



# **ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DA REGIÃO AÇORES**

**REGULAMENTOS DAS PROVAS DE NATAÇÃO PURA**



**ÉPOCA 2009/2010**



## DISPOSIÇÕES GERAIS

### 1. INTRODUÇÃO

Este documento tem como principal objectivo regulamentar todas as competições no âmbito da ANARA que decorrerão ao longo da época de 2009/2010.

**2. CALENDÁRIO DE PROVAS – ÉPOCA 2009/2010**

ANARA - NATA O AÇORES

Associa o de Nata o da Região Açores

**CALENDÁRIO DE PROVAS - ÉPOCA 2009/2010**

Data	Ent Organ	Designa�o da Prova	categorias	Local de Realiza�o	Âmbito
<b>Outubro</b>					
17/18 Out 2009	ANARA	Torneio Ilha Verde	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Rabo de Peixe	Local
17 Out 2009	ANARA	Torneio Ilha Lilás	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Praia da Vitória	Local
17/18 Out 2009	ANARA	Torneio Ilha Azul	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
<b>Novembro</b>					
31 Out/1 Nov 2009	ANARA	Torneio Sete Cidades	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
31 Out 2009	ANARA	Torneio Monte Brasil	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Praia da Vitória	Local
31 Out/1 Nov 2009	ANARA	Torneio Monte da Guia	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
<b>21/22 Nov 2009</b>	<b>ANARA</b>	<b>Campeonato Regional de Clubes-Açores</b>	<b>Inf/Juv/Jun/Sen</b>	<b>Terceira</b>	<b>Regional</b>
<b>Dezembro</b>					
5 Dez 2009	Clubes	Festival de Natal de Ponta Delgada	Escolas/Cadetes	Ponta Delgada	Local
5/6 Dez 2009	ANARA/Clubes	Torneio de Fundo de Ponta Delgada	Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
5 Dez 2009	Clubes	Festival de Natal da Praia da Vitória	Escolas/Cadetes	Praia da Vitória	Local
5/6 Dez 2009	ANARA/Clubes	Torneio de Fundo da Praia da Vitória	Inf/Juv/Jun/Sen	Praia da Vitória	Local
5 Dez 2009	Clube	Festival de Natal da Horta	Escolas/Cadetes	Horta	Local
5/6 Dez 2009	ANARA/Clubes	Torneio de Fundo da Horta	Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
<b>Janeiro</b>					
23/24 Jan 2010	ANARA	Campeonato de Ilha -S. Miguel	Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
23 Jan 2010	ANARA	Torneio de Fundo de Cadetes	Cadetes	Ponta Delgada	Local
23/24 Jan 2010	ANARA	Campeonato de Ilha - Terceira	Inf/Juv/Jun/Sen	Praia da Vitória	Local
23 Jan 2010	ANARA	Torneio de Fundo de Cadetes	Cadetes	Praia da Vitória	Local
23/24 Jan 2010	ANARA	Campeonato de Ilha - Faial	Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
23 Jan 2010	ANARA	Torneio de Fundo de Cadetes	Cadetes	Horta	Local
<b>Fevereiro</b>					
<b>6/7 Feb 2010</b>	<b>ANARA</b>	<b>Campeonatos Regionais Categorias</b>	<b>Inf/Juv/Jun/Sen</b>	<b>Terceira</b>	<b>Regional</b>
27/28 Feb 2010	ANARA	Torneio do Arcajo S. Miguel	Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
27/28 Feb 2010	ANARA	Festival das técnicas	Cadetes	Ponta Delgada	Local
27/28 Feb 2010	ANARA	Torneio do Castelinho	Inf/Juv/Jun/Sen	Praia da Vitória	Local
27/28 Feb 2010	ANARA	Festival das técnicas	Cadetes	Praia da Vitória	Local
27/28 Feb 2010	ANARA	Torneio dos Capelinhos	Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
27/28 Feb 2010	ANARA	Festival das técnicas	Cadetes	Horta	Local
<b>Março</b>					
<b>20/21 Mar 2010</b>	<b>ANARA</b>	<b>Festival Regional de Clubes - Cadetes</b>	<b>Cadetes</b>	<b>São Miguel</b>	<b>Regional</b>
27 Mar 2010	clubes	Festival 1.� Bra�ada de São Miguel	Escolas/Cadetes	Ponta Delgada	Local
27 Mar 2010	ANARA/Clubes	Torneio 1.� Bra�ada de São Miguel	Cadetes	Ponta Delgada	Local
27 Mar 2010	clubes	Festival 1.� Bra�ada da Terceira	Escolas/Cadetes	Praia da Vitória	Local
27 Mar 2010	ANARA/Clubes	Torneio 1.� Bra�ada da Terceira	Cadetes	Praia da Vitória	Local
27 Mar 2010	clubes	Festival 1.� Bra�ada do Faial	Escolas/Cadetes	Horta	Local
27 Mar 2010	ANARA/Clubes	Torneio 1.� Bra�ada do Faial	Cadetes	Horta	Local
<b>Abril</b>					
24/25 Abr 2010	ANARA	Torneio Nadador Completo de S. Miguel	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
24/25 Abr 2010	ANARA	Torneio Nadador Completo da Terceira	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Praia da Vitória	Local
24/25 Abr 2010	ANARA	Torneio Nadador Completo do Faial	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
<b>Mai</b>					
<b>1 Mai 2010</b>	<b>ANARA</b>	<b>Meeting Açores</b>	<b>Inf/Juv/Jun/Sen</b>	<b>Faial</b>	<b>Regional</b>
15/16 Mai 2010	ANARA	Torneio de Primavera	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
15/16 Mai 2010	ANARA	Torneio Memória	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Praia da Vitória	Local
15/16 Mai 2010	ANARA	Torneio Golfinho	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
<b>Junho</b>					
<b>19/20 Jun 2010</b>	<b>ANARA</b>	<b>Encontro Regional de Cadetes</b>	<b>Cadetes</b>	<b>Faial</b>	<b>Regional</b>
26/27 Jun 2010	ANARA	Torneio Portas do Mar	Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
26/27 Jun 2010	ANARA	Torneio Praia da Vitória	Inf/Juv/Jun/Sen	Praia da Vit�ria	Local
26/27 Jun 2010	ANARA	Torneio Porto Pim	Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
<b>Julho</b>					
<b>10/11 JUL 2010</b>	<b>ANARA</b>	<b>Campeonato Regional Absolutos - Açores</b>	<b>Absolutos</b>	<b>S�o Miguel</b>	<b>Regional</b>

** POCA 2009/2010**

<b>CATEGORIAS</b>					
<b>Masculinos</b>			<b>Femininos</b>		
<b>idades</b>	<b>anos nasc</b>	<b>categorias</b>	<b>idades</b>	<b>anos nasc</b>	<b>categorias</b>
8 a 11	1999 a 2002	<b>Cadetes B</b>			
12	1998	<b>Cadetes A</b>	8 a 10	2000 a 2002	<b>Cadetes B</b>
13	1997	<b>Infantis B</b>	11	1999	<b>Cadetes A</b>
14	1996	<b>Infantis A</b>	12	1998	<b>Infantis B</b>
15	1995	<b>Juvenis B</b>	13	1997	<b>Infantis A</b>
16	1994	<b>Juvenis A</b>	14	1996	<b>Juvenis</b>
17 e 18	1993 e 1992	<b>Juniores</b>	15 e 16	1994 e 1995	<b>Juniores</b>
19 e mais	≤ 1991	<b>Seniores</b>	17 e mais	≤1993	<b>Seniores</b>

**TORNEIO ILHA VERDE**

**1 – LOCAL** – Piscina da Escola Básica Integrada de Rabo de Peixe (25m x 6pistas) –  
**Rabo de Peixe**

**2 – DATA** - 17 e 18 de Outubro de 2009

**3 – HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	17-Out-2009	15h00	16h00
2ª Jornada	18-Out-2009	9h00	10h00

**4 – PARTICIPA O**

Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associa o, de todas as categorias.

Cada nadador poderá ser inscrito, no máximo, em 2 provas individuais e 1 estafeta, por sessão.

**5 – INSCRI OES**

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até as 20 horas do dia 13 de Outubro 2009.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri es dos restantes atletas. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada sessão. Caso não seja, considerar-se-  que não existem altera es.

**6 – DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para atletas sem tempo de inscri o.

S  serão permitidas duas altera es por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

**7 – CLASSIFICA ES**

Serão efectuadas classifica es por sexo, prova e categoria, com excep o dos atletas cadetes.

**8 – PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Jornada			2.ª Jornada		
1	4x50m Estilos misto	Cadetes	13	4x50m Livres misto	Cadetes
2	200m Braços masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	14	200m Braços fem.	Inf/Juv/Jun/Sen
3	200m Livres fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	15	200m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen
4	50m Costas fem.	Cadetes	16	50m Livres fem.	Cadetes
5	50m Costas masc.	Cadetes	17	50m Livres masc.	Cadetes
6	200m Costas masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	18	200m Costas fem.	Inf/Juv/Jun/Sen
7	50m Braços fem.	Cadetes	19	50m Mariposa fem.	Cadetes
8	50m Braços masc.	Cadetes	20	50m Mariposa masc.	Cadetes
9	200m Mariposa fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	21	200m Mariposa masc.	Inf/Juv/Jun/Sen
10	100m Estilos masc.	Cadetes	22	100m Estilos fem.	Cadetes
11	200m Estilos masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	23	200m Estilos fem.	Inf/Juv/Jun/Sen
<b>Intervalo 10'</b>			<b>Intervalo 10'</b>		
12	4x200m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	24	4x200m Livres fem.	Inf/Juv/Jun/Sen

**TORNEIO ILHA LIL S**

**1 – LOCAL** – Piscina da Escola Secundária Vitorino Nemésio (25m x 8pistas) – **Praia da Vitória**

**2 – DATA** - 17 Outubro de 2009

**3 – HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1 <sup>a</sup> Sessão	17-Out-2009	9h00	10h00
2 <sup>a</sup> Sessão	17-Out-2009	15h30	16h30

**4 – PARTICIPA O**

Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associa o, de todas as categorias.

Cada nadador poderá ser inscrito, no máximo, em 2 provas individuais e 1 estafeta, por sessão.

**5 – INSCRI OES**

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 13 de Outubro 2009.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes atletas. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada sessão. Caso não seja, considerar-se-  que não existem altera oes.

**6 – DIVERSOS**

Os nadadores são agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para atletas sem tempo de inscri o.

S  são permitidas duas altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

**7 – CLASSIFICA OES**

São efectuada classifica oes por sexo, prova e categoria, com excep o dos atletas cadetes.

**8 – PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Sessão			2.ª Sessão		
1	4x50m Estilos misto	Cadetes	13	4x50m Livres misto	Cadetes
2	200m Bruços masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	14	200m Bruços fem.	Inf/Juv/Jun/Sen
3	200m Livres fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	15	200m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen
4	50m Costas fem.	Cadetes	16	50m Livres fem.	Cadetes
5	50m Costas masc.	Cadetes	17	50m Livres masc.	Cadetes
6	200m Costas masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	18	200m Costas fem.	Inf/Juv/Jun/Sen
7	50m Bruços fem.	Cadetes	19	50m Mariposa fem.	Cadetes
8	50m Bruços masc.	Cadetes	20	50m Mariposa masc.	Cadetes
9	200m Mariposa fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	21	200m Mariposa masc.	Inf/Juv/Jun/Sen
10	100m Estilos masc.	Cadetes	22	100m Estilos fem.	Cadetes
11	200m Estilos masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	23	200m Estilos fem.	Inf/Juv/Jun/Sen
<b>Intervalo 10'</b>			<b>Intervalo 10'</b>		
12	4x200m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	24	4x200m Livres fem.	Inf/Juv/Jun/Sen



**TORNEIO ILHA AZUL**

**1 – LOCAL** – Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga (25m x 8pistas) – Horta

**2 – DATA** - 17 e 18 de Outubro de 2009

**3 – HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	17-Out-2009	15h00	16h00
2ª Sessão	18-Out-2009	9h00	10h00

**4 – PARTICIPA O**

Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associa o, de todas as categorias.

Cada nadador poderá ser inscrito, no máximo, em 2 provas individuais e 1 estafeta, por sessão.

**5 – INSCRI OES**

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 13 de Outubro 2009.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes atletas. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada sessão. Caso não seja, considerar-se-  que não existem altera oes.

**6 – DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para atletas sem tempo de inscri o.

S  serão permitidas duas altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

**7 – CLASSIFICA OES**

Serão efectuadas classifica oes por sexo, prova e categoria, com excep o dos atletas cadetes.

**8 – PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Jornada			2.ª Jornada		
1	4x50m Estilos misto	Cadetes	13	4x50m Livres misto	Cadetes
2	200m Bruços masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	14	200m Bruços fem.	Inf/Juv/Jun/Sen
3	200m Livres fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	15	200m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen
4	50m Costas fem.	Cadetes	16	50m Livres fem.	Cadetes
5	50m Costas masc.	Cadetes	17	50m Livres masc.	Cadetes
6	200m Costas masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	18	200m Costas fem.	Inf/Juv/Jun/Sen
7	50m Bruços fem.	Cadetes	19	50m Mariposa fem.	Cadetes
8	50m Bruços masc.	Cadetes	20	50m Mariposa masc.	Cadetes
9	200m Mariposa fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	21	200m Mariposa masc.	Inf/Juv/Jun/Sen
10	100m Estilos masc.	Cadetes	22	100m Estilos fem.	Cadetes
11	200m Estilos masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	23	200m Estilos fem.	Inf/Juv/Jun/Sen
<b>Intervalo 10'</b>			<b>Intervalo 10'</b>		
12	4x200m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	24	4x200m Livres fem.	Inf/Juv/Jun/Sen

**TORNEIO SETE CIDADES**

**1 – LOCAL** - Complexo Desportivo das Laranjeiras (25m x 6 pistas) - **Ponta Delgada**

**2 – DATA** – 31 de Outubro e 1 de Novembro de 2009

**3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	31-Out-2009	15h00	16h00
2ª Jornada	1-Nov-2009	9h30	10h30

**4 - PARTICIPA O**

Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associa o, de todas as categorias.

Cada nadador poderá ser inscrito, no máximo, em 2 provas individuais e 1 estafeta, por jornada.

