



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DA REGIÃO AÇORES

REGULAMENTOS DAS PROVAS DE NATAÇÃO PURA



ANARA

ÉPOCA 2014/2015

**Índice**

DISPOSIÇÕES GERAIS.....	2
CATEGORIAS ÉPOCA 2014/2015.....	4
MÍNIMOS REGIONAIS ÉPOCA 2014/2015	6
TORNEIO ILHA VERDE	7
TORNEIO ILHA LILÁS	9
TORNEIO ILHA AZUL.....	11
CAMPEONATO REGIONAL DE CLUBES – AÇORES E APURAMENTO À 4ª DIVISÃO	13
TORNEIO SETE CIDADES	17
TORNEIO MONTE BRASIL	19
TORNEIO MONTE DA GUIA.....	21
TORNEIO DE FUNDO DA PONTA DELGADA	23
TORNEIO DE FUNDO DA PRAIA DA VITÓRIA.....	25
TORREGRI 1 E FESTIVAL TÉCNICAS ALTERNADAS – ESCOLAS E CADETES	27
TORREGRI 1 E FESTIVAL TÉCNICAS ALTERNADAS – ESCOLAS E CADETES	29
TORREGRI 1 E FESTIVAL TÉCNICAS ALTERNADAS – ESCOLAS E CADETES	31
TORNEIO DE FUNDO DA HORTA	33
TORNEIO DO ARCANJO SÃO MIGUEL	35
FESTIVAL DAS TÉCNICAS – SÃO MIGUEL.....	38
TORNEIO DO CASTELINHO	41
FESTIVAL DAS TÉCNICAS - TERCEIRA.....	44
TORNEIO DOS CAPELINHOS.....	47
FESTIVAL DAS TÉCNICAS - FAIAL	50
TORNEIO PRIMAVERA	53
TORNEIO DE FUNDO DE CADETES – SÃO MIGUEL.....	55
TORNEIO MEMÓRIA	57
TORNEIO DE FUNDO DE CADETES – TERCEIRA	59
TORNEIO GOLFINHO.....	61
TORNEIO DE FUNDO DE CADETES – FAIAL.....	63
CAMPEONATO DE ILHA – SÃO MIGUEL.....	65
CAMPEONATO DE ILHA – TERCEIRA.....	67
CAMPEONATO DE ILHA – FAIAL.....	69
TORREGRI 2 – ESCOLAS E CADETES.....	71
TORREGRI 2 – ESCOLAS E CADETES.....	73
TORREGRI 2 – ESCOLAS E CADETES.....	75
FESTIVAL REGIONAL DE CADETES	77
CAMPEONATOS REGIONAIS DE CATEGORIAS - AÇORES	79
FESTIVAL DAS TÉCNICAS SIMULTÂNEAS – SÃO MIGUEL	82
TORNEIO 1ª BRAÇADA – SÃO MIGUEL	84
FESTIVAL DAS TÉCNICAS SIMULTÂNEAS – TERCEIRA	86
TORNEIO 1ª BRAÇADA – TERCEIRA	88
FESTIVAL DAS TÉCNICAS SIMULTÂNEAS – FAIAL	90
TORNEIO 1ª BRAÇADA – FAIAL	92
TORNEIO NADADOR COMPLETO DE SÃO MIGUEL	94
TORNEIO NADADOR COMPLETO DE TERCEIRA	96
TORNEIO NADADOR COMPLETO DO FAIAL.....	98
FESTIVAL DAS TÉCNICAS COMBINADAS – SÃO MIGUEL	100
FESTIVAL DAS TÉCNICAS COMBINADAS – TERCEIRA.....	102
FESTIVAL DAS TÉCNICAS COMBINADAS – FAIAL	104
TORNEIO PRAIA DA VITÓRIA.....	106
TORNEIO PORTAS DO MAR	108
TORNEIO PORTO PIM.....	110
ENCONTRO REGIONAL DE CADETES - ATIVIDADES	112
ENCONTRO REGIONAL DE CADETES – PROVA NATAÇÃO	113
CAMPEONATO REGIONAL DE ABSOLUTOS – AÇORES	115



DISPOSIÇÕES GERAIS

1. INTRODUÇÃO

Este documento tem como principal objetivo regulamentar todas as competições no âmbito da ANARA que decorrerão ao longo da época de 2014/2015.

2. EQUIPA DE ARBITRAGEM

A arbitragem de todas as provas da ANARA está à responsabilidade do Conselho Regional de Arbitragem da ANARA.

3. TIPO DE CRONOMETRAGEM

Em todas as provas deste regulamento, será utilizada cronometragem eletrónica.

4. TAXAS DE INSCRIÇÃO

Não serão cobradas quaisquer taxas de inscrição nas provas que constam do presente regulamento.

**5. CALENDÁRIO DE PROVAS – ÉPOCA 2014/2015**

ANARA - NATA�O AÇORES					
Associa�o de Nata�o da Região Açores					
CALENDÁRIO DE PROVAS - ÉPOCA 2014/2015					
Data	Ent. Organ.	Designa�o da Prova	Categorias	Local de Realiza�o	Âmbito
outubro					
18 out 2014	ANARA	Torneio Ilha Verde	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
18 out 2014	ANARA	Torneio Ilha Lils	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Praia da Vitória	Local
18 out 2014	ANARA	Torneio Ilha Azul	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
novembro					
1/2 nov 2014	ANARA	Campeonato Regional de Clubes-Açores	Inf/Juv/Jun/Sen	São Miguel	Regional
8 nov 2014	ANARA	Torneio Sete Cidades	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen/Masters	Rabo de Peixe	Local
8 nov 2014	ANARA	Torneio Monte Brasil	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen/Masters	Angra do Hero�simo	Local
8 nov 2014	ANARA	Torneio Monte da Guia	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen/Masters	Horta	Local
22 nov 2014	ANARA	Torneio de Fundo de Ponta Delgada	Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
22 nov 2014	ANARA	Torneio de Fundo da Praia da Vitória	Inf/Juv/Jun/Sen	Praia da Vitória	Local
29 nov 2014	ANARA	Torneio de Fundo da Horta	Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
29 nov 2014	ANARA/Clubes	Torregri 1 e Festival das Técnicas Alternadas	Escolas/Cadetes/Adaptada	Ponta Delgada	Local
29 nov 2014	ANARA/Clubes	Torregri 1 e Festival das Técnicas Alternadas	Escolas/Cadetes/Adaptada	Praia da Vitória	Local
29 nov 2014	ANARA/Clubes	Torregri 1 e Festival das Técnicas Alternadas	Escolas/Cadetes/Adaptada	Horta	Local
dezembro					
janeiro					
24 jan 2015	ANARA	Torneio do Arcanjo S. Miguel	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters	Rabo de Peixe	Local
24 jan 2015	ANARA	Festival das técnicas	Cadetes	Rabo de Peixe	Local
24 jan 2015	ANARA	Torneio do Castelinho	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters	Angra do Hero�simo	Local
24 jan 2015	ANARA	Festival das técnicas	Cadetes	Angra do Hero�simo	Local
24 jan 2015	ANARA	Torneio dos Capelinhos	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters	Horta	Local
24 jan 2015	ANARA	Festival das técnicas	Cadetes	Horta	Local
fevereiro					
7 fev 2015	ANARA	Torneio de Primavera	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters	Ponta Delgada	Local
7 fev 2015	ANARA	Torneio de Fundo de Cadetes	Cadetes	Ponta Delgada	Local
7 fev 2015	ANARA	Torneio de Memória	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters	Praia da Vitória	Local
7 fev 2015	ANARA	Torneio de Fundo de Cadetes	Cadetes	Praia da Vitória	Local
7 fev 2015	ANARA	Torneio Golfinho	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters	Horta	Local
7 fev 2015	ANARA	Torneio de Fundo de Cadetes	Cadetes	Horta	Local
21/22 fev 2015	ANARA	Campeonato de Ilha -S. Miguel	Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
21/22 fev 2015	ANARA	Campeonato de Ilha - Terceira	Inf/Juv/Jun/Sen	Praia da Vitória	Local
21/22 fev 2015	ANARA	Campeonato de Ilha - Faial	Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
28 fev 2015	ANARA/Clubes	Torregri 2	Escolas/Cadetes	Ponta Delgada	Local
28 fev 2015	ANARA/Clubes	Torregri 2	Escolas/Cadetes	Praia da Vitória	Local
28 fev 2015	ANARA/Clubes	Torregri 2	Escolas/Cadetes	Horta	Local
março					
7 mar 2015	ANARA	Festival Regional de Cadetes	Cadetes	São Miguel	Regional
14/15 mar 2015	ANARA	Campeonatos Regionais Categorias (Inf/Juv/Jun/Sen)	Inf/Juv/Jun/Sen	Terceira	Regional
abril					
25/26 abr 2015	ANARA	Torneio 1.� Bra�ada de São Miguel	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters/Adaptada	Ponta Delgada	Local
25 abr 2015	ANARA/Clubes	Festival das Técnicas Simultâneas	Escolas/Cadetes/Adaptada	Ponta Delgada	Local
25/26 abr 2015	ANARA	Torneio 1.� Bra�ada da Terceira	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters/Adaptada	Praia da Vitória	Local
25 abr 2015	ANARA/Clubes	Festival das Técnicas Simultâneas	Escolas/Cadetes/Adaptada	Praia da Vitória	Local
25/26 abr 2015	ANARA	Torneio 1.� Bra�ada do Faial	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters/Adaptada	Horta	Local
25 abr 2015	ANARA/Clubes	Festival das Técnicas Simultâneas	Escolas/Cadetes/Adaptada	Horta	Local
maio					
2/3 mai 2015	ANARA	Torneio Nadador Completo de S. Miguel	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
9/10 mai 2015	ANARA	Torneio Nadador Completo da Terceira	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Praia da Vitória	Local
9/10 mai 2015	ANARA	Torneio Nadador Completo do Faial	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
junho					
6 jun 2015	ANARA/Clubes	Festival técnicas combinadas	Escolas/Cadetes/Adaptada	Ponta Delgada	Local
6 jun 2015	ANARA/Clubes	Festival técnicas combinadas	Escolas/Cadetes/Adaptada	Praia da Vitória	Local
6 jun 2015	ANARA/Clubes	Festival técnicas combinadas	Escolas/Cadetes/Adaptada	Horta	Local
13/14 jun 2015	ANARA	Torneio Praia da Vitória	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters/Adaptada	Praia da Vitória	Local
20/21 jun 2015	ANARA	Torneio Portas do mar	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters/Adaptada	Ponta Delgada	Local
20/21 jun 2015	ANARA	Torneio Porto Pim	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters/Adaptada	Horta	Local
27/28 jun 2015	ANARA	Encontro Regional de Cadetes	Cadetes	Terceira	Regional
julho					
4/5 jul 2015	ANARA	Campeonatos Regionais Absolutos	Inf/Juv/Jun/Sen	São Miguel	Regional

**CATEGORIAS ÉPOCA 2014/2015**

CATEGORIAS					
Masculinos			Femininos		
idades	anos nasc	categorias	idades	anos nasc	categorias
11 anos e + novos	11 \leq	Escolas	10 anos e + novas	10 \leq	Escolas
8 a 11	2004 a 2007	Cadetes B	8 a 10	2005 a 2007	Cadetes B
12	2003	Cadetes A	11	2004	Cadetes A
13	2002	Infantis B	12	2003	Infantis B
14	2001	Infantis A	13	2002	Infantis A
15	2000	Juvenis B	14	2001	Juvenis B
16	1999	Juvenis A	15	2000	Juvenis A
17 e 18	1998 e 1997	Juniores	16 e 17	1999 e 1998	Juniores
19 e mais	\leq 1996	Seniores	18 e mais	\leq 1997	Seniores



Categorias Master		
Provas individuais 2015		
GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	ANO DE NASCIMENTO
A	25-29	90-86
B	30-34	85-81
C	35-39	80-76
D	40-44	75-71
E	45-49	70-66
F	50-54	65-61
G	55-59	60-56
H	60-64	55-51
I	65-69	50-46
J	70-74	45-41
K	75-79	40-36
L	80-84	35-31
M*	85-89	30-26

* Nota: Caso existam nadadores com idade superior   identificada no quadro acima, serão integrados em grupos subsequentes que,   semelhança dos restantes grupos etários, estarão divididos em intervalos de 5 anos.

