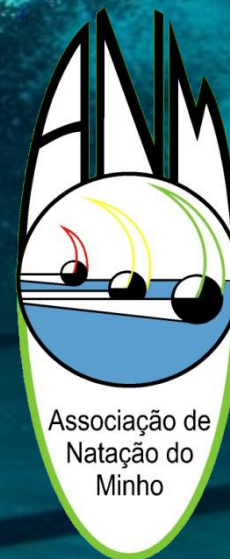


A swimmer in a blue cap and goggles is swimming underwater in a pool, with their arms extended forward. The water is clear blue, and the pool floor with lane lines is visible below.

# REGULAMENTO COMPETIÇÕES REGIONAIS 2016/2017



## Sumário

### CALENDÁRIO REGIONAL E NACIONAL

#### REGULAMENTO / DISPOSIÇÕES GERAIS

##### 1. INSCRIÇÕES

###### 1.1 Local

###### 1.2 Data

###### 1.3 Forma

###### 1.4 Taxas

##### 2. COMPETIÇÕES

###### 2.1 Local

###### 2.2 Presença no Cais da Piscina

###### 2.3 Cerimónia de Entrega de Prémios

##### 3. ARBITRAGEM

##### 4. PROGRAMAS E RESULTADOS

##### 5. LICENCIAMENTOS

##### 6. PARTICIPAÇÕES EM TORNEIOS EXTERNOS

###### 6.1 Deslocações a competições no território nacional

###### 6.2 Deslocações a competições no estrangeiro

##### 7. TORNEIOS DOS CLUBES DA ANMINHO

##### 8. PENALIZAÇÕES

##### 9. PARTICIPAÇÃO DE NADADORES EXTRA-REGULAMENTO

##### 10. HOMOLOGAÇÃO DE RECORDE NACIONAL

##### 11. PERÍODOS DE AQUECIMENTO

##### 12. CASOS OMISSOS

##### 13. REGULAMENTO SOBERANO

#### REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES REGIONAIS

Torneio de Abertura de Absolutos

Torneio Técnicas Alternadas

Torneio Regional de Fundo de Infantis e Juvenis

Campeonato Regional de Juvenis, Juniores e Seniores de Piscina Curta

Torneio de Escolas (Técnicas Alternadas)

Torneio Zonal Norte de Juvenis Piscina Curta

Torregri de Natal de Cadetes e Infantis

Torneio de Inverno de Absolutos

Campeonato Regional de Juvenis, Juniores e Absolutos

Campeonato Regional de Infantis

Torneio Técnicas Simultâneas

Torneio de Escolas TÉCNICAS SIMULTÂNEAS

Torregri da Páscoa de Cadetes

Torneio Nadador Completo de Juvenis e Infantis

Torneio Completo Cadetes

Torneio ANMinho

Campeonato Regional de Infantis, Juvenis e Absolutos

Torneio de Escolas (Técnicas Combinadas)

Torregri de Verão Cadetes

IV Meeting Internacional de Águas Abertas Sra. D'Agonia

## CALENDÁRIO REGIONAL

---

SEMANAS		COMPETIÇÕES	GRUPOS	PISCINAS
Mês	Dias			
O U T	01 e 02			
	08 e 09			
	15 e 16			
	22 e 23	Torneio de Abertura de Absolutos	Absolutos	Braga
	29 e 30	<b>Fase de Qualificação - Camp. Nac. Clubes 4ª Div. PC</b>	<b>Absolutos</b>	<b>ANICP</b>
N O V	05	<b>Convencção/Gala da Natacão Portuguesa</b>		
	12	Torneio Técnicas Alternadas	Cadetes	Ponte de Lima
	18, 19 e 20	Torneio Regional de Meio Fundo de Infantis e Fundo de Juvenis Campeonato Regional de Juvenis, Juniores e Seniores PC	Infantis Seniores, Juniores e Juvenis	Ponte da Barca
	26 e 27	<b>Campeonato Nacional de Clubes 3ª e 4ª Divisões PC</b>	<b>Absolutos</b>	<b>Abrantes</b>
	03	Torneios de Escolas (Técnicas Alternadas)	Grupo de Formação Desportiva	Por zonas
D E Z	02, 03 e 04	<b>Torneio Zonal de Juvenis PC</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Ponte da Barca</b>
	10 e 11	Torregri de Natal de Cadetes e Infantis	Infantis, Cadetes	Vila Praia de âncora
	09, 10 e 11	<b>Campeonato Nacional Juniores e Seniores PC</b>	<b>Juniores e Seniores</b>	<b>Funchal</b>
	13 a 17	<b>CAMPEONATO EUROPEU PC</b>	<b>ABSOLUTOS</b>	<b>Dinamarca</b>
	17 e 18	<b>Campeonato Nacional de Clubes 1ª e 2ª Divisões PL</b>	<b>Absolutos</b>	<b>Póvoa de Varzim</b>
J A N	24 e 25			
	30 e 01			
	07 e 08			
	14 e 15			
	21 e 22	Torneio de Inverno de Absolutos	Absolutos	Barcelos
F E V	28	<b>XIX Torneio de Natacão do Sporting Clube de Braga</b>	<b>Cadetes</b>	<b>Braga</b>
	28 e 29	<b>Campeonato Nacional de Masters Open de Inverno</b>	<b>Masters</b>	<b>Sines</b>
	04 e 05			
	11 e 12	<b>Meeting Internacional da Póvoa de Varzim</b>	<b>Absolutos</b>	<b>Póvoa de Varzim</b>
	18 e 19			
M A R	25	<b>Campeonato Nacional de Longa Distância/Torneio de Fundo</b>	<b>Absoluto, Master</b>	<b>Santarém</b>
	04	<b>XXV Taça Vale do Tejo</b>	<b>Juvenis e Infantis</b>	<b>Abrantes</b>
	10, 11 e 12	Campeonato Regional de Juvenis, Juniores e Seniores	Seniores, Juniores e Juvenis	Braga
	17, 18 e 19	Campeonato Regional Infantis Torneio Técnicas Simultâneas	Infantis Cadetes	Vila Praia de Âncora
	25 e 26			
A B R	30, 01 e 02	<b>Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Absolutos PL</b>	<b>Seniores, Juniores e Juvenis</b>	<b>Jamor</b>
	08	Torneio de Escolas (Técnicas Simultâneas)	Grupo de Formação Desportiva	Por zonas
	07, 08 e 09	<b>Torneio Zonal Norte PC</b>	<b>Infantis</b>	<b>ANNCP</b>
	15 e 16			
	22 e 23	Torregri da Páscoa de Cadetes	Cadetes	Ponte de Lima
M A I	29 e 30			
	06 e 07	Torneio Nadador Completo de Juvenis e Infantis	Juvenis e Infantis	Barcelos
	13	<b>Torneio XL Aniversário da Escola Desportiva de Viana</b>	<b>Cadetes e Infantis</b>	<b>Vila Praia de Âncora</b>
	20	Torneio Completo de Cadetes	Cadetes	Monção
	27 e 28	<b>Campeonato Nacional de A.A 10km, 7.5km e 5km</b>	<b>Absoluto e Master</b>	<b>Amieira</b>
J U N	03 e 04	<b>Meeting Internacional do Porto</b>	<b>Absolutos</b>	<b>Campanhã</b>
	10 e 11			
	17 e 18	Torneio ANMinho	Absolutos, Cadetes Pré-competição	Braga Por zonas
	24 e 25			
	29, 30, 01 e 02	Campeonato Regional Infantis, Juvenis e Absolutos Torneio de Escolas (Técnicas Combinadas)	Absolutos Grupo de Formação Desportiva	Ponte da Barca Por zonas
J U L	01			
	07, 08 e 09	<b>Campeonato Nacional de Masters – Open de Verão</b>	<b>Masters</b>	<b>Famalicão</b>
	14, 15 16	<b>Campeonato Nacional de Infantis PL</b>	<b>Infantis</b>	<b>Loulé</b>
	15 e 16	Torregri de Verão de Cadetes	Cadetes	Barcelos
	20, 21, 22 e 23	<b>Campeonato Nacional de Juvenis e Absoluto PL</b> <b>OPEN DE PORTUGAL</b>	<b>Seniores, Juniores e Juvenis</b>	<b>Jamor</b>
A G O	29	<b>Campeonato Nacional de 5km AA (Master 3km)</b>	<b>Absolutos, Masters</b>	<b>Vieira do Minho</b>
	30	<b>IV Meeting Internacional de Águas Abertas Sr. d'Agónia</b>	<b>Absolutos, Masters</b>	<b>Viana do Castelo</b>



## REGULAMENTO | DISPOSIÇÕES GERAIS

---



# 1.

## INSCRIÇÕES

### 1.1 Local

As inscrições deverão dar entrada na sede da Associação de Natação do Minho via e-mail ([anminho@gmail.com](mailto:anminho@gmail.com)).

### 1.2 Data

As datas limites para as inscrições em cada prova são as que constam no regulamento específico das mesmas. No entanto, em caso de incumprimento, serão aceites até 48 horas antes do dia da realização da 1ª sessão da prova, mediante o pagamento de uma multa correspondente a um agravamento de 100% sobre a respetiva taxa. Após este prazo não serão aceites inscrições.

### 1.3 Forma

As inscrições para todas as provas da Associação devem ser efetuadas eletronicamente através dos ficheiros convite disponibilizados pela ANMinho, devendo os respetivos ficheiros ser preenchidos corretamente (constando os nomes de filiação dos atletas, três nomes sem acentos ou cedilhas) e enviados à ANMinho identificados com o nome do respetivo Clube e da prova.

Para as inscrições serem consideradas como corretas, no e-mail que as acompanhar terá que constar o nome do (s) técnico (s) assim como o do (s) delegado (s) e dos nadadores suplementares.

Se um Clube for representado em prova por um delegado diferente do apresentado no ato de inscrição, o mesmo deverá estar filiado na FPN, e apresentar-se com uma credencial devidamente autenticada.

Os delegados que não constem na informação enviada pelos Clubes ou que não apresentem credencial poderão assistir à reunião de delegados não tendo no entanto direito a voto.

No caso dos nadadores individuais deverão os mesmos tratar diretamente junto da ANMinho da sua inscrição.

### 1.4 Taxas

		ANMinho	Outros
<b>Filiação/Renovação do Clube – Taxa anual</b>		€100,00	
<b>Inscrições e Renovações</b>	Nadadores	€12,00	
	Dirigentes	€12,00	
	Delegados	€12,00	
	Técnicos	€12,00	
<b>Seguro Desportivo</b>		€3,00 *	
<b>Inscrições em provas</b>	Individual	€1,50	€3,00
	Estafeta	€3,00	€6,00
	Clube		€10,00
<b>Falta de Comparência</b>	Clube	€100,00	€100,00
	Individual	€2,50	€3,00
	Estafeta	€6,00	€7,50
<b>Processamento programa de prova</b>	Clube	€100,00	€200,00

\* Seguro Desportivo, âmbito do programa da FPN “Portugal a Nadar”

# 2.

## COMPETIÇÕES

### 2.1 Local

O local de realização de cada competição é o constante no calendário regional 2016/2017. Em caso de alteração, os clubes serão informados com uma antecedência mínima de 22 dias.

