



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DA REGIÃO AÇORES

REGULAMENTOS DAS PROVAS DE NATAÇÃO PURA



ANARA

ÉPOCA 2018/2019



Índice

DISPOSIÇÕES GERAIS.....	3
CATEGORIAS ÉPOCA 2018/2019.....	6
MÍNIMOS REGIONAIS ÉPOCA 2018/2019.....	8
TORNEIO ILHA VERDE.....	9
TORNEIO ILHA LILÁS.....	11
TORNEIO ILHA AZUL.....	13
CAMPEONATO REGIONAL DE CLUBES – AÇORES E APURAMENTO À 3ª DIVISÃO.....	15
TORNEIO SETE CIDADES.....	20
TORNEIO MONTE BRASIL.....	22
TORNEIO MONTE DA GUIA.....	24
TORREGRI 1 E FESTIVAL TÉCNICAS ALTERNADAS – GFD E CADETES.....	26
TORREGRI 1 E FESTIVAL TÉCNICAS ALTERNADAS – GFD E CADETES.....	28
TORREGRI 1 E FESTIVAL TÉCNICAS ALTERNADAS – GFD E CADETES.....	30
TORNEIO REGIONAL NADADOR COMPLETO INFANTIS.....	32
TORNEIO REGIONAL DE FUNDO JUVENIS.....	34
TORNEIO REGIONAL NADADOR COMPLETO INFANTIS.....	36
TORNEIO REGIONAL DE FUNDO JUVENIS.....	38
TORNEIO REGIONAL NADADOR COMPLETO INFANTIS.....	40
TORNEIO REGIONAL DE FUNDO JUVENIS.....	42
FESTIVAL DAS TÉCNICAS DE SÃO MIGUEL.....	44
FESTIVAL DAS TÉCNICAS DA TERCEIRA.....	47
FESTIVAL DAS TÉCNICAS DO FAIAL.....	50
TORNEIO PRIMAVERA.....	53
TORNEIO MEMÓRIA.....	55
TORNEIO GOLFINHO.....	57
FESTIVAL DAS TÉCNICAS SIMULTÂNEAS – GFD.....	59
TORREGRI 2 - CADETES.....	61
FESTIVAL DAS TÉCNICAS SIMULTÂNEAS – GFD.....	63
TORREGRI 2 - CADETES.....	65
FESTIVAL DAS TÉCNICAS SIMULTÂNEAS – GFD.....	67
TORREGRI 2 - CADETES.....	69
CAMPEONATO DE ILHA – SÃO MIGUEL.....	71
CAMPEONATO DE ILHA – TERCEIRA.....	73
CAMPEONATO DE ILHA – FAIAL.....	75
CAMPEONATOS REGIONAIS DE CATEGORIAS - AÇORES.....	77
FESTIVAL REGIONAL DE CADETES.....	80
TORNEIO REGIONAL DE FUNDO INFANTIS.....	83
TORNEIO REGIONAL NADADOR COMPLETO JUVENIS.....	85
TORNEIO REGIONAL DE FUNDO INFANTIS.....	87
TORNEIO REGIONAL NADADOR COMPLETO JUVENIS.....	89
TORNEIO REGIONAL DE FUNDO INFANTIS.....	91
TORNEIO REGIONAL NADADOR COMPLETO JUVENIS.....	93
FESTIVAL DAS TÉCNICAS COMBINADAS – SÃO MIGUEL.....	95
FESTIVAL DAS TÉCNICAS COMBINADAS – TERCEIRA.....	97
FESTIVAL DAS TÉCNICAS COMBINADAS – FAIAL.....	99
ENCONTRO REGIONAL DE CADETES - ATIVIDADES.....	101
ENCONTRO REGIONAL DE CADETES – PROVA NATAÇÃO.....	102
TORNEIO PORTAS DO MAR.....	104
TORNEIO PRAIA DA VITÓRIA.....	106
TORNEIO PORTO PIM.....	108
CAMPEONATO REGIONAL DE ABSOLUTOS – AÇORES.....	110
ANEXO I.....	113





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 2018/2019.

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.

Só serão aceites inscrições até 72 horas antes do início da prova/festival.

Retirar os nadadores das provas (1 ou todas) em que estão inscritos até 48h antes do início do festival/torneio/campeonato será gratuito, após este prazo, terá um custo de 1€ por prova. Apenas com atestado médico não serão cobradas multas por estas alterações/faltas. Outros motivos/justificações serão analisados pela direção da ANARA.

6. **APOIOS**

Serão divulgados os apoios às deslocações em comunicados da ANARA.

7. **CONVERSÃO DE TEMPOS**



Será considerada a melhor marca realizada por cada nadador. O tempo de inscrição deverá ser acompanhado da indicação da dimensão da piscina em que foi obtido, não sendo permitido conversões de tempos entre tipologias de piscina para acesso aos Campeonatos.

Os tempos obtidos em provas disputadas em jardas serão convertidos para tempos correspondentes a provas disputadas em metros, de acordo com a tabela oficial da NCAA (National Collegiate Athletic Association).

8. EQUIPAMENTOS

Para a época vigente, os nadadores cadetes A, B e C, bem como infantis B não poderão utilizar fatos de competição e na época de 2019-2020 a proibição estende-se a todo o escalão de Infantis.

9. HORÁRIOS DOS CAMPEONATOS/TORNEIOS/FESTIVAIS/ENCONTROS

Os horários de cada campeonato poderão, por motivos vários, sofrer alterações. A ANARA informará antecipadamente todos os Clubes relativamente aos horários definitivos.

10. JÚRI DA COMPETIÇÃO

Protestos e outras situações inerentes à competição serão sujeitos à avaliação e deliberação do júri da competição que será composto por: Juiz Árbitro da Competição, o Diretor da Competição e por 1 Membro do Departamento Técnico.

**11. CALENDÁRIO DE PROVAS – ÉPOCA 2018/2019**

ANARA - NAT+A1:F51AÇÃO AÇORES					
Associação de Natação da Região Açores					
CALENDÁRIO DE PROVAS - ÉPOCA 2018/2019					
Data	Ent. Organ.	Designação da Prova	Categorias	Local de Realização	Âmbito
outubro					
13-out-18	ANARA	Torneio Ilha Verde	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
13-out-18	ANARA	Torneio Ilha Lilás	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Praia da Vitória	Local
13-out-18	ANARA	Torneio Ilha Azul	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
27 e 28 - out-2018	ANARA	Campeonato Regional de Clubes-Açores - Qualificação 3ª divisão	Inf/Juv/Jun/Sen	São Miguel	Regional
novembro					
10-nov-18	ANARA	Torneio Sete Cidades	Juv/Jun/Sen	Rabo de Peixe	Local
10-nov-18	ANARA	Torneio Monte Brasil	Juv/Jun/Sen	Angra do Heroísmo	Local
10-nov-18	ANARA	Torneio Monte da Guia	Juv/Jun/Sen	Horta	Local
17-nov-18	ANARA/Clubes	Torregr 1 e Festival das Técnicas Alternadas	GFD/Cadetes/Adaptada	Ponta Delgada	Local
17-nov-18	ANARA/Clubes	Torregr 1 e Festival das Técnicas Alternadas	GFD/Cadetes/Adaptada	Angra do Heroísmo	Local
17-nov-18	ANARA/Clubes	Torregr 1 e Festival das Técnicas Alternadas	GFD/Cadetes/Adaptada	Horta	Local
24-nov-18	ANARA	Torneio Regional de Fundo Juvenis	Juv	Ponta Delgada	Local
24-nov-18	ANARA	Torneio Regional Nadador Completo Infantis	Inf	Ponta Delgada	Local
24-nov-18	ANARA	Torneio Regional de Fundo Juvenis	Juv	Praia da Vitória	Local
24-nov-18	ANARA	Torneio Regional Nadador Completo Infantis	Inf	Praia da Vitória	Local
24-nov-18	ANARA	Torneio Regional de Fundo Juvenis	Juv	Horta	Local
24-nov-18	ANARA	Torneio Regional Nadador Completo Infantis	Inf	Horta	Local
dezembro					
janeiro					
19-jan-19	ANARA	Festival das técnicas São Miguel	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
19-jan-19	ANARA	Festival das técnicas Terceira	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Angra do Heroísmo	Local
19-jan-19	ANARA	Festival das técnicas Faial	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
fevereiro					
02-fev-19	ANARA	Torneio de Primavera	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters	Rabo de Peixe	Local
02-fev-19	ANARA	Torneio de Memória	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters	Angra do Heroísmo	Local
02-fev-19	ANARA	Torneio Golfinho	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters	Horta	Local
16-fev-19	ANARA/Clubes	Festival das Técnicas Simultâneas	Cadetes C	Ponta Delgada	Local
16-fev-19	ANARA	Torregr 2	Cadetes A e B	Ponta Delgada	Local
16-fev-19	ANARA/Clubes	Festival das Técnicas Simultâneas	Cadetes C	Praia da Vitória	Local
16-fev-19	ANARA	Torregr 2	Cadetes A e B	Praia da Vitória	Local
16-fev-19	ANARA/Clubes	Festival das Técnicas Simultâneas e Torregr 2	Cadetes A, B e C	Horta	Local
23/24 fev 2019	ANARA	Campeonato de Ilha -S. Miguel	Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
23/24 fev 2019	ANARA	Campeonato de Ilha - Terceira	Inf/Juv/Jun/Sen	Praia da Vitória	Local
23/24 fev 2019	ANARA	Campeonato de Ilha - Faial	Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
março					
15 a 17 mar 2019	ANARA	Campeonatos Regionais Categorias (Inf/Juv/Jun/Sen)	Inf/Juv/Jun/Sen	Terceira	Regional
23-mar-19	ANARA	Festival Regional de Cadetes	Cadetes A e B	Faial	Regional
abril					
maio					
11-mai-19	ANARA	Torneio Regional Nadador Completo Juvenis	Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
11-mai-19	ANARA	Torneio Regional de Fundo Infantis	Inf	Ponta Delgada	Local
11-mai-19	ANARA	Torneio Regional Nadador Completo Juvenis	Juv/Jun/Sen	Praia da Vitória	Local
11-mai-19	ANARA	Torneio Regional de Fundo Infantis	Inf	Praia da Vitória	Local
11-mai-19	ANARA	Torneio Regional Nadador Completo Juvenis	Juv/Jun/Sen	Horta	Local
11-mai-19	ANARA	Torneio Regional de Fundo Infantis	Inf	Horta	Local
18-mai-19	ANARA/Clubes	Festival técnicas combinadas	Cadetes A, B e C	Ponta Delgada	Local
18-mai-19	ANARA/Clubes	Festival técnicas combinadas	Cadetes A, B e C	Angra do Heroísmo	Local
18-mai-19	ANARA/Clubes	Festival técnicas combinadas	Cadetes A, B e C	Horta	Local
junho					
15/16 jun 2019	ANARA	Encontro Regional de Cadetes - Torregr 3	Cadetes A e B	São Miguel	Regional
29/30 jun 2019	ANARA	Torneio Portas do mar	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters/Adaptada	Ponta Delgada	Local
29/30 jun 2019	ANARA	Torneio Praia da Vitória	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters/Adaptada	Praia da Vitória	Local
29/30 jun 2019	ANARA	Torneio Porto Pim	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters/Adaptada	Horta	Local
julho					
12 a 14 jul 2019	ANARA	Campeonatos Regionais Absolutos	Inf/Juv/Jun/Sen	São Miguel	Regional

