

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE LEIRIA

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DISTRITAIS

2026/2027

(atualizado em 20/08/2026)

ANDL

CALENDÁRIO COMPETITIVO

N.º	COMPETIÇÃO	CATEGORIA	DATA	LOCAL	LIMITE	ENTIDADE
1	Prova de Abertura de Categorias	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	10 e 11 out 2026	Benedita	5 out. 2026	ANDL
2	Prova de Abertura de Cadetes	Cadetes	24 out 2026	Benedita	19 out. 2026	ANDL
	Fase de Qualificação CNClubes 3ª Divisão		24 out. 2026	Sines		ANALEN
3	Torneio dos 50 e 100	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	31 out. 2026	Pombal	26 out. 2026	ANDL
1C	V Tor Fundação CNL	Cadetes e Escolas	06 nov. 2026	Leiria		CNL
2C	III OPEN CNL	Absolutos	07 e 08 nov. 2026	Leiria		CNL
3C	III OPEN CNL	Masters	07 nov. 2026	Leiria		CNL
4	Campeonato Distrital de PC + Torneio Distrital de Fundo (JUV) + Torneio Nadador Completo (INF)	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	21 e 22 nov 2026	Leiria	12 nov. 2026	ANDL
	Campeonato Nacional de Clubes 3ª Divisão	Absolutos	27 nov. 2026	Mealhada		ANCNP
5	1º Festival de Escolas + Torneio Técnicas Alternadas	Escolas e Cadetes	28 nov. 2026	Caldas da Rainha	23 nov 2026	
	Campeonato Nacional de Clubes 2ª Divisão	Absolutos	28 e 29 nov. 2026	Mealhada		ANCNP
4C	4º Benedita Swim Master	Masters	29 nov. 2026	Benedita		BSCN
	Torneio Zonal de Juvenis	Juvenis	4 a 6 dez. 2026	Leiria		ANDL/ FPN
	1º Estágio de Capacitação Técnica	Infantis	Dez. 2026			ANDL
	Campeonato Nacional de PC	Juniores e Seniores	10 a 13 dez. 2026	Tomar		ANDS
6	Torneio de Natal + 1º Torregri Cadetes	Cadetes, Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	19 dez. 2026	Leiria	15 dez. 22026	ANDL
	Campeonato Nacional de Clubes 1ª Divisão	Absolutos	19 e 20 dez. 2026	Albufeira		ANALG
	1º Estágio de Capacitação Técnica	Cadetes	09 jan 2027	Benedita		ANDL

	Taça Vale do Tejo	Infantis e Juvenis	16 jan. 2027	Abrantes		ANDS
7	Campeonato Distrital de Inverno de Categorias	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	23 e 24 jan. 2027	Leiria	14 jan. 2027	ANDL
	Campeonato Nacional de Inverno - Masters	Masters	22 a 24 jan. 2027	Torres Novas		ANDS
5C	Taça Master de Alcobaça	Masters	29 jan. 2027	Alcobaça		CMAL
6C	Torneio União de Freguesias Alcobaça e Vestiaria	Cadetes	30 jan 2027	Alcobaça		CNAL
7C	Torneio Taça Cidade de Alcobaça	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	30 jan 2027	Alcobaça		CNAL
8	Torneio de Carnaval	Cadetes	06 fev. 2027	Ansião	01 fev. 2027	ANDL
9	Campeonato Interdistrital de Infantis	Infantis	13 e 14 fev. 2027			
	Campeonato Nacional de Fundo - Master	Masters	20 e 21 fev. 2027	Coimbra		ANC
8C	Torneio Cidade de Pombal Cadetes	Cadetes	20 fev. 2027	Pombal		NDAP
9C	Torneio Cidade de Pombal Infantis e ABS	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	21 fev. 2027	Pombal		NDAP
	Torneio Zonal de Infantis	Infantis	26 a 28 fev. 2027	Sines		ANALEN
10	2º Festival de Escolas + Torneio Técnicas Simultâneas	Escolas e Cadetes	27 fev. 2027	Porto de Mós	22 fev 2027	ANDL
11	Taça ANDL “João da Silva Abreu”	Absoluto	06 e 07 março 2027	Caldas da Rainha	24 fev. 2027	ANDL
12	VIII Meeting Cidade de Leiria	Infantis	13 e 14 de março 2027	Leiria	01 mar. 2027	ANDL
13	2º Torregri de Cadetes	Cadetes	20 março 2027	Alcobaça	16 mar. 2027	ANDL
	Seleção Distrital Infantil VIII MNCL	Infantis	13 e 14 março 2027	Leiria		ANDL
14	Campeonato Interdistrital de Juvenis, Juniores e Seniores	Juvenis, Juniores e Seniores	19 a 21 Mar 2027			
	2º Estágio de Capacitação Técnica de Cadetes	Cadetes	3 abril 2027	Alcobaça		
15	Prova de Preparação de Categorias	Cadetes, Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	10 abril 2027	Benedita	05 abril 2027	ANDL
	Campeonatos Nacionais de Juvenis	Juvenis	2 a 4 abril 2027	Jamor		ANL

	Campeonatos Nacionais de Juniores, Sub21 e Absolutos OPEN Portugal	Juniores e Seniores	8 a 11 abril 2027	Coimbra		ANC
	Meeting de Xira	Infantis e Juvenis	8 e 9 maio 2027	V. F. Xira		ANL
16	3º Festival de Escolas + Torneio Técnicas Combinadas	Escolas e Cadetes	08 maio 2027	Peniche	3 maio 2027	
17	Torneio Nadador Completo de Juvenis + Torneio Distrital de Fundo Infantis	Infantis e Juvenis	15 e 16 maio 2027	Alcobaça	Pré insc até 12 abril Insc até 06 maio 2027	ANDL
	2º Estágio de Capacitação Técnica	Infantis	Maio 2027			ANDL
10C	Troféu Cidade Caldas da Rainha Cadetes	Cadetes	maio 2027	Caldas da Rainha		PIMP
11C	Troféu Cidade Caldas da Rainha Masters	Masters	maio 2027	Caldas da Rainha		PIMP
12C	LEIRIASWIM	Categorias	maio 2027	Leiria		ADBA
13C	LEIRIASWIM	Masters	maio 2027	Leiria		ADBA
	Mairena del Aljarafe			Mairena Del Aljarafe (Sevilha)		FEN
18	3º Torregri de Cadetes	Cadetes	12 e 13 de junho 2027	Pombal	07 jun 2027	
19	Campeonato Distrital de Verão	Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	26 e 27 junho 2027	Leiria	17 jun 2027	ANDL
20	Campeonato Interdistrital de Verão - ANDL/ ANC/ ANCNP	Infantis	9 a 11 julho 2027	Coimbra		ANC
	Campeonato Nacional de Verão - Masters	Masters	8 a 11 julho 2027	São João da Madeira		ANCNP
21	Campeonato Interdistrital de Verão - ANDL/ ANC/ ANCNP	Juvenis, Juniores e Seniores	15 a 18 julho 2027	Coimbra		ANC
	Campeonatos Nacionais de Infantis	Infantis	23 a 25 julho 2027	Reguengos de Monsaraz		ANALEN
22	Torneio de Encerramento	Cadetes e Infantis	17 de julho 2027	Porto de Mós	Pré 01 jul 2027 Insc 12 jul 2027	ANDL
	Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Seniores	Juvenis, Juniores e Seniores	29 jul. a 1 agosto 2027	Coimbra		ANC

DISPOSIÇÕES GERAIS

1. OBRIGATORIEDADE DE FILIAÇÃO

Conforme disposição no Regulamento Geral da Federação Portuguesa de Natação, a participação em competições distritais, constantes neste regulamento, é exclusiva a agentes desportivos filiados na FPN, em representação de sócios desportivos, entidades filiadas ou individualmente, na disciplina de Natação Pura, na época em curso;

Para efeitos de participação nas competições, os agentes desportivos terão de ter a licença federativa ativa para a presente época, à data do encerramento do prazo de inscrição de cada evento.

1.1. Enquadramento e Graduação de Treinadores (TPTD) e Dirigentes (RCN pág 8, alínea D)

“O exercício da atividade de Treinador de Desporto na modalidade de Natação, está sujeito à titularidade do Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD), emitido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), designado por “cédula”. O Grau de Formação do TPTD define o nível e os limites de atuação do Treinador em função dos escalões etários e das etapas de desenvolvimento desportivo dos praticantes” (Regulamento de Competições Nacionais, pág. 8 alínea D).

A cédula tem 3 anos de validade, renovável por iguais períodos, desde que seja cumprida a formação contínua exigida.

“O acompanhamento de praticantes em competição deve respeitar o grau de competência do TPTD, de acordo com a correspondência entre escalões/ etapas de desenvolvimento e graus de formação estabelecida na seguinte tabela” (RCN, pág. 8 alínea D):

ESCALÃO DE ATUAÇÃO PRINCIPAL	GRAU DE TPTD	DESIGNAÇÃO/ NÍVEL
Escolas de Natação	Grau I	Treinador iniciado ou monitor
Cadetes, Infantis, Juvenis	Grau II	Treinador de Formação
Juniões e Seniores	Grau III	Treinador Júnior ou Sénior
	Grau IV	Treinador de Alto Rendimento
Treinadores Assistentes	Grau I, II, III e IV	Treinador Assistente (em coadjuvação)

Os treinadores de Grau Superior, ficam igualmente habilitados a acompanhar os praticantes dos escalões correspondentes aos graus inferiores.

1.1.1. Inscrição e presença em competição

- Na inscrição dos nadadores nas competições distritais e nacionais, é obrigatória a identificação do treinador e dirigente, que acompanharão a equipa, mediante a criação dos respetivos perfis no Team Manager e a sua inclusão no ficheiro LXF de inscrição à prova.
- O Grau do Treinador presente na competição deve ser adequado às competências e escalões constantes da tabela anterior.
- O Treinador principal e o Dirigente de serviço deverão assinar a folha de presença no secretariado da prova.

