



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DA REGIÃO AÇORES

REGULAMENTOS DAS PROVAS DE NATAÇÃO PURA



ANARA

ÉPOCA 2010/2011



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 2010/2011.

**2. CALENDÁRIO DE PROVAS – ÉPOCA 2010/2011**

ANARA - NATA O AÇORES
Associa o de Nata o da Região Açores

CALENDÁRIO DE PROVAS - ÉPOCA 2010/2011

Data	Ent Organ	Designa�o da Prova	categorias	Local de Realiza�o	Âmbito
Outubro					
16/17 Out 2010	ANARA	Torneio Ilha Verde	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	PDL	Local
16/17 Out 2010	ANARA	Torneio Ilha Lilás	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	P. Vitória	Local
16/17 Out 2010	ANARA	Torneio Ilha Azul	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
30 Out/31 Out 2010	ANARA	Torneio Sete Cidades	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	R. Peixe	Local
30 Out/31 Out 2010	ANARA	Torneio Monte Brasil	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	P. Vitória	Local
30 Out/31 Out 2010	ANARA	Torneio Monte da Guia	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
Novembro					
20/21 Nov 2010	ANARA	Campeonato Regional de Clubes-Açores	Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Regional
Dezembro					
4 Dez 2010	Clubes	Festival de Natal de PDL	Escolas/Cadetes	PDL	Local
4/5 Dez 2010	ANARA/Clubes	Torneio de Fundo de PDL	Inf/Juv/Jun/Sen	PDL	Local
4 Dez 2010	Clubes	Festival de Natal da P. Vitória	Escolas/Cadetes	P. Vitória	Local
4/5 Dez 2010	ANARA/Clubes	Torneio de Fundo da P. Vitória	Inf/Juv/Jun/Sen	P. Vitória	Local
4 Dez 2010	Clube	Festival de Natal da Horta	Escolas/Cadetes	Horta	Local
4/5 Dez 2010	ANARA/Clubes	Torneio de Fundo da Horta	Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
Janeiro					
29/30 Jan 2011	ANARA	Torneio do Archanjo S. Miguel	Inf/Juv/Jun/Sen	R. Peixe	Local
29/30 Jan 2011	ANARA	Festival das técnicas	Cadetes	R. Peixe	Local
29/30 Jan 2011	ANARA	Torneio do Castelinho	Inf/Juv/Jun/Sen	P. Vitória	Local
29/30 Jan 2011	ANARA	Festival das técnicas	Cadetes	P. Vitória	Local
29/30 Jan 2011	ANARA	Torneio dos Capelinhos	Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
29/30 Jan 2011	ANARA	Festival das técnicas	Cadetes	Horta	Local
Fevereiro					
12/13 Feb 2011	ANARA	Campeonato de Ilha -S. Miguel	Inf/Juv/Jun/Sen	PDL	Local
12 Feb 2011	ANARA	Torneio de Fundo de Cadetes	Cadetes	PDL	Local
12/13 Feb 2011	ANARA	Campeonato de Ilha - Terceira	Inf/Juv/Jun/Sen	P. Vitória	Local
12 Feb 2011	ANARA	Torneio de Fundo de Cadetes	Cadetes	P. Vitória	Local
12/13 Feb 2011	ANARA	Campeonato de Ilha - Faial	Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
12 Feb 2011	ANARA	Torneio de Fundo de Cadetes	Cadetes	Horta	Local
26/27 Feb 2011	ANARA	Campeonatos Regionais Categorias (Inf/Juv/Jun/Sen)	Inf/Juv/Jun/Sen	PDL	Regional
Março					
12 Mar 2010	clubes	Festival 1.� Bra�ada de S Miguel	Escolas/Cadetes	PDL	Local
12/13 Mar 2010	ANARA/Clubes	Torneio 1.� Bra�ada de São Miguel	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	R. Peixe	Local
12 Mar 2010	clubes	Festival 1.� Bra�ada da Terceira	Escolas/Cadetes	P. Vitória	Local
12/13 Mar 2010	ANARA/Clubes	Torneio 1.� Bra�ada da Terceira	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	P. Vitória	Local
12 Mar 2010	clubes	Festival 1.� Bra�ada do Faial	Escolas/Cadetes	Horta	Local
12/13 Mar 2010	ANARA/Clubes	Torneio 1.� Bra�ada do Faial	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
Abril					
2/3 Abr 2011	ANARA	Festival Regional de Cadetes	Cadetes	P. Vitória	Regional
30 Abr 2011	ANARA	Meeting Açores	Inf/Juv/Jun/Sen	P. Vitória	Regional
Maio					
14/15 Mai 2011	ANARA	Torneio Nadador Completo de S. Miguel	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
14/15 Mai 2011	ANARA	Torneio Nadador Completo da Terceira	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	P. Vitória	Local
14/15 Mai 2011	ANARA	Torneio Nadador Completo do Faial	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
26 a 31 Mai 2011	COJI	Jogos das Ilhas		Sicília	Internac.
Junho					
4/5 Jun 2011	ANARA	Torneio de Primavera	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	PDL	Local
4/5 Jun 2011	ANARA	Torneio Memória	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	P. Vitória	Local
4/5 Jun 2011	ANARA	Torneio Golfinho	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
18/19 Jun 2011	ANARA	Encontro Regional de Cadetes	Cadetes	R. Peixe	Regional
25/26 Jun 2011	ANARA	Torneio Portas do Mar	Inf/Juv/Jun/Sen	PDL	Local
18/19 Jun 2011	ANARA	Torneio Praia da Vitória	Inf/Juv/Jun/Sen	P. Vitória	Local
25/26 Jun 2011	ANARA	Torneio Porto Pim	Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
Julho					
9/10 JUL 2011	ANARA	Campeonato Regional Absolutos - Açores	Absolutos	Horta	Regional

ÉPOCA 2010/2011

CATEGORIAS					
Masculinos			Femininos		
idades	anos nasc	categorias	idades	anos nasc	categorias
8 a 11	2000 a 2002	Cadetes B			
12	1999	Cadetes A	8 a 10	2001 a 2003	Cadetes B
13	1998	Infantis B	11	2000	Cadetes A
14	1997	Infantis A	12	1999	Infantis B
15	1996	Juvenis B	13	1998	Infantis A
16	1995	Juvenis A	14	1997	Juvenis
17 e 18	1994 e 1993	Juniores	15 e 16	1995 e 1996	Juniores
19 e mais	� 1992	Seniores	17 e mais	�1994	Seniores

TORNEIO ILHA VERDE

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

2 – DATA - 16 e 17 de Outubro de 2010

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	16-Out-2010	15h00	16h00
2ª Jornada	17-Out-2010	9h00	10h00

4 – PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores 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 (duas) provas individuais e 1 (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 , até às 20 horas do dia 9 de Outubro de 2010.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes nadadores. 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 nadadores são agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para nadadores sem tempo de inscri o.

S  são permitidas 2 (duas) altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das jornadas.

7 – CLASSIFICA OES

São efectuadas classifica oes por sexo, prova e categoria, com excep o dos nadadores 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 Mariposa fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	15	200m Mariposa 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 Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	18	200m Livres 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 Costas fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	21	200m Costas 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
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
12	4x200m Livres fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	24	4x200m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen

**TORNEIO ILHA LILÁS**

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

2 – DATA - 16 e 17 de Outubro de 2010

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	16-Out-2010	15h00	16h00
2� Jornada	17-Out-2010	9h00	10h00

4 – PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores 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 (duas) provas individuais e 1 (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 , até às 20 horas do dia 9 de Outubro de 2010.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes nadadores. 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 nadadores são agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para nadadores sem tempo de inscri o.

S  são permitidas 2 (duas) altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das jornadas.