### 2.2 Presença no Cais da Piscina

É obrigatório o uso de placa identificativa fornecida pela Associação.

A falta da mesma implica o imediato afastamento de qualquer agente desportivo, à exceção dos atletas.

O número de Delegados de Clubes permitidos em qualquer prova terá em conta o n.º de atletas inscritos, segundo tabela:

- ⇒ de 1 a 20 nadadores inscritos – 1 Delegado
- ⇒ Mais de 20 nadadores inscritos - 2 Delegados

Apenas é permitido ao Delegado do Clube questionar o Delegado da Associação e o Juiz Árbitro da competição, estando vedado o contacto, sem autorização, de qualquer outro elemento à prova, designadamente o secretariado.

O não cumprimento desta norma, implica, em caso reiterado, na aplicação de uma multa de € 50,00 ao respetivo Clube, mediante a elaboração de auto de ocorrência, por parte do Delegado da Associação à prova.

Por este motivo torna-se obrigatório aquando da inscrição na competição, nomear/comunicar à ANMinho, o Delegado e Técnicos designados para representar o clube e seus atletas (sendo que apenas serão considerados agentes devidamente filiados). A eventual alteração destes elementos deverá ser comunicada em tempo útil, e/ou em última instância em reunião de delegados, anterior à competição (considerando-se apenas motivos de força maior).

Quando o Juiz Árbitro ou Delegado da ANMinho entender que determinado agente desportivo estiver a causar perturbação ao normal desenrolar da prova, chamará primeiro a atenção àquele e no caso de o mesmo insistir no seu propósito será o Delegado do respetivo Clube alertado para o facto.

Se mesmo assim tal situação irregular se mantiver, o Delegado da ANMinho deverá elaborar auto de ocorrência, sendo então aplicada uma multa de € 50,00 ao Clube prevaricador.

Com exceção da Piscina Municipal de Viana do Castelo é vedada a passagem pelo cais de Partida, de qualquer agente desportivo, exceto aos Atletas que vão iniciar ou terminar as respetivas provas.

### 2.3 Cerimónia de Entrega de Prémios

Para a cerimónia de entrega de prémios o Clube é responsável pelo envio do nadador atempadamente em conformidade com os regulamentos ou por solicitação da organização.

O nadador deverá usar calções adequados, com camisola do clube que representa. Aquando da entrega da medalha ou troféu o nadador não poderá ter mais medalhas ao peito.

Os participantes nas Competições devem-se apresentar corretamente vestidos e identificados com as insígnias da entidade que representam.



# 3.

## ARBITRAGEM

### 3.1 Equipa de Arbitragem

Para todas as competições organizadas pela ANMinho serão constituídas equipas de arbitragem sob a responsabilidade do Conselho Regional de Arbitragem da ANMinho. Excetuam-se desta condição todos os Torneios de Escolas (Técnicas Alternadas, Simultâneas e Combinadas).

### 3.2 Cronometragem

Todas as competições organizadas pela ANMinho terão cronometragem manual, com exceção do Torneio Zonal Norte onde será utilizada a cronometragem eletrónica.

# 4.

## PROGRAMAS E RESULTADOS

Os programas de provas serão disponibilizados aos clubes e técnicos via e-mail com uma antecedência mínima de 48h relativamente ao início da primeira sessão de provas de cada torneio ou campeonato regional.

Os resultados serão afixados na piscina com o decorrer das provas e publicados na plataforma virtual Calendar, disponibilizada pelos servidores Swimrankings, sendo igualmente disponibilizados, por opção dos Clubes, em suporte informático no final de cada sessão/jornada. Para tal, os Clubes devem estar munidos de um dispositivo USB.

# 5.

## LICENCIAMENTO

Os praticantes licenciados em natação pura pela Federação Portuguesa de Natação são agrupados, em ambos os sexos, nas seguintes categorias:

<b>CATEGORIAS</b>	<b>GRUPO ETARIO</b>	<b>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</b>
<b>ESCOLAS DE NATAÇÃO</b>		<b>Sem limite de idade</b>	<b>Sem limite de idade</b>
<b>GRUPOS DE FORMAÇÃO DESPORTIVA</b>		<b>.../2006</b> (11 anos e mais novos)	<b>.../2007</b> (10 anos e mais novas)
<b>CADETES</b>	<b>Cadetes B</b>	<b>2006 a 2008</b> (9 a 11 anos)	<b>2007/2008</b> (9 e 10 anos)
	<b>Cadetes A</b>	<b>2005</b> (12 anos)	<b>2006</b> (11 anos)
<b>INFANTIS</b>	<b>Infantis B</b>	<b>2004</b> (13 anos)	<b>2005</b> (12 anos)
	<b>Infantis A</b>	<b>2003</b> (14 anos)	<b>2004</b> (13 anos)
<b>JUVENIS</b>	<b>Juvenis B</b>	<b>2002</b> (15 anos)	<b>2003</b> (14 anos)
	<b>Juvenis A</b>	<b>2001</b> (16 anos)	<b>2002</b> (15 anos)
<b>JUNIORES</b>	<b>Juniores</b>	<b>1999/00</b> (17 e 18 anos)	<b>2000/01</b> (16 e 17 anos)
<b>SENIORES</b>	<b>Seniores</b>	<b>1998/...</b> (19 anos e mais velhos)	<b>1999/...</b> (18 anos e mais velhos)

# 6.

## PARTICIPAÇÕES – TORNEIOS EXTERNOS

Pelo interesse que assume para a natação regional a presença de atletas em provas de reconhecida importância, a Direção da ANMinho autoriza os clubes a participar em todos os Meeting's Internacionais organizados pelas congéneres nacionais na presente época.

Todas as restantes participações em competições extra ANMinho estão sujeitas à autorização desta Associação, devendo o respetivo pedido dar entrada na sede da ANMinho cumprindo os pressupostos dos pontos seguintes.

### 5.1 Deslocações a competições no território nacional

De acordo com o Regulamento Geral da Federação Portuguesa da Natação, Secção V, artigo 144º:

“Os praticantes que pretendam participar em competições fora da área da sua associação, devem pedir autorização a esta, com a antecedência mínima de 10 (dez) dias em relação à data da competição.

Esta autorização só poderá ser concedida para competições oficiais, e constar de decisão expressa da associação, que da mesma dará conhecimento à FPN.

Excetua-se do disposto no número anterior a participação em competições organizadas pela F.P.N. ou torneios inter - associações constantes do Calendário Oficial.”

### 5.2 Deslocações a competições no estrangeiro

De acordo com o Regulamento Geral da Federação Portuguesa da Natação, Secção V, artigo 146º:

*“Qualquer praticante, Clube, ou Seleção Distrital ou Regional, que pretenda deslocar-se ao estrangeiro deve solicitar previamente à FPN, através da sua Associação, autorização escrita para tal, com, pelo menos, 20 (vinte) dias de antecedência em relação à data da competição, instruindo o pedido com o regulamento da competição em causa.*

*No caso de Clubes ou Seleções, a solicitação deverá ser acompanhada de lista nominativa de participantes.*

*No prazo máximo de 5 (cinco) dias após a realização desta prova, deverá enviar à FPN os resultados completos das competições em que participou.*

*Quando nos resultados das competições de estafetas não forem incluídos os nomes de todos os nadadores, deverá o Clube Desportivo anexar a constituição das suas equipas.*

*O incumprimento do disposto nos números anteriores implica a não homologação dos resultados obtidos.”*



## TORNEIOS DOS CLUBES DA ANMINHO

A organização dos torneios dos clubes é da sua inteira responsabilidade, incluindo os encargos com a arbitragem e com o processamento informático do respetivo programa. Contando com a colaboração da ANMinho, para que o processamento informático do programa possa efetuar-se em tempo útil, as inscrições devem ser entregues pelo clube organizador na sede da ANMinho até 5 (cinco) dias úteis antes do início do torneio a que respeitam.

# 8.

## PENALIZAÇÕES

A falta de comparência de clubes ou atletas a provas em que se encontrem inscritos está sujeita a sanções monetárias devidamente expressas no ponto III do Anexo I do Regulamento Interno da ANMinho, referente ao artº 41º do mesmo regulamento. **Ressalvando para o efeito a isenção do ponto anterior o escalão de cadetes.**



# 9.

## PARTICIPAÇÃO DE NATADORES EXTRA-REGULAMENTO

São aceites inscrições de nadadores extra regulamento de provas nas competições do calendário regional da ANMinho, até à data limite prevista, sendo que as mesmas serão depois selecionadas em função do número de pistas vagas na distribuição das séries para cada prova. Serão selecionadas as melhores inscrições com prioridade para os nadadores da ANMinho. As inscrições extra competição estão condicionadas ao número de provas em que os nadadores estão inscritos nas diferentes competições, não podendo em qualquer circunstância o conjunto de provas extra e não extra ultrapassar o número máximo de participações especificadas nos regulamentos de cada competição.

Em circunstâncias especiais devidamente autorizadas pela direção da ANMinho poderão ser constituídas novas séries nos diversos torneios ou campeonatos regionais com nadadores extra-competição.

Em situações de campeonatos regionais todos os atletas extra-competição serão inseridos na startlist sem tempo de inscrição.

# 10.

## HOMOLOGAÇÃO DE RECORDE NACIONAL

Para homologação de tempos recordes nacionais em todas as competições regionais será necessário constituir uma equipa de arbitragem específica e por essa razão há a necessidade de informação prévia por parte dos clubes das tentativas que os atletas pretendam realizar.

Assim, o tempo de qualquer atleta em competições regionais da ANMinho só será homologado como recorde nacional se a intenção da obtenção desse resultado for comunicada à ANMinho dentro do prazo estipulado para as inscrições no respetivo torneio ou campeonato regional.

# 11.

## PERÍODOS DE AQUECIMENTO

Os períodos de aquecimento em vigor para a época 2016/2017 são os seguintes:

- Turnos de 35' de aquecimento na água + 15' aquecimento fora d'água. (últimos 10' de cada turno de aquecimento com pistas reservadas aos SPRINT'S) (piscinas com 8 pistas, SPRINT'S nas pistas 1 e 8, outras piscinas SPINT'S na pista 5 ou 6).

