



# REGULAMENTO TERRITORIAL 2025-2026

## Índice

<b>Disposições Gerais</b> .....	2
<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	2
<b>2. PARTICIPAÇÃO</b> .....	2
<b>3. INSCRIÇÕES</b> .....	2
<b>3.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO</b> .....	2
<b>3.2. PAGAMENTO</b> .....	3
<b>3.3. DATAS LIMITE</b> .....	3
<b>3.4. TAXAS DE INSCRIÇÃO</b> .....	3
<b>Competições</b> .....	5
<b>1. LOCAL</b> .....	5
<b>2. PRESENÇA NO CAIS DE PISCINA</b> .....	5
<b>3. CERIMÓNIA DE ENTREGA DE PRÉMIOS</b> .....	5
<b>4. ARBITRAGEM</b> .....	6
<b>4.1. EQUIPA DE ARBITRAGEM</b> .....	6
<b>4.2. CRONOMETRAGEM</b> .....	6
<b>5. PARTICIPAÇÕES – TORNEIOS EXTERNOS</b> .....	7
<b>5.1. DESLOCAÇÕES A COMPETIÇÕES NO TERRITORIO NACIONAL</b> .....	7
<b>5.2. DESLOCAÇÕES A COMPETIÇÕES NO ESTRANGEIRO</b> .....	7
<b>6. TORNEIO DOS CLUBES DA ANMINHO</b> .....	8
<b>7. PENALIZAÇÕES</b> .....	8
<b>8. PARTICIPAÇÃO EXTRA-REGULAMENTO</b> .....	8
<b>9. HOMOLOGAÇÃO DE RECORDE NACIONAL</b> .....	8
<b>10. PERIODOS DE AQUECIMENTO</b> .....	9
<b>11. REUNIÃO DE DELEGADOS</b> .....	9
<b>12. PLANOS DE CONTIGÊNCIA</b> .....	9
<b>13. CASOS OMISSOS</b> .....	9
<b>14. REGULAMENTO SOBERANO</b> .....	9

# Disposições Gerais

## 1. INTRODUÇÃO

O presente documento regulamenta todas as competições de âmbito regional a terem lugar na época desportiva 2025/2026.

## 2. PARTICIPAÇÃO

A participação em provas regionais é reservada a atletas filiados em Natação Pura na Federação Portuguesa de Natação (FPN) por intermédio da Associação de Natação do Minho (ANMinho), como individuais ou em representação de um clube (também ele devidamente acreditado), estando a sua inscrição sujeita às regras e taxas previstas neste regulamento. De acordo com a legislação em vigor e com o Regulamento Geral da FPN, só poderão participar nadadores com exame médico válido à data da competição, devidamente inserido e validado no programa FPNSystem. Em caso de incumprimento, as inscrições destes nadadores serão rejeitadas e ao nadador individual ou clube será aplicada uma **multa de 50€**.

Aos restantes atletas, filiados pela FPN ou outra federação reconhecida pela World Aquatics (WA), é permitida a participação nas competições territoriais, em regime extracompetição, sendo os tempos obtidos oficializados, mas não as classificações. Tal condição também se verificará nas provas de estafetas, caso sejam compostas por um ou mais elementos nas condições anteriormente descritas.

**NOTA:** Os nadadores das categorias CADETES e INFANTIS não poderão utilizar fatos de competição nas competições territoriais e nacionais.

## 3. INSCRIÇÕES

### 3.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

As inscrições em todas as competições constante do calendário territorial, serão efetuadas através do ficheiro convite específico a cada competição, que se encontrará na área reservada para o efeito na plataforma do Swimrankings (link abaixo):

<https://goo.gl/HH127s>

As inscrições devem ser realizadas através do programa informático definido pela FPN para o efeito – Entry Editor ou Team Manager da Splash Software Ltd. O ficheiro convite deverá ser devidamente preenchido com a informação institucional estabelecida/definida aquando da filiação e enviada para o correio eletrónico [anminho@gmail.com](mailto:anminho@gmail.com).