**CATEGORIAS ÉPOCA 2018/2019**

CATEGORIAS					
Masculinos			Femininos		
idades	anos nasc	categorias	idades	anos nasc	categorias
Sem limite	Sem limite	Escolas de Natação	Sem limite	Sem limite	Escolas de Natação
9 anos e + novos	2010 ≤	Cadetes C - Grupos de Formação Desportiva	8 anos e + novas	2011 ≤	Cadetes C - Grupos de Formação Desportiva
10, 11	2008 a 2009	Cadetes B	9, 10	2009 a 2010	Cadetes B
12	2007	Cadetes A	11	2008	Cadetes A
13	2006	Infantis B	12	2007	Infantis B
14	2005	Infantis A	13	2006	Infantis A
15	2004	Juvenis B	14	2005	Juvenis B
16	2003	Juvenis A	15	2004	Juvenis A
17 e 18	2002 e 2001	Juniores	16 e 17	2003 e 2002	Juniores
19 e mais	≤ 2000	Seniores	18 e mais	≤2001	Seniores

NOTA:

Os praticantes da categoria de Escolas de Natação têm filiação própria na FPN (Portugal a Nadar) e no âmbito desportivo a sua participação é realizada nos Encontros de Escolas.



Categorias Master Provas individuais 2019		
GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	ANO DE NASCIMENTO
A	25-29	94-90
B	30-34	89-85
C	35-39	84-80
D	40-44	79-75
E	45-49	74-70
F	50-54	69-65
G	55-59	64-60
H	60-64	59-55
I	65-69	54-50
J	70-74	49-45
K	75-79	44-40
L	80-84	39-35
M	85-89	34-30
N	90-94	29-25

**MÍNIMOS REGIONAIS ÉPOCA 2018/2019****Tabela de Mínimos para o Campeonato Regional de Categorias 2019**

Masculinos							Femininos					
S��n.	Jun.	Juv.A	Juv. B	Inf. A	Inf B		Inf B	Inf A	Juv B	Juv A	Jun	S��n.
2000 e + velhos	2002 E 2001	2003	2004	2005	2006		2007	2006	2005	2004	2002 e 2003	2001 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 M  nimos para o Campeonato Regional de Absolutos 2019

Masculinos			Femininos	
Inf A e B	Absolutos		Absolutos	Inf A e B
2005 e 2006	2004 e + velhos		2005 e + velhas	2006 e 2007
	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
03:07,0	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 - 20 de outubro de 2018

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	20-out-2018	8h00	9h30
2ª Sessão	20-out-2018	14h00	15h30

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 13 de outubro de 2018.

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	21	800m Livres masc.
2	100m Mariposa masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	22	100m Mariposa fem.
3	200m Mariposa fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	23	200m Mariposa masc.
4	100m Bruços masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	24	100m Bruços fem.
5	50m Costas fem.	Cadetes	25	50m Livres fem.
6	50m Costas masc.	Cadetes	26	50m Livres masc.
7	100m Costas fem.	Cadetes	27	100m Livres fem.
8	100m Costas masc.	Cadetes	28	100m Livres masc.
9	200m Bru�os fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	29	200m Bru�os masc.
10	50m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	30	50m Livres fem.
	Intervalo 5'			Intervalo 5'
11	50m Bru�os fem.	Cadetes	31	50m Mariposa fem.
12	50m Mariposa masc.	Cadetes	32	50m Bru�os masc.
13	100m Livres fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	33	100m Livres masc.
14	100m Costas masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	34	100m Costas fem.
15	100m Estilos masc.	Cadetes	35	100m Estilos fem.
16	200m Costas fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	36	200m Costas masc.
17	400m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	37	400m Livres fem.
18	200m Estilos fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	38	200m Estilos masc.
19	200m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	39	200m Livres fem.
20	400m Estilos fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	40	400m Estilos masc.

**TORNEIO ILHA LILÁS**

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

2 – DATA - 20 de outubro de 2018

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	20-out-2018	9h00	10h00
2� Sessão	20-out-2018	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 13 de outubro de 2018.

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			2ª Sessão
1	800m Livres fem	Inf/Juv/Jun/Sen	21	800m Livres masc.
2	100m Mariposa masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	22	100m Mariposa fem.
3	200m Mariposa fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	23	200m Mariposa masc.
4	100m Bruços masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	24	100m Bruços fem.
5	50m Costas fem.	Cadetes	25	50m Livres fem.
6	50m Costas masc.	Cadetes	26	50m Livres masc.
7	100m Costas fem.	Cadetes	27	100m Livres fem.
8	100m Costas masc.	Cadetes	28	100m Livres masc.
9	200m Bruços fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	29	200m Bruços masc.
10	50m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	30	50m Livres fem.
	Intervalo 5'			Intervalo 5'
11	50m Bruços fem.	Cadetes	31	50m Mariposa fem.
12	50m Mariposa masc.	Cadetes	32	50m Bruços masc.
13	100m Livres fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	33	100m Livres masc.
14	100m Costas masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	34	100m Costas fem.
15	100m Estilos masc.	Cadetes	35	100m Estilos fem.
16	200m Costas fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	36	200m Costas masc.
17	400m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	37	400m Livres fem.
18	200m Estilos fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	38	200m Estilos masc.
19	200m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	39	200m Livres fem.
20	400m Estilos fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	40	400m Estilos masc.

**TORNEIO ILHA AZUL**

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

2 – DATA - 20 de outubro de 2018

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	20-out-2018	9h00	10h00
2� Sessão	20-out-2018	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 13 de outubro de 2018.

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			2ª Sessão
1	800m Livres fem	Inf/Juv/Jun/Sen	21	800m Livres masc.
2	100m Mariposa masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	22	100m Mariposa fem.
3	200m Mariposa fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	23	200m Mariposa masc.
4	100m Bruços masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	24	100m Bruços fem.
5	50m Costas fem.	Cadetes	25	50m Livres fem.
6	50m Costas masc.	Cadetes	26	50m Livres masc.
7	100m Costas fem.	Cadetes	27	100m Livres fem.
8	100m Costas masc.	Cadetes	28	100m Livres masc.
9	200m Bruços fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	29	200m Bruços masc.
10	50m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	30	50m Livres fem.
	Intervalo 5'			Intervalo 5'
11	50m Bruços fem.	Cadetes	31	50m Mariposa fem.
12	50m Mariposa masc.	Cadetes	32	50m Bruços masc.
13	100m Livres fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	33	100m Livres masc.
14	100m Costas masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	34	100m Costas fem.
15	100m Estilos masc.	Cadetes	35	100m Estilos fem.
16	200m Costas fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	36	200m Costas masc.
17	400m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	37	400m Livres fem.
18	200m Estilos fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	38	200m Estilos masc.
19	200m Livres masc.	Inf/Juv/Jun/Sen	39	200m Livres fem.
20	400m Estilos fem.	Inf/Juv/Jun/Sen	40	400m Estilos masc.

**CAMPEONATO REGIONAL DE CLUBES – AÇORES E APURAMENTO    3  DIVISÃO**

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

2 - DATA – 27 e 28 de outubro de 2018

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.� Jornada	1� Sessão	27-out-2018	7h30	9h00
	2� Sessão	27-out-2018	14h30	16h00
2.� Jornada	1� Sessão	28-out-2018	7h30	9h00

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 12 (doze) nadadores.

Cada Clube terá de se fazer representar por 1 (um), e 1 (um) só nadador, e 1(uma) equipa de estafetas por prova. Os nadadores da categoria Juvenil, Júnior e S  nior podem ser inscritos num máximo de 3 (três) provas individuais e 2 (duas) estafetas ao longo da primeira jornada. Assim, no total do Campeonato Regional de Clubes, os nadadores da categoria Juvenil, Júnior e S  nior podem ser inscritos num máximo de 3 (três) provas individuais e 3 (três) estafetas, podendo no máximo por sessão realizar 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) estafeta.

Os nadadores da categoria Infantil podem participar na primeira jornada em 3 (três) provas, sendo-lhes permitido nadar um máximo de 2 provas por sessão incluíndo as estafetas. Na segunda jornada, os nadadores infantis, podem participar em mais uma prova (individual ou na estafeta). Assim, no total do Campeonato Regional de Clubes, os nadadores da categoria infantil podem ser inscritos num máximo de 4 (quatro) provas, no máximo de 2 (duas) provas por sessão, incluíndo estafetas.



Para além do enumerado anteriormente, os nadadores podem ser inscritos em 2 (duas) provas individuais como extracompetição, perfazendo no máximo na categoria de Infantil 4 (quatro) provas (incluindo estafetas) ou 8 provas nas restantes categorias (incluindo estafetas).

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.

Os clubes podem inscrever no máximo uma equipa de estafeta em regime de extra competição, no entanto a admissão da estafeta extra estará condicionada ao espaço disponível nas séries existentes, bem como ao tempo de inscrição. Assim, só serão admitidas estafetas extra competição, desde que não aumentem o número de séries existentes.

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 Árbitro:

- a) proceder à sua substituição imediata por outro nadador da equipa, desde que conste das listas onomásticas.
- b) não se fazer representar na prova em questão, consequentemente não pontuando.

Nota: *Nesta competição só poderão participar nadadores filiados pelo clube, na Federação Portuguesa de Natação até 19 de Outubro de 2018.*

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 outubro de 2018. Devem também ser enviadas para o endereço de email da Federação Portuguesa de Natação as inscrições dos clubes que participem no Apuramento à 3ª divisão. Para tal, os clubes devem consultar os Regulamentos elaborados pela FPN e seguir os procedimentos lá enumerados.



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 1 (uma) hora antes de cada Sessão. Caso não seja, considerar-se-á que não existem alterações.

São válidos como tempos de inscrição, as marcas registadas entre 1 de Outubro 2017 e 16 de Outubro de 2018.

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. Para efeitos de atribuição de pistas, os nadadores extracompetição, serão colocados na primeira série, independentemente do seu tempo de inscrição.

7 - SUBSTITUIÇÕES

Serão permitidas 2 (duas) substituições por Sessão, durante a primeira jornada e apenas 1 (uma) substituição na 1ª sessão da segunda jornada, desde que comunicadas à organização por escrito, em ficha própria para o efeito (retirar do site da FPN), até 1 (uma) hora antes do início da respetiva sessão.

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 mais recente em vigor, 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 3ª 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 12, 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 3ª divisão. Serão feitas classificações do Regional, sendo em paralelo feita a classificação do Apuramento.