<b>Piscina de...</b>	<b>Arcos de Valdevez</b> 1º - ADPB; CNAV; EDV; VNC 2º - EDL; AMAMB ; SCB
	<b>Barcelos</b> 1º - EDL; AMAMB; SCB 2º - ADPB; CNAV; EDV; VNC
	<b>Braga</b> 1º - EDL; AMAMB; SCB 2º - ADPB; CNAV; EDV; VNC
	<b>Ponte da Barca</b> 1º - ADPB; CNAV; EDV; VNC 2º - EDL; AMAMB ; SCB
	<b>Ponte de Lima</b> 1º - ADPB; CNAV; EDL; EDV; VNC 2º - AMAMB ; SCB
	<b>Monção</b> 1º - EDL; EDV; VNC 2º - ADPB; CNAV; AMAMB ; SCB
	<b>Vila Praia de Âncora</b> 1º - EDL; EDV; VNC 2º - ADPB; CNAV; AMAMB ; SCB

NOTA: Nas piscinas com menos de 8 pistas, os clubes deverão utilizar o máximo de 2 pistas para efetuarem os aquecimentos, sendo eventualmente necessário a partilha de pistas por parte dos clubes especialmente nas piscinas de 5 pistas. Não deverão ser utilizadas mais do que 3 pistas por um só clube, nas piscinas de Braga, Arcos, Ponte da Barca, Barcelos e Vila Praia de Âncora. Poderão ser utilizados mais espaços do que os estipulados desde que não estejam a ser utilizados. Esta distribuição não poderá, no entanto, substituir em definitivo a tolerância e o espírito de entreaajuda e entendimento dos técnicos relativamente a esta matéria tendo em conta os atrasos e imprevistos que por vezes surgem, tanto na deslocação dos atletas como no horário previsto de abertura das piscinas ou em outras eventualidades.

# 12.

## CASOS OMISSOS

Serão resolvidos pela Direção da ANMinho, de acordo com os Regulamentos Nacionais em vigor.

# 13.

## REGULAMENTO SOBERANO

Todas as competições realizadas no âmbito da ANMinho cumprem as disposições do regulamento da Federação Portuguesa de Natação.

## REGULAMENTO COMPETIÇÕES REGIONAIS

---



# 2016.

# TORNEIO DE ABERTURA DE ABSOLUTOS

**1. ORGANIZAÇÃO:** ASSOCIAÇÃO DE NATACÃO DO MINHO

**2. Local:** BRAGA – Piscinas Municipais da Rodovia (8pX25m)

**3. DATA:** 22 e 23 de outubro de 2016

## 4. HORÁRIO DAS JORNADAS

1ª JORNADA, Sábado 22 OUT 2016	2ª JORNADA, Domingo 23 OUT 2016
Abertura da Piscina – 13.30 horas	Abertura da Piscina – 07.30 horas
Início do Aquecimento – 14.00 horas	Início do Aquecimento – 08.00 horas
Início da Competição – 15.30 horas	Início da Competição – 09.30 horas

## 5. PARTICIPAÇÃO

Destina-se a nadadores femininos e masculinos pertencentes às categorias:

SENIORES, JUNIORES, JUVENIS e INFANTIS.

Cada nadador só poderá participar no total de **3 provas**, num máximo de 2 provas por Jornada.

A participação na prova de 400 Livres está limitada às 48 melhores inscrições, a selecionar pelos tempos de inscrição, assim distribuídas: 16 Juvenis, 16 Infantis A e 16 Infantis B. Os nadadores selecionados para os 400 Livres não poderão participar em mais nenhuma prova dessa jornada.

Os nadadores serão agrupados por séries segundo os tempos de inscrição.

Haverá uma classificação individual de categoria/grupos de idade por prova.

## 6. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Natacão do Minho via e-mail através do cheiro lxf. até às 16h00 do dia **14 de Outubro**.

## 7. PROGRAMA DE PROVAS

1ª JORNADA, Sábado 22 OUT 2016				2ª JORNADA, Domingo 23 OUT 2016			
1ª Prova	400m	Livres	Fem.	7ª Prova	400m	Livres	Masc.
2ª Prova	200m	Livres	Masc.	8ª Prova	200m	Livres	Fem.
3ª Prova	200m	Estilos	Fem.	9ª Prova	200m	Estilos	Masc.
4ª Prova	200m	Costas	Masc.	10ª Prova	200m	Costas	Fem.
INTERVALO 10'				INTERVALO 10'			
5ª Prova	200m	Mariposa	Fem.	11ª Prova	200m	Mariposa	Masc.
6ª Prova	200m	Bruços	Masc.	12ª Prova	200m	Bruços	Fem.

# 2016.

# TORNEIO TÉCNICAS ALTERNADAS

**1. ORGANIZAÇÃO:** ASSOCIAÇÃO DE NATACÃO DO MINHO

**2. LOCAL:** PONTE DE LIMA – Piscina Municipal de Ponte de Lima (6pX25m)

**3. DATA:** 12 novembro de 2016

## 4. HORÁRIO DAS JORNADAS

### JORNADA ÚNICA, Sábado 12 NOV 2016

Abertura da Piscina – 13.30 horas

Início do Aquecimento – 14.00 horas

Início da Competição – 15.30 horas

## 5. PARTICIPAÇÃO

Destina-se a nadadores femininos e masculinos federados pertencentes à categoria: CADETES.

Cada nadador poderá ser inscrito e participar no máximo de 2 provas individuais mais as estafetas **(os nadadores CADETES B apenas poderão ser inscritos e participar em 1 das provas de 100 metros).**

As equipas de estafetas terão de ser obrigatoriamente constituídas por atletas dos grupos etários CADETES A e B, bastando para isso contar com um elemento de um dos grupos.

Os nadadores serão organizados nas séries pelos tempos de inscrição.

Haverá uma classificação por prova e grupo etário.

## 6. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Natação do Minho via e-mail através do ficheiro lxf. até às 16h00 do dia **07 de novembro**.

## 7. PROGRAMA DE PROVAS

### JORNADA ÚNICA, Sábado 12 NOV 2016

1ª Prova	4x50m	Bruços	Fem	Cad
2ª Prova	4x50m	Bruços	Mas	Cad
3ª Prova	50m	Livres	Fem.	Cad A + Cad B
4ª Prova	50m	Livres	Masc.	Cad A + Cad B
5ª Prova	100m	Costas	Fem.	Cad A + Cad B
6ª Prova	100m	Costas	Masc.	Cad A + Cad B
INTERVALO 10'				
7ª Prova	4x25m	Mariposa	Fem	Cad
8ª Prova	4x25m	Mariposa	Mas	Cad
9ª Prova	50m	Costas	Fem.	Cad A + Cad B
10ª Prova	50m	Costas	Masc.	Cad A + Cad B
11ª Prova	100m	Livres	Fem.	Cad A + Cad B
12ª Prova	100m	Livres	Masc.	Cad A + Cad B

# 2016.

## TORNEIO REGIONAL DE MEIO FUNDO DE INFANTIS

**1. ORGANIZAÇÃO:** ASSOCIAÇÃO DE NATACÃO DO MINHO

**2. Local:** Piscinas Municipais de Ponte da Barca (8pX25m)

**3. DATA:** 19 e 20 de novembro de 2016

### 4. HORÁRIO DAS JORNADAS

1ª JORNADA Sábado, 19 NOV 2016	2ª JORNADA Domingo, 20 NOV 2016
Abertura da Piscina – 07.45 horas	Abertura da Piscina – 07.45 horas
Início do Aquecimento – 08.00 horas	Início do Aquecimento – 08.00 horas
Início da Competição – 09.30 horas	Início da Competição – 09.30 horas

### 5. PARTICIPAÇÃO

Destina-se a nadadores femininos e masculinos pertencentes à categoria: INFANTIS. Os nadadores serão agrupados por séries segundo os tempos de inscrição.

### 6. CLASSIFICAÇÃO/PRÉMIOS

Haverá uma classificação individual por Grupo Etário / Sexo resultante do somatório dos pontos obtidos por cada nadador nas provas de 200m Estilos e 400 Livres para os atletas Infantis B, e 400 Estilos e 800m Livres para os atletas Infantis A, de acordo com a tabela FINA em vigor à data da competição.

Haverá um troféu para premiar o 1º classificado e medalha para os 2º e 3º classificados de cada Grupo Etário/Sexo destas classificações.

### 7. DIVERSOS

A classificação final individual resultante do somatório dos pontos obtidos pelos resultados das provas de 200 Estilos + 400 Livres para Infantis B, e 400 Estilos

Masculinos + 800 Livres para Infantis A, concorrem para a elaboração de um Ranking Nacional do Torneio.

Para a classificação final nacional coletiva do Torneio Nacional de Meio Fundo pontuam os três primeiros nadadores de cada clube, por categoria e género, que permitirão elaborar um ranking nacional de clubes.

**Nota: nas provas de 800L as partidas serão dadas com os atletas na água e com uma das mãos em contacto com a parede.**

### 8. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Natação do Minho via e-mail através do ficheiro lxf. até às 16h00 do dia 11 de Novembro.

### 9. PROGRAMA DE PROVAS

1ª JORNADA – 09h30 Sábado, 19 NOV 2016				2ª JORNADA – 09h30 Domingo, 20 NOV 2016			
1ª Prova	200m	Estilos	Fem INF B	5ª Prova	200m	Estilos	Mas INF B
2ª Prova	400m	Estilos	Fem INF A	6ª Prova	400m	Estilos	Mas INF A
3ª Prova	400m	Livres	Mas INF B	7ª Prova	400m	Livres	Fem INF B
4ª Prova	800m	Livres	Mas INF A	8ª Prova	800m	Livres	Fem INF A

# 2016.

## CAMPEONATO REGIONAL DE JUVENIS, JUNIORES e SENIORES PISCINA CURTA TORNEIO REGIONAL DE FUNDO DE JUVENIS

**1. ORGANIZAÇÃO:** ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO MINHO

**2. Local:** Piscinas Municipais de Ponte da Barca (8pX25m)

**3. DATA:** 18, 19 e 20 de novembro de 2016

### 4. HORÁRIO DAS JORNADAS

#### 1ª JORNADA

**Sexta, 18 NOV 2016**

Abertura da Piscina – 16.00 horas

Início do Aquecimento – 16.30 horas

Início da Competição – 18.00 horas

#### 3ª JORNADA

**Domingo, 20 NOV 2016**

Abertura da Piscina – 13.30 horas

Início do Aquecimento – 14.00 horas

Início da Competição – 15.30 horas

#### 2ª JORNADA

**Sábado, 19 NOV 2016**

Abertura da Piscina – 13.30 horas

Início do Aquecimento – 14.00 horas

Início da Competição – 15.30 horas

### 5. PARTICIPAÇÃO

Destina-se a nadadores femininos e masculinos pertencentes às categorias: SENIORES, JUNIORES e JUVENIS;

Os nadadores SENIORES e JUNIORES só poderão ser inscritos e participar no máximo de 6 provas individuais mais as estafetas no conjunto das 3 Jornadas. Cada nadador JUVENIL só poderá ser inscrito no máximo de 5 provas individuais mais as estafetas, competindo como extracompetição em todas as provas de 50 metros, nos 100 metros Estilos, nos 1500 L femininos, 800 L masculinos e nos 4x50 metros.

Cada clube só poderá inscrever uma equipa de estafetas por prova.

Os nadadores serão agrupados por séries segundo os tempos de inscrição.

### 6. CLASSIFICAÇÃO

Haverá uma classificação por prova e por grupo etário.

Haverá uma classificação individual por categoria e género resultante do somatório dos pontos obtidos por cada nadador nas provas de 400 Estilos e 1500m Livres, de acordo com a tabela FINA em vigor à data da competição, que possibilitará definir um ranking nacional do Torneio de Fundo de Juvenis.