**5 - INSCRI OES**

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 24 de Outubro 2009.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes atletas. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada sessão. Caso não seja, considerar-se-  que não existem altera oes.

**6 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para atletas sem tempo de inscri o.

S  serão permitidas três altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

**7 - CLASSIFICA OES**

Serão efectuadas classifica oes por sexo, prova e categoria, com excep o dos atletas cadetes.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

	1.ª Jornada	Sx.	categoria		2.ª Jornada	Sx.
1	50m Mariposa	M	Cadetes	20	50m Mariposa	F
2	100m Mariposa	M	Inf/Juv/Jun/Sen	21	100m Mariposa	F
3	200m Mariposa	F	Inf/Juv/Jun/Sen	22	200m Mariposa	M
4	100m Bruços	F	Cadetes	23	100m Bruços	M
5	100m Bruços	M	Inf/Juv/Jun/Sen	24	100m Bruços	F
6	200m Bruços	F	Inf/Juv/Jun/Sen	25	200m Bruços	M
	<b>Intervalo</b>		<b>10'</b>		<b>Intervalo</b>	
7	100m Livres	M	Cadetes	26	100m Livres	F
8	50m Livres	M	Inf/Juv/Jun/Sen	27	50m Livres	F
9	100m Livres	F	Inf/Juv/Jun/Sen	28	100m Livres	M
10	100m Costas	F	Cadetes	29	100m Costas	M
11	100m Costas	M	Inf/Juv/Jun/Sen	30	100m Costas	F
12	200m Costas	F	Inf/Juv/Jun/Sen	31	200m Costas	M
13	100 Estilos	M	Cadetes	32	100 Estilos	F
14	400m Livres	M	Inf/Juv/Jun/Sen	33	400m Livres	F
15	200m Estilos	F	Inf/Juv/Jun/Sen	34	200m Estilos	M
	<b>Intervalo</b>		<b>10'</b>		<b>Intervalo</b>	
16	4x100 Estilos	misto	Cadetes	35	4x100m Livres	misto
17	4x100m Livres	M	Inf/Juv/Jun/Sen	36	4x100m Livres	F
18	4x100m Estilos	F	Inf/Juv/Jun/Sen	37	4x100m Estilos	M
19	800m Livres	F	Inf/Juv/Jun/Sen	38	800m Livres	M

**TORNEIO MONTE BRASIL**

**1 – LOCAL** – Piscina da Escola Secundária Vitorino Nemésio (25m x 8 pistas) - **Praia da Vitória**

**2 – DATA** – 31 de Outubro de 2009

**3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	31-Out-2009	9h00	10h00
2ª Sessão	31-Out-2009	15h00	16h00

**4 - PARTICIPA O**

Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associa o, de todas as categorias.

Cada nadador poderá ser inscrito, no máximo, em 2 provas individuais e 1 estafeta, por jornada.

**5 - INSCRI OES**

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 24 de Outubro 2009.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes atletas. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada sessão. Caso não seja, considerar-se-  que não existem altera oes.

**6 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para atletas sem tempo de inscri o.

S  serão permitidas três altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

**7 - CLASSIFICA OES**

Serão efectuadas classifica oes por sexo, prova e categoria, com excep o dos atletas cadetes.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

	1.ª Sessão	Sx.	categoria		2.ª Sessão	Sx.
1	50m Mariposa	M	Cadetes	20	50m Mariposa	F
2	100m Mariposa	M	Inf/Juv/Jun/Sen	21	100m Mariposa	F
3	200m Mariposa	F	Inf/Juv/Jun/Sen	22	200m Mariposa	M
4	100m Bruços	F	Cadetes	23	100m Bruços	M
5	100m Bruços	M	Inf/Juv/Jun/Sen	24	100m Bruços	F
6	200m Bruços	F	Inf/Juv/Jun/Sen	25	200m Bruços	M
	<b>Intervalo</b>		<b>10'</b>		<b>Intervalo</b>	
7	100m Livres	M	Cadetes	26	100m Livres	F
8	50m Livres	M	Inf/Juv/Jun/Sen	27	50m Livres	F
9	100m Livres	F	Inf/Juv/Jun/Sen	28	100m Livres	M
10	100m Costas	F	Cadetes	29	100m Costas	M
11	100m Costas	M	Inf/Juv/Jun/Sen	30	100m Costas	F
12	200m Costas	F	Inf/Juv/Jun/Sen	31	200m Costas	M
13	100 Estilos	M	Cadetes	32	100 Estilos	F
14	400m Livres	M	Inf/Juv/Jun/Sen	33	400m Livres	F
15	200m Estilos	F	Inf/Juv/Jun/Sen	34	200m Estilos	M
	<b>Intervalo</b>		<b>10'</b>		<b>Intervalo</b>	
16	4x100 Estilos	misto	Cadetes	35	4x100m Livres	misto
17	4x100m Livres	M	Inf/Juv/Jun/Sen	36	4x100m Livres	F
18	4x100m Estilos	F	Inf/Juv/Jun/Sen	37	4x100m Estilos	M
19	800m Livres	F	Inf/Juv/Jun/Sen	38	800m Livres	M

**TORNEIO MONTE DA GUIA**

**1 – LOCAL** – Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) - **Horta**

**2 – DATA** – 31 de Outubro e 1 de Novembro de 2009

**3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	31-Out-2009	15h00	16h00
2ª Jornada	1-Nov-2009	9h30	10h30

**4 - PARTICIPA O**

Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associa o, de todas as categorias.

Cada nadador poderá ser inscrito, no máximo, em 2 provas individuais e 1 estafeta, por jornada.

**5 - INSCRI OES**

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 24 de Outubro 2009.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes atletas. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada sessão. Caso não seja, considerar-se-  que não existem altera oes.

**6 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para atletas sem tempo de inscri o.

S  serão permitidas três altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

**7 - CLASSIFICA OES**

Serão efectuada classifica oes por sexo, prova e categoria, com excep o dos atletas cadetes.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

	1.ª Jornada	Sx.	categoria		2.ª Jornada	Sx.
1	50m Mariposa	M	Cadetes	20	50m Mariposa	F
2	100m Mariposa	M	Inf/Juv/Jun/Sen	21	100m Mariposa	F
3	200m Mariposa	F	Inf/Juv/Jun/Sen	22	200m Mariposa	M
4	100m Bruços	F	Cadetes	23	100m Bruços	M
5	100m Bruços	M	Inf/Juv/Jun/Sen	24	100m Bruços	F
6	200m Bruços	F	Inf/Juv/Jun/Sen	25	200m Bruços	M
	<b>Intervalo</b>		<b>10'</b>		<b>Intervalo</b>	
7	100m Livres	M	Cadetes	26	100m Livres	F
8	50m Livres	M	Inf/Juv/Jun/Sen	27	50m Livres	F
9	100m Livres	F	Inf/Juv/Jun/Sen	28	100m Livres	M
10	100m Costas	F	Cadetes	29	100m Costas	M
11	100m Costas	M	Inf/Juv/Jun/Sen	30	100m Costas	F
12	200m Costas	F	Inf/Juv/Jun/Sen	31	200m Costas	M
13	100 Estilos	M	Cadetes	32	100 Estilos	F
14	400m Livres	M	Inf/Juv/Jun/Sen	33	400m Livres	F
15	200m Estilos	F	Inf/Juv/Jun/Sen	34	200m Estilos	M
	<b>Intervalo</b>		<b>10'</b>		<b>Intervalo</b>	
16	4x100 Estilos	misto	Cadetes	35	4x100m Livres	misto
17	4x100m Livres	M	Inf/Juv/Jun/Sen	36	4x100m Livres	F
18	4x100m Estilos	F	Inf/Juv/Jun/Sen	37	4x100m Estilos	M
19	800m Livres	F	Inf/Juv/Jun/Sen	38	800m Livres	M



**CAMPEONATO REGIONAL DE CLUBES – AÇORES**

**1 - LOCAL** - Piscina da Escola Secundária Vitorino Nemésio (25m x 8 pistas) – **Praia da Vitória**

**2 - DATA** – 21 e 22 de Novembro de 2009

**3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1 <sup>a</sup> Jornada	21-Nov-2009	15h00	16h00
2 <sup>a</sup> Jornada	22-Nov-2009	9h00	10h00

**4 - PARTICIPA O**

Participa o no Campeonato Regional de Clubes, todos os clubes filiados na ANARA, com atletas devidamente Federados, de nacionalidade Portuguesa. Poderão participar atletas estrangeiros, filiados através da ANARA, nas condi es estabelecidas no artigo 30.  do Regulamento Geral da FPN. Poderão participar atletas de todas as categorias, com excep o dos Cadetes.

A representa o por equipa de cada clube será de um mínimo de 5 e máximo de 10 atletas.

Cada Clube terá de se fazer representar por 1 (um), e 1 (um) só nadador, e 1(uma) equipa de estafetas por prova.

Cada nadador poderá ser inscrito num máximo de 3 (três) provas individuais e nas 2 (duas) estafetas do campeonato, no máximo de 2 (duas) provas individuais por jornada.

Um Clube termina a sua participa o a partir do momento em que deixa de se fazer representar numa prova, sendo tal facto considerado como não comparência aos Campeonatos.

Numa situa o excepcional, em que um nadador não possa participar numa prova, por motivo de acidente ou outro de comprovada gravidade, poderá o clube, desde que previamente autorizado pelo Juiz  rbitro:

- proceder   sua substitui o imediata por outro nadador da equipa, desde que conste das listas onom sticas.
- não se fazer representar na prova em questão, conseqentemente não pontuando.



## **5 - INSCRI OES**

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 11 de Novembro de 2009.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes atletas. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada jornada. Caso não seja, considerar-se-  que não existem altera oes.

## **6 - SÉRIES**

Os Clubes concorrentes a cada um dos campeonatos em disputa, serão agrupados por séries de acordo com o tempo de inscri o dos seus nadadores. No caso de não apresenta o do tempo de inscri o, o Clube será colocado na primeira série. Se existir mais do que um Clube nestas condi oes, a ANARA procederá a um sorteio para atribui o de pistas.

## **7 - SUBSTITUI OES**

Serão permitidas 3 (três) substitui oes por jornada, desde que comunicadas   organiza o, na reunião técnica a efectuar antes das jornadas.

O/a nadador/a substituto terá obrigatoriamente de figurar na lista onomástica.

## **8 - CLASSIFICA OES**

Os Clubes concorrentes a cada um dos campeonatos serão ordenados pelo somatório dos pontos obtidos em cada prova pelos seus nadadores e equipas de estafetas. Funcionará, como factor de desempate, o número de 1.<sup>os</sup> lugares obtidos por cada Clube nas provas do campeonato.

Se tal se revelar insuficiente, recorrer-se-  aos 2.<sup>os</sup>, 3.<sup>os</sup> e assim sucessivamente até se conseguir o desempate. Se ainda subsistir o empate, recorrer-se-  ao melhor tempo, segundo a Tabela da FINA 2009, obtido por cada Clube nas provas do Campeonato.

Os pontos atribuídos aos Clubes em cada prova serão em fun o da classifica o obtida pelo seu nadador/a ou equipa de estafeta, de acordo com o seguinte critério:

- 1.<sup>o</sup> classificado – N.<sup>o</sup> Clubes + 1
- 2.<sup>o</sup> classificado – N.<sup>o</sup> Clubes – 1
- 3.<sup>o</sup> classificado – N.<sup>o</sup> Clubes – 2
- e assim sucessivamente até ao último classificado que terá 1 ponto



- Desclassificado - 0 pontos
- Desistência - 0 pontos
- A pontua o da prova de estafetas   igual às das restantes provas.

Em caso de empate numa dada prova, entre 2 (dois) ou mais nadadores, serão somados os pontos correspondentes aos lugares por eles ocupados e atribuído a cada Clube o número de pontos assim obtidos, dividido pelo número de nadadores envolvidos.

## **9 - PR MIOS**

Os três primeiros Clubes classificados receberão troféus, e os seus nadadores, num máximo de 10, uma medalha. Aos restantes Clubes participantes será entregue um troféu alusivo   classifica o obtida.

## **10 - PROGRAMA DE PROVAS**

<b>1.ª Jornada</b>	
1	100m Mariposa masc.
2	200m Mariposa fem.
3	100m Bruços masc.
4	200m Bruços fem.
5	50m Livres masc.
6	100m Livres fem.
<b>Intervalo 10'</b>	
7	100m Costas masc.
8	200m Costas fem.
9	400m Livres masc.
10	200m Estilos fem.
<b>Intervalo 10'</b>	
11	4x100m Livres masc.
12	4x100m Estilos fem.
<b>Intervalo 10'</b>	
13	800m Livres fem

<b>2ª Jornada</b>	
14	100m Mariposa fem.
15	200m Mariposa masc.
16	100m Bruços fem.
17	200m Bruços masc.
18	50m Livres fem.
19	100m Livres masc.
<b>Intervalo 10'</b>	
20	100m Costas fem.
21	200m Costas masc.
22	400m Livres fem.
23	200m Estilos masc.
<b>Intervalo 10'</b>	
24	4x100m Livres fem.
25	4x100m Estilos masc.
<b>Intervalo 10'</b>	
26	800m Livres masc.

**FESTIVAL DE NATAL DE PONTA DELGADA – ESCOLAS****Não vai para FPN****1 - LOCAL** - Complexo Desportivo das Laranjeiras (25m x 6 pistas) - **Ponta Delgada****2 - DATA** – 5 de Dezembro de 2009**ANARA+DRD****3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
Sessão �nica	5-Dez-2009	9h00	10h00

**4 – PARTICIPA O**

**4.1** Podem participar todos os atletas do sexo Feminino e Masculino, das escolas dos clubes filiados.

**4.2** Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de duas provas individuais e na estafeta.

**5 – INSCRI OES**

A inscri o dos nadadores poderá ser efectuada até 30 minutos antes do início do festival.

**6 - CLASSIFICA OES**

Não serão efectuadas classifica oes.

