



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DA REGIÃO AÇORES

REGULAMENTOS DAS PROVAS DE NATAÇÃO PURA



ANARA

ÉPOCA 2015/2016

**Índice**

DISPOSIÇÕES GERAIS.....	2
CATEGORIAS ÉPOCA 2015/2016.....	4
MÍNIMOS REGIONAIS ÉPOCA 2015/2016	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 MEIO FUNDO E FUNDO DE PONTA DELGADA	23
TORNEIO DE MEIO FUNDO E FUNDO DA PRAIA DA VITÓRIA.....	25
TORNEIO DE MEIO FUNDO E FUNDO DA HORTA	27
TORREGRI 1 E FESTIVAL TÉCNICAS ALTERNADAS – ESCOLAS E CADETES	29
TORREGRI 1 E FESTIVAL TÉCNICAS ALTERNADAS – ESCOLAS E CADETES	31
TORREGRI 1 E FESTIVAL TÉCNICAS ALTERNADAS – ESCOLAS E CADETES	33
FESTIVAL DAS TÉCNICAS DE SÃO MIGUEL.....	35
FESTIVAL DAS TÉCNICAS DA TERCEIRA.....	38
FESTIVAL DAS TÉCNICAS DO FAIAL	41
CAMPEONATO DE ILHA – SÃO MIGUEL.....	44
CAMPEONATO DE ILHA – TERCEIRA.....	46
CAMPEONATO DE ILHA – FAIAL.....	48
TORREGRI 2 – ESCOLAS E CADETES.....	50
TORREGRI 2 – ESCOLAS E CADETES.....	52
TORREGRI 2 – ESCOLAS E CADETES.....	54
CAMPEONATOS REGIONAIS DE CATEGORIAS - AÇORES	56
FESTIVAL REGIONAL DE CADETES	59
TORNEIO PRIMAVERA	61
TORNEIO DE FUNDO DE CADETES – SÃO MIGUEL	63
TORNEIO MEMÓRIA	65
TORNEIO DE FUNDO DE CADETES – TERCEIRA	67
TORNEIO GOLFINHO.....	69
TORNEIO DE FUNDO DE CADETES – FAIAL	71
FESTIVAL DAS TÉCNICAS SIMULTÂNEAS – SÃO MIGUEL	73
TORNEIO 1ª BRAÇADA – SÃO MIGUEL	75
FESTIVAL DAS TÉCNICAS SIMULTÂNEAS – TERCEIRA	77
TORNEIO 1ª BRAÇADA – TERCEIRA	79
FESTIVAL DAS TÉCNICAS SIMULTÂNEAS – FAIAL	81
TORNEIO 1ª BRAÇADA – FAIAL	83
TORNEIO NADADOR COMPLETO DE SÃO MIGUEL	85
TORNEIO NADADOR COMPLETO DE TERCEIRA	87
TORNEIO NADADOR COMPLETO DO FAIAL.....	89
FESTIVAL DAS TÉCNICAS COMBINADAS – SÃO MIGUEL	91
FESTIVAL DAS TÉCNICAS COMBINADAS – TERCEIRA.....	93
FESTIVAL DAS TÉCNICAS COMBINADAS – FAIAL	95
TORNEIO PRAIA DA VITÓRIA	97
TORNEIO PORTO PIM.....	99
TORNEIO PORTAS DO MAR	101
ENCONTRO REGIONAL DE CADETES - ATIVIDADES	103
ENCONTRO REGIONAL DE CADETES – PROVA NATAÇÃO.....	104
CAMPEONATO REGIONAL DE ABSOLUTOS – AÇORES	106



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 2015/2016.

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. **MULTAS**

Os clubes que não cumprirem com os prazos de inscrição estabelecidos, serão multados com 2€ por nadador, acrescidos de 1€ por cada dia de atraso.

Não serão aceites inscrições no próprio dia da prova, nem na véspera.

**6. CALENDÁRIO DE PROVAS – ÉPOCA 2015/2016**

<div>  ANARA - NATAÇÃO AÇORES Associação de Natação da Região Açores CALENDÁRIO DE PROVAS - ÉPOCA 2015/2016 </div>					
Data	Ent. Organ.	Designação da Prova	Categorias	Local de Realização	âmbito
outubro					
17 out 2015	ANARA	Torneio Ilha Verde	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
17 out 2015	ANARA	Torneio Ilha L��s	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Praia da Vitória	Local
17 out 2015	ANARA	Torneio Ilha Azul	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
novembro					
31 out/1 nov 2015	ANARA	Campeonato Regional de Clubes e Apuramento 4� divisão	Inf/Juv/Jun/Sen	Terceira	Regional
14 nov 2015	ANARA	Torneio Sete Cidades	Juv/Jun/Sen	Rabo de Peixe	Local
14 nov 2015	ANARA	Torneio Monte Brasil	Juv/Jun/Sen	Angra do Heroísmo	Local
14 nov 2015	ANARA	Torneio Monte da Guia	Juv/Jun/Sen	Horta	Local
21 nov 2015	ANARA	Torneio de Meio Fundo e Fundo de Ponta Delgada	Inf/Juv	Ponta Delgada	Local
21 nov 2015	ANARA	Torneio de Meio Fundo e Fundo da Praia da Vitória	Inf/Juv	Praia da Vitória	Local
21 nov 2015	ANARA	Torneio de Meio Fundo e Fundo da Horta	Inf/Juv	Horta	Local
28 nov 2015	ANARA/Clubes	Torregri 1 e Festival das Técnicas Alternadas	Escolas/Cadetes/Adaptada	Ponta Delgada	Local
28 nov 2015	ANARA/Clubes	Torregri 1 e Festival das Técnicas Alternadas	Escolas/Cadetes/Adaptada	Angra do Heroísmo	Local
28 nov 2015	ANARA/Clubes	Torregri 1 e Festival das Técnicas Alternadas	Escolas/Cadetes/Adaptada	Horta	Local
dezembro					
17/12 a 3/01 Interrupção letiva - Natal					
janeiro					
30 jan 2016	ANARA	Festival das técnicas São Miguel	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
30 jan 2016	ANARA	Festival das técnicas Terceira	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Angra do Heroísmo	Local
30 jan 2016	ANARA	Festival das técnicas Faial	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
fevereiro					
6/02 a 10/02 Interrupção letiva - Carnaval					
13/14 fev 2016	ANARA	Campeonato de Ilha - S. Miguel	Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
13/14 fev 2016	ANARA	Campeonato de Ilha - Terceira	Inf/Juv/Jun/Sen	Praia da Vitória	Local
13/14 fev 2016	ANARA	Campeonato de Ilha - Faial	Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
20 fev 2016	ANARA/Clubes	Torregri 2	Escolas/Cadetes	Ponta Delgada	Local
20 fev 2016	ANARA/Clubes	Torregri 2	Escolas/Cadetes	Praia da Vitória	Local
20 fev 2016	ANARA/Clubes	Torregri 2	Escolas/Cadetes	Horta	Local
27/28 fev 2016	ANARA	Campeonatos Regionais Categorias (Inf/Juv/Jun/Sen)	Inf/Juv/Jun/Sen	São Miguel	Regional
março					
12 mar 2016	ANARA	Festival Regional de Cadetes	Cadetes	São Miguel	Regional
19/03 a 3/04 Interrupção letiva - Páscoa					
abril					
9 abr 2016	ANARA	Torneio de Primavera	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters	Rabo de Peixe	Local
9 abr 2016	ANARA	Torneio de Fundo de Cadetes	Cadetes	Rabo de Peixe	Local
9 abr 2016	ANARA	Torneio de Memória	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters	Praia da Vitória	Local
9 abr 2016	ANARA	Torneio de Fundo de Cadetes	Cadetes	Praia da Vitória	Local
9 abr 2016	ANARA	Torneio Golfinho	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters	Horta	Local
9 abr 2016	ANARA	Torneio de Fundo de Cadetes	Cadetes	Horta	Local
23/24 abr 2016	ANARA	Torneio 1.� Bra��ada de São Miguel	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters/Adaptada	Ponta Delgada	Local
23 abr 2016	ANARA/Clubes	Festival das Técnicas Simultâneas	Escolas/Cadetes/Adaptada	Ponta Delgada	Local
23/24 abr 2016	ANARA	Torneio 1.� Bra��ada da Terceira	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters/Adaptada	Praia da Vitória	Local
23 abr 2016	ANARA/Clubes	Festival das Técnicas Simultâneas	Escolas/Cadetes/Adaptada	Praia da Vitória	Local
23/24 abr 2016	ANARA	Torneio 1.� Bra��ada do Faial	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters/Adaptada	Horta	Local
23 abr 2016	ANARA/Clubes	Festival das Técnicas Simultâneas	Escolas/Cadetes/Adaptada	Horta	Local
maio					
7 mai 2016	ANARA	Torneio Nadador Completo de S. Miguel	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
7 mai 2016	ANARA	Torneio Nadador Completo da Terceira	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Praia da Vitória	Local
7 mai 2016	ANARA	Torneio Nadador Completo do Faial	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
junho					
4 jun 2016	ANARA/Clubes	Festival técnicas combinadas	Escolas/Cadetes/Adaptada	Ponta Delgada	Local
4 jun 2016	ANARA/Clubes	Festival técnicas combinadas	Escolas/Cadetes/Adaptada	Angra do Heroísmo	Local
9/06 último dia de aulas para todos menos 9�, 11� e 12� que terminam na semana anterior					
11 jun 2016	ANARA/Clubes	Festival técnicas combinadas	Escolas/Cadetes/Adaptada	Horta	Local
11/12 jun 2016	ANARA	Torneio Praia da Vitória	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters/Adaptada	Praia da Vitória	Local
11/12 jun 2016	ANARA	Torneio Porto Pim	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters/Adaptada	Horta	Local
18/19 jun 2016	ANARA	Torneio Portas do mar	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters/Adaptada	Ponta Delgada	Local
18/19 jun 2016	ANARA	Encontro Regional de Cadetes - Torregri 3	Cadetes	Faial	Regional
julho					
2/3 jul 2016	ANARA	Campeonatos Regionais Absolutos	Inf/Juv/Jun/Sen	Terceira	Regional