Poderão ser admitidas exceções à regra, desde que devidamente justificadas e enquadradas numa das seguintes situações:

- Impossibilidade por doença: a substituição do Treinador principal carece de comunicação e validação prévia junto da entidade competente. O respetivo atestado médico deve ser apresentado até 3 dias úteis após a competição. A não apresentação do atestado dentro do prazo determina a não validação da exceção.
- Representação do clube ou da seleção: quando o Treinador principal se encontre, comprovadamente, em representação do clube noutra competição ou ao serviço da Seleção Distrital ou Nacional. Nestes casos deve ser solicitada validação prévia.
- Nestas situações, o Treinador substituto que acompanha a equipa, deverá ser, preferencialmente, detentor de TPTD de Grau II e, no mínimo, de Grau I válido, exercendo a função em regime de coadjuvação. Mantem-se a obrigatoriedade de o Treinador estar filiado na presente época e possuir cédula com data de validade em vigor.

O incumprimento do estipulado no ponto 1.1. e 1.1.1, será comunicado às entidades competentes, para os efeitos disciplinares e regulamentares aplicáveis.

2. CATEGORIAS/ ESCALÕES ETÁRIOS DOS PRATICANTES

GÉNERO	FEMININOS		MASCULINOS	
Categoria/ escalão idade	ANO	IDADE	ANO	IDADE
Masters*	2002 (início 2027)	+25	2002 (início 2027)	+25
Séniiores	2008 e + velhas	+19	2008 e + velhos	+19
Juniores	2009 e 2010	17 e 18	2009 e 2010	17 e 18
Juvenil A	2011	16	2011	16
Juvenil B	2012	15	2012	15
Infantil A	2013	14	2013	14
Infantil B	2014	13	2014	13
Cadetes A	2015	12	2015	12
Cadetes B	2016 e 2017	10 e 11	2016 e 2017	10 e 11
Cadetes C	2018 e 2019	8 e 9	2018 e 2019	8 e 9
Escolas de formação	2020 e + velhos	+ 7	2020 e + velhos	+ 7

*A idade dos Masters conta por ano civil. Até dezembro 2026 o ano de nascimento a contabilizar é 2001

Os atletas da categoria Cadete não podem utilizar fatos de banho de competição.

3. NORMAS GERAIS DE PROVAS ORGANIZADAS PELA ANDL

3.1. Arbitragem:

Todas as competições organizadas pela ANDL, terão a arbitragem a cargo do Conselho Distrital de Arbitragem da ANDL.

3.2. Cronometragem:

- Todas as competições de Cadetes e Escolas, terão cronometragem manual;
- As competições organizadas pela ANDL, das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores, só terão cronometragem eletrónica, caso se justifique a utilização da mesma (análise financeira, logística e técnica).

3.3. Regulamentos Específicos de cada prova:

Os regulamentos específicos de cada prova, encontram-se de acordo com os regulamentos federativos.

3.4. Organização das séries:

As séries são organizadas pelos tempos de inscrição de piscina de 25 ou 50, ordenados pela conversão dos pontos WorldAquatics, independentemente da categoria (exceto se o regulamento específico da

prova, indicar outra opção). Caso existam dois ou mais atletas com o mesmo tempo de inscrição, a atribuição de pistas será organizada aleatoriamente pelo Meet Manager.

3.5. Duração das sessões:

- a) Os horários mencionados nos regulamentos específicos de cada prova e nos seus respetivos programas, servem apenas de referência e informação geral. Não se justificam atrasos ou falta de nadadores à “Câmara de Chamadas”;
- b) Nas provas com duas sessões na mesma jornada, o horário da sessão da tarde (2ª sessão), poderá ser ajustado em função da duração da sessão da manhã (1ª sessão);
- c) Mesmo não estando regulamentado, cabe à organização da prova ou Juiz Árbitro, a inclusão de um intervalo no decorrer da sessão, caso se verifique que a duração da mesma seja superior a 2h30.

3.6. Entrega da constituição das estafetas:

Salvo regulamentação específica, a entrega do boletim das estafetas, com a respetiva constituição, ou suas alterações, terá que ser feita no secretariado, até 30 minutos antes do início da sessão.

3.7. Reunião de delegados:

Salvo regulamentação específica, as reuniões de delegados serão realizadas 30 minutos antes do início da sessão.

3.8. Programas de provas:

Os cadernos de provas serão enviados por E-mail, até ao dia anterior ao do início da competição.

3.9. Resultados:

Os resultados serão disponibilizados no site do swimrankings e no site da ANDL.

3.10. Protestos:

Disposto no “Capítulo VI” do Regulamento Geral da FPN.

4. NORMAS DAS INSCRIÇÕES E PARTICIPAÇÃO EM PROVAS ORGANIZADAS PELA ANDL

4.1. Participação:

- a) Podem participar nadadores pertencentes à ANDL devidamente filiados na disciplina de Natação Pura e Natação Adaptada (de acordo com a Circular da FPN n.º 39/14) até à data limite de inscrição, definida em cada regulamento específico;
- b) Podem participar, em regime de Extracompetição, atletas não pertencentes à ANDL, desde que:
 - Estejam federados na FPN na disciplina de Natação Pura ou Natação Adaptada, à data limite das inscrições;
 - A participação seja autorizada pela Direção da ANDL;
 - Estejam disponíveis pistas vagas nas séries.

4.2. Inscrições:

- a) Todas as inscrições deverão ser realizadas via eletrónica, através do programa informático TEAM Manager da Geologix ou pelo Entry Editor, e os respetivos ficheiros enviados para o E-mail: inscricoes@andl.pt;
- b) No processo de inscrição, os dados pessoais dos atletas, têm que estar de acordo com a informação disponível na base de dados da FPN (FPNSystem). Nome, data de nascimento, nacionalidade e licença. Todos os nadadores têm que ter o EMD válido à data da competição. Caso não se verifique, o atleta não está autorizado a participar;
- c) O pagamento das inscrições tem que ser feito de acordo com o Art. 80º do n.º 2 do Regulamento Geral da ANDL: *“O pagamento das taxas de inscrição em provas regionais deverá ser efetuado aquando a entrega ou remessa da respetiva inscrição”*;
- d) *“Em caso algum deverá ser devolvido o valor da taxa de inscrição”* (Regulamento Geral da ANDL, art. 80º, ponto 3);
- e) A confirmação do pagamento deve ser realizada até 48 horas após a conclusão do prazo limite de inscrições. A ausência do pagamento, pode implicar que os atletas do clube sejam retirados da competição;
- f) Pagamento por transferência bancária - **IBAN: PT50. 0007. 0000. 0019. 7413. 5282. 3** (Assoc. de Natação Distrito Leiria). Devem enviar o comprovativo de transferência por e-mail.
- g) A data limite para as inscrições, são as que constam no regulamento específico de cada competição. As inscrições poderão não ser aceites, caso sejam enviadas após o prazo limite;
- h) Após o prazo limite do envio das inscrições, não serão aceites alterações às mesmas. Só serão aceites anulações ou faltas.

4.3. Tempos de inscrição:

- a) Os tempos de inscrição em cada prova é a melhor marca do(a) atleta, independentemente de ser em piscina de 25 ou 50 metros (conversão dos pontos World Aquatics), homologados informaticamente pela FPN, no intervalo de tempo de 12 meses até à data limite de inscrição.
- b) Todos os tempos de inscrição serão verificados e se necessário retificados automaticamente, de acordo com os registos da base de dados do swimrankings, à data limite para o envio das inscrições (excetua-se desta regra as provas da categoria de Masters);
- c) Qualquer falha deverá ser enviada por escrito (e-mail: inscricoes@andl.pt) até 24 horas, após a disponibilização da respetiva Entry List.

5. COMPETIÇÕES NÃO ORGANIZADAS PELA ANDL

- a) A organização dos torneios dos clubes filiados na ANDL, é da responsabilidade dos mesmos;
 - b) O clube que pretenda organizar um torneio deverá atempadamente enviar o regulamento e solicitar por escrito o apoio logístico, a cronometragem eletrónica, bem como a respetiva equipa de arbitragem.
- As datas dos torneios** devem ser solicitadas e enviadas à ANDL **até dia 30 de setembro**, e o **regulamento** das competições **até 31 de outubro** para que a FPN possa homologar o mesmo. O regulamento tem que

- c) ser enviado para a ANDL aprovar o mesmo, devendo de seguida esta associação solicitar a respetiva homologação à FPN.
- d) Após a solicitação do clube, será elaborado e enviada 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 organizadoras 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, Art.º 63^º);
- e) O clube organizador, se o desejar, deverá entregar na sede da ANDL, a documentação necessária para a elaboração do respetivo programa de provas, com a antecedência mínima de 8 dias uteis, em relação à data de realização da prova, devendo articular prazos de entrega diretamente com a ANDL.

6. PEDIDOS DE AUTORIZAÇÃO PARA PROVAS FORA DA ANDL E DE PORTUGAL

Nacionais - Carece apenas de solicitação à ANDL, com o mínimo de 10 dias (RG FPN, Secção V, artigo 143º);

Internacionais - Carece de solicitação à ANDL, que posteriormente solicita autorização à FPN para a referida deslocação. Prazo mínimo 30 dias. Têm que entregar os resultados oficiais até 5 dias após a competição;

Caso se verifique a participação de atletas ou clubes, em competições que não estejam devidamente autorizados, o clube fica sujeito ao pagamento da penalização no valor de 75,00€ e não homologação dos tempos.

7. TABELA DE TAXAS

As taxas de inscrição da ANDL são as seguintes, salvo regulamentação específica:

Categorias	ANDL		ANC/ ANCP		Outras associações congéneres	
	Individual	Estafeta	Individual	Estafeta	Individual	Estafeta
Escolas	1,40€	2,80€	1,40€	2,80€	1,80€	3,60€
Cadetes	1,40€	2,80 €	1,40 €	2,80€	1,80€	3,60€
Infantis	1,80€	3,60€	1,80€	3,60€	2,50€	5,00€
Juvenis	1,80€	3,60€	1,80€	3,60€	2,50€	5,00€
Juniores	1,80€	3,60€	1,80€	3,60€	2,50€	5,00€
Seniores	1,80€	3,60€	1,80€	3,60€	2,50€	5,00€
Masters	1,80€	3,60€	1,80€	3,60€	2,50€	5,00€
Absolutos (Taça ANDL)		3,70€		3,70€		5,00€

8. ARBITRAGEM/ CRONOMETRAGEM

- 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) A utilização da cronometragem eletrónica nas competições, será decidida caso a caso, pela Direção da ANDL.

9. UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES

- a) Nas competições em que a ANDL é a entidade organizadora, não será permitido qualquer tipo de marcação de lugares antecipada, até ao início de cada competição;
- b) Todos os intervenientes/ participantes devem de cumprir as normas estabelecidas pela entidade que recebe a competição. 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;
- c) Os clubes ou entidades que pretendam ter provas nas suas piscinas, deverão disponibilizar todo o material solicitado pela organização (bancadas/ cadeiras, baias, fitas de sinalização, etc).

10.CASOS OMISSOS

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



PROVA N.º 1 - PROVA DE ABERTURA DE CATEGORIAS

1. **DATA:** 10 e 11 de outubro de 2026

2. **LOCAL:** Piscina Municipal na Benedita (8 pistas x 25 metros)

3. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL

4. **HORÁRIO:**

1ª Jornada - sessão da tarde		2ª jornada - sessão da manhã
Aquecimento	14h00 às 14h50	08h00 às 09h20
Início da prova	15h30	09h30

5. **CRONOMETRAGEM:** Manual

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

7. **INSCRIÇÕES/ LIMITAÇÕES:**

- a) As inscrições devem ser enviadas em ficheiro LXF, até dia 05/10/2026, para o e-mail: inscricoes@andl.pt;
- b) Cada atleta Infantil e Juvenil, poderá participar por sessão, em 2 (duas) provas individuais mais estafetas;
- c) Cada atleta Júnior e Sénior, poderá participar por sessão, em 3 (três) provas individuais mais estafetas;
- d) Os atletas serão organizados pelos tempos de inscrição.
- e) As estafetas têm que ser constituídas com atletas da mesma categoria (Sénior e Júnior) e do mesmo escalão (Infantil A, Infantil B, Juvenil A e Juvenil B). As estafetas que não cumpram esta alínea, nadam na condição de extra competição;
- f) O pagamento das inscrições, será de acordo com a tabela do ponto 3 (três) das disposições gerais do Regulamento de Competições Distritais.

8. **CLASSIFICAÇÃO:** Por prova, género e Categoria/escalão

9. PROGRAMA:

1ª JORNADA - SESSÃO DA TARDE			
N.º	D/ T	SEXO	CATEG/ ESCALÃO
1	100 Mariposa	Fem	Todos
2	200 Bruços	Masc	Todos
3	100 Costas	Fem	Todos
4	200 Livres	Masc	Todos
5	200 Estilos	Fem	Todos
6	400 Livres	Masc	Todos
7	100 Estilos	Fem	Todos
Intervalo 10 minutos			
8 e 9	4 x 200 Livres	M/F	Todos

2ª JORNADA - SESSÃO DA MANHÃ			
N.º	D/ T	SEXO	CATEG/ ESCALÃO
10	100 Mariposa	Masc	Todos
11	200 Bruços	Fem	Todos
12	100 Costas	Masc	Todos
13	200 Livres	Fem	Todos
14	200 Estilos	Masc	Todos
15	400 Livres	Fem	Todos
16	100 Estilos	Masc	Todos
Intervalo 10 minutos			
17 e 18	4 x 100 Livres	F/M	Todos
19 e 20	4 x 100 Estilos	F/M	Todos

PROVA N.º 2 - PROVA DE ABERTURA DE CADETES

1. **DATA:** 24 de outubro de 2026
2. **LOCAL:** Piscina Municipal na Benedita (8 pistas x 25 metros)
3. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
4. **HORÁRIO:**

1ª Jornada - sessão da tarde	
Aquecimento	14h00 às 14h50
Início da prova	15h00

5. **CRONOMETRAGEM:** Manual

6. **CATEGORIAS/ ESCALÃO:** Cadetes

7. **INSCRIÇÕES/ LIMITAÇÕES:**

- a) As inscrições devem ser enviadas em ficheiro LXF, até às 14h00 dia 19/10/2026, para o e-mail: inscricoes@andl.pt;
- b) Cada atleta poderá participar em 3 (três) provas individuais e 1 (uma) estafeta.
- c) As estafetas têm que ser compostas por 2 atletas femininos e 2 atletas masculinos. As estafetas que não cumprirem esta alínea, participam na condição de extra competição
- d) Os atletas serão organizados pelos tempos de inscrição.
- e) O pagamento das inscrições, será de acordo com a tabela do ponto 3 (três) das disposições gerais do Regulamento de Competições Distritais.

8. **CLASSIFICAÇÃO:** Por prova, género e Categoria/escalão

9. **PROGRAMA:**

1ª JORNADA - SESSÃO DA TARDE			
N.º	D/ T	SEXO	CATEG/ ESCALÃO
1 e 2	25 Livres	F/M	Cadetes
3 e 4	50 Costas	F/M	Cadetes
5 e 6	100 Bruços	F/M	Cadetes
7 e 8	25 Mariposa	F/M	Cadetes
9 e 10	50 Livres	F/M	Cadetes
11 e 12	100 Costas	F/M	Cadetes
13 e 14	25 Bruços	F/M	Cadetes
15 e 16	100 Livres	F/ M	Cadetes
17 e 18	50 Mariposa	F/M	Cadetes
19 e 20	25 Costas	F/ M	Cadetes
21 e 22	50 Bruços	F/ M	Cadetes
Intervalo 10 minutos			
23	4 x 50 Livres	Mistos	Cadetes
24	4 x 50 Estilos	Mistos	Cadetes

PROVA N.º 3 - TORNEIO DOS 50 E 100

1. DATA: 31 de outubro de 2026
2. LOCAL: Piscina Municipal de Pombal (8 pistas x 25 metros)
3. ORGANIZAÇÃO: ANDL
4. HORÁRIO:

1ª Jornada - sessão da tarde	
Aquecimento	14h00 às 14h50
Início da prova	15h00

5. CRONOMETRAGEM: Eletrónica
6. CATEGORIAS/ ESCALÃO: Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores
7. INSCRIÇÕES/ LIMITAÇÕES:

- a) As inscrições devem ser enviadas em ficheiro LXF, até às 14h00 dia 26/10/2026, para o e-mail: inscricoes@andl.pt;
- b) Cada atleta poderá participar em 3 (três) provas individuais e 2 (duas) estafetas;
- c) As estafetas que forem compostas por atletas de ambos os géneros, participam na condição de extra competição;
- d) Os atletas serão organizados pelos tempos de inscrição.
- e) O pagamento das inscrições, será de acordo com a tabela do ponto 3 (três) das disposições gerais do Regulamento de Competições Distritais.

8. CLASSIFICAÇÃO: Por prova, género e Categoria/escalão

9. PROGRAMA:

1ª JORNADA - SESSÃO DA TARDE			
N.º	D/ T	SEXO	CATEG/ ESCALÃO
1 e 2	4 x 50 Livres	F/M	Todos
3 e 4	4 x 100 Estilos	F/M	Todos
Intervalo 5 minutos			
5 e 6	50 Mariposa	F/M	Todos
7 e 8	100 Costas	F/M	Todos
9 e 10	50 Bruços	F/M	Todos
11 e 12	100 Livres	F/M	Todos
13 e 14	100 Mariposa	F/M	Todos
15 e 16	50 Costas	F/M	Todos
17 e 18	100 Bruços	F/ M	Todos
19 e 20	50 Livres	F/ M	Todos
21 e 22	100 Estilos	F/M	Todos
Intervalo 10 minutos			
23 e 24	4 x 100 Livres	F/M	Todos
25 e 26	4 x 50 Estilos	F/M	Todos

PROVA N.º 4- CAMPEONATO DISTRITAL PC +TORNEIO DISTRITAL DE FUNDO JUVENIS + TORNEIO NADADOR COMPLETO (INFANTIS)

1. **DATA:** 21 e 22 de novembro de 2026
2. **LOCAL:** Piscina Municipal de Leiria (8 pistas x 25 metros)
3. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
4. **HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada - manhã	08h00 às 09h15	09h30
1ª Jornada - tarde	14h00 às 15h15	15h30
2ª Jornada - manhã	08h00 às 09h15	09h30
2ª Jornada - tarde	14h00 às 15h15	15h30

5. **CRONOMETRAGEM:** Eletrónica
6. **CATEGORIAS/ ESCALÃO:** Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores
7. **INSCRIÇÕES/ LIMITAÇÕES:**

- a) As inscrições devem ser enviadas em ficheiro LXF, até às 14h00 dia 12/11/2026 (5ª feira), para o e-mail: inscricoes@andl.pt;
- b) Os atletas serão organizados pelos tempos de inscrição.
- c) O pagamento das inscrições, será de acordo com a tabela do ponto 3 (três) das disposições gerais do Regulamento de Competições Distritais.

7.1. CDPC:

- a) Cada atleta (Juvenil, Júnior e Sénior) pode participar em 5 (cinco) provas individuais + estafetas;
- b) A constituição das estafetas deverá ser com atletas da mesma categoria (Sénior e Júnior) e escalão (Juvenil A e Juvenil B);

7.2. TF:

- a) O(a) nadador(a) Juvenil, para se qualificar para o Torneio de Fundo, tem que participar nas duas provas do programa;
- b) Os nadadores desclassificados em uma ou duas provas, somarão 0 (zero) pontos nessas provas, mantendo-se, contudo, classificados através do somatório global das pontuações das outras provas;
- c)

7.3. TNC:

- a) O(a) nadador(a) Infantil, para se qualificar para o Torneio Nadador Completo, tem que participar nas cinco provas do programa;
- b) O(a) nadador(a) que faltar a uma das provas, fica excluído da pontuação do TNC;
- c) O(a) nadador(a) que for desqualificado, mantém-se na classificação/ pontuação do TNC;
- d) O nadador que não queira pontuar, pode participar até duas provas como extra competição.