**11 - PROGRAMA DE PROVAS**

1ª Jornada					2ª Jornada
	1ª Sessão		2.ª Sessão		1ª Sessão
1	800m Livres fem	14	800m Livres masc.	27	400m Estilos masc-
2	100m Mariposa masc.	15	100m Mariposa fem.	28	400m Estilos fem.
3	200m Mariposa fem.	16	200m Mariposa masc.		
Intervalo 5´		Intervalo 5´		Intervalo 5´	
4	100m Bruços masc.	17	100m Bruços fem.	29	200m Livres masc.
5	200m Bruços fem.	18	200m Bruços masc.	30	200m Livres fem.
6	50m Livres masc.	19	50m Livres fem.		
Intervalo 5´		Intervalo 5´		Intervalo 5´	
7	100m Livres fem.	20	100m Livres masc.	31	4x200m Livres masc.
8	100m Costas masc.	21	100m Costas fem.	32	4x200m Livres fem.
9	200m Costas fem.	22	200m Costas masc.		
Intervalo 5´		Intervalo 5´			
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 do Complexo Desportivo de Rabo de Peixe (25m x 6 pistas) – **Rabo de Peixe**

2 – DATA – 10 de novembro de 2018

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	10-nov-2018	8h00	9h30
2� Sessão	10-nov-2018	14h00	15h30

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 4 (quatro) 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 3 de novembro de 2018.

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

**TORNEIO MONTE BRASIL**

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

2 – DATA – 10 de novembro de 2018

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	10-nov-2018	9h00	10h00
2� Sessão	10-nov-2018	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 4 (quatro) 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 3 de novembro de 2018.

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

**TORNEIO MONTE DA GUIA**

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

2 – DATA – 10 de novembro de 2018

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	10-nov-2018	9h00	10h00
2� Sessão	10-nov-2018	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 4 (quatro) 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 3 de novembro de 2018.

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

**TORREGRI 1 E FESTIVAL TÉCNICAS ALTERNADAS – GFD E CADETES**

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

2 - DATA – 17 de novembro de 2018

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª sessão	17-nov-2018	9h00	10h00
2ª sessão	17-nov-2018	14h30	15h30

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 dos Grupos de Formação Desportiva – Cadetes C 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 por sessão, podendo os nadadores cadetes A e B participar em 4 provas e 2 estafetas ao longo do Torregri I.

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 novembro de 2018.

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**

1.ª Jornada					
	1ª Sessão	Categoria		2ª Sessão	Categoria
1	4x25 Livres misto	Cadetes C/Cadetes B	17	100 Mariposa fem	Cadetes A
2	4x50 Livres misto	Cadetes C /Cadetes B/Cadetes A	18	100 Mariposa masc	Cadetes A
3	100 Estilos fem	Cadetes A	19	50 Mariposa/Costas misto	Cadetes B
4	100 Estilos masc	Cadetes A	20	100 Costas fem	Cadetes A
5	25m Livres misto	Cadetes C	21	100 Costas masc	Cadetes A
6	50m Livres misto	Cadetes C	22	100 Livres fem	Cadetes B
7	25 pernas L	Cadetes C	23	100 Livres masc	Cadetes B
8	50 Costas/Bruços misto	Cadetes B	24	100 Bruços fem	Cadetes A
9	25 pernas C	Cadetes C	25	100 Bruços masc	Cadetes A
10	25m Costas misto	Cadetes C	26	4x25 Estilos misto	Cadetes B
11	50m Costas misto	Cadetes C	27	4x50 Estilos misto*	Cadetes A
12	50 Bruços/Crol misto	Cadetes B			
13	200 Livres fem	Cadetes A			
14	200 Livres masc	Cadetes A			
15	4x25 Costas misto	Cadetes C /Cadetes B			
16	4x50 Costas misto	Cadetes C /Cadetes B			

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

**TORREGRI 1 E FESTIVAL TÉCNICAS ALTERNADAS – GFD E CADETES**

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

2 - DATA – 18 de novembro de 2018

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª sessão	17-nov-2018	9h00	10h00
2ª sessão	17-nov-2018	14h30	15h30

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 dos Grupos de Formação Desportiva – Cadetes C 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 por sessão, podendo os nadadores cadetes A e B participar em 4 provas e 2 estafetas ao longo do Torregri I.

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 novembro de 2018.

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**

1.ª Jornada					
	1ª Sessão	Categoria		2ª Sessão	Categoria
1	4x25 Livres misto	Cadetes C/Cadetes B	17	100 Mariposa fem	Cadetes A
2	4x50 Livres misto	Cadetes C /Cadetes B/Cadetes A	18	100 Mariposa masc	Cadetes A
3	100 Estilos fem	Cadetes A	19	50 Mariposa/Costas misto	Cadetes B
4	100 Estilos masc	Cadetes A	20	100 Costas fem	Cadetes A
5	25m Livres misto	Cadetes C	21	100 Costas masc	Cadetes A
6	50m Livres misto	Cadetes C	22	100 Livres fem	Cadetes B
7	25 pernas L	Cadetes C	23	100 Livres masc	Cadetes B
8	50 Costas/Bruços misto	Cadetes B	24	100 Bruços fem	Cadetes A
9	25 pernas C	Cadetes C	25	100 Bruços masc	Cadetes A
10	25m Costas misto	Cadetes C	26	4x25 Estilos misto	Cadetes B
11	50m Costas misto	Cadetes C	27	4x50 Estilos misto*	Cadetes A
12	50 Bruços/Crol misto	Cadetes B			
13	200 Livres fem	Cadetes A			
14	200 Livres masc	Cadetes A			
15	4x25 Costas misto	Cadetes C /Cadetes B			
16	4x50 Costas misto	Cadetes C /Cadetes B			

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

**TORREGRI 1 E FESTIVAL TÉCNICAS ALTERNADAS – GFD E CADETES**

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

2 - DATA – 17 de novembro de 2018

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� sessão	17-nov-2018	9h00	10h00
2� sessão	17-nov-2018	14h30	15h30

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 dos Grupos de Formação Desportiva – Cadetes C 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 por sessão, podendo os nadadores cadetes A e B participar em 4 provas e 2 estafetas ao longo do Torregri I.

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 novembro de 2018.

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**

1.ª Jornada					
	1ª Sessão	Categoria		2ª Sessão	Categoria
1	4x25 Livres misto	Cadetes C/Cadetes B	17	100 Mariposa fem	Cadetes A
2	4x50 Livres misto	Cadetes C /Cadetes B/Cadetes A	18	100 Mariposa masc	Cadetes A
3	100 Estilos fem	Cadetes A	19	50 Mariposa/Costas misto	Cadetes B
4	100 Estilos masc	Cadetes A	20	100 Costas fem	Cadetes A
5	25m Livres misto	Cadetes C	21	100 Costas masc	Cadetes A
6	50m Livres misto	Cadetes C	22	100 Livres fem	Cadetes B
7	25 pernas L	Cadetes C	23	100 Livres masc	Cadetes B
8	50 Costas/Bruços misto	Cadetes B	24	100 Bruços fem	Cadetes A
9	25 pernas C	Cadetes C	25	100 Bruços masc	Cadetes A
10	25m Costas misto	Cadetes C	26	4x25 Estilos misto	Cadetes B
11	50m Costas misto	Cadetes C	27	4x50 Estilos misto*	Cadetes A
12	50 Bruços/Crol misto	Cadetes B			
13	200 Livres fem	Cadetes A			
14	200 Livres masc	Cadetes A			
15	4x25 Costas misto	Cadetes C /Cadetes B			
16	4x50 Costas misto	Cadetes C /Cadetes B			

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

**TORNEIO REGIONAL NADADOR COMPLETO INFANTIS**

NOTA: Este torneio realizar-se-  em simultâneo com o Torneio de Fundo de Juvenis.

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

2 - DATA – 24 de novembro de 2018

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	24-nov-2018	8h00	9h30
2� Jornada	24-nov-2018	14h00	15h30

4 - PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, do sexo Feminino e Masculino, da categoria de Infantis.

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

Os nadadores apenas podem participar, nas provas em que tenham obtido o **Tempo Mínimo Regional**, para os infantis A, têm que ter o mínimo regional de infantil B e para os infantis B, fica   responsabilidade de cada treinador perceber se estão aptos a participar em todas as provas do regulamento, uma vez que este torneio se realiza no início da época desportiva.

Os tempos são válidos desde 26 de novembro de 2016 a 17 de novembro de 2018.

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 17 de novembro de 2018.

Os nadadores Infantis A, apenas podem participar, nas provas em que tenham obtido o **Tempo Mínimo Regional** de Infantill B. Os nadadores Infantis B

Os tempos são válidos desde 1 de junho de 2018 a 1 de maio de 2019.

6 - DIVERSOS

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição.

7 - CLASSIFICA  OES

Serão efetuadas classificações por sexo e categoria, de acordo com a tabela Rudolph, 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.

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 200 metros Estilos, 100 metros Mariposa, 100 metros Costas, 100 metros Bruços, 100 metros Livres, das pontuações da tabela Rudolph, por categoria e género, concorrem para a elaboração de um Ranking Nacional do Torneio de Nadador Completo nas categorias de Juvenil A e B.

8 – ALTERAÇÕES

Não serão permitidas alterações.

9 – PROGRAMA DE PROVAS

1ª Jornada							
1.ª Sessão				2.ª Sessão			
			categorias				categorias
1	100 mariposa	fem	Inf	6	100 mariposa	masc	Inf
2	200 estilos	masc	Inf	7	200 estilos	fem	Inf
1	400m Estilos	fem	Juv	3	400m Estilos	masc	Juv
3	100 bruços	fem	Inf	8	100 bruços	masc	Inf
4	100 costas	masc	Inf	9	100 costas	fem	Inf
2	1500 livres	masc	Juv	4	800 livres	fem	Juv
5	100 livres	fem	Inf	10	100 livres	masc	Inf

**TORNEIO REGIONAL DE FUNDO JUVENIS**

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

2 - DATA – 24 de novembro de 2018

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	24-nov-2018	8h00	9h30
2ª Jornada	24-nov-2018	14h00	15h30

4 – PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, das categorias de Juvenis e de ambos os géneros, que tenham obtido o **Tempo Mínimo Regional**.

Os nadadores Juniores e Seniores, podem participar com extracompetição, desde que o seu tempo de inscrição seja mínimo nacional da categoria imediatamente anterior à sua.

Os nadadores apenas podem participar, nas provas em que tenham obtido o **Tempo Mínimo Regional**, para os juvenis A, têm que ter o mínimo regional de juvenil B e para os juvenis B mínimo regional de infantis A, uma vez que este torneio se realiza no início da época desportiva.

Os tempos são válidos desde 1 de junho de 2018 a 1 de maio de 2019.

5 – INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 17 de novembro de 2019.

6 - CLASSIFICAÇÕES

Serão efetuadas classificações por sexo, prova e categoria.

A classificação final individual resultante do somatório das provas 1500metros Livres e 400metros Estilos das pontuações da tabela Rudolph, por categoria, concorrem para a elaboração de um Ranking Nacional do Torneio de Fundo nos escalões de Infantis A, Infantis 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.



