | 4x100 | Livres | Misto |
| Intervalo 5 minutos | | | | Intervalo 5 minutos | | | |
| 2 | 50 | Costas | Fem | 20 | 50 | Costas | Mas |
| 3 | 50 | Livres | Mas | 21 | 50 | Livres | Fem |
| 4 | 400 | Livres | Fem | 22 | 400 | Livres | Mas |
| 5 | 100 | Mariposa | Mas | 23 | 100 | Mariposa | Fem |
| 6 | 200 | Mariposa | Fem | 24 | 200 | Mariposa | Mas |
| 7 | 200 | Costas | Mas | 25 | 200 | Costas | Fem |
| 8 | 100 | Costas | Fem | 26 | 100 | Costas | Mas |
| 9 | 100 | Bruços | Mas | 27 | 100 | Bruços | Fem |
| 10 | 200 | Bruços | Fem | 28 | 200 | Bruços | Mas |
| 11 | 200 | Livres | Mas | 29 | 200 | Livres | Fem |
| 12 | 100 | Livres | Fem | 30 | 100 | Livres | Mas |
| 13 | 50 | Bruços | Mas | 31 | 50 | Bruços | Fem |
| 14 | 50 | Mariposa | Fem | 32 | 50 | Mariposa | Mas |
| 15 | 200 | Estilos | Mas | 33 | 200 | Estilos | Fem |
| 16 | 400 | Estilos | Fem | 34 | 400 | Estilos | Mas |
| 17 | 4x50 | Livres | Misto | 35 | 4x50 | Estilos | Misto |
| Intervalo 10 minutos | | | | Intervalo 10 minutos | | | |
| 18 | 1500 | Livres | Mas | 36 | 800 | Livres | Fem |

6. CATEGORIAS: Infantis, Juvenis, Juniores e Séniores.

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador poderá participar em 5 provas na jornada;
- b) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14.

8. INSCRIÇÕES:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt , até ao dia **22 de janeiro de 2024, até às 12h**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES: As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos FINA.

10.CLASSIFICAÇÃO: Por prova, género e categoria.

11.EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS: Os nadadores infantis não poderão usar fatos de competição.

12.CRONOMETRAGEM: Manual

PROVA Nº.9 – V MEETING CIDADE DE LEIRIA - INFANTIS

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL / CML

2. **LOCAL:** Complexo Municipal das Piscinas de Leiria (8 pistas x 25m)

3. **DATA:** 10 e 11 fevereiro de 2024

4. **ARBITRAGEM:** A equipa de arbitragem pertencerá ao Conselho Distrital de Arbitragem da Associação Natação do Distrito de Leiria.

5. **HORÁRIO:**

| 1ª JORNADA | AQUECIMENTO | INICIO DA SESSÃO |
|---------------------------|-------------|------------------|
| 1ª SESSÃO (Eliminatórias) | 07h30 | 09h30 |
| 2ª SESSÃO (Finais A e B) | 14h30 | 15h45 |

| 2ª JORNADA | AQUECIMENTO | INICIO DA SESSÃO |
|---------------------------|-------------|------------------|
| 1ª SESSÃO (Eliminatórias) | 07h30 | 09h30 |
| 2ª SESSÃO (Finais A e B) | 14h30 | 15h45 |

6. **PROGRAMA:**

| SÁBADO – 10 FEV. 2024 | | | | | | |
|-----------------------|----------|--------|----------------|----------|--------|-------|
| ELIMINATÓRIAS (09H30) | | | FINAIS (15H45) | | | |
| N.º | PROVA | GÉNERO | N.º | PROVA | GÉNERO | FINAL |
| 1E | 100 L | FEM | 1F | 100 L | FEM | A - B |
| 2E | 100 C | MASC | 2F | 100 C | MASC | A - B |
| 3E | 100 B | FEM | 3F | 100 B | FEM | A - B |
| 4E | 100 M | MASC | 4F | 100 M | MASC | A - B |
| 5E | 200 E | FEM | 5F | 200 E | FEM | A - B |
| 6E | 4 x 50 E | MISTO | 6F | 4 x 50 E | MISTO | A - B |

| DOMINGO – 11 FEV 2024 | | | | | | |
|-----------------------|----------|--------|----------------|----------|--------|-------|
| ELIMINATÓRIAS (09H30) | | | FINAIS (15H45) | | | |
| N.º | PROVA | GÉNERO | N.º | PROVA | GÉNERO | FINAL |
| 7E | 100 L | MASC | 7F | 100 L | MASC | A - B |
| 8E | 100 C | FEM | 8F | 100 C | FEM | A - B |
| 9E | 100 B | MASC | 9F | 100 B | MASC | A - B |
| 10E | 100 M | FEM | 10F | 100 M | FEM | A - B |
| 11E | 200 E | MASC | 11F | 200 E | MASC | A - B |
| 12E | 4 X 50 L | MISTO | 12F | 4 X 50 L | MISTO | A - B |