8. CLASSIFICAÇÃO:

- CDPC: Por prova, género e categoria/ escalão (Sénior, Júnior, Juvenil A e Juvenil B);
- TF: A classificação é efetuada pelo somatório dos pontos WAquatics das provas do programa, por escalão (A e B) e por sexo;
- TNC: A classificação é efetuada pelo somatório dos pontos WAquatics das provas do programa, por escalão (A e B) e por sexo

9. PRÉMIOS:

- CDPC: Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova, por género e categoria/ escalão (Sénior, Júnior, Juvenil A e Juvenil B)
- TF: Prémio para os três primeiros classificados do Torneio de Fundo, por escalão e sexo, de acordo com o ponto 8, alínea a)
- TNC: Prémio para os três primeiros classificados do Torneio Nadador Completo, por escalão e sexo, de acordo com o ponto 8, alínea a)

As provas de 800 e 1500 Livres (Juvenis) devem ser organizadas com a partida a ser efetuada dentro de água, e com uma das mãos em contacto com a parede (...). A organização das séries nas provas de 800 e 1500 Livres deverá permitir que os nadadores com os melhores tempos de inscrição, nadem nas primeiras séries.

10.PROGRAMA:

1ª JORNADA - SESSÃO DA MANHÃ (1ª)				1ª JORNADA - SESSÃO DA TARDE (2ª)			
N.º	Dist/ Técnica	Sexo	Categoria	N.º	Dist/ Técnica	Sexo	Categoria
1 e 2	400 Estilos	F/M	Juvenis	15	1500 Livres	Fem	Jun/ Sénior
3 e 4	50 Livres	F/M	Juv/Jun/Senior	16	800 Livres	Masc	Jun/ Sénior
5 e 6	100 Livres	F/M	Infantis	17 e 18	100 Mariposa	F/M	Inf/Juv/Jun/Sénior
Entrega de medalhas				Entrega de medalhas			
7 e 8	200 Costas	F/M	Juv/ Jun/Senior	21 e 22	100 Costas	F/M	Infantis
9 e 10	100 Bruços	F/M	Inf/Juv/Jun/Senior				
11 e 12	400 Livres	F/M	Juv/Jun/Senior	23 e 24	200 Estilos	F/M	Inf/Juv/Jun/Sénior
Entrega de medalhas				Entrega de medalhas			
13 e 14	4 x 200 Livres	F/M	Juvenis	25	4 x 50 Estilos	Misto	Jun/Sénior
Entrega de medalhas				26	4 x 50 Livres	Misto	Jun/Sénior
				Entrega de medalhas e entrega dos prémios TNC			

2ª JORNADA - SESSÃO DA MANHÃ (1ª)				2ª JORNADA - SESSÃO DA TARDE (2ª)			
N.º	Dist/ Técnica	Sexo	Categoria	N.º	Dist/ Técnica	Sexo	Categoria
27	800 Livres	Fem	Juvenis	39 e 40	50 Mariposa	M/F	Juv/Jun/Sénior
28	1500 Livres	Masc	Juvenis	41 e 42	200 Livres	M/F	Juv/Jun/Sénior
29 e 30	50 Costas	F/M	Juv/Jun/Sénior	43 e 44	50 Bruços	M/F	Juv/Jun/Sénior
Entrega de medalhas e dos prémios TF Juvenis				Entrega de medalhas			
31 e 32	100 Costas	F/M	Juv/Jun/Sénior	45 e 46	200 Mariposa	M/F	Juv/Jun/Sénior
33 e 34	200 Bruços	F/M	Juv/Jun/ Sénior	47 e 48	100 Estilos	M/F	Juv/Jun/Sénior
35 e 36	100 Livres	F/M	Juv/Jun/Sénior	Entrega de medalhas			
Entrega de medalhas				19 e 50	4 x 50 Estilos	M/F	Jun/Sénior
37 e 38	4 x 50 Livres	F/M	Jun/ Sénior	51 e 52	4 x 100 Livres	M/F	Juvenis
Entrega de medalhas				53	4 x 50 Estilos	Misto	Juvenis
				54 e 55	4 x 100 Estilos	M/F	Juvenis
				Entrega de medalhas			



PROVA N.º 5 - 1º FESTIVAL DE ESCOLAS + TORNEIO
TÉCNICAS ALTERNADAS

1. **DATA:** 28 novembro 2026
2. **LOCAL:** Piscina Municipal de Caldas da Rainha (8 pistas x 25 metros)
3. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
4. **HORÁRIO:**

Jornada com sessão única	
Aquecimento	14h00 às 14h50
Início da prova	15h00

5. **CRONOMETRAGEM:** Manual
6. **CATEGORIAS/ ESCALÃO:** Categorias de Escolas, (dos 7 aos 12 anos de idade) e Cadetes
7. **INSCRIÇÕES/ LIMITAÇÕES:**
 - a) As inscrições devem ser enviadas em ficheiro LXF, até às 14h00 dia 23/11/2026, para o e-mail: inscricoes@andl.pt;
 - b) Cada atleta poderá participar em 3 (três) provas.
 - d) Atletas de Escolas não têm tempos de inscrição. Os atletas serão organizados por ano de nascimento; Os atletas Cadetes serão organizados pelos tempos de inscrição.
 - e) As estafetas que forem compostas por atletas de ambos os géneros, participam na condição de extra competição;
 - f) O pagamento das inscrições, será de acordo com a tabela do ponto 3 (três) das disposições gerais do Regulamento de Competições Distritais.

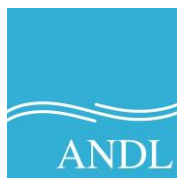
*25 metros Pernas de Costas, com partida para nado dorsal, devendo o nadador deslocar-se sem placa, apenas com a ação dos membros inferiores na técnica de Costas, mantendo a posição hidrodinâmica fundamental dorsal;

**25 metros pernas de Crol/Bruços/Mariposa, com partida dentro de água, devendo o nadador deslocar-se apenas com a ação dos membros inferiores, com os membros superiores segurando uma placa em extensão à frente;

8. PROGRAMA:

1ª JORNADA - SESSÃO DA TARDE			
N.º	D/ T	SEXO	CATEG/ ESCALÃO
1 e 2	25 Costas	F/M	Todos
3 e 4	100 Costas	F/M	Todos
5 e 6	50 Livres	F/M	Todos
7 e 8	25 pernas Costas*	F/M	Todos
INTERVALO			
9 e 10	25 Livres	F/M	Todos
11 e 12	100 Livres	F/M	Todos
13 e 14	50 Costas	F/M	Todos
15 e 16	25 pernas Crol**	F/M	Todos
INTERVALO			
17 e 18	4 x 50 Costas	F/M	Todos
19 e 20	4 x 25 Livres	F/M	Todos
21 e 22	4 x 25 Costas	F/M	Todos
23 e 24	4 x 50 Livres	F/M	Todos

9. CLASSIFICAÇÃO: Por prova, género e tempo



PROVA N.º 6 - TORNEIO DE NATAL + 1º TORREGRI DE CADETES

1. **DATA:** 19 de dezembro de 2026
2. **LOCAL:** Piscina Municipal de Leiria (8 pistas x 25 metros)
3. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
4. **HORÁRIO:**

	1ª Jornada - Manhã	1ª Jornada - Tarde
Aquecimento	08h30 às 09h20	14h30 às 15h20
Início da prova	09h30	15h30

5. **CRONOMETRAGEM:** Manual
6. **CATEGORIAS/ ESCALÃO:** Cadetes, Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores
7. **INSCRIÇÕES/ LIMITAÇÕES:**

- a) As inscrições devem ser enviadas em ficheiro LXF, até às 14h00 dia 15 de dez. 2026, para o e-mail: inscricoes@andl.pt;
- b) Cada atleta (Infantil, Juvenil, Júnior e Sénior) poderá participar em 3 (três) provas individuais e/ou estafetas, por sessão;
- c) Cada atleta (Cadete) poderá participar em 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) estafeta, por sessão.
- d) As séries são organizadas pelos tempos de inscrição;
- e) Para pontuar cada atleta Cadete A tem que nadar obrigatoriamente as seguintes provas: 200L, 100E e uma prova de 100metros (Costas, Bruços ou Mariposa);
- f) O pagamento das inscrições, será de acordo com a tabela do ponto 3 (três) das disposições gerais do Regulamento de Competições Distritais

8. **CLASSIFICAÇÃO:** Por prova, escalão etário e género

*Cadetes: 1º e 2º elementos nadam Mariposa/ Costas e 3º e 4º elemento nadam Bruços/Crol
Cada estafeta tem que ser composta por dois elementos de cada género. Quem não cumprir,
participará na condição de extra competição.

9. PROGRAMA:

1ª JORNADA - SESSÃO DA MANHÃ			
N.º	D/ T	SEXO	CATEG/ ESCALÃO
1 e 2	100 Estilos	F/M	Todos
3 e 4	50 Mariposa/ Costas	F/M	Cadetes
5 e 6	100 Mariposa	F/M	Todos
7 e 8	50 Costas/ Bruços	F/M	Cadetes
9 e 10	100 Bruços	F/M	Todos
Intervalo 5 minutos			
11 e 12	4 x 50 Estilos	F/M	Todos
13	4 x 25 Livres	Mistos	Cadetes
1ª JORNADA - SESSÃO DA TARDE			
14 e 15	200 Livres	F/M	Todos
16 e 17	50 Bruços/ Crol	F/M	Cadetes
18 e 19	100 Livres	F/M	Todos
20 e 21	100 Costas	F/M	Todos
Intervalo 5 minutos			
22 e 23	4 x 50 Estilos*	F/M	Cadetes
24 e 25	4 x 50 Livres	F/M	Todos
26	4 x 25 Estilos	Mistos	Cadetes

PROVA N.º 7 - CAMPEONATO DISTRITAL DE INVERNO DE CATEGORIAS

1. **DATA:** 23 e 24 de janeiro de 2027
2. **LOCAL:** Piscina Municipal de Leiria (8 pistas x 25 metros)
3. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
4. **HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada - manhã	08h00 às 09h15	09h30
1ª Jornada - tarde	14h00 às 15h15	15h30
2ª Jornada - manhã	08h00 às 09h15	09h30
2ª Jornada - tarde	14h00 às 15h15	15h30

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

7. INSCRIÇÕES/ LIMITAÇÕES:

- a) As inscrições devem ser enviadas em ficheiro LXF, até às 14h00 dia 14/01/2027 (5ª feira), para o e-mail: inscricoes@andl.pt;
- a) Cada atleta pode participar em 5 (cinco) provas individuais + estafetas;
- b) Os atletas serão organizados pelos tempos de inscrição.
- c) A constituição das estafetas deverá ser com atletas da mesma categoria (Sénior e Júnior) e escalão (Juvenil A, Juvenil B, Infantil A e Infantil B);
- d) O pagamento das inscrições, será de acordo com a tabela do ponto 3 (três) das disposições gerais do Regulamento de Competições Distritais.