Nas provas de 800m e 1500m Livres, a organização das séries será efetuada colocando os nadadores com melhores tempos de inscrições nas primeiras séries.

Não serão permitidas alterações.

8 - PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Sessão			2ª Sessão		
1	400m Estilos fem	Juv	3	400m Estilos masc	Juv
2	1500m Livres masc*	Juv	4	800m Livres fem*	Juv

***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 REGIONAL NADADOR COMPLETO INFANTIS**

NOTA: Este torneio realizar-se-á em simultâneo com o Torneio de Fundo de Juvenis.

1 - LOCAL - Complexo Desportivo Viroto Nemésio, (25m x 8 pistas) – **Praia da Vitória**

2 - DATA – 24 de novembro de 2018

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	24-nov-2018	9h00	10h00
2ª Jornada	24-nov-2018	15h00	16h00

4 - PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, do sexo Feminino e Masculino, da categoria de Infantis.

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

Os nadadores Juniores e Seniores, podem participar com extracompetição, desde que o seu tempo de inscrição seja mínimo nacional da categoria imediatamente anterior à sua.

Os nadadores apenas podem participar, nas provas em que tenham obtido o **Tempo Mínimo Regional**, para os infantis A, têm que ter o mínimo regional de infantil B e para os infantis B, fica à responsabilidade de cada treinador perceber se estão aptos a participar em todas as provas do regulamento, uma vez que este torneio se realiza no início da época desportiva.

Os tempos são válidos desde 26 de novembro de 2016 a 17 de novembro de 2018.

5 - INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 17 de novembro de 2018.

Os nadadores Infantis A, apenas podem participar, nas provas em que tenham obtido o **Tempo Mínimo Regional** de Infanti B. Os nadadores Infantis B

Os tempos são válidos desde 1 de junho de 2018 a 1 de maio de 2019.

6 - DIVERSOS

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição.

7 - CLASSIFICAÇÕES



Serão efetuadas classificações por sexo e categoria, de acordo com a tabela Rudolph, 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.

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 200 metros Estilos, 100 metros Mariposa, 100 metros Costas, 100 metros Bruços, 100 metros Livres, das pontuações da tabela Rudolph, por categoria e género, concorrem para a elaboração de um Ranking Nacional do Torneio de Nadador Completo nas categorias 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 mariposa	fem	Inf	6	100 mariposa	masc	Inf
2	200 estilos	masc	Inf	7	200 estilos	fem	Inf
1	400m Estilos	fem	Juv	3	400m Estilos	masc	Juv
3	100 bruços	fem	Inf	8	100 bruços	masc	Inf
4	100 costas	masc	Inf	9	100 costas	fem	Inf
2	1500 livres	masc	Juv	4	800 livres	fem	Juv
5	100 livres	fem	Inf	10	100 livres	masc	Inf

**TORNEIO REGIONAL DE FUNDO JUVENIS**

1 - LOCAL - Complexo Desportivo Virofino Nemésio, (25m x 8 pistas) – **Praia da Vitória**

2 - DATA – 24 de novembro de 2018

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	24-nov-2018	9h00	10h00
2ª Jornada	24-nov-2018	15h00	16h00

4 – PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, das categorias de Juvenis e de ambos os géneros, que tenham obtido o **Tempo Mínimo Regional**.

Os nadadores Juniores e Seniores, podem participar com extracompetição, desde que o seu tempo de inscrição seja mínimo nacional da categoria imediatamente anterior à sua.

Os nadadores apenas podem participar, nas provas em que tenham obtido o **Tempo Mínimo Regional**, para os juvenis A, têm que ter o mínimo regional de juvenil B e para os juvenis B mínimo regional de infantis A, uma vez que este torneio se realiza no início da época desportiva.

Os tempos são válidos desde 1 de junho de 2018 a 1 de maio de 2019.

5 – INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 17 de novembro de 2019.

6 - CLASSIFICAÇÕES

Serão efetuadas classificações por sexo, prova e categoria.

A classificação final individual resultante do somatório das provas 1500metros Livres e 400metros Estilos das pontuações da tabela Rudolph, por categoria, concorrem para a elaboração de um Ranking Nacional do Torneio de Fundo nos escalões de Infantis A, Infantis 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.



Nas provas de 800m e 1500m Livres, a organização das séries será efetuada colocando os nadadores com melhores tempos de inscrições nas primeiras séries.

Não serão permitidas alterações.

8 - PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Sessão			2ª Sessão		
1	400m Estilos fem	Juv	3	400m Estilos masc	Juv
2	1500m Livres masc*	Juv	4	800m Livres fem*	Juv

***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 REGIONAL NADADOR COMPLETO INFANTIS**

NOTA: Este torneio realizar-se-  em simultâneo com o Torneio de Fundo de Juvenis.

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

2 - DATA – 24 de novembro de 2018

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	24-nov-2018	9h00	10h00
2� Jornada	24-nov-2018	15h00	16h00

4 - PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, do sexo Feminino e Masculino, da categoria de Infantis.

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

Os nadadores apenas podem participar, nas provas em que tenham obtido o **Tempo Mínimo Regional**, para os infantis A, têm que ter o mínimo regional de infantil B e para os infantis B, fica   responsabilidade de cada treinador perceber se estão aptos a participar em todas as provas do regulamento, uma vez que este torneio se realiza no início da época desportiva.

Os tempos são válidos desde 26 de novembro de 2016 a 17 de novembro de 2018.

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 17 de novembro de 2018.

Os nadadores Infantis A, apenas podem participar, nas provas em que tenham obtido o **Tempo Mínimo Regional** de Infantill B. Os nadadores Infantis B

Os tempos são válidos desde 1 de junho de 2018 a 1 de maio de 2019.

6 - DIVERSOS

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição.

7 - CLASSIFICA  OES

Serão efetuadas classificações por sexo e categoria, de acordo com a tabela Rudolph, 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.

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 200 metros Estilos, 100 metros Mariposa, 100 metros Costas, 100 metros Bruços, 100 metros Livres, das pontuações da tabela Rudolph, por categoria e género, concorrem para a elaboração de um Ranking Nacional do Torneio de Nadador Completo nas categorias 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 mariposa	fem	Inf	6	100 mariposa	masc	Inf
2	200 estilos	masc	Inf	7	200 estilos	fem	Inf
1	400m Estilos	fem	Juv	3	400m Estilos	masc	Juv
3	100 bruços	fem	Inf	8	100 bruços	masc	Inf
4	100 costas	masc	Inf	9	100 costas	fem	Inf
2	1500 livres	masc	Juv	4	800 livres	fem	Juv
5	100 livres	fem	Inf	10	100 livres	masc	Inf

**TORNEIO REGIONAL DE FUNDO JUVENIS**

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

2 - DATA – 24 de novembro de 2018

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	24-nov-2018	9h00	10h00
2ª Jornada	24-nov-2018	15h00	16h00

4 – PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, das categorias de Juvenis e de ambos os géneros, que tenham obtido o **Tempo Mínimo Regional**.

Os nadadores Juniores e Seniores, podem participar com extracompetição, desde que o seu tempo de inscrição seja mínimo nacional da categoria imediatamente anterior à sua.

Os nadadores apenas podem participar, nas provas em que tenham obtido o **Tempo Mínimo Regional**, para os juvenis A, têm que ter o mínimo regional de juvenil B e para os juvenis B mínimo regional de infantis A, uma vez que este torneio se realiza no início da época desportiva.

Os tempos são válidos desde 1 de junho de 2018 a 1 de maio de 2019.

5 – INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 17 de novembro de 2019.

6 - CLASSIFICAÇÕES

Serão efetuadas classificações por sexo, prova e categoria.

A classificação final individual resultante do somatório das provas 1500metros Livres e 400metros Estilos das pontuações da tabela Rudolph, por categoria, concorrem para a elaboração de um Ranking Nacional do Torneio de Fundo nos escalões de Infantis A, Infantis 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.



Nas provas de 800m e 1500m Livres, a organização das séries será efetuada colocando os nadadores com melhores tempos de inscrições nas primeiras séries.

Não serão permitidas alterações.

8 - PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Sessão			2ª Sessão		
1	400m Estilos fem	Juv	3	400m Estilos masc	Juv
2	1500m Livres masc*	Juv	4	800m Livres fem*	Juv

***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.**

**FESTIVAL DAS TÉCNICAS DE SÃO MIGUEL**

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

2 – DATA – 19 de janeiro de 2019

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	19-jan-2019	8h00	9h30
2.ª Sessão	19-jan-2019	14h00	15h30

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 - 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 12 de janeiro de 2019.

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 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, será a pontuação das provas obrigatórias (200m estilos e 400m livres) que desempatar  .

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 5'			
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 5'			
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 – 19 de janeiro de 2019

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	19-jan-2019	9h00	10h00
2.ª Sessão	19-jan-2019	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 - 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 12 de janeiro de 2019.

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

6 – DIVERSOS

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



7 – CLASSIFICAÇÕES

As classificações 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, será a pontuação das provas obrigatórias (200m estilos e 400m livres) que desempatar  .

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 5'			
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 5'			
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 – 19 de janeiro de 2019

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	19-jan-2019	9h00	10h00
2.ª Sessão	19-jan-2019	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 - 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 12 de janeiro de 2019.

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

6 – DIVERSOS

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



7 – CLASSIFICAÇÕES

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

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

8 – ALTERAÇÕES

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

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1ª Sessão			
1	400m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
2	200 livres	masc	Cadetes
3	200m Estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
4	100 Estilos	fem	Cadetes
INTERVALO 5'			
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 5'			
23	100m Bruços	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
24	200m Bruços	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
25	50m Bruços	fem	Cadetes
26	100m Bruços	masc	Cadetes
27	100m Costas	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
28	200m Costas	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
29	50m Costas	fem	Cadetes
30	100m Costas	masc	Cadetes
31	100m Mariposa	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
32	200m Mariposa	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
33	50m Mariposa	fem	Cadetes
34	100m Mariposa	masc	Cadetes

**TORNEIO PRIMAVERA**

1 - LOCAL - Complexo Desportivo de Rabo de Peixe (25m x 6 pistas) – **Rabo de Peixe**

2 - DATA – 2 de fevereiro de 2019

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	2-fev-2019	8h00	9h30
2� Sessão	2-fev-2019	14h00	15h30

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 26 de janeiro de 2019.

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 2018.

