



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DA REGIÃO AÇORES

REGULAMENTOS DAS PROVAS DE NATAÇÃO PURA



ANARA

ÉPOCA 2019/2020



Indice

DISPOSI��OES GERAIS	3
CATEGORIAS ÉPOCA 2019/2020	6
MÍNIMOS REGIONAIS ÉPOCA 2019/2020	8
TORNEIO ILHA VERDE/ILHA LILÁS/ILHA AZUL	9
CAMPEONATO REGIONAL DE CLUBES – AÇORES E APURAMENTO �� 3�� DIVISÃO	11
TORNEIO SETE CIDADES/MONTE BRASIL/MONTE DA GUIA	16
TORREGRI 1 E FESTIVAL TÉCNICAS ALTERNADAS – GFD E CADETES	18
TORNEIO REGIONAL NADADOR COMPLETO INFANTIS	20
TORNEIO REGIONAL DE FUNDO JUVENIS	22
FESTIVAL DAS TÉCNICAS DE SÃO MIGUEL/TERCEIRA/FAIAL	24
FESTIVAL DAS TÉCNICAS SIMULTÂNEAS – GFD	28
TORREGRI 2 - CADETES	30
CAMPEONATO DE ILHA – SÃO MIGUEL/TERCEIRA/FAIAL	32
CAMPEONATOS REGIONAIS DE CATEGORIAS - AÇORES	35
FESTIVAL REGIONAL DE CADETES	38
TORNEIO PRIMAVERA	40
FESTIVAL DAS TÉCNICAS COMBINADAS – SÃO MIGUEL/TERCEIRA/FAIAL	42
ENCONTRO REGIONAL DE CADETES - ATIVIDADES	44
ENCONTRO REGIONAL DE CADETES – PROVA NATAÇÃO	45
TORNEIO REGIONAL DE FUNDO INFANTIS	47
TORNEIO REGIONAL NADADOR COMPLETO JUVENIS	49
TORNEIO PORTAS DO MAR/PRAIA DA VITÓRIA/PORTO PIM	51
CAMPEONATO REGIONAL DE ABSOLUTOS – AÇORES	53
ANEXO I	56



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 2019/2020.

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. Excetuando-se as competições em que por natureza técnica, impossibilitem a utilização do sistema de cronometragem referido.

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 A e B não poderão utilizar fatos de competição.

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   avaliação e deliberação do júri da competição que será composto por: Juiz  rbitro da Competição, o Diretor da Competição e por 1 Membro do Departamento Técnico.

11. RECORDES

Recordes Nacionais – Será homologado como recorde nacional, pela Federação Portuguesa de Natação (FPN), o melhor tempo de sempre obtido por um nadador ou equipa de estafetas, numa qualquer prova de uma competição oficial, realizada com cronometragem eletr nica ou cujo tempo seja obtido por 3 (três) cronometristas, como consta no Regulamento Geral da FPN.

Recordes Regionais – Será homologado como recorde regional, pela Associação de Natação da Região Açores (ANARA), o melhor tempo de sempre obtido por um nadador ou equipa de estafetas, filiados nesta associação, numa qualquer prova de uma competição oficial, realizada com cronometragem eletr nica ou em caso de falha desta, por cronometragem manual, desde que devidamente validado pelo Juíz  rbitro   prova.