7 – CLASSIFICA OES

São efectuadas classifica oes por sexo, prova e categoria, com excep o dos nadadores 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 Mariposa fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	15	200m Mariposa 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 Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	18	200m Livres 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 Costas fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	21	200m Costas 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
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
12	4x200m Livres fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	24	4x200m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen

TORNEIO ILHA AZUL

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

2 – DATA - 16 e 17 de Outubro de 2010

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	16-Out-2010	15h00	16h00
2ª Jornada	17-Out-2010	9h00	10h00

4 – PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores 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 (duas) provas individuais e 1 (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 , até às 20 horas do dia 9 de Outubro de 2010.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes nadadores. 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 nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para nadadores sem tempo de inscri o.

São serão permitidas 2 (duas) altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das jornadas.

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			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 Mariposa fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	15	200m Mariposa 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 Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	18	200m Livres 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 Costas fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	21	200m Costas 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
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
12	4x200m Livres fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	24	4x200m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen

**TORNEIO SETE CIDADES**

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

2 – DATA – 30 e 31 de Outubro de 2010

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	30-Out-2010	15h00	16h00
2ª Jornada	31-Out-2010	9h00	10h00

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores 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 (duas) provas individuais e 1 (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, até às 20 horas do dia 23 de Outubro de 2010.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes nadadores. 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 nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para nadadores sem tempo de inscri o.

S  serão permitidas 3 (três) altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das jornadas.

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	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	200m Bruços	M	Inf/Juv/Jun/Sen	24	200m Bruços	F
6	100m Bruços	F	Inf/Juv/Jun/Sen	25	100m Bruços	M
	Intervalo		10'		Intervalo	
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	200m Costas	M	Inf/Juv/Jun/Sen	30	200m Costas	F
12	100m Costas	F	Inf/Juv/Jun/Sen	31	100m 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
	Intervalo		10'		Intervalo	
16	4x100 Estilos	misto	Cadetes	35	4x100m Livres	misto
17	4x100m Livres	F	Inf/Juv/Jun/Sen	36	4x100m Livres	M
18	4x100m Estilos	M	Inf/Juv/Jun/Sen	37	4x100m Estilos	F
19	800m Livres	F	Inf/Juv/Jun/Sen	38	1500m Livres	M

TORNEIO MONTE BRASIL

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

2 – DATA – 30 e 31 de Outubro de 2010

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	30-Out-2010	15h00	16h00
2� Jornada	31-Out-2010	9h00	10h00

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores 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 (duas) provas individuais e 1 (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, até às 20 horas do dia 23 de Outubro de 2010.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes nadadores. 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 nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para nadadores sem tempo de inscri o.

S  serão permitidas 3 (três) altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das jornadas.

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	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	200m Bruços	M	Inf/Juv/Jun/Sen	24	200m Bruços	F
6	100m Bruços	F	Inf/Juv/Jun/Sen	25	100m Bruços	M
	Intervalo		10'		Intervalo	
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	200m Costas	M	Inf/Juv/Jun/Sen	30	200m Costas	F
12	100m Costas	F	Inf/Juv/Jun/Sen	31	100m 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
	Intervalo		10'		Intervalo	
16	4x100 Estilos	misto	Cadetes	35	4x100m Livres	misto
17	4x100m Livres	F	Inf/Juv/Jun/Sen	36	4x100m Livres	M
18	4x100m Estilos	M	Inf/Juv/Jun/Sen	37	4x100m Estilos	F
19	800m Livres	F	Inf/Juv/Jun/Sen	38	1500m Livres	M

TORNEIO MONTE DA GUIA

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

2 – DATA – 30 e 31 de Outubro de 2010

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	30-Out-2010	15h00	16h00
2ª Jornada	31-Out-2010	9h00	10h00

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores 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 (duas) provas individuais e 1 (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, até às 20 horas do dia 23 de Outubro de 2010.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri es dos restantes nadadores. 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 nadadores sem tempo de inscri o.

S  serão permitidas 3 (três) altera es por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das jornadas.

7 - CLASSIFICA ES

Serão efectuadas classifica es por sexo, prova e categoria, com excep o dos nadadores 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	200m Bruços	M	Inf/Juv/Jun/Sen	24	200m Bruços	F
6	100m Bruços	F	Inf/Juv/Jun/Sen	25	100m Bruços	M
	Intervalo		10'		Intervalo	
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	200m Costas	M	Inf/Juv/Jun/Sen	30	200m Costas	F
12	100m Costas	F	Inf/Juv/Jun/Sen	31	100m 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
	Intervalo		10'		Intervalo	
16	4x100 Estilos	misto	Cadetes	35	4x100m Livres	misto
17	4x100m Livres	F	Inf/Juv/Jun/Sen	36	4x100m Livres	M
18	4x100m Estilos	M	Inf/Juv/Jun/Sen	37	4x100m Estilos	F
19	800m Livres	F	Inf/Juv/Jun/Sen	38	1500m Livres	M

CAMPEONATO REGIONAL DE CLUBES – AÇORES

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

2 - DATA – 20 e 21 de Novembro de 2010

3 - HORÁRIO

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

4 - PARTICIPA O

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

A representa o por equipa de cada clube será de um mínimo de 5 (cinco) e máximo de 10 (dez) nadadores.

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 deixe 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:

- a) proceder   sua substitui o imediata por outro nadador da equipa, desde que conste das listas onom sticas.
- b) 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, até às 20 horas do dia 10 de Novembro de 2010.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes nadadores. 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.^{os} lugares obtidos por cada Clube nas provas do campeonato.

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

- Desclassificado - 0 pontos
- Desistência - 0 pontos
- A pontuação da prova de estafetas é 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 - PRÉMIOS

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 à classificação obtida.

10 - PROGRAMA DE PROVAS

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

2ª Jornada	
14	100m Mariposa fem.
15	200m Mariposa masc.
16	100m Bruços fem.
17	200m Bruços masc.
18	50m Livres fem.
19	100m Livres masc.
Intervalo 10'	
20	100m Costas fem.
21	200m Costas masc.
22	400m Livres fem.
23	200m Estilos masc.
Intervalo 10'	
24	4x100m Livres fem.
25	4x100m Estilos masc.
Intervalo 10'	
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** – 4 de Dezembro de 2010**ANARA+DRD****3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
Jornada �nica	4-Dez-2010	9h00	10h00

4 – PARTICIPA O

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

4.2 Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de 2 (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

	Jornada única	
1	25m Livres misto	escolas
2	25m Costas misto	escolas
3	25m Pernas Bruços misto	escolas
Intervalo 5'		
4	25m Bruços misto	escolas
5	25m Pernas Mariposa	escolas
6	25m Mariposa misto	escolas
Intervalo 5'		
7	4x25m Livres misto	escolas

FESTIVAL DE NATAL DE PONTA DELGADA

NOTA: O Festival de Natal decorrerá em simultâneo com o Torneio de Fundo, assim, os nadadores cadetes cumprem o regulamento do Festival de Natal, enquanto os nadadores Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores cumprem com o regulamento do Torneio de Fundo.

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

2 - DATA – 4 de Dezembro de 2010

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
Jornada única	4-Dez-2010	15h00	16h00

4 – PARTICIPAÇÃO

4.1 Podem participar todos os nadadores 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 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, até às 20 horas do dia 27 de Novembro de 2010.

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 nadadores sem tempo de inscrição.

Só serão permitidas 3 (três) alterações por clube, desde que comunicadas à organização na reunião técnica a efectuar antes da jornada.

8 - PROGRAMA DE PROVAS

	Jornada 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		
Intervalo 10'				
14	4x100m Livres misto	Cadetes		

TORNEIO DE FUNDO DE PONTA DELGADA

NOTA: O Festival de Natal decorrerá em simultâneo com o Torneio de Fundo, assim, os nadadores cadetes cumprem o regulamento do Festival de Natal, enquanto os nadadores Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores cumprem com o regulamento do Torneio de Fundo.