**MÍNIMOS REGIONAIS ÉPOCA 2014/2015**

Tabela de Mínimos para o Campeonato Regional de Categorias 2015												
Mascullinos							Femininos					
Sén.	Jun.	Juv.A	Juv. B	Inf. A	Inf B		Inf B	Inf A	Juv B	Juv A	Jun	Sén.
1996 e + velhos	1997 e 1998	1999	2000	2001	2002		2003	2002	2001	2000	1998 e 1999	1997 e + velhas
00:27,8	00:28,8	00:28,8	00:28,8			50L			00:33,0	00:33,0	00:33,0	00:32,0
00:59,5	01:02,0	01:04,0	01:08,5	01:14,0	01:18,0	100L	01:22,5	01:18,0	01:16,0	01:14,0	01:12,5	01:10,0
02:19,0	02:21,0	02:26,0	02:36,0	02:49,0	03:08,0	200L	03:16,0	02:57,0	02:52,5	02:48,0	02:40,0	02:36,0
04:50,0	04:55,0	05:10,0	05:30,0	05:52,0	06:08,0	400L	06:38,0	06:16,0	06:00,0	05:45,0	05:35,0	05:25,0
20:20,0	20:50,0	21:50,0	23:00,0	25:30,0	26:50,0	1500L/800L	14:08,0	12:48,0	12:00,0	11:46,0	11:30,0	11:05,00
00:33,5	00:35,0	00:35,0	00:35,0			50C			00:39,0	00:39,0	00:39,0	00:37,5
01:14,0	01:17,0	01:20,0	01:24,0	01:30,0	01:36,0	100C	01:39,0	01:33,5	01:31,0	01:29,0	01:25,9	01:23,0
02:48,0	02:51,0	02:58,0	03:08,0	03:19,0	03:32,0	200C	03:38,0	03:23,0	03:15,5	03:08,0	03:00,0	02:53,0
00:36,0	00:37,0	00:37,0	00:37,0			50B			00:42,5	00:42,5	00:42,5	00:41,5
01:20,0	01:23,0	01:26,0	01:30,0	01:36,0	01:42,0	100B	01:45,0	01:39,5	01:37,0	01:34,5	01:31,5	01:29,0
03:02,0	03:05,0	03:10,0	03:20,0	03:30,0	03:40,0	200B	03:47,0	03:37,0	03:32,0	03:27,0	03:22,0	03:19,0
00:32,5	00:34,0	00:34,0	00:34,0			50M			00:37,5	00:37,5	00:37,5	00:36,0
01:12,0	01:15,0	01:20,0	01:25,0	01:32,0	01:38,0	100M	01:40,0	01:34,0	01:31,5	01:29,0	01:25,0	01:22,0
02:46,0	02:50,0	02:58,0	0:03.15	03:28,0	03:40,0	200M	03:50,0	03:35,0	03:31,0	03:27,0	03:20,0	03:12,0
02:43,0	02:50,0	02:55,0	03:03,0	03:19,0	03:32,0	200E	03:45,0	03:35,0	03:25,0	03:15,0	03:05,0	03:00,0
05:35,0	05:52,0	06:10,0	06:33,0	07:00,0	07:30,0	400E	07:37,0	07:10,0	06:57,0	06:47,0	06:30,0	06:14,0

Tabela de Mínimos para o Campeonato Regional de Absolutos 2015				
Mascullinos			Femininos	
Inf A e B	Absolutos		Absolutos	Inf A e B
2001 e 2002	2000 e + velhos		2001 e + velhas	2002 e 2003
	00:29,5	50L	00:33,8	
01:09,0	01:04,0	100L	01:14,0	01:16,0
02:39,0	02:26,0	200L	02:48,0	02:51,0
05:31,0	05:10,0	400L	05.45,0	06:00,0
23:50,0	21:50,0	1500L/800L	11:46,0	12:08,0
	00:36,5	50C	00:40,5	
01:25,0	01:20,0	100C	01:29,0	01:31,0
03:08,0	02:58,0	200C	03:08,0	03:15,0
	00:38,5	50B	00:44,0	
01:31,0	01:26,0	100B	01:34,5	01:37,0
03:20,0	03.10,0	200B	03:27,0	03:32,0
	00:35,5	50M	00:39,5	
01:26,0	01:20,0	100M	01:29,0	01:31,5
0:03.13	02:58,0	200M	03:27,0	03:31,0
03:07,0	02:55,0	200E	03:15,0	03:25,0
06:35,0	06:10,0	400E	06:47,0	06:58,0

**TORNEIO ILHA VERDE**

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

2 – DATA - 18 de outubro de 2014

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	18-out-2014	9h00	10h00
2ª Sessão	18-out-2014	15h00	16h00

4 – PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o.

Cada nadador poderá ser inscrito, no máximo, em 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) estafeta, por Sessão.

5 – INSCRI OES

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 11 de outubro de 2014.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efetuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes nadadores. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada até 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.

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

7 – CLASSIFICA OES

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

**8 – PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Sessão			2.ª Sessão		
1	4x50m Estilos misto	Cadetes	13	4x50m Livres misto	Cadetes
2	200m Mariposa masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	14	200m Bruços masc.	Inf/Juv/Jun/Sen
3	200m Bruços fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	15	200m Mariposa fem.	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 8 pistas) – **Praia da Vitória**

2 – DATA - 18 de outubro de 2014

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	18-out-2014	9h00	10h00
2� Sessão	18-out-2014	15h00	16h00

4 – PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o.

Cada nadador poderá ser inscrito, no máximo, em 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) estafeta, por Sessão.

5 – INSCRI OES

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 11 de outubro de 2014.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efetuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes nadadores. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada até 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.

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

7 – CLASSIFICA OES

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

**8 – PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Sessão			2.ª Sessão		
1	4x50m Estilos misto	Cadetes	13	4x50m Livres misto	Cadetes
2	200m Mariposa masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	14	200m Bruços masc.	Inf/Juv/Jun/Sen
3	200m Bruços fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	15	200m Mariposa fem.	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 8 pistas) – **Horta**

2 – DATA - 18 de outubro de 2014

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	18-out-2014	9h00	10h00
2ª Sessão	18-out-2014	15h00	16h00

4 – PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o.

Cada nadador poderá ser inscrito, no máximo, em 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) estafeta, por Sessão.

5 – INSCRI OES

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 11 de outubro de 2014.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efetuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes nadadores. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada até 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.

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

7 – CLASSIFICA OES

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

**8 – PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Sessão			2.ª Sessão		
1	4x50m Estilos misto	Cadetes	13	4x50m Livres misto	Cadetes
2	200m Mariposa masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	14	200m Bruços masc.	Inf/Juv/Jun/Sen
3	200m Bruços fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	15	200m Mariposa fem.	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

**CAMPEONATO REGIONAL DE CLUBES – AÇORES e APURAMENTO   4  DIVISÃO**

1 - LOCAL – Piscina do Complexo Desportivo das Laranjeiras – **Ponta Delgada**

2 - DATA – 1 e 2 de novembro de 2014

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.� Jornada	1� Sessão	1-nov-2014	9h00	10h00
	2� Sessão	1-nov-2014	15h00	16h00
2.� Jornada	1� Sessão	2-nov-2014	9h30	10h30

4 - PARTICIPA O

Participarão no Campeonato Regional de Clubes, Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o. 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 exce 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. Será permitida a introdu o em cada prova de mais um nadador por clube, no entanto este nadador tem que participar como extra competi o, sendo assinalado como tal antes no momento da inscri o.

Cada nadador pode ser inscrito em 5 (cinco) provas individuais, 2 (duas) das quais como extra competi o e nas 3 (três) estafetas, no máximo de 2 (duas) provas individuais por Sessão.

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 excecional, 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 22 de outubro de 2014.

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

6 - SÉRIES

Os Clubes concorrentes, 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 (tr s) substitui oes por Sessão, desde que comunicadas   organiza o, na reunião técnica a efetuar antes das Sessões.

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

8 - CLASSIFICA OES

Os Clubes concorrentes serão ordenados pelo somatório dos pontos obtidos em cada prova pelos seus nadadores e equipas de estafetas. Funcionará, como fator 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 2014, 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  classificado – N  Clubes + 1
- 2  classificado – N  Clubes – 1
- 3  classificado – N  Clubes – 2
- e assim sucessivamente até ao último classificado que terá 1 ponto
- Desclassificado - 0 pontos



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

Em caso de empate numa dada prova, entre 2 (dois) ou mais nadadores, são 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.

Haverá também uma classifica o para os clubes que estejam interessados em disputar o Apuramento   4  divisão. Assim, os clubes que estejam nestas condi oes, devem indicar   ANARA a sua inten o, quando enviarem a sua inscri o.

9 - PR MIOS

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

10 - DIVERSOS

Em simultâneo com o Campeonato Regional de Clubes, realiza-se a fase insular de apuramento   4  divisão. Serão feitas classifica oes do Regional, sendo em paralelo feita a classifica o do Apuramento.

**11 - PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Jornada				2.ª Jornada	
1.ª Sessão		2.ª Sessão		1.ª Sessão	
27	400m Estilos masc-	1	800m Livres fem	14	800m Livres masc.
28	400m Estilos fem.	2	100m Mariposa masc.	15	100m Mariposa fem.
29	200m Livres masc.	3	200m Mariposa fem.	16	200m Mariposa masc.
30	200m Livres masc.	4	100m Bruços masc.	17	100m Bruços fem.
Intervalo 10'		Intervalo 5'		Intervalo 5'	
31	4x200m Livres masc.	5	200m Bruços fem.	18	200m Bruços masc.
32	4x200m Livres fem.	6	50m Livres masc.	19	50m Livres fem.
		7	100m Livres fem.	20	100m Livres masc.
		8	100m Costas masc.	21	100m Costas fem.
		Intervalo 5'		Intervalo 5'	
		9	200m Costas fem.	22	200m Costas masc.
		10	400m Livres masc.	23	400m Livres fem.
		11	200m Estilos fem.	24	200m Estilos masc.
		Intervalo 10'		Intervalo 10'	
		12	4x100m Livres masc.	25	4x100m Livres fem.
		13	4x100m Estilos fem.	26	4x100m Estilos masc.

**TORNEIO SETE CIDADES**

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

2 – DATA – 8 de novembro de 2014

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	8-nov-2014	9h00	10h00
2ª Sessão	8-nov-2014	15h00	16h00

4 - PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação.

Cada nadador poderá ser inscrito, no máximo, em 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) estafeta, por Sessão.

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 1 de novembro de 2014.

A inscrição das equipas de estafetas deverá também ser efetuada em simultâneo com as inscrições dos restantes nadadores. Contudo, a constituição das equipas deverá ser confirmada até 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.

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

7 - CLASSIFICAÇÕES

Serão efetuadas classificações por sexo, prova e categoria, com exceção dos nadadores cadetes.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

	1.ª Sessão	Sx.	Categoria		2.ª Sessão	Sx.
1	50m Mariposa	M	Cadetes	20	50m Mariposa	F
2	50m Mariposa	F	Inf/Juv/Jun/Sen	22	50m Mariposa	M
3	100m Mariposa	M	Inf/Juv/Jun/Sen	21	100m Mariposa	F
4	200m Mariposa	F	Inf/Juv/Jun/Sen	22	200m Mariposa	M
5	50m Costas	M	Inf/Juv/Jun/Sen		50m Costas	F
6	100m Bruços	F	Cadetes	23	100m Bruços	M
7	200m Bruços	M	Inf/Juv/Jun/Sen	24	200m Bruços	F
8	100m Bruços	F	Inf/Juv/Jun/Sen	25	100m Bruços	M
	Intervalo		10'		Intervalo	
9	100m Livres	M	Cadetes	26	100m Livres	F
10	50m Livres	M	Inf/Juv/Jun/Sen	27	50m Livres	F
11	100m Livres	F	Inf/Juv/Jun/Sen	28	100m Livres	M
12	50m Bruços	M	Inf/Juv/Jun/Sen		50m Bruços	F
13	100m Costas	F	Cadetes	29	100m Costas	M
14	200m Costas	M	Inf/Juv/Jun/Sen	30	200m Costas	F
15	100m Costas	F	Inf/Juv/Jun/Sen	31	100m Costas	M
16	100m Estilos	M	Inf/Juv/Jun/Sen		100m Estilos	F
17	100 Estilos	M	Cadetes	32	100 Estilos	F
18	400m Livres	M	Inf/Juv/Jun/Sen	33	400m Livres	F
19	200m Estilos	F	Inf/Juv/Jun/Sen	34	200m Estilos	M
	Intervalo		10'		Intervalo	
20	4x100 Estilos	misto	Cadetes	35	4x100m Livres	Misto
21	4x100m Livres	F	Inf/Juv/Jun/Sen	36	4x100m Livres	M
22	4x100m Estilos	M	Inf/Juv/Jun/Sen	37	4x100m Estilos	F
23	800m Livres	F	Inf/Juv/Jun/Sen	38	1500m Livres	M

**TORNEIO MONTE BRASIL**

1 – LOCAL – Piscina Municipal de Angra do Hero simo (25m x 6 pistas) – **Angra do Hero simo**

2 – DATA – 8 de novembro de 2014

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	8-nov-2014	9h00	10h00
2ª Sessão	8-nov-2014	15h00	16h00

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o.

Cada nadador poderá ser inscrito, no máximo, em 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) estafeta, por Sessão.

5 - INSCRI OES

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 1 de novembro de 2014.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efetuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes nadadores. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada até 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.

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

7 - CLASSIFICA OES

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

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

	1.ª Sessão	Sx.	Categoria		2.ª Sessão	Sx.
1	50m Mariposa	M	Cadetes	20	50m Mariposa	F
2	50m Mariposa	F	Inf/Juv/Jun/Sen	22	50m Mariposa	M
3	100m Mariposa	M	Inf/Juv/Jun/Sen	21	100m Mariposa	F
4	200m Mariposa	F	Inf/Juv/Jun/Sen	22	200m Mariposa	M
5	50m Costas	M	Inf/Juv/Jun/Sen		50m Costas	F
6	100m Bruços	F	Cadetes	23	100m Bruços	M
7	200m Bruços	M	Inf/Juv/Jun/Sen	24	200m Bruços	F
8	100m Bruços	F	Inf/Juv/Jun/Sen	25	100m Bruços	M
	Intervalo		10'		Intervalo	
9	100m Livres	M	Cadetes	26	100m Livres	F
10	50m Livres	M	Inf/Juv/Jun/Sen	27	50m Livres	F
11	100m Livres	F	Inf/Juv/Jun/Sen	28	100m Livres	M
12	50m Bruços	M	Inf/Juv/Jun/Sen		50m Bruços	F
13	100m Costas	F	Cadetes	29	100m Costas	M
14	200m Costas	M	Inf/Juv/Jun/Sen	30	200m Costas	F
15	100m Costas	F	Inf/Juv/Jun/Sen	31	100m Costas	M
16	100m Estilos	M	Inf/Juv/Jun/Sen		100m Estilos	F
17	100 Estilos	M	Cadetes	32	100 Estilos	F
18	400m Livres	M	Inf/Juv/Jun/Sen	33	400m Livres	F
19	200m Estilos	F	Inf/Juv/Jun/Sen	34	200m Estilos	M
	Intervalo		10'		Intervalo	
20	4x100 Estilos	misto	Cadetes	35	4x100m Livres	Misto
21	4x100m Livres	F	Inf/Juv/Jun/Sen	36	4x100m Livres	M
22	4x100m Estilos	M	Inf/Juv/Jun/Sen	37	4x100m Estilos	F
23	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 – 8 de novembro de 2014

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	8-nov-2014	9h00	10h00
2� Sessão	8-nov-2014	15h00	16h00

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o.

Cada nadador poderá ser inscrito, no máximo, em 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) estafeta, por Sessão.

5 - INSCRI OES

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 1 de novembro de 2014.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efetuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes nadadores. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada até 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.