8. CLASSIFICAÇÃO:

Por prova, género e categoria/ escalão (Sénior, Júnior, Juvenil A; Juvenil B, Infantil A e Infantil B)

9. PRÉMIOS:

Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova, por género e categoria (Sénior e Júnior) e escalão (Juvenil A, Juvenil B, Infantil A e Infantil B)

10.PROGRAMA:

1ª Jornada - Sessão da manhã			1ª Jornada - Sessão da tarde		
N.º	D/ T	SEXO	N.º	D/ T	SEXO
1	1500 Livres	Fem	11	1500 Livres	Masc
2	400 Livres	Masc	12	400 Livres	Fem
3 e 4	100 Bruços	F/M	13 e 14	50 Mariposa	M/F
Entrega de medalhas			Entrega de medalhas		
5 e 6	100 Livres	F/M	15 e 16	100 Costas	M/F
7	200 Estilos	Fem	17	200 Estilos	Masc
8	400 Estilos	Masc	18	400 Estilos	Fem
Entrega de medalhas			Entrega de medalhas		
9 e 10	4 x 200 Livres	F/M	19 e 20	4 x 100 Livres	M/F
Entrega de medalhas			Entrega de medalhas		

2ª Jornada - Sessão da manhã			2ª Jornada - Sessão da tarde		
21	4 x 100 Livres	Misto	34	800 Livres	Masc
22 e 23	200 Livres	M/F	35 e 36	50 Livres	F/M
24 e 25	100 Estilos	M/F	37 e 38	200 Mariposa	F/M
Entrega de medalhas			Entrega de medalhas		
26 e 27	200 Costas	M/F	39 e 40	50 Costas	F/M
28 e 29	100 Mariposa	M/F	41 e 42	200 Bruços	F/M
30 e 31	50 Bruços	M/F	43	800 Livres	Fem
Entrega de medalhas			Entrega de medalhas		
32 e 33	4 x 100 Estilos	M/F	44	4 x 100 Estilos	Misto
Entrega de medalhas			Entrega de medalhas		

PROVA N.º 8 - TORNEIO DE CARNAVAL - CADETES

1. DATA: 06 de fevereiro 2027
2. LOCAL: Piscina Municipal de Ansião (6 pistas x 25 metros)
3. ORGANIZAÇÃO: ANDL
4. HORÁRIO:

1ª Jornada - sessão da tarde	
Aquecimento	14h00 às 14h50
Início da prova	15h00

5. CRONOMETRAGEM: Manual

6. CATEGORIAS/ ESCALÃO: Cadetes

7. INSCRIÇÕES/ LIMITAÇÕES:

- a) As inscrições devem ser enviadas em ficheiro LXF, até às 14h00 dia 01/02/2027, para o e-mail: inscricoes@andl.pt;
- b) Cada atleta poderá participar em 3 (três) provas individuais e 1 (uma) estafeta, por sessão
- c) As estafetas que forem constituídas com atletas de ambos os géneros, participam na condição de extra competição.
- d) Os atletas serão organizados pelos tempos de inscrição.
- e) O pagamento das inscrições, será de acordo com a tabela do ponto 3 (três) das disposições gerais do Regulamento de Competições Distritais.

8. CLASSIFICAÇÃO: Por prova, género e Categoria/escalão

9. PROGRAMA:

1ª JORNADA - SESSÃO DA TARDE			
N.º	D/ T	SEXO	CATEG/ ESCALÃO
1 e 2	25 Livres	F/M	Cadetes
3 e 4	50 Costas	F/M	Cadetes
5 e 6	100 Bruços	F/M	Cadetes
7 e 8	50 Livres	F/M	Cadetes
9 e 10	100 Costas	F/M	Cadetes
11 e 12	25 Bruços	F/M	Cadetes
13 e 14	100 Livres	F/ M	Cadetes
15 e 16	25 Costas	F/ M	Cadetes
17 e 18	50 Bruços	F/ M	Cadetes
19 e 20	50 Mariposa	F/M	Cadetes
21 e 22	200 Livres	F/M	Cadetes
Intervalo 10 minutos			
23 e 24	4 x 50 Livres	F/M	Cadetes
25 e 26	4 x 50 Estilos	F/M	Cadetes



**PROVA N.º 9 - CAMPEONATO INTERDISTRITAL DE INFANTIS - ANDL/ ANC/
ANCNP**

1. **DATA:** 13 e 14 de fevereiro 2027 (previsão)
2. **LOCAL:** Piscina Municipal (8 pistas x 25 metros)
3. **ORGANIZAÇÃO:**

REGULAMENTO A SER ELABORADO PELAS 3 ASSOCIAÇÕES ENVOLVIDAS

PROVA N.º 10 - 2º FESTIVAL DE ESCOLAS + TORNEIO TÉCNICAS

SIMULTÂNEAS

1. **DATA:** 27 de fevereiro de 2027
2. **LOCAL:** Piscina Municipal de Porto de Mós (6 pistas x 25 metros)
3. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
4. **HORÁRIO:**

Jornada com sessão única	
Aquecimento	14h00 às 14h50
Início da prova	15h00

5. **CRONOMETRAGEM:** Manual
6. **CATEGORIAS/ ESCALÃO:** Categorias de Escolas (dos 7 aos 12 anos de idade) e cadetes
7. **INSCRIÇÕES/ LIMITAÇÕES:**
 - a) As inscrições devem ser enviadas em ficheiro LXF, até às 14h00 dia 22/02/2027, para o e-mail: inscricoes@andl.pt;
 - b) Cada atleta poderá participar em 3 (três) provas individuais e 1 (uma) estafeta;
 - c) Os atletas de “Escolas” serão organizados por ano de nascimento;
 - d) As estafetas que forem compostas por atletas de ambos os géneros, participam na condição de extra competição;
 - e) O pagamento das inscrições, será de acordo com a tabela do ponto 3 (três) das disposições gerais do Regulamento de Competições Distritais.

*25 metros pernas de Mariposa, com partida dentro de água, devendo o nadador deslocar-se apenas com a ação dos membros inferiores, com os membros superiores segurando uma placa em extensão à frente;

**25 metros pernas de Bruços, com partida dentro de água, devendo o nadador deslocar-se apenas com a ação dos membros inferiores, com os membros superiores segurando uma placa em extensão à frente;

8. **CLASSIFICAÇÃO:** Por ano de nascimento
9. **PRÉMIOS:** Lembrança a todos os participantes (solicitar à CMPM)

10.PROGRAMA:

1ª JORNADA - SESSÃO DA TARDE			
N.º	D/ T	SEXO	CATEG/ ESCALÃO
1 e 2	4 x 50 Mariposa	F/M	Cadetes e Escolas
3 e 4	25 pernas Mariposa*	F/M	Cadetes e Escolas
5 e 6	25 Livres	F/M	Cadetes e Escolas
7 e 8	4 x 25 Bruços	F/M	Cadetes e Escolas
9 e 10	25 pernas Bruços **	F/M	Cadetes e Escolas
INTERVALO 5 MINUTOS			
11 e 12	4 x 25 Mariposa	F/M	Cadetes e Escolas
13 e 14	25 Bruços	F/M	Cadetes e Escolas
15 e 16	100 Bruços		Cadetes e Escolas
17 e 18	25 Costas	F/M	Cadetes e Escolas
19 e 20	4 x 50 Bruços	F/M	Cadetes e Escolas
21 e 22	100 Mariposa		Cadetes e Escolas
23 e 24	25 Mariposa	F/M	Cadetes e Escolas
INTERVALO 5 MINUTOS			
25 e 26	50 Mariposa	F/M	Cadetes e Escolas
27 e 28	4 x 25 Livres	F/M	Cadetes e Escolas
29 e 30	50 Bruços	F/M	Cadetes e Escolas
31 e 32	4 x 25 Bruços	F/M	Cadetes e Escolas

PROVA N.º 11 - TAÇA ANDL “JOÃO DA SILVA ABREU” / CDCLUBES

1. **DATA:** 06 e 07 de março de 2027
2. **LOCAL:** Piscinas Municipais de Caldas da Rainha (8 pistas x 25m)
3. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
4. **HORÁRIO:**

	1ª Sessão		2ª Sessão	
	Aquecimento	Início da Prova	Aquecimento	Início da Prova
1ª Jornada	08h00 às 09h15	09h30	14h00 às 15h15	15h30
2ª Jornada	08h00 às 09h15	09h30		

5. **CATEGORIAS:** Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.
6. **CRONOMETRAGEM:** Eletrónica
7. **LIMITAÇÕES / PARTICIPAÇÃO:**
 - a) Cada nadador pode participar em 3 (três) provas individuais mais estafetas;
 - b) Podem participar 4 (quatro) 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 (Masculina/ Feminina) apenas poderá participar com uma equipa de estafetas;
 - e) Serão permitidas 2 (duas) substituições por género e por sessão, apresentados em ficha própria e entregues **até 45 minutos antes do início de cada sessão**;
 - f) Nas provas 3 e 4 apenas poderá participar um (1) nadador por clube;
 - g) Nas provas 13, 14, 23 e 24 apenas poderão participar dois (2) nadadores por clube, sendo um inscrito como extracompetição;
 - h) Não são aceites alterações às inscrições, após o prazo limite para envio das mesmas.
 - i) Não são autorizadas trocas de atletas inscritos como extra competição;
 - j) Um clube que tenha um atleta a pontuar e faça a substituição por um atleta extra, inscrito na mesma prova (troca direta), conta como uma substituição (Ex: Z de extra passa a pontuar e Y deixa de pontuar e vai como extra = a uma substituição). Se trocar um atleta a pontuar, por um extra que esteja inscrito noutra prova, conta como duas substituições (Z pontua nos 100 L e vai entrar nos 100 Costas como Extra, o Y que está aos 100 Costas como Extra, vai para os 100 Livres a pontuar = 2 substituições).