**CATEGORIAS ÉPOCA 2015/2016**

CATEGORIAS					
Masculinos			Femininos		
idades	anos nasc	categorias	idades	anos nasc	categorias
11 anos e + novos	2004 \leq	Escolas	10 anos e + novas	2005 \leq	Escolas
8, 9, 10, 11	2005 a 2008	Cadetes B	8, 9, 10	2006 a 2008	Cadetes B
12	2004	Cadetes A	11	2005	Cadetes A
13	2003	Infantis B	12	2004	Infantis B
14	2002	Infantis A	13	2003	Infantis A
15	2001	Juvenis B	14	2002	Juvenis B
16	2000	Juvenis A	15	2001	Juvenis A
17 e 18	1999 e 1998	Juniores	16 e 17	2000 e 1999	Juniores
19 e mais	\leq 1997	Seniores	18 e mais	\leq 1998	Seniores



Categorias Master		
Provas individuais 2016		
GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	ANO DE NASCIMENTO
A	25-29	91-87
B	30-34	86-82
C	35-39	81-77
D	40-44	76-72
E	45-49	71-67
F	50-54	66-62
G	55-59	61-57
H	60-64	56-52
I	65-69	51-47
J	70-74	46-42
K	75-79	41-37
L	80-84	36-32
M*	85-89	31-27
* Nota: Caso existam nadadores com idade superior é 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 2015/2016****Tabela de Mínimos para o Campeonato Regional de Categorias 2016**

Tabela de Mínimos para o Campeonato Regional de Categorias 2016												
Masculinos							Femininos					
Sén.	Jun.	Juv.A	Juv. B	Inf. A	Inf B		Inf B	Inf A	Juv B	Juv A	Jun	Sén.
1997 e + velhos	1998 e 1999	2000	2001	2002	2003		2004	2003	2002	2001	1999 e 2000	1998 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	03:03.15	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 2016

Masculinos			Femininos	
Inf A e B	Absolutos		Absolutos	Inf A e B
2002 e 2003	2001 e + velhos		2002 e + velhas	2003 e 2004
	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
03:03,13	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 - 17 de outubro de 2015

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	17-out-2015	8h30	10h00
2� Sessão	17-out-2015	14h30	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 por Sessão.

5 – INSCRI  OES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 10 de outubro 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-  que não existem alterações.

6 – DIVERSOS

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

S  são permitidas 2 (duas) alterações por clube, desde que comunicadas   organização na reunião técnica a efetuar antes das Sessões.

7 – CLASSIFICA  OES

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

**8 – PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Jornada				
	1ª Sessão			2.ª Sessão
1	800m Livres fem	Inf/Juv/Jun/Sen	19	800m Livres masc.
2	100m Mariposa masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	20	100m Mariposa fem.
3	200m Mariposa fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	21	200m Mariposa masc.
4	100m Bruços masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	22	100m Bruços fem.
5	50m Costas fem.	Cadetes	23	50m Livres fem.
6	50m Costas masc.	Cadetes	24	50m Livres masc.
7	200m Bruços fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	25	200m Bruços masc.
8	50m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	26	50m Livres fem.
9	50m Bruços fem.	Cadetes	27	50m Mariposa fem.
10	50m Mariposa masc.	Cadetes	28	50m Bruços masc.
11	100m Livres fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	29	100m Livres masc.
12	100m Costas masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	30	100m Costas fem.
13	100m Estilos masc.	Cadetes	31	100m Estilos fem.
14	200m Costas fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	32	200m Costas masc.
15	400m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	33	400m Livres fem.
16	200m Estilos fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	34	200m Estilos masc.
17	200m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	35	200m Livres fem.
18	400m Estilos fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	36	400m Estilos masc.

**TORNEIO ILHA LILÁS**

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

2 – DATA - 17 de outubro de 2015

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	17-out-2015	9h00	10h00
2� Sessão	17-out-2015	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 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 10 de outubro 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-  que não existem alterações.

6 – DIVERSOS

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

S  são permitidas 2 (duas) alterações por clube, desde que comunicadas   organização na reunião técnica a efetuar antes das Sessões.

7 – CLASSIFICAÇÕES

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

**8 – PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Jornada				
	1ª Sessão			2.ª Sessão
1	800m Livres fem	Inf/Juv/Jun/Sen	19	800m Livres masc.
2	100m Mariposa masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	20	100m Mariposa fem.
3	200m Mariposa fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	21	200m Mariposa masc.
4	100m Bruços masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	22	100m Bruços fem.
5	50m Costas fem.	Cadetes	23	50m Livres fem.
6	50m Costas masc.	Cadetes	24	50m Livres masc.
7	200m Bruços fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	25	200m Bruços masc.
8	50m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	26	50m Livres fem.
9	50m Bruços fem.	Cadetes	27	50m Mariposa fem.
10	50m Mariposa masc.	Cadetes	28	50m Bruços masc.
11	100m Livres fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	29	100m Livres masc.
12	100m Costas masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	30	100m Costas fem.
13	100m Estilos masc.	Cadetes	31	100m Estilos fem.
14	200m Costas fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	32	200m Costas masc.
15	400m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	33	400m Livres fem.
16	200m Estilos fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	34	200m Estilos masc.
17	200m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	35	200m Livres fem.
18	400m Estilos fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	36	400m Estilos masc.

**TORNEIO ILHA AZUL**

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

2 – DATA - 17 de outubro de 2015

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	17-out-2015	9h00	10h00
2ª Sessão	17-out-2015	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 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 10 de outubro 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.

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.� Jornada				
	1.� Sessão			2.� Sessão
1	800m Livres fem	Inf/Juv/Jun/Sen	19	800m Livres masc.
2	100m Mariposa masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	20	100m Mariposa fem.
3	200m Mariposa fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	21	200m Mariposa masc.
4	100m Bruços masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	22	100m Bruços fem.
5	50m Costas fem.	Cadetes	23	50m Livres fem.
6	50m Costas masc.	Cadetes	24	50m Livres masc.
7	200m Bruços fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	25	200m Bruços masc.
8	50m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	26	50m Livres fem.
9	50m Bruços fem.	Cadetes	27	50m Mariposa fem.
10	50m Mariposa masc.	Cadetes	28	50m Bruços masc.
11	100m Livres fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	29	100m Livres masc.
12	100m Costas masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	30	100m Costas fem.
13	100m Estilos masc.	Cadetes	31	100m Estilos fem.
14	200m Costas fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	32	200m Costas masc.
15	400m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	33	400m Livres fem.
16	200m Estilos fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	34	200m Estilos masc.
17	200m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	35	200m Livres fem.
18	400m Estilos fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	36	400m Estilos masc.

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

1 - LOCAL – Piscina do Complexo Desportivo Vitorino Nemésio – **Praia da Vitória**

2 - DATA – 31 de outubro e 1 de novembro de 2015

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.� Jornada	1� Sessão	31-out-2015	8h30	9h30
	2� Sessão	31-out-2015	15h00	16h00
2.� Jornada	1� Sessão	1-nov-2015	8h30	9h30

4 - PARTICIPAÇÃO

Participarão no Campeonato Regional de Clubes, Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação. Poderão participar nadadores estrangeiros, filiados através da ANARA, nas condições estabelecidas no artigo 30.é do Regulamento Geral da FPN. Poderão participar nadadores de todas as categorias, com exceção dos Cadetes.

A representação 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 introdução em cada prova de mais um nadador por clube, no entanto este nadador tem que participar como extra competição, sendo assinalado como tal antes no momento da inscrição.

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

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

Numa situação 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 à sua substituição imediata por outro nadador da equipa, desde que conste das listas onom sticas.



b) não se fazer representar na prova em questão, consequentemente não pontuando.

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 outubro 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 - SÉRIES

Os Clubes concorrentes, serão agrupados por séries de acordo com o tempo de inscrição dos seus nadadores. No caso de não apresentação do tempo de inscrição, o Clube será colocado na primeira série. Se existir mais do que um Clube nestas condições, a ANARA procederá a um sorteio para atribuição de pistas.

7 - SUBSTITUIÇÕES

Serão permitidas 3 (três) substituições por Sessão, desde que comunicadas à organização, na reunião técnica a efetuar antes das Sessões.