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				2ª Sessão			
1	50m Bruços	masc	Juv/Jun/Sen	13	50m Mariposa	masc	Juv/Jun/Sen
2	50m Bruços	masc	masters	14	50m Mariposa	masc	masters
3	50m Bruços	fem	Juv/Jun/Sen	15	50m Mariposa	fem	Juv/Jun/Sen
4	50m Bruços	fem	masters	16	50m Mariposa	fem	masters
5	200m Bruços	masc	Infantis	17	200m Mariposa	masc	Infantis
6	200m Bruços	fem	Infantis	18	200m Mariposa	fem	Infantis
Intervalo 5'				Intervalo 5'			
7	50m Costas	masc	Juv/Jun/Sen	19	50m Livres	masc	Juv/Jun/Sen
8	50m Costas	masc	masters	20	50m Livres	masc	masters
9	50m Costas	fem	Juv/Jun/Sen	21	50m Livres	fem	Juv/Jun/Sen
10	50m Costas	fem	masters	22	50m Livres	fem	masters
11	200m Costas	masc	Infantis	23	200 Livres	masc	Infantis
12	200m Costas	fem	Infantis	24	200 Livres	fem	Infantis

**TORNEIO MEMÓRIA**

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

2 - DATA – 2 de fevereiro de 2019

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	2-fev-2019	9h00	10h00
2� Sessão	2-fev-2019	15h00	16h00

4 – PARTICIPAÇÃO

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

Podem participar todos os nadadores federados do sexo Feminino e Masculino, dos clubes filiados nesta Associação, das categorias Inf ntis, 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 26 de janeiro de 2019.

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 2018.

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
Intervalo 5'			
7	50m Costas	masc	Juv/Jun/Sen
8	50m Costas	masc	masters
9	50m Costas	fem	Juv/Jun/Sen
10	50m Costas	fem	masters
11	200m Costas	masc	Infantis
12	200m Costas	fem	Infantis

2ª Sessão			
13	50m Mariposa	masc	Juv/Jun/Sen
14	50m Mariposa	masc	masters
15	50m Mariposa	fem	Juv/Jun/Sen
16	50m Mariposa	fem	masters
17	200m Mariposa	masc	Infantis
18	200m Mariposa	fem	Infantis
Intervalo 5'			
19	50m Livres	masc	Juv/Jun/Sen
20	50m Livres	masc	masters
21	50m Livres	fem	Juv/Jun/Sen
22	50m Livres	fem	masters
23	200 Livres	masc	Infantis
24	200 Livres	fem	Infantis

**TORNEIO GOLFINHO**

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

2 - DATA – 2 de fevereiro de 2019

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	2-fev-2019	9h00	10h00
2� Sessão	2-fev-2019	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 26 de janeiro de 2019.

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 2018.

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.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
Intervalo 5'			
7	50m Costas	masc	Juv/Jun/Sen
8	50m Costas	masc	masters
9	50m Costas	fem	Juv/Jun/Sen
10	50m Costas	fem	masters
11	200m Costas	masc	Infantis
12	200m Costas	fem	Infantis

2ª Sessão			
13	50m Mariposa	masc	Juv/Jun/Sen
14	50m Mariposa	masc	masters
15	50m Mariposa	fem	Juv/Jun/Sen
16	50m Mariposa	fem	masters
17	200m Mariposa	masc	Infantis
18	200m Mariposa	fem	Infantis
Intervalo 5'			
19	50m Livres	masc	Juv/Jun/Sen
20	50m Livres	masc	masters
21	50m Livres	fem	Juv/Jun/Sen
22	50m Livres	fem	masters
23	200 Livres	masc	Infantis
24	200 Livres	fem	Infantis

**FESTIVAL DAS TÉCNICAS SIMULTÂNEAS – GFD**

NOTA: Este festival será realizado durante a 1ª sessão do Torregri II.

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

2 - DATA – 16 de fevereiro de 2019

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	16-fev-2019	9h00	10h00

4 – PARTICIPAÇÃO

4.1 Podem também participar os nadadores dos Grupos de Formação Desportiva – Cadetes C 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 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 9 de fevereiro de 2019.

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**

1.ª Jornada					
	1ª Sessão	Categoria		2.ª Sessão	Categoria
1	400m Livres masc	Cadetes A	22	4x100 Livres misto	Cadetes A
2	400m Livres fem	Cadetes A	23	4x50 Livres misto	Cadetes B
3	200m Livres masc	Cadetes B	24	100 Mariposa masc	Cadetes A
4	200m Livres fem	Cadetes B	25	100 Mariposa fem	Cadetes A
5	4x25 Livres misto	GFD – Cadetes C	26	50 Mariposa masc	Cadetes B
6	4x25 Bruços misto	GFD – Cadetes C	27	50 Mariposa fem	Cadetes B
7	4x50 Bruços misto	GFD – Cadetes C	28	100 Costas masc	Cadetes A
8	25m Bruços misto	GFD – Cadetes C	29	100 Costas fem	Cadetes A
9	50m Bruços misto	GFD – Cadetes C	30	50 Costas masc	Cadetes B
10	25m pernas Bruços misto	GFD – Cadetes C	31	50 Costas fem	Cadetes B
11	25m Mariposa misto	GFD – Cadetes C	32	100 Bruços masc	Cadetes A
12	50m Mariposa misto	GFD – Cadetes C	33	100 Bruços fem	Cadetes A
13	25m pernas Mariposa misto	GFD – Cadetes C	34	50 Bruços masc	Cadetes B
14	4x25 Mariposa misto	GFD – Cadetes C	35	50 Bruços fem	Cadetes B
15	4x50 Mariposa misto	GFD – Cadetes C	36	50 Livres masc	Cadetes B
16	200m Estilos masc	Cadetes A	37	50 Livres fem	Cadetes B
17	200m Estilos fem	Cadetes A	38	100 Livres masc	Cadetes A/B
18	100m Estilos masc	Cadetes B	39	100 Livres fem	Cadetes A/B
19	100m Estilos fem	Cadetes B			
20	4x100 Estilos misto *1	Cadetes A	*1 Cada nadador nada 100m estilos		
21	4x50 Estilos misto *2	Cadetes B	*2 1º e 2º elemento nadam 25M/25C-, 3º e 4º 25B/25Cr		

**TORREGRI 2 - CADETES**

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

2 - DATA – 16 de fevereiro de 2019

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	16-fev-2019	9h00	10h00
2ª Sessão	16-fev-2019	14h30	15h30

4 – PARTICIPAÇÃO

4.1 Podem também participar os nadadores dos Grupos de Formação Desportiva – Cadetes C 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 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 9 de fevereiro de 2019.

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**

1.ª Jornada					
	1ª Sessão	Categoria		2ª Sessão	Categoria
1	400m Livres masc	Cadetes A	22	4x100 Livres misto	Cadetes A
2	400m Livres fem	Cadetes A	23	4x50 Livres misto	Cadetes B
3	200m Livres masc	Cadetes B	24	100 Mariposa masc	Cadetes A
4	200m Livres fem	Cadetes B	25	100 Mariposa fem	Cadetes A
5	4x25 Livres misto	GFD – Cadetes C	26	50 Mariposa masc	Cadetes B
6	4x25 Bruços misto	GFD – Cadetes C	27	50 Mariposa fem	Cadetes B
7	4x50 Bruços misto	GFD – Cadetes C	28	100 Costas masc	Cadetes A
8	25m Bruços misto	GFD – Cadetes C	29	100 Costas fem	Cadetes A
9	50m Bruços misto	GFD – Cadetes C	30	50 Costas masc	Cadetes B
10	25m pernas Bruços misto	GFD – Cadetes C	31	50 Costas fem	Cadetes B
11	25m Mariposa misto	GFD – Cadetes C	32	100 Bruços masc	Cadetes A
12	50m Mariposa misto	GFD – Cadetes C	33	100 Bruços fem	Cadetes A
13	25m pernas Mariposa misto	GFD – Cadetes C	34	50 Bruços masc	Cadetes B
14	4x25 Mariposa misto	GFD – Cadetes C	35	50 Bruços fem	Cadetes B
15	4x50 Mariposa misto	GFD – Cadetes C	36	50 Livres masc	Cadetes B
16	200m Estilos masc	Cadetes A	37	50 Livres fem	Cadetes B
17	200m Estilos fem	Cadetes A	38	100 Livres masc	Cadetes A/B
18	100m Estilos masc	Cadetes B	39	100 Livres fem	Cadetes A/B
19	100m Estilos fem	Cadetes B			
20	4x100 Estilos misto *1	Cadetes A	*1 Cada nadador nada 100m estilos		
21	4x50 Estilos misto *2	Cadetes B	*2 1º e 2º elemento nadam 25M/25C-, 3º e 4º 25B/25Cr		

**FESTIVAL DAS TÉCNICAS SIMULTÂNEAS – GFD**

NOTA: Este festival será realizado durante a 1ª sessão do Torregri II.

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

2 - DATA – 16 de fevereiro de 2019

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	16-fev-2019	9h00	10h00

4 – PARTICIPAÇÃO

4.1 Podem também participar os nadadores dos Grupos de Formação Desportiva – Cadetes C 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 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 9 de fevereiro de 2019.

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**

1.ª Jornada					
	1ª Sessão	Categoria		2ª Sessão	Categoria
1	400m Livres masc	Cadetes A	22	4x100 Livres misto	Cadetes A
2	400m Livres fem	Cadetes A	23	4x50 Livres misto	Cadetes B
3	200m Livres masc	Cadetes B	24	100 Mariposa masc	Cadetes A
4	200m Livres fem	Cadetes B	25	100 Mariposa fem	Cadetes A
5	4x25 Livres misto	GFD – Cadetes C	26	50 Mariposa masc	Cadetes B
6	4x25 Bruços misto	GFD – Cadetes C	27	50 Mariposa fem	Cadetes B
7	4x50 Bruços misto	GFD – Cadetes C	28	100 Costas masc	Cadetes A
8	25m Bruços misto	GFD – Cadetes C	29	100 Costas fem	Cadetes A
9	50m Bruços misto	GFD – Cadetes C	30	50 Costas masc	Cadetes B
10	25m pernas Bruços misto	GFD – Cadetes C	31	50 Costas fem	Cadetes B
11	25m Mariposa misto	GFD – Cadetes C	32	100 Bruços masc	Cadetes A
12	50m Mariposa misto	GFD – Cadetes C	33	100 Bruços fem	Cadetes A
13	25m pernas Mariposa misto	GFD – Cadetes C	34	50 Bruços masc	Cadetes B
14	4x25 Mariposa misto	GFD – Cadetes C	35	50 Bruços fem	Cadetes B
15	4x50 Mariposa misto	GFD – Cadetes C	36	50 Livres masc	Cadetes B
16	200m Estilos masc	Cadetes A	37	50 Livres fem	Cadetes B
17	200m Estilos fem	Cadetes A	38	100 Livres masc	Cadetes A/B
18	100m Estilos masc	Cadetes B	39	100 Livres fem	Cadetes A/B
19	100m Estilos fem	Cadetes B			
20	4x100 Estilos misto *1	Cadetes A	*1 Cada nadador nada 100m estilos		
21	4x50 Estilos misto *2	Cadetes B	*2 1º e 2º elemento nadam 25M/25C-, 3º e 4º 25B/25Cr		

**TORREGRI 2 - CADETES**

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

2 - DATA – 16 de fevereiro de 2019

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	16-fev-2019	9h00	10h00
2� Sessão	16-fev-2019	14h30	15h30

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**.

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 9 de fevereiro de 2019.

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 são efetuadas classificações.