### 7. PRÉMIOS

Serão concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada prova dos grupos etários JUVENIS A e B, e das categorias JUNIORES e SENIORES.

Haverá um troféu para premiar o 1º classificado e medalha para os 2º e 3º classificados por género referente às classificações do Torneio Regional de Fundo de Juvenis (somatório dos pontos obtidos por cada nadador JUVENIL nas provas de 400 Estilos e 1500m Livres, de acordo com a tabela FINA em vigor à data da competição).

### 8. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Nataação do Minho via e-mail através do ficheiro lxf. até às 16h00 do dia **11 de Novembro**.

### 9. DIVERSOS

Para a classificação final nacional coletiva do Torneio Nacional de Fundo de Juvenis pontuam os três primeiros nadadores de cada clube, por categoria e género, que permitirão elaborar um ranking nacional de clubes.

**Nota: nas provas de 1500L e 800 L as partidas para os nadadores JUVENIS serão dadas com os atletas na água e com uma das mãos em contacto com a parede.**

## 10. PROGRAMA DE PROVAS

1ª JORNADA Sexta, 18 NOV 2016				2ª JORNADA Sábado, 19 NOV 2016				3ª JORNADA Domingo, 20 NOV 2016			
18h00				15h30				15h30			
1ª Prova	800	Livres	Fem	15ª Prova	4X50	Estilos	Mas	31ª Prova	4X50	Livres	Fem
2ª Prova	1500	Livres	Mas	16ª Prova	4X50	Estilos	Fem	32ª Prova	4X50	Livres	Mas
3ª Prova	50	Mariposa	Fem	17ª Prova	400	Livres	Mas	33ª Prova	1500	Livres	Fem
4ª Prova	50	Mariposa	Mas	18ª Prova	400	Livres	Fem	34ª Prova	800	Livres	Mas
5ª Prova	200	Costas	Fem	19ª Prova	100	Bruços	Mas	35ª Prova	200	Bruços	Fem
6ª Prova	200	Costas	Mas	20ª Prova	100	Bruços	Fem	36ª Prova	200	Bruços	Mas
7ª Prova	50	Bruços	Fem	21ª Prova	50	Livres	Mas	37ª Prova	100	Livres	Fem
8ª Prova	50	Bruços	Mas	22ª Prova	50	Livres	Fem	38ª Prova	100	Livres	Mas
ENTREGA DE MEDALHAS				23ª Prova	100	Costas	Mas	39ª Prova	50	Costas	Fem
9ª Prova	200	Livres	Fem	24ª Prova	100	Costas	Fem	40ª Prova	50	Costas	Mas
10ª Prova	200	Livres	Mas	ENTREGA DE MEDALHAS				ENTREGA DE MEDALHAS			
11ª Prova	100	Estilos	Fem	25ª Prova	100	Mariposa	Mas	41ª Prova	200	Mariposa	Fem
12ª Prova	100	Estilos	Mas	26ª Prova	100	Mariposa	Fem	42ª Prova	200	Mariposa	Mas
ENTREGA DE MEDALHAS				27ª Prova	200	Estilos	Mas	43ª Prova	400	Estilos	Fem
13ª Prova	4x100	Livres	Fem	28ª Prova	200	Estilos	Fem	44ª Prova	400	Estilos	Mas
14ª Prova	4x100	Livres	Mas	ENTREGA DE MEDALHAS				ENTREGA DE MEDALHAS			
				29ª Prova	4x200	Livres	Mas	45ª Prova	4x100	Estilos	Fem
				30ª Prova	4x200	Livres	Fem	46ª Prova	4x100	Estilos	Mas
				ENTREGA DE MEDALHAS				ENTREGA DE MEDALHAS			

# 2016.

## TORNEIO ZONAL NORTE

- 1. ORGANIZAÇÃO:** ASSOCIAÇÃO DE NATACÃO DO MINHO  
**2. Local:** Piscina Municipal de PONTE DA BARCA (8 pistas x 25 m)  
**3. DATA:** 02, 03 e 04 de dezembro de 2016

### 4. HORÁRIO DAS JORNADAS

#### 1ª JORNADA

**Sexta, 02 DEZ 2016**

Abertura da Piscina – 10.00 horas

Aquecimento – das 14.30 às 15.50 horas

Início da Competição – 16.00 horas

#### 2ª JORNADA - Sábado, 03 DEZ 2016

##### 1ª Sessão

Abertura da Piscina – 07.30 horas

Aquecimento – das 07.30 às 08.50 horas

Início da Competição – 09.30 horas

##### 2ª Sessão

Aquecimento – das 15.00 às 16.20 horas

Início da Competição – 16.30 horas

#### 3ª JORNADA - Domingo, 04 DEZ 2016

##### 1ª Sessão

Abertura da Piscina – 07.00 horas

Aquecimento – das 07.30 às 08.50 horas

Início da Competição – 09.00 horas

##### 2ª Sessão

Aquecimento – das 14.30 às 15.50 horas

Início da Competição – 16.00 horas

### 5. PARTICIPAÇÃO

Têm direito a participar neste Torneio os nadadores e as equipas de estafeta, 1 (uma) por clube, escalão etário e género, da categoria de JUVENIS, que tenham obtido o TAC nas respetivas distâncias e técnicas, entre 04 de dezembro de 2015 e 20 de novembro de 2016.

O nadador JUVENIL que tenha obtido mínimo de acesso na prova de 200m de uma técnica poderá participar na prova de 100m da mesma técnica (sem ter obtido mínimo para esta prova), sendo obrigatório a participação deste na prova de 200m.

Cada nadador só poderá ser inscrito, ao longo das 3 jornadas/5 sessões dos Campeonatos, em 5 provas individuais mais as estafetas, sendo-lhe permitido nadar um máximo de 2 provas por sessão.

### 6. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Natação do Minho via e-mail, através do ficheiro lxf. até às 16h00 do **dia 21 de novembro.**

A indicação da constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue no Secretariado da Competição, até 60 minutos antes do início de cada sessão.

**Nesta competição serão aplicadas taxas de 2€ por inscrição individual e 6€ nas inscrições de estafetas.**

### 7. ORGANIZAÇÃO DE SÉRIES

Os nadadores serão agrupados por séries, segundo os tempos de inscrição, independentemente do escalão etário a que pertencem. Caso haja mais do que 1 nadador ou estafeta com o mesmo tempo de inscrição, a atribuição de pistas será realizada aleatoriamente pelo programa de provas.

### 9. CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

Haverá classificações separadas por prova e escalão etário. Serão concedidos prémios aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova e escalão etário.



## 10. TABELA DE TEMPOS DE ADMISSÃO AO CAMPEONATO (TAC'S)

Publicada em anexos no Regulamento de Competições Nacionais – Natação Pura 2016/2017.

## 11. PROGRAMA DE PROVAS

<b>1ª JORNADA</b>				
<b>Sexta, 02 DEZ 2016</b>				
16h00				
1ª Prova	400	Estilos	Fem	
2ª Prova	400	Estilos	Mas	
3ª Prova	100	Costas	Fem	
4ª Prova	100	Costas	Mas	
ENTREGA DE MEDALHAS				
5ª Prova	4X200	Livres	Fem	
6ª Prova	4X200	Livres	Mas	
ENTREGA DE MEDALHAS				

<b>2ª JORNADA</b>				
<b>Sábado, 03 DEZ 2016</b>				
1ª sessão – 09h30				
7ª Prova	800	Livres	Fem	
8ª Prova	400	Livres	Mas	
9ª Prova	200	Bruços	Fem	
ENTREGA DE MEDALHAS				
10ª Prova	200	Costas	Mas	
11ª Prova	200	Estilos	Fem	
ENTREGA DE MEDALHAS				

<b>2ª JORNADA</b>				
<b>Sábado, 03 DEZ 2016</b>				
2ª sessão – 16h30				
12ª Prova	200	Livres	Mas	
13ª Prova	100	Livres	Fem	
14ª Prova	100	Bruços	Mas	
ENTREGA DE MEDALHAS				
15ª Prova	200	Mariposa	Fem	
16ª Prova	100	Mariposa	Mas	
ENTREGA DE MEDALHAS				
17ª Prova	4X100	Estilos	Fem	
18ª Prova	4X100	Livres	Mas	
ENTREGA DE MEDALHAS				

<b>3ª JORNADA</b>				
<b>Domingo, 04 DEZ 2016</b>				
1ª sessão – 09h00				
19ª Prova	1500	Livres	Mas	
20ª Prova	400	Livres	Fem	
21ª Prova	200	Bruços	Mas	
ENTREGA DE MEDALHAS				
22ª Prova	200	Costas	Fem	
23ª Prova	100	Estilos	Mas	
ENTREGA DE MEDALHAS				

<b>3ª JORNADA</b>				
<b>Domingo, 04 DEZ 2016</b>				
2ª sessão – 16h00				
24ª Prova	200	Livres	Fem	
25ª Prova	100	Livres	Mas	
26ª Prova	100	Bruços	Fem	
ENTREGA DE MEDALHAS				
27ª Prova	200	Mariposa	Mas	
28ª Prova	100	Mariposa	Fem	
ENTREGA DE MEDALHAS				
29ª Prova	4X100	Estilos	Mas	
30ª Prova	4X100	Livres	Fem	
ENTREGA DE MEDALHAS				

# 2016.

## TORNEIO DE ESCOLAS – TÉCNICAS ALTERNADAS

### 1. ORGANIZAÇÃO: CLUBES

2. Local: A definir

3. DATA: 03 de dezembro de 2016

### 4. HORÁRIO DAS JORNADAS

#### JORNADA ÚNICA, Sábado 03 DEZ 2016

Abertura da Piscina – 14.00

Início do Aquecimento – 14.30

Início da Competição – 15.30

### 5. PARTICIPAÇÃO

Destina-se a nadadores femininos e masculinos federados pertencentes às categorias GRUPOS DE FORMAÇÃO DESPORTIVA e ESCOLAS DE NATAÇÃO;

Cada nadador só poderá ser inscrito e participar no máximo de 3 provas individuais por Jornada mais as estafetas;

Não há limite de inscrição de atletas por clube/escola de natação;

Cada clube/escola de natação convidado só poderá inscrever 3 equipas por prova de estafetas;

As equipas de estafetas são obrigatoriamente mistas, bastando para isso ter um elemento do sexo oposto.

### 6. INSCRIÇÕES

O prazo de inscrições é definido pelo clube/entidade organizador(a).

### 7. ORGANIZAÇÃO

O Torneio de Escolas não terá arbitragem, no entanto caberá ao clube organizador a responsabilidade de constituir um corpo de cronometristas para registo de tempos e futuro tratamento dos mesmos;

Em cada prova os atletas serão agrupados nas séries, sempre que possível, pelo ano de nascimento.

Não haverá qualquer tipo de classificação, quer individual, quer coletiva, nem serão afixados durante a prova qualquer tipo de resultados.

Nas Provas nº 3 e 4 os atletas devem usar prancha e a partida é efetuada dentro de água. As Provas nº 11 e 12 serão efetuadas sem prancha.