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

8 - CLASSIFICAÇÕES

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-á aos 2 os, 3 os e assim sucessivamente até se conseguir o desempate. Se ainda subsistir o empate, recorrer-se-á ao melhor tempo, segundo a Tabela da FINA 2015, obtido por cada Clube nas provas do Campeonato.

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

- 1º classificado – Nº Clubes + 1
- 2º classificado – Nº Clubes – 1
- 3º classificado – Nº Clubes – 2
- e assim sucessivamente até ao último classificado que terá 1 ponto
- Desclassificado - 0 pontos



- Desistência - 0 pontos
- A pontuação da prova de estafetas é igual às das restantes provas.

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

Haverá também uma classificação para os clubes que estejam interessados em disputar o Apuramento à 4ª divisão. Assim, os clubes que estejam nestas condições, devem indicar à ANARA a sua intenção, quando enviarem a sua inscrição.

9 - PRÉMIOS

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

10 - DIVERSOS

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

**11 - PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Jornada				2.ª Jornada	
1.ª Sessão		2ª 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 – 14 de novembro de 2015

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	14-nov-2015	8h30	10h00
2� Sessão	14-nov-2015	14h30	16h00

4 - PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, nas categorias de juvenis, juniores e seniores.

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 7 de novembro 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-  que não existem alterações.

6 - DIVERSOS

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

S  são permitidas 2 (duas) alterações por clube, desde que comunicadas   organização na reunião técnica a efetuar antes das Sessões.

7 - CLASSIFICAÇÕES

São 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	F	Juv/Jun/Sen	18	50m Mariposa	M
2	100m Mariposa	M	Juv/Jun/Sen	19	100m Mariposa	F
3	200m Mariposa	F	Juv/Jun/Sen	20	200m Mariposa	M
4	50m Costas	M	Juv/Jun/Sen	21	50m Costas	F
5	50m Bruços	F	Juv/Jun/Sen	22	50m Bruços	M
6	200m Bruços	M	Juv/Jun/Sen	23	200m Bruços	F
7	100m Bruços	F	Juv/Jun/Sen	24	100m Bruços	M
	Intervalo		10'		Intervalo	
8	50m Livres	M	Juv/Jun/Sen	25	50m Livres	F
9	100m Livres	F	Juv/Jun/Sen	26	100m Livres	M
10	200m Costas	M	Juv/Jun/Sen	27	200m Costas	F
11	100m Costas	F	Juv/Jun/Sen	28	100m Costas	M
12	100m Estilos	M	Juv/Jun/Sen	29	100m Estilos	F
13	400m Livres	F	Juv/Jun/Sen	30	400m Livres	M
14	200m Estilos	M	Juv/Jun/Sen	31	200m Estilos	F
	Intervalo		10'		Intervalo	
15	4x100m Livres	F	Juv/Jun/Sen	32	4x100m Livres	M
16	4x100m Estilos	M	Juv/Jun/Sen	33	4x100m Estilos	F
17	800m Livres	F	Juv/Jun/Sen	34	1500m Livres	M

**TORNEIO MONTE BRASIL**

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

2 – DATA – 14 de novembro de 2015

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	14-nov-2015	9h00	10h00
2� Sessão	14-nov-2015	15h00	16h00

4 - PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, nas categorias de juvenis, juniores e seniores.

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 inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 7 de novembro 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-  que não existem alterações.

6 - DIVERSOS

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

S  são permitidas 2 (duas) alterações por clube, desde que comunicadas   organização na reunião técnica a efetuar antes das Sessões.

7 - CLASSIFICA  OES

São 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	F	Juv/Jun/Sen	18	50m Mariposa	M
2	100m Mariposa	M	Juv/Jun/Sen	19	100m Mariposa	F
3	200m Mariposa	F	Juv/Jun/Sen	20	200m Mariposa	M
4	50m Costas	M	Juv/Jun/Sen	21	50m Costas	F
5	50m Bruços	F	Juv/Jun/Sen	22	50m Bruços	M
6	200m Bruços	M	Juv/Jun/Sen	23	200m Bruços	F
7	100m Bruços	F	Juv/Jun/Sen	24	100m Bruços	M
	Intervalo		10'		Intervalo	
8	50m Livres	M	Juv/Jun/Sen	25	50m Livres	F
9	100m Livres	F	Juv/Jun/Sen	26	100m Livres	M
10	200m Costas	M	Juv/Jun/Sen	27	200m Costas	F
11	100m Costas	F	Juv/Jun/Sen	28	100m Costas	M
12	100m Estilos	M	Juv/Jun/Sen	29	100m Estilos	F
13	400m Livres	F	Juv/Jun/Sen	30	400m Livres	M
14	200m Estilos	M	Juv/Jun/Sen	31	200m Estilos	F
	Intervalo		10'		Intervalo	
15	4x100m Livres	F	Juv/Jun/Sen	32	4x100m Livres	M
16	4x100m Estilos	M	Juv/Jun/Sen	33	4x100m Estilos	F
17	800m Livres	F	Juv/Jun/Sen	34	1500m Livres	M

**TORNEIO MONTE DA GUIA**

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

2 – DATA – 14 de novembro de 2015

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	14-nov-2015	9h00	10h00
2ª Sessão	14-nov-2015	15h00	16h00

4 - PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, nas categorias de juvenis, juniores e seniores.

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 7 de novembro 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.

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	F	Juv/Jun/Sen	18	50m Mariposa	M
2	100m Mariposa	M	Juv/Jun/Sen	19	100m Mariposa	F
3	200m Mariposa	F	Juv/Jun/Sen	20	200m Mariposa	M
4	50m Costas	M	Juv/Jun/Sen	21	50m Costas	F
5	50m Bruços	F	Juv/Jun/Sen	22	50m Bruços	M
6	200m Bruços	M	Juv/Jun/Sen	23	200m Bruços	F
7	100m Bruços	F	Juv/Jun/Sen	24	100m Bruços	M
	Intervalo		10'		Intervalo	
8	50m Livres	M	Juv/Jun/Sen	25	50m Livres	F
9	100m Livres	F	Juv/Jun/Sen	26	100m Livres	M
10	200m Costas	M	Juv/Jun/Sen	27	200m Costas	F
11	100m Costas	F	Juv/Jun/Sen	28	100m Costas	M
12	100m Estilos	M	Juv/Jun/Sen	29	100m Estilos	F
13	400m Livres	F	Juv/Jun/Sen	30	400m Livres	M
14	200m Estilos	M	Juv/Jun/Sen	31	200m Estilos	F
	Intervalo		10'		Intervalo	
15	4x100m Livres	F	Juv/Jun/Sen	32	4x100m Livres	M
16	4x100m Estilos	M	Juv/Jun/Sen	33	4x100m Estilos	F
17	800m Livres	F	Juv/Jun/Sen	34	1500m Livres	M

TORNEIO DE MEIO FUNDO E FUNDO DE PONTA DELGADA

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

2 - DATA – 21 de novembro de 2015

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	21-nov-2015	8h30	10h00
2� Jornada	21-nov-2015	14h30	16h00

4 – PARTICIPAÇÃO

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

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 14 de Novembro de 2015.

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 e Femininos no escalão de Juvenis, 800metros Livres e 400metros Estilos Femininos, no escalão de Infantil A e das provas de 400metros Livres e 200metros Estilos, no escalão Infantil B, 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	200m Estilos fem	Inf B
2	400m Estilos fem	Inf A/Juv/Jun/Sen
3	400m Livres masc	Inf B
4	800m Livres masc*	Inf A
5	1500m Livres masc*	Juv/Jun/Sen

2ª Sessão		
6	200m Estilos masc	Inf B
7	400m Estilos mac	Inf A/Juv/Jun/Sen
8	400m Livres fem	Inf B
9	800m Livres fem*	Inf A
10	1500m Livres fem*	Juv/Jun/Sen

***As provas de 800L e 1500L são organizadas com partida dentro de água, estando os nadadores na água e com uma das mãos em contacto com a parede.podendo optar-se pela realização das provas com dois nadadores por pista, em função do número de inscritos. O resultado da prova é oficial.**

**TORNEIO DE MEIO FUNDO E FUNDO DA PRAIA DA VITÓRIA**

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

2 - DATA – 21 de novembro de 2015

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	21-nov-2015	9h00	10h00
2� Jornada	21-nov-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 Infantis e Juvenis.

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 14 de Novembro de 2015.

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 e Femininos no escalão de Juvenis, 800metros Livres e 400metros Estilos Femininos, no escalão de Infantil A e das provas de 400metros Livres e 200metros Estilos, no escalão Infantil B, 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			2ª Sessão		
1	200m Estilos fem	Inf B	6	200m Estilos masc	Inf B
2	400m Estilos fem	Inf A/Juv/Jun/Sen	7	400m Estilos mac	Inf A/Juv/Jun/Sen
3	400m Livres masc	Inf B	8	400m Livres fem	Inf B
4	800m Livres masc*	Inf A	9	800m Livres fem*	Inf A
5	1500m Livres masc*	Juv/Jun/Sen	10	1500m Livres fem*	Juv/Jun/Sen

***As provas de 800L e 1500L são organizadas com partida dentro de água, estando os nadadores na água e com uma das mãos em contacto com a parede.podendo optar-se pela realização das provas com dois nadadores por pista, em função do número de inscritos. O resultado da prova é oficial.**

TORNEIO DE MEIO FUNDO E FUNDO DA HORTA

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

2 - DATA – 21 de novembro de 2015

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	21-nov-2015	9h00	10h00
2� Jornada	21-nov-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 Infantis e Juvenis.