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

7 - CLASSIFICA OES

São efetuadas classifica oes por sexo, prova e categoria, com exce o dos nadadores cadetes.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

	1.ª Sessão	Sx.	Categoria		2.ª Sessão	Sx.
1	50m Mariposa	M	Cadetes	20	50m Mariposa	F
2	50m Mariposa	F	Inf/Juv/Jun/Sen	22	50m Mariposa	M
3	100m Mariposa	M	Inf/Juv/Jun/Sen	21	100m Mariposa	F
4	200m Mariposa	F	Inf/Juv/Jun/Sen	22	200m Mariposa	M
5	50m Costas	M	Inf/Juv/Jun/Sen		50m Costas	F
6	100m Bruços	F	Cadetes	23	100m Bruços	M
7	200m Bruços	M	Inf/Juv/Jun/Sen	24	200m Bruços	F
8	100m Bruços	F	Inf/Juv/Jun/Sen	25	100m Bruços	M
	Intervalo		10'		Intervalo	
9	100m Livres	M	Cadetes	26	100m Livres	F
10	50m Livres	M	Inf/Juv/Jun/Sen	27	50m Livres	F
11	100m Livres	F	Inf/Juv/Jun/Sen	28	100m Livres	M
12	50m Bruços	M	Inf/Juv/Jun/Sen		50m Bruços	F
13	100m Costas	F	Cadetes	29	100m Costas	M
14	200m Costas	M	Inf/Juv/Jun/Sen	30	200m Costas	F
15	100m Costas	F	Inf/Juv/Jun/Sen	31	100m Costas	M
16	100m Estilos	M	Inf/Juv/Jun/Sen		100m Estilos	F
17	100 Estilos	M	Cadetes	32	100 Estilos	F
18	400m Livres	M	Inf/Juv/Jun/Sen	33	400m Livres	F
19	200m Estilos	F	Inf/Juv/Jun/Sen	34	200m Estilos	M
	Intervalo		10'		Intervalo	
20	4x100 Estilos	misto	Cadetes	35	4x100m Livres	Misto
21	4x100m Livres	F	Inf/Juv/Jun/Sen	36	4x100m Livres	M
22	4x100m Estilos	M	Inf/Juv/Jun/Sen	37	4x100m Estilos	F
23	800m Livres	F	Inf/Juv/Jun/Sen	38	1500m Livres	M

**TORNEIO DE FUNDO DA PONTA DELGADA**

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

2 - DATA – 22 de novembro de 2014

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	22-nov-2014	9h00	10h00
2ª Jornada	22-nov-2014	15h00	16h00

4 – PARTICIPAÇÃO

4.1 Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, 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 15 de Novembro de 2014.

6 - CLASSIFICAÇÕES

Serão efetuadas classificações por sexo, prova e categoria.

A classificação final individual resultante do somatório das provas 1500metros Livres e 400metros Estilos Masculinos, 800metros Livres e 400metros Estilos Femininos, das pontuações da tabela FINA em vigor, por categoria, concorrem para a elaboração de um Ranking Nacional do Torneio de Fundo nos escalões de Infantis A, Infantis B, Juvenis A e Juvenis B, em ambos os sexos.

7 - DIVERSOS

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

Não serão permitidas alterações.



8 - PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Sessão		
1	400m Estilos masc	Inf/Juv/Jun/Sen
2	800m Livres fem	Inf/Juv/Jun/Sen
3	4x100m Livres masc	Inf/Juv/Jun/Sen
4	4x100m Livres fem	Inf/Juv/Jun/Sen

2ª Sessão		
5	400m Estilos fem	Inf/Juv/Jun/Sen
6	1500m Livres masc	Inf/Juv/Jun/Sen
7	4x100m Estilos fem	Inf/Juv/Jun/Sen
8	4x100m Estilos masc	Inf/Juv/Jun/Sen

**TORNEIO DE FUNDO DA PRAIA DA VITÓRIA**

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

2 - DATA – 22 de novembro de 2014

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1 ^a Jornada	22-nov-2014	9h00	10h00
2 ^a Jornada	22-nov-2014	15h00	16h00

4 – PARTICIPA O

4.1 Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o, 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 – 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 15 de Novembro de 2014.

6 - CLASSIFICA OES

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

A classifica o final individual resultante do somatório das provas 1500metros Livres e 400metros Estilos Masculinos, 800metros Livres e 400metros Estilos Femininos, das pontua es da tabela FINA em vigor, por categoria, concorrem para a elabora o de um Ranking Nacional do Torneio de Fundo nos escalões de Infantis A, Infantis B, Juvenis A e Juvenis B, em ambos os sexos.

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.

Não serão permitidas altera es.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Sessão		
1	400m Estilos masc	Inf/Juv/Jun/Sen
2	800m Livres fem	Inf/Juv/Jun/Sen
3	4x100m Livres masc	Inf/Juv/Jun/Sen
4	4x100m Livres fem	Inf/Juv/Jun/Sen

2ª Sessão		
5	400m Estilos fem	Inf/Juv/Jun/Sen
6	1500m Livres masc	Inf/Juv/Jun/Sen
7	4x100m Estilos fem	Inf/Juv/Jun/Sen
8	4x100m Estilos masc	Inf/Juv/Jun/Sen

**TORREGRI 1 E FESTIVAL TÉCNICAS ALTERNADAS – Escolas e Cadetes**

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

2 - DATA – 29 de novembro de 2014

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
Sessão única	29-nov-2014	9h00	10h00

4 – PARTICIPAÇÃO

4.1 Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, nas categoria de **Cadetes A e B**. Podem também participar os nadadores das escolas (Escolas) dos clubes filiados na ANARA.

Serão incluídos neste torneio nadadores dos núcleos/escolinhas de desporto adaptado.

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 22 de novembro de 2014.

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

6 - CLASSIFICAÇÕES

Não serão efetuadas classificações.

7 - DIVERSOS

Os nadadores serão agrupados por séries, por tempo de inscrição e por idade para nadadores sem tempo de inscrição.

Não serão permitidas alterações.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

Sessão única		
1	4x25 Livres misto	Escolas/Cadetes B
2	4x50 Livres misto	Cadetes A
3	25m Livres misto	Escolas
4	50 Mariposa/Costas fem	Cadetes B
5	50 Mariposa/Costas masc	Cadetes B
6	100 Mariposa/Costas fem	Cadetes A
7	100 Mariposa/Costas masc	Cadetes A
8	25m Costas misto	Escolas
9	50 Bruços/Crol fem	Cadetes B
10	50 Bruços/Crol masc	Cadetes B
11	100 Bruços/Crol fem	Cadetes A
12	100 Bruços/Crol masc	Cadetes A
13	50m Livres misto	Escolas
14	200 Livres fem	Cadetes A
15	200 Livres masc	Cadetes A
16	50m Costas misto	Escolas
17	100m Livres misto	Escolas/ Cadetes B
18	100m Costas misto	Escolas
19	4x25 Estilos misto	Cadetes B
20	4x50 Estilos misto	Cadetes A

**TORREGRI 1 E FESTIVAL TÉCNICAS ALTERNADAS – Escolas e Cadetes**

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

2 - DATA – 29 de novembro de 2014

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
Sessão única	29-nov-2014	9h00	10h00

4 – PARTICIPA O

4.1 Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o, nas categoria de **Cadetes A e B**. Podem também participar os nadadores das escolas (Escolas) dos clubes filiados na ANARA.

Serão incluídos neste torneio nadadores dos núcleos/escolinhas de desporto adaptado.

4.2 Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de 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 22 de novembro de 2014.

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

6 - CLASSIFICA OES

Não serão efetuadas classifica oes.

7 - DIVERSOS

Os nadadores serão agrupados por séries, por tempo de inscri o e por idade para nadadores sem tempo de inscri o.

Não serão permitidas altera oes.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

	Sessão única	
1	4x25 Livres misto	Escolas/Cadetes B
2	4x50 Livres misto	Cadetes A
3	25m Livres misto	Escolas
4	50 Mariposa/Costas fem	Cadetes B
5	50 Mariposa/Costas masc	Cadetes B
6	100 Mariposa/Costas fem	Cadetes A
7	100 Mariposa/Costas masc	Cadetes A
8	25m Costas misto	Escolas
9	50 Bruços/Crol fem	Cadetes B
10	50 Bruços/Crol masc	Cadetes B
11	100 Bruços/Crol fem	Cadetes A
12	100 Bruços/Crol masc	Cadetes A
13	50m Livres misto	Escolas
14	200 Livres fem	Cadetes A
15	200 Livres masc	Cadetes A
16	50m Costas misto	Escolas
17	100m Livres misto	Escolas/ Cadetes B
18	100m Costas misto	Escolas
19	4x25 Estilos misto	Cadetes B
20	4x50 Estilos misto	Cadetes A

**TORREGRI 1 E FESTIVAL TÉCNICAS ALTERNADAS – Escolas e Cadetes**

1 - LOCAL – Piscina do Complexo Desportivo Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) - **Horta**

2 - DATA – 29 de novembro de 2014

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
Sessão única	29-nov-2014	9h00	10h00

4 – PARTICIPAÇÃO

4.1 Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, nas categoria de **Cadetes A e B**. Podem também participar os nadadores das escolas (Escolas) dos clubes filiados na ANARA.

Serão incluídos neste torneio nadadores dos núcleos/escolinhas de desporto adaptado.

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 22 de novembro de 2014.

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

6 - CLASSIFICAÇÕES

Não serão efetuadas classificações.

7 - DIVERSOS

Os nadadores serão agrupados por séries, por tempo de inscrição e por idade para nadadores sem tempo de inscrição.

Não serão permitidas alterações.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

	Sessão única	
1	4x25 Livres misto	Escolas/Cadetes B
2	4x50 Livres misto	Cadetes A
3	25m Livres misto	Escolas
4	50 Mariposa/Costas fem	Cadetes B
5	50 Mariposa/Costas masc	Cadetes B
6	100 Mariposa/Costas fem	Cadetes A
7	100 Mariposa/Costas masc	Cadetes A
8	25m Costas misto	Escolas
9	50 Bruços/Crol fem	Cadetes B
10	50 Bruços/Crol masc	Cadetes B
11	100 Bruços/Crol fem	Cadetes A
12	100 Bruços/Crol masc	Cadetes A
13	50m Livres misto	Escolas
14	200 Livres fem	Cadetes A
15	200 Livres masc	Cadetes A
16	50m Costas misto	Escolas
17	100m Livres misto	Escolas/ Cadetes B
18	100m Costas misto	Escolas
19	4x25 Estilos misto	Cadetes B
20	4x50 Estilos misto	Cadetes A

**TORNEIO DE FUNDO DA HORTA**

1 - LOCAL - Piscina do Complexo Desportivo Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) - **Horta**

2 - DATA – 29 de novembro de 2014

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	29-nov-2014	9h00	10h00
2ª Jornada	29-nov-2014	15h00	16h00

4 – PARTICIPAÇÃO

4.1 Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, 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 22 de Novembro de 2014.

6 - CLASSIFICAÇÕES

Serão efetuadas classificações por sexo, prova e categoria.

A classificação final individual resultante do somatório das provas 1500metros Livres e 400metros Estilos Masculinos, 800metros Livres e 400metros Estilos Femininos, das pontuações da tabela FINA em vigor, por categoria, concorrem para a elaboração de um Ranking Nacional do Torneio de Fundo nos escalões de Infantis A, Infantis B, Juvenis A e Juvenis B, em ambos os sexos.

7 - DIVERSOS

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

Não serão permitidas alterações.

A primeira jornada do Torneio de Fundo, realiza-se assim que termine o Torregri 1 e Festival das Técnicas Alternadas.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

1. ^a Jornada		
1	400m Estilos masc	Inf/Juv/Jun/Sen
2	800m Livres fem	Inf/Juv/Jun/Sen
3	4x100m Livres masc	Inf/Juv/Jun/Sen
4	4x100m Livres fem	Inf/Juv/Jun/Sen

2. ^a Jornada		
5	400m Estilos fem	Inf/Juv/Jun/Sen
6	1500m Livres masc	Inf/Juv/Jun/Sen
7	4x100m Estilos fem	Inf/Juv/Jun/Sen
8	4x100m Estilos 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 – 24 de janeiro de 2015

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	24-jan-2015	9h00	10h00
2.ª Sessão	24-jan-2015	15h00	16h00

4 – PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, das categorias Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores. Para além das categorias referidas, podem participar nadadores das categorias Masters.

Para pontuarem no torneio, os nadadores têm que nadar 4 provas, sendo os 400m Livres e 200m Estilos obrigatórios para todos e as restantes opcionais, com a premissa de uma ser de 200m (Costas, Bruços ou Mariposa) e a outra de 100m, numa técnica diferente da escolhida para os 200m.

A participação nas estafetas é opcional.

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 17 de janeiro de 2015.

A inscrição das equipas de estafetas deverá também ser efetuada em simultâneo com as inscrições dos restantes nadadores. Contudo, a constituição das equipas deverá ser confirmada até 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

As classificações serão efetuadas por escalão e sexo, sendo ordenadas de acordo com a pontuação obtida por cada nadador, no total das 4 provas, segundo a tabela FINA em vigor.

Em caso de empate entre nadadores, será a pontuação das provas obrigatórias (200m estilos e 400m livres) que desempatará.

8 – ALTERAÇÕES

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

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª Sessão						
1				400m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
2	200 livres	masc	Cadetes			
3				200m Estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
4	100 Estilos	fem	Cadetes			
INTERVALO 10'						
5				200m Estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
6	100 Estilos	masc	Cadetes			
7				400m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
8	200 livres	fem	Cadetes			
9				4x200m Livres	Mas	Inf/Juv/Jun/Sen
10				4x200m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
2ª Sessão						
11				200m Bruços	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
12				100m Bruços	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
13	100m Bruços	fem	Cadetes			
14	50m Bruços	masc	Cadetes			
15				200m Costas	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
16				100m Costas	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
17	100m Costas	fem	Cadetes			
18	50m Costas	masc	Cadetes			



19				200m Mariposa	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
20				100m Mariposa	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
21	100m Mariposa	fem	Cadetes			
22	50m Mariposa	masc	Cadetes			
INTERVALO 10'						
23				100m Bruços	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
24				200m Bruços	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
25	50m Bruços	fem	Cadetes			
26	100m Bruços	masc	Cadetes			
27				100m Costas	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
28				200m Costas	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
29	50m Costas	fem	Cadetes			
30	100m Costas	masc	Cadetes			
31				100m Mariposa	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
32				200m Mariposa	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
33	50m Mariposa	fem	Cadetes			
34	100m Mariposa	masc	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 – 24 de janeiro de 2015

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	24-jan-2015	9h00	10h00
2.ª Sessão	24-jan-2015	15h00	16h00

4 – PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, apenas das categorias de **Cadetes A e B**.