Do processo de inscrição terá de constar, conforme a filiação realizada:

- a) Informação dos nadadores: Nome (sem acentos ou cedilhas), data de nascimento, género, número de licença, provas e respetivos tempos de inscrição;
- b) Para as inscrições serem consideradas como corretas, no email que as acompanhará terá que constar o nome do(s) técnico(s) assim como do(s) delegado(s) e outros membros do Staff;
- c) Se um Clube for representado em prova por um delegado diferente do indicado no email de inscrição, o mesmo deverá estar devidamente filiado na FPN e apresentar-se com uma credencial devidamente autenticada;
- d) 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;
- e) No caso de nadadores individuais, deverão os mesmo tratar diretamente com o diretor Técnico (DTT) da ANMinho a sua inscrição através do email [anminho.dtr@gmail.com](mailto:anminho.dtr@gmail.com).

### **3.2. PAGAMENTO**

Todas as inscrições ficarão condicionadas à receção do respetivo pagamento, e comprovativo do mesmo, que poderá ser efetuado por transferência bancária para o NIB 004514364026557101666 ou IBAN PT50004514364026557101666. As inscrições serão anuladas se o pagamento não for efetuado até à divulgação da Start-list final da prova.

### **3.3. DATAS LIMITE**

As datas limite para as inscrições em cada uma das competições são as constantes no respetivo regulamento específico. Serão ainda aceites inscrições rececionadas nos serviços da ANMinho até às **24:00 do 3º dia posterior ao final do prazo limite** estipulado no regulamento específico de cada uma das competições, acompanhado do comprovativo de pagamento de uma penalização correspondente a um agravamento de 10% sobre a respetiva taxa. **Após este prazo não serão consideradas inscrições.**

### **3.4. TAXAS DE INSCRIÇÃO**

Os valores das taxas de inscrição para as provas organizadas pela ANMinho são:

		ANMINHO	OUTROS
<b>Filiação / Renovação do Clube – Taxa Anual</b>		<b>150,00€</b>	
<b>Inscrições / Renovações</b>	Nadadores	<b>17,00€</b>	
	Treinadores	<b>17,00€</b>	
	Dirigentes	<b>17,00€</b>	
	Delegados	<b>17,00€</b>	
<b>Seguro Desportivo*</b>		3,00€	
<b>Inscrições em Provas</b>	Clube		<b>15,00€</b>
	Individual	2,00€	4,00€
	Estafetas	3,50€	7,00€
<b>Inscrição Tardia (data posterior à prevista no regulamento)</b>			10% Sobre o valor global das taxas
<b>Falta de Comparência</b>	Clube	115,00€	<b>150,00€</b>
	Individual	<b>3,00€</b>	<b>4,00€</b>
	Estafeta	<b>7,00€</b>	<b>9,00€</b>
<b>Processamento do Programa de Provas</b>	Clube	<b>115,00€</b>	<b>600,00€</b>

\*Seguro desportivo no âmbito do programa da FPN "Portugal a Nadar"

## Competições

### 1. LOCAL

O local de realização de cada competição é o constante no **Calendário Territorial 2025/2026**. Em caso de alteração, os clubes serão informados com uma antecedência mínima de 20 dias.

### 2. PRESENÇA NO CAIS DE PISCINA

O número de delegados de Clubes permitidos em qualquer prova terá em consideração o número de nadadores inscritos:

→ 1-20 nadadores: 1 Delegado

→ (+) 20 nadadores: 2 Delegados

Apenas é permitido ao delegado do clube questionar o Delegado da ANMinho e o Juiz Arbitro à prova, estando vedado o contacto, sem autorização, a qualquer outro elemento presente na competição, designadamente o secretariado.

O não cumprimento desta norma, implica, em caso reiterado, a aplicação de uma **multa de 50€** ao respetivo clube, mediante a elaboração de um 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(s) delegado(s) e técnico(s) que estarão presentes na mesma (só 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 realizada na competição (considerando-se apenas motivos de força maior).

Quando o Juiz Arbitro ou Delegado da ANMinho entender que determinado agente desportivo estiver a causar perturbação ao normal funcionamento e desenrolar da competição, dará uma primeira chamada de atenção e, no caso de o mesmo insistir no seu propósito, será o delegado do respetivo clube alertado para esse facto. Se mesmo após as duas advertências a situação irregular se mantiver, o Delegado da ANMinho deverá elaborar um auto de ocorrência, sendo aplicada uma **multa de 50€** ao clube prevaricador.