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

2 - DATA – 4 e 5 de Dezembro de 2010

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	4-Dez-2010	15h00	16h00
2ª Jornada	5-Dez-2010	9h00	10h00

4 – PARTICIPAÇÃO

4.1 Podem participar todos os nadadores 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 nas 2 (duas) provas individuais que constam do regulamento.

5 – INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 27 de Novembro de 2010.

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 nadadores sem tempo de inscrição.

Só serão permitidas 2 (duas) alterações por clube, desde que comunicadas à organização na reunião técnica a efectuar antes das jornadas.

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	1500m 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** – 4 de Dezembro de 2010**ANARA+DRD****3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
Jornada �nica	4-Dez-2010	9h00	10h00

4 – PARTICIPA O**4.1** Podem participar todos os nadadores do sexo Feminino e Masculino, das escolas dos clubes filiados.**4.2** Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de 2 (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

	Jornada única	
1	25m Livres misto	escolas
2	25m Costas misto	escolas
3	25m Pernas Bruços misto	escolas
Intervalo 5'		
4	25m Bruços misto	escolas
5	25m Pernas Mariposa	escolas
6	25m Mariposa misto	escolas
Intervalo 5'		
7	4x25m Livres misto	escolas

FESTIVAL DE NATAL DA PRAIA DA VITÓRIA

NOTA: O Festival de Natal decorrerá em simultâneo com o Torneio de Fundo, assim, os nadadores cadetes cumprem o regulamento do Festival de Natal, enquanto os nadadores Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores cumprem com o regulamento do Torneio de Fundo.

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

2 - DATA – 4 de Dezembro de 2010

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
Jornada única	4-Dez-2010	15h00	16h00

4 – PARTICIPAÇÃO

4.1 Podem participar todos os nadadores 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 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, até às 20 horas do dia 27 de Novembro de 2010.

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 nadadores sem tempo de inscrição.

Só serão permitidas 3 (três) alterações por clube, desde que comunicadas à organização na reunião técnica a efectuar antes da jornada.

8 - PROGRAMA DE PROVAS

	Jornada 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		
Intervalo 10'				
14	4x100m Livres misto	Cadetes		

TORNEIO DE FUNDO DA PRAIA DA VITÓRIA

NOTA: O Festival de Natal decorrerá em simultâneo com o Torneio de Fundo, assim, os nadadores cadetes cumprem o regulamento do Festival de Natal, enquanto os nadadores Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores cumprem com o regulamento do Torneio de Fundo.

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

2 - DATA – 4 e 5 de Dezembro de 2010

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	4-Dez-2010	15h00	16h00
2ª Jornada	5-Dez-2010	9h00	10h00

4 – PARTICIPAÇÃO

4.1 Podem participar todos os nadadores 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 nas 2 (duas) provas individuais que constam do regulamento.

5 – INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 27 de Novembro de 2010.

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 nadadores sem tempo de inscrição.

Só serão permitidas 2 (duas) alterações por clube, desde que comunicadas à organização na reunião técnica a efectuar antes das jornadas.

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	1500m 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** – 4 de Dezembro de 2010**ANARA+DRD****3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
Jornada �nica	4-Dez-2010	9h00	10h00

4 – PARTICIPA O

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

4.2 Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de 2 (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

	Jornada única	
1	25m Livres misto	escolas
2	25m Costas misto	escolas
3	25m Pernas Bruços misto	escolas
Intervalo 5'		
4	25m Bruços misto	escolas
5	25m Pernas Mariposa	escolas
6	25m Mariposa misto	escolas
Intervalo 5'		
7	4x25m Livres misto	escolas

FESTIVAL DE NATAL DA HORTA

NOTA: O Festival de Natal decorrerá em simultâneo com o Torneio de Fundo, assim, os nadadores cadetes cumprem o regulamento do Festival de Natal, enquanto os nadadores Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores cumprem com o regulamento do Torneio de Fundo.

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

2 - DATA – 4 de Dezembro de 2010

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
Jornada única	4-Dez-2010	15h00	16h00

4 – PARTICIPAÇÃO

4.1 Podem participar todos os nadadores 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 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, até às 20 horas do dia 27 de Novembro de 2010.

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 nadadores sem tempo de inscrição.

Só serão permitidas 3 (três) alterações por clube, desde que comunicadas à organização na reunião técnica a efectuar antes da jornada.

8 - PROGRAMA DE PROVAS

	Jornada 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		
Intervalo 10'				
14	4x100m Livres misto	Cadetes		

TORNEIO DE FUNDO DA HORTA

NOTA: O Festival de Natal decorrerá em simultâneo com o Torneio de Fundo, assim, os nadadores cadetes cumprem o regulamento do Festival de Natal, enquanto os nadadores Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores cumprem com o regulamento do Torneio de Fundo.

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

2 - DATA – 4 e 5 de Dezembro de 2010

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	4-Dez-2010	15h00	16h00
2ª Jornada	5-Dez-2010	9h00	10h00

4 – PARTICIPAÇÃO

4.1 Podem participar todos os nadadores 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 nas 2 (duas) provas individuais que constam do regulamento.

5 – INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 27 de Novembro de 2010.

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 nadadores sem tempo de inscrição.

Só serão permitidas 2 (duas) alterações por clube, desde que comunicadas à organização na reunião técnica a efectuar antes das jornadas.

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	1500m Livres masc	Inf/Juv/Jun/Sen

TORNEIO DO ARCANJO SÃO MIGUEL

NOTA: O Festival das Técnicas decorrerá em simultâneo com o Torneio do Arcanjo São Miguel, assim, os nadadores cadetes cumprem o regulamento do Festival das Técnicas, enquanto os nadadores Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores cumprem com o regulamento do Torneio do Arcanjo São Miguel.

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

2 – DATA – 29 e 30 de Janeiro de 2011

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	29-Jan-2011	15h00	16h00
2.ª Jornada	30-Jan-2011	9h00	10h00

4 – PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores 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 1 (uma) estafeta por jornada.

5 - INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 21 de Janeiro de 2011.

A inscrição das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscrições dos restantes nadadores. Contudo, a constituição das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada jornada. 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 nadadores sem tempo de inscrição.

7 – CLASSIFICAÇÕES

Serão efectuadas classificações por sexo, prova e categoria.

8 - ALTERAÇÕES

S  serão permitidas 3 (três) altera es por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das jornadas.

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1 ^a Jornada						
1				100m Bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
2				200m Bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
3	200 livres	fem	Cadetes			
4				200m Costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
5				100m Costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
6	100 bruços	masc	Cadetes			
7				100m Mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
8				200m Mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
9	100 costas	fem	Cadetes			
INTERVALO 10'						
10				200m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
11				100m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
12	100 mariposa	masc	Cadetes			
13	100 livres	fem	Cadetes			
14				200m Estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
15	100 estilos	masc	Cadetes			
16				4x200m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
17	4x50 estilos	misto	Cadetes			
2 ^a Jornada						
18				100m Bruços	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
19				200m Bruços	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
20	200 livres	Masc	Cadetes			
21				200m Costas	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
22				100m Costas	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
23	100 bruços	Fem	Cadetes			
24				200m Mariposa	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
25				100m Mariposa	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
26	100 costas	Masc	Cadetes			
INTERVALO 10'						



27				200m Livres	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
28				100m Livres	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
29	100 mariposa	Fem	Cadetes			
30	100 livres	Masc	Cadetes			
31				200m Estilos	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
32	100 estilos	Fem	Cadetes			
33				4x200m Livres	mas	Inf/Juv/Jun/Sen
34	4x50 livres	misto	Cadetes			

FESTIVAL DAS TÉCNICAS – SÃO MIGUEL

NOTA: O Festival das Técnicas decorrerá em simultâneo com o Torneio do Arcanjo São Miguel, assim, os nadadores cadetes cumprem o regulamento do Festival das Técnicas, enquanto os nadadores Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores cumprem com o regulamento do Torneio do Arcanjo São Miguel.