7. CATEGORIAS/ ESCALÃO:

| CATEGORIA | FEMININOS | MASCULINOS |
|--------------|------------------|------------------|
| Grupo 1 (G1) | Nascidos em 2011 | Nascidos em 2010 |
| Grupo 2 (G2) | Nascidos em 2012 | Nascidos em 2011 |

8. MODELO DA COMPETIÇÃO:

8.1. Eliminatórias:

- a) As series eliminatórias serão organizadas por cabeças de serie, de acordo com os tempos de inscrição, independentemente dos escalões;
- b) No decorrer das eliminatórias são apurados para a final A os 8 melhores classificados, de cada grupo, para as provas individuais e estafetas, ficando o 9º e 10º classificados como suplentes;
- c) Os nadadores de cada grupo, classificados entre o 9º e 16º, nas provas individuais ficam apurados para a final B, ficando os 17º e 18º classificados como suplentes;
- d) Se o número de inscritos numa prova for inferior a 17, apenas se realiza a Final A;
- e) Se o número de inscritos numa prova for inferior a 9, realizar-se-á uma final direta;
- f) Na prova de estafetas, apenas se apuram para a final os 8 melhores tempos realizados nas eliminatórias;
- g) As desistências às finais têm que ser comunicadas à organização até 30 minutos após a afixação dos resultados da respetiva eliminatória;
- h) O incumprimento do ponto anterior sujeita o clube/seleção do respetivo atleta ao pagamento de uma taxa de 50€;
- i) Na eventualidade de dois ou mais nadadores nas eliminatórias ficarem empatados num lugar de acesso às finais, haverá a realização de um “swim-off”, no final da sessão das eliminatórias;
- j) Se no decorrer das eliminatórias o tempo de acesso (TA), conforme estipulado na tabela de TA, não for cumprido o clube/seleção fica sujeito ao pagamento de uma taxa de 10€;
- k) Este pagamento não será exigível se o atleta for apurado para a respetiva final (A ou B) e cumprir o TA.

8.2. Finais:

- a) As finais serão realizadas por grupo 1 e 2;
- b) Primeiramente nada o grupo 2 (G2) e de seguida o grupo 1 (G1);
- c) As finais A disputam-se em primeiro lugar, seguidas das finais B;
- d) Se no decorrer das finais o tempo de acesso (TA), conforme tabela de TA, não for cumprido o clube/seleção fica sujeito ao pagamento de uma taxa de 5€.

9.LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Podem participar todos os clubes e seleções convidadas pela ANDL, desde que filiados nas respetivas Federações Nacionais;
- b) Nas estafetas cada clube/seleção poderá apenas fazer-se representar por uma (1) equipa por prova;
- c) As constituições de estafetas terão que ter dois atletas de cada grupo e género;
- d) Cada Clube/Seleção pode participar com 3 (três) atletas por prova, de cada grupo;
- e) Não é permitido a utilização de fatos de competição.

10.INSCRIÇÕES:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt , até ao dia **29 de janeiro de 2024**;
- b) As inscrições das equipas nacionais têm de ser realizadas através do programa informático Team Manager ou Entry Editor, os clubes ou seleções estrangeiras têm de realizar via Lista Onomástica disponibilizada pela organização;
- c) Pagamento das inscrições deverá ser realizado no ato da entrega das mesmas através de transferência bancaria: IBAN:PT50. 0007. 0000. 0019. 7413. 5282. 3 (Novo Banco)
- d) Taxas de inscrição: Provas individuais- 2.20€ Estafetas- 6€
- e) São considerados os Tempos de Acesso realizados e homologados informaticamente, de 01 de outubro de 2022 a 28 de janeiro de 2024.

11.ORGANIZAÇÃO DAS SERIES:

- a) As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos FINA;
- b) A ordem das series será feita das lentas para as series rápidas, sendo as últimas três por cabeças de serie.

12.CLASSIFICAÇÃO:

- a) Por prova, género e grupo (1 e 2).
- b) Classificação coletiva realizada pelo somatório de pontos obtidos por prova, de acordo com as seguintes tabelas:

Regulamento de Competições Distritais da ANDL 2023/24 (Aprovado FPN 5/09/2023)

| CLASSIFICAÇÃO | PONTUAÇÃO* |
|---------------|------------|
| 1º | 20 |
| 2º | 18 |
| 3º | 16 |
| 4º | 13 |
| 5º | 12 |
| 6º | 11 |
| 7º | 10 |
| 8º | 9 |

| CLASSIFICAÇÃO | PONTUAÇÃO |
|---------------|-----------|
| 9º | 8 |
| 10º | 7 |
| 11º | 6 |
| 12º | 5 |
| 13º | 4 |
| 14º | 3 |
| 15º | 2 |
| 16º | 1 |

- c) Um atleta que seja desclassificado na final será atribuído 0 pontos;
- d) Só podem pontuar por prova e género até três (3) nadadores por clube/seleção;
- e) No caso do ponto 8.1d) se verificar, a pontuação do 1º ao 8º lugar é obtida na final A e a pontuação dos restantes nadadores dada pela classificação obtida nas eliminatórias.