4.2 Cada nadador poderá ser inscrito nas 2 (duas) provas individuais que constam do regulamento.

5 – INSCRI  OES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 14 de Novembro de 2015.

6 - CLASSIFICA  OES

Serão efetuadas classificações por sexo, prova e categoria.

A classificação final individual resultante do somatório das provas 1500metros Livres e 400metros Estilos Masculinos e Femininos no escalão de Juvenis, 800metros Livres e 400metros Estilos Femininos, no escalão de Infantil A e das provas de 400metros Livres e 200metros Estilos, no escalão Infantil B, 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			2ª Sessão		
1	200m Estilos fem	Inf B	6	200m Estilos masc	Inf B
2	400m Estilos fem	Inf A/Juv/Jun/Sen	7	400m Estilos mac	Inf A/Juv/Jun/Sen
3	400m Livres masc	Inf B	8	400m Livres fem	Inf B
4	800m Livres masc*	Inf A	9	800m Livres fem*	Inf A
5	1500m Livres masc*	Juv/Jun/Sen	10	1500m Livres fem*	Juv/Jun/Sen

***As provas de 800L e 1500L são organizadas com partida dentro de água, estando os nadadores na água e com uma das mãos em contacto com a parede.podendo optar-se pela realização das provas com dois nadadores por pista, em função do número de inscritos. O resultado da prova é oficial.**

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

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

2 - DATA – 28 de novembro de 2015

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
Sessão única	28-nov-2015	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 – INSCRI  OES

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 novembro de 2015.

A inscrição das equipas de estafetas deverá também ser efetuada em simultâneo com as inscri  oes dos restantes nadadores. Contudo, a constituição 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 inscrição e por idade para nadadores sem tempo de inscrição.

Não serão permitidas altera  oes.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

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

*1º e 2º elementos nadam 25m Mar+25m Cos, 3º e 4º elementos nadam 25m Bru+25m Crol

TORREGRI 1 E FESTIVAL TÉCNICAS ALTERNADAS – Escolas e Cadetes

1 - LOCAL – Piscina Municipal de Angra do Heroísmo (25m x 6 pistas) – **Angra do Heroísmo**

2 - DATA – 28 de novembro de 2015

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
Sessão única	28-nov-2015	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 21 de novembro 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	4x25 Livres misto	Escolas/Cadetes B
2	4x50 Livres misto	Escolas/Cadetes B/Cadetes A
3	25m Livres misto	Escolas
4	50m Livres misto	Escolas
5	50 Mariposa/Costas misto	Cadetes B
6	100 Mariposa/Costas misto	Cadetes A
7	25m Costas misto	Escolas
8	50m Costas misto	Escolas
9	50 Costas/Bruços misto	Cadetes B
10	100 Costas/Bruços misto	Cadetes A
11	100m Livres misto	Escolas
12	100m Costas misto	Escolas
13	50 Bruços/Crol misto	Cadetes B
14	100 Bruços/Crol misto	Cadetes A
15	4x25 Costas misto	Escolas/Cadetes B
16	4x50 Costas misto	Escolas/Cadetes B
17	4x25 Estilos misto	Cadetes B
18	4x50 Estilos misto*	Cadetes A

*1º e 2º elementos nadam 25m Mar+25m Cos, 3º e 4º elementos nadam 25m Bru+25m Crol

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

1 - LOCAL – Piscina do Complexo Desportivo Manuel de Arriaga (25m x 6 pistas) – **Horta**

2 - DATA – 28 de novembro de 2015

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
Sessão única	28-nov-2015	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 – INSCRI  OES

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 novembro de 2015.

A inscrição das equipas de estafetas deverá também ser efetuada em simultâneo com as inscri  oes dos restantes nadadores. Contudo, a constituição 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 inscrição e por idade para nadadores sem tempo de inscrição.

Não serão permitidas altera  oes.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

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

*1º e 2º elementos nadam 25m Mar+25m Cos, 3º e 4º elementos nadam 25m Bru+25m Crol

FESTIVAL DAS TÉCNICAS DE SÃO MIGUEL

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

2 – DATA – 30 de janeiro de 2016

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.� Sessão	30-jan-2016	8h30	10h00
2.� Sessão	30-jan-2016	14h30	16h00

4 – PARTICIPAÇÃO

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

Para pontuarem no torneio, os nadadores Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores 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.

Os nadadores cadetes 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.

A participação nas estafetas é opcional.

5 - INSCRI  OES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 23 de janeiro de 2016.

A inscrição das equipas de estafetas deverá também ser efetuada em simultâneo com as inscri  oes dos restantes nadadores. Contudo, a constituição 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 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 DA TERCEIRA**

1 - LOCAL – Piscina Municipal de Angra do Heroísmo (25m x 6 pistas) – **Angra do Heroísmo**

2 – DATA – 30 de janeiro de 2016

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.� Sessão	30-jan-2016	9h00	10h00
2.� Sessão	30-jan-2016	15h00	16h00

4 – PARTICIPAÇÃO

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

Para pontuarem no torneio, os nadadores Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores 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.

Os nadadores cadetes 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.

A participação nas estafetas é opcional.

5 - INSCRI  OES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 23 de janeiro de 2016.

A inscrição das equipas de estafetas deverá também ser efetuada em simultâneo com as inscri  oes dos restantes nadadores. Contudo, a constituição 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 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 DO FAIAL**

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

2 – DATA – 30 de janeiro de 2016

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	30-jan-2016	9h00	10h00
2.� Sessão	30-jan-2016	15h00	16h00

4 – PARTICIPAÇÃO

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

Para pontuarem no torneio, os nadadores Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores 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.

Os nadadores cadetes 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.

A participação nas estafetas é opcional.

5 - INSCRI  OES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 23 de janeiro de 2016.

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-  que não existem alterações.

6 – DIVERSOS

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

7 – CLASSIFICAÇÕES

As classificações são 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, s  a a pontuação das provas obrigatórias (200m estilos e 400m livres) que desempatará.

8 – ALTERAÇÕES

S   são permitidas 2 (duas) alterações por clube, desde que comunicadas   organização na reunião técnica a efetuar antes das Sessões.

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1� 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
2� 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

**CAMPEONATO DE ILHA – SÃO MIGUEL**

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

2 - DATA – 13 e 14 de fevereiro de 2016

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.� Jornada	1� Sessão	13-fev-2016	8h30	9h30
	2� Sessão	13-fev-2016	14h30	15h30
2.� Jornada	1� Sessão	14-fev-2016	8h30	9h30

4 - PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, 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 - 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 6 de fevereiro de 2016.

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-  que não existem alterações.

6 - DIVERSOS

Os nadadores são 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, prova e categoria.

8 - ALTERAÇÕES

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

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1.� Jornada		
	1.� Sessão	
1	4x50 estilos (Jun/Sen)	F
2	4x50 estilos (Jun/Sen)	M
3	400 estilos	F
4	400 estilos	M
5	50 livres	F
6	50 livres	M
Intervalo 10'		
7	200 bruços	F
8	200 bruços	M
9	100 costas	F
10	100 costas	M
11	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	F
12	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	M
Intervalo 10'		
13	4x200 livres	F
14	4x200 livres	M

	2.� Sessão	
15	800 livres	F
16	400 livres	M
17	50 bruços (Juv/Jun/Sen)	F
18	50 bruços (Juv/Jun/Sen)	M
19	200 mariposa	F
20	200 mariposa	M
Intervalo 10'		
21	100 livres	F
22	100 livres	M
23	200 estilos	F
24	200 estilos	M
25	50 costas (Juv/Jun/Sen)	F
26	50 costas (Juv/Jun/Sen)	M
Intervalo 10'		
27	4x100 estilos	F
28	4x100 estilos	M

2.� Jornada		
	1.� Sessão	
29	1500 livres	M
30	400 livres	F
31	200 costas	M
32	200 costas	F
Intervalo 10'		
33	100 mariposa	M
34	100 mariposa	F
35	100 bruços	M
36	100 bruços	F
37	200 livres	M
38	200 livres	F
Intervalo 10'		
39	4x100 livres	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 – 13 e 14 de fevereiro de 2016

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.ª Jornada	1ª Sessão	13-fev-2016	8h30	9h30
	2ª Sessão	13-fev-2016	14h30	15h30
2.ª Jornada	1ª Sessão	14-fev-2016	8h30	9h30

4 - PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, das categorias Infantis, Juvenis, Júniores 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 Sénior.

5 - INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 6 de fevereiro de 2016.

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

Serão efetuadas classificações por sexo, prova 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.