8. INSCRIÇÕES:

- As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt , até às 14h00 do dia 24 fev. 2027;
- Pagamento: Conforme Tabela do ponto 3 das disposições gerais.

9. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES:

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

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

11.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



12. 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.

13. 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 de ambos os géneros;

Troféus aos restantes clubes participantes

PROVA N.º 12 - VIII MEETING DE NATACÃO CIDADE DE LEIRIA - TURBO

1. DATA: 13 e 14 de março de 2027
2. LOCAL: Piscina Municipal de Leiria (8 pistas x 25 metros)
3. ORGANIZAÇÃO: ANDL/ CML
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA	AQUECIMENTO	INICIO DA SESSÃO
1ª SESSÃO (Eliminatórias)	07h30 às 9h20	09h30
2ª SESSÃO (Finais A e B)	14h20 às 15h30	15h45

2ª JORNADA	AQUECIMENTO	INICIO DA SESSÃO
1ª SESSÃO (Eliminatórias)	07h30 às 9h20	09h30
2ª SESSÃO (Finais A e B)	14h20 às 15h30	15h45

5. CATEGORIAS/ ESCALÃO:

CATEGORIA	FEMININOS	MASCULINOS
Grupo 1 (G1)	Nascidos em 2013	Nascidos em 2013
Grupo 2 (G2)	Nascidos em 2014	Nascidos em 2014

6. MODELO DA COMPETIÇÃO:

6.1. Eliminatórias:

- a) As séries eliminatórias serão organizadas por cabeças de série, 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 de 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€;



Regulamento de Competições Distritais 2026/2027

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 a obter (TO), conforme estipulado na tabela de TO, 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.

6.2. 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 a obter (TO), conforme tabela de TO, não for cumprido o clube/seleção fica sujeito ao pagamento de uma taxa de 5€.

7. 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) Cada Clube/Seleção pode participar com 3 (três) atletas por prova, de cada grupo;

8. INSCRIÇÕES:

a) As inscrições deverão ser enviadas para inscricoes@andl.pt , até às 14h00 do dia 01 de março de 2027 (2ª feira); Todas as inscrições só serão consideradas válidas, após pagamento das mesmas e enviando o comprovativo por e-mail até ao dia 04 de março 2027. As inscrições que não forem liquidadas até esta data, serão rejeitadas.

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 que realizar via Lista Onomástica disponibilizada pela organização;

c) Pagamento das inscrições deverá ser realizado no ato da entrega das mesmas através de transferência bancária: IBAN:PT50. 0007. 0000. 0019. 7413. 5282. 3 (Novo Banco)

d) Taxas de inscrição: Provas individuais- 2,50€, Estafetas- 7,50€

e) São considerados os tempos realizados e homologados informaticamente, de 01 de janeiro de 2026 a 28 de fevereiro de 2027.

9. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES:

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

1. PROGRAMA:

SÁBADO - 13 de março 2027						
ELIMINATÓRIAS (09H30)			FINAIS (15H45)			
N.º	PROVA	GÉNERO	N.º	PROVA	GÉNERO	FINAL
1E	100L	Fem	1F	100L	Fem	A - B
2E	100C	Masc	2F	100C	Masc	A - B
3E	100B	Fem	3F	100B	Fem	A - B
4E	100 M	Masc	4F	100 M	Masc	A - B
5E	200 E	Fem	5F	200E	Fem	A - B
6E	4x100L	Masc	6F	4x100L	Masc	A - B
7E	4x100L	Fem	7F	4x100L	Fem	A - B

DOMINGO - 14 de março 2027						
ELIMINATÓRIAS (09H30)			FINAIS (15H45)			
N.º	PROVA	GÉNERO	N.º	PROVA	GÉNERO	FINAL
8E	100 L	Masc	8F	100 L	Masc	A - B
9E	100 C	Fem	9F	100 C	Fem	A - B
10E	100 B	Masc	10F	100 B	Masc	A - B
11E	100 M	Fem	11F	100 M	Fem	A - B
12E	200 E	Masc	12F	200 E	Masc	A - B
13E	4x100E	Fem	13F	4x100E	Fem	A - B
14E	4x100E	Masc	14F	4x100E	Masc	A - B

11. CLASSIFICAÇÃO:

- Por prova, sexo e grupo (1 e 2).



Regulamento de Competições Distritais 2026/2027

b) Classificação coletiva realizada pelo somatório de pontos obtidos por prova, de acordo com as seguintes tabelas:

CLASSIFICAÇÃO	PONTUAÇÃO*	CLASSIFICAÇÃO	PONTUAÇÃO
1º	20	9º	8
2º	18	10º	7
3º	16	11º	6
4º	13	12º	5
5º	12	13º	4
6º	11	14º	3
7º	10	15º	2
8º	9	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;

12. 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: 250€; 2º lugar: 125€; 3º lugar: 75€, 4º lugar 50€, 5º e 6º lugares 30€, 7º e 8º 15€. Serão entregues taças até às 8 primeiras equipas;
Os prémios do 4º ao 8º lugar serão vouchers da TURBO..
d) **Prémio TURBO** - Atletas que obtiveram maior pontuação Waq. numa prova, no grupo 1 e 2 por género.

13. TEMPOS A OBTER:

FEMININO			MASCULINOS	
2014 (G2)	2013 (G1)		2014 (G2)	2013 (G1)
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



FEMININO			MASCULINOS	
2014 (G2)	2013 (G1)		2014 (G2)	2013 (G1)
5:24.00			5:00.00	
6:00.00		4x100 L		
		4x100 E		
			5:28.00	

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

15. CRONOMETRAGEM: Cronometragem Eletrónica

16.JÚRI 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 de Apelo composta pelos seguintes elementos: Diretor à prova; Responsável Técnico; 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	00:55.34 (2024)	00:57.99 (2025)
01:09.91 (2019)	01:15,25 (2026)	100 COSTAS	01:02:61 (2026)	01:05.87 (2025)
01:20.12 (2019)	01:22.88 (2019)	100 BRUÇOS	01:12.78 (2025)	01:14.77 (2023)
01:09.17 (2019)	01:14.56 (2019)	100 MARIPOSA	01:01.89 (2019)	01:05.39 (2025)
02:32.23 (2026)	02:40.68 (2019)	200 ESTILOS	02:19.75 (2019)	02:25.38 (2025)
04:23.60 (2026)		4 X 100 LIVRES	04:18.31 (2026)	
05:00.48 (2026)		4 X 100 ESTILOS	04:51.34 (2026)	



PROVA N.º 13 - CAMPEONATO INTERDISTRITAL DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES - ANDL/ ANC/ ANCNP

1. **DATA:** 19 a 21 de março 2027 (previsão)
2. **LOCAL:** Complexo Municipal de Piscinas Olímpicas de Coimbra (10 pistas x 25 metros)
3. **ORGANIZAÇÃO:**

REGULAMENTO A SER ELABORADO PELAS 3 ASSOCIAÇÕES ENVOLVIDAS

PROVA N.º 14 - 2º TORREGRI

2. **DATA:** 20 de março de 2027
3. **LOCAL:** Piscina Municipal de Alcobaça (8 pistas x 25 metros)
4. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
5. **HORÁRIO:**

	1ª Jornada - manhã	1ª Jornada - tarde
Aquecimento	08h30 às 09h20	14h30 às 15h20
Início da prova	09h30	15h30

6. **CRONOMETRAGEM:** Manual

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

8. **INSCRIÇÕES/ LIMITAÇÕES:**

- a) As inscrições devem ser enviadas em ficheiro LXF, até às 14h00 dia 16/03/2027, para o e-mail: inscricoes@andl.pt;
- b) Cada atleta poderá participar em 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) estafeta, por sessão
- c) As séries serão organizadas pelos tempos reais ou convertidos pelos pontos WAquatics;
- d) Para pontuar cada atleta Cadete A tem que nadar obrigatoriamente as seguintes provas: 400L, 200E + duas provas de 100 metros (Bruços ou Mariposa e Costas ou Livres);
- e) As estafetas que sejam constituídas por elementos de ambos os géneros, participam na condição de extra competição;
- f) O pagamento das inscrições, será de acordo com a tabela do ponto 3 (três) das disposições gerais do Regulamento de Competições Distritais.

*Cada elemento da estafeta nada os 100 metros Estilos

**1º e 2º elementos nadam 25 mariposa + 25 costas, 3º e 4º elementos nadam 25 bruços + 25 crol

9. CLASSIFICAÇÃO: Por prova, escalão etário e género

10. PROGRAMA:

1ª JORNADA - SESSÃO DA MANHÃ			
N.º	D/ T	SEXO	CATEG/ ESCALÃO
1 e 2	400 Livres	F/M	Cadetes
3 e 4	50 Costas	F/M	Cadetes
5 e 6	100 Bruços	F/M	Cadetes
7 e 8	50 Livres	F/M	Cadetes
9 e 10	100 Mariposa	F/M	Cadetes
11 e 12	100 Estilos	F/M	Cadetes
Intervalo 5 minutos			
13 e 14	4 x 100 Estilos*	F/M	Cadetes
15 e 16	4 x 50 Livres	F/M	Cadetes
17 e 18	4 x 50 Estilos	F/M	Cadetes
1ª JORNADA - SESSÃO DA TARDE			
19 e 20	200 Estilos	F/M	Cadetes
21 e 22	50 Mariposa	F/M	Cadetes
23 e 24	100 Livres	F/M	Cadetes
25 e 26	50 Bruços	F/M	Cadetes
27 e 28	100 Costas	F/M	Cadetes
29 e 30	200 Livres	F/M	Cadetes
Intervalo 5 minutos			
31 e 32	4 x 100 Livres	F/M	Cadetes
33 e 34	4 x 50 Estilos**	F/M	Cadetes
35 e 36	4 x 100 Estilos	F/M	Cadetes

PROVA N.º 15 - PROVA DE PREPARAÇÃO DE CATEGORIAS

1. **DATA:** 10 de abril de 2027
2. **LOCAL:** Piscina Municipal na Benedita (8 pistas x 25 metros)
3. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
4. **HORÁRIO:**

1ª Jornada - sessão da tarde	
Aquecimento	14h00 às 14h50
Início da prova	15h00

5. **CRONOMETRAGEM:** Manual
6. **CATEGORIAS/ ESCALÃO:** Cadetes, Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores
7. **INSCRIÇÕES/ LIMITAÇÕES:**

- a) As inscrições devem ser enviadas em ficheiro LXF, até às 14h00 dia 05/04/2027 (2ª feira), para o e-mail: inscricoes@andl.pt;
- b) Cada atleta poderá participar em 3 (Três provas)
- c) As estafetas que forem compostas por elementos de ambos os géneros, participam na condição de extra competição;
- d) Os atletas serão organizados pelos tempos de inscrição.
- e) O pagamento das inscrições, será de acordo com a tabela do ponto 3 (três) das disposições gerais do Regulamento de Competições Distritais.