**12. CALENDÁRIO DE PROVAS – ÉPOCA 2019/2020**

ANARA - NATAÇÃO AÇORES						
Associação de Natação da Região Açores						
CALENDÁRIO DE PROVAS - ÉPOCA 2019/2020						
Data	Ent. Organ.	Designação da Prova	Categorias	Local de Realização	Prazo de inscrição	Âmbito
outubro						
12-out-19	ANARA	Torneio Ilha Verde	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	05-out	Local
12-out-19	ANARA	Torneio Ilha Lilás	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Praia da Vitória	05-out	Local
12-out-19	ANARA	Torneio Ilha Azul	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	05-out	Local
26 e 27 - out-2019	ANARA	Campeonato Regional de Clubes-Açores - Qualificação 3ª divisão	Inf/Juv/Jun/Sen	São Miguel	18-out	Regional
novembro						
16-nov-19	ANARA	Torneio Sete Cidades	Juv/Jun/Sen	Rabo de Peixe	09-nov	Local
16-nov-19	ANARA	Torneio Monte Brasil	Juv/Jun/Sen	Angra do Heroísmo	09-nov	Local
16-nov-19	ANARA	Torneio Monte da Guia	Juv/Jun/Sen	Horta	09-nov	Local
23-nov-19	ANARA/Clubes	Torregri 1 e Festival das Técnicas Alternadas	GFD/Cadetes/Adaptada	Ponta Delgada	16-nov	Local
23-nov-19	ANARA/Clubes	Torregri 1 e Festival das Técnicas Alternadas	GFD/Cadetes/Adaptada	Angra do Heroísmo	16-nov	Local
23-nov-19	ANARA/Clubes	Torregri 1 e Festival das Técnicas Alternadas	GFD/Cadetes/Adaptada	Horta	16-nov	Local
dezembro						
14-dez-19	ANARA	Torneio Regional de Fundo Juvenis	Juv	Ponta Delgada	18-nov	Local
14-dez-19	ANARA	Torneio Regional Nadador Completo Infantis	Inf	Ponta Delgada	18-nov	Local
14-dez-19	ANARA	Torneio Regional de Fundo Juvenis	Juv	Praia da Vitória	18-nov	Local
14-dez-19	ANARA	Torneio Regional Nadador Completo Infantis	Inf	Praia da Vitória	18-nov	Local
14-dez-19	ANARA	Torneio Regional de Fundo Juvenis	Juv	Horta	18-nov	Local
14-dez-19	ANARA	Torneio Regional Nadador Completo Infantis	Inf	Horta	18-nov	Local
janeiro						
18-jan-20	ANARA	Festival das técnicas São Miguel	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	11-jan	Local
18-jan-20	ANARA	Festival das técnicas Terceira	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Angra do Heroísmo	11-jan	Local
18-jan-20	ANARA	Festival das técnicas Faial	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	11-jan	Local
fevereiro						
08-fev-20	ANARA	Festival das Técnicas Simultâneas e Torregri 2	Cadetes A, B e C	Ponta Delgada	01-fev	Local
08-fev-20	ANARA	Festival das Técnicas Simultâneas e Torregri 2	Cadetes A, B e C	Angra do Heroísmo	01-fev	Local
08-fev-20	ANARA	Festival das Técnicas Simultâneas e Torregri 2	Cadetes A, B e C	Horta	01-fev	Local
15/16 fev 2020	ANARA	Campeonato de Ilha - S. Miguel	Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	08-fev	Local
15/16 fev 2020	ANARA	Campeonato de Ilha - Terceira	Inf/Juv/Jun/Sen	Praia da Vitória	08-fev	Local
15/16 fev 2020	ANARA	Campeonato de Ilha - Faial	Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	08-fev	Local
março						
6 a 8 mar 2020	ANARA	Campeonatos Regionais Categorias (Inf/Juv/Jun/Sen)	Inf/Juv/Jun/Sen	São Miguel	26-fev	Regional
14-mar-20	ANARA	Festival Regional de Cadetes	Cadetes A e B	São Miguel	04-mar	Regional
abril						
maio						
09-mai-20	ANARA	Torneio de Primavera	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters	Rabo de Peixe	02-mai	Local
09-mai-20	ANARA	Torneio de Memória	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters	Praia da Vitória	02-mai	Local
09-mai-20	ANARA	Torneio Gólfinho	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters	Horta	02-mai	Local
23-mai-20	ANARA/Clubes	Festival técnicas combinadas	Cadetes A, B e C	Ponta Delgada	16-mai	Local
23-mai-20	ANARA/Clubes	Festival técnicas combinadas	Cadetes A, B e C	Angra do Heroísmo	16-mai	Local
23-mai-20	ANARA/Clubes	Festival técnicas combinadas	Cadetes A, B e C	Horta	16-mai	Local
junho						
6/7 jun 2020	ANARA	Encontro Regional de Cadetes - Torregri 3	Cadetes A e B	Terceira	27-mai	Regional
13-jun-20	ANARA	Torneio Regional Nadador Completo Juvenis	Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	11-mai	Local
13-jun-20	ANARA	Torneio Regional de Fundo Infantis	Inf	Ponta Delgada	11-mai	Local
13-jun-20	ANARA	Torneio Regional Nadador Completo Juvenis	Juv/Jun/Sen	Praia da Vitória	11-mai	Local
13-jun-20	ANARA	Torneio Regional de Fundo Infantis	Inf	Praia da Vitória	11-mai	Local
13-jun-20	ANARA	Torneio Regional Nadador Completo Juvenis	Juv/Jun/Sen	Horta	11-mai	Local
13-jun-20	ANARA	Torneio Regional de Fundo Infantis	Inf	Horta	11-mai	Local
20/21 jun 2020	ANARA	Torneio Portas do mar	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters/Adaptada	Ponta Delgada	13-jun	Local
20/21 jun 2020	ANARA	Torneio Praia da Vitória	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters/Adaptada	Praia da Vitória	13-jun	Local
20/21 jun 2020	ANARA	Torneio Porto Pim	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters/Adaptada	Horta	13-jun	Local
julho						
4 a 6 de jul 2020	ANARA	Campeonatos Regionais Absolutos	Inf/Juv/Jun/Sen	Faial	24-jun	Regional