7 - DIVERSOS

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

Não são permitidas alterações

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Jornada					
	1ª Sessão	Categoria		2ª Sessão	Categoria
1	400m Livres masc	Cadetes A	22	4x100 Livres misto	Cadetes A
2	400m Livres fem	Cadetes A	23	4x50 Livres misto	Cadetes B
3	200m Livres masc	Cadetes B	24	100 Mariposa masc	Cadetes A
4	200m Livres fem	Cadetes B	25	100 Mariposa fem	Cadetes A
5	4x25 Livres misto	GFD – Cadetes C	26	50 Mariposa masc	Cadetes B
6	4x25 Bruços misto	GFD – Cadetes C	27	50 Mariposa fem	Cadetes B
7	4x50 Bruços misto	GFD – Cadetes C	28	100 Costas masc	Cadetes A
8	25m Bruços misto	GFD – Cadetes C	29	100 Costas fem	Cadetes A
9	50m Bruços misto	GFD – Cadetes C	30	50 Costas masc	Cadetes B
10	25m pernas Bruços misto	GFD – Cadetes C	31	50 Costas fem	Cadetes B
11	25m Mariposa misto	GFD – Cadetes C	32	100 Bruços masc	Cadetes A
12	50m Mariposa misto	GFD – Cadetes C	33	100 Bruços fem	Cadetes A
13	25m pernas Mariposa misto	GFD – Cadetes C	34	50 Bruços masc	Cadetes B
14	4x25 Mariposa misto	GFD – Cadetes C	35	50 Bruços fem	Cadetes B
15	4x50 Mariposa misto	GFD – Cadetes C	36	50 Livres masc	Cadetes B
16	200m Estilos masc	Cadetes A	37	50 Livres fem	Cadetes B
17	200m Estilos fem	Cadetes A	38	100 Livres masc	Cadetes A/B
18	100m Estilos masc	Cadetes B	39	100 Livres fem	Cadetes A/B
19	100m Estilos fem	Cadetes B			
20	4x100 Estilos misto *1	Cadetes A	*1 Cada nadador nada 100m estilos		
21	4x50 Estilos misto *2	Cadetes B	*2 1º e 2º elemento nadam 25M/25C-, 3º e 4º 25B/25Cr		

**FESTIVAL DAS TÉCNICAS SIMULT  NEAS – GFD**

NOTA: Este festival será realizado durante a 1  sessão do Torregri II.

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

2 - DATA – 16 de fevereiro de 2019

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
Sessão única	16-fev-2019	9h00	10h00

4 – PARTICIPAÇÃO

4.1 Podem também participar os nadadores dos Grupos de Formação Desportiva – Cadetes C 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 9 de fevereiro de 2019.

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.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

1.ª Jornada					
	1ª Sessão	Categoria		2.ª Sessão	Categoria
1	400m Livres masc	Cadetes A	22	4x100 Livres misto	Cadetes A
2	400m Livres fem	Cadetes A	23	4x50 Livres misto	Cadetes B
3	200m Livres masc	Cadetes B	24	100 Mariposa masc	Cadetes A
4	200m Livres fem	Cadetes B	25	100 Mariposa fem	Cadetes A
5	4x25 Livres misto	GFD – Cadetes C	26	50 Mariposa masc	Cadetes B
6	4x25 Bruços misto	GFD – Cadetes C	27	50 Mariposa fem	Cadetes B
7	4x50 Bruços misto	GFD – Cadetes C	28	100 Costas masc	Cadetes A
8	25m Bruços misto	GFD – Cadetes C	29	100 Costas fem	Cadetes A
9	50m Bruços misto	GFD – Cadetes C	30	50 Costas masc	Cadetes B
10	25m pernas Bruços misto	GFD – Cadetes C	31	50 Costas fem	Cadetes B
11	25m Mariposa misto	GFD – Cadetes C	32	100 Bruços masc	Cadetes A
12	50m Mariposa misto	GFD – Cadetes C	33	100 Bruços fem	Cadetes A
13	25m pernas Mariposa misto	GFD – Cadetes C	34	50 Bruços masc	Cadetes B
14	4x25 Mariposa misto	GFD – Cadetes C	35	50 Bruços fem	Cadetes B
15	4x50 Mariposa misto	GFD – Cadetes C	36	50 Livres masc	Cadetes B
16	200m Estilos masc	Cadetes A	37	50 Livres fem	Cadetes B
17	200m Estilos fem	Cadetes A	38	100 Livres masc	Cadetes A/B
18	100m Estilos masc	Cadetes B	39	100 Livres fem	Cadetes A/B
19	100m Estilos fem	Cadetes B			
20	4x100 Estilos misto *1	Cadetes A	*1 Cada nadador nada 100m estilos		
21	4x50 Estilos misto *2	Cadetes B	*2 1º e 2º elemento nadam 25M/25C-, 3º e 4º 25B/25Cr		

**TORREGRI 2 - CADETES**

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

2 - DATA – 16 de fevereiro de 2019

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	16-fev-2019	9h00	10h00
2ª Sessão	16-fev-2019	14h30	15h30

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**.

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 9 de fevereiro de 2019.

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**

1.ª Jornada					
	1ª Sessão	Categoria		2ª Sessão	Categoria
1	400m Livres masc	Cadetes A	22	4x100 Livres misto	Cadetes A
2	400m Livres fem	Cadetes A	23	4x50 Livres misto	Cadetes B
3	200m Livres masc	Cadetes B	24	100 Mariposa masc	Cadetes A
4	200m Livres fem	Cadetes B	25	100 Mariposa fem	Cadetes A
5	4x25 Livres misto	GFD – Cadetes C	26	50 Mariposa masc	Cadetes B
6	4x25 Bruços misto	GFD – Cadetes C	27	50 Mariposa fem	Cadetes B
7	4x50 Bruços misto	GFD – Cadetes C	28	100 Costas masc	Cadetes A
8	25m Bruços misto	GFD – Cadetes C	29	100 Costas fem	Cadetes A
9	50m Bruços misto	GFD – Cadetes C	30	50 Costas masc	Cadetes B
10	25m pernas Bruços misto	GFD – Cadetes C	31	50 Costas fem	Cadetes B
11	25m Mariposa misto	GFD – Cadetes C	32	100 Bruços masc	Cadetes A
12	50m Mariposa misto	GFD – Cadetes C	33	100 Bruços fem	Cadetes A
13	25m pernas Mariposa misto	GFD – Cadetes C	34	50 Bruços masc	Cadetes B
14	4x25 Mariposa misto	GFD – Cadetes C	35	50 Bruços fem	Cadetes B
15	4x50 Mariposa misto	GFD – Cadetes C	36	50 Livres masc	Cadetes B
16	200m Estilos masc	Cadetes A	37	50 Livres fem	Cadetes B
17	200m Estilos fem	Cadetes A	38	100 Livres masc	Cadetes A/B
18	100m Estilos masc	Cadetes B	39	100 Livres fem	Cadetes A/B
19	100m Estilos fem	Cadetes B			
20	4x100 Estilos misto *1	Cadetes A	*1 Cada nadador nada 100m estilos		
21	4x50 Estilos misto *2	Cadetes B	*2 1º e 2º elemento nadam 25M/25C-, 3º e 4º 25B/25Cr		

**CAMPEONATO DE ILHA – SÃO MIGUEL**

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

2 - DATA – 23 e 24 de fevereiro de 2019

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.ª Jornada	1ª Sessão	23-fev-2019	8h00	9h30
	2ª Sessão	23-fev-2019	14h00	15h30
2.ª Jornada	1ª Sessão	24-fev-2019	8h00	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 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 16 de fevereiro de 2019.

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

São 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						2.� Jornada		
1.� Sessão			2.� Sessão			1.� 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 5'		
6	50 livres	M	20	200 mariposa	M	33	100 mariposa	M
Intervalo 5'			Intervalo 5'			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 5'		
12	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	M	26	50 costas (Juv/Jun/Sen)	M	39	4x100 livres	M
Intervalo 5'			Intervalo 5'			40	4x100 livres	F
13	4x200 livres	F	27	4x100 estilos	F			
14	4x200 livres	M	28	4x100 estilos	M			

**CAMPEONATO DE ILHA – TERCEIRA**

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

2 - DATA – 23 e 24 de fevereiro de 2019

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.ª Jornada	1ª Sessão	23-fev-2019	9h00	10h00
	2ª Sessão	23-fev-2019	15h00	16h00
2.ª Jornada	1ª Sessão	24-fev-2019	9h00	10h00

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 16 de fevereiro de 2019.

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

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						2.� Jornada		
1.� Sessão			2.� Sessão			1.� 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 5'		
6	50 livres	M	20	200 mariposa	M	33	100 mariposa	M
Intervalo 5'			Intervalo 5'			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 5'		
12	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	M	26	50 costas (Juv/Jun/Sen)	M	39	4x100 livres	M
Intervalo 5'			Intervalo 5'			40	4x100 livres	F
13	4x200 livres	F	27	4x100 estilos	F			
14	4x200 livres	M	28	4x100 estilos	M			

**CAMPEONATO DE ILHA – FAIAL**

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

2 - DATA – 23 e 24 de fevereiro de 2019

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.� Jornada	1� Sessão	23-fev-2019	9h00	10h00
	2� Sessão	23-fev-2019	15h00	16h00
2.� Jornada	1� Sessão	24-fev-2019	9h00	10h00

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 16 de fevereiro de 2019.

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

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 5'		
6	50 livres	M	20	200 mariposa	M	33	100 mariposa	M
Intervalo 5'			Intervalo 5'			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 5'		
12	50 mariposa (Juv/Jun/Sen)	M	26	50 costas (Juv/Jun/Sen)	M	39	4x100 livres	M
Intervalo 5'			Intervalo 5'			40	4x100 livres	F
13	4x200 livres	F	27	4x100 estilos	F			
14	4x200 livres	M	28	4x100 estilos	M			

**CAMPEONATOS REGIONAIS DE CATEGORIAS - AÇORES**

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

2 - DATA – 15 a 17 de março de 2019

3 - HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.� Jornada	1� Sessão	15-mar-2019	15h00	16h30
2.� Jornada	1� Sessão	16-mar-2019	8h00	9h30
	2� Sessão	16-mar-2019	14h30	16h00
3� Jornada	1� Sessão	17-mar-2019	8h00	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**. Os nadadores das estafetas têm que participar nos campeonatos em pelo menos uma prova individual em que tenham obtido mínimo.

Cada nadador da categoria de Infantil, 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.

Por sua vez, os nadadores Juvenis podem ser inscritos no máximo de 6 (seis) provas individuais e 4 (quatro) estafetas, no conjunto das Sessões, sendo no máximo, duas provas individuais e uma estafeta por Sessão.

Os nadadores das categorias de Juniores e Seniores podem ser inscritos no máximo de 7 (sete) provas individuais e 4 (quatro) estafetas, no conjunto das sessões.