**7 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries, por idade.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

	<b>Sessão única</b>	
1	25m Livres misto	escolas
2	25m Costas misto	escolas
3	25m Pernas Bruços misto	escolas
<b>Intervalo 5'</b>		
4	25m Bruços misto	escolas
5	25m Pernas Mariposa	escolas
6	25m Mariposa misto	escolas
<b>Intervalo 5'</b>		
7	4x25m Livres misto	escolas

**FESTIVAL DE NATAL DE PONTA DELGADA**

**1 - LOCAL** - Complexo Desportivo das Laranjeiras, (25m x 6 pistas) - **Ponta Delgada**

**2 - DATA** – 5 de Dezembro de 2009

**3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
Sessão única	5-Dez-2009	15h00	16h00

**4 – PARTICIPAÇÃO**

**4.1** Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associação, apenas da categoria de **Cadetes A e B**.

**4.2** Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de duas provas individuais e uma estafeta.

**5 – INSCRIÇÕES**

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 25 de Novembro de 2009.

**6 - CLASSIFICAÇÕES**

Não serão efectuadas classificações.

**7 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição e por idade para atletas sem tempo de inscrição.

Só serão permitidas três alterações por clube, desde que comunicadas à organização na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

	Sessão única			
1			400 estilos masc	Inf/Juv/Jun/Se
2	4x100m Estilos misto	Cadetes		
3	100m Mariposa masc	Cadetes		
4	100m Mariposa fem	Cadetes		
5	100m Costas masc	Cadetes		
6	100m Costas fem	Cadetes		
7	100m Braços masc	Cadetes		
8			800 livres fem	Inf/Juv/Jun/Se
9	100m Braços fem	Cadetes		
10	200m Estilos masc.	Cadetes		
11	200m Estilos fem.	Cadetes		
12	200m Livres masc	Cadetes		
13	200m Livres fem	Cadetes		
<b>Intervalo 10'</b>				
14	4x100m Livres misto	Cadetes		

**TORNEIO DE FUNDO DE PONTA DELGADA**

**1 - LOCAL** - Complexo Desportivo das Laranjeiras, (25m x 6 pistas) - **Ponta Delgada**

**2 - DATA** – 5 e 6 de Dezembro de 2009

**3 – HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	5-Dez-2009	15h00	16h0
2ª Jornada	6-Dez-2009	9h00	10h00

**4 – PARTICIPAÇÃO**

**4.1** Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associação, apenas das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

**4.2** Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de duas provas individuais no conjunto das duas sessões.

**5 – INSCRIÇÕES**

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 25 de Novembro de 2009.

**6 - CLASSIFICAÇÕES**

Serão efectuadas classificações por sexo, prova e categoria.

**7 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição e por idade para atletas sem tempo de inscrição.

Só serão permitidas duas alterações por clube, desde que comunicadas à organização na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Jornada			2ª Jornada		
1	400m Estilos masc	Inf/Juv/Jun/Sen	3	400m Estilos fem	Inf/Juv/Jun/Sen
2	800m Livres fem	Inf/Juv/Jun/Sen	4	1.500m Livres masc	Inf/Juv/Jun/Sen

**FESTIVAL DE NATAL DA PRAIA DA VITÓRIA – ESCOLAS****Não vai para FPN****1 - LOCAL** – Piscina da Escola Secundária Vitorino Nemésio (25m x 8 pistas) – **Praia da Vitória****2 - DATA** – 5 de Dezembro de 2009**ANARA+DRD****3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
Sessão �nica	5-Dez-2009	9h00	10h00

**4 – PARTICIPA O****4.1** Podem participar todos os atletas do sexo Feminino e Masculino, das escolas dos clubes filiados.**4.2** Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de duas provas individuais e na estafeta.**5 – INSCRI OES**

A inscri o dos nadadores poderá ser efectuada até 30 minutos antes do início do festival.

**6 - CLASSIFICA OES**

Não serão efectuadas classifica es.

**7 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries, por idade.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

	Sessão única	
1	25m Livres misto	escolas
2	25m Costas misto	escolas
3	25m Pernas Bruços misto	escolas
<b>Intervalo 5'</b>		
4	25m Bruços misto	escolas
5	25m Pernas Mariposa	escolas
6	25m Mariposa misto	escolas
<b>Intervalo 5'</b>		
7	4x25m Livres misto	escolas



**FESTIVAL DE NATAL DA PRAIA DA VITÓRIA**

**1 - LOCAL** - Piscina da Escola Secundária Vitorino Nemésio (25m x 8 pistas) – **Praia da Vitória**

**2 - DATA** – 5 de Dezembro de 2009

**3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
Sessão única	5-Dez-2009	15h00	16h00

**4 – PARTICIPAÇÃO**

**4.1** Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associação, apenas da categoria de **Cadetes A e B**.

**4.2** Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de duas provas individuais e uma estafeta.

**5 – INSCRIÇÕES**

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 25 de Novembro de 2009.

**6 - CLASSIFICAÇÕES**

Não serão efectuadas classificações.

**7 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição e por idade para atletas sem tempo de inscrição.

Só serão permitidas três alterações por clube, desde que comunicadas à organização na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

	Sessão única			
1			400 estilos masc	Inf/Juv/Jun/Se
2	4x100m Estilos misto	Cadetes		
3	100m Mariposa masc	Cadetes		
4	100m Mariposa fem	Cadetes		
5	100m Costas masc	Cadetes		
6	100m Costas fem	Cadetes		
7	100m Bruços masc	Cadetes		
8				
9	100m Bruços fem	Cadetes		
10	200m Estilos masc.	Cadetes		
11	200m Estilos fem.	Cadetes		
12	200m Livres masc	Cadetes		
13	200m Livres fem	Cadetes		
<b>Intervalo 10'</b>				
14	4x100m Livres misto	Cadetes		

**TORNEIO DE FUNDO DA PRAIA DA VITÓRIA**

**1 - LOCAL** - Piscina da Escola Secundária Vitorino Nemésio (25m x 8 pistas) – **Praia da Vitória**

**2 - DATA** – 5 e 6 de Dezembro de 2009

**3 – HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	5-Dez-2009	15h00	16h00
2ª Jornada	6-Dez-2009	9h00	17h00

**4 – PARTICIPA O**

**4.1** Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associa o, apenas das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

**4.2** Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de duas provas individuais no conjunto das duas sessões.

**5 – INSCRI OES**

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 25 de Novembro de 2009.

**6 - CLASSIFICA OES**

Serão efectuadas classifica es por sexo, prova e categoria.

**7 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para atletas sem tempo de inscri o.

S  serão permitidas duas altera es por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Sessão			2ª Sessão		
1	400m Estilos masc	Inf/Juv/Jun/Sen	3	400m Estilos fem	Inf/Juv/Jun/Sen
2	800m Livres fem	Inf/Juv/Jun/Sen	4	1.500m Livres masc	Inf/Juv/Jun/Sen

**FESTIVAL DE NATAL DA HORTA – ESCOLAS****Não vai para FPN****1 - LOCAL** – Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) - **Horta****2 - DATA** – 5 de Dezembro de 2009**ANARA+DRD****3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
Sessão única	5-Dez-2009	9h00	10h00

**4 – PARTICIPAÇÃO**

**4.1** Podem participar todos os atletas do sexo Feminino e Masculino, das escolas dos clubes filiados.

**4.2** Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de duas provas individuais e na estafeta.

**5 – INSCRIÇÕES**

A inscrição dos nadadores poderá ser efectuada até 30 minutos antes do início do festival.

**6 - CLASSIFICAÇÕES**

Não serão efectuadas classificações.

**7 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries, por idade.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

	<b>Sessão única</b>	
1	25m Livres misto	escolas
2	25m Costas misto	escolas
3	25m Pernas Bruços misto	escolas
<b>Intervalo 5'</b>		
4	25m Bruços misto	escolas
5	25m Pernas Mariposa	escolas
6	25m Mariposa misto	escolas
<b>Intervalo 5'</b>		
7	4x25m Livres misto	escolas

**FESTIVAL DE NATAL DA HORTA**

**1 - LOCAL** - Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) - **Horta**

**2 - DATA** – 5 de Dezembro de 2009

**3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
Sessão única	5-Dez-2009	15h00	16h00

**4 – PARTICIPAÇÃO**

**4.1** Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associação, apenas da categoria de **Cadetes A e B**.

**4.2** Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de duas provas individuais e uma estafeta.

**5 – INSCRIÇÕES**

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 25 de Novembro de 2009.

**6 - CLASSIFICAÇÕES**

Não serão efectuadas classificações.

**7 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição e por idade para atletas sem tempo de inscrição.

Só serão permitidas três alterações por clube, desde que comunicadas à organização na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

	Sessão única			
1			400 estilos masc	Inf/Juv/Jun/Se
2	4x100m Estilos misto	Cadetes		
3	100m Mariposa masc	Cadetes		
4	100m Mariposa fem	Cadetes		
5	100m Costas masc	Cadetes		
6	100m Costas fem	Cadetes		
7	100m Braços masc	Cadetes		
8			800 livres fem	Inf/Juv/Jun/Se
9	100m Braços fem	Cadetes		
10	200m Estilos masc.	Cadetes		
11	200m Estilos fem.	Cadetes		
12	200m Livres masc	Cadetes		
13	200m Livres fem	Cadetes		
<b>Intervalo 10'</b>				
14	4x100m Livres misto	Cadetes		

**TORNEIO DE FUNDO DA HORTA**

**1 - LOCAL** - Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) - **Horta**

**2 - DATA** – 5 e 6 de Dezembro de 2009

**3 – HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	5-Dez-2009	15h00	16h00
2ª Sessão	6-Dez-2009	9h00	10h00

**4 – PARTICIPAÇÃO**

**4.1** Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associação, apenas das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

**4.2** Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de duas provas individuais no conjunto das duas sessões.

**5 – INSCRIÇÕES**

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 25 de Novembro de 2009.

**6 - CLASSIFICAÇÕES**

Serão efectuadas classificações por sexo, prova e categoria.

**7 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição e por idade para atletas sem tempo de inscrição.

Só serão permitidas duas alterações por clube, desde que comunicadas à organização na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Jornada			2ª Jornada		
1	400m Estilos masc	Inf/Juv/Jun/Sen	3	400m Estilos fem	Inf/Juv/Jun/Sen
2	800m Livres fem	Inf/Juv/Jun/Sen	4	1.500m Livres masc	Inf/Juv/Jun/Sen

**CAMPEONATO DE ILHA – SÃO MIGUEL**

**1 - LOCAL** - Complexo Desportivo das Laranjeiras (25m x 6 pistas) - **Ponta Delgada**

**2 - DATA** – 23 e 24 de Janeiro de 2010

**3 – HORÁRIO**

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.ª Jornada	1ª Sessão	23-Jan-2010	9h00	10h00
	2ª Sessão	23-Jan-2010	15h00	16h00
2.ª Jornada	3ª Sessão	24-Jan-2010	9h00	10h00

**4 - PARTICIPAÇÃO**

Podem participar todos os atletas das categorias Infantis, Juvenis, Júniores e Seniores, do sexo Feminino e Masculino, filiados nesta associação.

Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de 5 (cinco) provas individuais e nas 2 (duas) estafetas, no conjunto das jornadas, sendo no máximo, duas provas individuais por sessão.

As provas de 50m bruços, 50m costas e 50m mariposa destinam-se aos escalões júnior e sénior.

**5 - INSCRIÇÕES**

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 13 e Janeiro de 2010.

A inscrição das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscrições dos restantes atletas. Contudo, a constituição das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada sessão. Caso não seja, considerar-se-á que não existem alterações.

**6 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição e por idade para atletas sem tempo de inscrição.

**7 - CLASSIFICAÇÕES**

Serão efectuadas classificações por sexo, prova e categoria.



**8 - ALTERA OES**

S  serão permitidas três altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

**10 - PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Jornada			2.ª Jornada		
1.ª Sessão			2.ª Sessão		
1	400 estilos	F	11	800 livres	F
2	400 estilos	M	12	100 bruços	M
3	100 livres	F	13	100 bruços	F
4	100 livres	M	14	50 livres	M
5	50 costas (Jun/Sen)	F	15	50 livres	F
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
6	50 costas (Jun/Sen)	M	16	100 costas	M
7	200 mariposa	F	17	100 costas	F
8	200 mariposa	M	18	100 mariposa	M
9	200 bruços	F	19	100 mariposa	F
10	200 bruços	M	Intervalo 10'		
			20	4x100 estilos	F
			21	4x100 livres	M
			22	1500 livres	M
3.ª Sessão					
23	400 livres	M			
24	400 livres	F			
25	50 mariposa (Jun/Sen)	M			
26	50 mariposa (Jun/Sen)	F			
27	200 costas	M			
28	200 costas	F			
29	50 bruços (Jun/Sen)	M			
Intervalo 10'					
30	50 bruços (Jun/Sen)	F			
31	200 livres	M			
32	200 livres	F			
33	200 estilos	M			
34	200 estilos	F			
Intervalo 10'					
35	4x100 estilos	M			
36	4x100 livres	F			

**TORNEIO DE FUNDO DE CADETES - PONTA DELGADA**

**1 - LOCAL** - Complexo Desportivo das Laranjeiras (25m x 6 pistas) - **Ponta Delgada**

**2 - DATA** – 23 de Janeiro de 2010

**3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	23-Jan-2010	9h00	10h00
2ª Sessão	23-Jan-2010	15h00	16h00

**4 – PARTICIPAÇÃO**

**4.1** Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associação, apenas das categorias de **Cadetes A e B**.

**4.2** Cada nadador poderá ser inscrito apenas numa prova, consoante a sua categoria.

**5 – INSCRIÇÕES**

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 13 de Janeiro de 2010.

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição e por idade para atletas sem tempo de inscrição.

**6 - CLASSIFICAÇÕES**

Não serão efectuadas classificações.

**7 - ALTERAÇÕES**

Não serão permitidas alterações.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

As provas serão realizadas no início da 1ª e 2ª sessão do Campeonato de Ilha.

	1.ª Sessão			2.ª Sessão	
1	400m Livres misto	Cadete B	10	800m Livres misto	Cadete A

**CAMPEONATO DE ILHA – TERCEIRA**

**1 - LOCAL** - Piscina da Escola Secundária Vitorino Nemésio (25m x 8 pistas) – **Praia da Vitória**

**2 - DATA** – 23 e 24 de Janeiro de 2010

**3 – HORÁRIO**

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.ª Jornada	1ª Sessão	23-Jan-2010	9h00	10h00
	2ª Sessão	23-Jan-2010	15h00	16h00
2.ª Jornada	3ª Sessão	24-Jan-2010	9h00	10h00

**4 - PARTICIPA O**

Podem participar todos os atletas das categorias Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores, do sexo Feminino e Masculino, filiados nesta associa o.

Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de 5 (cinco) provas individuais e nas 2 (duas) estafetas, no conjunto das jornadas, sendo no máximo, duas provas individuais por sessão.

As provas de 50m bruços, 50m costas e 50m mariposa destinam-se aos escalões júnior e s nior.

**5 - INSCRI OES**

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 13 e Janeiro de 2010.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes atletas. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada sessão. Caso não seja, considerar-se-  que não existem altera oes.

**6 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para atletas sem tempo de inscri o.

**7 - CLASSIFICA OES**

Serão efectuadas classifica oes por sexo, prova e categoria.

**8 - ALTERA OES**

S  serão permitidas três altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

**10 - PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Jornada			2.ª Jornada		
1.ª Sessão			2.ª Sessão		
1	400 estilos	F	11	800 livres	F
2	400 estilos	M	12	100 bruços	M
3	100 livres	F	13	100 bruços	F
4	100 livres	M	14	50 livres	M
5	50 costas (Jun/Sen)	F	15	50 livres	F
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
6	50 costas (Jun/Sen)	M	16	100 costas	M
7	200 mariposa	F	17	100 costas	F
8	200 mariposa	M	18	100 mariposa	M
9	200 bruços	F	19	100 mariposa	F
10	200 bruços	M	Intervalo 10'		
			20	4x100 estilos	F
			21	4x100 livres	M
			22	1500 livres	M
3.ª Sessão					
23	400 livres	M			
24	400 livres	F			
25	50 mariposa (Jun/Sen)	M			
26	50 mariposa (Jun/Sen)	F			
27	200 costas	M			
28	200 costas	F			
29	50 bruços (Jun/Sen)	M			
Intervalo 10'					
30	50 bruços (Jun/Sen)	F			
31	200 livres	M			
32	200 livres	F			
33	200 estilos	M			
34	200 estilos	F			
Intervalo 10'					
35	4x100 estilos	M			
36	4x100 livres	F			

**TORNEIO DE FUNDO DE CADETES – PRAIA DA VITÓRIA**

**1 - LOCAL** - Piscina da Escola Secundária Vitorino Nemésio (25m x 8 pistas) – **Praia da Vitória**

**2 - DATA** – 23 de Janeiro de 2010

**3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1 <sup>a</sup> Sessão	23-Jan-2010	9h00	10h00
2 <sup>a</sup> Sessão	23-Jan-2010	15h00	16h00

**4 – PARTICIPA O**

**4.1** Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associa o, apenas das categorias de **Cadetes A e B**.

**4.2** Cada nadador poderá ser inscrito apenas numa prova, consoante a sua categoria.

**5 – INSCRI OES**

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 13 de Janeiro de 2010.

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para atletas sem tempo de inscri o.

**6 - CLASSIFICA OES**

Não serão efectuadas classifica es.

**7 - ALTERA OES**

Não serão permitidas altera es.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

As provas serão realizadas no início da 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> sessão do Campeonato de Ilha.

	1. <sup>a</sup> Sessão			2. <sup>a</sup> Sessão	
	400m Livres misto	Cadete B		800m Livres misto	Cadete A

**CAMPEONATO DE ILHA – FAIAL**

**1 - LOCAL** - Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) – **Horta**

**2 - DATA** – 23 e 24 de Janeiro de 2010

**3 – HORÁRIO**

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.ª Jornada	1ª Sessão	23-Jan-2010	9h00	10h00
	2ª Sessão	23-Jan-2010	15h00	16h00
2.ª Jornada	3ª Sessão	24-Jan-2010	9h00	10h00

**4 - PARTICIPAÇÃO**

Podem participar todos os atletas das categorias Infantis, Juvenis, Júniores e Seniores, do sexo Feminino e Masculino, filiados nesta associação.

Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de 5 (cinco) provas individuais e nas 2 (duas) estafetas, no conjunto das jornadas, sendo no máximo, duas provas individuais por sessão.

As provas de 50m bruços, 50m costas e 50m mariposa destinam-se aos escalões júnior e sénior.

**5 - INSCRIÇÕES**

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 13 e Janeiro de 2010.

A inscrição das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscrições dos restantes atletas. Contudo, a constituição das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada sessão. Caso não seja, considerar-se-á que não existem alterações.

**6 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição e por idade para atletas sem tempo de inscrição.

**7 - CLASSIFICAÇÕES**

Serão efectuadas classificações por sexo, prova e categoria.

**8 - ALTERAÇÕES**



Só serão permitidas três alterações por clube, desde que comunicadas à organização na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

## **10 - PROGRAMA DE PROVAS**

<b>1.ª Jornada</b>			<b>2.ª Jornada</b>			<b>2.ª Jornada</b>		
<b>1.ª Sessão</b>			<b>2ª Sessão</b>			<b>3ª Sessão</b>		
<b>1</b>	400 estilos	F	<b>11</b>	800 livres	F	<b>23</b>	400 livres	M
<b>2</b>	400 estilos	M	<b>12</b>	100 bruços	M	<b>24</b>	400 livres	F
<b>3</b>	100 livres	F	<b>13</b>	100 bruços	F	<b>25</b>	50 mariposa (Jun/Sen)	M
<b>4</b>	100 livres	M	<b>14</b>	50 livres	M	<b>26</b>	50 mariposa (Jun/Sen)	F
<b>5</b>	50 costas (Jun/Sen)	F	<b>15</b>	50 livres	F	<b>27</b>	200 costas	M
<b>Intervalo 10'</b>			<b>Intervalo 10'</b>			<b>28</b>	200 costas	F
<b>6</b>	50 costas (Jun/Sen)	M	<b>16</b>	100 costas	M	<b>29</b>	50 bruços (Jun/Sen)	M
<b>7</b>	200 mariposa	F	<b>17</b>	100 costas	F	<b>Intervalo 10'</b>		
<b>8</b>	200 mariposa	M	<b>18</b>	100 mariposa	M	<b>30</b>	50 bruços (Jun/Sen)	F
<b>9</b>	200 bruços	F	<b>19</b>	100 mariposa	F	<b>31</b>	200 livres	M
<b>10</b>	200 bruços	M	<b>Intervalo 10'</b>			<b>32</b>	200 livres	F
			<b>20</b>	4x100 estilos	F	<b>33</b>	200 estilos	M
			<b>21</b>	4x100 livres	M	<b>34</b>	200 estilos	F
			<b>22</b>	1500 livres	M	<b>Intervalo 10'</b>		
						<b>35</b>	4x100 estilos	M
						<b>36</b>	4x100 livres	F

**TORNEIO DE FUNDO DE CADETES - HORTA**

**1 - LOCAL** - Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) – **Horta**

**2 - DATA** – 23 de Janeiro de 2010

**3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	23-Jan-2010	9h00	10h00
2ª Sessão	23-Jan-2010	15h00	16h00

**4 – PARTICIPAÇÃO**

**4.1** Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associação, apenas das categorias de **Cadetes A e B**.

**4.2** Cada nadador poderá ser inscrito apenas numa prova, consoante a sua categoria.

**5 – INSCRIÇÕES**

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 13 de Janeiro de 2010.

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição e por idade para atletas sem tempo de inscrição.

**6 - CLASSIFICAÇÕES**

Não serão efectuadas classificações.

**7 - ALTERAÇÕES**

Não serão permitidas alterações.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

As provas serão realizadas no início da 1ª e 2ª sessão do Campeonato de Ilha.

1.ª Sessão		2.ª Sessão	
400m Livres misto	Cadete B	800m Livres misto	Cadete A



**CAMPEONATOS REGIONAIS DE CATEGORIAS - AÇORES**

**1 – LOCAL** – Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) – **Horta**

**2 - DATA** – 6 e 7 de Fevereiro de 2010

**3 - HORÁRIO**

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.ª Jornada	1ª Sessão	6-Fev-2010	9h00	10h00
	2ª Sessão	6-Fev-2010	15h00	16h00
2.ª Jornada	3ª Sessão	7-Fev-2010	9h00	10h00

**4 – PARTICIPA O**

Podem participar todos os atletas federados de nacionalidade Portuguesa, inscritos através da ANARA, do sexo Feminino e do sexo Masculino, das categorias Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores, que tenham obtido o **Tempo Mínimo Regional**, nas distâncias e técnicas das respectivas categorias (ver Anexo I).

Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de 5 (cinco) provas individuais e nas 2 (duas) estafetas, no conjunto das jornadas sendo no máximo duas individuais por sessão. As provas de 50m bruços, 50m costas e 50m mariposa destinam-se apenas aos escalões Júnior e S nior.

Cada clube pode participar com mais do que uma equipa de estafetas, desde que todos os elementos tenham pelo menos um mínimo do campeonato.

**5 – INSCRI OES**

O ficheiro com a inscri o definitiva dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 26 de Janeiro de 2010.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri es dos restantes atletas. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada sessão. Caso não seja, considerar-se-  que não existem altera es.

**6 – DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o, independentemente do escalão etário a que pertencem.

S  serão considerados tempos efectuados em provas oficiais, na corrente época de 2008/2009.



Se o tempo obtido por um nadador numa determinada prova for fora do tempo limite (FTL), será deduzida a quantia de 3€ na participação da ANARA ao clube que o nadador representa.

## **7 – CLASSIFICAÇÕES**

Serão efectuadas classificações por prova, sexo e categoria (Inf/Juv/Jun/Sem). Nas estafetas a classificação é em absolutos.

## **8 – PRÉMIOS**

Serão entregues medalhas ao 1º, 2º e 3º classificados de cada categoria acima indicada e sexo.

## **9 – ALTERAÇÕES**

Só serão permitidas duas alterações por clube, desde que comunicadas à organização na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

## **10 – PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Jornada			2.ª Jornada		
1.ª Sessão			2ª Sessão		
1	400 estilos	F	11	800 livres	F
2	400 estilos	M	12	100 bruços	M
3	100 livres	F	13	100 bruços	F
4	100 livres	M	14	50 livres	M
5	50 costas (Jun/Sem)	F	15	50 livres	F
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
6	50 costas (Jun/Sem)	M	16	100 costas	M
7	200 mariposa	F	17	100 costas	F
8	200 mariposa	M	18	100 mariposa	M
9	200 bruços	F	19	100 mariposa	F
10	200 bruços	M	Intervalo 10'		
			20	4x100 estilos	F
			21	4x100 livres	M
			22	1500 livres	M

  

2.ª Jornada		
3ª Sessão		
23	400 livres	M
24	400 livres	F
25	50 mariposa	M
26	50 mariposa	F
27	200 costas	M
28	200 costas	F
29	50 bruços (Jun/Sem)	M
Intervalo 10'		
30	50 bruços (Jun/Sem)	F
31	200 livres	M
32	200 livres	F
33	200 estilos	M
34	200 estilos	F
Intervalo 10'		
35	4x100 estilos	M
36	4x100 livres	F

**TORNEIO DO ARCANJO SÃO MIGUEL**

**1 - LOCAL** – Complexo Desportivo das Laranjeiras (25m x 6 pistas) – **Ponta Delgada**

**2 – DATA** – 27 e 28 de Fevereiro de 2010

**3 – HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	27-Fev-2010	15h00	16h00
2.ª Jornada	28-Fev-2010	9h00	10h00

**4 – PARTICIPAÇÃO**

Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associação, das categorias Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em 2 (duas) provas e uma estafeta por jornada.

**5 - INSCRIÇÕES**

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 17 de Fevereiro de 2010.

A inscrição das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscrições dos restantes atletas. Contudo, a constituição das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada sessão. Caso não seja, considerar-se-á que não existem alterações.

**6 – DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição e por idade para atletas sem tempo de inscrição.

**7 – CLASSIFICAÇÕES**

Serão efectuadas classificações por sexo, prova e categoria.

**8 - ALTERAÇÕES**

Só serão permitidas três alterações por clube, desde que comunicadas à organização na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

**9 - PROGRAMA DE PROVAS**

<b>1.ª Jornada</b>			
1	100m Bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Se
2	200m Bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Se
3	100m Costas	masc	Inf/Juv/Jun/Se
4	200m Costas	fem	Inf/Juv/Jun/Se
<b>Intervalo 10'</b>			
5	100m Mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Se
6	200m Mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Se
4	100m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Se
7	200m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Se
8	200m Estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Se
<b>Intervalo 10'</b>			
9	4x200m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Se

<b>2ª Jornada</b>			
10	100m Bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Se
11	200m Bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Se
12	100m Costas	fem	Inf/Juv/Jun/Se
13	200m Costas	masc	Inf/Juv/Jun/Se
<b>Intervalo 10'</b>			
14	100m Mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Se
15	200m Mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Se
16	100m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Se
17	200m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Se
18	200m Estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Se
<b>Intervalo 10'</b>			
19	4x200m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Se

**FESTIVAL DAS TÉCNICAS DE NADO – SÃO MIGUEL**

**1 - LOCAL** – Complexo Desportivo das Laranjeiras (25m x 6 pistas) – **Ponta da Delgada**

**2 - DATA** – 27 e 28 de Fevereiro de 2010

**3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	27-Fev-2010	15h00	16h00
2ª Jornada	28-Fev-2010	9h00	10h00

**4 – PARTICIPAÇÃO**

**4.1** Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associação, apenas das categorias de **Cadetes A e B**.

**4.2** Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de duas provas individuais e numa estafeta, por sessão

**5 – INSCRIÇÕES**

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 17 de Fevereiro de 2010.

A inscrição das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscrições dos restantes atletas. Contudo, a constituição das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada sessão. Caso não seja, considerar-se-á que não existem alterações.

**6 - CLASSIFICAÇÕES**

Não serão efectuadas classificações.