13.PRÉMIOS:

- a) Prémios individuais: Medalhas aos 3 primeiros classificados por prova e grupo;
- b) Prémios de estafetas: Medalhas às 3 equipas mais bem classificadas por prova;
- c) Prémios coletivos de clubes: 1º lugar final: 500€; 2º lugar: 250€; 3º lugar: 125€ e taças até às 8 primeiras equipas;
- d) Prémio Golfinho – Atletas que obtiveram maior pontuação FINA numa prova, no grupo 1 e 2 por género.

14.TEMPOS A OBTER:

| FEMININO | | | MASCULINOS | |
|----------|---------|-------|------------|---------|
| 2012 | 2011 | | 2011 | 2010 |
| 1:24.50 | 1:18.80 | 100 L | 1:17.10 | 1:12.60 |
| 1:32.80 | 1:27.80 | 100 C | 1:26.20 | 1:21.20 |
| 1:44.80 | 1:38.60 | 100 B | 1:36.00 | 1:30.50 |
| 1:32.10 | 1:25.70 | 100 M | 1:23.00 | 1:18.00 |
| 3:20.50 | 3:12.00 | 200 E | 3:07.00 | 2:57.70 |
| 2:15.00 | | 4X50L | 2:15.00 | |
| 2:25.00 | | 4X50E | 2:25.00 | |

15.CASOS OMISSOS: Todos os casos omissos neste regulamento, vale-se o que vigora no regulamento da Federação Portuguesa de Natação.

16.EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS: Os nadadores deste escalão não poderão usar fatos de competição.

17. CRONOMETRAGEM: Cronometragem Eletrónica

18.JURI DE APELO:

Todos os protestos devem ser entregues por escrito ao juiz-árbitro até 30 minutos após o final da sessão e acompanhados de uma taxa de 100€. Caso o protesto seja deferido, o valor da taxa será devolvido.

Todos os protestos devem ser baseados em questões de direito e será apreciado pelo Júri Apelo composta pelos seguintes elementos: Diretor à prova; Diretor Técnico Regional; Elemento do conselho regional de arbitragem.

RECORDES DO MEETING

| G1 Feminino | G2 Feminino | D/ T | G1 Masculino | G2 Masculino |
|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|
| 01:01.01 (2019) | 01:04.38 (2019) | 100 LIVRES | 00:56.67 (2020) | 00:59.64(2023) |
| 01:09.91 (2019) | 01:16.25 (2020) | 100 COSTAS | 01:04.17 (2020) | 01:07.29 (2019) |
| 01:20.12 (2019) | 01:22.88 (2019) | 100 BRUÇOS | 01:14.27 (2019) | 01:14.77 (2023) |
| 01:09.17 (2019) | 01:14.56 (2019) | 100 MARIPOSA | 01:01.89 (2019) | 01:06.96 (2019) |
| 02:35.94 (2020) | 02:40.68 (2019) | 200 ESTILOS | 02:19.75 (2019) | 02:26.02 (2023) |
| 01:56.09 (2019) | | 4 X 50 LIVRES | 01:56.09 (2019) | |
| 02:10.89 (2019) | | 4 X 50 ESTILOS | 02:10.89 (2019) | |

PROVA Nº.10 – CAMPEONATO INTERDISTRITAL DE INVERNO INFANTIS

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL, ANCNP e ANC
2. **LOCAL:** Piscinas Municipais de Viseu (8 pistas x 25m) – Cronometragem eletrónica
3. **DATA:** 24 e 25 de fevereiro de 2024

Regulamento do Campeonato Interdistrital será enviado pela Associação de Natação de Coimbra.

PROVA Nº11 – CAMPEONATO DISTRITAL DE INVERNO – INFANTIS, JUVENIS E ABSOLUTOS

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
2. **LOCAL:** Piscina Municipal de Leiria (8 pistas x 25m)
3. **DATA:** 02 e 03 de março de 2024
4. **HORÁRIO:**

| | Aquecimento | Início da prova |
|------------------------|-------------|-----------------|
| 1ª Jornada – 1ª Sessão | 07h30 | 09h00 |
| 1ª Jornada – 2ª Sessão | 14h30 | 15h45 |
| 2ª Jornada – 1ª Sessão | 07h30 | 09h00 |
| 2ª Jornada – 2ª Sessão | 14h30 | 15h45 |