As provas de 50m livres, 50m bruços, 50m costas e 50m mariposa, destinam-se apenas aos escalões Juvenil, Júnior e S nior. As estafetas de 4x50m estilos e 4x50m livres, 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 5 de março de 2019.



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, independentemente do escalão etário a que pertencem.

Só serão considerados tempos efetuados em provas oficiais, nas épocas de 2017/2018 e 2018/2019.

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**

1ª Jornada		2ª Jornada				3ª Jornada	
1ª Sessão		1ª Sessão		2ª Sessão		1ª Sessão	
400E	Masc	1500L	Masc	400E	Fem	4x50L**	Fem
200L	Fem	400L	Fem	200L	Masc	4x50L**	Mas
50B*	Masc	50M*	Masc	50B*	Fem	800L	Fem
50C*	Fem	50L*	Fem	50C*	Masc	400L	Masc
Entrega de medalhas						50M*	Fem
100L	Masc	200B	Masc	100L	Fem	50L*	Masc
100B	Fem	100C	Fem	100B	Masc	Entrega de medalhas	
Entrega de medalhas						200B	Fem
100M	Masc	200C	Masc	100M	Fem	100C	Masc
200M	Fem	200E	Fem	200M	Masc	Entrega de medalhas	
Entrega de medalhas						200C	Fem
						200E	Masc
4x100E	Masc	4x50E**	Mas	4x100E	Fem	Entrega de medalhas	
4x100L	Fem	4x50E**	Fem	4x100L	Masc	4x200L	Fem
Entrega de medalhas						4x200L	Masc
						Entrega de medalhas	

* Apenas para juvenis / juniores / seniores

** Apenas para Juniores / Seniores

**FESTIVAL REGIONAL DE CADETES**

1 – LOCAL – Complexo Desportivo Manuel de Arriaga – **Faial**

2 - DATA – 23 de março de 2019

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	23-mar-2019	8h30	9h30
2� Sessão	23-mar-2019	14h30	15h30

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 são 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, desde que sejam mistas, 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 - 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 13 de março de 2019.

A inscrição das equipas de estafetas deverá também ser efetuada em simultâneo com as inscri  o es 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  o es.

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.

A ANARA apenas apoia a deslocação dos nadadores cadetes que tenham participado de forma filiada em pelo menos 2 provas organizadas pela ANARA, sendo obrigatoriamente pelo menos 1 Torregri.

7 - CLASSIFICAÇÕES

Não serão efetuadas classificações.

8 - PRÉMIOS

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

**9 – PROGRAMA DE PROVAS**

	1.ª Sessão			2ª Sessão	
1	200m Livres	masc	14	200m Estilos	masc
2	200m Livres	fem	15	200m Estilos	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	100m Mariposa	masc
10	50m Mariposa	fem	23	100m Mariposa	fem
11	400m Livres	masc	24	800m Livres	masc
12	400m Livres	fem	25	800m Livres	fem
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
13	4x100 Livres	misto	26	4x100 Estilos	misto

**TORNEIO REGIONAL DE FUNDO INFANTIS**

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

2 - DATA – 11 de maio de 2019

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	11-mai-2019	8h00	9h30
2� Jornada	11-mai-2019	14h00	15h30

4 – PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, das categorias de Infantis A e de ambos os g neros, que tenham obtido o **Tempo Mínimo Regional para a respetiva categoria**.

Os tempos são válidos desde 1 de junho de 2018 a 1 de maio de 2019.

5 – INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 1 de maio de 2019.

6 - CLASSIFICAÇÕES

Serão efetuadas classificações por sexo, prova e categoria.

A classificação final individual resultante do somatório das provas 1500metros Livres e 400metros Estilos das pontuações da tabela Rudolph, por categoria, concorrem para a elaboração de um Ranking Nacional do Torneio de Fundo nos escalões de Infantis A, Infantis 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.

Nas provas de 800m e 1500m Livres, a organização das séries será efetuada colocando os nadadores com melhores tempos de inscrições nas primeiras séries.

Não serão permitidas alterações.



8 - PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Sessão			2ª Sessão		
1	400m Estilos fem	Inf	3	400m Estilos masc	Inf
2	1500m Livres masc*	Inf	4	800m Livres fem*	Inf

***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 REGIONAL NADADOR COMPLETO JUVENIS**

NOTA: Este torneio realizar-se-  em simultâneo com o Torneio de Fundo de Infantis.

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

2 - DATA – 11 de maio de 2019

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	11-mai-2019	8h00	9h30
2� Jornada	11-mai-2019	14h00	15h30

4 - PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, do sexo Feminino e Masculino, da categoria de Juvenis.

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

Os nadadores apenas podem participar, nas provas em que tenham obtido o **Tempo Mínimo Regional** para a sua categoria.

Os tempos são válidos desde 1 de junho de 2018 a 1 de maio de 2019.

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 1 de maio de 2018.

6 - DIVERSOS

Os nadadores são agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição.

7 - CLASSIFICA  OES

São efetuadas classificações por sexo, em absolutos, de acordo com a tabela Rudolph, 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.

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 200 metros Estilos, 100 metros Mariposa, 100 metros Costas, 100 metros Bruços, 100 metros Livres, das pontuações da tabela Rudolph, por categoria e género, concorrem para a elaboração de um Ranking Nacional do Torneio de Nadador Completo nas categorias de Juvenil A e B.

8 – ALTERAÇÕES

Não serão permitidas alterações.

9 – PROGRAMA DE PROVAS

1ª Jornada							
1.ª Sessão				2.ª Sessão			
	categorias				categorias		
1	100 mariposa	fem	Juv	6	100 mariposa	masc	Juv
2	200 estilos	masc	Juv	7	200 estilos	fem	Juv
1	400m Estilos	fem	Inf	3	400m Estilos	masc	Inf
3	100 bruços	fem	Juv	8	100 bruços	masc	Juv
4	100 costas	masc	Juv	9	100 costas	fem	Juv
2	1500 livres	masc	Inf	4	800 livres	fem	Inf
5	100 livres	fem	Juv	10	100 livres	masc	Juv

**TORNEIO REGIONAL DE FUNDO INFANTIS**

1 - LOCAL - Complexo Desportivo Vitorino Nemésio, (25m x 8 pistas) – **Praia da Vitória**

2 - DATA – 11 de maio de 2019

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	11-mai-2019	9h00	10h00
2ª Jornada	11-mai-2019	15h00	16h00

4 – PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, das categorias de Infantis A e de ambos os géneros, que tenham obtido o **Tempo Mínimo Regional para a respetiva categoria**.

Os tempos são válidos desde 1 de junho de 2018 a 1 de maio de 2019.

5 – INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 1 de maio de 2019.

6 - CLASSIFICAÇÕES

Serão efetuadas classificações por sexo, prova e categoria.

A classificação final individual resultante do somatório das provas 1500metros Livres e 400metros Estilos das pontuações da tabela Rudolph, por categoria, concorrem para a elaboração de um Ranking Nacional do Torneio de Fundo nos escalões de Infantis A, Infantis 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.

Nas provas de 800m e 1500m Livres, a organização das séries será efetuada colocando os nadadores com melhores tempos de inscrições nas primeiras séries.

Não serão permitidas alterações.



8 - PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Sessão			2ª Sessão		
1	400m Estilos fem	Inf	3	400m Estilos masc	Inf
2	1500m Livres masc*	Inf	4	800m Livres fem*	Inf

***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 REGIONAL NADADOR COMPLETO JUVENIS**

NOTA: Este torneio realizar-se-á em simultâneo com o Torneio de Fundo de Infantis.

1 - LOCAL - Complexo Desportivo Vitorino Nemésio, (25m x 8 pistas) – **Praia da Vitória**

2 - DATA – 11 de maio de 2019

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	11-mai-2019	9h00	10h00
2ª Jornada	11-mai-2019	15h00	16h00

4 - PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, do sexo Feminino e Masculino, da categoria de Juvenis.

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

Os nadadores apenas podem participar, nas provas em que tenham obtido o **Tempo Mínimo Regional** para a sua categoria.

Os tempos são válidos desde 1 de junho de 2018 a 1 de maio de 2019.

5 - INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 1 de maio de 2018.

6 - DIVERSOS

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição.

7 - CLASSIFICAÇÕES

Serão efetuadas classificações por sexo, em absolutos, de acordo com a tabela Rudolph, 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.

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 200 metros Estilos, 100 metros Mariposa, 100 metros Costas, 100 metros Bruços, 100 metros Livres, das pontuações da tabela Rudolph, por categoria e género, concorrem para a elaboração de um Ranking Nacional do Torneio de Nadador Completo nas categorias de Juvenil A e B.

8 – ALTERAÇÕES

Não serão permitidas alterações.

9 – PROGRAMA DE PROVAS

1ª Jornada							
1.ª Sessão				2.ª Sessão			
	categorias				categorias		
1	100 mariposa	fem	Juv	6	100 mariposa	masc	Juv
2	200 estilos	masc	Juv	7	200 estilos	fem	Juv
1	400m Estilos	fem	Inf	3	400m Estilos	masc	Inf
3	100 bruços	fem	Juv	8	100 bruços	masc	Juv
4	100 costas	masc	Juv	9	100 costas	fem	Juv
2	1500 livres	masc	Inf	4	800 livres	fem	Inf
5	100 livres	fem	Juv	10	100 livres	masc	Juv

**TORNEIO REGIONAL DE FUNDO INFANTIS**

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

2 - DATA – 11 de maio de 2019

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	11-mai-2019	9h00	10h00
2ª Jornada	11-mai-2019	15h00	16h00

4 – PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, das categorias de Infantis A e de ambos os géneros, que tenham obtido o **Tempo Mínimo Regional para a respetiva categoria**.

Os tempos são válidos desde 1 de junho de 2018 a 1 de maio de 2019.

5 – INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 1 de maio de 2019.

6 - CLASSIFICAÇÕES

Serão efetuadas classificações por sexo, prova e categoria.

A classificação final individual resultante do somatório das provas 1500metros Livres e 400metros Estilos das pontuações da tabela Rudolph, por categoria, concorrem para a elaboração de um Ranking Nacional do Torneio de Fundo nos escalões de Infantis A, Infantis 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.

Nas provas de 800m e 1500m Livres, a organização das séries será efetuada colocando os nadadores com melhores tempos de inscrições nas primeiras séries.

Não serão permitidas alterações.



8 - PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Sessão			2ª Sessão		
1	400m Estilos fem	Inf	3	400m Estilos masc	Inf
2	1500m Livres masc*	Inf	4	800m Livres fem*	Inf

***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 REGIONAL NADADOR COMPLETO JUVENIS**

NOTA: Este torneio realizar-se-  em simultâneo com o Torneio de Fundo de Infantis.

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

2 - DATA – 11 de maio de 2019

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	11-mai-2019	9h00	10h00
2� Jornada	11-mai-2019	15h00	16h00

4 - PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, do sexo Feminino e Masculino, da categoria de Juvenis.

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

Os nadadores apenas podem participar, nas provas em que tenham obtido o **Tempo Mínimo Regional** para a sua categoria.