### 3. CERIMÓNIA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

Para as cerimónias de entrega de prémios, o Clube é responsável pelo envio do nadador atempadamente em conformidade com os regulamentos ou por solicitação da organização da competição. Todos os nadadores deverão apresentar equipamento adequado à situação (calções adequados e t-shirt do respetivo clube). Aquando da entrega de medalhas ou troféus o nadador não poderá subir ao pódio com outras medalhas ou troféus.

Após o início de cada intervalo para entrega de prémios, os nadadores terão 5 minutos para se apresentarem junto à zona de pódio. No caso de serem chamadas ao pódio e não se encontrarem presentes, a ANMinho prosseguirá com a entrega de prémios, evitando atrasos no desenrolar da competição. De forma a assegurar um normal funcionamento das entregas de prémios, apenas será permitida a presença junto ao pódio de nadadores premiados e um fotógrafo por equipa.

## 4. ARBITRAGEM

### 4.1. EQUIPA DE ARBITRAGEM

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

### 4.2. CRONOMETRAGEM

Todas as competições apresentadas neste regulamento terão cronometragem manual. Os resultados serão publicados na plataforma virtual “Calendar”, disponibilizada pelos servidores Swimrankings, sendo igualmente disponibilizados, por pedido prévio dos clubes, em suporte informático no final de cada sessão/jornada.

### 4.3. LICENCIAMENTO

Os praticantes filiados em Natação Pura pela FPN são agrupados em ambos os géneros nas seguintes categorias:

CATEGORIA	G. ETÁRIO	MASC.	FEM.
<b>Escola de Natação</b>		Sem limite de Idade	
<b>Formação Desportiva</b>		2016 e (+) novos	2016 e (+) novos
<b>Cadetes C</b>		(9 anos e (+) novos)	(9 anos e (+) novos)
<b>Cadetes</b>	Cadetes B	10 / 11 anos	10 / 11 anos
	Cadetes A	12 anos	12 anos
<b>Infantis</b>	Infantis B	13 anos	13 anos
	Infantis A	14 anos	14 anos
<b>Juvenis</b>	Juvenis B	15 anos	15 anos
	Juvenis A	16 anos	16 anos
<b>Juniores</b>	Júnior 1	17 / 18 anos	17 / 18 anos
<b>Seniores</b>		19 anos e (+) velhos	19 anos e (+) velhos
<b>Masters</b>		25 anos e (+) velhos	25 anos e (+) velhos

## **5. PARTICIPAÇÕES – TORNEIOS EXTERNOS**

Pelo interesse que assume para a participação regional a presença de nadadores em provas de reconhecida importância, a Direção da ANMinho autoriza os clubes a participar em todos os Meetings Internacionais organizados pelas congéneres nacionais na presente época desportiva.

Todas as restantes participações em competições extra ANMinho estão sujeitas a uma autorização prévia, devendo o respetivo pedido de participação dar entrada na sede da ANMinho cumprindo os seguintes pressupostos:

### **5.1. DESLOCAÇÕES A COMPETIÇÕES NO TERRITÓRIO NACIONAL**

De acordo com o Regulamento Geral da FPN, Secção V, artigo 144º:

- i. Os praticantes que pretendam participar em competições fora da área da sua associação devem pedir autorização a esta, com a antecedência mínima de 10 dias em relação à data da competição;
- ii. Esta autorização só poderá ser concedida para competições oficiais, e constar de decisão expressa da associação que a mesma dará conhecimento à FPN;
- iii. Excetua-se do disposto no número anterior, a participação em competições organizadas pela FPN ou torneios Interassociações constantes no calendário oficial.