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

2 - DATA – 29 e 30 de Janeiro de 2011

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	29-Jan-2011	15h00	16h00
2ª Jornada	30-Jan-2011	9h00	10h00

4 – PARTICIPAÇÃO

4.1 Podem participar todos os nadadores 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 2 (duas) provas individuais e numa estafeta, por jornada.

5 – INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 21 de Janeiro de 2010.

A inscrição das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscrições dos restantes nadadores. Contudo, a constituição das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada jornada. 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 nadadores sem tempo de inscrição.

Só serão permitidas 3 (três) alterações por clube, desde que comunicadas à organização na reunião técnica a efectuar antes de cada jornada.

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1 ^a Jornada						
1				100m Bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
2				200m Bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
3	200 livres	fem	Cadetes			
4				200m Costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
5				100m Costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
6	100 bruços	masc	Cadetes			
7				100m Mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
8				200m Mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
9	100 costas	fem	Cadetes			
INTERVALO 10'						
10				200m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
11				100m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
12	100 mariposa	masc	Cadetes			
13	100 livres	fem	Cadetes			
14				200m Estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
15	100 estilos	masc	Cadetes			
16				4x200m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
17	4x50 estilos	misto	Cadetes			
2 ^a Jornada						
18				100m Bruços	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
19				200m Bruços	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
20	200 livres	Masc	Cadetes			
21				200m Costas	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
22				100m Costas	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
23	100 bruços	Fem	Cadetes			
24				200m Mariposa	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
25				100m Mariposa	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
26	100 costas	Masc	Cadetes			
INTERVALO 10'						
27				200m Livres	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen



28				100m Livres	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
29	100 mariposa	Fem	Cadetes			
30	100 livres	Masc	Cadetes			
31				200m Estilos	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
32	100 estilos	Fem	Cadetes			
33				4x200m Livres	mas	Inf/Juv/Jun/Sen
34	4x50 livres	misto	Cadetes			

TORNEIO DO CASTELINHO

NOTA: O Festival das Técnicas decorrerá em simultâneo com o Torneio do Castelinho, assim, os nadadores cadetes cumprem o regulamento do Festival das Técnicas, enquanto os nadadores Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores cumprem com o regulamento do Torneio do Castelinho.

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

2 – DATA – 29 e 30 de Janeiro de 2011

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	29-Jan-2011	15h00	16h00
2.ª Jornada	30-Jan-2011	9h00	10h00

4 – PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores 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 1 (uma) estafeta por jornada.

5 - INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 21 de Janeiro de 2011.

A inscrição das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscrições dos restantes nadadores. Contudo, a constituição das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada jornada. 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 nadadores sem tempo de inscrição.

7 – CLASSIFICAÇÕES

Serão efectuadas classificações por sexo, prova e categoria.

8 - ALTERAÇÕES

S  serão permitidas 3 (três) altera es por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das jornadas.

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1� Jornada						
1				100m Bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
2				200m Bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
3	200 livres	fem	Cadetes			
4				200m Costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
5				100m Costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
6	100 bruços	masc	Cadetes			
7				100m Mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
8				200m Mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
9	100 costas	fem	Cadetes			
INTERVALO 10'						
10				200m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
11				100m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
12	100 mariposa	masc	Cadetes			
13	100 livres	fem	Cadetes			
14				200m Estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
15	100 estilos	masc	Cadetes			
16				4x200m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
17	4x50 estilos	misto	Cadetes			
2� Jornada						
18				100m Bruços	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
19				200m Bruços	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
20	200 livres	Masc	Cadetes			
21				200m Costas	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
22				100m Costas	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
23	100 bruços	Fem	Cadetes			
24				200m Mariposa	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
25				100m Mariposa	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
26	100 costas	Masc	Cadetes			
INTERVALO 10'						



27				200m Livres	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
28				100m Livres	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
29	100 mariposa	Fem	Cadetes			
30	100 livres	Masc	Cadetes			
31				200m Estilos	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
32	100 estilos	Fem	Cadetes			
33				4x200m Livres	mas	Inf/Juv/Jun/Sen
34	4x50 livres	misto	Cadetes			

FESTIVAL DAS TÉCNICAS - TERCEIRA

NOTA: O Festival das Técnicas decorrerá em simultâneo com o Torneio do Castelinho, assim, os nadadores cadetes cumprem o regulamento do Festival das Técnicas, enquanto os nadadores Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores cumprem com o regulamento do Torneio do Castelinho.

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

2 - DATA – 29 e 30 de Janeiro de 2011

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	29-Jan-2011	15h00	16h00
2ª Jornada	30-Jan-2011	9h00	10h00

4 – PARTICIPAÇÃO

4.1 Podem participar todos os nadadores 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 2 (duas) provas individuais e numa estafeta, por jornada.

5 – INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 21 de Janeiro de 2010.

A inscrição das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscrições dos restantes nadadores. Contudo, a constituição das equipas deverá ser confirmada 30 minutos antes de cada jornada. 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 nadadores sem tempo de inscrição.

Só serão permitidas 3 (três) alterações por clube, desde que comunicadas à organização na reunião técnica a efectuar antes de cada jornada.

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1 ^a Jornada						
1				100m Bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
2				200m Bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
3	200 livres	fem	Cadetes			
4				200m Costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
5				100m Costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
6	100 bruços	masc	Cadetes			
7				100m Mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
8				200m Mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
9	100 costas	fem	Cadetes			
INTERVALO 10'						
10				200m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
11				100m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
12	100 mariposa	masc	Cadetes			
13	100 livres	fem	Cadetes			
14				200m Estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
15	100 estilos	masc	Cadetes			
16				4x200m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
17	4x50 estilos	misto	Cadetes			
2 ^a Jornada						
18				100m Bruços	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
19				200m Bruços	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
20	200 livres	Masc	Cadetes			
21				200m Costas	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
22				100m Costas	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
23	100 bruços	Fem	Cadetes			
24				200m Mariposa	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
25				100m Mariposa	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
26	100 costas	Masc	Cadetes			
INTERVALO 10'						
27				200m Livres	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen



28				100m Livres	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
29	100 mariposa	Fem	Cadetes			
30	100 livres	Masc	Cadetes			
31				200m Estilos	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
32	100 estilos	Fem	Cadetes			
33				4x200m Livres	mas	Inf/Juv/Jun/Sen
34	4x50 livres	misto	Cadetes			

TORNEIO DOS CAPELINHOS

NOTA: O Festival das Técnicas decorrerá em simultâneo com o Torneio dos Capelinhos, assim, os nadadores cadetes cumprem o regulamento do Festival das Técnicas, enquanto os nadadores Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores cumprem com o regulamento do Torneio dos Capelinhos.

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

2 – DATA – 29 e 30 de Janeiro de 2011

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1. ^a Jornada	29-Jan-2011	15h00	16h00
2. ^a Jornada	30-Jan-2011	9h00	10h00

4 – PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores 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 1 (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, até às 20 horas do dia 21 de Janeiro de 2011.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes nadadores. 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 nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para nadadores sem tempo de inscri o.

7 – CLASSIFICA OES

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

8 - ALTERA OES

São serão permitidas 3 (três) altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das jornadas.