**CATEGORIAS ÉPOCA 2019/2020**

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	2011 ≤	Cadetes C - Grupos de Formação Desportiva	8 anos e + novas	2012 ≤	Cadetes C - Grupos de Formação Desportiva
10, 11	2009 a 2010	Cadetes B	9, 10	2010 a 2011	Cadetes B
12	2008	Cadetes A	11	2009	Cadetes A
13	2007	Infantis B	12	2008	Infantis B
14	2006	Infantis A	13	2007	Infantis A
15	2005	Juvenis B	14	2006	Juvenis B
16	2004	Juvenis A	15	2005	Juvenis A
17 e 18	2002 e 2003	Juniores	16 e 17	2003 e 2004	Juniores
19 e mais	≤ 2001	Seniores	18 e mais	≤2002	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 2020		
GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	ANO DE NASCIMENTO
A	25-29	95-91
B	30-34	90-86
C	35-39	85-81
D	40-44	80-76
E	45-49	75-71
F	50-54	70-66
G	55-59	65-61
H	60-64	60-56
I	65-69	55-51
J	70-74	50-46
K	75-79	45-41
L	80-84	40-36
M	85-89	35-31
N	90-94	30-26

**MÍNIMOS REGIONAIS ÉPOCA 2019/2020**

Tabela de Mínimos para o Campeonato Regional de Categorias 2020

Tabela de Mínimos para o Campeonato Regional de Categorias 2020												
Masculinos							Femininos					
S�n.	Jun.	Juv.A	Juv. B	Inf. A	Inf B		Inf B	Inf A	Juv B	Juv A	Jun	S�n.
2001 e + velhos	2002 E 2003	2004	2005	2006	2007		2008	2007	2006	2005	2004 e 2003	2002 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	400F	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 2020

Masculinos			Femininos	
Inf A e B	Absolutos		Absolutos	Inf A e B
2006 e 2007	2005 e + velhos		2006 e + velhas	2007 e 2008
	00:29,5	50L	00:33,8	
01:09,0	01:04,0	100L	01:14,0	01:16,0
02:39,0	02:26,0	200L	02:48,0	02:51,0
05:31,0	05:10,0	400L	05.45,0	06:00,0
23:50,0	21:50,0	1500L/800L	11:46,0	12:08,0
	00:36,5	50C	00:40,5	
01:25,0	01:20,0	100C	01:29,0	01:31,0
03:08,0	02:58,0	200C	03:08,0	03:15,0
	00:38,5	50B	00:44,0	
01:31,0	01:26,0	100B	01:34,5	01:37,0
03:20,0	03:10,0	200B	03:27,0	03:32,0
	00:35,5	50M	00:39,5	
01:26,0	01:20,0	100M	01:29,0	01:31,5
0:03.13	02:58,0	200M	03:27,0	03:31,0
03:07,0	02:55,0	200E	03:15,0	03:25,0
06:35,0	06:10,0	400E	06:47,0	06:58,0

**TORNEIO ILHA VERDE/ILHA LIL S/ILHA AZUL**

1 – LOCAL – Piscina do Complexo Desportivo das Laranjeiras (25m x 6 pistas) – **Ponta Delgada**/ Piscina da Escola Secundária Vitorino Nemésio (25m x 8 pistas) – **Praia da Vitória**/ Piscina do Complexo Desportivo Manuel Arriaga (25m x 8 pistas) – **Horta**

2 – DATA - 12 de outubro de 2019

3 – HORÁRIO

ILHA VERDE/LILÁS	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	12-out-2019	8h00	9h30
2� Sessão	12-out-2019	14h00	15h30

ILHA AZUL	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	12-out-2019	8h00	9h30
2� Sessão	12-out-2019	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 – 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 outubro 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.



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

7 – CLASSIFICAÇÕES

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

8 – PROGRAMA DE PROVAS

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

**CAMPEONATO REGIONAL DE CLUBES – AÇORES E APURAMENTO À 3ª DIVISÃO**

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

2 - DATA – 26 e 27 de outubro de 2019

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.ª Jornada	1ª Sessão	26-out-2019	7h30	9h00
	2ª Sessão	26-out-2019	14h30	16h00
2.ª Jornada	1ª Sessão	27-out-2019	7h30	9h00

4 - PARTICIPAÇÃO

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.º 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 Sénior podem ser inscritos num máximo de 3 (três) provas individuais e 2 (duas) estafetas ao longo da primeira jornada. Na 2ª jornada, os nadadores da categoria Juvenil, Júnior e Sénior podem ser inscritos em 1 (uma) prova individual e 1 (uma) estafeta, assim ao longo do Campeonato Regional de Clubes, os nadadores das categorias de Juvenil, Júnior e Sénior podem participar num total de 4 (quatro) provas individuais e 3 (três) estafetas, podendo no máximo na primeira sessão realizar 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) estafeta e na segunda 1 (uma) prova individual 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 incluindo 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, incluindo estafetas.



Para além do enumerado anteriormente, os nadadores podem ser inscritos em 2 (duas) provas individuais como extracompetição.

Será permitida a introdução em cada prova de mais um nadador por clube, no entanto este nadador tem que participar como extracompetição, sendo assinalado como tal no momento da inscrição.