**7 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição e por idade para atletas sem tempo de inscrição.

Só serão permitidas três alterações por clube, desde que comunicadas à organização na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

**9 - PROGRAMA DE PROVAS**

<b>1.ª Jornada</b>			
1	200 livres	fem	Cadetes
2	100 bruços	masc	Cadetes
3	100 costas	fem	Cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
4	100 mariposa	masc	Cadetes
5	100 livres	fem	Cadetes
6	100 estilos	masc	Cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
7	4x50 estilos	misto	Cadetes

<b>2ª Jornada</b>			
8	200 livres	masc	Cadetes
9	100 bruços	fem	Cadetes
10	100 costas	masc	Cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
11	100 mariposa	fem	Cadetes
12	100 livres	masc	Cadetes
13	100 estilos	fem	Cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
14	4x50 livres	misto	Cadetes

**TORNEIO DO CASTELINHO**

**1 - LOCAL** – Piscina da Escola Secundária Vitorino Nemésio (25m x 8 pistas) – **Praia da Vitória**

**2 - DATA** – 27 e 28 de Fevereiro de 2010

**3 – HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1. <sup>a</sup> Jornada	27-Fev-2010	15h00	16h00
2. <sup>a</sup> Jornada	28-Fev-2010	9h00	10h00

**4 – PARTICIPA O**

Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associa o, das categorias Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em 2 (duas) provas e uma estafeta por jornada.

**5 - INSCRI OES**

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 17 de Fevereiro de 2010.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes atletas. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada sessão. Caso não seja, considerar-se-  que não existem altera oes.

**6 – DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para atletas sem tempo de inscri o.

**7 – CLASSIFICA OES**

Serão efectuadas classifica oes por sexo, prova e categoria.

**8 - ALTERA OES**

S  serão permitidas três altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

**9 - PROGRAMA DE PROVAS**

<b>1.ª Jornada</b>			
1	100m Bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Se
2	200m Bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Se
3	100m Costas	masc	Inf/Juv/Jun/Se
4	200m Costas	fem	Inf/Juv/Jun/Se
<b>Intervalo 10'</b>			
5	100m Mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Se
6	200m Mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Se
4	100m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Se
7	200m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Se
8	200m Estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Se
<b>Intervalo 10'</b>			
9	4x200m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Se

<b>2ª Jornada</b>			
10	100m Bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Se
11	200m Bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Se
12	100m Costas	fem	Inf/Juv/Jun/Se
13	200m Costas	masc	Inf/Juv/Jun/Se
<b>Intervalo 10'</b>			
14	100m Mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Se
15	200m Mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Se
16	100m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Se
17	200m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Se
18	200m Estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Se
<b>Intervalo 10'</b>			
19	4x200m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Se



**FESTIVAL DAS TÉCNICAS DE NADO - TERCEIRA**

**1 - LOCAL** - Piscina da Escola Secundária Vitorino Nemésio (25m x 8 pistas) – **Praia da Vitória**

**2 - DATA** – 27 e 28 de Fevereiro de 2010

**3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	27-Fev-2010	15h00	16h00
2ª Sessão	28-Fev-2010	9h00	10h00

**4 – PARTICIPAÇÃO**

**4.1** Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associação, apenas das categorias de **Cadetes A e B**.

**4.2** Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de duas provas individuais e numa estafeta, por sessão

**5 – INSCRIÇÕES**

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 17 de Fevereiro de 2010.

A inscrição das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscrições dos restantes atletas. Contudo, a constituição das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada sessão. Caso não seja, considerar-se-á que não existem alterações.

**6 - CLASSIFICAÇÕES**

Não serão efectuadas classificações.

**7 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição e por idade para atletas sem tempo de inscrição.

Só serão permitidas três alterações por clube, desde que comunicadas à organização na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

**9 - PROGRAMA DE PROVAS**

<b>1.ª Sessão</b>			
1	200 livres	fem	Cadetes
2	100 bruços	masc	Cadetes
3	100 costas	fem	Cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
4	100 mariposa	masc	Cadetes
5	100 livres	fem	Cadetes
6	100 estilos	masc	Cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
7	4x50 estilos	misto	Cadetes

<b>2ª Sessão</b>			
8	200 livres	masc	Cadetes
9	100 bruços	fem	Cadetes
10	100 costas	masc	Cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
11	100 mariposa	fem	Cadetes
12	100 livres	masc	Cadetes
13	100 estilos	fem	Cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
14	4x50 livres	misto	Cadetes

**TORNEIO DOS CAPELINHOS**

**1 - LOCAL** - Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) – **Horta**

**2 - DATA** – 27 e 28 de Fevereiro de 2010

**3 – HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	27-Fev-2010	15h00	16h00
2.ª Jornada	28-Fev-2010	9h00	10h00

**4 – PARTICIPAÇÃO**

Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associação, das categorias Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em 2 (duas) provas e uma estafeta por jornada.

**5 - INSCRIÇÕES**

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 17 de Fevereiro de 2010.

A inscrição das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscrições dos restantes atletas. Contudo, a constituição das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada sessão. Caso não seja, considerar-se-á que não existem alterações.

**6 – DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição e por idade para atletas sem tempo de inscrição.

**7 – CLASSIFICAÇÕES**

Serão efectuadas classificações por sexo, prova e categoria.

**8 - ALTERAÇÕES**

Só serão permitidas três alterações por clube, desde que comunicadas à organização na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

**9 - PROGRAMA DE PROVAS**

<b>1.ª Jornada</b>			
1	100m Bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Se
2	200m Bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Se
3	100m Costas	masc	Inf/Juv/Jun/Se
4	200m Costas	fem	Inf/Juv/Jun/Se
<b>Intervalo 10'</b>			
5	100m Mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Se
6	200m Mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Se
4	100m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Se
7	200m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Se
8	200m Estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Se
<b>Intervalo 10'</b>			
9	4x200m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Se

<b>2ª Jornada</b>			
10	100m Bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Se
11	200m Bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Se
12	100m Costas	fem	Inf/Juv/Jun/Se
13	200m Costas	masc	Inf/Juv/Jun/Se
<b>Intervalo 10'</b>			
14	100m Mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Se
15	200m Mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Se
16	100m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Se
17	200m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Se
18	200m Estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Se
<b>Intervalo 10'</b>			
19	4x200m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Se

**FESTIVAL DAS TÉCNICAS DE NADO - FAIAL**

**1 - LOCAL** - Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) – **Horta**

**2 - DATA** – 27 e 28 de Fevereiro de 2010

**3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	27-Fev-2010	15h00	16h00
2ª Sessão	28-Fev-2010	9h00	10h00

**4 – PARTICIPA O**

**4.1** Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associa o, apenas das categorias de **Cadetes A e B**.

**4.2** Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de duas provas individuais e numa estafeta, por sessão

**5 – INSCRI OES**

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 17 de Fevereiro de 2010.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri es dos restantes atletas. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada sessão. Caso não seja, considerar-se-  que não existem altera es.

**6 - CLASSIFICA OES**

Não serão efectuadas classifica es.

**7 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para atletas sem tempo de inscri o.

S  serão permitidas três altera es por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

**9 - PROGRAMA DE PROVAS**

<b>1.ª Sessão</b>			
1	200 livres	fem	Cadetes
2	100 bruços	masc	Cadetes
3	100 costas	fem	Cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
4	100 mariposa	masc	Cadetes
5	100 livres	fem	Cadetes
6	100 estilos	masc	Cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
7	4x50 estilos	misto	Cadetes

<b>2ª Sessão</b>			
8	200 livres	masc	Cadetes
9	100 bruços	fem	Cadetes
10	100 costas	masc	Cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
11	100 mariposa	fem	Cadetes
12	100 livres	masc	Cadetes
13	100 estilos	fem	Cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
14	4x50 livres	misto	Cadetes

**FESTIVAL REGIONAL DE CLUBES - CADETES**

**1 – LOCAL** – Piscina da Escola Básica Integrada de Rabo de Peixe (25m x 6 pistas) –  
**Rabo de Peixe**

**2 - DATA** – 20 e 21 de Março de 2010

**3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	20-Mar-2010	15h00	16h00
2ª Jornada	21-Mar-2010	9h00	10h00

**4 – PARTICIPA O**

Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associa o, apenas das categorias de Cadetes A e B, e que tenham participado em pelo menos três torneios/festivais na corrente época.

Cada nadador s  poderá ser inscrito no máximo em 4(quatro) provas individuais e 2 (duas) estafetas do Festival, no máximo 2 (duas) provas individuais por jornada

Para a pontua o do clube s  pontua o melhor nadador nas provas individuais e a melhor estafeta por cada clube.

Cada Clube pode participar com 1 (um) ou mais nadadores por prova, e 1 (uma) ou mais equipas de estafetas.   obrigatória a participa o do clube em todas as provas.

Cada clube poderá inscrever mais do que uma estafeta, sendo contudo a sua distribui o por séries limitada a uma por clube, independentemente do tempo de inscri o. Poderão eventualmente concorrer na mesma série, caso o número de equipas concorrentes não exceda o número de pistas da piscina. Neste caso as segundas equipas, ocuparão as pistas livres mais laterais, independentemente do tempo de inscri o.

**5 - INSCRI OES**

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 10 de Março de 2010.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes atletas. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada Jornada. Caso não seja, considerar-se-  que não existem altera oes.



## **6 - DIVERSOS**

Os atletas concorrentes ao Festival em disputa, serão agrupados por séries de acordo com o tempo de inscri o dos seus nadadores. No caso de não apresenta o do tempo de inscri o, o Clube será colocado na primeira série, se existir mais do que um Clube nestas condi oes, a ordena o das séries será efectuada por idades.

S  serão permitidas três altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das jornadas.

## **7 - CLASSIFICA OES**

Os Clubes concorrentes ao Festival serão ordenados pelo somatório dos pontos obtidos em cada prova pelo seu melhor nadador e pela equipa de estafetas, indicada pelo clube. Funcionará, como factor de desempate, o número de primeiros lugares obtidos por cada Clube nas provas do Festival.

Se tal se revelar insuficiente, recorrer-se-  aos 2 os, 3 os e assim sucessivamente até se conseguir o desempate. Se ainda subsistir o empate, recorrer-se-  ao melhor tempo, segundo a Tabela da FINA 2009, obtido por cada Clube nas provas do Festival.

Os pontos atribuídos aos Clubes em cada prova, serão em fun o da classifica o obtida pelo seu nadador/a ou equipa de estafeta, de acordo com o seguinte critério:

<b>1.é lugar</b>	6 pontos
<b>2.é lugar</b>	5 pontos
<b>3.é lugar</b>	4 pontos
<b>4.é lugar</b>	3 pontos
<b>5.é lugar</b>	2 pontos
<b>6.é lugar</b>	1 ponto

- Desclassificado - 0 pontos
- Desistência - 0 pontos
- Falta – 0 pontos
- A pontua o da prova de estafetas   igual às das restantes provas.

Em caso de empate numa dada prova, entre 2 (dois) ou mais nadadores, serão somados os pontos correspondentes aos lugares por eles ocupados e atribuído a cada Clube o número de pontos assim obtidos, dividido pelo número de nadadores envolvidos.



## **8 - PR MIOS**

Serão entregues medalhas de participa o para todos os atletas participantes e um troféu de participa o a cada clube.

## **9 – PROGRAMA DE PROVAS**

	1.ª Sessão			2ª Sessão	
1	50m Mariposa	fem.	14	50m Mariposa	masc.
2	100m Mariposa	masc.	15	100m Mariposa	fem.
3	100m Costas	fem.	16	100m Costas	masc.
4	50m Costas	masc.	17	50m Costas	fem.
<b>Intervalo 5'</b>					
5	50m Livres	fem.	18	50m Livres	masc.
6	100m Livres	masc.	19	100m Livres	fem.
7	100m Bruços	fem.	20	100m Bruços	masc.
8	50m Bruços	masc.	21	50m Bruços	fem.
<b>Intervalo 5'</b>					
9	200m Livres	fem.	22	200m Livres	masc.
10	400m Livres	masc.	23	400m Livres	fem.
11	200m Estilos	fem.	24	200m Estilos	masc.
<b>Intervalo 10'</b>					
12	4x100 Livres	masc.	25	4x100 Livres	fem.
13	4x100 Estilos	fem.	26	4x100 Estilos	masc.

**FESTIVAL 1.ª BRAÇADA DE SÃO MIGUEL****Não vai para FPN****1 - LOCAL** - Complexo Desportivo das Laranjeiras (25m x 6 pistas) - **Ponta Delgada****2 - DATA** – 27 de Março de 2010**3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	27-Mar-2010	9h00	10h00

**ANARA+DRD****4 - PARTICIPA O**

Podem participar todos os atletas das escolas de nata o.

Cada nadador são poderá ser inscrito em 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) estafeta.

**5 - INSCRI OES**

A inscri o dos nadadores poderá ser efectuada até 30 minutos antes do início do festival.

Cada clube pode inscrever um número ilimitado de equipas de estafetas, as quais obrigatoriamente devem ser mistas e designadas por A, B, C, etc.

**6 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries-

As provas de 25 m pernas bruços e 25 m pernas mariposa são realizadas com o auxílio da prancha e a partida   executada dentro de  gua.

**7 - CLASSIFICA OES**

Não serão efectuadas classifica es.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

	Sessão escolas	
1	25m livres (misto)	escolas
2	25m costas (misto)	escolas
3	25m pernas bruços (misto)	escolas
4	25m pernas mariposa	escolas
5	50m costas (misto)	escolas
6	50m livres (misto)	escolas
7	4x25m livres (misto)	escolas

**TORNEIO 1ª BRAÇADA DE SÃO MIGUEL**

**1 - LOCAL** – Piscina da Escola Básica Integrada de Rabo de Peixe (25m x 6 pistas) –  
**Rabo de Peixe**

**2 - DATA** – 27 e 28 de Março de 2010

**3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	27-Mar-2010	15h00	16h00
2.ª Jornada	28-Mar-2010	9h00	10h00

**4 - PARTICIPAÇÃO**

Podem participar todos os atletas da categoria de Cadetes, Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

Cada nadador só poderá ser inscrito em 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) estafeta.

**5 - INSCRIÇÕES**

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 17 de Março de 2010.

Cada clube pode inscrever um número ilimitado de equipas de estafetas, as quais obrigatoriamente devem ser mistas e designadas por A, B, C, etc.. A indicação da constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue na mesa do júri até 30 minutos antes do início da respectiva jornada.

**6 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição e por idade para atletas sem tempo de inscrição.

Só serão permitidas três alterações por clube, desde que comunicadas à organização na reunião técnica a efectuar antes da sessão.