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1 ^a Jornada						
1				100m Bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
2				200m Bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
3	200 livres	fem	Cadetes			
4				200m Costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
5				100m Costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
6	100 bruços	masc	Cadetes			
7				100m Mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
8				200m Mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
9	100 costas	fem	Cadetes			
INTERVALO 10'						
10				200m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
11				100m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
12	100 mariposa	masc	Cadetes			
13	100 livres	fem	Cadetes			
14				200m Estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
15	100 estilos	masc	Cadetes			
16				4x200m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
17	4x50 estilos	misto	Cadetes			
2 ^a Jornada						
18				100m Bruços	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
19				200m Bruços	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
20	200 livres	Masc	Cadetes			
21				200m Costas	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
22				100m Costas	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
23	100 bruços	Fem	Cadetes			
24				200m Mariposa	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
25				100m Mariposa	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
26	100 costas	Masc	Cadetes			
INTERVALO 10'						
27				200m Livres	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
28				100m Livres	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
29	100 mariposa	Fem	Cadetes			



30	100 livres	Masc	Cadetes			
31				200m Estilos	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
32	100 estilos	Fem	Cadetes			
33				4x200m Livres	mas	Inf/Juv/Jun/Sen
34	4x50 livres	misto	Cadetes			

FESTIVAL DAS TÉCNICAS - FAIAL

NOTA: O Festival das Técnicas decorrerá em simultâneo com o Torneio dos Capelinhos, assim, os nadadores cadetes cumprem o regulamento do Festival das Técnicas, enquanto os nadadores Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores cumprem com o regulamento do Torneio dos Capelinhos.

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

2 - DATA – 29 e 30 de Janeiro de 2011

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1 ^a Jornada	29-Jan-2011	15h00	16h00
2 ^a Jornada	30-Jan-2011	9h00	10h00

4 – PARTICIPA O

4.1 Podem participar todos os nadadores 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 2 (duas) provas individuais e numa 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, até às 20 horas do dia 21 de Janeiro de 2010.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes nadadores. 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 - CLASSIFICA OES

Não serão efectuadas classifica oes.

7 - DIVERSOS

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

S  serão permitidas 3 (três) altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes de cada jornada.

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1 ^a Jornada						
1				100m Bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
2				200m Bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
3	200 livres	fem	Cadetes			
4				200m Costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
5				100m Costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
6	100 bruços	masc	Cadetes			
7				100m Mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
8				200m Mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
9	100 costas	fem	Cadetes			
INTERVALO 10'						
10				200m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
11				100m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
12	100 mariposa	masc	Cadetes			
13	100 livres	fem	Cadetes			
14				200m Estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
15	100 estilos	masc	Cadetes			
16				4x200m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
17	4x50 estilos	misto	Cadetes			
2 ^a Jornada						
18				100m Bruços	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
19				200m Bruços	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
20	200 livres	Masc	Cadetes			
21				200m Costas	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
22				100m Costas	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
23	100 bruços	Fem	Cadetes			
24				200m Mariposa	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
25				100m Mariposa	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
26	100 costas	Masc	Cadetes			
INTERVALO 10'						
27				200m Livres	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
28				100m Livres	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
29	100 mariposa	Fem	Cadetes			



30	100 livres	Masc	Cadetes			
31				200m Estilos	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
32	100 estilos	Fem	Cadetes			
33				4x200m Livres	mas	Inf/Juv/Jun/Sen
34	4x50 livres	misto	Cadetes			

CAMPEONATO DE ILHA – SÃO MIGUEL

NOTA: O Campeonato de Ilha decorrerá em simultâneo com o Torneio de Fundo de cadetes, assim, os nadadores cadetes cumprem o regulamento do Torneio de Fundo, enquanto os nadadores Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores cumprem com o regulamento do Campeonato de Ilha.

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

2 - DATA – 12 e 13 de Fevereiro de 2011

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.ª Jornada	1ª Sessão	12-Fev-2011	9h00	10h00
	2ª Sessão	12-Fev-2011	15h00	16h00
2.ª Jornada	1ª Sessão	13-Fev-2011	9h30	10h30

4 - PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores das categorias Infantis, Juvenis, Juniores 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, até às 20 horas do dia 5 de Fevereiro de 2011.

A inscrição das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscrições dos restantes nadadores. 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 nadadores sem tempo de inscrição.

7 - CLASSIFICAÇÕES

TORNEIO DE FUNDO DE CADETES - PONTA DELGADA

NOTA: O Campeonato de Ilha decorrerá em simultâneo com o Torneio de Fundo de cadetes, assim, os nadadores cadetes cumprem o regulamento do Torneio de Fundo, enquanto os nadadores Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores cumprem com o regulamento do Campeonato de Ilha.

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

2 - DATA – 12 de Fevereiro de 2011

3 - HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	12-Fev-2011	9h00	10h00
	2ª Sessão	12-Fev-2011	15h00	16h00

4 – PARTICIPA O

4.1 Podem participar todos os nadadores 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, até às 20 horas do dia 5 de Fevereiro de 2011.

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para nadadores 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 1ª e 2ª sessão do Campeonato de Ilha.



1.ª Sessão			2.ª Sessão		
1	400m Livres misto	Cadete B	12	800m Livres misto	Cadete A

CAMPEONATO DE ILHA – TERCEIRA

NOTA: O Campeonato de Ilha decorrerá em simultâneo com o Torneio de Fundo de cadetes, assim, os nadadores cadetes cumprem o regulamento do Torneio de Fundo, enquanto os nadadores Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores cumprem com o regulamento do Campeonato de Ilha.

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

2 - DATA – 12 e 13 de Fevereiro de 2011

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.ª Jornada	1ª Sessão	12-Fev-2011	9h00	10h00
	2ª Sessão	12-Fev-2011	15h00	16h00
2.ª Jornada	1ª Sessão	13-Fev-2011	9h30	10h30

4 - PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores das categorias Infantis, Juvenis, Juniores 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, até às 20 horas do dia 5 de Fevereiro de 2011.

A inscrição das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscrições dos restantes nadadores. 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 nadadores sem tempo de inscrição.

TORNEIO DE FUNDO DE CADETES – PRAIA DA VITÓRIA

NOTA: O Campeonato de Ilha decorrerá em simultâneo com o Torneio de Fundo de cadetes, assim, os nadadores cadetes cumprem o regulamento do Torneio de Fundo, enquanto os nadadores Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores cumprem com o regulamento do Campeonato de Ilha.

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

2 - DATA – 12 de Fevereiro de 2011

3 - HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	12-Fev-2011	9h00	10h00
	2ª Sessão	12-Fev-2011	15h00	16h00

4 – PARTICIPA O

4.1 Podem participar todos os nadadores 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, até às 20 horas do dia 5 de Fevereiro de 2011.

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para nadadores 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 1ª e 2ª sessão do Campeonato de Ilha.



1.ª Sessão			2.ª Sessão		
1	400m Livres misto	Cadete B	12	800m Livres misto	Cadete A

CAMPEONATO DE ILHA – FAIAL

NOTA: O Campeonato de Ilha decorrerá em simultâneo com o Torneio de Fundo de cadetes, assim, os nadadores cadetes cumprem o regulamento do Torneio de Fundo, enquanto os nadadores Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores cumprem com o regulamento do Campeonato de Ilha.

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

2 - DATA – 12 e 13 de Fevereiro de 2011

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.ª Jornada	1ª Sessão	12-Fev-2011	9h00	10h00
	2ª Sessão	12-Fev-2011	15h00	16h00
2.ª Jornada	1ª Sessão	13-Fev-2011	9h30	10h30

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores 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, até às 20 horas do dia 5 de Fevereiro de 2011.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri es dos restantes nadadores. 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 nadadores sem tempo de inscri o.

7 - CLASSIFICA OES

TORNEIO DE FUNDO DE CADETES - HORTA

NOTA: O Campeonato de Ilha decorrerá em simultâneo com o Torneio de Fundo de cadetes, assim, os nadadores cadetes cumprem o regulamento do Torneio de Fundo, enquanto os nadadores Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores cumprem com o regulamento do Campeonato de Ilha.