Os clubes podem inscrever no máximo uma equipa de estafeta em regime de extracompetição, no entanto a admissão da estafeta extra estará condicionada ao espaço disponível nas séries existentes, bem como ao tempo de inscrição. Assim, só são admitidas estafetas extracompetição, 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   rbitro:

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

Nota: *Nesta competição s   poderão participar nadadores filiados pelo clube, na Federação Portuguesa de Natação até 18 de outubro 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 18 de outubro de 2019. Devem também ser enviadas para o endereço de email da Federação Portuguesa de Natação as inscri  oes dos clubes que participem no Apuramento    3   divisão. Para tal, os clubes devem consultar os Regulamentos elaborados pela FPN e seguir os procedimentos l   enumerados.

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 1 (uma) hora antes de cada Sessão. Caso não seja, considerar-se-   que não existem altera  oes.



São válidos como tempos de inscrição, as marcas registadas entre 1 de Outubro 2017 e 16 de Outubro de 2019.

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, desde que comunicadas   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 primeiros lugares obtidos por cada Clube nas provas do campeonato.

Se tal se revelar insuficiente, recorrer-se-  aos segundos, terceiros e assim sucessivamente até se conseguir o desempate. Se ainda subsistir o empate, recorrer-se-  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:

- 1  classificado – N  Clubes + 1
- 2  classificado – N  Clubes – 1
- 3  classificado – N  Clubes – 2
- e assim sucessivamente até ao último classificado que terá 1 ponto
- Desclassificado - 0 pontos
- Desistência - 0 pontos
- A 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 conjunta, através do somatório da pontuação feminina e masculina.

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. Ao vencedor da classificação conjunta (somatório da pontuação feminina e masculina), será entregue um troféu. 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
				27	50m Costas masc.
				28	50m Costas fem.
1	800m Livres fem	14	800m Livres masc.	29	400m Estilos masc.
2	100m Mariposa masc.	15	100m Mariposa fem.	30	400m Estilos fem.
3	200m Mariposa fem.	16	200m Mariposa masc.	31	50m Mariposa masc.
				32	50m Mariposa fem.
Intervalo 5´		Intervalo 5´		Intervalo 5´	
4	100m Bruços masc.	17	100m Bruços fem.	33	200m Livres masc.
5	200m Bruços fem.	18	200m Bruços masc.	34	200m Livres fem.
6	50m Livres masc.	19	50m Livres fem.	35	50m Bruços masc.
				36	50m Bruços fem.
Intervalo 5´		Intervalo 5´		Intervalo 5´	
7	100m Livres fem.	20	100m Livres masc.	37	4x200m Livres masc.
8	100m Costas masc.	21	100m Costas fem.	38	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/MONTE BRASIL/MONTE DA GUIA**

1 – LOCAL – Piscina do Complexo Desportivo de Rabo de Peixe (25m x 6 pistas) – **Rabo de Peixe/** Piscina Municipal de Angra do Heroísmo (25m x 6 pistas) – **Angra do Heroísmo/** Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) - **Horta**

2 – DATA – 16 de novembro de 2019

3 - HORÁRIO

SETE CIDADES	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	16-nov-2019	8h00	9h30
2ª Sessão	16-nov-2019	14h00	15h30

MONTE BRASIL/MONTE DA GUIA	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	16-nov-2019	9h00	10h00
2ª Sessão	16-nov-2019	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 6 (seis) provas individuais, no máximo de 3 (três) por sessão e 2 (duas) estafetas.

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 novembro 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.

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

7 - CLASSIFICAÇÕES

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

8 - PROGRAMA DE PROVAS

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

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

1 - LOCAL - Complexo Desportivo das Laranjeiras (25m x 6 pistas) - **Ponta Delgada/** Piscina Municipal de Angra do Heroísmo (25m x 6 pistas) – **Angra do Heroísmo/** Piscina do Complexo Desportivo Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) – **Horta**

2 - DATA – 23 de novembro de 2019

3 - HORÁRIO

TORREGRI 1 e TÉCNICAS ALTERNADAS	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª sessão	23-nov-2019	9h00	10h00
2ª sessão	23-nov-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**. 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 16 de novembro 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 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.� Jornada					
	1� Sessão	Categoria		2� Sessão	Categoria
1	4x25 Livres misto	Cadetes	17	100 Mariposa fem	Cadetes A
2	4x50 Livres misto	Cadetes C	18	100 Mariposa masc	Cadetes A
3	100 Estilos fem	Cadetes A	19	50 Mariposa/Costas	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	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			
16	4x50 Costas misto	Cadetes C			

*Com prancha

**25 metros a cada estilo

***1  e 2  elementos nadam 25m Mar+25m Cos, 3  e 4  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/** Complexo Desportivo Vitorino Nemésio (25m x 8 pistas) – **Praia da Vitória/** Complexo Desportivo Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) – **Horta**

2 - DATA – 14 de dezembro de 2019

3 – HORÁRIO

SM/TER/FAIAL	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	14-dez-2019	8h00	9h30
2� Jornada	14-dez-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 Infantis.

Os tempos são válidos desde 27 de novembro de 2018 a 4 de dezembro 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 18 de novembro 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-  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 e um Ranking Regional do Torneio de Nadador Completo nas categorias de Infantil A e B, em ambos os sexos.