Os nadadores têm que nadar 4 provas, sendo os 200m Livres e 100m Estilos obrigatórios para todos e as restantes opcionais, com a premissa de uma ser de 100m (Costas, Bruços ou Mariposa) e a outra de 50m, numa técnica diferente da escolhida para os 100m.

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 18 de janeiro de 2015.

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

6 - CLASSIFICAÇÕES

Não serão efetuadas 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 2 (duas) alterações por clube, desde que comunicadas à organização na reunião técnica a efetuar antes de cada Sessão.

8 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª Sessão						
1				400m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
2	200 livres	masc	Cadetes			
3				200m Estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
4	100 Estilos	fem	Cadetes			
INTERVALO 10'						
5				200m Estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
6	100 Estilos	masc	Cadetes			
7				400m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
8	200 livres	fem	Cadetes			
9				4x200m Livres	Mas	Inf/Juv/Jun/Sen
10				4x200m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
INTERVALO 10'						
11				200m Bruços	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
12				100m Bruços	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
13	100m Bruços	fem	Cadetes			
14	50m Bruços	masc	Cadetes			
15				200m Costas	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
16				100m Costas	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
17	100m Costas	fem	Cadetes			
18	50m Costas	masc	Cadetes			
19				200m Mariposa	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
20				100m Mariposa	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
21	100m Mariposa	fem	Cadetes			
22	50m Mariposa	masc	Cadetes			
INTERVALO 10'						



23				100m Bruços	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
24				200m Bruços	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
25	50m Bruços	fem	Cadetes			
26	100m Bruços	masc	Cadetes			
27				100m Costas	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
28				200m Costas	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
29	50m Costas	fem	Cadetes			
30	100m Costas	masc	Cadetes			
31				100m Mariposa	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
32				200m Mariposa	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
33	50m Mariposa	fem	Cadetes			
34	100m Mariposa	masc	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 Municipal de Angra do Heroísmo (25m x 6 pistas) – **Angra do Heroísmo**

2 – DATA – 24 de janeiro de 2015

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	24-jan-2015	9h00	10h00
2.ª Sessão	24-jan-2015	15h00	16h00

4 – PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, das categorias Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores. Para além das categorias referidas, podem participar nadadores das categorias Masters.

Para pontuarem no torneio, os nadadores têm que nadar 4 provas, sendo os 400m Livres e 200m Estilos obrigatórios para todos e as restantes opcionais, com a premissa de uma ser de 200m (Costas, Bruços ou Mariposa) e a outra de 100m, numa técnica diferente da escolhida para os 200m.

A participação nas estafetas é opcional.

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 17 de janeiro de 2015.

A inscrição das equipas de estafetas deverá também ser efetuada em simultâneo com as inscrições dos restantes nadadores. Contudo, a constituição das equipas deverá ser confirmada até 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

As classificações serão efetuadas por escalão e sexo, sendo ordenadas de acordo com a pontuação obtida por cada nadador, no total das 4 provas, segundo a tabela FINA em vigor.

Em caso de empate entre nadadores, será a pontuação das provas obrigatórias (200m estilos e 400m livres) que desempatará.

8 – ALTERAÇÕES

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

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª Sessão						
1				400m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
2	200 livres	masc	Cadetes			
3				200m Estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
4	100 Estilos	fem	Cadetes			
INTERVALO 10'						
5				200m Estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
6	100 Estilos	masc	Cadetes			
7				400m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
8	200 livres	fem	Cadetes			
9				4x200m Livres	Mas	Inf/Juv/Jun/Sen
10				4x200m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
2ª Sessão						
11				200m Bruços	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
12				100m Bruços	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
13	100m Bruços	fem	Cadetes			
14	50m Bruços	masc	Cadetes			



15				200m Costas	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
16				100m Costas	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
17	100m Costas	fem	Cadetes			
18	50m Costas	masc	Cadetes			
19				200m Mariposa	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
20				100m Mariposa	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
21	100m Mariposa	fem	Cadetes			
22	50m Mariposa	masc	Cadetes			
INTERVALO 10'						
23				100m Bruços	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
24				200m Bruços	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
25	50m Bruços	fem	Cadetes			
26	100m Bruços	masc	Cadetes			
27				100m Costas	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
28				200m Costas	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
29	50m Costas	fem	Cadetes			
30	100m Costas	masc	Cadetes			
31				100m Mariposa	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
32				200m Mariposa	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
33	50m Mariposa	fem	Cadetes			
34	100m Mariposa	masc	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 Municipal de Angra do Heroísmo (25m x 6 pistas) – **Angra do Heroísmo**

2 – DATA – 24 de janeiro de 2015

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	24-jan-2015	9h00	10h00
2.ª Sessão	24-jan-2015	15h00	16h00

4 – PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, apenas das categorias de **Cadetes A e B**.

Os nadadores têm que nadar 4 provas, sendo os 200m Livres e 100m Estilos obrigatórios para todos e as restantes opcionais, com a premissa de uma ser de 100m (Costas, Bruços ou Mariposa) e a outra de 50m, numa técnica diferente da escolhida para os 100m.

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 18 de janeiro de 2015.

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

6 - CLASSIFICAÇÕES

Não serão efetuadas 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 2 (duas) alterações por clube, desde que comunicadas à organização na reunião técnica a efetuar antes de cada Sessão.

8 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª Sessão						
1				400m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
2	200 livres	masc	Cadetes			
3				200m Estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
4	100 Estilos	fem	Cadetes			
INTERVALO 10'						
5				200m Estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
6	100 Estilos	masc	Cadetes			
7				400m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
8	200 livres	fem	Cadetes			
9				4x200m Livres	Mas	Inf/Juv/Jun/Sen
10				4x200m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
INTERVALO 10'						
11				200m Bruços	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
12				100m Bruços	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
13	100m Bruços	fem	Cadetes			
14	50m Bruços	masc	Cadetes			
15				200m Costas	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
16				100m Costas	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
17	100m Costas	fem	Cadetes			
18	50m Costas	masc	Cadetes			
19				200m Mariposa	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
20				100m Mariposa	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
21	100m Mariposa	fem	Cadetes			
22	50m Mariposa	masc	Cadetes			
INTERVALO 10'						



23				100m Bruços	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
24				200m Bruços	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
25	50m Bruços	fem	Cadetes			
26	100m Bruços	masc	Cadetes			
27				100m Costas	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
28				200m Costas	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
29	50m Costas	fem	Cadetes			
30	100m Costas	masc	Cadetes			
31				100m Mariposa	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
32				200m Mariposa	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
33	50m Mariposa	fem	Cadetes			
34	100m Mariposa	masc	Cadetes			

**TORNEIO DOS CAPELINHOS**

NOTA: O Festival das Técnicas decorrerá em simult neo 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 – 24 de janeiro de 2015

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.ª Sessão	24-jan-2015	9h00	10h00
2.ª Sessão	24-jan-2015	15h00	16h00

4 – PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o, das categorias Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores. Para além das categorias referidas, podem participar nadadores das categorias Masters.

Para pontuarem no torneio, os nadadores têm que nadar 4 provas, sendo os 400m Livres e 200m Estilos obrigatórios para todos e as restantes opcionais, com a premissa de uma ser de 200m (Costas, Bruços ou Mariposa) e a outra de 100m, numa técnica diferente da escolhida para os 200m.

A participa o nas estafetas   opcional.

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 17 de janeiro de 2015.

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

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 – CLASSIFICAÇÕES

As classificações serão efetuadas por escalão e sexo, sendo ordenadas de acordo com a pontuação obtida por cada nadador, no total das 4 provas, segundo a tabela FINA em vigor.

Em caso de empate entre nadadores, será a pontuação das provas obrigatórias (200m estilos e 400m livres) que desempatará.

8 – ALTERAÇÕES

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

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª Sessão						
1				400m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
2	200 livres	masc	Cadetes			
3				200m Estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
4	100 Estilos	fem	Cadetes			
INTERVALO 10'						
5				200m Estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
6	100 Estilos	masc	Cadetes			
7				400m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
8	200 livres	fem	Cadetes			
9				4x200m Livres	Mas	Inf/Juv/Jun/Sen
10				4x200m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
2ª Sessão						
11				200m Bruços	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
12				100m Bruços	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
13	100m Bruços	fem	Cadetes			
14	50m Bruços	masc	Cadetes			
15				200m Costas	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
16				100m Costas	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
17	100m Costas	fem	Cadetes			
18	50m Costas	masc	Cadetes			



19				200m Mariposa	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
20				100m Mariposa	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
21	100m Mariposa	fem	Cadetes			
22	50m Mariposa	masc	Cadetes			
INTERVALO 10'						
23				100m Bruços	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
24				200m Bruços	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
25	50m Bruços	fem	Cadetes			
26	100m Bruços	masc	Cadetes			
27				100m Costas	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
28				200m Costas	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
29	50m Costas	fem	Cadetes			
30	100m Costas	masc	Cadetes			
31				100m Mariposa	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
32				200m Mariposa	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
33	50m Mariposa	fem	Cadetes			
34	100m Mariposa	masc	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 – 24 de janeiro de 2015

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	24-jan-2015	9h00	10h00
2.ª Sessão	24-jan-2015	15h00	16h00

4 – PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, apenas das categorias de **Cadetes A e B**.

Os nadadores têm que nadar 4 provas, sendo os 200m Livres e 100m Estilos obrigatórios para todos e as restantes opcionais, com a premissa de uma ser de 100m (Costas, Bruços ou Mariposa) e a outra de 50m, numa técnica diferente da escolhida para os 100m.

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 18 de janeiro de 2015.

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

6 - CLASSIFICAÇÕES

Não serão efetuadas 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 2 (duas) alterações por clube, desde que comunicadas à organização na reunião técnica a efetuar antes de cada Sessão.

8 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª Sessão						
1				400m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
2	200 livres	masc	Cadetes			
3				200m Estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
4	100 Estilos	fem	Cadetes			
INTERVALO 10'						
5				200m Estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
6	100 Estilos	masc	Cadetes			
7				400m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
8	200 livres	fem	Cadetes			
9				4x200m Livres	Mas	Inf/Juv/Jun/Sen
10				4x200m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
INTERVALO 10'						
11				200m Bruços	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
12				100m Bruços	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
13	100m Bruços	fem	Cadetes			
14	50m Bruços	masc	Cadetes			
15				200m Costas	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
16				100m Costas	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
17	100m Costas	fem	Cadetes			
18	50m Costas	masc	Cadetes			
19				200m Mariposa	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
20				100m Mariposa	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
21	100m Mariposa	fem	Cadetes			
22	50m Mariposa	masc	Cadetes			
INTERVALO 10'						



23				100m Bruços	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
24				200m Bruços	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
25	50m Bruços	fem	Cadetes			
26	100m Bruços	masc	Cadetes			
27				100m Costas	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
28				200m Costas	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
29	50m Costas	fem	Cadetes			
30	100m Costas	masc	Cadetes			
31				100m Mariposa	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
32				200m Mariposa	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
33	50m Mariposa	fem	Cadetes			
34	100m Mariposa	masc	Cadetes			

**TORNEIO PRIMAVERA**

NOTA: O Torneio Primavera 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 Torneio Primavera.

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

2 - DATA – 7 de fevereiro de 2015

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	7-fevereiro-2015	9h00	10h00
2ª Sessão	7-fevereiro-2015	15h00	16h00

4 – PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

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

Para além das categorias referidas, podem participar nadadores das categorias Masters.

Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em 4 (quatro) provas.

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 31 de janeiro de 2015.

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

As classificações serão efetuadas por escalão e sexo, sendo ordenadas de acordo com a pontuação obtida por cada nadador, no total das 4 provas, segundo a tabela FINA 2014.

8 - ALTERAÇÕES

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

**9 - PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Sessão				2.ª Sessão			
1	50m Bruços	masc	Juv/Jun/Sen	11	50m Mariposa	masc	Juv/Jun/Sen
2	50m Bruços	fem	Juv/Jun/Sen	12	50m Mariposa	fem	Juv/Jun/Sen
3	200m Bruços	masc	Infantis	13	200m Mariposa	masc	Infantis
4	200m Bruços	fem	Infantis	14	200m Mariposa	fem	Infantis
5	400m Livres	masc	Cadetes B e A	15	800m Livres	masc	Cadetes A
6	400m Livres	fem	Cadetes B e A	16	800m Livres	fem	Cadetes A
Intervalo 5'				Intervalo 5'			
7	50m Costas	masc	Juv/Jun/Sen	17	50m Livres	masc	Juv/Jun/Sen
8	50m Costas	fem	Juv/Jun/Sen	18	50m Livres	fem	Juv/Jun/Sen
9	200m Costas	masc	Infantis	19	200 Livres	masc	Infantis
10	200m Costas	fem	Infantis	20	200 Livres	fem	Infantis

**TORNEIO DE FUNDO DE CADETES – SÃO MIGUEL**

NOTA: O Torneio Primavera 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 Torneio Primavera.

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

2 - DATA – 7 de fevereiro de 2015

3 - HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	1ª Sessão	7-fev-2015	9h00	10h00
	2ª Sessão	7-fev-2015	15h00	16h00

4 – PARTICIPAÇÃO

4.1 Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, apenas das categorias de **Cadetes A e B**.

4.2 Cada nadador poderá ser inscrito apenas numa prova, consoante a sua categoria. Em situações excecionais, os cadetes A podem ser inscritos na prova de 400m Livres em vez dos 800m Livres.

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 31 de janeiro de 2015.

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

6 - CLASSIFICAÇÕES

Não serão efetuadas classificações.

7 - ALTERAÇÕES

Não serão permitidas alterações.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

As provas serão realizadas a meio da 1.^a e 2.^a Sessão do Torneio Primavera.

1. ^a Sessão			2. ^a Sessão		
5	400m Livres masc	Cadete A e B	15	800m Livres masc	Cadetes A
6	400 Livres fem	Cadetes A e	16	800m Livres fem	Cadetes A

**TORNEIO MEMÓRIA**

NOTA: O Torneio Memória 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 Torneio Memória.