5. **PROGRAMA:**

| 1ª JORNADA | | | | | | | | | |
|---------------------|---------|----------|---------------|-------|---------------------|---------|----------|---------------|------|
| 1ª Sessão - Manhã | | | | | 2ª Sessão - Tarde | | | | |
| N.º | Distân. | Estilo | Categorias | Gén. | N.º | Distân. | Estilo | Categorias | Gén. |
| 1 | 4x50 | Livres | Todos | Misto | 13 | 4 x 50 | Livres | Todos | Mas |
| 2 | 800 | Livres | Juv/ Jun/ Sen | Fem | 14 | 4 x 50 | Livres | Todos | Fem |
| 3 | 1500 | Livres | Juv/ Jun/ Sen | Masc | Entrega de medalhas | | | | |
| Entrega de medalhas | | | | | 15 | 100 | Mariposa | Todos | Mas |
| 4 | 50 | Costas | Juv/ Jun/ Sen | Fem | 16 | 100 | Mariposa | Todos | Fem |
| 5 | 50 | Costas | Juv/ Jun/ Sen | Masc | 17 | 50 | Bruços | Juv/ Jun/ Sen | Mas |
| 6 | 200 | Mariposa | Todos | Fem | 18 | 50 | Bruços | Juv/ Jun/ Sen | Fem |
| 7 | 200 | Mariposa | Todos | Masc | Entrega de medalhas | | | | |
| Entrega de medalhas | | | | | 19 | 200 | Estilos | Todos | Mas |
| 8 | 100 | Livres | Todos | Fem | 20 | 400 | Estilos | Juv/ Jun/ Sen | Fem |
| 9 | 100 | Livres | Todos | Masc | 21 | 200 | Livres | Todos | Mas |
| 10 | 200 | Estilos | Todos | Fem | 22 | 400 | Livres | Todos | Fem |
| Entrega de medalhas | | | | | Entrega de medalhas | | | | |
| 11 | 4 x 200 | Livres | Juv/ Jun/ Sen | Masc | 23 | 4 x 100 | Estilos | Juv/ Jun/ Sen | Mas |
| 12 | 4 x 200 | Livres | Juv/ Jun/ Sen | Fem | 24 | 4 x 100 | Estilos | Juv/ Jun/ Sen | Fem |
| Entrega de medalhas | | | | | Entrega de medalhas | | | | |

Regulamento de Competições Distritais da ANDL 2023/24 (Aprovado FPN 5/09/2023)

| 2ª JORNADA | | | | | | | | | |
|---------------------|---------|----------|---------------|-------|---------------------|---------|---------|---------------|-------|
| 1ª Sessão - Manhã | | | | | 2ª Sessão - Tarde | | | | |
| N.º | Distân. | Estilo | Categorias | Gén. | N.º | Distân. | Estilo | Categorias | Gén. |
| 25 | 4x100 | Livres | Todos | Misto | 38 | 4 x 50 | Estilos | Todos | Masc |
| 26 | 200 | Livres | Todos | Fem | 39 | 4 x 50 | Estilos | Todos | Fem |
| Entrega de medalhas | | | | | Entrega de medalhas | | | | |
| 27 | 400 | Livres | Todos | Masc | 40 | 800 | Livres | Juv/ Jun/ Sen | Masc |
| 28 | 50 | Mariposa | Juv/ Jun/ Sen | Fem | 41 | 1500 | Livres | Juv/ Jun/ Sen | Fem |
| 29 | 50 | Mariposa | Juv/ Jun/ Sen | Masc | 42 | 100 | Costas | Todos | Masc |
| 30 | 200 | Bruços | Todos | Fem. | 43 | 100 | Costas | Todos | Fem |
| 31 | 200 | Bruços | Todos | Masc. | Entrega de medalhas | | | | |
| Entrega de medalhas | | | | | 44 | 50 | Livres | Juv/ Jun/ Sen | Masc |
| 32 | 200 | Costas | Todos | Fem. | 45 | 50 | Livres | Juv/ Jun/ Sen | Fem |
| 33 | 200 | Costas | Todos | Mas | 46 | 100 | Bruços | Todos | Masc |
| 34 | 100 | Estilos | Juv/ Jun/ Sen | Fem | 47 | 100 | Bruços | Todos | Fem |
| 35 | 100 | Estilos | Juv/ Jun/ Sen | Masc | 48 | 400 | Estilos | Juv/ Jun/ Sen | Masc |
| Entrega de medalhas | | | | | 49 | 4 x 100 | Estilos | Todos | Misto |
| 36 | 4 x 100 | Livres | Juv/ Jun/ Sen | Fem | Entrega de medalhas | | | | |
| 37 | 4 x 100 | Livres | Juv/ Jun/ Sen | Masc. | Entrega de medalhas | | | | |

6. CATEGORIAS: Infantis, Juvenis, Juniores e Séniores.

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- Cada nadador Juvenil pode participar em 8 provas no decorrer dos Campeonatos;
- Cada nadador Júnior e Sénior pode participar em 10 provas no decorrer dos Campeonatos;
- Cada nadador Infantil pode participar em 6 provas no decorrer dos Campeonatos;
- Não há limite de inscrições de estafetas por equipa;
- As estafetas mistas terão que ser compostas por dois elementos de cada género;
- Os atletas Infantis não podem nadar as seguintes provas: provas individuais de 50 metros, 800 e 1500 Livres e 400 Estilos (n.º 2, 3, 4, 5, 17, 18, 20, 28, 29, 34, 35, 40, 41, 44, 45 e 48).
- Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNsystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14.

8. INSCRIÇÕES:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt , até ao **dia 21 de fevereiro de 2024**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES: As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos FINA.