Os 3 primeiros classificados a nível regional de cada categoria e sexo serão premiados durante o Campeonato Regional de Categorias, com um diploma.

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 das Laranjeiras, (25m x 6 pistas) - **Ponta Delgada/** Complexo Desportivo Vitorino Nemésio (25m x 8 pistas) – **Praia da Vitória/**Complexo Desportivo Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) – **Horta**

2 - DATA – 14 de dezembro de 2019

3 – HORÁRIO

SM/TER/FAIAL	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	14-dez-2019	8h00	9h30
2� Jornada	14-dez-2019	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 g neros, que tenham obtido o **Tempo Mínimo Regional**.

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 nadadores juniores e seniores podem participar, desde que tenham o mínimo da respetiva categoria e num máximo de 6 nadadores por sexo de ambas as categorias. Podem ser admitidos mais nadadores juniores e seniores, desde que as séries de juvenis não estejam preenchidas. A seleção dos nadadores será feita pelos tempos de inscrição.

Os tempos são válidos desde 27 de novembro de 2018 a 4 de dezembro 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 18 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 e um Ranking Regional do Torneio de Fundo nas categorias de Juvenil A e B, em ambos os sexos.



Os 3 primeiros classificados a nível regional de cada categoria e sexo serão premiados durante o Campeonato Regional de Categorias, com um diploma.

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.

**FESTIVAL DAS TÉCNICAS DE SÃO MIGUEL/TERCEIRA/FAIAL**

1 - LOCAL – Piscina do Complexo Desportivo das Laranjeiras (25m x 6 pistas) – **Ponta Delgada/** Piscina Municipal de Angra do Heroísmo (25m x 6 pistas) – **Angra do Heroísmo/** Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) – **Horta**

2 – DATA – 18 de janeiro de 2020

3 – HORÁRIO

SM/TER	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	18-jan-2020	8h00	9h30
2.� Sessão	18-jan-2020	14h00	15h30

FAIAL	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	18-jan-2020	9h00	10h00
2.� Sessão	18-jan-2020	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.

Os nadadores Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores podem 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 (Livres, Costas, Bruços ou Mariposa) e a outra de 100m, numa técnica diferente da escolhida para os 200m. Caso os nadadores não tenham nível técnico para nadar 400L e/ou 200 Estilos, podem participar apenas na 2  sessão, no entanto têm que respeitar com a premissa de nadar prova de 100m e 200m de estilos diferentes. Situações excecionais devem ser colocadas no momento da inscrição    direção técnica da ANARA.

Os nadadores cadetes podem 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. Caso os nadadores não tenham nível técnico para nadar 400L e/ou 200 Estilos, podem participar apenas na 2  sessão, no entanto têm que respeitar com a premissa de



nadar prova de 100m e 50m de estilos diferentes. Situações excecionais devem ser colocadas no momento da inscrição   direção técnica da ANARA.

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 11 de janeiro de 2020.

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

6 – DIVERSOS

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

7 – CLASSIFICAÇÕES

As classificações são efetuadas por escalão e sexo, sendo ordenadas de acordo com a pontuação obtida por cada nadador, no total das 4 provas, segundo a tabela FINA em vigor. Em caso de empate entre nadadores, 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	200 livres	masc	Cadetes
2	200 livres	fem	Cadetes
3	200m Estilos	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
4	200m Estilos	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
INTERVALO 5'			
5	100 Estilos	masc	Cadetes
6	100 Estilos	fem	Cadetes



7	400m Livres	masc	Inf/Juv/Jun/Sen
8	400m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
9	4x200m Livres	Mas	Inf/Juv/Jun/Sen
10	4x200m Livres	fem	Inf/Juv/Jun/Sen
2� Sessão			
11	100m Bruços	fem	Cadetes
12	100m Bruços	masc	Cadetes
13	100m Bruços	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
14	100m Bruços	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
15	50m Bruços	fem	Cadetes
16	50m Bruços	masc	Cadetes
17	200m Bruços	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
18	200m Bruços	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
19	100m Costas	fem	Cadetes
20	100m Costas	masc	Cadetes
21	100m Costas	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
22	100m Costas	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
23	50m Costas	fem	Cadetes
24	50m Costas	masc	Cadetes
25	200m Costas	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
26	200m Costas	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
INTERVALO 5'			
27	100m Mariposa	fem	Cadetes
28	100m Mariposa	masc	Cadetes
29	100m Mariposa	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
30	100m Mariposa	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
31	50m Mariposa	fem	Cadetes
32	50m Mariposa	masc	Cadetes



33	200m Mariposa	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
34	200m Mariposa	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
35	100m Livres	fem	Cadetes
36	100m Livres	masc	Cadetes
37	100m Livres	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
38	100m Livres	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen
39	50m Livres	fem	Cadetes
40	50m Livres	masc	Cadetes
41	200m Livres	Fem	Inf/Juv/Jun/Sen
42	200m Livres	Masc	Inf/Juv/Jun/Sen

**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/** Piscina Municipal de Angra do Heroísmo (25m x 6 pistas) – **Angra do Heroísmo/**Complexo Desportivo Manuel de Arriaga (25m x 6 pistas) - **Horta**

2 - DATA – 8 de fevereiro de 2020

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	8-fev-2020	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 1 de fevereiro de 2020.