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Jornada					
1.ª Sessão			2ª Sessão		
1	4x50 estilos (Jun/Sen)	F	15	800 livres	F
2	4x50 estilos (Jun/Sen)	M	16	400 livres	M
3	400 estilos	F	17	50 bruços (Juv/Jun/Sen)	F
4	400 estilos	M	18	50 bruços (Juv/Jun/Sen)	M
5	50 livres	F	19	200 mariposa	F
6	50 livres	M	20	200 mariposa	M
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
7	200 bruços	F	21	100 livres	F
8	200 bruços	M	22	100 livres	M
9	100 costas	F	23	200 estilos	F
10	100 costas	M	24	200 estilos	M
11	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	F	25	50 costas (Juv/Jun/Sen)	F
12	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	M	26	50 costas (Juv/Jun/Sen)	M
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
13	4x200 livres	F	27	4x100 estilos	F
14	4x200 livres	M	28	4x100 estilos	M

2.ª Jornada		
1ª Sessão		
29	1500 livres	M
30	400 livres	F
31	200 costas	M
32	200 costas	F
Intervalo 10'		
33	100 mariposa	M
34	100 mariposa	F
35	100 bruços	M
36	100 bruços	F
37	200 livres	M
38	200 livres	F
Intervalo 10'		
39	4x100 livres	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 – 13 e 14 de fevereiro de 2016

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.ª Jornada	1ª Sessão	13-fev-2016	8h30	9h30
	2ª Sessão	13-fev-2016	14h30	15h30
2.ª Jornada	1ª Sessão	14-fev-2016	8h30	9h30

4 - PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, das categorias Infantis, Juvenis, Júniores 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 Sénior.

5 - INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 6 de fevereiro de 2016.

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

Serão efetuadas classificações por sexo, prova 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.

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Jornada						2.ª Jornada		
1.ª Sessão			2ª Sessão			1ª Sessão		
1	4x50 estilos (Jun/Sen)	F	15	800 livres	F	29	1500 livres	M
2	4x50 estilos (Jun/Sen)	M	16	400 livres	M	30	400 livres	F
3	400 estilos	F	17	50 bruços (Juv/Jun/Sen)	F	31	200 costas	M
4	400 estilos	M	18	50 bruços (Juv/Jun/Sen)	M	32	200 costas	F
5	50 livres	F	19	200 mariposa	F	Intervalo 10'		
6	50 livres	M	20	200 mariposa	M	33	100 mariposa	M
Intervalo 10'			Intervalo 10'			34	100 mariposa	F
7	200 bruços	F	21	100 livres	F	35	100 bruços	M
8	200 bruços	M	22	100 livres	M	36	100 bruços	F
9	100 costas	F	23	200 estilos	F	37	200 livres	M
10	100 costas	M	24	200 estilos	M	38	200 livres	F
11	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	F	25	50 costas (Juv/Jun/Sen)	F	Intervalo 10'		
12	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	M	26	50 costas (Juv/Jun/Sen)	M	39	4x100 livres	M
Intervalo 10'			Intervalo 10'			40	4x100 livres	F
13	4x200 livres	F	27	4x100 estilos	F			
14	4x200 livres	M	28	4x100 estilos	M			

TORREGRI 2 – Escolas e Cadetes

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

2 - DATA – 20 de fevereiro de 2016

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
Sessão única	20-fev-2016	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 14 de fevereiro de 2016.

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 Livres misto	Escolas
4	100 Mariposa masc	Cadetes A
5	100 Mariposa fem	Cadetes A
6	25 Livres misto	Escolas
7	100 Mariposa/Costas misto	Cadetes B
8	100 Costas masc	Cadetes A
9	100 Costas fem	Cadetes A
10	100 Costas/Bruços misto	Cadetes B
11	25 Costas misto	Escolas
12	100 Bruços masc	Cadetes A
13	100 Bruços fem	Cadetes A
14	100 Bruços/Crol misto	Cadetes B
15	25 Bruços misto	Escolas
16	100 Livres masc	Cadetes B
17	100 Livres fem	Cadetes B
18	200 Livres masc	Cadetes B
19	200 Livres fem	Cadetes B
20	25 Mariposa misto	Escolas
21	400 Livres masc	Cadetes A
22	400 Livres fem	Cadetes A
23	100 Estilos masc	Cadetes B/Cadetes A
24	100 Estilos fem	Cadetes B/Cadetes A
25	4x100 Estilos misto *1	Cadetes A
26	4x50 Estilos misto *2	Cadetes B
*1 – Cada elemento da estafeta nada 100m Estilos; *2 - 1� e 2� (25M/25C), 3� e 4�(25B/25L)		

TORREGRI 2 – Escolas e Cadetes

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

2 - DATA – 21 de fevereiro de 2016

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
Sessão única	21-fev-2016	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 14 de fevereiro de 2016.

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 Livres misto	Escolas
4	100 Mariposa masc	Cadetes A
5	100 Mariposa fem	Cadetes A
6	25 Livres misto	Escolas
7	100 Mariposa/Costas misto	Cadetes B
8	100 Costas masc	Cadetes A
9	100 Costas fem	Cadetes A
10	100 Costas/Bruços misto	Cadetes B
11	25 Costas misto	Escolas
12	100 Bruços masc	Cadetes A
13	100 Bruços fem	Cadetes A
14	100 Bruços/Crol misto	Cadetes B
15	25 Bruços misto	Escolas
16	100 Livres masc	Cadetes B
17	100 Livres fem	Cadetes B
18	200 Livres masc	Cadetes B
19	200 Livres fem	Cadetes B
20	25 Mariposa misto	Escolas
21	400 Livres masc	Cadetes A
22	400 Livres fem	Cadetes A
23	100 Estilos masc	Cadetes B/Cadetes A
24	100 Estilos fem	Cadetes B/Cadetes A
25	4x100 Estilos misto *1	Cadetes A
26	4x50 Estilos misto *2	Cadetes B
*1 – Cada elemento da estafeta nada 100m Estilos; *2 - 1� e 2� (25M/25C), 3� e 4�(25B/25L)		

**TORREGRI 2 – Escolas e Cadetes**

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

2 - DATA – 21 de fevereiro de 2016

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
Sessão única	21-fev-2016	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 14 de fevereiro de 2016.

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-  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 Livres misto	Escolas
4	100 Mariposa masc	Cadetes A
5	100 Mariposa fem	Cadetes A
6	25 Livres misto	Escolas
7	100 Mariposa/Costas misto	Cadetes B
8	100 Costas masc	Cadetes A
9	100 Costas fem	Cadetes A
10	100 Costas/Bruços misto	Cadetes B
11	25 Costas misto	Escolas
12	100 Bruços masc	Cadetes A
13	100 Bruços fem	Cadetes A
14	100 Bruços/Crol misto	Cadetes B
15	25 Bruços misto	Escolas
16	100 Livres masc	Cadetes B
17	100 Livres fem	Cadetes B
18	200 Livres masc	Cadetes B
19	200 Livres fem	Cadetes B
20	25 Mariposa misto	Escolas
21	400 Livres masc	Cadetes A
22	400 Livres fem	Cadetes A
23	100 Estilos masc	Cadetes B/Cadetes A
24	100 Estilos fem	Cadetes B/Cadetes A
25	4x100 Estilos misto *1	Cadetes A
26	4x50 Estilos misto *2	Cadetes B
*1 – Cada elemento da estafeta nada 100m Estilos; *2 - 1� e 2� (25M/25C), 3� e 4�(25B/25L)		

CAMPEONATOS REGIONAIS DE CATEGORIAS - AÇORES

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

2 - DATA – 27 e 28 de fevereiro de 2016

3 - HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.� Jornada	1� Sessão	27-fev-2016	8h30	9h30
	2� Sessão	27-fev-2016	14h30	15h30
2.� Jornada	1� Sessão	28-fev-2016	8h30	9h30

4 – PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, 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 – INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição definitiva dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 4 de março de 2016.

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-  que não existem alterações.

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 2015/2016.

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 entregue 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			2ª Sessão		
1	4x50 estilos (Jun/Sen)	F	15	800 livres	F
2	4x50 estilos (Jun/Sen)	M	16	400 livres	M
3	400 estilos	F	17	50 bruços (Juv/Jun/Sen)	F
4	400 estilos	M	18	50 bruços (Juv/Jun/Sen)	M
5	50 livres (Juv/Jun/Sen)	F	19	200 mariposa	F
6	50 livres (Juv/Jun/Sen)	M	20	200 mariposa	M
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
7	200 bruços	F	21	100 livres	F
8	200 bruços	M	22	100 livres	M
9	100 costas	F	23	200 estilos	F
10	100 costas	M	24	200 estilos	M
11	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	F	25	50 costas (Juv/Jun/Sen)	F
12	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	M	26	50 costas (Juv/Jun/Sen)	M
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
13	4x200 livres	F	27	4x100 estilos	F
14	4x200 livres	M	28	4x100 estilos	M

2.ª Jornada		
1ª Sessão		
29	1500 livres	M
30	400 livres	F
31	200 costas	M
32	200 costas	F
Intervalo 10'		
33	100 mariposa	M
34	100 mariposa	F
35	100 bruços	M
36	100 bruços	F
37	200 livres	M
38	200 livres	F
Intervalo 10'		
39	4x100 livres	M
40	4x100 livres	F

**FESTIVAL REGIONAL DE CADETES**

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

2 - DATA – 12 de março de 2016

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	12-mar-2016	9h00	10h00
2ª Sessão	12-mar-2016	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.

Cada nadador só 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 distribuição por séries limitada a uma por clube, independentemente do tempo de inscrição. Poderão eventualmente concorrer na mesma série, caso o número de equipas concorrentes não exceda o número de pistas da piscina. Neste caso as segundas equipas, ocuparão as pistas livres mais laterais, independentemente do tempo de inscrição.