### 8. PROGRAMA DE PROVAS

#### JORNADA ÚNICA, Sábado 03 DEZ 2016

1ª Prova	4x25m	Livres	Mistos
2ª Prova	4x25m	Costas	Mistos
3ª Prova	25m	Pr. Livres	Fem.
4ª Prova	25m	Pr. Livres	Masc.
5ª Prova	25m	Livres	Fem.
6ª Prova	25m	Livres	Masc.
7ª Prova	50m	Livres	Fem.
8ª Prova	50m	Livres	Masc.
INTERVALO 10'			
9ª Prova	4x50m	Livres	Mistos
10ª Prova	4x50m	Costas	Mistos
11ª Prova	25m	Pr. Costas	Fem.
12ª Prova	25m	Pr. Costas	Masc.
13ª Prova	25m	Costas	Fem.
14ª Prova	25m	Costas	Masc.
15ª Prova	50m	Livres	Fem.
16ª Prova	50m	Livres	Masc.

# 2016.

## TORREGRI DE NATAL CADETES e INFANTIS

- 1. ORGANIZAÇÃO:** ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO MINHO  
**2. Local:** VILA PRAIA DE ÂNCORA – Piscina Municipal V.P. de Âncora (8pX25m)  
**3. DATA:** 10 e 11 de dezembro de 2016

### 4. HORÁRIO DAS JORNADAS

1ª JORNADA Sábado 10 DEZ 2016	2ª JORNADA Domingo 11 DEZ 2016
Abertura da Piscina – 13.30 horas	Abertura da Piscina – 07.30 horas
Início do Aquecimento – 14.00 horas	Início do Aquecimento – 08.00 horas
Início da Competição – 15.30 horas	Início da Competição – 09.30 horas

### 5. PARTICIPAÇÃO

Destina-se a nadadores femininos e masculinos pertencentes à categoria: CADETES + INFANTIS.

Cada nadador só poderá ser inscrito e participar no máximo de 2 provas individuais por Jornada mais as estafetas. Nas provas combinadas (2 técnicas) os nadadores têm de percorrer metade da distância em cada técnica (25m ou 50m seguidos), iniciando a prova pela ordem das técnicas discriminadas no ponto 7 deste regulamento. **Nas**

**provas de 4x50 Estilos, os 1º e 2º elementos de cada equipa nadam 25m**

**Mar + 25m Cos e os 3º e 4º elementos nadam 25m Bru + 25m Crol.**

As equipas de estafetas terão de ser obrigatoriamente constituídas por atletas dos grupos etários CADETES A e B, bastando para isso contar com um elemento de um dos grupos.

Os nadadores serão agrupados por séries segundo os tempos de inscrição e haverá uma classificação por prova e grupo etário.

### 6. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Natação do Minho via e-mail através do ficheiro lxf. até às 16h00 **do dia 5 de dezembro.**

### 7. PROGRAMA DE PROVAS

#### 1ª JORNADA – 15h30 Sábado, 10 DEZ 2016

1ª Prova	4x50m	Livres	Fem CAD
2ª Prova	4x50m	Estilos	Mas CAD
3ª Prova	100m	Livres	Fem INF + CAD B
4ª Prova	100m	Livres	Mas INF + CAD B
5ª Prova	100m	Mari/ Cost	Fem CAD A
6ª Prova	100m	Mari/ Cost	Mas CAD A
7ª Prova	200m	Marip	Fem INF
8ª Prova	200m	Marip	Mas INF
INTERVALO 10'			
9ª Prova	50m	Mari/ Cost	Fem CAD B
10ª Prova	50m	Mari/ Cost	Mas CAD B
11ª Prova	100m	Bruç	Fem INF
12ª Prova	100m	Bruç	Mas INF
13ª Prova	100m	Cost/ Bruç	Fem CAD A
14ª Prova	100m	Cost/ Bruç	Mas CAD A
15ª Prova	200m	Cost	Fem INF
16ª Prova	200m	Cost	Mas INF

#### 2ª JORNADA – 09h30 Domingo, 11 DEZ 2016

17ª Prova	4x50m	Estilos	Fem CAD
18ª Prova	4x50m	Livres	Mas CAD
19ª Prova	100m	Marip	Mas INF
20ª Prova	100m	Marip	Fem INF
21ª Prova	50m	Cost/ Bruç	Mas CAD B
22ª Prova	50m	Cost/ Bruç	Fem CAD B
23ª Prova	200m	Livres	Mas INF + CAD A
24ª Prova	200m	Livres	Fem INF + CAD A
INTERVALO 10'			
25ª Prova	50m	Bruç/ Crol	Mas CAD B
26ª Prova	50m	Bruç/ Crol	Fem CAD B
27ª Prova	100m	Cost	Mas INF
28ª Prova	100m	Cost	Fem INF
29ª Prova	100m	Bruç/ Crol	Mas CAD A
30ª Prova	100m	Bruç/ Crol	Fem CAD A
31ª Prova	200m	Bruç	Mas INF
32ª Prova	200m	Bruç	Fem INF

**2017.**

## TORNEIO DE INVERNO DE ABSOLUTOS

**1. ORGANIZAÇÃO:** ASSOCIAÇÃO DE NATACÃO DO MINHO

**2. Local:** BARCELOS – Piscinas Municipais Barcelos (8pX25m)

**3. DATA:** 21 e 22 de janeiro de 2017

### 4. HORÁRIO DAS JORNADAS

<b>1ª JORNADA</b> <b>Sábado, 21 JAN 2017</b>	<b>2ª JORNADA</b> <b>Domingo, 22 JAN 2017</b>
Abertura da Piscina – 13.30 horas	Abertura da Piscina – 07.30 horas
Início do Aquecimento – 14.00 horas	Início do Aquecimento – 08.00 horas
Início da Competição – 15.30 horas	Início da Competição – 09.30 horas

### 5. PARTICIPAÇÃO

Destina-se a nadadores femininos e masculinos pertencentes à categoria: SENIORES, JUNIORES, JUVENIS e INFANTIS

Cada nadador só poderá participar em 2 provas individuais + estafeta por Jornada, com a exceção dos nadadores que participarem nos 400m Livres que apenas poderão competir nessa prova + estafeta por Jornada.

Os nadadores serão agrupados por séries segundo os tempos de inscrição.

### 6. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Natação do Minho via e-mail através do ficheiro lxf. até às 16h00 do **dia 9 de janeiro**.

### 7. CLASSIFICAÇÃO

Haverá uma classificação individual por Prova / Grupo Etário.

### 8. PROGRAMA DE PROVAS

<b>1ª JORNADA Sábado, 21 JAN 2017</b>				
1ª Prova	200m	Estilos	Fem.	Abs
2ª Prova	200m	Mariposa	Mas.	Abs
3ª Prova	100m	Mariposa	Mas.	Abs
4ª Prova	200m	Livres	Fem.	Abs
5ª Prova	100m	Livres	Fem.	Abs
6ª Prova	400m	Livres	Mas.	Abs
INTERVALO 10'				
7ª Prova	200m	Costas	Mas.	Abs
8ª Prova	100m	Costas	Mas.	Abs
9ª Prova	200m	Bruços	Fem.	Abs
10ª Prova	100m	Bruços	Fem.	Abs
INTERVALO 10'				
11ª Prova	4x100m	Livres	Mas.	Abs
12ª Prova	4x100m	Estilos	Fem.	Abs
<b>2ª JORNADA Domingo, 22 JAN 2017</b>				
13ª Prova	200m	Estilos	Mas.	Abs
14ª Prova	200m	Mariposa	Fem.	Abs
15ª Prova	100m	Mariposa	Fem.	Abs
16ª Prova	200m	Livres	Mas.	Abs
17ª Prova	100m	Livres	Mas.	Abs
18ª Prova	400m	Livres	Fem.	Abs
INTERVALO 10'				
19ª Prova	200m	Costas	Fem.	Abs
20ª Prova	100m	Costas	Fem.	Abs
21ª Prova	200m	Bruços	Mas.	Abs
22ª Prova	100m	Bruços	Mas.	Abs
INTERVALO 10'				
23ª Prova	4x100m	Livres	Fem.	Abs
24ª Prova	4x100m	Estilos	Mas.	Abs

# 2017.

## CAMPEONATO REGIONAL JUVENIS, JUNIORES E SENIORES

**1. ORGANIZAÇÃO:** ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO MINHO

**2. Local:** BRAGA - Piscina Municipal da Rodovia (8pX25m)

**3. DATA:** 10, 11 e 12 de março de 2017

### 4. HORÁRIO DAS JORNADAS

#### 1ª JORNADA

**Sexta, 10 MAR 2017**

Abertura da Piscina – 16.00 horas

Início do Aquecimento – 16.30 horas

Início da Competição – 18.00 horas

#### 2ª JORNADA

**Sábado, 11 MAR 2017**

Abertura da Piscina – 13.30 horas

Início do Aquecimento – 14.00 horas

Início da Competição – 15.30 horas

#### 3ª JORNADA

**Domingo, 12 MAR 2017**

Abertura da Piscina – 07.30 horas

Início do Aquecimento – 08.00 horas

Início da Competição – 09.30 horas

### 5. PARTICIPAÇÃO

Destina-se a nadadores femininos e masculinos pertencentes às categorias: JUVENIS, JUNIORES e SENIORES.

Os nadadores SENIORES e JUNIORES só poderão ser inscritos e participar no máximo de 6 provas individuais mais as estafetas no conjunto das 3 Jornadas.

Cada nadador JUVENIL só poderá ser inscrito no máximo de 5 provas individuais mais as estafetas, competindo como extracompetição em todas as provas de 50 metros, nos 1500 L femininos, 800 L masculinos e nos 4x50 metros.

Os nadadores e equipas de estafetas serão agrupados por séries segundo os tempos de inscrição.

### 6. CLASSIFICAÇÃO

Haverá uma classificação por grupo etário em cada prova individual e nas provas de estafetas haverá uma classificação para a categoria JUVENIL e uma outra ABSOLUTA (todas as categorias).

### 7. PRÉMIOS

Serão concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada prova dos grupos etários JUVENIS A e B, e das categorias JUNIORES e SENIORES. e prémios às três (3) primeiras equipas de estafetas JUVENIS e ABSOLUTAS.

### 8. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Natação do Minho via e-mail, através do ficheiro lxf. até às 16h00 do **dia 27 de fevereiro**.