10.CLASSIFICAÇÃO: Por prova, género e categoria Absolutos (Junior + Senior) e Juvenis (A+B), e escalão etário Infantil A e Infantil B.

11.PRÉMIOS: Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova e género: Absolutos (Juniões + Seniores), Juvenis, Infantil A e Infantil B.

- As cerimónias protocolares das provas nº 11, 12, 36 e 37 serão realizadas na sessão seguinte.

12.EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS: Os nadadores da categoria infantil, não poderão usar fatos de competição.

13.CRONOMETRAGEM: Cronometragem eletrónica.

PROVA Nº.12 – CAMPEONATO INTERDISTRITAL DE INVERNO

JUVENIS, JUNIORES E ABSOLUTOS

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL, ANCNP e ANC
2. **LOCAL:** Coimbra (10 pistas x 50 metros)
3. **DATA:** 15 a 17 de março de 2024

Regulamento do Campeonato Interdistrital será enviado pela Associação de Natação de Coimbra.

PROVA Nº13 – 2º TORREGRI - CADETES

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL

2. **LOCAL:** Piscinas Municipais de Peniche (6 pistas x 25m)

3. **DATA:** 23 março de 2024

4. **HORÁRIO:**

| Aquecimento | Início da prova |
|-------------|-----------------|
| 14h00 | 15h00 |

5. **PROGRAMA:**

| Jornada com Sessão Única | | | | |
|--------------------------|-----------|----------|-----------|-----------|
| | Distância | Estilo | Categoria | Género |
| 1 e 2 | 200 | Livres | CAD A | Fem/ Masc |
| 3 e 4 | 100 | Livres | Todos | Fem/ Masc |
| 5 e 6 | 50 | Mariposa | Todos | Fem/ Masc |
| 7 e 8 | 25 | Mariposa | Todos | Fem/ Masc |
| 9 e 10 | 50 | Bruços | Todos | Fem/ Masc |
| 11 e 12 | 25 | Bruços | Todos | Fem/ Masc |
| 13 | 4x25 | Livres | Todos | Mistos |
| 14 | 4x50 | Livres | Todos | Mistos |
| Intervalo 10 minutos | | | | |
| 15 e 16 | 50 | Livres | Todos | Fem/ Masc |
| 17 e 18 | 100 | Estilos | Todos | Fem/ Masc |
| 19 e 20 | 100 | Costas | Todos | Fem/ Masc |
| 21 e 22 | 50 | Costas | Todos | Fem/ Masc |
| Intervalo 10 minutos | | | | |
| 23 | 4x25 | Estilos | Todos | Mistos |
| 24 | 4x50 | Estilos | Todos | Mistos |

6. **CATEGORIA/ ESCALÃO:** Cadetes A, B e C.

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador pode participar no máximo em 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) estafetas;
- b) Não existe limite de inscrições de equipas de estafetas por cada clube;
- c) As estafetas mistas têm de que ser compostas por dois elementos de cada género;
- d) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNsystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14.

8. INSCRIÇÕES:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt , até ao **dia 18 de março de 2024, até às 12h**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES: As series serão organizadas pelos tempos de inscrição, realizados em piscina de 25 metros.

10.CLASSIFICAÇÃO: Por prova, género e Escalão etário (A, B e C);

11.EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS: Os nadadores desta categoria não poderão usar fatos de competição.

12.CRONOMETRAGEM: Manual

PROVA Nº.14 – TORNEIO NADADOR COMPLETO CATEGORIAS

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL

2. **LOCAL:** Piscinas Municipais de Pombal (8 pistas x 25m)

3. **DATA:** 4 e 5 de maio de 2023

4. **HORÁRIO:**

| | Aquecimento | Início da prova |
|------------|-------------|-----------------|
| 1ª Jornada | 14h00 | 15h00 |
| 2ª Jornada | 08h00 | 09h00 |

5. **PROGRAMA:**

| 1ª Jornada | | | | 2ª Jornada | | | |
|--------------|-------|-------|---|--------------|-------|-------|---|
| Sessão única | | | | Sessão única | | | |
| 1 | 50 L | Todos | F | 8 | 50 L | Todos | M |
| 2 | 200 E | Todos | M | 9 | 200 E | Todos | F |
| 3 | 100 B | Todos | F | 10 | 100 B | Todos | M |
| 4 | 100 M | Todos | M | 11 | 100 M | Todos | F |
| 5 | 100 L | Todos | F | 12 | 100 L | Todos | M |
| 6 | 100 C | Todos | M | 13 | 100 C | Todos | F |
| 7 | 400 L | Todos | F | 14 | 400 L | Todos | M |

6. **CATEGORIAS/ ESCALÃO:** Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

7. **LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:**

- Cada nadador para classificar no Torneio Nadador Completo, terá que participar em todas as provas do evento;
- Nadadores que participem apenas até 6 (seis) provas da competição, participam como extracompetição;
- Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14.