8. **CLASSIFICAÇÃO:** Por prova, género e Categoria/escalão

9. PROGRAMA:

1ª JORNADA - SESSÃO DA TARDE			
N.º	D/ T	SEXO	CATEG/ ESCALÃO
1 e 2	50 Mariposa	F/M	Todos
3 e 4	100 Costas	F/M	Todos
5 e 6	200 Bruços	F/M	Todos
7 e 8	50 Livres	F/M	Todos
9 e 10	100 Mariposa	F/ M	Todos
11 e 12	200 Costas	F/ M	Todos
Intervalo 5 minutos			
13 e 14	50 Bruços	F/M	Todos
15 e 16	100 Livres	F/M	Todos
17 e 18	200 Mariposa	F/M	Todos
19 e 20	50 Costas	F/M	Todos
21 e 22	100 Bruços	F/M	Todos
23 e 24	200 Livres	F/M	Todos
25 e 26	100 Estilos	F/M	Todos
Intervalo 10 minutos			
27 e 28	4 x 100 Livres	F/M	Todos
29 e 30	4 x 100 Estilos	F/M	Todos

PROVA N.º 16 - 3º FESTIVAL DE ESCOLAS +TORNEIO TÉCNICAS COMBINADAS

1. DATA: 08 de maio de 2027
2. LOCAL: Piscina Municipal de Peniche (6 pistas x 25 metros)
3. ORGANIZAÇÃO: ANDL
4. HORÁRIO:

Jornada com sessão única	
Aquecimento	14h00 às 14h50
Início da prova	15h00

5. CRONOMETRAGEM: Manual

6. CATEGORIAS/ ESCALÃO: Categorias de Escolas (dos 7 aos 12 anos de idade) e Cadetes

7. INSCRIÇÕES/ LIMITAÇÕES:

- a) As inscrições devem ser enviadas em ficheiro LXF, até às 14h00 dia 3/05/2027, para o e-mail: inscricoes@andl.pt;
- b) Cada atleta poderá participar em 3 (três) provas individuais e 1 (uma) estafeta;
- c) Escolas os atletas serão organizados por ano de nascimento; Cadetes C pelos tempos de inscrição em piscina de 25 metros;
- d) As estafetas que sejam constituídas com elementos de ambos os géneros, participam na condição de extra competição;
- e) O pagamento das inscrições, será de acordo com a tabela do ponto 3 (três) das disposições gerais do Regulamento de Competições Distritais.

8. CLASSIFICAÇÃO: Por prova, escalão etário e género



*100 metros pernas em Estilos, com partida dentro de água, devendo o nadador deslocar-se apenas com a ação dos membros inferiores, com os membros superiores a segurar a placa em extensão à frente; não é permitido realizar viragem de rolamento, devendo os nadadores realizar viragem aberta;

**1º e 2º elementos nadam 25 mariposa + 25 costas, 3º e 4º nadam 25 bruços e 25 Crol.

9. PROGRAMA:

1ª JORNADA - SESSÃO ÚNICA			
N.º	D/ T	SEXO	CATEG/ ESCALÃO
1 e 2	50 Mariposa/ Costas	F/M	Cadetes
3 e 4	100 Livres	F/M	Cadetes
5 e 6	25 Livres	F/M	Cadetes
7 e 8	50 Mariposa	F/M	Cadetes
9 e 10	50 Costas/ Bruços	F/M	Cadetes
11 e 12	100 Bruços	F/M	Cadetes
INTERVALO			
13 e 14	50 Bruços/ Crol	F/M	Cadetes
15 e 16	100 Costas	F/M	Cadetes
17 e 18	25 Costas	F/M	Cadetes
19 e 20	100 Estilos	F/M	Cadetes
21 e 22	50 Bruços	F/M	Cadetes
23 e 24	100 pernas em Estilos *	F/M	Cadetes
25 e 26	100 Mariposa	F/M	Cadetes
INTERVALO			
	Jogo mini pólo aquático (10')*	F/M	Cadetes
27 e 28	4 x 25 Estilos	F/M	Cadetes
29 e 30	4 x 25 Livres	F/M	Cadetes
31 e 32	4 x 50 Estilos**	F/M	Cadetes

O Jogo de mini pólo será realizado em simultâneo com a prova (no tanque de aprendizagem)

PROVA N.º 17- TORNEIO DISTRITAL DE FUNDO DE INFANTIS + TORNEIO NADADOR COMPLETO DE JUVENIS

1. DATA: 15 e 16 de maio de 2027
2. LOCAL: Piscina Municipal de Alcobaça (8 pistas x 25 metros)
3. ORGANIZAÇÃO: ANDL
4. HORÁRIO:

	Aquecimento	Início das provas
1ª Jornada - 1ª sessão (TF)	07h30 às 08h45	09h00
1ª Jornada - 2ª sessão (TNC)	14h00 às 15h15	15h30
2ª Jornada - 1ª sessão (TF)	07h30 às 08h45	09h00
2ª Jornada - 2ª sessão (TNC)	14h00 às 15h15	15h30

5. CRONOMETRAGEM: Eletrónica
6. CATEGORIAS/ ESCALÃO: Infantis e Juvenis
7. INSCRIÇÕES/ LIMITAÇÕES:

- a) Os clubes devem formalizar uma **pré-inscrição**, em impresso próprio, **até ao dia 12 de abril 2026**, onde indicam a previsão de atletas a participar na prova. Se o clube exceder a previsão, aquando o envio das inscrições, é taxado em 10,00€ por atleta;
- b) As inscrições devem ser enviadas em ficheiro LXF, até às 14h00 dia 06/05/2027 (5ª feira), para o e-mail: inscricoes@andl.pt;

7.1. TNC:

- a) O(a) nadador(a) para se qualificar para o Torneio Nadador Completo, tem que participar nas cinco provas do programa;
- c) O(a) nadador(a) que faltar a uma das provas, fica excluído da pontuação do TNC;
- d) O(a) nadador(a) que for desqualificado, mantém-se na classificação/ pontuação do TNC;
- e) O(a) nadador(a) que não pretenda pontuar, pode participar até duas provas, na condição de extra competição;



Regulamento de Competições Distritais 2026/2027

- f) Os atletas serão organizados pelos tempos de inscrição.
- g) O pagamento das inscrições, será de acordo com a tabela do ponto 3 (três) das disposições gerais do Regulamento de Competições Distritais.

7.2. TF:

- a) O(a) nadador(a) para se qualificar para o Torneio de Fundo, tem que participar nas duas provas do programa;
- b) Os nadadores desclassificados em uma ou duas provas, somarão 0 (zero) pontos nessas provas, mantendo-se, contudo, classificados através do somatório global das pontuações das outras provas;
- c) Os atletas serão organizados pelos tempos de inscrição
- d) O pagamento das inscrições, será de acordo com a tabela do ponto 3 (três) das disposições gerais do Regulamento de Competições Distritais.

8. CLASSIFICAÇÃO:

- a) TNC e TF: A classificação é efetuada pelo somatório dos pontos WAquatics das provas do programa, por escalão (A e B) e por sexo.

9. PRÉMIOS:

- a) TNC e TF: Prémio para os três primeiros classificados do Torneio Nadador Completo e para os três primeiros classificados do Torneio de Fundo, por escalão e sexo, de acordo com o ponto 8, alínea a)

10. PROGRAMA:

1ª JORNADA - SESSÃO DA MANHÃ (TF)			
N.º	D/ T	SEXO	CATEG/ ESCALÃO
1	400 Estilos	Masc	Infantil A e B
2	800 Livres	Fem	Infantil A e B

1ª JORNADA - SESSÃO DA TARDE (TNC)			
N.º	D/ T	SEXO	CATEG/ ESCALÃO
3	200 Estilos	Fem	Juvenil A e B
4	100 Mariposa	Masc	Juvenil A e B
5	100 Costas	Fem	Juvenil A e B
6	100 Bruços	Masc	Juvenil A e B
7	100 Livres	Fem	Juvenil A e B

JORNADA ÚNICA - SESSÃO DA TARDE			
8	1500 Livres	Masc	Infantil A e B
9	400 Estilos	Fem	Infantil A e B

2ª JORNADA - SESSÃO DA TARDE (TNC)			
N.º	D/ T	SEXO	CATEG/ ESCALÃO
10	200 Estilos	Masc	Juvenil A e B
11	100 Mariposa	Fem	Juvenil A e B



12	100 Costas	Masc	Juvenil A e B
13	100 Bruços	Fem	Juvenil A e B
14	100 Livres	Masc	Juvenil A e B

As provas de 800 e 1500 Livres devem ser organizadas com a partida a ser efetuada dentro de água, e com uma das mãos em contacto com a parede (...). A organização das séries nas provas de 800 e 1500 Livres deverá permitir que os nadadores com os melhores tempos de inscrição, nadem nas primeiras séries.

A prova será elaborada em 4 sessões. No entanto, caso se justifique, será eliminada a 2ª sessão de domingo, ficando sessão única (1ª da manhã).