5 - INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 5 de março de 2016.

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 concorrentes ao Festival em disputa, serão agrupados por séries de acordo com o tempo de inscrição. No caso de não apresentação do tempo de inscrição, o

nadador será colocado na primeira série, se existir mais do que um nadador nestas condições, a ordenação das séries será efetuada por idades.

Não serão permitidas alterações.

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.

7 - CLASSIFICAÇÕES

Não serão efetuadas classificações.

8 - PR MIOS

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

9 – PROGRAMA DE PROVAS

	1.� Sessão			2.� 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'			24	4x100 Estilos	misto
13	4x100 Livres	misto			

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 de Rabo de Peixe (25m x 6 pistas) – **Rabo de Peixe**

2 - DATA – 9 de abril de 2016

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	9-abril-2016	8h30	10h00
2� Sessão	9-abril-2016	14h30	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  l m 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 inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 2 de abril de 2016.

6 – DIVERSOS

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

7 – CLASSIFICA  OES

As classificações são 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 2015.

8 - ALTERA  OES

S  são permitidas 2 (duas) alterações por clube, desde que comunicadas   organização 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	masc	masters
3	50m Bruços	fem	Juv/Jun/Sen
4	50m Bruços	fem	masters
5	200m Bruços	masc	Infantis
6	200m Bruços	fem	Infantis
7	400m Livres	masc	Cadetes B e A
8	800m Livres	fem	Cadetes B e A
Intervalo 5'			
9	50m Costas	masc	Juv/Jun/Sen
10	50m Costas	masc	masters
11	50m Costas	fem	Juv/Jun/Sen
12	50m Costas	fem	masters
13	200m Costas	masc	Infantis
14	200m Costas	fem	Infantis

2ª Sessão			
15	50m Mariposa	masc	Juv/Jun/Sen
16	50m Mariposa	masc	masters
17	50m Mariposa	fem	Juv/Jun/Sen
18	50m Mariposa	fem	masters
19	200m Mariposa	masc	Infantis
20	200m Mariposa	fem	Infantis
21	800m Livres	masc	Cadetes A
22	400m Livres	fem	Cadetes A
Intervalo 5'			
23	50m Livres	masc	Juv/Jun/Sen
24	50m Livres	masc	masters
25	50m Livres	fem	Juv/Jun/Sen
26	50m Livres	fem	masters
27	200 Livres	masc	Infantis
28	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 de Rabo de Peixe (25m x 6 pistas) - **Rabo de Peixe**

2 - DATA – 9 de abril de 2016

3 - HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	1� Sessão	9-abr-2016	8h30	10h00
	2� Sessão	9-abr-2016	14h30	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 – INSCRI  OES

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 abril de 2016.

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

6 - CLASSIFICA  OES

Não são efetuadas classificações.

7 - ALTERA  OES

Não são 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	
7	400m Livres masc	Cadete A e B	21	400m Livres fem	Cadete A e B
8	800 Livres fem	Cadetes A	22	800m Livres masc	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 – 9 de abril de 2016

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	9-abril-2016	9h00	10h00
2� Sessão	9-abril-2016	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 - INSCRI  OES

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 abril de 2016.

6 – DIVERSOS

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

7 – CLASSIFICA  OES

As classificações são 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 2015.

8 - ALTERA  OES

S  são permitidas 2 (duas) alterações por clube, desde que comunicadas   organização na reunião técnica a efetuar antes das Sessões.

**9 - PROGRAMA DE PROVAS**

1.� Sessão			
1	50m Bruços	masc	Juv/Jun/Sen
2	50m Bruços	masc	masters
3	50m Bruços	fem	Juv/Jun/Sen
4	50m Bruços	fem	masters
5	200m Bruços	masc	Infantis
6	200m Bruços	fem	Infantis
7	400m Livres	masc	Cadetes B e A
8	800m Livres	fem	Cadetes B e A
Intervalo 5'			
9	50m Costas	masc	Juv/Jun/Sen
10	50m Costas	masc	masters
11	50m Costas	fem	Juv/Jun/Sen
12	50m Costas	fem	masters
13	200m Costas	masc	Infantis
14	200m Costas	fem	Infantis

2� Sessão			
15	50m Mariposa	masc	Juv/Jun/Sen
16	50m Mariposa	masc	masters
17	50m Mariposa	fem	Juv/Jun/Sen
18	50m Mariposa	fem	masters
19	200m Mariposa	masc	Infantis
20	200m Mariposa	fem	Infantis
21	800m Livres	masc	Cadetes A
22	400m Livres	fem	Cadetes A
Intervalo 5'			
23	50m Livres	masc	Juv/Jun/Sen
24	50m Livres	masc	masters
25	50m Livres	fem	Juv/Jun/Sen
26	50m Livres	fem	masters
27	200 Livres	masc	Infantis
28	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 – 9 de abril de 2016

3 - HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	1ª Sessão	9-abr-2016	9h00	10h00
	2ª Sessão	9-abr-2016	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 2 de abril de 2016.

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 são realizadas a meio da 1.  e 2.  Sessão do Torneio Primavera.

	1.� Sessão			2.� Sessão	
7	400m Livres masc	Cadete A e B	21	400m Livres fem	Cadete A e B
8	800 Livres fem	Cadetes A	22	800m Livres masc	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 – 9 de abril de 2016

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	9-abril-2016	9h00	10h00
2ª Sessão	9-abril-2016	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 2 de abril de 2016.

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 2015.

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			
1	50m Bruços	masc	Juv/Jun/Sen
2	50m Bruços	masc	masters
3	50m Bruços	fem	Juv/Jun/Sen
4	50m Bruços	fem	masters
5	200m Bruços	masc	Infantis
6	200m Bruços	fem	Infantis
7	400m Livres	masc	Cadetes B e A
8	800m Livres	fem	Cadetes B e A
Intervalo 5'			
9	50m Costas	masc	Juv/Jun/Sen
10	50m Costas	masc	masters
11	50m Costas	fem	Juv/Jun/Sen
12	50m Costas	fem	masters
13	200m Costas	masc	Infantis
14	200m Costas	fem	Infantis

2ª Sessão			
15	50m Mariposa	masc	Juv/Jun/Sen
16	50m Mariposa	masc	masters
17	50m Mariposa	fem	Juv/Jun/Sen
18	50m Mariposa	fem	masters
19	200m Mariposa	masc	Infantis
20	200m Mariposa	fem	Infantis
21	800m Livres	masc	Cadetes A
22	400m Livres	fem	Cadetes A
Intervalo 5'			
23	50m Livres	masc	Juv/Jun/Sen
24	50m Livres	masc	masters
25	50m Livres	fem	Juv/Jun/Sen
26	50m Livres	fem	masters
27	200 Livres	masc	Infantis
28	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, Júniores 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 – 9 de abril de 2016

3 - HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	1ª Sessão	9-abr-2016	9h00	10h00
	2ª Sessão	9-abr-2016	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 2 de abril de 2016.

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	
7	400m Livres masc	Cadete A e B	21	400m Livres fem	Cadete A e B
8	800 Livres fem	Cadetes A	22	800m Livres masc	Cadetes A

FESTIVAL DAS TÉCNICAS SIMULTÂNEAS – SÃO MIGUEL

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

2 - DATA – 23 de abril de 2016

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	23-abr-2016	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 – INSCRI  OES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt , até às 20 horas do dia 16 de abril de 2016.

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-  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 Bruços misto	Escolas
2	4x50 Bruços misto	Escolas
3	25 Bruços misto	Escolas
4	50 Bruços misto	Escolas/Cadetes B
5	100 Bruços misto	Cadetes B/Cadetes A
6	25 Mariposa misto	Escolas
7	50 Mariposa misto	Escolas/Cadetes B
8	100 Mariposa misto	Cadetes B/Cadetes A
9	4x25 Mariposa misto	Escolas
10	4x50 Mariposa misto	Escolas

**TORNEIO 1  BRAÇADA – SÃO MIGUEL**

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

2 - DATA – 23 e 24 de abril de 2016

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	23-abr-2016	14h30	16h00
2� Sessão	24-abr-2016	8h30	10h00

4 - PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, 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 à natação 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 - 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 16 de abril de 2016.

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-  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.

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

7 - CLASSIFICAÇÕES

Serão efetuadas classificações por sexo, prova e categoria.

8 - PROGRAMA DE PROVAS

1.� Sessão			
00	25 livres	Misto	(adaptada)
0	25 costas	Misto	(adaptada)
1	200 bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
2	100 bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
3	100 costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
4	200 costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
5	200 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
Intervalo 10'			
6	100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
7	100 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
8	200 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
9	200 estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
10	400 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
Intervalo 10'			
11	4x100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
12	4x100 estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen

2� Sessão			
13	200 bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
14	100 bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
15	100 costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
16	200 costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
17	200 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
Intervalo 10'			
18	100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
19	100 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
20	200 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
21	200 estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
22	400 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
Intervalo 10'			
23	4x100 livres	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 – 23 de abril de 2016

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	23-abr-2016	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 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 inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt , até às 20 horas do dia 16 de abril de 2016.