**7 - CLASSIFICAÇÕES**

Serão efectuadas classificações por sexo, prova e categoria, com excepção dos nadadores cadetes.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Jornada			
1	4x50 estilos	misto	cadetes
2	200 bruços	fem	Inf/Juv/Jun/S
3	100 bruços	masc	Inf/Juv/Jun/S
4	100 costas	fem	Inf/Juv/Jun/S
5	200 costas	masc	Inf/Juv/Jun/S
6	50 costas	fem	cadetes
7	50 livres	masc	cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
8	200 livres	fem	Inf/Juv/Jun/S
9	100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/S
10	100 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/S
11	200 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/S
12	50 bruços	fem	cadetes
13	50 mariposa	masc	cadetes
14	200 estilos	fem	Inf/Juv/Jun/S
15	100 estilos	fem	cadetes
16	400 livres	masc	Inf/Juv/Jun/S
<b>Intervalo 10'</b>			
17	4x100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/S
18	4x100 estilos	masc	Inf/Juv/Jun/S

2ª Jornada			
19	4x50 livres	misto	cadetes
20	200 bruços	masc	Inf/Juv/Jun/S
21	100 bruços	fem	Inf/Juv/Jun/S
22	100 costas	masc	Inf/Juv/Jun/S
23	200 costas	fem	Inf/Juv/Jun/S
24	50 costas	masc	cadetes
25	50 livres	fem	cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
26	200 livres	masc	Inf/Juv/Jun/S
27	100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/S
28	100 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/S
29	200 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/S
30	50 bruços	masc	cadetes
31	50 mariposa	fem	cadetes
32	200 estilos	masc	Inf/Juv/Jun/S
33	50 estilos	masc	cadetes
34	400 livres	fem	Inf/Juv/Jun/S
<b>Intervalo 10'</b>			
35	4x100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/S
36	4x100 estilos	fem	Inf/Juv/Jun/S

**FESTIVAL 1.ª BRAÇADA DA TERCEIRA****Não vai para FPN****1 - LOCAL** – Piscina da Escola Secundária Vitorino Nemésio (25m x 8 pistas) – **Praia da Vitória****2 - DATA** – 27 de Março de 2010**3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	27-Mar-2010	9h00	10h00

ANARA+DRD

**4 - PARTICIPAÇÃO**

Podem participar todos os atletas das escolas de natação.

Cada nadador só poderá ser inscrito em 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) estafeta.

**5 - INSCRIÇÕES**

A inscrição dos nadadores poderá ser efectuada até 30 minutos antes do início do festival.

Cada clube pode inscrever um número ilimitado de equipas de estafetas, as quais obrigatoriamente devem ser mistas e designadas por A, B, C, etc.

**6 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries-

As provas de 25 m pernas bruços e 25 m pernas mariposa são realizadas com o auxílio da prancha e a partida é executada dentro de água.

**7 - CLASSIFICAÇÕES**

Não serão efectuadas classificações.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

	Sessão escolas	
1	25m livres (misto)	escolas
2	25m costas (misto)	escolas
3	25m pernas bruços (misto)	escolas
4	25m pernas mariposa	escolas
5	50m costas (misto)	escolas
6	50m livres (misto)	escolas
7	4x25m livres (misto)	escolas

**TORNEIO 1  BRAÇADA DA TERCEIRA**

**1 - LOCAL** - Piscina da Escola Secundária Vitorino Nemésio (25m x 8 pistas) – Praia da Vitória

**2 - DATA** – 27 e 28 de Março de 2010

**3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	27-Mar-2010	15h00	16h00
2.� Jornada	28-Mar-2010	9h00	10h00

**4 - PARTICIPA O**

Podem participar todos os atletas da categoria de Cadetes, Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

Cada nadador s  poderá ser inscrito em 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) estafeta.

**5 - INSCRI OES**

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 17 de Março de 2010.

Cada clube pode inscrever um número ilimitado de equipas de estafetas, as quais obrigatoriamente devem ser mistas e designadas por A, B, C, etc.. A indica o da constitui o das equipas de estafetas deverá ser entregue na mesa do júri até 30 minutos antes do início da respectiva jornada.

**6 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para atletas sem tempo de inscri o.

S  serão permitidas três altera es por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes da sessão.

**7 - CLASSIFICA OES**

Serão efectuadas classifica es por sexo, prova e categoria, com excep o dos nadadores cadetes.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Jornada			
1	4x50 estilos	misto	cadetes
2	200 bruços	fem	Inf/Juv/Jun/S
3	100 bruços	masc	Inf/Juv/Jun/S
4	100 costas	fem	Inf/Juv/Jun/S
5	200 costas	masc	Inf/Juv/Jun/S
6	50 costas	fem	cadetes
7	50 livres	masc	cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
8	200 livres	fem	Inf/Juv/Jun/S
9	100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/S
10	100 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/S
11	200 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/S
12	50 bruços	fem	cadetes
13	50 mariposa	masc	cadetes
14	200 estilos	fem	Inf/Juv/Jun/S
15	100 estilos	fem	cadetes
16	400 livres	masc	Inf/Juv/Jun/S
<b>Intervalo 10'</b>			
17	4x100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/S
18	4x100 estilos	masc	Inf/Juv/Jun/S

2ª Jornada			
19	4x50 livres	misto	cadetes
20	200 bruços	masc	Inf/Juv/Jun/S
21	100 bruços	fem	Inf/Juv/Jun/S
22	100 costas	masc	Inf/Juv/Jun/S
23	200 costas	fem	Inf/Juv/Jun/S
24	50 costas	masc	cadetes
25	50 livres	fem	cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
26	200 livres	masc	Inf/Juv/Jun/S
27	100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/S
28	100 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/S
29	200 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/S
30	50 bruços	masc	cadetes
31	50 mariposa	fem	cadetes
32	200 estilos	masc	Inf/Juv/Jun/S
33	50 estilos	masc	cadetes
34	400 livres	fem	Inf/Juv/Jun/S
<b>Intervalo 10'</b>			
35	4x100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/S
36	4x100 estilos	fem	Inf/Juv/Jun/S

**FESTIVAL 1.ª BRAÇADA DO FAIAL****Não vai para FPN**

**1 - LOCAL** - Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) – **Horta**

**2 - DATA** – 27 de Março de 2010

**3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	27-Mar-2010	9h00	10h00

**ANARA+DRD****4 - PARTICIPA O**

Podem participar todos os atletas das escolas de nata o.

Cada nadador s  poderá ser inscrito em 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) estafeta.

**5 - INSCRI OES**

A inscri o dos nadadores poderá ser efectuada até 30 minutos antes do início do festival.

Cada clube pode inscrever um número ilimitado de equipas de estafetas, as quais obrigatoriamente devem ser mistas e designadas por A, B, C, etc.

**6 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries.

As provas de 25 m pernas bruços e 25 m pernas mariposa são realizadas com o auxílio da prancha e a partida   executada dentro de  gua.

**7 - CLASSIFICA OES**

Não serão efectuadas classifica es.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

	Sessão escolas	
1	25m livres (misto)	escolas
2	25m costas (misto)	escolas
3	25m pernas bruços (misto)	escolas
4	25m pernas mariposa	escolas
5	50m costas (misto)	escolas
6	50m livres (misto)	escolas
7	4x25m livres (misto)	escolas



**TORNEIO 1  BRAÇADA DO FAIAL**

**1 - LOCAL** - Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) – **Horta**

**2 - DATA** – 27 e 28 de Março de 2010

**3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	27-Mar-2010	15h00	16h00
2.� Jornada	28-Mar-2010	9h00	10h00

**4 - PARTICIPA O**

Podem participar todos os atletas da categoria de Cadetes, Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

Cada nadador s  poderá ser inscrito em 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) estafeta.

**5 - INSCRI OES**

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 17 de Março de 2010.

Cada clube pode inscrever um número ilimitado de equipas de estafetas, as quais obrigatoriamente devem ser mistas e designadas por A, B, C, etc.. A indica o da constitui o das equipas de estafetas deverá ser entregue na mesa do júri até 30 minutos antes do início da respectiva jornada.

**6 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para atletas sem tempo de inscri o.

S  serão permitidas três altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes da sessão.

**7 - CLASSIFICA OES**

Serão efectuadas classifica oes por sexo, prova e categoria, com excep o dos nadadores cadetes.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Jornada			
1	4x50 estilos	misto	cadetes
2	200 bruços	fem	Inf/Juv/Jun/S
3	100 bruços	masc	Inf/Juv/Jun/S
4	100 costas	fem	Inf/Juv/Jun/S
5	200 costas	masc	Inf/Juv/Jun/S
6	50 costas	fem	cadetes
7	50 livres	masc	cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
8	200 livres	fem	Inf/Juv/Jun/S
9	100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/S
10	100 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/S
11	200 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/S
12	50 bruços	fem	cadetes
13	50 mariposa	masc	cadetes
14	200 estilos	fem	Inf/Juv/Jun/S
15	100 estilos	fem	cadetes
16	400 livres	masc	Inf/Juv/Jun/S
<b>Intervalo 10'</b>			
17	4x100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/S
18	4x100 estilos	masc	Inf/Juv/Jun/S

2ª Jornada			
19	4x50 livres	misto	cadetes
20	200 bruços	masc	Inf/Juv/Jun/S
21	100 bruços	fem	Inf/Juv/Jun/S
22	100 costas	masc	Inf/Juv/Jun/S
23	200 costas	fem	Inf/Juv/Jun/S
24	50 costas	masc	cadetes
25	50 livres	fem	cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
26	200 livres	masc	Inf/Juv/Jun/S
27	100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/S
28	100 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/S
29	200 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/S
30	50 bruços	masc	cadetes
31	50 mariposa	fem	cadetes
32	200 estilos	masc	Inf/Juv/Jun/S
33	50 estilos	masc	cadetes
34	400 livres	fem	Inf/Juv/Jun/S
<b>Intervalo 10'</b>			
35	4x100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/S
36	4x100 estilos	fem	Inf/Juv/Jun/S

**TORNEIO NADADOR COMPLETO DE SÃO MIGUEL**

**1 - LOCAL** - Complexo Desportivo das Laranjeiras (25m x 6 pistas) - **Ponta Delgada**

**2 - DATA** – 24 e 25 de Abril de 2010

**3 – HORÁRIO**

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	24-Abr-2010	9h00	10h00
	2ª Sessão	24-Abr-2010	15h00	16h00
2ª Jornada	1ª Sessão	25-Abr-2010	9h30	10h30

**4 - PARTICIPAÇÃO**

Podem participar todos os atletas do sexo Feminino e Masculino, dos Clubes filiados na Associação de Natação da Região Açores, de todas as categorias.

Todos os nadadores têm de ser inscritos em todas as provas do programa, das respectivas categorias.

**5 - INSCRIÇÕES**

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 14 de Abril de 2010.

**6 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição e por idade para atletas sem tempo de inscrição.

**7 - CLASSIFICAÇÕES**

Serão efectuadas classificações por sexo, em absolutos, de acordo com a tabela “Fina Point Scoring 2009”, correspondente ao somatório dos pontos efectuados em todas as provas.

Funcionará, como factor de desempate, o número de primeiros lugares obtidos por cada atleta no torneio. Se tal se revelar insuficiente, recorrer-se-á aos segundos, terceiros e assim sucessivamente até se conseguir o desempate.

Não serão atribuídas classificações aos nadadores da categoria de Cadetes.

**8 - ALTERAÇÕES**

A desqualificação de um nadador numa prova, determina a atribuição de zero (0) pontos na mesma, sendo-lhe entanto permitido nadar as restantes provas do torneio.

Não serão permitidas alterações.

**9 - PROGRAMA DE PROVAS**

	1.ª Sessão		categorias
1	100 bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
2	100 bruços	masc	cadetes
3	100 costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
4	100 costas	fem	cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
5	100 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
6	50 mariposa	masc	cadetes
7	100 livres	fem	cadetes
8	400 livres	fem	Jun/Sen

	2.ª Sessão		categorias
9	100 bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
10	100 bruços	fem	cadetes
11	100 costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
12	100 costas	masc	cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
13	100 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
14	50 mariposa	fem	cadetes
15	100 livres	masc	cadetes
16	400 livres	masc	Jun/Sen

	3.ª Sessão		categorias
17	100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
18	100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
19	100 estilos	fem	cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
20	100 estilos	masc	cadetes
21	200 estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
22	200 estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen

**TORNEIO NADADOR COMPLETO DA TERCEIRA**

**1 - LOCAL** - Piscina da Escola Secundária Vitorino Nemésio (25m x 8 pistas) – **Praia da Vitória**

**2 - DATA** – 24 e 25 de Abril de 2010

**3 – HORÁRIO**

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	24-Abr-2010	9h00	10h00
	2ª Sessão	24-Abr-2010	15h00	16h00
2ª Jornada	1ª Sessão	25-Abr-2010	9h30	10h30

**4 - PARTICIPA O**

Podem participar todos os atletas do sexo Feminino e Masculino, dos Clubes filiados na Associa o de Nata o da Região Açores, de todas as categorias.

Todos os nadadores têm de ser inscritos em todas as provas do programa, das respectivas categorias.

**5 - INSCRI OES**

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 14 de Abril de 2010.

**6 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para atletas sem tempo de inscri o.

**7 - CLASSIFICA OES**

Serão efectuadas classifica es por sexo, em absolutos, de acordo com a tabela “Fina Point Scoring 2009”, correspondente ao somatório dos pontos efectuados em todas as provas. Funcionará, como factor de desempate, o número de primeiros lugares obtidos por cada atleta no torneio. Se tal se revelar insuficiente, recorrer-se-  aos segundos, terceiros e assim sucessivamente até se conseguir o desempate.

Não serão atribuídas classifica es aos nadadores da categoria de Cadetes.

**8 - ALTERA OES**

A desqualifica o de um nadador numa prova, determina a atribu o de zero (0) pontos na mesma, sendo-lhe entanto permitido nadar as restantes provas do torneio.

Não serão permitidas altera es.