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

2 - DATA – 7 de fevereiro de 2015

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	7-fevereiro-2015	9h00	10h00
2ª Sessão	7-fevereiro-2015	15h00	16h00

4 – PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

Para além das categorias referidas, podem participar nadadores das categorias Masters.

Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em 4 (quatro) provas.

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 31 de janeiro de 2015.

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

As classificações serão efetuadas por escalão e sexo, sendo ordenadas de acordo com a pontuação obtida por cada nadador, no total das 4 provas, segundo a tabela FINA 2014.

8 - ALTERAÇÕES

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

**9 - PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Sessão				2.ª Sessão			
1	50m Bruços	masc	Juv/Jun/Sen	11	50m Mariposa	masc	Juv/Jun/Sen
2	50m Bruços	fem	Juv/Jun/Sen	12	50m Mariposa	fem	Juv/Jun/Sen
3	200m Bruços	masc	Infantis	13	200m Mariposa	masc	Infantis
4	200m Bruços	fem	Infantis	14	200m Mariposa	fem	Infantis
5	400m Livres	masc	Cadetes B e A	15	800m Livres	masc	Cadetes A
6	400m Livres	fem	Cadetes B e A	16	800m Livres	fem	Cadetes A
Intervalo 5'				Intervalo 5'			
7	50m Costas	masc	Juv/Jun/Sen	17	50m Livres	masc	Juv/Jun/Sen
8	50m Costas	fem	Juv/Jun/Sen	18	50m Livres	fem	Juv/Jun/Sen
9	200m Costas	masc	Infantis	19	200 Livres	masc	Infantis
10	200m Costas	fem	Infantis	20	200 Livres	fem	Infantis

**TORNEIO DE FUNDO DE CADETES – TERCEIRA**

NOTA: O Torneio Memória 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 Torneio Memória.

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

2 - DATA – 7 de fevereiro de 2015

3 - HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	1ª Sessão	7-fev-2015	9h00	10h00
	2ª Sessão	7-fev-2015	15h00	16h00

4 – PARTICIPAÇÃO

4.1 Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, apenas das categorias de **Cadetes A e B**.

4.2 Cada nadador poderá ser inscrito apenas numa prova, consoante a sua categoria. **4.2** Cada nadador poderá ser inscrito apenas numa prova, consoante a sua categoria. Em situações excecionais, os cadetes A podem ser inscritos na prova de 400m Livres em vez dos 800m Livres.

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 31 de janeiro de 2015.

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

6 - CLASSIFICAÇÕES

Não serão efetuadas classificações.



7 - ALTERAÇÕES

Não serão permitidas alterações.

8 - PROGRAMA DE PROVAS

As provas serão realizadas a meio da 1ª e 2ª Sessão do Torneio Primavera.

	1.ª Sessão			2.ª Sessão	
5	400m Livres masc	Cadetes B e A	15	800m Livres masc	Cadetes A
6	400m Livres fem	Cadetes B e A	16	800m Livres fem	Cadetes A

**TORNEIO GOLFINHO**

NOTA: O Torneio Golfinho 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 Torneio Golfinho.

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

2 - DATA – 7 de fevereiro de 2015

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	7-fevereiro-2015	9h00	10h00
2� Sessão	7-fevereiro-2015	15h00	16h00

4 – PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o, das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

Para além das categorias referidas, podem participar nadadores das categorias Masters.

Cada nadador poderá ser inscrito no máximo em 4 (quatro) provas.

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 31 de janeiro de 2015.

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

As classifica es serão efetuadas por escalão e sexo, sendo ordenadas de acordo com a pontua o obtida por cada nadador, no total das 4 provas, segundo a tabela FINA 2014.

8 - ALTERA OES

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

**9 - PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Sessão			
1	50m Bruços	masc	Juv/Jun/Sen
2	50m Bruços	fem	Juv/Jun/Sen
3	200m Bruços	masc	Infantis
4	200m Bruços	fem	Infantis
5	400m Livres	masc	Cadetes B e A
6	400m Livres	fem	Cadetes B e A
Intervalo 5'			
7	50m Costas	masc	Juv/Jun/Sen
8	50m Costas	fem	Juv/Jun/Sen
9	200m Costas	masc	Infantis
10	200m Costas	fem	Infantis

2ª Sessão			
11	50m Mariposa	masc	Juv/Jun/Sen
12	50m Mariposa	fem	Juv/Jun/Sen
13	200m Mariposa	masc	Infantis
14	200m Mariposa	fem	Infantis
15	800m Livres	masc	Cadetes A
16	800m Livres	fem	Cadetes A
Intervalo 5'			
17	50m Livres	masc	Juv/Jun/Sen
18	50m Livres	fem	Juv/Jun/Sen
19	200 Livres	masc	Infantis
20	200 Livres	fem	Infantis

**TORNEIO DE FUNDO DE CADETES – FAIAL**

NOTA: O Torneio Golfinho 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 Torneio Golfinho.

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

2 - DATA – 7 de fevereiro de 2015

3 - HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	1ª Sessão	7-fev-2015	9h00	10h00
	2ª Sessão	7-fev-2015	15h00	16h00

4 – PARTICIPAÇÃO

4.1 Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, apenas das categorias de **Cadetes A e B**.

4.2 Cada nadador poderá ser inscrito apenas numa prova, consoante a sua categoria. Em situações excecionais, os cadetes A podem ser inscritos na prova de 400m Livres em vez dos 800m Livres.

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 31 de janeiro de 2015.

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

6 - CLASSIFICAÇÕES

Não serão efetuadas classificações.

7 - ALTERAÇÕES

Não serão permitidas alterações.



8 - PROGRAMA DE PROVAS

As provas serão realizadas a meio da 1ª e 2ª Sessão do Torneio Primavera.

1.ª Sessão			2.ª Sessão		
5	400m Livres masc	Cadetes B e A	15	800m Livres masc	Cadetes A
6	400m Livres fem	Cadetes B e A	16	800m Livres fem	Cadetes A

**CAMPEONATO DE ILHA – SÃO MIGUEL**

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

2 - DATA – 21 e 22 de fevereiro de 2015

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.ª Jornada	1ª Sessão	21-fev-2015	9h00	10h00
	2ª Sessão	21-fev-2015	15h00	16h00
2.ª Jornada	1ª Sessão	22-fev-2015	9h30	10h30

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o, das categorias Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores, do sexo Feminino e Masculino.

Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de 5 (cinco) provas individuais e 3 (três) estafetas, no conjunto das Sessões, sendo no máximo, duas provas individuais e uma estafeta por Sessão. As provas de 50m bruços, 50m costas e 50m mariposa, bem como as estafetas de 4x50m estilos e 4x50m livres, destinam-se apenas aos escalões Juvenil, 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 14 de fevereiro de 2015.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efetuada em simultâneo com as inscri es dos restantes nadadores. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada até 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**

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

8 - ALTERA OES

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

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Jornada			2.ª Jornada		
1.ª Sessão			2.ª Sessão		
1	400 estilos	F	13	800 livres	F
2	400 estilos	M	14	100 bruços	M
3	100 livres	F	15	100 bruços	F
4	100 livres	M	16	50 livres	M
5	50 costas (Juv/Jun/Sen)	F	17	50 livres	F
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
6	50 costas (Juv/Jun/Sen)	M	18	100 costas	M
7	200 mariposa	F	19	100 costas	F
8	200 mariposa	M	20	100 mariposa	M
9	200 bruços	F	21	100 mariposa	F
10	200 bruços	M	Intervalo 10'		
Intervalo 10'			22	4x100 estilos	F
11	4x50 estilos (Jun/Sen)	F	23	4x100 livres	M
12	4x50 estilos (Jun/Sen)	M	24	1500 livres	M
			1.ª Sessão		
25	4x50 livres (Juv/Jun/Sen)		M		
26	4x50 livres (Juv/Jun/Sen)		F		
27	400 livres		M		
28	400 livres		F		
29	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)		M		
30	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)		F		
31	200 costas		M		
32	200 costas				
33	50 bruços (Juv/Jun/Sen)		M		
			Intervalo 10'		
34	50 bruços (Juv/Jun/Sen)		F		
35	200 livres		M		
36	200 livres		F		
37	200 estilos		M		
38	200 estilos		F		
			Intervalo 10'		
39	4x100 estilos		M		
40	4x100 livres		F		

**CAMPEONATO DE ILHA – TERCEIRA**

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

2 - DATA – 21 e 22 de fevereiro de 2015

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.ª Jornada	1ª Sessão	21-fev-2015	9h00	10h00
	2ª Sessão	21-fev-2015	15h00	16h00
2.ª Jornada	1ª Sessão	22-fev-2015	8h30	9h30

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o, das categorias Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores, do sexo Feminino e Masculino.

Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de 5 (cinco) provas individuais e 3 (três) estafetas, no conjunto das Sessões, sendo no máximo, duas provas individuais e uma estafeta por Sessão. As provas de 50m bruços, 50m costas e 50m mariposa, bem como as estafetas de 4x50m estilos e 4x50m livres, destinam-se apenas aos escalões Juvenil, 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 14 de fevereiro de 2015.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efetuada em simultâneo com as inscri es dos restantes nadadores. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada até 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

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

8 - ALTERA OES

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

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Jornada			2.ª Jornada		
1.ª Sessão			2.ª Sessão		
1	400 estilos	F	13	800 livres	F
2	400 estilos	M	14	100 bruços	M
3	100 livres	F	15	100 bruços	F
4	100 livres	M	16	50 livres	M
5	50 costas (Juv/Jun/Sen)	F	17	50 livres	F
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
6	50 costas (Juv/Jun/Sen)	M	18	100 costas	M
7	200 mariposa	F	19	100 costas	F
8	200 mariposa	M	20	100 mariposa	M
9	200 bruços	F	21	100 mariposa	F
10	200 bruços	M	Intervalo 10'		
Intervalo 10'			22	4x100 estilos	F
11	4x50 estilos (Jun/Sen)	F	23	4x100 livres	M
12	4x50 estilos (Jun/Sen)	M	24	1500 livres	M
			25	4x50 livres (Juv/Jun/Sen)	M
			26	4x50 livres (Juv/Jun/Sen)	F
			27	400 livres	M
			28	400 livres	F
			29	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	M
			30	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	F
			31	200 costas	M
			32	200 costas	
			33	50 bruços (Juv/Jun/Sen)	M
			Intervalo 10'		
			34	50 bruços (Juv/Jun/Sen)	F
			35	200 livres	M
			36	200 livres	F
			37	200 estilos	M
			38	200 estilos	F
			Intervalo 10'		
			39	4x100 estilos	M
			40	4x100 livres	F

**CAMPEONATO DE ILHA – FAIAL**

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

2 - DATA – 21 e 22 de fevereiro de 2015

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.ª Jornada	1ª Sessão	21-fev-2015	9h00	10h00
	2ª Sessão	21-fev-2015	15h00	16h00
2.ª Jornada	1ª Sessão	22-fev-2015	9h30	10h30

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o, das categorias Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores, do sexo Feminino e Masculino.

Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de 5 (cinco) provas individuais e 3 (três) estafetas, no conjunto das Sessões, sendo no máximo, duas provas individuais e uma estafeta por Sessão. As provas de 50m bruços, 50m costas e 50m mariposa, bem como as estafetas de 4x50m estilos e 4x50m livres, destinam-se apenas aos escalões Juvenil, 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 14 de fevereiro de 2015.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efetuada em simultâneo com as inscri es dos restantes nadadores. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada até 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OES

Seroo efetuadas classificaoes por sexo, prova e categoria.

8 - ALTERAOES

Soo seroo permitidas 2 (duas) alteraoes por clube (por Sessoo), desde que comunicadas oo organizaoo na reunioo tcnica a efetuar antes das sessoes.

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Jornada		
	1.ª Sessoo	
1	400 estilos	F
2	400 estilos	M
3	100 livres	F
4	100 livres	M
5	50 costas (Juv/Jun/Sen)	F
Intervalo 10'		
6	50 costas (Juv/Jun/Sen)	M
7	200 mariposa	F
8	200 mariposa	M
9	200 bruos	F
10	200 bruos	M
Intervalo 10'		
11	4x50 estilos (Jun/Sen)	F
12	4x50 estilos (Jun/Sen)	M

2.ª Jornada		
	1.ª Sessoo	
13	800 livres	F
14	100 bruos	M
15	100 bruos	F
16	50 livres	M
17	50 livres	F
Intervalo 10'		
18	100 costas	M
19	100 costas	F
20	100 mariposa	M
21	100 mariposa	F
Intervalo 10'		
22	4x100 estilos	F
23	4x100 livres	M
24	1500 livres	M

2.ª Jornada		
	1.ª Sessoo	
25	4x50 livres (Juv/Jun/Sen)	M
26	4x50 livres (Juv/Jun/Sen)	F
27	400 livres	M
28	400 livres	F
29	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	M
30	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	F
31	200 costas	M
32	200 costas	
33	50 bruos (Juv/Jun/Sen)	M
Intervalo 10'		
34	50 bruos (Juv/Jun/Sen)	F
35	200 livres	M
36	200 livres	F
37	200 estilos	M
38	200 estilos	F
Intervalo 10'		
39	4x100 estilos	M
40	4x100 livres	F

**TORREGRI 2 – Escolas e Cadetes**

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

2 - DATA – 28 de fevereiro de 2015

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
Sessão única	28-fev-2015	9h00	10h00

4 – PARTICIPAÇÃO

4.1 Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, nas categoria de **Escolas e 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 21 de fevereiro de 2015.

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

6 - CLASSIFICAÇÕES

Não serão efetuadas classificações.

7 - DIVERSOS

Os nadadores serão agrupados por séries, por tempo de inscrição e por idade para nadadores sem tempo de inscrição.

Não serão permitidas alterações.