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-   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	4x25 Bruços misto	Escolas
2	4x50 Bruços misto	Escolas
3	25 Bruços misto	Escolas
4	50 Bruços misto	Escolas/Cadetes B
5	100 Bruços misto	Cadetes B/Cadetes A
6	25 Mariposa misto	Escolas
7	50 Mariposa misto	Escolas/Cadetes B
8	100 Mariposa misto	Cadetes B/Cadetes A
9	4x25 Mariposa misto	Escolas
10	4x50 Mariposa misto	Escolas

**TORNEIO 1  BRAÇADA – TERCEIRA**

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

2 - DATA – 23 e 24 de abril de 2016

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	23-abr-2016	15h00	16h00
2.� Sessão	24-abr-2016	9h00	10h00

4 - PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, 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 à natação 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 inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 16 de abril de 2016.

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-  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.

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

7 - CLASSIFICAÇÕES

Serão efetuadas classificações por sexo, prova e categoria.

8 - PROGRAMA DE PROVAS

1.� Sessão			
00	25 livres	Misto	(adaptada)
0	25 costas	Misto	(adaptada)
1	200 bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
2	100 bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
3	100 costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
4	200 costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
5	200 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
Intervalo 10'			
6	100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
7	100 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
8	200 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
9	200 estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
10	400 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
Intervalo 10'			
11	4x100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
12	4x100 estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen

2� Sessão			
13	200 bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
14	100 bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
15	100 costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
16	200 costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
17	200 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
Intervalo 10'			
18	100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
19	100 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
20	200 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
21	200 estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
22	400 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
Intervalo 10'			
23	4x100 livres	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 – 23 de abril de 2016

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	23-abr-2016	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 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 inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt , até às 20 horas do dia 16 de abril de 2016.

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-  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 Bruços misto	Escolas
2	4x50 Bruços misto	Escolas
3	25 Bruços misto	Escolas
4	50 Bruços misto	Escolas/Cadetes B
5	100 Bruços misto	Cadetes B/Cadetes A
6	25 Mariposa misto	Escolas
7	50 Mariposa misto	Escolas/Cadetes B
8	100 Mariposa misto	Cadetes B/Cadetes A
9	4x25 Mariposa misto	Escolas
10	4x50 Mariposa misto	Escolas

TORNEIO 1  BRAÇADA – FAIAL

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

2 - DATA – 23 e 24 de abril de 2016

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	23-abr-2016	15h00	16h00
2.� Sessão	24-abr-2016	9h00	10h00

4 - PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, 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 à natação 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 - 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 16 de abril de 2016.

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-  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.

S  serão permitidas 2 (duas) alterações por clube, desde que comunicadas   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			
00	25 livres	Misto	(adaptada)
0	25 costas	Misto	(adaptada)
1	200 bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
2	100 bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
3	100 costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
4	200 costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
5	200 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
Intervalo 10'			
6	100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
7	100 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
8	200 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
9	200 estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
10	400 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
Intervalo 10'			
11	4x100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
12	4x100 estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen

2ª Sessão			
13	200 bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
14	100 bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
15	100 costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
16	200 costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
17	200 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
Intervalo 10'			
18	100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
19	100 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
20	200 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
21	200 estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
22	400 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
Intervalo 10'			
23	4x100 livres	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 – 7 de maio de 2016

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	7-mai-2016	8h30	10h00
	2ª Sessão	7-mai-2016	14h30	16h00

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 30 de abril de 2016.

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 g nero, 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 são permitidas alterações.

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1� Jornada							
1.� Sessão		categorias		2.� Sessão		categorias	
1	100 costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	10	100 costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
2	100 costas	masc	cadetes	11	100 costas	fem	cadetes
3	100 bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	12	100 bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
4	100 bruços	fem	cadetes	13	100 bruços	masc	cadetes
5	100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	14	100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
6	100 livres	masc	cadetes	15	100 livres	fem	cadetes
7	100 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	16	100 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
8	50 mariposa	fem	cadetes	17	50 mariposa	masc	cadetes
9	100 mariposa	fem	cadetes	18	100 mariposa	masc	cadetes
10	200 estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	19	200 estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
11	100 estilos	masc	cadetes	20	100 estilos	fem	cadetes

**TORNEIO NADADOR COMPLETO DE TERCEIRA**

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

2 - DATA – 7 de maio de 2016

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	1� Sessão	7-mai-2016	9h00	10h00
	2� Sessão	7-mai-2016	15h00	16h00

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 30 de abril de 2016.

6 - DIVERSOS

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

7 - CLASSIFICAÇÕES

São 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-  aos segundos, terceiros e assim sucessivamente até se conseguir o desempate.

Não são atribuídas classificações aos nadadores da categoria de Cadetes.

As prova de 100metros Mariposa e 200metros Estilos são 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 costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	10	100 costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
2	100 costas	masc	cadetes	11	100 costas	fem	cadetes
3	100 bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	12	100 bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
4	100 bruços	fem	cadetes	13	100 bruços	masc	cadetes
5	100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	14	100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
6	100 livres	masc	cadetes	15	100 livres	fem	cadetes
7	100 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	16	100 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
8	50 mariposa	fem	cadetes	17	50 mariposa	masc	cadetes
9	100 mariposa	fem	cadetes	18	100 mariposa	masc	cadetes
10	200 estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	19	200 estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
11	100 estilos	masc	cadetes	20	100 estilos	fem	cadetes

TORNEIO NADADOR COMPLETO DO FAIAL

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

2 - DATA – 7 de maio de 2016

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	1� Sessão	7-mai-2016	9h00	10h00
	2� Sessão	7-mai-2016	15h00	16h00

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 30 de abril de 2016.

6 - DIVERSOS

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

7 - CLASSIFICAÇÕES

São 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-  aos segundos, terceiros e assim sucessivamente até se conseguir o desempate.

Não são atribuídas classificações aos nadadores da categoria de Cadetes.

As prova de 100metros Mariposa e 200metros Estilos são 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 g nero, 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 são permitidas alterações.

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1� Jornada							
1.� Sessão			categorias		2.� Sessão		categorias
1	100 costas	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	10	100 costas	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
2	100 costas	masc	cadetes	11	100 costas	fem	cadetes
3	100 bruços	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	12	100 bruços	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
4	100 bruços	fem	cadetes	13	100 bruços	masc	cadetes
5	100 livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	14	100 livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
6	100 livres	masc	cadetes	15	100 livres	fem	cadetes
7	100 mariposa	fem	Inf/Juv/Jun/Sen	16	100 mariposa	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
8	50 mariposa	fem	cadetes	17	50 mariposa	masc	cadetes
9	100 mariposa	fem	cadetes	18	100 mariposa	masc	cadetes
10	200 estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen	19	200 estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
11	100 estilos	masc	cadetes	20	100 estilos	fem	cadetes

**FESTIVAL DAS TÉCNICAS COMBINADAS – SÃO MIGUEL**

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

2 - DATA – 4 de junho de 2016

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	4-jun-2016	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**.

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 inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt , até às 20 horas do dia 26 de maio de 2016.

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-  que não existem alterações.

6 - CLASSIFICA  OES

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 Estilos misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
2	100 Estilos misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
3	50 Livres misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
4	50 Mariposa/Costas misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
5	100 Mariposa/Costas misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
6	50 Costas/Bruços misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
7	100 Costas/Bruços misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
8	50 Bruços/Crol misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
9	100 Bruços/Crol misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
10	200 Estilos misto	Cadetes A
11	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 – 4 de junho de 2016

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	4-jun-2016	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**.

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 – 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 26 de maio de 2016.

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 Estilos misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
2	100 Estilos misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
3	50 Livres misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
4	50 Mariposa/Costas misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
5	100 Mariposa/Costas misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
6	50 Costas/Bruços misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
7	100 Costas/Bruços misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
8	50 Bruços/Crol misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
9	100 Bruços/Crol misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
10	200 Estilos misto	Cadetes A
11	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 – 11 de junho de 2016

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	11-jun-2016	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**.

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 – 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 4 de junho de 2016.

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-  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 Estilos misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
2	100 Estilos misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
3	50 Livres misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
4	50 Mariposa/Costas misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
5	100 Mariposa/Costas misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
6	50 Costas/Bruços misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
7	100 Costas/Bruços misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
8	50 Bruços/Crol misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
9	100 Bruços/Crol misto	Escolas /Cadetes B/Cadetes A
10	200 Estilos misto	Cadetes A
11	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 – 11 e 12 de junho de 2016

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	11-jun-2016	8h30	9h30
	2ª Sessão	11-jun-2016	14h30	15h30
2ª Jornada	1ª Sessão	12-jun-2016	8h30	9h30

4 - PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, 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-ão as provas de 25metros Livres e 25metros Costas, destinados à natação 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 Sénior. A estafeta de 4x50m estilos, destina-se apenas aos escalões Júnior e Sénior.

5 - INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 4 de junho de 2016.

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

Serão efetuadas classificações por prova, sexo e categoria.