8. **INSCRIÇÕES:**

- As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt, até ao dia **24 de abril de 2024**;
- Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES: As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos FINA.

10.CLASSIFICAÇÃO: Por prova, género e categoria/ escalão etário.

11.PRÉMIOS: Serão dados troféus ao 1º,2º e 3º classificadas de cada categoria/ escalão etário (Infantis A, Infantis B, Juvenis A, Juvenis B, Juniores e Seniores) e género;

12.EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS: Os nadadores da categoria infantil, não poderão usar fatos de competição.

13.CRONOMETRAGEM: Cronometragem eletrónica.

PROVA Nº.15 – TORNEIO DE FUNDO DE INFANTIS E JUVENIS

+ TORNEIO DE TECNICAS COMBINADAS CADETES

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL

2. LOCAL: Piscinas Municipais de Caldas Rainha (8 pistas x 25m)

3. DATA: 18 e 19 de maio de 2023

4. HORÁRIO:

| | Aquecimento | Início da prova |
|-------------------------------|-------------|-----------------|
| 1ª Jornada – Torneio de Fundo | 13h30 | 14h30 |
| 1ª Jornada – TTC CAD | 17h15 | 18h00 |
| 2ª Jornada – Torneio de Fundo | 08h00 | 09h00 |

5. PROGRAMA:

| 1ª Jornada | | | | |
|------------------------|-----------|-----------------|---------|------------|
| N.º | DISTÂNCIA | ESTILO | | GÉNERO |
| 1 | 400 | Estilos | INF/JUV | Masc. |
| 2 | 800 | Livres | INF/JUV | Fem. |
| Aquecimento 45 minutos | | | | |
| 3 e 4 | 25 | Bruços | Cad | Fem / Masc |
| 5 e 6 | 50 | Bruços | Cad | Fem / Masc |
| 7 e 8 | 100 | Bruços | Cad A | Fem / Masc |
| 9 e 10 | 50 | Costas com copo | Cad | Fem / Masc |
| 11 e 12 | 100 | Estilos | Cad | Fem / Masc |
| 13 e 14 | 25 | Livres | Cad | Fem / Masc |
| 15 e 16 | 50 | Livres | Cad | Fem / Masc |
| 17 e 18 | 100 | Livres | Cad | Fem / Masc |
| 19 e 20 | 200 | Estilos | Cad A | Fem / Masc |
| 21 | 4x50 | Costas | Cad. | Misto |
| 2ª Jornada | | | | |
| N.º | DISTÂNCIA | ESTILO | | GÉNERO |
| 22 | 400 | Estilos | INF/JUV | Fem |
| 23 | 1500 | Livres | INF/JUV | Masc |

6. CATEGORIAS: Cadetes, Infantis e Juvenis.

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Para classificar no Torneio de Fundo os atletas têm de participar em todas as provas do programa;
- b) Atleta que falte ou seja desclassificado fica excluído da classificação final, podendo nadar as restantes provas;
- c) Nadadores Cadetes podem participar em 2 (duas) provas individuais mais estafeta;
- d) Não existe limite de inscrição de equipas por clube, na prova de estafeta;
- e) O copo será oferecido apenas aos atletas que participarem nas provas n.º 7 e 8;
- f) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN n.º. 39/14.

8. INSCRIÇÕES:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt , **até ao dia 8 de maio de 2024, pelas 12h**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES: As series serão organizadas pelos tempos de inscrição mais rápidos, em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos FINA.

10.CLASSIFICAÇÃO: Somatório dos pontos FINA (tabela em vigor) de todas as provas existentes no Torneio de Fundo por género e escalão etário (A e B).

11.PRÉMIOS: Prémios para os três primeiros classificados do Torneio de Fundo por género e escalão etário (A e B), de acordo como ponto 10.

12.EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS: Os nadadores cadetes e infantis não poderão usar fatos de competição.

13.CRONOMETRAGEM: Cronometragem eletrónica.

PROVA Nº.16 – 3º TORREGRI +TORNEIO NADADOR COMPLETO DE CADETES

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL

2. **LOCAL:** Piscinas Municipais de Caldas da Rainha (8 pistas x 25m)

3. **DATA:** 01 e 02 de junho de 2024

4. **HORÁRIO:**

| | Aquecimento | Início da prova |
|------------|-------------|-----------------|
| 1ª Jornada | 14h00 | 15h00 |
| 2ª Jornada | 08h30 | 09h30 |

5. **PROGRAMA:**

| 1ª Jornada | | | | 2ª Jornada | | | |
|--------------|-----------------------|------------|--------|--------------|-----------------------|------------|--------|
| Sessão única | | | | Sessão única | | | |
| N.º | Distância/ Estilos | Categoria | Género | N.º | Distância/ Estilos | Categoria | Género |
| 1 e 2 | 200 L | Cad. A | F / M | 15 e 16 | 100 L | Cad. B e C | F / M |
| 3 e 4 | 25 M | Cadetes | F / M | 17 e 18 | 25 B | Cadetes | F / M |
| 5 e 6 | 100 E | Cad. B e C | F / M | 19 e 20 | 200 E | Cad. A | F / M |
| 7 e 8 | 100 C | Cad. A | F / M | 21 e 22 | 50 C | Cad. B e C | F / M |
| 9 e 10 | 25 C | Cadetes | F / M | 23 e 24 | 25 L | Cadetes | F / M |
| 11 e 12 | 50 M | Cad. B e C | F / M | 25 e 26 | 100 M | Cad. A | F / M |
| 13 e 14 | 100 B | Cad. A | F / M | 27 e 28 | 50 B | Cad. B e C | F / M |

6. **CATEGORIAS/ ESCALÃO:** Cadetes A, B e C.