## 9. PROGRAMA DE PROVAS

1ª JORNADA Sexta, 10 MAR 2017				2ª JORNADA Sábado, 11 MAR 2017				3ª JORNADA Domingo, 12 MAR 2017			
18h00				15h30				09h30			
1ª Prova	800	Livres	Fem	13ª Prova	4X50	Estilos	Mas	29ª Prova	4X50	Livres	Fem
2ª Prova	1500	Livres	Mas	14ª Prova	4X50	Estilos	Fem	30ª Prova	4X50	Livres	Mas
3ª Prova	50	Mariposa	Fem	15ª Prova	400	Livres	Mas	31ª Prova	1500	Livres	Fem
4ª Prova	50	Mariposa	Mas	16ª Prova	400	Livres	Fem	32ª Prova	800	Livres	Mas
5ª Prova	200	Costas	Fem	17ª Prova	100	Bruços	Mas	33ª Prova	200	Bruços	Fem
6ª Prova	200	Costas	Mas	18ª Prova	100	Bruços	Fem	34ª Prova	200	Bruços	Mas
ENTREGA DE MEDALHAS				19ª Prova	50	Livres	Mas	35ª Prova	100	Livres	Fem
7ª Prova	50	Bruços	Fem	20ª Prova	50	Livres	Fem	36ª Prova	100	Livres	Mas
8ª Prova	50	Bruços	Mas	21ª Prova	100	Costas	Mas	37ª Prova	50	Costas	Fem
9ª Prova	200	Livres	Fem	22ª Prova	100	Costas	Fem	38ª Prova	50	Costas	Mas
10ª Prova	200	Livres	Mas	ENTREGA DE MEDALHAS				ENTREGA DE MEDALHAS			
ENTREGA DE MEDALHAS				23ª Prova	100	Mariposa	Mas	39ª Prova	200	Mariposa	Fem
11ª Prova	4x100	Livres	Fem	24ª Prova	100	Mariposa	Fem	40ª Prova	200	Mariposa	Mas
12ª Prova	4x100	Livres	Mas	25ª Prova	200	Estilos	Mas	41ª Prova	400	Estilos	Fem
ENTREGA DE MEDALHAS				26ª Prova	200	Estilos	Fem	42ª Prova	400	Estilos	Mas
				ENTREGA DE MEDALHAS				ENTREGA DE MEDALHAS			
				27ª Prova	4x200	Livres	Mas	43ª Prova	4x100	Estilos	Fem
				28ª Prova	4x200	Livres	Fem	44ª Prova	4x100	Estilos	Mas
				ENTREGA DE MEDALHAS				ENTREGA DE MEDALHAS			

# 2017.

## CAMPEONATO REGIONAL DE INFANTIS TORNEIO TÉCNICAS SIMULTANEAS DE CADETES

- 1. ORGANIZAÇÃO:** ASSOCIAÇÃO DE NATACÃO DO MINHO  
**2. Local:** VILA PRAIA DE ÂNCORA – Piscina Municipal V.P. de Âncora (8pX25m)  
**3. DATA:** 17, 18 e 19 de março de 2017

### 4. HORÁRIO DAS JORNADAS

1ª JORNADA Sexta, 17 MAR 2017	2ª JORNADA Sábado, 18 MAR 2017
Abertura da Piscina – 16.00 horas	Abertura da Piscina – 13.30 horas
Início do Aquecimento – 16.30 horas	Início do Aquecimento – 14.00 horas
Início da Competição – 18.00 horas	Início da Competição – 15.30 horas

3ª JORNADA Domingo, 19 MAR 2017
Abertura da Piscina – 07.30 horas
Início do Aquecimento – 08.00 horas
Início da Competição – 09.30 horas

### 5. PARTICIPAÇÃO

Destina-se a nadadores femininos e masculinos pertencentes à categoria: INFANTIS e CADETES.

Cada nadador INFANTIL só poderá ser inscrito e participar no máximo de 5 provas individuais mais as estafetas, sendo-lhe permitido nadar até 3 provas da respetiva categoria por Jornada.

Cada nadador CADETE só poderá ser inscrito e participar no máximo de 2 provas individuais mais a estafeta por Jornada.

Cada clube só poderá inscrever uma equipa de estafetas de INFANTIS por grupo etário e sexo.

Os nadadores e equipas de estafetas serão agrupados por séries segundo os tempos de inscrição.

### 6. CLASSIFICAÇÃO

Haverá uma classificação por prova e grupo etário.

### 7. PRÉMIOS

Serão concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados por prova de cada grupo etário do escalão de INFANTIS.

### 8. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Natação do Minho via e-mail através do ficheiro lxf. até às 16h00 do **dia 06 de março**.

## 9. PROGRAMA DE PROVAS

1ª JORNADA Sexta, 17 MAR 2017			
1ª Prova	100m	Costas	INF Fem
2ª Prova	100m	Costas	INF Mas
3ª Prova	400m	Estilos	INF Fem
4ª Prova	400m	Estilos	INF Mas
5ª Prova	100m	Livres	INF Fem
6ª Prova	100m	Livres	INF Mas
ENTREGA DE MEDALHAS			
7ª Prova	4x200m	Livres	INF Fem
8ª Prova	4x200m	Livres	INF Mas

2ª JORNADA Sábado, 18 MAR 2017			
9ª Prova	100m	Bruços	INF+CAD Mas
10ª Prova	800m	Livres	INF Fem
11ª Prova	400m	Livres	INF Mas
12ª Prova	50m	Bruços	CAD Fem
13ª Prova	50m	Mariposa	CAD Mas
14ª Prova	200m	Bruços	INF Fem
15ª Prova	200m	Costas	INF Mas
16ª Prova	100m	Mariposa	CAD Fem
ENTREGA DE MEDALHAS			
17ª Prova	200m	Estilos	INF Fem
18ª Prova	200m	Livres	INF Mas
19ª Prova	50m	Costas	CAD Fem
20ª Prova	50m	Livres	CAD Mas
21ª Prova	200m	Mariposa	INF Fem
23ª Prova	100m	Mariposa	INF Mas
ENTREGA DE MEDALHAS			
24ª Prova	4x100m	Estilos	INF+CAD A Fem
25ª Prova	4x100m	Livres	INF+CAD A Mas
ENTREGA DE MEDALHAS			

3ª JORNADA Domingo, 19 MAR 2017			
26ª Prova	100m	Bruços	INF+CAD Fem
27ª Prova	1500m	Livres	INF Mas
28ª Prova	400m	Livres	INF Fem
29ª Prova	50m	Bruços	CAD Mas
30ª Prova	50m	Mariposa	CAD Fem
31ª Prova	200m	Bruços	INF Mas
32ª Prova	200m	Costas	INF Fem
33ª Prova	100m	Mariposa	CAD Mas
ENTREGA DE MEDALHAS			
34ª Prova	200m	Estilos	INF Mas
35ª Prova	200m	Livres	INF Fem
36ª Prova	50m	Costas	CAD Mas
38ª Prova	50m	Livres	CAD Fem
39ª Prova	200m	Mariposa	INF Mas
40ª Prova	100m	Mariposa	INF Fem
ENTREGA DE MEDALHAS			
41ª Prova	4x100m	Estilos	INF+CAD A Mas
42ª Prova	4x100m	Livres	INF+CAD A Fem
ENTREGA DE MEDALHAS			



**2017.**

## TORNEIO DE ESCOLAS - TÉCNICAS SIMULTÂNEAS

### 1. ORGANIZAÇÃO: CLUBES

2. Local: A definir

3. DATA: 08 de abril de 2017

### 4. HORÁRIO DAS JORNADAS

#### JORNADA ÚNICA, Sábado 08 ABR 2017

Abertura da Piscina – 14.00

Início do Aquecimento – 14.30

Início da Competição – 15.30

### 5. PARTICIPAÇÃO

Destina-se a nadadores femininos e masculinos federados pertencentes às categorias GRUPOS DE FORMAÇÃO DESPORTIVA e ESCOLAS DE NATAÇÃO;

Cada nadador só poderá ser inscrito e participar no máximo de 2 provas individuais por Jornada mais as estafetas;

Não há limite de inscrição de atletas por clube/escola de natação;

Cada clube/escola de natação convidado só poderá inscrever 2 equipas por prova de estafetas;

As equipas de estafetas são obrigatoriamente mistas, bastando para isso ter um elemento do sexo oposto.

### 6. INSCRIÇÕES

O prazo de inscrições é definido pelo clube/entidade organizador(a).

### 7. ORGANIZAÇÃO

O Torneio de Escolas não terá arbitragem, no entanto caberá ao clube organizador a responsabilidade de constituir um corpo de cronometristas para registo de tempos e futuro tratamento dos mesmos;

Em cada prova os atletas serão agrupados nas séries, sempre que possível, pelo ano de nascimento;

Não haverá qualquer tipo de classificação, quer individual, quer coletiva, nem serão afixados durante a prova qualquer tipo de resultados.

Nas Provas nº 3, 4, 11 e 12 os atletas devem usar prancha e a partida é efetuada dentro de água.

### 8. PROGRAMA DE PROVAS

#### JORNADA ÚNICA, Sábado 08 ABR 2017

1ª Prova	4x25m	Mariposa	Mistos
2ª Prova	4x25m	Bruços	Mistos
3ª Prova	25m	Pr. Mariposa	Fem.
4ª Prova	25m	Pr. Mariposa	Masc.
5ª Prova	25m	Mariposa	Fem.
6ª Prova	25m	Mariposa	Masc.
7ª Prova	50m	Mariposa	Fem.
8ª Prova	50m	Mariposa	Masc.
INTERVALO 10'			
9ª Prova	4x50m	Mariposa	Mistos
10ª Prova	4x50m	Bruços	Mistos
11ª Prova	25m	Pr. Bruços	Fem.
12ª Prova	25m	Pr. Bruços	Masc.
13ª Prova	25m	Bruços	Fem.
14ª Prova	25m	Bruços	Masc.
15ª Prova	50m	Bruços	Fem.
16ª Prova	50m	Bruços	Masc.

# 2017.

## TORREGRI DA PÁSCOA DE CADETES

- 1. ORGANIZAÇÃO:** ASSOCIAÇÃO DE NATACÃO DO MINHO
- 2. Local:** PONTE DE LIMA – Piscina Municipal de Ponte de Lima (6 pistas x 25 m)
- 3. DATA:** 22 e 23 de abril de 2017

### 4. HORÁRIO DAS JORNADAS

1ª JORNADA - Sábado, 22 ABR 2017	2ª JORNADA - Domingo, 23 ABR 2017
Abertura da Piscina – 13.30 horas	Abertura da Piscina – 07.30 horas
Início do Aquecimento – 14.00 horas	Início do Aquecimento – 08.00 horas
Início da Competição – 15.30 horas	Início da Competição – 09.30 horas

### 5. PARTICIPAÇÃO/CLASSIFICAÇÃO

Destina-se a nadadores femininos e masculinos pertencentes à categoria: CADETES.  
Cada nadador só poderá participar no máximo em 2 provas individuais por Jornada mais as estafetas.

**Nas provas de 4x50 Estilos, os 1º e 2º elementos de cada equipa nadam 25m Mar + 25m Cos e os 3º e 4º elementos nadam 25m Bru + 25m Crol.**

**Nas provas de 4x100 Estilos cada elemento nada 100m Estilos.**

**Nas provas combinadas os nadadores têm de efetuar 50 metros em cada estilo pela ordem discriminada no programa.**

Os nadadores serão agrupados por séries segundo os tempos de inscrição.

Haverá uma classificação separada por prova e grupo etário.