8 - PROGRAMA DE PROVAS

	Sessão única	
1	4x100 Livres misto	Cadetes A
2	4x50 Livres misto	Cadetes B
3	4x25 Bruços misto	Escolas
4	100 Mariposa masc	Cadetes A
5	100 Mariposa fem	Cadetes A
6	25 Mariposa misto	Escolas
7	50 Mariposa masc	Cadetes B
8	50 Mariposa fem	Cadetes B
9	100 Costas masc	Cadetes B/Cadetes A
10	100 Costas mfem	Cadetes B/Cadetes A
11	50 Costas misto	Escolas
12	100 Bruços masc	Cadetes B/Cadetes A
13	100 Bruços fem	Cadetes B/Cadetes A
14	50 Bruços misto	Escolas
15	100 Livres misto	Cadetes B/Cadetes A
16	100 Livres misto	Cadetes B/Cadetes A
17	200 Livres masc	Cadetes B
18	200 Livres fem	Cadetes B
19	400 Livres masc	Cadetes A
20	400 Livres fem	Cadetes A
21	100 Estilos masc	Cadetes B/Cadetes A
22	100 Estilos fem	Cadetes B/Cadetes A
23	4x50 Bruços/Mariposa misto	Escolas
24	4x100 Estilos misto *1	Cadetes A
25	4x50 Estilos misto *2	Cadetes B
*1 – Cada elemento da estafeta nada 100m Estilos; *2 - 1º e 2º (25M/25C), 3º e 4º(25B/25L)		

**TORREGRI 2 – Escolas e Cadetes**

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

2 - DATA – 28 de fevereiro de 2015

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
Sessão única	28-fev-2015	9h00	10h00

4 – PARTICIPA O

4.1 Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o, nas categoria de **Escolas e Cadetes A e B**.

4.2 Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de 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 21 de fevereiro de 2015.

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

6 - CLASSIFICA OES

Não serão efetuadas classifica es.

7 - DIVERSOS

Os nadadores serão agrupados por séries, por tempo de inscri o e por idade para nadadores sem tempo de inscri o.

Não serão permitidas altera es.

Deve dar-se preferência ao cumprimento das idades indicadas no regulamento, no entanto, as todas provas serão abertas a cadetes A e mais novos.

8 - PROGRAMA DE PROVAS

	Sessão única	
1	4x100 Livres misto	Cadetes A
2	4x50 Livres misto	Cadetes B
3	4x25 Bruços misto	Escolas
4	100 Mariposa masc	Cadetes A
5	100 Mariposa fem	Cadetes A
6	25 Mariposa misto	Escolas
7	50 Mariposa masc	Cadetes B
8	50 Mariposa fem	Cadetes B
9	100 Costas masc	Cadetes B/Cadetes A
10	100 Costas mfem	Cadetes B/Cadetes A
11	50 Costas misto	Escolas
12	100 Bruços masc	Cadetes B/Cadetes A
13	100 Bruços fem	Cadetes B/Cadetes A
14	50 Bruços misto	Escolas
15	100 Livres misto	Cadetes B/Cadetes A
16	100 Livres misto	Cadetes B/Cadetes A
17	200 Livres masc	Cadetes B
18	200 Livres fem	Cadetes B
19	400 Livres masc	Cadetes A
20	400 Livres fem	Cadetes A
21	100 Estilos masc	Cadetes B/Cadetes A
22	100 Estilos fem	Cadetes B/Cadetes A
23	4x50 Bruços/Mariposa misto	Escolas
24	4x100 Estilos misto *1	Cadetes A
25	4x50 Estilos misto *2	Cadetes B
*1 – Cada elemento da estafeta nada 100m Estilos; *2 - 1º e 2º (25M/25C), 3º e 4º(25B/25L)		

**TORREGRI 2 – Escolas e Cadetes**

1 - LOCAL – Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga (25m x 6 pistas) - **Horta**

2 - DATA – 28 de fevereiro de 2015

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
Sessão única	28-fev-2015	9h00	10h00

4 – PARTICIPAÇÃO

4.1 Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, nas categoria de **Escolas e 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 21 de fevereiro de 2015.

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

6 - CLASSIFICAÇÕES

Não serão efetuadas classificações.

7 - DIVERSOS

Os nadadores serão agrupados por séries, por tempo de inscrição e por idade para nadadores sem tempo de inscrição.

Não serão permitidas alterações.

Deve dar-se preferência ao cumprimento das idades indicadas no regulamento, no entanto, as todas provas serão abertas a cadetes A e mais novos.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

	Sessão única	
1	4x100 Livres misto	Cadetes A
2	4x50 Livres misto	Cadetes B
3	4x25 Bruços misto	Escolas
4	100 Mariposa masc	Cadetes A
5	100 Mariposa fem	Cadetes A
6	25 Mariposa misto	Escolas
7	50 Mariposa masc	Cadetes B
8	50 Mariposa fem	Cadetes B
9	100 Costas masc	Cadetes B/Cadetes A
10	100 Costas mfem	Cadetes B/Cadetes A
11	50 Costas misto	Escolas
12	100 Bruços masc	Cadetes B/Cadetes A
13	100 Bruços fem	Cadetes B/Cadetes A
14	50 Bruços misto	Escolas
15	100 Livres misto	Cadetes B/Cadetes A
16	100 Livres misto	Cadetes B/Cadetes A
17	200 Livres masc	Cadetes B
18	200 Livres fem	Cadetes B
19	400 Livres masc	Cadetes A
20	400 Livres fem	Cadetes A
21	100 Estilos masc	Cadetes B/Cadetes A
22	100 Estilos fem	Cadetes B/Cadetes A
23	4x50 Bruços/Mariposa misto	Escolas
24	4x100 Estilos misto *1	Cadetes A
25	4x50 Estilos misto *2	Cadetes B
*1 – Cada elemento da estafeta nada 100m Estilos; *2 - 1º e 2º (25M/25C), 3º e 4º(25B/25L)		

**FESTIVAL REGIONAL DE CADETES**

1 – LOCAL – Complexo Desportivo das Laranjeiras – **Ponta Delgada**

2 - DATA – 7 de março de 2015

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	7-mar-2015	9h00	10h00
2ª Sessão	7-mar-2015	15h00	16h00

4 – PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata 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 e 1 (uma) estafeta por Sessão.

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 25 de fevereiro de 2015.

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

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 es, a ordena o das séries será efetuada por idades.

Não serão permitidas altera es.

As estafetas mistas, têm que obrigatoriamente ser constituídas por 2 nadadores do sexo feminino e 2 nadadores do sexo masculino. Caso haja clubes que não tenham nadadores inscritos no festival, em número suficiente para cumprir com os requisitos exigidos para realizar estafetas mistas, podem participar nas provas de estafetas com 4 nadadores, sendo a estafeta identificada como extra competi o.

7 - CLASSIFICA ES

Não serão efetuadas 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	masc	14	100m Mariposa	masc
2	200m Livres	fem	15	100m Mariposa	fem
3	100m Costas	masc	16	50m Costas	masc
4	100m Costas	fem	17	50m Costas	fem
5	50m Livres	masc	18	100m Livres	masc
6	50m Livres	fem	19	100m Livres	fem
Intervalo 5'			Intervalo 5'		
7	100m Bruços	masc	20	50m Bruços	masc
8	100m Bruços	fem	21	50m Bruços	fem
9	50m Mariposa	masc	22	400m Livres	masc
10	50m Mariposa	fem	23	400m Livres	fem
11	200m Estilos	masc	Intervalo 10'		
12	200m Estilos	fem			
Intervalo 10'					
13	4x100 Livres	misto	24	4x100 Estilos	misto

CAMPEONATOS REGIONAIS DE CATEGORIAS - AÇORES

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

2 - DATA – 14 e 15 de março de 2015

3 - HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.ª Jornada	1ª Sessão	14-mar-2015	9h00	10h00
	2ª Sessão	14-mar-2015	15h00	16h00
2.ª Jornada	1ª Sessão	15-mar-2015	9h30	10h30

4 – PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o, das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores, do sexo Feminino e Masculino, que tenham obtido o **Tempo Mínimo Regional de Categoria**, 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 de 5 (cinco) provas individuais e 3 (três) estafetas, no conjunto das Sessões, sendo no máximo, duas provas individuais e uma estafeta por Sessão. As provas de 50m livres, 50m bruços, 50m costas e 50m mariposa, destinam-se apenas aos escalões Juvenil, Júnior e S nior. A estafeta de 4x50m estilos, destina-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 definitiva dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 4 de março de 2015.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efetuada em simultâneo com as inscri es dos restantes nadadores. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada até 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 inscrição, independentemente do escalão etário a que pertencem.

Só serão considerados tempos efetuados em provas oficiais, na corrente época de 2014/2015.

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

A tabela de MAC's (Marca de acesso a competições), será utilizada como referência à comparticipação da ANARA a cada nadador. Assim, serão definidos como MAC's, os mínimos de participação no Nacional ou Zonal da respetiva categoria. O nadador que no Regional de Categorias, alcançar um tempo MAC, fará com que o clube receba um apoio extra, por parte da ANARA. Deste modo, pretende-se hierarquizar os apoios, de acordo com o número de filiados, mas sem descurar o valor dos nadadores.

7 – CLASSIFICAÇÕES

Serão efetuadas classificações por prova, sexo e categoria (Inf A e B/Juv A e B/Jun/Sen). Nas estafetas a classificação é em absolutos.

8 – PRÉMIOS

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

9 – ALTERAÇÕES

Não serão permitidas alterações.

**10 – PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Jornada					
1.ª Sessão			2.ª Sessão		
1	400 estilos	F	13	800 livres	F
2	400 estilos	M	14	100 braços	M
3	100 livres	F	15	100 braços	F
4	100 livres	M	16	50 livres (Juv/Jun/Sen)	M
5	50 costas (Juv/Jun/Sen)	F	17	50 livres (Juv/Jun/Sen)	F
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
6	50 costas (Juv/Jun/Sen)	M	18	100 costas	M
7	200 mariposa	F	19	100 costas	F
8	200 mariposa	M	20	100 mariposa	M
9	200 braços	F	21	100 mariposa	F
10	200 braços	M	Intervalo 10'		
Intervalo 10'			22	4x100 estilos	M
11	4x100 estilos	F	23	4x100 livres	F
12	4x100 livres	M	24	1500 livres	M

2.ª Jornada		
1.ª Sessão		
25	4x50 estilos (Jun/Sen)	M
26	4x50 estilos (Jun/Sen)	F
27	400 livres	M
28	400 livres	F
29	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	M
30	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	F
31	200 costas	M
32	200 costas	
33	50 braços (Juv/Jun/Sen)	M
Intervalo 10'		
34	50 braços (Juv/Jun/Sen)	F
35	200 livres	M
36	200 livres	F
37	200 estilos	M
38	200 estilos	F
Intervalo 10'		
39	4x200 livres	M
40	4x200 livres	F

**FESTIVAL DAS TÉCNICAS SIMULTÂNEAS – SÃO MIGUEL**

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

2 - DATA – 25 de abril de 2015

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	25-abr-2015	9h00	10h00

4 – PARTICIPAÇÃO

4.1 Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, nas categoria de **Escolas e Cadetes A e B**.

Serão incluídos neste torneio nadadores dos núcleos/escolinhas de desporto adaptado.

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 18 de abril de 2015.

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

6 - CLASSIFICAÇÕES

Não serão efetuadas classificações.

7 - DIVERSOS

Os nadadores serão agrupados por séries, por tempo de inscrição e por idade para nadadores sem tempo de inscrição.

Não serão permitidas alterações.

Deve dar-se preferência ao cumprimento das idades indicadas no regulamento.



8 - PROGRAMA DE PROVAS

	Sessão única	
1	4x25 Livres misto	Escolas
2	25 Bruços misto	Escolas
3	50 Bruços misto	Escolas/Cadetes B
4	100 Bruços misto	Cadetes B/Cadetes A
5	25 Mariposa misto	Escolas
6	50 Mariposa misto	Escolas/Cadetes B
7	100 Mariposa misto	Cadetes B/Cadetes A
8	4x25 Estilos misto	Escolas

**TORNEIO 1  BRAÇADA – SÃO MIGUEL**

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

2 - DATA – 25 e 26 de abril de 2015

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	25-abr-2015	15h00	16h00
2.� Sessão	26-abr-2015	9h00	10h00

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o, das categoria de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

Para além das categorias referidas, podem participar nadadores das categorias Masters e nadadores dos núcleos de desporto adaptado.

Antes do torneio começar, realizar-se- o as provas de 25metros Livres e 25metros Costas, destinados   nata o adaptada. Nestas provas, os nadadores poderão utilizar apoio adicional, nomeadamente prancha, esparguete e/ou apoio do professor.

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

5 - INSCRI OES

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 18 de abril de 2015.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efetuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes nadadores. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada até 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.

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



7 - CLASSIFICAÇÕES

Serão efetuadas classificações por sexo, prova e categoria.

8 - PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Sessão				2ª Sessão			
00	25 livres	Misto	(adaptada)				
0	25 costas	Misto	(adaptada)				
1	200 bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	13	200 bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
2	100 bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	14	100 bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
3	100 costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	15	100 costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
4	200 costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	16	200 costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
5	200 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	17	200 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
Intervalo 10'				Intervalo 10'			
6	100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	18	100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
7	100 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	19	100 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
8	200 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	20	200 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
9	200 estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	21	200 estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
10	400 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	22	400 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
Intervalo 10'				Intervalo 10'			
11	4x100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	23	4x100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
12	4x100 estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	24	4x100 estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Sen

**FESTIVAL DAS TÉCNICAS SIMULTÂNEAS – TERCEIRA**

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

2 - DATA – 25 de abril de 2015

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	25-abr-2015	9h00	10h00

4 – PARTICIPA O

4.1 Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o, nas categoria de **Escolas e Cadetes A e B**.

Serão incluídos no torneio nadadores dos núcleos/escolinhas de desporto adaptado.

4.2 Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de 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 18 de abril de 2015.

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

6 - CLASSIFICA OES

Não serão efetuadas classifica es.

7 - DIVERSOS

Os nadadores serão agrupados por séries, por tempo de inscri o e por idade para nadadores sem tempo de inscri o.

Não serão permitidas altera es.

Deve dar-se preferência ao cumprimento das idades indicadas no regulamento, no entanto, as todas provas serão abertas a cadetes A e mais novos.