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.� Jornada					
	1.� Sessão	Categoria		2.� Sessão	Categoria
1	200m Estilos masc	Cadetes A	22	4x100 Livres misto	Cadetes A
2	200m Estilos fem	Cadetes A	23	4x50 Livres misto	Cadetes B
3	100m Estilos masc	Cadetes B	24	100 Mariposa masc	Cadetes A
4	100m Estilos 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	400m Livres masc	Cadetes A	37	50 Livres fem	Cadetes B
17	400m Livres fem	Cadetes A	38	100 Livres masc	Cadetes
18	200m Livres masc	Cadetes B	39	100 Livres fem	Cadetes
19	200m Livres fem	Cadetes B	*Com prancha		
20	4x100 Estilos misto **1	Cadetes A	**1 Cada nadador nada 100m estilos		
21	4x50 Estilos misto **2	Cadetes B	**2 1� e 2� elemento nadam 25M/25C-, 3�		

**TORREGRI 2 - CADETES**

1 - LOCAL - Complexo Desportivo das Laranjeiras (25m x 6 pistas) - **Ponta Delgada/** Piscina Municipal de Angra do Heroísmo (25m x 6 pistas) – **Angra do Heroísmo/**Complexo Desportivo Manuel de Arriaga (25m x 6 pistas) - **Horta**

2 - DATA – 8 de fevereiro de 2020

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	8-fev-2020	9h00	10h00
2ª Sessão	8-fev-2020	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 1 de fevereiro de 2020.

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.� Jornada					
	1.� Sessão	Categoria		2.� Sessão	Categoria
1	200m Estilos masc	Cadetes A	22	4x100 Livres misto	Cadetes A
2	200m Estilos fem	Cadetes A	23	4x50 Livres misto	Cadetes B
3	100m Estilos masc	Cadetes B	24	100 Mariposa masc	Cadetes A
4	100m Estilos 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	400m Livres masc	Cadetes A	37	50 Livres fem	Cadetes B
17	400m Livres fem	Cadetes A	38	100 Livres masc	Cadetes A/B
18	200m Livres masc	Cadetes B	39	100 Livres fem	Cadetes A/B
19	200m Livres fem	Cadetes B	*Com prancha		
20	4x100 Estilos misto **1	Cadetes A	**1 Cada nadador nada 100m estilos		
21	4x50 Estilos misto **2	Cadetes B	**2 1� e 2� elemento nadam 25M/25C-, 3� e 4� 25B/25Cr		

**CAMPEONATO DE ILHA – SÃO MIGUEL/TERCEIRA/FAIAL**

1 - LOCAL - Complexo Desportivo das Laranjeiras (25m x 6 pistas) - **Ponta Delgada/** Piscina da Escola Secundária Vitorino Nemésio (25m x 8 pistas) – **Praia da Vitória/** Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) – **Horta**

2 - DATA – 15 e 16 de fevereiro de 2020

3 – HORÁRIO

SÃO MIGUEL		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.� Jornada	1� Sessão	15-fev-2020	8h00	9h30
	2� Sessão	15-fev-2020	14h00	15h30
2.� Jornada	1� Sessão	16-fev-2020	8h00	9h30

TERCEIRA/FAIAL		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.� Jornada	1� Sessão	15-fev-2020	9h00	10h00
	2� Sessão	15-fev-2020	15h00	16h00
2.� Jornada	1� Sessão	16-fev-2020	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 da categoria de Infantil, poderá ser inscrito no máximo de 5 (cinco) provas individuais, no conjunto das Sessões.

Por sua vez, os nadadores Juvenis podem ser inscritos no máximo de 6 (seis) provas individuais, no conjunto das Sessões.

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

As provas de 50m bruços, 50m costas e 50m mariposa, 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 8 de fevereiro de 2020.

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

6 - DIVERSOS

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

7 - CLASSIFICAÇÕES

Serão efetuadas classificações por sexo, prova e categoria.

8 - ALTERAÇÕES

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

**9 - PROGRAMA DE PROVAS**

1.� 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			

**CAMPEONATOS REGIONAIS DE CATEGORIAS - AÇORES**

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

2 - DATA – 6 a 8 de março de 2020

3 - HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.� Jornada	1� Sessão	6-mar-2020	15h00	16h30
2.� Jornada	1� Sessão	7-mar-2020	8h00	9h30
	2� Sessão	7-mar-2020	14h30	16h00
3� Jornada	1� Sessão	8-mar-2020	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.

Por sua vez, os nadadores Juvenis podem ser inscritos no máximo de 6 (seis) provas individuais e 3 (três) estafetas, no conjunto das Sessões, sendo no máximo.