Os tempos são válidos desde 1 de junho de 2018 a 1 de maio de 2019.

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 1 de maio de 2018.

6 - DIVERSOS

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição.

7 - CLASSIFICA  OES

Serão efetuadas classificações por sexo, em absolutos, de acordo com a tabela Rudolph, 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.

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 200 metros Estilos, 100 metros Mariposa, 100 metros Costas, 100 metros Bruços, 100 metros Livres, das pontuações da tabela Rudolph, por categoria e género, concorrem para a elaboração de um Ranking Nacional do Torneio de Nadador Completo nas categorias de Juvenil A e B.

8 – ALTERAÇÕES

Não serão permitidas alterações.

9 – PROGRAMA DE PROVAS

1ª Jornada							
1.ª Sessão				2.ª Sessão			
categorias				categorias			
1	100 mariposa	fem	Juv	6	100 mariposa	masc	Juv
2	200 estilos	masc	Juv	7	200 estilos	fem	Juv
1	400m Estilos	fem	Inf	3	400m Estilos	masc	Inf
3	100 bruços	fem	Juv	8	100 bruços	masc	Juv
4	100 costas	masc	Juv	9	100 costas	fem	Juv
2	1500 livres	masc	Inf	4	800 livres	fem	Inf
5	100 livres	fem	Juv	10	100 livres	masc	Juv

**FESTIVAL DAS TÉCNICAS COMBINADAS – SÃO MIGUEL**

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

2 - DATA – 18 de maio de 2019

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	18-mai-2019	9h00	10h00

4 – PARTICIPAÇÃO

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

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 11 de maio de 2019.

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 Estilos misto	Cadetes C
2	100 Livres fem	Cadetes A/B
3	100 Livres masc	Cadetes A/B
4	50 Mariposa/Costas misto	Cadetes C
5	100 pernas de Estilos misto	Cadetes C
6	50 Livres misto	Cadetes C
7	50 Costas/Bruços misto	Cadetes C
8	100 Estilos misto	Cadetes C
9	50 Bruços/Crol misto	Cadetes C
10	200 Estilos fem	Cadetes A/B
11	200 Estilos masc	Cadetes A/B
12	4x50 Estilos misto*	Cadetes C

*1º E 2º elemento fazem 25M/25C e o 3º e 4º fazem 25B/25Cr.

**FESTIVAL DAS TÉCNICAS COMBINADAS – TERCEIRA**

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

2 - DATA – 18 de maio de 2019

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	18-mai-2019	9h00	10h00

4 – PARTICIPAÇÃO

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

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 11 de maio de 2019.

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 Estilos misto	Cadetes C
2	100 Livres fem	Cadetes A/B
3	100 Livres masc	Cadetes A/B
4	50 Mariposa/Costas misto	Cadetes C
5	100 pernas de Estilos misto	Cadetes C
6	50 Livres misto	Cadetes C
7	50 Costas/Bruços misto	Cadetes C
8	100 Estilos misto	Cadetes C
9	50 Bruços/Crol misto	Cadetes C
10	200 Estilos fem	Cadetes A/B
11	200 Estilos masc	Cadetes A/B
12	4x50 Estilos misto*	Cadetes C

*1º E 2º elemento fazem 25M/25C e o 3º e 4º fazem 25B/25Cr.

**FESTIVAL DAS TÉCNICAS COMBINADAS – FAIAL**

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

2 - DATA – 18 de maio de 2019

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	18-mai-2019	9h00	10h00

4 – PARTICIPAÇÃO

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

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 11 de maio de 2019.

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 Estilos misto	Cadetes C
2	100 Livres fem	Cadetes A/B
3	100 Livres masc	Cadetes A/B
4	50 Mariposa/Costas misto	Cadetes C
5	100 pernas de Estilos misto	Cadetes C
6	50 Livres misto	Cadetes C
7	50 Costas/Bruços misto	Cadetes C
8	100 Estilos misto	Cadetes C
9	50 Bruços/Crol misto	Cadetes C
10	200 Estilos fem	Cadetes A/B
11	200 Estilos masc	Cadetes A/B
12	4x50 Estilos misto*	Cadetes C

*1º E 2º elemento fazem 25M/25C e o 3º e 4º fazem 25B/25Cr.



ENCONTRO REGIONAL DE CADETES - Atividades

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

2 - DATA – 15 e 16 de junho de 2019

3 – HORÁRIO

Data	Hora	Atividade	Local
15-jun-2019	9h30	Prova de natação	Piscina
15-jun-2019	15h30	Prova de natação	Piscina
16-jun-2019	9h30	Prova águas abertas	Piscina

**ENCONTRO REGIONAL DE CADETES – prova natação**

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

2 - DATA – 15 de junho de 2019

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	15-jun-2019	8h30	9h30
2� Sessão	15-jun-2019	14h30	15h30

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 - 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 5 de junho de 2019.

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, desde que sejam mistas, 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 são permitidas alterações.

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

S  são considerados tempos efetuados na corrente época de 2018/2019.



A ANARA apenas apoia a deslocação dos nadadores cadetes que tenham participado de forma filiada em pelo menos 4 provas organizadas pela ANARA, sendo obrigatoriamente pelo menos 1 Torregri.

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 - PRÉMIOS

Serão entregues t-shirts a todos os nadadores participantes.

9 – PROGRAMA DE PROVAS

	1.ª Sessão			2ª Sessão	
1	100m Livres masc	Cad A/Cad B	12	100m Estilos masc	Cad B
2	100m Livres fem	Cad A/Cad B	13	100m Estilos fem	Cad B
3	100m Costas masc	Cad A/Cad B	14	200m Estilos masc	Cad A
4	100m Costas fem	Cad A/Cad B	15	200m Estilos fem	Cad A
Intervalo 5'			Intervalo 5'		
5	100m Mariposa masc	Cad A	16	400m Livres masc	Cad B
6	100m Mariposa fem	Cad A	17	400m Livres fem	Cad B
7	50m Mariposa masc	Cad B	18	800m Livres masc	Cad A
8	50m Mariposa fem	Cad B	19	800m Livres fem	Cad A
9	100m Bruços masc	Cad A/Cad B	Intervalo 10'		
10	100m Bruços fem	Cad A/Cad B			
Intervalo 10'			18	4x100 Estilos misto	Cad A/Cad B
11	4x100 Livres misto	Cad A/Cad B			

**TORNEIO PORTAS DO MAR**

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

2 - DATA – 29 e 30 de junho de 2019

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	1� Sessão	29-jun-2019	8h00	9h30
	2� Sessão	29-jun-2019	14h00	15h30
2� Jornada	1� Sessão	30-jun-2019	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- 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 22 de junho de 2019.

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			
1.ª Sessão		2ª Sessão	
00	25 livres (adaptada)	Misto	
0	25 costas (adaptada)	misto	
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.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

**TORNEIO PRAIA DA VITÓRIA**

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

2 - DATA – 29 e 30 de junho de 2019

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	1ª Sessão	29-jun-2019	9h00	10h00
	2ª Sessão	29-jun-2019	15h00	16h00
2ª Jornada	1ª Sessão	30-jun-2019	9h00	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, 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 22 de junho de 2019.

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

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					
1.ª Sessão			2ª 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.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

**TORNEIO PORTO PIM**

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

2 - DATA – 29 e 30 de junho de 2019

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	1� Sessão	29-jun-2019	9h00	10h00
	2� Sessão	29-jun-2019	15h00	16h00
2� Jornada	1� Sessão	30-jun-2019	9h00	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, do sexo Feminino e Masculino.

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

Antes do torneio começar, realizar-se- o as provas de 25metros Livres e 25metros Costas, destinados 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 22 de junho de 2019.

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

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			2ª 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

**CAMPEONATO REGIONAL DE ABSOLUTOS – AÇORES**

1 - LOCAL – Complexo Desportivo das Laranjeiras – Ponta Delgada

2 - DATA – 12 a 14 de julho de 2019

3 - HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.ª Jornada	1ª Sessão	12-jul-2019	15h00	16h30
2.ª Jornada	1ª Sessão	13-jul-2019	8h00	9h30
	2ª Sessão	13-jul-2019	14h30	16h00
3ª Jornada	1ª Sessão	14-jul-2019	8h00	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**. Os nadadores das estafetas têm que participar nos campeonatos em pelo menos uma prova individual em que tenham obtido mínimo.

Cada nadador da categoria de Infantil, 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.

Por sua vez, os nadadores Juvenis podem ser inscritos no máximo de 6 (seis) provas individuais e 4 (quatro) estafetas, no conjunto das Sessões, sendo no máximo, duas provas individuais e uma estafeta por Sessão.

Os nadadores das categorias de Juniores e Seniores podem ser inscritos no máximo de 7 (sete) provas individuais e 4 (quatro) estafetas, no conjunto das sessões.

As provas de 50m livres, 50m bruços, 50m costas e 50m mariposa, destinam-se apenas aos escalões Juvenil, Júnior e Sénior. As estafetas de 4x50m estilos e 4x50m livres, destina-se apenas aos escalões Júnior e Sénior.

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 2 de julho de 2019.



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, independentemente do escalão etário a que pertencem.

Só serão considerados tempos efetuados em provas oficiais, nas épocas de 2017/2018 e 2018/2019.

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 em absolutos.

8 – PRÉMIOS

Serão entregue medalhas ao 1º, 2º e 3º classificados em absolutos.

9 – ALTERAÇÕES

Não serão permitidas alterações.

10 – PROGRAMA DE PROVAS

1� Jornada		2� Jornada				3� Jornada	
1� Sessão		1� Sessão		2� Sess�o		1� Sess�o	
400E	Masc	1500L	Masc	400E	Fem	4x50L**	Fem
200L	Fem	400L	Fem	200L	Masc	4x50L**	Mas
50B*	Masc	50M*	Masc	50B*	Fem	800L	Fem
50C*	Fem	50L*	Fem	50C*	Masc	400L	Masc
Entrega de medalhas						50M*	Fem
100L	Masc	200B	Masc	100L	Fem	50L*	Masc
100B	Fem	100C	Fem	100B	Masc	Entrega de medalhas	
Entrega de medalhas						200B	Fem
100M	Masc	200C	Masc	100M	Fem	100C	Masc
200M	Fem	200E	Fem	200M	Masc	Entrega de medalhas	
Entrega de medalhas						200C	Fem
						200E	Masc
4x100E	Masc	4x50E**	Mas	4x100E	Fem	Entrega de medalhas	
4x100L	Fem	4x50E**	Fem	4x100L	Masc	4x200L	Fem
Entrega de medalhas						4x200L	Masc
						Entrega de medalhas	

* Apenas para juvenis / juniores / seniores

** Apenas para Juniores / Seniores



ANEXO I

Em todas as provas do presente regulamento, também podem participar os nadadores filiados nesta associação em natação adaptada.

Assim, serão aplicadas para estes nadadores as regras Word Para Swimming/ICSD/INAS/DSISO, identificada no ato da inscrição, sendo assim também os tempos alcançados homologados em natação adaptada.