7. **LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:**

- Cada nadador terá que participar em todas as provas do seu escalão, para poder pontuar no Torneio Nadador Completo;
- Podem participar nadadores extracompetição em 2 (duas) provas por sessão, mas não pontuam para a classificação final;
- Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14.

8. INSCRIÇÕES:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt , até ao **dia 22 de maio de 2024**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES: As series serão organizadas pelos tempos de inscrição, realizados em piscina de 25 metros.

10. PONTUAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO:

- a) A Classificação final do Nadador Completo será obtida pelo somatório dos pontos FINA de todas as provas;
- b) Nadador que seja desclassificado fica excluído da Classificação do Nadador Completo;
- c) Por prova, género e categoria/ escalão etário (A, B e C);

11. PRÉMIOS: Haverá lembranças para os participantes

12. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS: Os nadadores desta categoria não poderão usar fatos de competição.

13. CRONOMETRAGEM: Manual

PROVA Nº.17 – CAMPEONATO DISTRITAL DE CLUBES

“TAÇA ANDL JOÃO DA SILVA ABREU”

1. ORGANIZAÇÃO: ANDL

2. LOCAL: Piscinas Municipais Nazaré (6 pistas x 25m)

3. DATA: 15 e 16 de junho de 2024

4. HORÁRIO:

| | 1ª Sessão | | 2ª Sessão | |
|------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|
| | Aquecimento | Início da Prova | Aquecimento | Início da Prova |
| 1ª Jornada | 07h30 | 09h00 | 13h30 | 15h00 |
| 2ª Jornada | 07h30 | 09h00 | | |

5. PROGRAMA:

| 1ª Jornada (Sábado) | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------|----------|---------|--------|-------------------------|---------|----------|---------|--------|
| 1ª Sessão - Manhã | | | | | 2ª Sessão - Tarde | | | | |
| N.º | Dist. | Estilo | Escalão | Género | N.º | Dist. | Estilo | Escalão | Género |
| 1 e 2 | 50 | Livres | ABS | F/ M | 11 e 12 | 200 | Livres | ABS | F/ M |
| 3 | 800 | Livres | ABS | Fem | 13 e 14 | 400 | Estilos | ABS | F/ M |
| 4 | 1500 | Livres | ABS | Masc | 15 e 16 | 200 | Costas | ABS | F/ M |
| 5 e 6 | 100 | Costas | ABS | F/ M | 17 e 18 | 200 | Bruços | ABS | F/ M |
| 7 e 8 | 200 | Mariposa | ABS | F/ M | 19 e 20 | 100 | Mariposa | ABS | F/ M |
| Intervalo de 10 minutos | | | | | Intervalo de 10 minutos | | | | |
| 9 e 10 | 4 x 100 | Estilos | ABS | F/ M | 21 e 22 | 4 x 100 | Livres | ABS | F/ M |

| 2ª Jornada (Domingo) | | | | |
|----------------------|-----------|---------|---------|--------|
| Sessão única | | | | |
| N.º | Distância | Estilo | Escalão | Género |
| 23 e 24 | 400 | Livres | ABS | F/ M |
| 25 e 26 | 100 | Bruços | ABS | F/ M |
| 27 e 28 | 100 | Livres | ABS | F/ M |
| 29 e 30 | 200 | Estilos | ABS | F/ M |
| Intervalo 10 minutos | | | | |
| 31 e 32 | 4 x 200 | Livres | ABS | F/ M |

6. CATEGORIAS: Infantis, Juvenis, Juniores e Séniores.

7. LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:

- a) Cada nadador pode participar em 3 (Três) provas individuais mais estafetas;
- b) Podem participar 3 (três) nadadores por clube em cada prova, independentemente da categoria, mas um será inscrito para pontuar e os outros como extracompetição;
- c) A constituição da estafeta tem de ser entregue até 30 minutos antes do início de cada sessão;
- d) Cada equipa apenas poderá participar com uma equipa de estafetas;
- e) Serão permitidas 2 (duas) substituições por sessão, apresentados em ficha própria e entregues até 1h antes do início de cada sessão;
- f) Nas provas 3 e 4 apenas poderá participar um (1) nadador por clube;
- g) Nas provas 13 e 14 apenas poderão participar dois (2) nadadores por clube, sendo um inscrito como extracompetição;
- h) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14.