8 - PROGRAMA DE PROVAS

	Sessão única	
1	4x25 Livres misto	Escolas
2	25 Bruços misto	Escolas
3	50 Bruços misto	Escolas/Cadetes B
4	100 Bruços misto	Cadetes B/Cadetes A
5	25 Mariposa misto	Escolas
6	50 Mariposa misto	Escolas/Cadetes B
7	100 Mariposa misto	Cadetes B/Cadetes A
8	4x25 Estilos misto	Escolas

**TORNEIO 1  BRAÇADA – TERCEIRA**

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

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

2 - DATA – 25 e 26 de abril de 2015

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	25-abr-2015	15h00	16h00
2.� Sessão	26-abr-2015	9h00	10h00

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o, das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

Para além das categorias referidas, podem participar nadadores das categorias Masters e nadadores dos núcleos de desporto adaptado.

Antes do torneio começar, realizar-se- o as provas de 25metros Livres e 25metros Costas, destinados   nata o adaptada. Nestas provas, os nadadores poderão utilizar apoio adicional, nomeadamente prancha, esparguete e/ou apoio do professor.

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

5 - INSCRI OES

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 18 de abril de 2015.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efetuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes nadadores. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada até 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.



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

7 - CLASSIFICAÇÕES

Serão efetuadas classificações por sexo, prova e categoria.

8 - PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Sessão				2ª Sessão			
00	25 livres	Misto	(adaptada)				
0	25 costas	Misto	(adaptada)				
1	200 bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	13	200 bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
2	100 bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	14	100 bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
3	100 costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	15	100 costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
4	200 costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	16	200 costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
5	200 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	17	200 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
Intervalo 10'				Intervalo 10'			
6	100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	18	100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
7	100 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	19	100 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
8	200 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	20	200 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
9	200 estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	21	200 estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
10	400 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	22	400 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
Intervalo 10'				Intervalo 10'			
11	4x100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	23	4x100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
12	4x100 estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	24	4x100 estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Sen

**FESTIVAL DAS TÉCNICAS SIMULTÂNEAS – FAIAL**

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

2 - DATA – 25 de abril de 2015

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	25-abr-2015	9h00	10h00

4 – PARTICIPA O

4.1 Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o, nas categoria de **Escolas e Cadetes A e B**.

Serão incluídos no torneio nadadores dos núcleos/escolinhas de desporto adaptado.

4.2 Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de 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 18 de abril de 2015.

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

6 - CLASSIFICA OES

Não serão efetuadas classifica oes.

7 - DIVERSOS

Os nadadores serão agrupados por séries, por tempo de inscri o e por idade para nadadores sem tempo de inscri o.

Não serão permitidas altera oes.

Deve dar-se preferência ao cumprimento das idades indicadas no regulamento.



8 - PROGRAMA DE PROVAS

	Sessão única	
1	4x25 Livres misto	Escolas
2	25 Bruços misto	Escolas
3	50 Bruços misto	Escolas/Cadetes B
4	100 Bruços misto	Cadetes B/Cadetes A
5	25 Mariposa misto	Escolas
6	50 Mariposa misto	Escolas/Cadetes B
7	100 Mariposa misto	Cadetes B/Cadetes A
8	4x25 Estilos misto	Escolas

TORNEIO 1  BRAÇADA – FAIAL

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

2 - DATA – 25 e 26 de abril de 2015

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	25-abr-2015	15h00	16h00
2.� Sessão	26-abr-2015	9h00	10h00

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o, das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

Para além das categorias referidas, podem participar nadadores das categorias Masters e nadadores dos núcleos de desporto adaptado.

Antes do torneio começar, realizar-se- o as provas de 25metros Livres e 25metros Costas, destinados   nata o adaptada. Nestas provas, os nadadores poderão utilizar apoio adicional, nomeadamente prancha, esparguete e/ou apoio do professor.

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

5 - INSCRI OES

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 18 de abril de 2015.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efetuada em simultâneo com as inscri oes dos restantes nadadores. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada até 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.

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



7 - CLASSIFICAÇÕES

Serão efetuadas classificações por sexo, prova e categoria.

8 - PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Sessão				2ª Sessão			
00	25 livres	Misto	(adaptada)				
0	25 costas	Misto	(adaptada)				
1	200 bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	13	200 bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
2	100 bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	14	100 bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
3	100 costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	15	100 costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
4	200 costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	16	200 costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
5	200 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	17	200 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
Intervalo 10'				Intervalo 10'			
6	100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	18	100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
7	100 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	19	100 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
8	200 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	20	200 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
9	200 estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	21	200 estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
10	400 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	22	400 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
Intervalo 10'				Intervalo 10'			
11	4x100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	23	4x100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
12	4x100 estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	24	4x100 estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Sen

**TORNEIO NADADOR COMPLETO DE SÃO MIGUEL**

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

2 - DATA – 2 e 3 de maio de 2015

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	2-mai-2015	9h00	10h00
	2ª Sessão	2-mai-2015	15h00	16h00
2ª Jornada	1ª Sessão	3-mai-2015	9h30	10h30

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o, do sexo Feminino e Masculino, 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 respetivas 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 25 de abril de 2015.

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 efetuadas classifica es por sexo, em absolutos, de acordo com a tabela “Fina Point Scoring em vigor”, correspondente ao somatório dos pontos efetuados em todas as provas.

Funcionará, como fator 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.

As prova de 100metros Mariposa e 200metros Estilos serão para os Cadetes A, no entanto, podem optar pela prova de 50metros Mariposa e 100m Estilos, respetivamente.

A desqualificação de um nadador numa prova, determina a atribuição de zero (0) pontos na mesma, sendo-lhe no entanto permitido nadar as restantes provas do torneio.

A classificação final individual resultante do somatório das provas 200metros Estilos, 100 metros Mariposa, 100metros Costas, 100metros Bruços, 100metros Livres, das pontuações da tabela FINA em vigor, por categoria e género, concorrem para a elaboração de um Ranking Nacional do Torneio de Nadador Completo nas categorias de Infantil A e B, bem como de Juvenil A e B.

8 - ALTERAÇÕES

Não serão permitidas alterações.

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª Jornada							
1.ª Sessão		categorias		2.ª Sessão		categorias	
1	100 bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	10	100 bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
2	100 bruços	masc	cadetes	11	100 bruços	fem	cadetes
3	100 costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	12	100 costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
4	100 costas	fem	cadetes	13	100 costas	masc	cadetes
Intervalo 10'				Intervalo 10'			
5	100 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	14	100 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
6	50 mariposa	masc	cadetes	15	50 mariposa	fem	cadetes
7	100 mariposa	masc	cadetes		100 mariposa	fem	cadetes
8	100 livres	fem	cadetes	16	100 livres	masc	cadetes
9	400 livres	fem	Jun/Sen	17	400 livres	masc	Jun/Sen

2ª Jornada			
	1.ª Sessão		categorias
18	100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
19	100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
20	100 estilos	fem	cadetes
Intervalo 10'			
21	100 estilos	masc	cadetes
22	200 estilos	fem	cadetes
23	200 estilos	masc	cadetes
24	200 estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
25	200 estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen

**TORNEIO NADADOR COMPLETO DE TERCEIRA**

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

2 - DATA – 9 e 10 de maio de 2015

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	9-mai-2015	9h00	10h00
	2ª Sessão	9-mai-2015	15h00	16h00
2ª Jornada	1ª Sessão	10-mai-2015	9h30	10h30

4 - PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, do sexo Feminino e Masculino, 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 respetivas categorias. Os nadadores cadetes podem ou não ser inscritos em todas as provas da sua categoria.

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 2 de maio de 2015.

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 efetuadas classificações por sexo, em absolutos, de acordo com a tabela “Fina Point Scoring em vigor”, correspondente ao somatório dos pontos efetuados em todas as provas.

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

Não serão atribuídas classificações aos nadadores da categoria de Cadetes.

As prova de 100metros Mariposa e 200metros Estilos serão para os Cadetes A, no entanto, podem optar pela prova de 50metros Mariposa e 100m Estilos, respetivamente.

A desqualificação de um nadador numa prova, determina a atribuição de zero (0) pontos na mesma, sendo-lhe no entanto permitido nadar as restantes provas do torneio.

A classificação final individual resultante do somatório das provas 200metros Estilos, 100 metros Mariposa, 100metros Costas, 100metros Bruços, 100metros Livres, das pontuações da tabela FINA em vigor, por categoria e género, concorrem para a elaboração de um Ranking Nacional do Torneio de Nadador Completo nas categorias de Infantil A e B, bem como de Juvenil A e B.

8 - ALTERAÇÕES

Não serão permitidas alterações.

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª Jornada							
1.ª Sessão		categorias		2.ª Sessão		categorias	
1	100 bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	10	100 bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
2	100 bruços	masc	cadetes	11	100 bruços	fem	cadetes
3	100 costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	12	100 costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
4	100 costas	fem	cadetes	13	100 costas	masc	cadetes
Intervalo 10'				Intervalo 10'			
5	100 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	14	100 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
6	50 mariposa	masc	cadetes	15	50 mariposa	fem	cadetes
7	100 mariposa	masc	cadetes		100 mariposa	fem	cadetes
8	100 livres	fem	cadetes	16	100 livres	masc	cadetes
9	400 livres	fem	Jun/Sen	17	400 livres	masc	Jun/Sen

2ª Jornada			
	1.ª Sessão		categorias
18	100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
19	100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
20	100 estilos	fem	cadetes
Intervalo 10'			
21	100 estilos	masc	cadetes
22	200 estilos	fem	cadetes
23	200 estilos	masc	cadetes
24	200 estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
25	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 – 9 e 10 de maio de 2015

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	9-mai-2015	9h00	10h00
	2ª Sessão	9-mai-2015	15h00	16h00
2ª Jornada	1ª Sessão	10-mai-2015	9h30	10h30

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o, do sexo Feminino e Masculino, 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 respetivas 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 2 de maio de 2015.

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 efetuadas classifica es por sexo, em absolutos, de acordo com a tabela “Fina Point Scoring em vigor”, correspondente ao somatório dos pontos efetuados em todas as provas.

Funcionará, como fator 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.

As prova de 100metros Mariposa e 200metros Estilos serão para os Cadetes A, no entanto, podem optar pela prova de 50metros Mariposa e 100m Estilos, respetivamente.

A desqualificação de um nadador numa prova, determina a atribuição de zero (0) pontos na mesma, sendo-lhe no entanto permitido nadar as restantes provas do torneio.

A classificação final individual resultante do somatório das provas 200metros Estilos, 100 metros Mariposa, 100metros Costas, 100metros Bruços, 100metros Livres, das pontuações da tabela FINA em vigor, por categoria e género, concorrem para a elaboração de um Ranking Nacional do Torneio de Nadador Completo nas categorias de Infantil A e B, bem como de Juvenil A e B.

8 - ALTERAÇÕES

Não serão permitidas alterações.

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª Jornada							
1.ª Sessão		categorias		2.ª Sessão		categorias	
1	100 bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	10	100 bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
2	100 bruços	masc	cadetes	11	100 bruços	fem	cadetes
3	100 costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	12	100 costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
4	100 costas	fem	cadetes	13	100 costas	masc	cadetes
Intervalo 10'				Intervalo 10'			
5	100 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	14	100 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
6	50 mariposa	masc	cadetes	15	50 mariposa	fem	cadetes
7	100 mariposa	masc	cadetes		100 mariposa	fem	cadetes
8	100 livres	fem	cadetes	16	100 livres	masc	cadetes
9	400 livres	fem	Jun/Sen	17	400 livres	masc	Jun/Sen

2ª Jornada			
	1.ª Sessão		categorias
18	100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
19	100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
20	100 estilos	fem	cadetes
Intervalo 10'			
21	100 estilos	masc	cadetes
22	200 estilos	fem	cadetes
23	200 estilos	masc	cadetes
24	200 estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
25	200 estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen

**FESTIVAL DAS TÉCNICAS COMBINADAS – SÃO MIGUEL**

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

2 - DATA – 6 de junho de 2015

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	6-jun-2015	9h00	10h00

4 – PARTICIPA O

4.1 Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o, nas categoria de **Escolas e Cadetes A e B**.

Para Serão incluídos neste torneio nadadores dos núcleos/escolinhas de desporto adaptado.

4.2 Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de 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 28 de maio de 2015.

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

6 - CLASSIFICA OES

Não serão efetuadas classifica es.

7 - DIVERSOS

Os nadadores serão agrupados por séries, por tempo de inscri o e por idade para nadadores sem tempo de inscri o.

Não serão permitidas altera es.

Deve dar-se prefer ncia ao cumprimento das idades indicadas no regulamento.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

	Sessão única	
1	4x50 Livres misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
2	50 Mariposa/Costas misto	Escolas /Cadetes B
3	100 Mariposa/Costas misto	Cadetes B/Cadetes A
4	50 Bruços/Crol misto	Escolas Cadetes B
5	100 Bruços/Crol misto	Cadetes B/Cadetes A
6	100 Estilos misto	Cadetes B/Cadetes A
7	4x50 Estilos misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A

**FESTIVAL DAS TÉCNICAS COMBINADAS – TERCEIRA**

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

2 - DATA – 6 de junho de 2015

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	6-jun-2015	9h00	10h00

4 – PARTICIPAÇÃO

4.1 Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, nas categoria de **Escolas e Cadetes A e B**.

Serão incluídos neste torneio nadadores dos núcleos/escolinhas de desporto adaptado.

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 28 de maio de 2015.

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

6 - CLASSIFICAÇÕES

Não serão efetuadas classificações.

7 - DIVERSOS

Os nadadores serão agrupados por séries, por tempo de inscrição e por idade para nadadores sem tempo de inscrição.

Não serão permitidas alterações.

Deve dar-se preferência ao cumprimento das idades indicadas no regulamento, no entanto, as todas provas serão abertas a cadetes A e mais novos.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

	Sessão única	
1	4x50 Livres misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
2	50 Mariposa/Costas misto	Escolas /Cadetes B
3	100 Mariposa/Costas misto	Cadetes B/Cadetes A
4	50 Bruços/Crol misto	Escolas Cadetes B
5	100 Bruços/Crol misto	Cadetes B/Cadetes A
6	100 Estilos misto	Cadetes B/Cadetes A
7	4x50 Estilos misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A

**FESTIVAL DAS TÉCNICAS COMBINADAS – FAIAL**

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

2 - DATA – 6 de junho de 2015

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	6-jun-2015	9h00	10h00

4 – PARTICIPAÇÃO

4.1 Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, nas categoria de **Escolas e Cadetes A e B**.