**9 - PROGRAMA DE PROVAS**

	1.ª Sessão		categorias
1	100 braços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
2	100 braços	masc	cadetes
3	100 costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
4	100 costas	fem	cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
5	100 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
6	50 mariposa	masc	cadetes
7	100 livres	fem	cadetes
8	400 livres	fem	Jun/Sen

	2.ª Sessão		categorias
9	100 braços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
10	100 braços	fem	cadetes
11	100 costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
12	100 costas	masc	cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
13	100 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
14	50 mariposa	fem	cadetes
15	100 livres	masc	cadetes
16	400 livres	masc	Jun/Sen

	3.ª Sessão		categorias
17	100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
18	100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
19	100 estilos	fem	cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
20	100 estilos	masc	cadetes
21	200 estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
22	200 estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen

**TORNEIO NADADOR COMPLETO DO FAIAL**

**1 - LOCAL** - Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) – **Horta**

**2 - DATA** – 24 e 25 de Abril de 2010

**3 – HORÁRIO**

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	24-Abr-2010	9h00	10h00
	2ª Sessão	24-Abr-2010	15h00	16h00
2ª Jornada	1ª Sessão	25-Abr-2010	9h30	10h30

**4 - PARTICIPAÇÃO**

Podem participar todos os atletas do sexo Feminino e Masculino, dos Clubes filiados na Associação de Natação da Região Açores, de todas as categorias.

Todos os nadadores têm de ser inscritos em todas as provas do programa, das respectivas categorias.

**5 - INSCRIÇÕES**

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 14 de Abril de 2010.

**6 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição e por idade para atletas sem tempo de inscrição.

**7 - CLASSIFICAÇÕES**

Serão efectuadas classificações por sexo, em absolutos, de acordo com a tabela “Fina Point Scoring 2009”, correspondente ao somatório dos pontos efectuados em todas as provas.

Funcionará, como factor de desempate, o número de primeiros lugares obtidos por cada atleta no torneio. Se tal se revelar insuficiente, recorrer-se-á aos segundos, terceiros e assim sucessivamente até se conseguir o desempate.

Não serão atribuídas classificações aos nadadores da categoria de Cadetes.

**8 - ALTERAÇÕES**

A desqualificação de um nadador numa prova, determina a atribuição de zero (0) pontos na mesma, sendo-lhe entanto permitido nadar as restantes provas do torneio.

Não serão permitidas alterações.

**9 - PROGRAMA DE PROVAS**

	1.ª Sessão		categorias
1	100 braços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
2	100 braços	masc	cadetes
3	100 costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
4	100 costas	fem	cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
5	100 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
6	50 mariposa	masc	cadetes
7	100 livres	fem	cadetes
8	400 livres	fem	Jun/Sen

	2.ª Sessão		categorias
9	100 braços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
10	100 braços	fem	cadetes
11	100 costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
12	100 costas	masc	cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
13	100 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
14	50 mariposa	fem	cadetes
15	100 livres	masc	cadetes
16	400 livres	masc	Jun/Sen

	3.ª Sessão		categorias
17	100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
18	100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
19	100 estilos	fem	cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
20	100 estilos	masc	cadetes
21	200 estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
22	200 estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen



**MEETING AÇORES**

**1 - LOCAL** - Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) – **Horta**

**2 - DATA** – 1 de Maio de 2010

**3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	1-Mai-2010	9h00	10h00
2� Sessão	1-Mai-2010	15h30	16h30

**4 - PARTICIPA O**

Podem participar todos os clubes e atletas filiados, nas várias Associa es assim como selec es e equipas estrangeiras, convidadas pela organiza o, apenas dos escalões Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

Cada equipa poderá inscrever até 3 atletas por prova.

Cada Nadador poderá inscrever-se no máximo em duas (2) provas individuais por sessão, e na estafeta.

Cada Clube poderá apresentar mais do que uma estafeta, contando somente uma equipa para a classifica o e pontua o geral, em absolutos, a qual deverá ser indicada pelo clube/Associa o participante.

Contudo a distribui o por séries será limitada a uma equipa por clube, independentemente do tempo de inscri o. Poderão eventualmente concorrer na mesma série, caso o número de equipas concorrentes não exceda o número de pistas da piscina. Neste caso as segundas equipas ocuparão as pistas livres mais laterais, independentemente do tempo de inscri o.

**5 - INSCRI ES**

Os clubes e associa es interessadas devem efectuar uma pr -inscri o até ao dia 1 de Abril de 2010 e inscri o definitiva até ao dia 20 de Abril de 2010.

Os interessadas podem formalizar, através e-mail ([geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt)), a inten o de participar no Meeting, indicando um número aproximado de atletas, participantes, assim como o número de técnicos e dirigentes. A ficha de pr -inscri o será enviada pela ANARA aos clubes que manifestarem a inten o de participar.

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA ([geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt)), até às 20 horas do dia 20 de Abril de 2010.

A inscri o das estafetas deverá ser efectuada da mesma forma do que as inscri es individuais, ou seja no ficheiro convite enviado, podendo ser efectuadas altera es a



estas, que serão entregues antes do início da competição, no momento da reunião técnica.

## **6 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição, independentemente do escalão etário a que pertencem e por idade para atletas sem tempo de inscrição.

## **7 – CLASSIFICAÇÕES**

### **7.1 Classificação Individual:**

A classificação individual será realizada por sexo, prova e grupo abaixo indicado:

A	Infantis
B	Juvenis
C	Juniores e Seniores

### **7.2 Classificação por Clubes:**

Os clubes ou selecções concorrentes serão ordenados pelo somatório dos pontos obtidos em cada prova e estafetas, em absolutos, por sexo.

Para a pontuação do clube só contam os 2 melhores resultados absolutos obtidos em cada prova e o resultado da estafeta.

Funcionará como factor de desempate o número de primeiros lugares obtidos por cada clube nas provas do torneio, por sexo.

Os pontos atribuídos aos clubes em cada prova, incluindo a estafeta, serão em função da classificação obtida pelos seus nadadores ou equipa de estafeta, de acordo com o seguinte critério:

- 1.º classificado – (n.º de clubes x 2) + 1
  - 2.º classificado – (n.º de clubes x 2) - 1
  - 3.º classificado – (n.º de clubes x 2) - 2
- e assim sucessivamente até 1 ponto.

## **8 - PRÉMIOS**

Serão atribuídas medalhas aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova, sexo e grupo.

As 3 (três) primeiras equipas, em masculino e feminino, receberão um troféu “Meeting Açores”. Aos restantes clubes será entregue uma placa de participação.

**9 - ALTERA OES**

S  serão permitidas duas altera oes por equipa (masculina e/ou feminina), desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

Poderão ainda ser efectuadas altera oes às equipas de estafetas, conforme referido no último parágrafo do ponto 5 deste regulamento.

**10 - PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Sessão			2.ª Sessão		
1	50m livres	fem	9	100m mariposa	masc
2	50m livres	masc	10	100m mariposa	fem
3	100m bruços	fem	11	100m livres	masc
4	100m bruços	masc	12	100m livres	fem
5	100m costas	fem	13	200m estilos	masc
6	100m costas	masc	14	200m estilos	fem
<b>Intervalo 10'</b>			<b>Intervalo 10''</b>		
7	4x50m estilos - absoluto	fem	15	4x50 livres - absoluto	masc
8	4x50m estilos - absoluto	masc	16	4x50 livres - absoluto	fem

**TORNEIO PRIMAVERA**

**1 - LOCAL** - Complexo Desportivo das Laranjeiras (25m x 6 pistas) - **Ponta Delgada**

**2 - DATA** – 15 e 16 de Maio de 2010

**3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	15-Mai-2010	15h00	16h00
2ª Sessão	16-Mai-2010	9h00	10h00

**4 – PARTICIPA O**

Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associa o, das categorias de Cadetes, Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em 5 (cinco) provas individuais e uma estafeta no torneio, sendo no máximo três provas por sessão.

Os nadadores da categoria de cadetes, não podem totalizar mais do que cinco provas (3 individuais + 2 estafetas), sendo no máximo duas individuais por sessão.

**5 - INSCRI OES**

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 19 horas do dia 5 de Maio de 2010.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri es dos restantes atletas. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada sessão. Caso não seja, considerar-se-  que não existem altera es.

**6 – DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para atletas sem tempo de inscri o.

**7 – CLASSIFICA OES**

Serão efectuadas classifica es por sexo, prova e categoria,   excep o da categoria de cadetes.

**8 - ALTERA OES**

S  serão permitidas três altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

**9 - PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Sessão				2ª Sessão			
1	100m Bruços	masc	Cadetes	18	100m Bruços	fem	Cadetes
2	100m Bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Se	19	100m Bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Se
3	200m Bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Se	20	200m Bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Se
4	100m Costas	fem	Cadetes	21	100m Costas	masc	Cadetes
5	100m Costas	masc	Inf/Juv/Jun/Se	22	100m Costas	fem	Inf/Juv/Jun/Se
6	200m Costas	fem	Inf/Juv/Jun/Se	23	200m Costas	masc	Inf/Juv/Jun/Se
7	100m Mariposa	masc	Cadetes	24	100m Mariposa	fem	Cadetes
8	100m Mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Se	25	100m Mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Se
9	200m Mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Se	26	200m Mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Se
<b>Intervalo 10'</b>				<b>Intervalo 10'</b>			
10	100m livres	fem	Cadetes	27	100m Livres	masc	Cadetes
11	100m livres	masc	Inf/Juv/Jun/Se	28	100m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Se
12	200m livres	fem	Inf/Juv/Jun/Se	29	200m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Se
13	200m estilos	masc	Cadetes	30	200m Estilos	fem	Cadetes
14	200m estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Se	31	200m Estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Se
15	400m livres	fem	Cadetes	32	400m livres	fem	Cadetes
<b>Intervalo 10'</b>				<b>Intervalo 10'</b>			
16	4x100m Livres	misto	Cadetes	33	4x100m Estilos	misto	Cadetes
17	4x200m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Se	34	4x200m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Se

**TORNEIO MEMÓRIA**

**1 - LOCAL** – Piscina da Escola Secundária Vitorino Nemésio (25m x 8 pistas) – **Praia da Vitória**

**2 - DATA** – 15 e 16 de Maio de 2010

**3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	15-Mai-2010	15h00	16h00
2ª Sessão	16-Mai-2010	9h00	10h00

**4 – PARTICIPA O**

Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associa o, das categorias de Cadetes, Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em 5 (cinco) provas individuais e uma estafeta no torneio, sendo no máximo três provas por sessão.

Os nadadores da categoria de cadetes, não podem totalizar mais do que cinco provas (3 individuais + 2 estafetas), sendo no máximo duas individuais por sessão.

**5 - INSCRI OES**

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 19 horas do dia 5 de Maio de 2010.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes atletas. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada sessão. Caso não seja, considerar-se-  que não existem altera oes.

**6 – DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para atletas sem tempo de inscri o.

**7 – CLASSIFICA OES**

Serão efectuadas classifica oes por sexo, prova e categoria,   excep o da categoria de cadetes.

**8 - ALTERA OES**

S  serão permitidas três altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

**9 - PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Sessão			
1	100m Bruços	masc	Cadetes
2	100m Bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Se
3	200m Bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Se
4	100m Costas	fem	Cadetes
5	100m Costas	masc	Inf/Juv/Jun/Se
6	200m Costas	fem	Inf/Juv/Jun/Se
7	100m Mariposa	masc	Cadetes
8	100m Mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Se
9	200m Mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Se
<b>Intervalo 10'</b>			
10	100m livres	fem	Cadetes
11	100m livres	masc	Inf/Juv/Jun/Se
12	200m livres	fem	Inf/Juv/Jun/Se
13	200m estilos	masc	Cadetes
14	200m estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Se
15	400m livres	fem	Cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
16	4x100m Livres	misto	Cadetes
17	4x200m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Se

2ª Sessão			
18	100m Bruços	fem	Cadetes
19	100m Bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Se
20	200m Bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Se
21	100m Costas	masc	Cadetes
22	100m Costas	fem	Inf/Juv/Jun/Se
23	200m Costas	masc	Inf/Juv/Jun/Se
24	100m Mariposa	fem	Cadetes
25	100m Mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Se
26	200m Mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Se
<b>Intervalo 10'</b>			
27	100m Livres	masc	Cadetes
28	100m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Se
29	200m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Se
30	200m Estilos	fem	Cadetes
31	200m Estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Se
32	400m livres	fem	Cadetes
<b>Intervalo 10'</b>			
33	4x100m Estilos	misto	Cadetes
34	4x200m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Se

**TORNEIO GOLFINHO**

**1 - LOCAL** – Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) - **Horta**

**2 - DATA** – 15 e 16 de Maio de 2010

**3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	15-Mai-2010	15h00	16h00
2ª Sessão	16-Mai-2010	9h00	10h00

**4 – PARTICIPA O**

Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associa o, das categorias de Cadetes, Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em 5 (cinco) provas individuais e uma estafeta no torneio, sendo no máximo três provas por sessão.

Os nadadores da categoria de cadetes, não podem totalizar mais do que cinco provas (3 individuais + 2 estafetas), sendo no máximo duas individuais por sessão.

**5 - INSCRI OES**

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 19 horas do dia 5 de Maio de 2010.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes atletas. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada sessão. Caso não seja, considerar-se-  que não existem altera oes.

**6 – DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para atletas sem tempo de inscri o.

**7 – CLASSIFICA OES**

Serão efectuadas classifica oes por sexo, prova e categoria,   excep o da categoria de cadetes.



**8 - ALTERA OES**

S  serão permitidas três altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

**9 - PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Sessão				2ª Sessão			
1	100m Bruços	masc	Cadetes	18	100m Bruços	fem	Cadetes
2	100m Bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Se	19	100m Bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Se
3	200m Bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Se	20	200m Bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Se
4	100m Costas	fem	Cadetes	21	100m Costas	masc	Cadetes
5	100m Costas	masc	Inf/Juv/Jun/Se	22	100m Costas	fem	Inf/Juv/Jun/Se
6	200m Costas	fem	Inf/Juv/Jun/Se	23	200m Costas	masc	Inf/Juv/Jun/Se
7	100m Mariposa	masc	Cadetes	24	100m Mariposa	fem	Cadetes
8	100m Mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Se	25	100m Mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Se
9	200m Mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Se	26	200m Mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Se
<b>Intervalo 10'</b>				<b>Intervalo 10'</b>			
10	100m livres	fem	Cadetes	27	100m Livres	masc	Cadetes
11	100m livres	masc	Inf/Juv/Jun/Se	28	100m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Se
12	200m livres	fem	Inf/Juv/Jun/Se	29	200m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Se
13	200m estilos	masc	Cadetes	30	200m Estilos	fem	Cadetes
14	200m estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Se	31	200m Estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Se
15	400m livres	fem	Cadetes	32	400m livres	fem	Cadetes
<b>Intervalo 10'</b>				<b>Intervalo 10'</b>			
16	4x100m Livres	misto	Cadetes	33	4x100m Estilos	misto	Cadetes
17	4x200m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Se	34	4x200m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Se

**ENCONTRO REGIONAL DE CADETES - actividades****1 - LOCAL** – Piscina da Escola Secundária Vitorino Nemésio - Praia da Vitória**2 - DATA** – 19 e 20 de Junho de 2010**3 - HORÁRIO**

data	hora	actividade	local
___-Jun-2009		escalada	
___-Jun-2009			
___-Jun-2009		mini p�lo aquático	
___-Jun-2009			

**ENCONTRO REGIONAL DE CADETES – prova nata o****1 - LOCAL** – Piscina da Escola Secundária Vitorino Nemésio - Horta**2 - DATA** – 12 de Junho de 2010**3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	12-Jun-2010	9h00	10h00

**4 - PARTICIPA O**

Podem participar todos os atletas federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associa o, das categorias de Cadetes A e B, e que tenham participado em pelo menos quatro torneios/festivais na corrente época.