### 6. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Natação do Minho via e-mail através do ficheiro lxf. até às 16h00 do **dia 17 de abril.**

1ª JORNADA - Sábado, 22 ABR 2017					2ª JORNADA - Domingo, 23 ABR 2017				
1ª Prova	4x50m	Livres	Fem.	Cad B	14ª Prova	4x50m	Livres	Mas.	Cad B
2ª Prova	4x50m	Estilos	Mas.	Cad B	15ª Prova	4x50m	Estilos	Fem.	Cad B
3ª Prova	4x100m	Estilos	Fem.	Cad A	16ª Prova	4x100m	Estilos	Mas.	Cad A
4ª Prova	4x100m	Livres	Mas.	Cad A	17ª Prova	4x100m	Livres	Fem.	Cad A
5ª Prova	100m	Mar/Cost	Fem.	Cad B	18ª Prova	100m	Mar/Cost	Mas.	Cad B
6ª Prova	100m	Livres	Mas.	Cad B	19ª Prova	100m	Livres	Fem.	Cad B
7ª Prova	100m	Estilos	Fem.	Cad A	20ª Prova	100m	Estilos	Mas.	Cad A
8ª Prova	200m	Livres	Mas.	Cad A	21ª Prova	200m	Livres	Fem.	Cad A
INTERVALO 10'					INTERVALO 10'				
9ª Prova	100m	Mariposa	Fem.	Cad A	22ª Prova	100m	Mariposa	Mas.	Cad A
10ª Prova	100m	Bruços	Mas.	Cad A	23ª Prova	100m	Bruços	Fem.	Cad A
11ª Prova	100m	Cost/Bruç	Fem.	Cad B	24ª Prova	100m	Bruç/Crol	Mas.	Cad B
12ª Prova	100m	Cost/Bruç	Mas.	Cad B	25ª Prova	100m	Bruç/Crol	Fem.	Cad B
13ª Prova	100m	Costas	Fem.	Cad A	26ª Prova	100m	Costas	Mas.	Cad A

### 7. PROGRAMA DE PROVAS

**2017.**

## TORNEIO NADADOR COMPLETO JUVENIS E INFANTIS

- 1. ORGANIZAÇÃO:** ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO MINHO
- 2. Local:** BARCELOS – Piscina Municipal de Barcelos (8pX25m)
- 3. DATA:** 06 e 07 de maio de 2017

### 4. HORÁRIO DAS JORNADAS

#### 1ª JORNADA

**Sábado 06 MAI 2017**

Abertura da Piscina – 13.30 horas

Início do Aquecimento – 14.00 horas

Início da Competição – 15.30 horas

#### 2ª JORNADA

**Domingo 07 MAI 2017**

Abertura da Piscina – 07.30 horas

Início do Aquecimento – 08.00 horas

Início da Competição – 09.30 horas

### 5. PARTICIPAÇÃO

Destina-se a nadadores femininos e masculinos pertencentes às categorias:

INFANTIS, JUVENIS, JUNIORES e SENIORES.

Os nadadores das categorias JUNIORES e SENIORES apenas poderão participar no máximo de 2 provas por jornada.

Os nadadores serão agrupados por séries segundo os tempos de inscrição.

### 6. CLASSIFICAÇÃO / PPÉMIOS

Haverá uma classificação individual por Grupo/Sexo para os nadadores dos escalões de INFANTIS e JUVENIS resultante do somatório dos pontos obtidos por esses nadadores no total das provas do programa, de acordo com a tabela de pontuações FINA em vigor à data da competição.

Haverá um troféu para premiar o 1º classificado e medalha para os 2º e 3º classificados de cada Grupo Etário/Sexo dos escalões de INFANTIS e JUVENIS.

### 7. DIVERSOS

A classificação final individual, resultante do somatório das pontuações da tabela FINA em vigor à data da competição obtidas na totalidade das provas do programa, por categoria, concorrem para a elaboração de um Ranking Nacional do Torneio.

### 8. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Natação do Minho via e-mail através do ficheiro lxf. até às 16h00 do **dia 24 de abril**.

### 9. PROGRAMA DE PROVA

#### 1ª JORNADA,

**Sábado 06 MAI 2017**

1ª Prova	100m	Mariposa	Fem.
2ª Prova	100m	Bruços	Mas.
3ª Prova	100m	Costas	Fem.
INTERVALO 10'			
4ª Prova	200m	Estilos	Mas.
5ª Prova	100m	Livres	Fem.

#### 2ª JORNADA

**Domingo 07 MAI 2017**

6ª Prova	100m	Mariposa	Mas.
7ª Prova	100m	Bruços	Fem.
8ª Prova	100m	Costas	Mas.
INTERVALO 10'			
9ª Prova	200m	Estilos	Fem.
10ª Prova	100m	Livres	Mas.

**2017.**

## TORNEIO COMPLETO DE CADETES

- 1. ORGANIZAÇÃO:** ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO MINHO
- 2. LOCAL:** MONÇÃO – Piscina Municipal de Monção (8px25 m)
- 3. DATA:** 20 de maio de 2017

### 4. HORÁRIO DAS JORNADAS

#### JORNADA ÚNICA, Sábado 20 MAI 2017

Abertura da Piscina – 13.30 horas

Início do Aquecimento – 14.00 horas

Início da Competição – 15.30 horas

### 5. PARTICIPAÇÃO

Destina-se a nadadores femininos e masculinos federados pertencentes à categoria: CADETES.

Cada nadador poderá ser inscrito e participar no máximo de 4 provas.  
Os nadadores serão organizados nas séries pelos tempos de inscrição.

### 6. CLASSIFICAÇÃO

Haverá uma classificação por prova e grupo etário.

Haverá ainda uma classificação por grupo etário e género no somatório dos pontos FINA da tabela em vigor obtidos pelos resultados de 4 provas, sendo os 100 Estilos prova obrigatória.

### 7. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Natação do Minho via e-mail através do ficheiro lxf. até às 16h00 do dia **15 de maio**.

### 8. PROGRAMA DE PROVAS

#### JORNADA ÚNICA, Sábado 20 MAI 2017

1ª Prova	50m	Mariposa	Fem A+ B
2ª Prova	50m	Mariposa	Mas A+ B
3ª Prova	50m	Costas	Fem A+ B
4ª Prova	50m	Costas	Mas A+ B
5ª Prova	100m	Estilos	Fem A+ B
6ª Prova	100m	Estilos	Mas A+ B
INTERVALO 10'			
7ª Prova	50m	Bruços	Fem A+ B
8ª Prova	50m	Bruços	Mas A+ B
9ª Prova	50m	Livres	Fem A+ B
10ª Prova	50m	Livres	Mas A+ B

**2017.****TORNEIO ANMINHO**

Haverá uma classificação individual por Prova / Grupo etário.

- 1. ORGANIZAÇÃO:** ASSOCIAÇÃO DE NATACÃO DO MINHO  
**2. Local:** BRAGA – Piscina Municipal da Rodovia (8 pistas x 25 m)  
**3. DATA:** 17 e 18 de junho de 2017

**4. HORÁRIO DAS JORNADAS**

<b>1ª JORNADA</b> <b>Sábado, 17 JUN 2017</b>	<b>2ª JORNADA</b> <b>Domingo, 18 JUN 2017</b>
Abertura da Piscina – 13.30 horas	Abertura da Piscina – 07.30 horas
Início do Aquecimento – 14.00 horas	Início do Aquecimento – 08.00 horas
Início da Competição – 15.30 horas	Início da Competição – 09.30 horas

**5. PARTICIPAÇÃO**

Destina-se a nadadores femininos e masculinos pertencentes à categoria: SENIORES, JUNIORES, JUVENIS, INFANTIS e CADETES

Cada nadador só poderá participar em 4 provas individuais e no máximo de 2 provas por Jornada.

O grupo **Abs** engloba as categorias de INFANTIS, JUVENIS, JUNIORES E SENIORES.

Nas provas de 50 e 100 metros os nadadores CADETES nadam em series diferentes dos nadadores INFANTIS, JUVENIS, JUNIORES e SENIORES.

**6. INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Natacão do Minho via e-mail através do ficheiro lxf. até às 16h00 do dia **05 de junho**.

**7. CLASSIFICAÇÃO****8. PROGRAMA DE PROVAS**

<b>1ª JORNADA Sábado, 17 JUN 2017</b>					<b>2ª JORNADA Domingo, 18 JUN 2017</b>				
1ª Prova	400m	Livres	Fem.	Abs	15ª Prova	400m	Livres	Mas.	Abs
2ª Prova	200m	Mariposa	Mas.	Inf	16ª Prova	200m	Mariposa	Fem.	Inf
3ª Prova	100m	Mariposa	Mas.	Abs + Cad	17ª Prova	100m	Mariposa	Fem.	Abs + Cad
4ª Prova	50m	Mariposa	Mas.	Abs + Cad	18ª Prova	50m	Mariposa	Fem.	Abs + Cad
5ª Prova	200m	Livres	Fem.	Inf	19ª Prova	200m	Livres	Mas.	Inf
6ª Prova	100m	Livres	Fem.	Abs + Cad	20ª Prova	100m	Livres	Mas.	Abs + Cad
7ª Prova	50m	Livres	Fem.	Abs + Cad	21ª Prova	50m	Livres	Mas.	Abs + Cad
INTERVALO 10'					INTERVALO 10'				
8ª Prova	200m	Costas	Mas.	Inf	22ª Prova	200m	Costas	Fem.	Inf
9ª Prova	100m	Costas	Mas.	Abs + Cad	23ª Prova	100m	Costas	Fem.	Abs + Cad
10ª Prova	50m	Costas	Mas.	Abs + Cad	24ª Prova	50m	Costas	Fem.	Abs + Cad
11ª Prova	200m	Bruços	Fem	Inf	25ª Prova	200m	Bruços	Mas.	Inf
12ª Prova	100m	Bruços	Fem	Abs + Cad	26ª Prova	100m	Bruços	Mas.	Abs + Cad
13ª Prova	50m	Bruços	Fem	Abs + Cad	27ª Prova	50m	Bruços	Mas.	Abs + Cad
14ª Prova	200m	Estilos	Mas.	Abs	28ª Prova	200m	Estilos	Fem.	Abs

**2017.**

## TORNEIO DE ESCOLAS TÉCNICAS COMBINADAS

**1. ORGANIZAÇÃO:** CLUBES

**2. Local:** A definir

**3. DATA:** 01 julho de 2017

### 4. HORÁRIO DAS JORNADAS

#### JORNADA ÚNICA, Sábado 01 JUL 2017

Abertura da Piscina – 14.00

Início do Aquecimento – 14.30

Início da Competição – 15.30

### 5. PARTICIPAÇÃO

Destina-se a nadadores femininos e masculinos federados pertencentes à categoria ESCOLAS DE NATAÇÃO e GRUPOS DE FORMAÇÃO DESPORTIVA;

Cada nadador só poderá ser inscrito e participar no máximo de 2 provas individuais por Jornada mais as estafetas;

Não há limite de inscrição de atletas por clube/escola de natação;

Cada clube/escola de natação convidado só poderá inscrever 2 equipas por prova de estafetas;

As equipas de estafetas são obrigatoriamente mistas, bastando para isso ter um elemento do sexo oposto.