Serão incluídos neste torneio nadadores dos núcleos/escolinhas de desporto adaptado.

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 28 de maio de 2015.

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

6 - CLASSIFICAÇÕES

Não serão efetuadas classificações.

7 - DIVERSOS

Os nadadores serão agrupados por séries, por tempo de inscrição e por idade para nadadores sem tempo de inscrição.

Não serão permitidas alterações.

Deve dar-se preferência ao cumprimento das idades indicadas no regulamento, no entanto, as todas provas serão abertas a cadetes A e mais novos.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

	Sessão única	
1	4x50 Livres misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
2	50 Mariposa/Costas misto	Escolas /Cadetes B
3	100 Mariposa/Costas misto	Cadetes B/Cadetes A
4	50 Bruços/Crol misto	Escolas Cadetes B
5	100 Bruços/Crol misto	Cadetes B/Cadetes A
6	100 Estilos misto	Cadetes B/Cadetes A
7	4x50 Estilos misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A

**TORNEIO PRAIA DA VITÓRIA**

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

2 - DATA – 13 e 14 de junho de 2015

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	13-jun-2015	9h00	10h00
	2ª Sessão	13-jun-2015	15h00	16h00
2ª Jornada	1ª Sessão	14-jun-2015	9h30	10h30

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o, das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores, do sexo Feminino e Masculino.

Para além das categorias referidas, podem participar nadadores das categorias Masters e nadadores dos núcleos/escolinhas de desporto adaptado.

Antes do torneio começar, realizar-se- o as provas de 25metros Livres e 25metros Costas, destinados   nata o adaptada. Nestas provas, os nadadores poderão utilizar apoio adicional, nomeadamente prancha, esparguete e/ou apoio do professor.

Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de 5 (cinco) provas individuais e 3 (três) estafetas, no conjunto das Sessões, sendo no máximo, duas provas individuais e uma estafeta por Sessão. As provas de 50m livres, 50m bruços, 50m costas e 50m mariposa, destinam-se apenas aos escalões Juvenil, Júnior e S nior. As estafetas de 4x50 Livres e 4x50m estilos, destina-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 6 de junho de 2015.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efetuada em simultâneo com as inscri es dos restantes nadadores. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada até 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 - CLASSIFICAÇÕES**

Serão efetuadas classificações por prova, sexo e categoria.

8 - ALTERAÇÕES

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

10 – PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Jornada			2.ª Jornada					
1.ª Sessão			2ª Sessão			1ª Sessão		
00	25 livres (adaptada)							
0	25 costas (adaptada)							
1	400 estilos	F	13	800 livres	F	25	4x50 livres (Jun/Sen)	M
2	400 estilos	M	14	100 bruços	M	26	4x50 livres (Jun/Sen)	F
3	100 livres	F	15	100 bruços	F	27	400 livres	M
4	100 livres	M	16	50 livres (Juv/Jun/Sen)	M	28	400 livres	F
5	50 costas (Juv/Jun/Sen)	F	17	50 livres (Juv/Jun/Sen)	F	29	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	M
Intervalo 10'			Intervalo 10'			Intervalo 10'		
6	50 costas (Juv/Jun/Sen)	M	18	100 costas	M	31	200 costas	M
7	200 mariposa	F	19	100 costas	F	32	200 costas	
8	200 mariposa	M	20	100 mariposa	M	33	50 bruços (Juv/Jun/Sen)	M
9	200 bruços	F	21	100 mariposa	F	Intervalo 10'		
10	200 bruços	M	Intervalo 10'			34	50 bruços (Juv/Jun/Sen)	F
Intervalo 10'			22	4x100 estilos	F	35	200 livres	M
11	4x50 estilos (Jun/Sen)	F	23	4x100 livres	M	36	200 livres	F
12	4x50 estilos (Jun/Sen)	M	24	1500 livres	M	37	200 estilos	M
						38	200 estilos	F
						Intervalo 10'		
						39	4x100 estilos	M
						40	4x100 livres	F

TORNEIO PORTAS DO MAR

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

2 - DATA – 20 e 21 de junho de 2015

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1 ^a Jornada	1 ^a Sessão	20-jun-2015	9h00	10h00
	2 ^a Sessão	20-jun-2015	15h00	16h00
2 ^a Jornada	1 ^a Sessão	21-jun-2015	9h30	10h30

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o, das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores, do sexo Feminino e Masculino.

Para além das categorias referidas, podem participar nadadores das categorias Masters e nadadores dos núcleos/escolinhas de desporto adaptado.

Antes do torneio começar, realizar-se- o as provas de 25metros Livres e 25metros Costas, destinados   nata o adaptada. Nestas provas, os nadadores poderão utilizar apoio adicional, nomeadamente prancha, esparguete e/ou apoio do professor.

Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de 5 (cinco) provas individuais e 3 (três) estafetas, no conjunto das Sessões, sendo no máximo, duas provas individuais e uma estafeta por Sessão. As provas de 50m livres, 50m bruços, 50m costas e 50m mariposa, destinam-se apenas aos escalões Juvenil, Júnior e S nior. As estafetas de 4x50 Livres e 4x50m estilos, destina-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 13 de junho de 2015.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efetuada em simultâneo com as inscri es dos restantes nadadores. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada até 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.

**TORNEIO PORTO PIM**

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

2 - DATA – 20 e 21 de junho de 2015

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1 ^a Jornada	1 ^a Sessão	20-jun-2015	9h00	10h00
	2 ^a Sessão	20-jun-2015	15h00	16h00
2 ^a Jornada	1 ^a Sessão	21-jun-2015	9h30	10h30

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o, das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores, do sexo Feminino e Masculino.

Para além das categorias referidas, podem participar nadadores das categorias Masters e nadadores dos núcleos/escolinhas de desporto adaptado.

Antes do torneio começar, realizar-se- o as provas de 25metros Livres e 25metros Costas, destinados   nata o adaptada. Nestas provas, os nadadores poderão utilizar apoio adicional, nomeadamente prancha, esparguete e/ou apoio do professor.

Cada nadador poderá ser inscrito no máximo de 5 (cinco) provas individuais e 3 (três) estafetas, no conjunto das Sessões, sendo no máximo, duas provas individuais e uma estafeta por Sessão. As provas de 50m livres, 50m bruços, 50m costas e 50m mariposa, destinam-se apenas aos escalões Juvenil, Júnior e S nior. As estafetas de 4x50 Livres e 4x50m estilos, destina-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 13 de junho de 2015.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efetuada em simultâneo com as inscri es dos restantes nadadores. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada até 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 - CLASSIFICAÇÕES

Serão efetuadas classificações por prova, sexo e categoria.

8 - ALTERAÇÕES

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

10 – PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Jornada			2.ª Jornada					
1.ª Sessão			2ª Sessão			1ª Sessão		
00	25 livres (adaptada)							
0	25 costas (adaptada)							
1	400 estilos	F	13	800 livres	F	25	4x50 livres (Jun/Sen)	M
2	400 estilos	M	14	100 bruços	M	26	4x50 livres (Jun/Sen)	F
3	100 livres	F	15	100 bruços	F	27	400 livres	M
4	100 livres	M	16	50 livres (Juv/Jun/Sen)	M	28	400 livres	F
5	50 costas (Juv/Jun/Sen)	F	17	50 livres (Juv/Jun/Sen)	F	29	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	M
Intervalo 10'			Intervalo 10'			30	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	F
6	50 costas (Juv/Jun/Sen)	M	18	100 costas	M	31	200 costas	M
7	200 mariposa	F	19	100 costas	F	32	200 costas	
8	200 mariposa	M	20	100 mariposa	M	33	50 bruços (Juv/Jun/Sen)	M
9	200 bruços	F	21	100 mariposa	F	Intervalo 10'		
10	200 bruços	M	Intervalo 10'			34	50 bruços (Juv/Jun/Sen)	F
Intervalo 10'			22	4x100 estilos	F	35	200 livres	M
11	4x50 estilos (Jun/Sen)	F	23	4x100 livres	M	36	200 livres	F
12	4x50 estilos (Jun/Sen)	M	24	1500 livres	M	37	200 estilos	M
						38	200 estilos	F
						Intervalo 10'		
						39	4x100 estilos	M
						40	4x100 livres	F

**ENCONTRO REGIONAL DE CADETES - Atividades**

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

2 - DATA – 27 e 28 de junho de 2015

3 – HORÁRIO

Data	Hora	Atividade	Local
27-jun-2015	10h00	Prova de nata�o	Piscina
27-jun-2015	16h00	Prova de nata�o	Piscina
28-jun-2015	10h00	Prova �guas abertas	Piscina

ENCONTRO REGIONAL DE CADETES – prova nata o

1 - LOCAL – Piscina da Escola Secundária Vitorino Nemésio – Terceira

2 - DATA – 27 de junho de 2015

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	27-jun-2015	9h00	10h00
2ª Sessão	27-jun-2015	15h00	16h00

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o, das categorias de Cadetes A e B.

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

5 - INSCRI OES

O ficheiro com a inscri o dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 17 de junho de 2015.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efetuada em simultâneo com as inscri es dos restantes nadadores. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada até 30 minutos antes do início da Sessão. Caso não seja, considerar-se-  que não existem altera es.

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.

6 - DIVERSOS

Não serão permitidas altera es.

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 efetuados na corrente época de 2014/2015.

As estafetas mistas, têm que obrigatoriamente ser constituídas por 2 nadadores do sexo feminino e 2 nadadores do sexo masculino. Caso haja clubes que não tenham nadadores



inscritos no festival, em número suficiente para cumprir com os requisitos exigidos para realizar estafetas mistas, podem participar nas provas de estafetas com 4 nadadores, sendo a estafeta identificada como extra competição.

Deve dar-se preferência ao cumprimento das idades indicadas no regulamento, no entanto, todas as provas serão abertas a Cadetes A e mais novos.

7 - CLASSIFICAÇÕES

Não serão efetuadas classificações.

8 - PRÉMIOS

Serão entregues t-shirts a todos os nadadores participantes.

9 – PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Sessão			2ª Sessão		
1	100m Mariposa masc	Cad A/Cad B	10	200m Estilos masc	Cad A/Cad B
2	100m Mariposa fem	Cad A/Cad B	11	200m Estilos fem	Cad A/Cad B
3	100m Costas masc	Cad A/Cad B	12	100m Livres masc	Cad A/Cad B
4	100m Costas fem	Cad A/Cad B	13	100m Livres fem	Cad A/Cad B
5	100m Bruços masc	Cad A/Cad B	14	50m Mariposa masc	Cad B
6	100m Bruços fem	Cad A/Cad B	15	50m Mariposa fem	Cad B
Intervalo 5'			Intervalo 5'		
7	400m Livres masc	Cad B	16	800m Livres masc	Cad A
8	400m Livres fem	Cad B	17	800m Livres mfem	Cad A
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
9	4x100 Livres misto	Cad A/Cad B	18	4x100 Estilos misto	Cad A/Cad B

**CAMPEONATO REGIONAL DE ABSOLUTOS – AÇORES**

1 - LOCAL – Piscina do Complexo Desportivo das Laranjeiras – **São Miguel**

2 - DATA – 4 e 5 de julho de 2015

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1 ^a Jornada	1 ^a Sessão	4-jul-2015	9h00	10h00
	2 ^a Sessão	4-jul-2015	15h00	16h00
2 ^a Jornada	1 ^a Sessão	5-jul-2015	8h30	9h30

4 - PARTICIPA O

Podem participar todos os nadadores filiados em Nata o Pura pela Federa o Portuguesa de Nata o, das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores, do sexo Feminino e Masculino, 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 de 5 (cinco) provas individuais e 3 (três) estafetas, no conjunto das Sessões, sendo no máximo, duas provas individuais e uma estafeta por Sessão. As provas de 50m livres, 50m bruços, 50m costas e 50m mariposa, destinam-se apenas aos escalões Juvenil, Júnior e S nior. A estafeta de 4x50m estilos, destina-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 24 de junho de 2015.

A inscri o das equipas de estafetas deverá também ser efetuada em simultâneo com as inscri es dos restantes nadadores. Contudo, a constitui o das equipas deverá ser confirmada até 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 inscrição.

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

A tabela de MAC's (Marca de acesso a competições), será utilizada como referência à comparticipação da ANARA a cada nadador. Assim, serão definidos como MAC's, os mínimos de participação no Nacional ou Zonal da respetiva categoria. O nadador que no Regional de Categorias, alcançar um tempo MAC, fará com que o clube receba um apoio extra, por parte da ANARA. Deste modo, pretende-se hierarquizar os apoios, de acordo com o número de filiados, mas sem descurar o valor dos nadadores.

7 - CLASSIFICAÇÕES

Serão efetuadas classificações por prova e sexo, em absoluto, incluindo nas provas de estafetas.

8 – ALTERAÇÕES

Não serão permitidas alterações.

9 - PRÉMIOS

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

**10 – PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Jornada			2.ª Jornada		
1.ª Sessão			2ª Sessão		
1	400 estilos	F	13	800 livres	F
2	400 estilos	M	14	100 bruços	M
3	100 livres	F	15	100 bruços	F
4	100 livres	M	16	50 livres (Juv/Jun/Sen)	M
5	50 costas (Juv/Jun/Sen)	F	17	50 livres (Juv/Jun/Sen)	F
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
6	50 costas (Juv/Jun/Sen)	M	18	100 costas	M
7	200 mariposa	F	19	100 costas	F
8	200 mariposa	M	20	100 mariposa	M
9	200 bruços	F	21	100 mariposa	F
10	200 bruços	M	Intervalo 10'		
Intervalo 10'			22	4x100 estilos	M
11	4x100 estilos	F	23	4x100 livres	F
12	4x100 livres	M	24	1500 livres	M

2.ª Jornada		
1ª Sessão		
25	4x50 estilos (Jun/Sen)	M
26	4x50 estilos (Jun/Sen)	F
27	400 livres	M
28	400 livres	F
29	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	M
30	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	F
31	200 costas	M
32	200 costas	
33	50 bruços (Juv/Jun/Sen)	M
Intervalo 10'		
34	50 bruços (Juv/Jun/Sen)	F
35	200 livres	M
36	200 livres	F
37	200 estilos	M
38	200 estilos	F
Intervalo 10'		
39	4x200 livres	M
40	4x200 livres	F