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

2 - DATA – 12 de Fevereiro de 2011

3 - HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	12-Fev-2011	9h00	10h00
	2ª Sessão	12-Fev-2011	15h00	16h00

4 – PARTICIPA O

4.1 Podem participar todos os nadadores 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, até às 20 horas do dia 5 de Fevereiro de 2011.

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para nadadores 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 1ª e 2ª sessão do Campeonato de Ilha.



1.ª Sessão			2.ª Sessão		
1	400m Livres misto	Cadete B	12	800m Livres misto	Cadete A

CAMPEONATOS REGIONAIS DE CATEGORIAS - AÇORES

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

2 - DATA – 26 e 27 de Fevereiro de 2011

3 - HORÁRIO

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

4 – PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores 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. Os nadadores das estafetas têm que participar nos campeonatos em pelo menos 1 (uma) prova individual em que tenham obtido mínimo.

Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de 5 (cinco) provas individuais e nas 2 (duas) estafetas, no conjunto das jornadas sendo no máximo 2 (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 1 (uma) equipa de estafetas, desde que todos os elementos tenham pelo menos 1 (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, até às 20 horas do dia 16 de Fevereiro de 2011.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri es dos restantes nadadores. 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 2010/2011.

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

7 – CLASSIFICA ES

Serão efectuadas classifica es por prova, sexo e categoria (Inf/Juv/Jun/Sem). Nas estafetas a classifica o   em absolutos.

8 – PR MIOS

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

9 – ALTERA ES

S  serão permitidas 2 (duas) altera es por clube (por sessão), desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

10 – PROGRAMA DE PROVAS

1.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
Intervalo 5'			Intervalo 5'		
5	50 costas (Jun/Sen)	F	15	50 livres	F
6	50 costas (Jun/Sen)	M	16	100 costas	M
7	200 mariposa	F	17	100 costas	F
8	200 mariposa	M	Intervalo 5'		
Intervalo 5'			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		
1.ª Sessão		
23	400 livres	M
24	400 livres	F
25	50 mariposa (Jun/Sen)	M
26	50 mariposa (Jun/Sen)	F
Intervalo 5'		
27	200 costas	M
28	200 costas	F
29	50 bruços (Jun/Sen)	M
Intervalo 5'		
30	50 bruços (Jun/Sen)	F
31	200 livres	M
32	200 livres	F
Intervalo 5'		
33	200 estilos	M
34	200 estilos	F
Intervalo 10'		



35	4x100 estilos	M
36	4x100 livres	F

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** – 12 de Março de 2011**3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	12-Mar-2011	9h00	10h00

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

Podem participar todos os nadadores 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 25m pernas bruços e 25m 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 DE SÃO MIGUEL**

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

2 - DATA – 12 e 13 de Março de 2011

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	12-Mar-2011	15h00	16h00
2.� Jornada	13-Mar-2011	9h00	10h00

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores 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, até às 20 horas do dia 5 de Março de 2011.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes nadadores. 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 nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para nadadores sem tempo de inscri o.

S  serão permitidas 3 (três) altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das jornadas.

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
Intervalo 10'			
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
Intervalo 10'			
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
Intervalo 10'			
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
Intervalo 10'			
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** – 12 de Março de 2011**3 - HORÁRIO**

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	12-Mar-2011	9h00	10h00

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores 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 25m pernas bruços e 25m 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

ANARA+DRD

TORNEIO 1  BRAÇADA DA TERCEIRA

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

2 - DATA – 12 e 13 de Março de 2011

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	12-Mar-2011	15h00	16h00
2.� Jornada	13-Mar-2011	9h00	10h00

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores 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, até às 20 horas do dia 5 de Março de 2011.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes nadadores. 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 nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para nadadores sem tempo de inscri o.

S  serão permitidas 3 (três) altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das jornadas.

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
Intervalo 10'			
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
Intervalo 10'			
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
Intervalo 10'			
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
Intervalo 10'			
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 – 12 de Março de 2011

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	12-Mar-2011	9h00	10h00

ANARA+DRD**4 - PARTICIPAÇÃO**

Podem participar todos os nadadores 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 25m pernas bruços e 25m 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 DO FAIAL

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

2 - DATA – 12 e 13 de Março de 2011

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	12-Mar-2011	15h00	16h00
2.� Jornada	13-Mar-2011	9h00	10h00

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores 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, até às 20 horas do dia 5 de Março de 2011.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes nadadores. 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 nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para nadadores sem tempo de inscri o.

S  serão permitidas 3 (três) altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das jornadas.

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
Intervalo 10'			
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
Intervalo 10'			
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
Intervalo 10'			
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
Intervalo 10'			
35	4x100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/S
36	4x100 estilos	fem	Inf/Juv/Jun/S

FESTIVAL REGIONAL DE CADETES

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

2 - DATA – 2 e 3 de Abril de 2011

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1 ^a Jornada	2-Abr-2011	15h00	16h00
2 ^a Jornada	3-Abr-2011	9h00	10h00

4 – PARTICIPA O

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

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.

Cada Clube pode participar com 1 (um) ou mais nadadores por prova, e 1 (uma) ou mais equipas de estafetas.

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, até às 20 horas do dia 23 de Março de 2011.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes nadadores. 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 nadadores concorrentes ao Festival em disputa, serão agrupados por séries de acordo com o tempo de inscri o. No caso de não apresenta o do tempo de inscri o, o nadador será colocado na primeira série, se existir mais do que um nadador nestas condi oes, a ordena o das séries será efectuada por idades.

S  serão permitidas 3 (três) altera es por clube (por jornada), desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das jornadas.

7 - CLASSIFICA ES

Não serão efectuadas classifica es.

8 - PR MIOS

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

9 – PROGRAMA DE PROVAS

	1.ª Sessão			2.ª Sessão	
1	200m Livres	misto	8	100m Mariposa	misto
2	100m Costas	misto	9	50m Costas	misto
3	50m Livres	misto	10	100m Livres	misto
Intervalo 5'			Intervalo 5'		
4	100m Bruços	misto	11	50m Bruços	misto
5	50m Mariposa	misto	12	400m Livres	misto
6	200m Estilos	misto	Intervalo 10'		
Intervalo 10'			13	4x100 Estilos	misto
7	4x100 Livres	misto			

MEETING AÇORES

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

2 - DATA – 30 de Abril de 2011

3 - HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	30-Abr-2011	9h00	10h00
	2ª Sessão	30-Abr-2011	15h30	16h30

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os clubes e nadadores 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 (três) nadadores 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 2011 e inscri o definitiva até ao dia 20 de Abril de 2011.

Os interessados podem formalizar, através e-mail (geral@anara.pt), a inten o de participar no Meeting, indicando um número aproximado de nadadores, 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), até às 20 horas do dia 20 de Abril de 2011.

A inscrição das estafetas deverá ser efectuada da mesma forma do que as inscrições individuais, ou seja no ficheiro convite enviado, podendo ser efectuadas alterações 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 nadadores 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 (dois) 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 – $(n.º \text{ de clubes} \times 2) + 1$
- 2.º classificado – $(n.º \text{ de clubes} \times 2) - 1$
- 3.º classificado – $(n.º \text{ de clubes} \times 2) - 2$

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 participa o.