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 26 de fevereiro de 2020.

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, independentemente do escalão etário a que pertencem.

S   são considerados tempos efetuados em provas oficiais, nas épocas de 2018/2019 e 2019/2020.

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    comparticipação da ANARA a cada nadador. Assim, são 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

São 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

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

9 – ALTERA  ES

N  o s  o permitidas altera  es.

**10 – PROGRAMA DE PROVAS**

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

**FESTIVAL REGIONAL DE CADETES**

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

2 - DATA – 14 de março de 2020

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	14-mar-2020	8h30	9h30
2� Sessão	14-mar-2020	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 s  poderá ser inscrito no máximo em 4 (quatro) provas individuais e 2 (duas) estafetas do Festival, no máximo 2 (duas) provas individuais e 1 (uma) estafeta por Sessão.

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

Cada clube poderá inscrever mais do que uma estafeta, 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 4 de março de 2020.

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 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 extracompetição.

Só é permitida 1 (uma) estafeta extracompetição por cada clube.

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 PRIMAVERA**

1 - LOCAL - Complexo Desportivo de Rabo de Peixe (25m x 6 pistas) – **Rabo de Peixe**/Complexo Desportivo de Vitorino Nemésio (25m x 8 pistas) – **Praia da Vitória**/Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) - **Horta**

2 - DATA – 9 de maio de 2020

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	9-mai-2020	8h00	9h30
2ª Sessão	9-mai-2020	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.

Os nadadores infantis são obrigados a nadar as provas de 200m, os nadadores juvenis são obrigados a nadar as provas de 50m, os nadadores juniores e seniores escolhem 4 provas de 200m ou 4 provas de 50m.

5 - INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 2 de maio de 2020.

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 2019.

8 - ALTERAÇÕES



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

9 - PROGRAMA DE PROVAS

1.� Sessão				2.� 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/Jun/Sen	17	200m Mariposa	masc	Infantis/Jun/Sen
6	200m Bruços	fem	Infantis/Jun/Sen	18	200m Mariposa	fem	Infantis/Jun/Sen
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/Jun/Sen	23	200 Livres	masc	Infantis/Jun/Sen
12	200m Costas	fem	Infantis/Jun/Sen	24	200 Livres	fem	Infantis/Jun/Sen

**FESTIVAL DAS TÉCNICAS COMBINADAS – SÃO MIGUEL/TERCEIRA/FAIAL**

1 - LOCAL – Complexo Desportivo das Laranjeiras (25m x 6 pistas) – **Ponta Delgada/** Piscina Municipal de Angra do Heroísmo (25m x 6 pistas) – **Angra do Heroísmo/** Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) – **Horta**

2 - DATA – 23 de maio de 2020

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	23-mai-2020	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 16 de maio de 2020.

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 Vitorino Nemésio – **Praia da Vitória**

2 - DATA – 6 e 7 de junho de 2020

3 – HORÁRIO

Data	Hora	Atividade	Local
6-jun-2020	9h30	Prova de natação	Piscina
6-jun-2020	15h30	Prova de natação	Piscina
7-jun-2020	9h00	Atividades diversas fora de H2O	Pavilhão/Campos exteriores
7-jun-2020	11h00	Prova águas abertas	Piscina
7-jun-2020	12h00	Almoço/Piquenique convívio	Complexo Desportivo

**ENCONTRO REGIONAL DE CADETES – prova natação**

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

2 - DATA – 6 de junho de 2020

3 - HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Sessão	6-jun-2020	8h30	9h30
2� Sessão	6-jun-2020	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 27 de maio de 2020.

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

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 altera  oes.

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 2019/2020.



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 extracompetição.

No máximo pode haver 1 (uma) estafeta extracompetição por clube.

7 - CLASSIFICAÇÕES

Não são efetuadas classificações.

8 - PR MIOS

São entregues t-shirts a todos os nadadores participantes.

9 – PROGRAMA DE PROVAS

	1.ª Sessão			2ª Sessão	
1	400m Livres masc	Cad B	12	800m Livres masc	Cad A
2	400m Livres fem	Cad B	13	800m Livres fem	Cad A
3	200m Estilos masc	Cad A	14	100m Estilos masc	Cad B
4	200m Estilos fem	Cad A	15	100m Estilos fem	Cad B
Intervalo 5'			Intervalo 5'		
5	100m Mariposa masc	Cad A	16	100m Livres masc	Cad A/Cad B
6	100m Mariposa fem	Cad A	17	100m Livres fem	Cad A/Cad B
7	50m Mariposa masc	Cad B	18	100m Costas masc	Cad A/Cad B
8	50m Mariposa fem	Cad B	19	100m Costas fem	Cad A/Cad B
9	100m Bruços masc	Cad A/Cad B	Intervalo 10'		
10	100m Bruços fem	Cad A/Cad B			
Intervalo 10'					
11	4x100 Livres misto	Cad A/Cad B	20	4x100 Estilos misto	Cad A/Cad B

**TORNEIO REGIONAL DE FUNDO INFANTIS**

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

2 - DATA – 13 de junho de 2020

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Jornada	13-jun-2020	8h00	9h30
2ª Jornada	13-jun-2020	14h00	15h30

4 – PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação, das categorias Infantis A e B de ambos os géneros.