8 - ALTERAÇÕES

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

10 – PROGRAMA DE PROVAS

1.� Jornada						2.� Jornada		
1.� Sessão			2.� Sessão			1.� Sessão		
00	25 livres (adaptada)	Misto						
0	25 costas (adaptada)	misto						
1	4x50 estilos (Jun/Sen)	F	15	800 livres	F	29	1500 livres	M
2	4x50 estilos (Jun/Sen)	M	16	400 livres	M	30	400 livres	F
3	400 estilos	F	17	50 bruços (Juv/Jun/Sen)	F	31	200 costas	M
4	400 estilos	M	18	50 bruços (Juv/Jun/Sen)	M	32	200 costas	F
5	50 livres (Juv/Jun/Sen)	F	19	200 mariposa	F	Intervalo 10'		
6	50 livres (Juv/Jun/Sen)	M	20	200 mariposa	M	33	100 mariposa	M
Intervalo 10'			Intervalo 10'			34	100 mariposa	F
7	200 bruços	F	21	100 livres	F	35	100 bruços	M
8	200 bruços	M	22	100 livres	M	36	100 bruços	F
9	100 costas	F	23	200 estilos	F	37	200 livres	M
10	100 costas	M	24	200 estilos	M	38	200 livres	F
11	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	F	25	50 costas (Juv/Jun/Sen)	F	Intervalo 10'		
12	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	M	26	50 costas (Juv/Jun/Sen)	M	39	4x100 livres	M
Intervalo 10'			Intervalo 10'			40	4x100 livres	F
13	4x200 livres	F	27	4x100 estilos	F			
14	4x200 livres	M	28	4x100 estilos	M			

**TORNEIO PORTO PIM**

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

2 - DATA – 11 e 12 de junho de 2016

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	1� Sessão	11-jun-2016	8h30	9h30
	2� Sessão	11-jun-2016	14h30	15h30
2� Jornada	1� Sessão	12-jun-2016	8h30	9h30

4 - PARTICIPAÇÃO

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

Para  l m 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 à natação 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. A estafeta de 4x50m estilos, destina-se apenas aos escalões Júnior e S nior.

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 4 de junho de 2016.

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-  que não existem alterações.

6 - DIVERSOS

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



7 - CLASSIFICAÇÕES

Serão efetuadas classificações por prova, sexo e categoria.

8 - ALTERAÇÕES

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

10 – PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Jornada					
1.ª Sessão					
00	25 livres (adaptada)	Misto			
0	25 costas (adaptada)	misto			
1	4x50 estilos (Jun/Sen)	F	15	800 livres	F
2	4x50 estilos (Jun/Sen)	M	16	400 livres	M
3	400 estilos	F	17	50 bruços (Juv/Jun/Sen)	F
4	400 estilos	M	18	50 bruços (Juv/Jun/Sen)	M
5	50 livres (Juv/Jun/Sen)	F	19	200 mariposa	F
6	50 livres (Juv/Jun/Sen)	M	20	200 mariposa	M
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
7	200 bruços	F	21	100 livres	F
8	200 bruços	M	22	100 livres	M
9	100 costas	F	23	200 estilos	F
10	100 costas	M	24	200 estilos	M
11	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	F	25	50 costas (Juv/Jun/Sen)	F
12	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	M	26	50 costas (Juv/Jun/Sen)	M
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
13	4x200 livres	F	27	4x100 estilos	F
14	4x200 livres	M	28	4x100 estilos	M

2.� Jornada		
1.� Sessão		
29	1500 livres	M
30	400 livres	F
31	200 costas	M
32	200 costas	F
Intervalo 10'		
33	100 mariposa	M
34	100 mariposa	F
35	100 bruços	M
36	100 bruços	F
37	200 livres	M
38	200 livres	F
Intervalo 10'		
39	4x100 livres	M
40	4x100 livres	F

TORNEIO PORTAS DO MAR

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

2 - DATA – 18 e 19 de junho de 2016

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	1� Sessão	18-jun-2016	8h30	9h30
	2� Sessão	18-jun-2016	14h30	15h30
2� Jornada	1� Sessão	19-jun-2016	8h30	9h30

4 - PARTICIPAÇÃO

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

Para   m 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 à natação 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. A estafeta de 4x50m estilos, destina-se apenas aos escalões Júnior e S nior.

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 11 de junho de 2016.

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-  que não existem alterações.

6 - DIVERSOS

Os nadadores são 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 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)	Misto						
0	25 costas (adaptada)	misto						
1	4x50 estilos (Jun/Sen)	F	15	800 livres	F	29	1500 livres	M
2	4x50 estilos (Jun/Sen)	M	16	400 livres	M	30	400 livres	F
3	400 estilos	F	17	50 bruços (Juv/Jun/Sen)	F	31	200 costas	M
4	400 estilos	M	18	50 bruços (Juv/Jun/Sen)	M	32	200 costas	F
5	50 livres (Juv/Jun/Sen)	F	19	200 mariposa	F	Intervalo 10'		
6	50 livres (Juv/Jun/Sen)	M	20	200 mariposa	M	33	100 mariposa	M
Intervalo 10'			Intervalo 10'			34	100 mariposa	F
7	200 bruços	F	21	100 livres	F	35	100 bruços	M
8	200 bruços	M	22	100 livres	M	36	100 bruços	F
9	100 costas	F	23	200 estilos	F	37	200 livres	M
10	100 costas	M	24	200 estilos	M	38	200 livres	F
11	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	F	25	50 costas (Juv/Jun/Sen)	F	Intervalo 10'		
12	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	M	26	50 costas (Juv/Jun/Sen)	M	39	4x100 livres	M
Intervalo 10'			Intervalo 10'			40	4x100 livres	F
13	4x200 livres	F	27	4x100 estilos	F			
14	4x200 livres	M	28	4x100 estilos	M			



ENCONTRO REGIONAL DE CADETES - Atividades

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

2 - DATA – 18 e 19 de junho de 2016

3 – HORÁRIO

Data	Hora	Atividade	Local
18-jun-2016	10h00	Prova de natação	Piscina
18-jun-2016	16h00	Prova de natação	Piscina
19-jun-2016	10h00	Prova águas abertas	Piscina

ENCONTRO REGIONAL DE CADETES – prova natação

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

2 - DATA – 18 de junho de 2016

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	18-jun-2016	9h00	10h00
2� Sessão	18-jun-2016	15h00	16h00

4 - PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, 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 - INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 8 de junho de 2016.

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 do início da Sessão. Caso não seja, considerar-se-  que não existem alterações.

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

6 - DIVERSOS

Não serão permitidas alterações.

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

S  serão considerados tempos efetuados na corrente época de 2015/2016.

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 são abertas a Cadetes A e mais novos.

7 - CLASSIFICAÇÕES

Não são efetuadas classificações.

8 - PR  MIOS

São entregues t-shirts a todos os nadadores participantes.

9 – PROGRAMA DE PROVAS

1.� Sessão			2.� Sessão		
1	100m Costas masc	Cad A/Cad B	10	200m Estilos masc	Cad A/Cad B
2	100m Costas fem	Cad A/Cad B	11	200m Estilos fem	Cad A/Cad B
3	100m Mariposa masc	Cad A/Cad B	12	100m Livres masc	Cad A/Cad B
4	100m Mariposa fem	Cad A/Cad B	13	100m Livres fem	Cad A/Cad B
5	200m Livres masc	Cad B	14	50m Mariposa masc	Cad B
6	200m Livres fem	Cad B	15	50m Mariposa fem	Cad B
Intervalo 5'			Intervalo 5'		
7	100m Bruços masc	Cad B	16	400m Livres masc	Cad A
8	100m Bruços fem	Cad B	17	400m Livres fem	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 – 2 e 3 de julho de 2016

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	1� Sessão	2-jul-2016	8h30	9h30
	2� Sessão	2-jul-2016	14h30	15h30
2� Jornada	1� Sessão	3-jul-2016	8h30	9h30

4 - PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, 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 - 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 junho de 2016.

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-  que não existem alterações.



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.� Jornada		
	1.� Sessão	
1	4x50 estilos (Jun/Sen)	F
2	4x50 estilos (Jun/Sen)	M
3	400 estilos	F
4	400 estilos	M
5	50 livres (Juv/Jun/Sen)	F
6	50 livres (Juv/Jun/Sen)	M
Intervalo 10'		
7	200 bruços	F
8	200 bruços	M
9	100 costas	F
10	100 costas	M
11	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	F
12	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	M
Intervalo 10'		
13	4x200 livres	F
14	4x200 livres	M

2.� Sessão		
	2.� Sessão	
15	800 livres	F
16	400 livres	M
17	50 bruços (Juv/Jun/Sen)	F
18	50 bruços (Juv/Jun/Sen)	M
19	200 mariposa	F
20	200 mariposa	M
Intervalo 10'		
21	100 livres	F
22	100 livres	M
23	200 estilos	F
24	200 estilos	M
25	50 costas (Juv/Jun/Sen)	F
26	50 costas (Juv/Jun/Sen)	M
Intervalo 10'		
27	4x100 estilos	F
28	4x100 estilos	M

2.� Jornada		
	1.� Sessão	
29	1500 livres	M
30	400 livres	F
31	200 costas	M
32	200 costas	F
Intervalo 10'		
33	100 mariposa	M
34	100 mariposa	F
35	100 bruços	M
36	100 bruços	F
37	200 livres	M
38	200 livres	F
Intervalo 10'		
39	4x100 livres	M
40	4x100 livres	F