9 - ALTERA OES

S  serão permitidas 2 (duas) altera oes por sessão, 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 Jornada					
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
Intervalo 10'			Intervalo 10''		
7	4x50m estilos - absoluto	fem	15	4x50 livres - absoluto	masc
8	4x50m estilos - absoluto	masc	16	4x50 livres - absoluto	fem

TORNEIO NADADOR COMPLETO DE SÃO MIGUEL

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

2 - DATA – 14 e 15 de Maio de 2011

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	14-Mai-2011	9h00	10h00
	2ª Sessão	14-Mai-2011	15h00	16h00
2ª Jornada	1ª Sessão	15-Mai-2011	9h30	10h30

4 - PARTICIPA O

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

Todos os nadadores dos escalões de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores têm de ser inscritos em todas as provas do programa, das respectivas categorias. Os nadadores cadetes podem ou não ser inscritos em todas as provas da sua categoria.

5 - INSCRI OES

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 7 de Maio de 2011.

6 - DIVERSOS

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

7 - CLASSIFICA OES

Serão efectuadas classifica es por sexo, em absolutos, de acordo com a tabela “Fina Point Scoring 2010”, correspondente ao somatório dos pontos efectuados em todas as provas.

Funcionará, como factor de desempate, o número de primeiros lugares obtidos por cada nadador 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.

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.

8 - ALTERA OES

Não serão permitidas altera oes.

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1 ^a Jornada							
1. ^a Sessão		categorias		2. ^a Sessão		categorias	
1	100 braços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	9	100 braços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
2	100 braços	masc	cadetes	10	100 braços	fem	cadetes
3	100 costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	11	100 costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
4	100 costas	fem	cadetes	12	100 costas	masc	cadetes
Intervalo 10'				Intervalo 10'			
5	100 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	13	100 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
6	50 mariposa	masc	cadetes	14	50 mariposa	fem	cadetes
7	100 livres	fem	cadetes	15	100 livres	masc	cadetes
8	400 livres	fem	Jun/Sen	16	400 livres	masc	Jun/Sen

2 ^a Jornada			
	2. ^a Sessão		categorias
17	100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
18	100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
19	100 estilos	fem	cadetes
Intervalo 10'			
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 – 14 e 15 de Maio de 2011

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	14-Mai-2011	9h00	10h00
	2ª Sessão	14-Mai-2011	15h00	16h00
2ª Jornada	1ª Sessão	15-Mai-2011	9h30	10h30

4 - PARTICIPA O

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

Todos os nadadores dos escalões de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores têm de ser inscritos em todas as provas do programa, das respectivas categorias. Os nadadores cadetes podem ou não ser inscritos em todas as provas da sua categoria.

5 - INSCRI OES

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 7 de Maio de 2011.

6 - DIVERSOS

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

7 - CLASSIFICA OES

Serão efectuadas classifica es por sexo, em absolutos, de acordo com a tabela “Fina Point Scoring 2010”, correspondente ao somatório dos pontos efectuados em todas as provas. Funcionará, como factor de desempate, o número de primeiros lugares obtidos por cada nadador 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.

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

8 - ALTERA OES

Não serão permitidas altera es.

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1� Jornada							
1.� Sessão		categorias		2.� Sessão		categorias	
1	100 braços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	9	100 braços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
2	100 braços	masc	cadetes	10	100 braços	fem	cadetes
3	100 costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	11	100 costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
4	100 costas	fem	cadetes	12	100 costas	masc	cadetes
Intervalo 10'				Intervalo 10'			
5	100 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	13	100 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
6	50 mariposa	masc	cadetes	14	50 mariposa	fem	cadetes
7	100 livres	fem	cadetes	15	100 livres	masc	cadetes
8	400 livres	fem	Jun/Sen	16	400 livres	masc	Jun/Sen

2� Jornada			
	2.� Sessão		categorias
17	100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
18	100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
19	100 estilos	fem	cadetes
Intervalo 10'			
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 – 14 e 15 de Maio de 2011

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	14-Mai-2011	9h00	10h00
	2ª Sessão	14-Mai-2011	15h00	16h00
2ª Jornada	1ª Sessão	15-Mai-2011	9h30	10h30

4 - PARTICIPA O

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

Todos os nadadores dos escalões de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores têm de ser inscritos em todas as provas do programa, das respectivas categorias. Os nadadores cadetes podem ou não ser inscritos em todas as provas da sua categoria.

5 - INSCRI OES

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 7 de Maio de 2011.

6 - DIVERSOS

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

7 - CLASSIFICA OES

Serão efectuadas classifica es por sexo, em absolutos, de acordo com a tabela “Fina Point Scoring 2010”, correspondente ao somatório dos pontos efectuados em todas as provas.

Funcionará, como factor de desempate, o número de primeiros lugares obtidos por cada nadador 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.

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

8 - ALTERA OES

Não serão permitidas altera es.

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1� Jornada							
1.� Sessão		categorias		2.� Sessão		categorias	
1	100 braços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	9	100 braços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
2	100 braços	masc	cadetes	10	100 braços	fem	cadetes
3	100 costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	11	100 costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
4	100 costas	fem	cadetes	12	100 costas	masc	cadetes
Intervalo 10'				Intervalo 10'			
5	100 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	13	100 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
6	50 mariposa	masc	cadetes	14	50 mariposa	fem	cadetes
7	100 livres	fem	cadetes	15	100 livres	masc	cadetes
8	400 livres	fem	Jun/Sen	16	400 livres	masc	Jun/Sen

2� Jornada			
	2.� Sessão		categorias
17	100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
18	100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
19	100 estilos	fem	cadetes
Intervalo 10'			
20	100 estilos	masc	cadetes
21	200 estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
22	200 estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen

TORNEIO PRIMAVERA

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

2 - DATA – 4 e 5 de Junho de 2011

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	4-Jun-2011	15h00	16h00
2� Jornada	5-Jun-2011	9h00	10h00

4 – PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores 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 1 (uma) estafeta no torneio, sendo no máximo 3 (três) provas por jornada.

Os nadadores da categoria de cadetes, não podem totalizar mais do que 5 (cinco) provas (3 individuais + 2 estafetas), sendo no máximo duas individuais por jornada.

5 - INSCRI OES

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 28 de Maio de 2011.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes nadadores. 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 nadadores 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 3 (três) altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das jornadas.

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Jornada				2ª Jornada			
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	200m Costas	masc	Inf/Juv/Jun/Se	22	200m Costas	fem	Inf/Juv/Jun/Se
6	100m Costas	fem	Inf/Juv/Jun/Se	23	100m 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
Intervalo 10'				Intervalo 10'			
10	100m livres	fem	Cadetes	27	100m Livres	masc	Cadetes
11	200m livres	masc	Inf/Juv/Jun/Se	28	200m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Se
12	100m livres	fem	Inf/Juv/Jun/Se	29	100m 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	masc	Cadetes
Intervalo 10'				Intervalo 10'			
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 – 4 e 5 de Junho de 2011

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	4-Jun-2011	15h00	16h00
2ª Jornada	5-Jun-2011	9h00	10h00

4 – PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores 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 1 (uma) estafeta no torneio, sendo no máximo 3 (três) provas por jornada.

Os nadadores da categoria de cadetes, não podem totalizar mais do que 5 (cinco) provas (3 individuais + 2 estafetas), sendo no máximo duas individuais por jornada.

5 - INSCRI OES

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 28 de Maio de 2011.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes nadadores. 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 nadadores 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 3 (três) altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das jornadas.

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Jornada				2ª Jornada			
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	200m Costas	masc	Inf/Juv/Jun/Se	22	200m Costas	fem	Inf/Juv/Jun/Se
6	100m Costas	fem	Inf/Juv/Jun/Se	23	100m 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
Intervalo 10'				Intervalo 10'			
10	100m livres	fem	Cadetes	27	100m Livres	masc	Cadetes
11	200m livres	masc	Inf/Juv/Jun/Se	28	200m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Se
12	100m livres	fem	Inf/Juv/Jun/Se	29	100m 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	masc	Cadetes
Intervalo 10'				Intervalo 10'			
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 GOLFINHO

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

2 - DATA – 4 e 5 de Junho de 2011

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	4-Jun-2011	15h00	16h00
2� Jornada	5-Jun-2011	9h00	10h00

4 – PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores 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 1 (uma) estafeta no torneio, sendo no máximo 3 (três) provas por jornada.