PROVA N.º 18 - 3º TORREGRI

1. **DATA:** 12 e 13 de junho de 2027
2. **LOCAL:** Piscina Municipal de Pombal (8 pistas x 25 metros)
3. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
4. **HORÁRIO:**

	1ª Jornada	2ª Jornada
Aquecimento	14h00 às 14h50	08h30 às 09h20
Início da prova	15h00	09h30

5. **CRONOMETRAGEM:** Manual

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

7. **INSCRIÇÕES/ LIMITAÇÕES:**

- a) As inscrições devem ser enviadas em ficheiro LXF, até às 14h00 dia 07/06/2027, para o e-mail: inscricoes@andl.pt;
- b) Cada atleta poderá participar em 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) estafeta por sessão;
- c) As séries serão organizadas pelos tempos reais ou convertidos pelos pontos WAquatics;
- d) Para pontuar cada atleta Cadete A tem que nadar obrigatoriamente as seguintes provas: 200E, 400 L, mais 100M ou 100B e 100C ou 100L;
- e) Para pontuar cada atleta Cadete B tem que nadar obrigatoriamente as seguintes provas: 100E, 200L, mais 100M ou 100B e 100C ou 100L;



Regulamento de Competições Distritais 2026/2027

- f) O pagamento das inscrições, será de acordo com a tabela do ponto 3 (três) das disposições gerais do Regulamento de Competições Distritais.

* As estafetas deverão ser mistas, com 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos (50C, 50B, 50M e 50L).

** As estafetas deverão ser mistas, com 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos (100C, 100B, 100M e 100L).

8. CLASSIFICAÇÃO: Por prova, escalão etário e género

9. PROGRAMA:

1ª JORNADA - SESSÃO DA TARDE			
N.º	D/ T	SEXO	CATEG/ ESCALÃO
1 e 2	50 Mariposa	F/M	Cadetes
3 e 4	400 Livres	F/M	Cadetes
5 e 6	100 Bruços	F/M	Cadetes
7 e 8	100 Estilos	F/M	Cadetes
9 e 10	100 Mariposa	F/M	Cadetes
INTERVALO			
11 e 12	4 x 50 Estilos*	Mistos	Cadetes
13 e 14	4 x 100 Livres	F/M	Cadetes
2ª JORNADA - SESSÃO DA MANHÃ			
15 e 16	200 Livres	F/M	Cadetes
17 e 18	200 Estilos	F/ M	Cadetes
19 e 20	100 Costas	F/M	Cadetes
21 e 22	100 Livres	F/M	Cadetes
INTERVALO			
23	4 x 50 Livres	Mistos	Cadetes B
24	4 x 100 Estilos **	Mistos	Cadetes A

PROVA N.º 19 - CAMPEONATO DISTRITAL DE VERÃO

1. **DATA:** 26 e 27 de junho 2027
2. **LOCAL:** Piscina Municipal de Leiria (8 pistas x 25 metros)
3. **ORGANIZAÇÃO:** ANDL
4. **HORÁRIO:**

	Aquecimento	Início da prova
1ª Jornada - manhã	08h00 às 09h15	09h30
1ª Jornada - tarde	14h00 às 15h15	15h30
2ª Jornada - manhã	08h00 às 09h15	09h30
2ª Jornada - tarde	14h00 às 15h15	15h30

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

7. **INSCRIÇÕES/ LIMITAÇÕES:**

- a) As inscrições devem ser enviadas em ficheiro LXF, até às 14h00 dia 17/06/2027 (5ª feira), para o e-mail: inscricoes@andl.pt;
- b) Cada atleta pode participar em 5 (cinco) provas individuais + estafetas;
- c) Os atletas serão organizados pelos tempos de inscrição.
- d) As estafetas mistas têm que ser compostas por dois elementos de cada género. Se não cumprirem esta alínea, participam na condição de extra competição;



Regulamento de Competições Distritais 2026/2027

e) As estafetas têm que ser compostas por elementos da mesma categoria (Sénior, Júnior, Juvenil e Infantil);

f) O pagamento das inscrições, será de acordo com a tabela do ponto 3 (três) das disposições gerais do Regulamento de Competições Distritais.

8. CLASSIFICAÇÃO:

Por prova, género e categoria (Sénior, Júnior, Juvenil) e escalão Infantil A e Infantil B.

9. PRÉMIOS:

Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova, por género e categoria: Sénior, Júnior, Juvenil e escalão Infantil A e Infantil B .

10.PROGRAMA:

1ª Jornada - Sessão da manhã			1ª Jornada - Sessão da tarde		
N.º	D/ T	SEXO	N.º	D/ T	SEXO
1	1500 Livres	Fem	11	1500 Livres	Masc
2	400 Livres	Masc	12	400 Livres	Fem
3 e 4	100 Bruços	F/M	13 e 14	50 Mariposa	M/F
Entrega de medalhas			Entrega de medalhas		
5 e 6	100 Livres	F/M	15 e 16	100 Costas	M/F
7	200 Estilos	Fem	17	200 Estilos	Masc
8	400 Estilos	Masc	18	400 Estilos	Fem
Entrega de medalhas			Entrega de medalhas		
9 e 10	4 x 200 Livres	F/M	19 e 20	4 x 100 Livres	M/F
Entrega de medalhas			Entrega de medalhas		

2ª Jornada - Sessão da manhã			2ª Jornada - Sessão da tarde		
21 e 22	200 Livres	M/F	31	800 Livres	Masc
23 e 24	200 Costas	M/F	32 e 33	50 Livres	F/M
Entrega de medalhas			Entrega de medalhas		
25 e 26	100 Mariposa	M/F	34 e 35	200 Mariposa	F/M
27 e 28	50 Bruços	M/F	36 e 37	50 Costas	F/M
Entrega de medalhas			38 e 39	200 Bruços	F/M
29 e 30	4 x 100 Estilos	M/F	Entrega de medalhas		



Entrega de medalhas	40	800 Livres	Fem
Entrega de medalhas			
	41	4 x 100 Estilos	Misto

PROVA N.º 20 - CAMPEONATO INTERDISTRITAL DE VERÃO DE INFANTIS

1. DATA: 09 a 11 de julho de 2027 (PREVISÃO)
2. LOCAL:
3. ORGANIZAÇÃO:
4. HORÁRIO:

**REGULAMENTO A SER ELABORADO PELAS 3
ASSOCIAÇÕES INTERVENIENTES**

**PROVA N.º 21 - CAMPEONATO INTERDISTRITAL DE VERÃO DE JUVENIS,
JUNIORES E SENIORES**

1. DATA: 15 a 18 de julho de 2027 (PREVISÃO)
2. LOCAL:
3. ORGANIZAÇÃO:
4. HORÁRIO:

**REGULAMENTO A SER ELABORADO PELAS 3
ASSOCIAÇÕES INTERVENIENTES**

Jornada com sessão única - Porto de Mós	
Aquecimento	08h30 às 09h15
Início da prova	09h30

PROVA N.º 22 - TORNEIO DE ENCERRAMENTO

1. DATA: 17 de julho de 2027
2. LOCAL: Piscina Municipal de Porto de Mós (6 pistas x 25 metros)
3. ORGANIZAÇÃO: ANDL
4. HORÁRIO:
5. CRONOMETRAGEM: Manual
6. CATEGORIAS/ ESCALÃO: Cadetes e Infantis
7. INSCRIÇÕES/ LIMITAÇÕES:
 - a) As inscrições devem ser enviadas em ficheiro LXF, até às 14h00 dia 12 de julho de 2026, para o e-mail: inscricoes@andl.pt;
 - b) Cada atleta poderá participar em 3 (três) provas.
 - c) As estafetas que forem constituídas por elementos de ambos os géneros, participam na condição de extra competição;
 - d) As séries são organizadas pelos tempos de inscrição;
 - e) O pagamento das inscrições, será de acordo com a tabela do ponto 3 (três) das disposições gerais do Regulamento de Competições Distritais.



8. CLASSIFICAÇÃO: Por prova, escalão etário e género

9. PROGRAMA:

1ª JORNADA - SESSÃO ÚNICA			
N.º	D/ T	SEXO	CATEG/ ESCALÃO
1 e 2	4 x 25 Livres	F/M	Cadetes e Infantis
3 e 4	4 x 50 Estilos	F/M	Cadetes e Infantis
Intervalo 5 minutos			
5 e 6	50 Mariposa	F/M	Cadetes e Infantis
7 e 8	100 Costas	F/M	Cadetes e Infantis
9 e 10	50 Bruços	F/M	Cadetes e Infantis
11 e 12	100 Livres	F/M	Cadetes e Infantis
Intervalo 5 minutos			
13 e 14	100 Mariposa	F/M	Cadetes e Infantis
15 e 16	50 Costas	F/M	Cadetes e Infantis
17 e 18	100 Bruços	F/M	Cadetes e Infantis
19 e 20	50 Livres	F/M	Cadetes e Infantis
Intervalo 5 minutos			
21 e 22	4 x 50 Livres	F/M	Cadetes e Infantis

PROVA N.º 17 - TORNEIO DE FUNDO DE INFANTIS + TORNEIO NADADOR COMPLETO DE JUVENIS

IMPRESSO DE PRÉ INSCRIÇÃO

CLUBE: _____

PREVISÃO DE ATLETAS:

CATEGORIA	N.º DE FEMININOS	N.º DE MASCULINOS
INFANTIS		
JUVENIS		



Envio da pré-inscrição até dia 12 de abril 2027, para o e-mail:
inscricoes@andl.pt

Aquando o envio do ficheiro das inscrições (até às 14h00 do dia 06/05/2027), se o clube exceder a previsão, será taxado em 10,00€ por atleta.

A prova será elaborada em 4 sessões. No entanto, caso se justifique, será eliminada a 2ª sessão de domingo, ficando sessão única (1ª da manhã).

Data: ____ / ____ / 2027

ASSINATURA: _____

FESTA DE ENCERRAMENTO

IMPRESSO DE PRÉ INSCRIÇÃO

CLUBE: _____

PREVISÃO DE ATLETAS:

CATEGORIA	N.º DE FEMININOS	N.º DE MASCULINOS
INFANTIS		
CADETES		
TREINADORES / DELEGADOS		



Envio da pré-inscrição até dia 01 de julho de 2027, para o e-mail:

inscricoes@andl.pt

O impresso da pré-inscrição, é exclusivamente para as atividades da “Festa de Encerramento”, a decorrerem no fim de semana.

O envio das **inscrições definitivas**, têm que ser enviadas juntamente com o ficheiro LXF para o “Torneio de Encerramento”, **até dia 12 de julho 2027**, juntamente com o comprovativo de pagamento.

Data: / / 2027

ASSINATURA: _____