Os nadadores Infantis A apenas podem participar, nas provas em que tenham obtido o **Tempo Mínimo Regional** da Categoria infantil B. Os nadadores infantis B, não necessitam de mínimos.

Os tempos são válidos desde 1 de junho de 2019 a 3 de junho de 2020.

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 2020.

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 e um Ranking Regional do Torneio de Fundo nos escalões de Infantis A, Infantis B, em ambos os sexos.

Os 3 primeiros classificados a nível regional de cada categoria e sexo serão premiados durante o Campeonato Regional de Absolutos, com um diploma.

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 – 13 de junho de 2020

3 – HORÁRIO

	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	13-jun-2020	8h00	9h30
2� Jornada	13-jun-2020	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 g neros, que tenham obtido o **Tempo Mínimo Regional**.

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 nadadores juniores e seniores podem participar, desde que tenham o mínimo da respetiva categoria e num máximo de 6 nadadores por sexo de ambas as categorias. Podem ser admitidos mais nadadores juniores e seniores, desde que as séries de juvenis não estejam preenchidas. A seleção dos nadadores será feita pelos tempos de inscrição.

Os tempos são válidos desde 1 de junho de 2019 a 3 de junho de 2020.

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 11 de maio de 2020.

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-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 e um Ranking Regional do Torneio de Nadador Completo nas categorias de Juvenil A e B.

Os 3 primeiros classificados a nível regional de cada categoria e sexo serão premiados durante o Campeonato Regional de Absolutos, com um diploma.

8 – ALTERAÇÕES

Não serão permitidas alterações.

9 – PROGRAMA DE PROVAS

1ª Jornada							
	1.ª Sessão		categorias		2.ª Sessão		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 PORTAS DO MAR/PRAIA DA VITÓRIA/PORTO PIM**

1 - LOCAL - Complexo Desportivo das Laranjeiras (25m x 6 pistas) - **Ponta Delgada/**
Piscina da Escola Secundária Vitorino Nemésio (25m x 8 pistas) – **Praia da Vitória/**
Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) - **Horta**

2 - DATA – 20 e 21 de junho de 2020

3 – HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1� Jornada	1� Sessão	20-jun-2020	8h00	9h30
	2� Sessão	20-jun-2020	14h00	15h30
2� Jornada	1� Sessão	21-jun-2020	8h30	9h30

4 - PARTICIPAÇÃO

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

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

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

Cada nadador da categoria de Infantil, poderá ser inscrito no máximo de 5 (cinco) provas individuais, no conjunto das Sessões.

Por sua vez, os nadadores Juvenis podem ser inscritos no máximo de 6 (seis) provas individuais, no conjunto das Sessões.

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

As provas de 50m bruços, 50m costas e 50m mariposa, 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 13 de junho de 2020.



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

**CAMPEONATO REGIONAL DE ABSOLUTOS – AÇORES**

1 - LOCAL – Complexo Desportivo Manuel de Arriaga – Horta

2 - DATA – 3 a 5 de julho de 2020

3 - HORÁRIO

		DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1.� Jornada	1� Sessão	3-jul-2020	15h00	16h30
2.� Jornada	1� Sessão	4-jul-2020	8h00	9h30
	2� Sessão	4-jul-2020	14h30	16h00
3� Jornada	1� Sessão	5-jul-2020	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.

Por sua vez, os nadadores Juvenis podem ser inscritos no máximo de 6 (seis) provas individuais e 3 (três) estafetas, no conjunto das Sessões, sendo no máximo.

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 24 de junho de 2020.



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 2017/2019 e 2019/2020.

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� Sessão		1� Sessão	
400E	Masc	1500L	Masc	400E	Fem	4x50L**	Fem
200L	Fem	400L	Fem	200L	Masc	4x50L**	Mas
Entrega de medalhas							
50B*	Masc	50M*	Masc	50B*	Fem	800L	Fem
50C*	Fem	50L*	Fem	50C*	Masc	400L	Masc
Entrega de medalhas							
100L	Masc	200B	Masc	100L	Fem	50M*	Fem
100B	Fem	100C	Fem	100B	Masc	50L*	Masc
Entrega de medalhas							
100M	Masc	200C	Masc	100M	Fem	200B	Fem
200M	Fem	200E	Fem	200M	Masc	100C	Masc
Entrega de medalhas							
4x100E	Masc	4x50E**	Mas	4x100L	Fem	200C	Fem
4x100E	Fem	4x50E**	Fem	4x100L	Masc	200E	Masc
Entrega de medalhas							
* Apenas para juvenis / juniores / seniores ** Apenas para Juniores / Seniores						4x200L	Fem
						4x200L	Masc
						Entrega de medalhas	



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.