### 6. INSCRIÇÕES

O prazo de inscrições é definido pelo clube/entidade organizador(a).

### 7. ORGANIZAÇÃO

O Torneio de Escolas não terá arbitragem, no entanto caberá ao clube organizador a responsabilidade de constituir um corpo de cronometristas para registo de tempos e futuro tratamento dos mesmos;

Em cada prova os atletas serão agrupados nas séries, sempre que possível, pelo ano de nascimento;

Não haverá qualquer tipo de classificação, quer individual, quer coletiva, nem serão afixados durante a prova qualquer tipo de resultados.

### 8. PROVAS

#### JORNADA ÚNICA Sábado 01 JUL 2017

1ª	Prova	4x50m.	Livres	Mistos
2ª	Prova	50m.	Mariposa/Costas	Femininos
3ª	Prova	50m.	Mariposa/Costas	Masculinos
4ª	Prova	100m.	Livres	Femininos
5ª	Prova	100m.	Livres	Masculinos
6ª	Prova	50m.	Costas/Bruços	Femininos
7ª	Prova	50m.	Costas/Bruços	Masculinos
8ª	Prova	100m.	Costas	Femininos
9ª	Prova	100m.	Costas	Masculinos
10ª	Prova	50m.	Bruços/Crol	Femininos
11ª	Prova	50m.	Bruços/Crol	Masculinos
12ª	Prova	100m.	Bruços/Crol	Femininos
13ª	Prova	100m.	Bruços/Crol	Masculinos
14ª	Prova	100m.	Estilos	Femininos
15ª	Prova	100m.	Estilos	Masculinos
Intervalo 5'				
16ª	Prova	4X25m.	Estilos	Misto

# 2017.

## CAMPEONATO REGIONAL DE INFANTIS, JUVENIS e ABSOLUTOS

- 1. ORGANIZAÇÃO:** ASSOCIAÇÃO DE NATACÃO DO MINHO
- 2. Local:** PONTE DA BARCA – Piscina Municipal de Ponte da Barca (8pX25m)
- 3. DATA:** 29 e 30 de junho, 01 e 02 de julho de 2017

### 4. HORÁRIO DAS JORNADAS

1ª JORNADA Quinta, 29 JUN 2017	2ª JORNADA Sexta, 30 JUN 2017
Abertura da Piscina – 16.00 horas	Abertura da Piscina – 16.00 horas
Início do Aquecimento – 16.30 horas	Início do Aquecimento – 16.30 horas
Início da Competição – 18.00 horas	Início da Competição – 18.00 horas

3ª JORNADA Sábado, 01 JUL 2017	4ª JORNADA Domingo, 02 JUL 2017
Abertura da Piscina – 13.30 horas	Abertura da Piscina – 07.45 horas
Início do Aquecimento – 14.00 horas	Início do Aquecimento – 08.00 horas
Início da Competição – 15.30 horas	Início da Competição – 09.30 horas

### 5. PARTICIPAÇÃO

Destina-se a nadadores femininos e masculinos pertencentes às categorias: SENIORES, JUNIORES, JUVENIS e INFANTIS

O limite máximo de provas em que cada nadador dos escalões SÉNIOR e JÚNIOR poderá ser inscrito é de 7 (sete) provas individuais, mais as estafetas.

Para os nadadores das categorias de JUVENIS e INFANTIS o limite máximo de inscrições em provas individuais será de 5 (cinco), mais as estafetas (os nadadores INFANTIS não podem participar nas estafetas Absolutas).

Cada clube poderá apenas apresentar nas provas de estafetas uma equipa por categoria/grupo de idade e género. Na categoria de INFANTIS as estafetas são

mistas, compostas por dois nadadores masculinos e dois femininos, organizadas por escalão etário (Infantis A e B).

Os nadadores e equipas de estafetas serão agrupados por séries segundo os tempos de inscrição.

### 6. CLASSIFICAÇÃO/PRÉMIOS

Serão concedidos prémios aos 3 primeiros classificados de todas as provas do programa, no escalão de Absolutos.

Excetuando aquelas provas cuja distância é de 50 metros, 1500 L femininos, 800 L masculinos ou 4x50 metros, os nadadores JUVENIS e INFANTIS disputarão o campeonato regional de categorias, havendo uma classificação separada para os atletas destas categorias e prémios para os 3 primeiros classificados por prova na categoria de JUVENIS e nos grupos etários de INFANTIS A e B.

Os atletas JUVENIS que participarem nas provas de 50 metros, 1500 L femininos, 800 L masculinos e nos 4x50 metros, entram na classificação e na distribuição de prémios absoluta.

### 7. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Natação do Minho via e-mail, através do ficheiro lxf. até às 16h00 do dia **19 de junho**.

## 8. PROGRAMA DE PROVAS

1ª JORNADA				2ª JORNADA				3ª JORNADA				4ª JORNADA			
Quinta, 29 JUN 2017 – 18h00				Sexta, 30 JUN 2017 – 18h00				Sábado, 01 JUL 2017 – 15h30				Domingo, 02 JUL 2017 – 09h30			
1ª Prova	100m	Mariposa	Fem.	13ª Prova	400m	Estilos	Mas.	24ª Prova	4x50m	Livres	Mas.	37ª Prova	1500m	Livres	Fem.
2ª Prova	100m	Mariposa	Mas.	14ª Prova	400m	Estilos	Fem.	25ª Prova	4x50m	Livres	Fem.	38ª Prova	800m	Livres	Mas.
3ª Prova	200m	Bruços	Fem.	15ª Prova	200m	Livres	Mas.	26ª Prova	1500m	Livres	Mas.	39ª Prova	200m	Mariposa	Fem.
4ª Prova	200m	Bruços	Mas.	16ª Prova	200m	Livres	Fem.	27ª Prova	800m	Livres	Fem.	40ª Prova	200m	Mariposa	Mas.
5ª Prova	50m	Livres	Fem.	17ª Prova	50m	Bruços	Mas.	28ª Prova	50m	Mariposa	Mas.	41ª Prova	100m	Livres	Fem.
6ª Prova	50m	Livres	Mas.	18ª Prova	50m	Bruços	Fem.	29ª Prova	50m	Mariposa	Fem.	42ª Prova	100m	Livres	Mas.
7ª Prova	100m	Costas	Fem.	19ª Prova	200m	Costas	Mas.	30ª Prova	100m	Bruços	Mas.	43ª Prova	200m	Estilos	Fem.
8ª Prova	100m	Costas	Mas.	20ª Prova	200m	Costas	Fem.	31ª Prova	100m	Bruços	Fem.	44ª Prova	200m	Estilos	Mas.
9ª Prova	400m	Livres	Fem.	ENTREGA DE MEDALHAS				32ª Prova	50m	Costas	Mas.	ENTREGA DE MEDALHAS			
10ª Prova	400m	Livres	Mas.	21ª Prova	4X100m	Livres	Misto	33ª Prova	50m	Costas	Fem.	45ª Prova	4X100m	Estilos	Misto
ENTREGA DE MEDALHAS				22ª Prova	4X100m	Livres	Mas.	ENTREGA DE MEDALHAS				46ª Prova	4X100m	Estilos	Fem.
11ª Prova	4X50m	Estilos	Fem.	23ª Prova	4X100m	Livres	Fem.	34ª Prova	4X200m	Livres	Misto	47ª Prova	4X100m	Estilos	Mas.
12ª Prova	4X50m	Estilos	Mas.	ENTREGA DE MEDALHAS				35ª Prova	4X200m	Livres	Mas.	ENTREGA DE MEDALHAS			
ENTREGA DE MEDALHAS								36ª Prova	4X200m	Livres	Fem.				
								ENTREGA DE MEDALHAS							



# 2017.

## TORREGRI DE VERÃO CADETES

- 1. ORGANIZAÇÃO:** ASSOCIAÇÃO DE NATACÃO DO MINHO
- 2. Local:** BARCELOS – Piscina Municipal de Barcelos (8pX25m)
- 3. DATA:** 15 e 16 de julho de 2016

### 4. HORÁRIO DAS JORNADAS

1ª JORNADA Sábado, 15 JUL 2017	2ª JORNADA Domingo, 16 JUL 2017
Abertura da Piscina – 13.30 horas	Abertura da Piscina – 07.30 horas
Início do Aquecimento – 14.00 horas	Início do Aquecimento – 08.00 horas
Início da Competição – 15.30 horas	Início da Competição – 09.30 horas

### 5. PARTICIPAÇÃO/CLASSIFICAÇÃO

Destina-se a nadadores femininos e masculinos pertencentes à categoria: CADETES

Cada nadador só poderá participar no máximo em 2 provas individuais por Jornada mais estafetas.

**As estafetas deverão ser mistas com pelo menos um nadador do sexo oposto. Nas provas de 4x100 Estilos para o escalão etário de Cadetes B, cada elemento nada 100m Estilos.**

Os nadadores serão agrupados por séries segundo os tempos de inscrição.

Haverá uma classificação separada por prova/escalão etário.

### 6. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Natação do Minho via e-mail através do ficheiro lxf. até às 16h00 do dia **10 de julho**.

### 7. PROGRAMA DE PROVAS

1ª JORNADA - Sábado, 15 JUL 2017					2ª JORNADA - Domingo, 16 JUL 2017				
1ª Prova	4x100m	Livres	Misto	Cad B	15ª Prova	4x100m	Estilos	Misto	Cad B
2ª Prova	4x100m	Livres	Misto	Cad A	16ª Prova	4x100m	Estilos	Misto	Cad A
3ª Prova	100m	Estilos	Fem.	Cad B	17ª Prova	200m	Livres	Fem.	Cad B
4ª Prova	100m	Estilos	Mas.	Cad B	18ª Prova	200m	Livres	Mas.	Cad B
5ª Prova	400m	Livres	Fem.	Cad A	19ª Prova	200m	Estilos	Fem.	Cad A
6ª Prova	400m	Livres	Mas.	Cad A	20ª Prova	200m	Estilos	Mas.	Cad A
INTERVALO 10'					INTERVALO 10' – Entrega de Lembranças				
7ª Prova	100	Bruços	Fem.	Cad B	21ª Prova	100m	Costas	Fem.	Cad B
8ª Prova	100	Bruços	Mas.	Cad B	22ª Prova	100m	Costas	Mas.	Cad B
9ª Prova	100m	Costas	Fem.	Cad A	23ª Prova	100m	Mariposa	Fem.	Cad A
10ª Prova	100m	Costas	Mas.	Cad A	24ª Prova	100m	Mariposa	Mas.	Cad A
11ª Prova	50m	Mariposa	Fem.	Cad B	25ª Prova	50m	Livres	Fem.	Cad B
12ª Prova	50m	Mariposa	Mas.	Cad B	26ª Prova	50m	Livres	Mas.	Cad B
13ª Prova	100m	Bruços	Fem.	Cad A	27ª Prova	100m	Livres	Fem.	Cad A
14ª Prova	100m	Bruços	Mas.	Cad A	28ª Prova	100m	Livres	Mas.	Cad A