TORNEIO ZONAL DE JUVENIS – SUL

1. **DATA:** 4 a 6 de dezembro de 2026
2. **LOCAL:** Complexo Municipal de Piscinas de Leiria
3. **ZONA SUL:** ANALG, ANARA, ANDL, ANDS, ANIC, ANL, ANM e ANALEN
4. **PARTICIPAÇÃO:**

a) Juvenis com TAC (1 outubro 2025 a 22 novembro 2026)

b) Cada nadador pode participar até 5 provas individuais + estafetas, nas 3 jornadas/ 5 sessões;

c) Exceção aos TACS: O nadador juvenil que tenha obtido o mínimo de acesso na prova de 200 metros de uma técnica, poderá participar na prova de 100 metros da mesma técnica (sem ter obtido o mínimo para esta prova), sendo obrigatória a participação nos 200 metros dessa técnica.

d) Participação nos 50 mariposa, 50 costas, 50 bruços e 100 estilos:

- O nadador Juvenil apenas pode participar nas provas de 50 mariposa, 50 costas e 50 bruços, desde que tenha mínimo de acesso, com participação obrigatória na prova de 100 metros da mesma técnica;
- O nadador Juvenil apenas pode participar nas provas de 100 estilos, desde que tenha mínimo de acesso, com participação obrigatória, na prova de 200 estilos.

5. **INSCRIÇÕES:**

a) Devem ser enviadas para a ANDL, **até dia 23 de novembro de 2026**, através do e-mail: inscricoes@andl.pt .

b) Equipas de estafetas: A constituição das equipas de estafetas deve ser feita no ficheiro convite ao enviar as inscrições, com o respetivo tempo de inscrição. Estafetas que não tenham 4 elementos de cada escalão (Juvenil A ou Juvenil B) podem participar como extracompetição, desde que tenham o TAC de juvenil A, exceção para situações que cumpram as regras definidas nas disposições gerais do presente regulamento.

c) Alterações: É permitido alterar a equipa de estafeta até 1 hora antes do início da sessão, no secretariado da Competição.

d) Lista onomástica: Os nadadores da estafeta devem constar da lista de participantes do clube na competição;

e) Inscrições individuais = 3,50€ e estafetas = 9,00€ IBAN: PT50. 0007. 0000. 0019. 7413. 5282. 3

6. REGRAS ESPECIFICAS:

a) Agrupamento por séries: Os nadadores serão agrupados por séries com base nos tempos de inscrição, independentemente do escalão etário.

b) Atribuição das pistas: Se houver mais do que 1 nadador ou estafeta com o mesmo tempo de inscrição, a atribuição de pistas será aleatória pelo programa de provas.

7. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS:

a) Classificações: Haverá classificações separadas por prova e escalão etário (Juvenil A e Juvenil B)

b) Prémios por prova: Serão premiados os 3 primeiros classificados de cada prova, grupo de idade (Juvenil A e Juvenil B) e sexo.

c) Prémios no somatório: Serão premiados os 3 primeiros classificados no somatório da pontuação da WorldAquatics de 5 provas individuais, por grupo de idade (Juvenil A e Juvenil B) e sexo.

8. PROGRAMA:

6ª FEIRA – 4/12/2026 – 16H00		
N.º	**DISTÂNCIA/ TÉCNICA**	**SEXO**
1 e 2	50 Livres	F/ M
3 e 4	400 Estilos	F/ M
5 e 6	100 Costas	F/ M
7 e 8	50 Bruços	F/ M
Entrega de medalhas		
9 e 10	4 x 200 Livres	F/ M
Entrega de medalhas		

SÁBADO – 5/12/2026 – 09H00		
N.º	DISTÂNCIA/ TÉCNICA	SEXO
11	4 x 50 Estilos	Misto
12	800 Livres	Fem
13	400 Livres	Masc
Entrega de medalhas		
14	200 Bruços	Fem
15	200 Costas	Masc
16	200 Estilos	Fem
17	50 Mariposa	Masc
Entrega de medalhas		

SÁBADO – 5/12/2026 – 16H00		
N.º	DISTÂNCIA/ TÉCNICA	SEXO
18	100 Estilos	Fem
19	200 Livres	Masc
20	100 Livres	Fem
21	100 Bruços	Masc
Entrega de medalhas		
22	200 Mariposa	Fem
23	100 Mariposa	Masc
24	50 Costas	Fem
25	4 x 100 Estilos	Masc
26	4 x 100 Livres	Fem
Entrega de medalhas		

DOMINGO – 6/12/2026 – 09H00		
N.º	DISTÂNCIA/ TÉCNICA	SEXO
27	4 x 50 Livres	Misto
28	1500 Livres	Masc
29	400 Livres	Fem
Entrega de medalhas		
30	200 Bruços	Masc
31	200 Costas	Fem
32	200 Estilos	Masc
33	50 Mariposa	Fem
Entrega de medalhas		

DOMINGO – 6/12/2026 – 16H00		
N.º	DISTÂNCIA/ TÉCNICA	SEXO
34	100 Estilos	Masc
35	200 Livres	Fem
36	100 Livres	Masc
37	100 Bruços	Fem
Entrega de medalhas		
38	200 Mariposa	Masc
39	100 Mariposa	Fem
40	50 Costas	Masc
41	4 x 100 Estilos	Fem
42	4 x 100 Livres	Masc
Entrega de medalhas		