

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRIAIS

2023/24



Associação de Natação do Distrito de Leiria

geral@andl.pt

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	Óbidos	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;

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€

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	Juvenil A	2008	Juvenil A	16
15		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		11
10	Cadete B	2014	Cadete B	10
9		2015		Cadete C
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;*

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”;*

- 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.

- 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.

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 SENIORES

1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
2. **LOCAL:** Piscinas Municipais de Leiria (8 pistas x 25m)
3. **DATA:** 25 e 26 novembro de 2023
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 – 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.

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:**

- a) Cada nadador Juvenil pode participar em 8 provas no decorrer dos Campeonatos;
- b) Cada nadador Júnior e Sénior pode participar em 10 provas no decorrer dos Campeonatos;
- c) 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 15 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/ 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 – CADETES1. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL2. **LOCAL:** Piscinas Municipais Alcobaça (8 pistas x 25m)3. **DATA:** 27 de janeiro de 20244. **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:

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				

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 de Óbidos (8 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