8. INSCRIÇÕES:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt , até ao **dia 2 de junho 2024**;
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES:

- a) As series serão organizadas pelos tempos de inscrição em piscina de 25 ou 50 e ordenados pela conversão dos pontos FINA;
- b) Os atletas extra competição nadarão em séries separadas dos atletas a pontuar para a Taça/Campeonato.

10. CLASSIFICAÇÃO: Por prova, género e categoria absoluta.

11. PONTUAÇÃO ABSOLUTA:

a) N é igual ao número de clubes participantes na Taça ANDL, assim:

- i. 1º Classificado: N+1;
- ii. 2º Classificado: N – 1;
- iii. 3º Classificado: N – 2 e sucessivamente até ao último classificado;
- iv. Desclassificação: 0 pontos;
- v. Desistência: 0 Pontos.

b) Caso se venha a verificar uma igualdade pontual entre uma ou mais equipas será atribuído o lugar cimeiro à equipa que contabilizar o maior número de 1ºs lugares. Se o empate subsistir será então contabilizado o maior número de 2ºs lugares, depois o maior número de 3ºs lugares e por aí em diante até deixar de se verificar a igualdade.

c) Caso algum clube não cumpra o regulamento numa determinada prova será excluído da classificação por equipas.

12. PRÉMIOS:

- a) Prémios aos 1º, 2º e 3º lugares da Classificação coletiva Masculina e Feminina de Absolutos;
- b) Taça ANDL – João da Silva Abreu, ao clube com maior pontuação no somatório das classificações coletivas de ambos os géneros;
- c) Troféus aos restantes clubes participantes.

13. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS: Os nadadores da categoria Infantil, não poderão usar fatos de competição.

14. CRONOMETRAGEM: Cronometragem Eletrónica.

PROVA Nº.18 – CAMPEONATO INTERDISTRITAL DE VERÃO – JUVENIS, JUNIORES E ABSOLUTOS

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL, ANCNP e ANC
2. **LOCAL:** Piscinas Municipais Coimbra (10 pistas x 50m)
3. **DATA:** 21 a 23 junho de 2024
4. **HORÁRIO:**

REGULAMENTO DO CAMPEONATO SERÁ ENVIADO PELA ANC

PROVA Nº.19 – CAMPEONATO INTERDISTRITAL DE VERÃO – INFANTIS

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL, ANCNP e ANC
2. **LOCAL:** Piscinas Municipais Coimbra (10 pistas x 50m)
3. **DATA:** 6 e 7 julho de 2024
4. **HORÁRIO:**

REGULAMENTO DO CAMPEONATO SERÁ ENVIADO PELA ANC

PROVA Nº.20 – TORNEIO DE ENCERRAMENTO – INFANTIS E CADETES

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL

2. **LOCAL:** Piscinas Municipais Porto de Mós (6 pistas x 25m)

3. **DATA:** 20 de julho de 2024

4. **HORÁRIO:**

| | | |
|---------------------------------|--------------------|------------------------|
| | Aquecimento | Início da prova |
| Jornada com sessão única | 09h00 | 10h00 |

5. **PROGRAMA:**

| JORNADA | | | | |
|---------|-----------|----------|-------------|--------|
| N.º | Distancia | Estilo | Escalão | Género |
| 1 e 2 | 50 | Livres | CAD | F/M |
| 3 e 4 | 100 | Livres | CAD e INF | F/M |
| 5 e 6 | 200 | Livres | CAD A e INF | F/M |
| 7 e 8 | 50 | Costas | CAD | F/M |
| 9 e 10 | 100 | Costas | CAD e INF | F/M |
| 11 e 12 | 200 | Costas | CAD A e INF | F/M |
| 13 e 14 | 50 | Bruços | CAD | F/M |
| 15 e 16 | 100 | Bruços | CAD e INF | F/M |
| 17 e 18 | 200 | Bruços | CAD A e INF | F/M |
| 19 e 20 | 50 | Mariposa | CAD | F/M |
| 21 e 22 | 100 | Mariposa | CAD e INF | F/M |
| 23 e 24 | 200 | Mariposa | CAD A e INF | F/M |

6. **CATEGORIA/ ESCALÃO:** Infantis (A e B) e Cadetes (A, B e C).

7. **LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:**

a) Cada nadador pode participar no máximo em 2 (duas) provas individuais;

b) Podem participar nadadores de Natação Adaptada desde que estejam inscritos no FPNSystem e devidamente classificados, de acordo com a Circular da FPN nº. 39/14.

8. INSCRIÇÕES:

- a) As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt , até ao **15 de julho de 2024 até às 12h;**
- b) Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

9. ORGANIZAÇÃO DAS SERIES: As series serão organizadas pelos tempos de inscrição, realizados em piscina de 25 metros.

10.CLASSIFICAÇÃO: Por prova, género e categoria/ escalão etário (Infantil A, Infantil B, cadete A, cadete B e cadete C).

11.EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS: Os nadadores destas categorias não poderão usar fatos de competição.

12. CRONOMETRAGEM: Manual