Os nadadores da categoria de cadetes, não podem totalizar mais do que 5 (cinco) provas (3 individuais + 2 estafetas), sendo no máximo duas individuais por jornada.

5 - INSCRI OES

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 28 de Maio de 2011.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes nadadores. 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 nadadores 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 3 (três) altera oes por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das jornadas.

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Jornada				2ª Jornada			
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	200m Costas	masc	Inf/Juv/Jun/Se	22	200m Costas	fem	Inf/Juv/Jun/Se
6	100m Costas	fem	Inf/Juv/Jun/Se	23	100m 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
Intervalo 10'				Intervalo 10'			
10	100m livres	fem	Cadetes	27	100m Livres	masc	Cadetes
11	200m livres	masc	Inf/Juv/Jun/Se	28	200m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Se
12	100m livres	fem	Inf/Juv/Jun/Se	29	100m 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	masc	Cadetes
Intervalo 10'				Intervalo 10'			
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 Básica e Integrada de Rabo de Peixe – **Rabo de Peixe**

2 - DATA – 18 e 19 de Junho de 2011

3 - HORÁRIO

Data	Hora	Actividade	Local
18-Jun-2011	10h00	Prova de natação	Piscina de Rabo de Peixe
18-Jun-2011	16h00	Mini pólo aquático	Piscina de Rabo de Peixe ou de São Pedro
19-Jun-2011	10h00	Exploração da Natureza e/ou Jogos Lúdicos na Praia	Praia das Milícias
19-Jun-2011	15h00	Travessia nas Portas do Mar	Baía das Portas do Mar

ENCONTRO REGIONAL DE CADETES – prova natação

1 - LOCAL – Piscina da Escola Básica e Integrada de Rabo de Peixe – **Rabo de Peixe**

2 - DATA – 18 e 19 de Junho de 2011

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	18-Jun-2011	9h00	10h00

4 - PARTICIPAÇÃO

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

Cada nadador só poderá ser inscrito no máximo 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, até às 20 horas do dia 8 de Junho de 2011.

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

Cada clube poderá inscrever mais do que uma estafeta, sendo contudo a sua distribuição por séries limitada a uma por clube, independentemente do tempo de inscrição. 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.

6 - DIVERSOS

São serão permitidas 2 (duas) altera es por clube, desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes da jornada.

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

São serão considerados tempos efectuados na corrente época de 2010/2011.

7 - CLASSIFICA ES

Não serão efectuadas classifica es.

8 - PR MIOS

Serão entregues medalhas de participa o a todos os nadadores participantes.

9 - PROGRAMA DE PROVAS

Jornada única		
1	4x100 estilos	misto
Intervalo 10'		
2	400 livres	M
3	400 livres	F
4	100 mariposa	M
5	100 mariposa	F
6	100 costas	M
7	100 costas	F
Intervalo 10'		
8	100 bruços	M
9	100 bruços	F
10	100 livres	M
11	100 livres	F
12	200 estilos	M
13	200 estilos	F
Intervalo 10'		
14	4x100 livres	misto

TORNEIO PORTAS DO MAR

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

2 - DATA – 25 e 26 de Junho de 2011

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1 ^a Jornada	1 ^a Sessão	25-Jun-2011	9h00	10h00
	2 ^a Sessão	25-Jun-2011	15h00	16h00
2 ^a Jornada	1 ^a Sessão	26-Jun-2011	9h30	10h30

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores, do sexo Feminino e Masculino, filiados na ANARA. Cada nadador poderá ser inscrito em 5 (cinco) provas individuais e 2 (duas) estafetas no conjunto das jornadas, não podendo exceder as 2 (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, até as 20 horas do dia 18 de Junho de 2011.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri es dos restantes nadadores. 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 nadadores sem tempo de inscri o.

7 - CLASSIFICA ES

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

8 - ALTERA ES

S  serão permitidas 3 (três) altera es por clube (por sessão), desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

10 – PROGRAMA DE PROVAS

1.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

2.ª Jornada		
1.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 PRAIA DA VITÓRIA

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

2 - DATA – 18 e 19 de Junho de 2011

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	1� Sessão	18-Jun-2011	9h00	10h00
	2� Sessão	18-Jun-2011	15h00	16h00
2� Jornada	1� Sessão	19-Jun-2011	9h30	10h30

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores, do sexo Feminino e Masculino, filiados na ANARA. Cada nadador poderá ser inscrito em 5 (cinco) provas individuais e 2 (duas) estafetas no conjunto das jornadas, não podendo exceder as 2 (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, até às 20 horas do dia 11 de Junho de 2011.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes nadadores. 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 nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscri o e por idade para nadadores sem tempo de inscri o.

7 - CLASSIFICA OES

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

8 - ALTERA OES

S  serão permitidas 3 (três) altera oes por clube (por sessão), desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

10 – PROGRAMA DE PROVAS

1.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

2.ª Jornada		
1.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 PORTO PIM

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

2 - DATA – 25 e 26 de Junho de 2011

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1 ^a Jornada	1 ^a Sessão	25-Jun-2011	9h00	10h00
	2 ^a Sessão	25-Jun-2011	15h00	16h00
2 ^a Jornada	1 ^a Sessão	26-Jun-2011	9h30	10h30

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores, do sexo Feminino e Masculino, filiados na ANARA. Cada nadador poderá ser inscrito em 5 (cinco) provas individuais e 2 (duas) estafetas no conjunto das jornadas, não podendo exceder as 2 (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, até as 20 horas do dia 18 de Junho de 2011.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri es dos restantes nadadores. 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 nadadores sem tempo de inscri o.

7 - CLASSIFICA ES

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

8 - ALTERA ES

S  serão permitidas 3 (três) altera es por clube (por sessão), desde que comunicadas   organiza o na reunião técnica a efectuar antes das sessões.

10 – PROGRAMA DE PROVAS

1.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

2.ª Jornada		
1.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

CAMPEONATO REGIONAL DE ABSOLUTOS – AÇORES

1 - LOCAL – Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga – Horta

2 - DATA – 9 e 10 de Julho de 2011

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	9-Jul-2011	9h00	10h00
	2ª Sessão	9-Jul-2011	15h00	16h00
2ª Jornada	1ª Sessão	10-Jul-2010	9h30	10h30

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores, do sexo Feminino e Masculino, filiados na ANARA, que tenham obtido o **Tempo Mínimo Regional Absoluto**, nas distâncias e técnicas, nas provas oficiais da época em curso. Os nadadores das estafetas têm que participar nos campeonatos em pelo menos uma prova individual em que tenham obtido mínimo.

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, até às 20 horas do dia 29 de Junho de 2011.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efectuada em simultâneo com as inscri es dos restantes nadadores. 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 (por sessão), 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			
1.ª Sessão			2ª Sessão		1ª 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
Intervalo 10'			Intervalo 10'		28	200 costas	F	
6	50 costas (Jun/Sen)	M	16	100 costas	M	29	50 bruços (Jun/Sen)	M
7	200 mariposa	F	17	100 costas	F	Intervalo 10'		
8	200 mariposa	M	18	100 mariposa	M	30	50 bruços (Jun/Sen)	F
9	200 bruços	F	19	100 mariposa	F	31	200 livres	M
10	200 bruços	M	Intervalo 10'		32	200 livres	F	
			20	4x100 estilos	F	33	200 estilos	M
			21	4x100 livres	M	34	200 estilos	F
			22	1500 livres	M	Intervalo 10'		
					35	4x100 estilos	M	
					36	4x100 livres	F	