Cada nadador s  poderá ser inscrito no máximo em 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) estafeta.

**5 - INSCRI OES**

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 2 de Junho de 2010.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes atletas. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada sessão. Caso não seja, considerar-se-  que não existem altera oes.

Cada clube poderá inscrever mais do que uma estafeta, sendo contudo a sua distribui o por séries limitada a uma por clube, independentemente do tempo de inscri o. Poderão eventualmente concorrer na mesma série, caso o número de equipas concorrentes não



exceda o número de pistas da piscina. Neste caso as segundas equipas ocuparão as pistas livres mais laterais, independentemente do tempo de inscrição.

## **6 - DIVERSOS**

Só serão permitidas duas alterações por clube, desde que comunicadas à organização na reunião técnica a efectuar antes das jornadas.

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição, independentemente do escalão etário a que pertencem.

Só serão considerados tempos efectuados na corrente época de 2009/2010.

## **7 - CLASSIFICAÇÕES**

Não serão efectuadas classificações.

## **8 - PRÉMIOS**

Serão entregues medalhas de participação a todos os atletas participantes.

## **9 - PROGRAMA DE PROVAS**

<b>1.ª sessão</b>		
<b>1</b>	4x100 estilos	misto
<b>Intervalo 10'</b>		
<b>2</b>	400 livres	M
<b>3</b>	400 livres	F
<b>4</b>	100 mariposa	M
<b>5</b>	100 mariposa	F
<b>6</b>	100 costas	M
<b>7</b>	100 costas	F
<b>Intervalo 10'</b>		
<b>8</b>	100 bruços	M
<b>9</b>	100 bruços	F
<b>10</b>	100 livres	M
<b>11</b>	100 livres	F
<b>12</b>	200 estilos	M
<b>13</b>	200 estilos	F
<b>Intervalo 10'</b>		
<b>14</b>	4x100 livres	misto

**TORNEIO PORTAS DO MAR**

**1 - LOCAL** - Complexo Desportivo das Laranjeiras (25m x 6 pistas) - **Ponta Delgada**

**2 - DATA** – 26 e 27 de Junho de 2010

**3 – HORÁRIO**

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	26-Jun-2010	9h00	10h00
	2ª Sessão	26-Jun-2010	15h00	16h00
2ª Jornada	3ª Sessão	27-Jun-2010	9h30	10h30

**4 - PARTICIPA O**

Podem participar todos os atletas das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores, do sexo Feminino e Masculino, filiados na ANARA. Cada nadador poderá ser inscrito em 5 provas individuais e 2 estafetas no conjunto das jornadas, não podendo exceder as duas provas individuais por sessão. As provas de 50m bruços, 50m costas e 50m mariposa destinam-se apenas aos escalões Júnior e S nior.

**5 - INSCRI OES**

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 9 de Junho de 2010.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri es dos restantes atletas. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada Jornada. Caso não seja, considerar-se-  que não existem altera es.

**6 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para atletas sem tempo de inscri o.

**7 - CLASSIFICA OES**

Serão efectuadas classifica es por prova, sexo e categoria.

**8 - ALTERA OES**

S  serão permitidas três altera es por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

**10 – PROGRAMA DE PROVAS**

1. <sup>a</sup> Jornada			2. <sup>a</sup> Jornada		
1. <sup>a</sup> Sessão			2. <sup>a</sup> Sessão		
1	400 estilos	F	11	800 livres	F
2	400 estilos	M	12	100 bruços	M
3	100 livres	F	13	100 bruços	F
4	100 livres	M	14	50 livres	M
5	50 costas (Jun/Sen)	F	15	50 livres	F
<b>Intervalo 10'</b>			<b>Intervalo 10'</b>		
6	50 costas (Jun/Sen)	M	16	100 costas	M
7	200 mariposa	F	17	100 costas	F
8	200 mariposa	M	18	100 mariposa	M
9	200 bruços	F	19	100 mariposa	F
10	200 bruços	M	<b>Intervalo 10'</b>		
			20	4x100 estilos	F
			21	4x100 livres	M
			22	1500 livres	M
3. <sup>a</sup> Sessão					
23	400 livres	M			
24	400 livres	F			
25	50 mariposa (Jun/Sen)	M			
26	50 mariposa (Jun/Sen)	F			
27	200 costas	M			
28	200 costas	F			
29	50 bruços (Jun/Sen)	M			
<b>Intervalo 10'</b>					
30	50 bruços (Jun/Sen)	F			
31	200 livres	M			
32	200 livres	F			
33	200 estilos	M			
34	200 estilos	F			
<b>Intervalo 10'</b>					
35	4x100 estilos	M			
36	4x100 livres	F			

**TORNEIO PRAIA DA VITÓRIA**

**1 - LOCAL** – Piscina da Escola Secundária Vitorino Nemésio (25m x 8 pistas) – **Praia da Vitória**

**2 - DATA** – 26 e 27 de Junho de 2010

**3 – HORÁRIO**

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1 <sup>a</sup> Jornada	1 <sup>a</sup> Sessão	26-Jun-2010	9h00	10h00
	2 <sup>a</sup> Sessão	26-Jun-2010	15h00	16h00
2 <sup>a</sup> Jornada	3 <sup>a</sup> Sessão	27-Jun-2010	9h30	10h30

**4 - PARTICIPA O**

Podem participar todos os atletas das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores, do sexo Feminino e Masculino, filiados na ANARA. Cada nadador poderá ser inscrito em 5 provas individuais e 2 estafetas no conjunto das jornadas, não podendo exceder as duas provas individuais por sessão. As provas de 50m bruços, 50m costas e 50m mariposa destinam-se apenas aos escalões Júnior e S nior.

**5 - INSCRI OES**

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 9 de Junho de 2010.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri es dos restantes atletas. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada Jornada. Caso não seja, considerar-se-  que não existem altera es.

**6 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para atletas sem tempo de inscri o.

**7 - CLASSIFICA ES**

Serão efectuadas classifica es por prova, sexo e categoria.

**8 - ALTERA ES**

S  serão permitidas três altera es por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

**10 – PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Jornada			2.ª Jornada		
1.ª Sessão			2.ª Sessão		
1	400 estilos	F	11	800 livres	F
2	400 estilos	M	12	100 bruços	M
3	100 livres	F	13	100 bruços	F
4	100 livres	M	14	50 livres	M
5	50 costas (Jun/Sen)	F	15	50 livres	F
<b>Intervalo 10'</b>			<b>Intervalo 10'</b>		
6	50 costas (Jun/Sen)	M	16	100 costas	M
7	200 mariposa	F	17	100 costas	F
8	200 mariposa	M	18	100 mariposa	M
9	200 bruços	F	19	100 mariposa	F
10	200 bruços	M	<b>Intervalo 10'</b>		
			20	4x100 estilos	F
			21	4x100 livres	M
			22	1500 livres	M

  

2.ª Jornada		
3.ª Sessão		
23	400 livres	M
24	400 livres	F
25	50 mariposa (Jun/Sen)	M
26	50 mariposa (Jun/Sen)	F
27	200 costas	M
28	200 costas	F
29	50 bruços (Jun/Sen)	M
<b>Intervalo 10'</b>		
30	50 bruços (Jun/Sen)	F
31	200 livres	M
32	200 livres	F
33	200 estilos	M
34	200 estilos	F
<b>Intervalo 10'</b>		
35	4x100 estilos	M
36	4x100 livres	F

**TORNEIO PORTO PIM**

**1 - LOCAL** – Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) - **Horta**

**2 - DATA** – 26 e 27 de Junho de 2010

**3 – HORÁRIO**

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	26-Jun-2010	9h00	10h00
	2ª Sessão	26-Jun-2010	15h00	16h00
2ª Jornada	3ª Sessão	27-Jun-2010	9h30	10h30

**4 - PARTICIPA O**

Podem participar todos os atletas das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores, do sexo Feminino e Masculino, filiados na ANARA. Cada nadador poderá ser inscrito em 5 provas individuais e 2 estafetas no conjunto das jornadas, não podendo exceder as duas provas individuais por sessão. As provas de 50m bruços, 50m costas e 50m mariposa destinam-se apenas aos escalões Júnior e S nior.

**5 - INSCRI OES**

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 9 de Junho de 2010.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri es dos restantes atletas. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada Jornada. Caso não seja, considerar-se-  que não existem altera es.

**6 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para atletas sem tempo de inscri o.

**7 - CLASSIFICA OES**

Serão efectuadas classifica es por prova, sexo e categoria.

**8 - ALTERA OES**

S  serão permitidas três altera es por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das sessões.



**10 – PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Jornada			2.ª Jornada		
1.ª Sessão			2.ª Sessão		
1	400 estilos	F	11	800 livres	F
2	400 estilos	M	12	100 bruços	M
3	100 livres	F	13	100 bruços	F
4	100 livres	M	14	50 livres	M
5	50 costas (Jun/Sen)	F	15	50 livres	F
<b>Intervalo 10'</b>			<b>Intervalo 10'</b>		
6	50 costas (Jun/Sen)	M	16	100 costas	M
7	200 mariposa	F	17	100 costas	F
8	200 mariposa	M	18	100 mariposa	M
9	200 bruços	F	19	100 mariposa	F
10	200 bruços	M	<b>Intervalo 10'</b>		
			20	4x100 estilos	F
			21	4x100 livres	M
			22	1500 livres	M

  

2.ª Jornada		
3.ª Sessão		
23	400 livres	M
24	400 livres	F
25	50 mariposa (Jun/Sen)	M
26	50 mariposa (Jun/Sen)	F
27	200 costas	M
28	200 costas	F
29	50 bruços (Jun/Sen)	M
<b>Intervalo 10'</b>		
30	50 bruços (Jun/Sen)	F
31	200 livres	M
32	200 livres	F
33	200 estilos	M
34	200 estilos	F
<b>Intervalo 10'</b>		
35	4x100 estilos	M
36	4x100 livres	F

**CAMPEONATO REGIONAL DE ABSOLUTOS – AÇORES**

**1 - LOCAL** – Piscina da Escola Secundária Vitorino Nemésio - Praia da Vitória

**2 - DATA** – 10 e 11 de Julho de 2010

**3 – HORÁRIO**

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	10-Jul-2010	9h00	10h00
	2ª Sessão	10-Jul-2010	15h00	16h00
2ª Jornada	1ª Sessão	11-Jul-2010	9h00	10h00

**4 - PARTICIPA O**

Podem participar todos os atletas das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores, do sexo Feminino e Masculino, filiados na ANARA, que tenham obtido o Tempo Mínimo Regional, nas distâncias e técnicas das respectivas categorias (Tabela de mínimos em anexo), nas provas oficiais da época em curso.

Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em cinco (5) provas individuais e nas duas (2) estafetas no conjunto das jornadas, não podendo exceder as duas provas individuais por sessão. As provas de 50m bruços, 50m costas e 50m mariposa destinam-se apenas aos escalões Júnior e S nior.

Cada clube pode participar com mais do que uma equipa de estafetas, desde que todos os elementos tenham, pelo menos, um mínimo no campeonato.

**5 - INSCRI OES**

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA [geral@anara.pt](mailto:geral@anara.pt), até às 20 horas do dia 23 de Junho de 2010.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri es dos restantes atletas. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada Jornada. Caso não seja, considerar-se-  que não existem altera es.

**6 - DIVERSOS**

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o.

**7 - CLASSIFICA OES**

Serão efectuadas classifica es por prova e sexo, em absoluto, incluindo nas provas de estafetas.

**8 – ALTERA OES**

S  serão permitidas três altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

**9 - PR MIOS**

Serão entregue medalhas ao 1. , 2.  e 3.  classificados de cada prova e sexo, em absoluto, nas provas que atribuem título regional.

As provas com menos de duas participa oes, deixam de ser consideradas provas do campeonato regional, não tendo direito a medalha e título os participantes nestas condi oes.

**10 – PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Jornada			2.ª Jornada			2.ª Jornada		
1.ª Sessão			2.ª Sessão			3.ª Sessão		
1	400 estilos	F	11	800 livres	F	23	400 livres	M
2	400 estilos	M	12	100 bruços	M	24	400 livres	F
3	100 livres	F	13	100 bruços	F	25	50 mariposa (Jun/Sen)	M
4	100 livres	M	14	50 livres	M	26	50 mariposa (Jun/Sen)	F
5	50 costas (Jun/Sen)	F	15	50 livres	F	27	200 costas	M
<b>Intervalo 10'</b>			<b>Intervalo 10'</b>			<b>Intervalo 10'</b>		
6	50 costas (Jun/Sen)	M	16	100 costas	M	28	200 costas	F
7	200 mariposa	F	17	100 costas	F	29	50 bruços (Jun/Sen)	M
8	200 mariposa	M	18	100 mariposa	M	<b>Intervalo 10'</b>		
9	200 bruços	F	19	100 mariposa	F	30	50 bruços (Jun/Sen)	F
10	200 bruços	M	<b>Intervalo 10'</b>			31	200 livres	M
			20	4x100 estilos	F	32	200 livres	F
			21	4x100 livres	M	33	200 estilos	M
			22	1500 livres	M	34	200 estilos	F
						<b>Intervalo 10'</b>		
						35	4x100 estilos	M
						36	4x100 livres	F