### **5.2. DESLOCAÇÕES A COMPETIÇÕES NO ESTRANGEIRO**

De acordo com o Regulamento Geral da FPN, Secção V, artigo 146º:

- i. Qualquer participante, clube ou seleção distrital/territorial, que pretenda deslocar-se ao estrangeiro deve solicitar previamente à FPN, através da Associação, autorização escrita para tal, com, pelo menos, 20 dias de antecedência em relação a data da competição, anexando ao pedido o regulamento da competição em causa;
- ii. No caso de clubes ou seleções, a solicitação deverá ser acompanhada de lista nominativa de participantes;
- iii. No prazo máximo de 5 dias após a realização desta prova, deverá ser enviado à FPN os resultados completos da competição;
- iv. Quando nos resultados das competições de estafetas não forem incluídos os nomes de todos os nadadores, deverá o clube desportivos anexar a constituição das suas equipas;
- v. O incumprimento dos dispostos nos números anteriores implica a não homologação dos resultados obtidos nas competições.

## 6. TORNEIO 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 Associação, para que o processamento informático do programa se possa efetuar em tempo útil, as inscrições devem ser entregues pelo clube organizador na sede da ANMinho até 5 dias úteis antes do início do torneio.

## 7. PENALIZAÇÕES

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

## 8. PARTICIPAÇÃO EXTRA-REGULAMENTO

São aceites inscrições de nadadores extra regulamento de provas nas competições do calendário territorial da ANMinho, até à data limite prevista, sendo que as mesmas serão depois selecionadas em função do número de pistas vagas na distribuição de séries de cada prova. Serão selecionadas as melhores inscrições com prioridade para os nadadores da ANMinho. As inscrições extracompetição 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 extracompetição.

## 9. 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.

## **10. PERIODOS DE AQUECIMENTO**

Os períodos de aquecimento em vigor para a época 2025/2026 sofrem uma alteração face ao que estava regulamentado em anos prévios. Para todas as competições do regulamento territorial da ANMinho, será enviado aquando da entry-list uma distribuição dos clubes pelos respetivos turnos de aquecimento.

## **11. REUNIÃO DE DELEGADOS**

As reuniões de delegados terão lugar 30 minutos antes do início de cada sessão, salvo se o regulamento específico da competição indicar uma outra forma.

## **12. PLANOS DE CONTIGÊNCIA**

Todas as competições terão o seu Plano de Contingência específico que será divulgado a todos os clubes inscritos na competição e cujas normas terão de ser rigorosamente cumpridas por todos os agentes desportivos envolvidos.

## **13. CASOS OMISSOS**

Serão resolvidos pela Direção da ANMinho, de acordo com os regulamentos nacionais em vigor.

## **14. REGULAMENTO SOBERANO**

Todas as competições realizadas no âmbito da ANMinho, cumprem as disposições do regulamento da FPN.

## Calendário de Competições 2025-2026

	DATA	COMPETIÇÕES / ESTÁGIOS	GRUPOS	PISCINAS
O U T	11 e 12			
	18 e 19	Torneio de Abertura	Absolutos / N. Adaptada	Barcelos
	25 e 26	48º Congresso APTN	Treinadores	Rio Maior
N O V	08	Torneio Viana Natação Clube	Cadetes	Ponte da Barca
		Fase de Qualificação 3ª Divisão	Absolutos	Bragança
	15 e 16	Campeonato Regional Juvenis / Torneio de Fundo Juvenis e Infantis	Infantis / Juvenis	Braga
	14 a 16	Meeting Internacional do Algarve	Absolutos	Albufeira
	22 e 23	Campeonato Regional Juniores e Seniores	Juniores / Seniores / Adaptada	Ponte da Barca
	29	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Absolutos	Tomar
	30 e 01	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Absolutos	Tomar
D E Z	06 a 08	Torneio Zonal de Juvenis – Zona Norte	Juvenis	Estarreja
	13 a 16	Campeonato Nacional de Juniores e Seniores PC	Juniores / Seniores	Leiria
	20 e 21	Torregri de Natal / Torneio Velocidade Infantis	Cadetes / Infantis	Braga
	20 e 21	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Absolutos	Albufeira
	27 e 28			
J A N	03 e 04			
	10 e 11	Torneio Nacional de Natação Adaptada	Natação Adaptada	Ponte de Sor
		Torneio de Inverno	Absolutos	Arcos de Valdevez
	17	XXVII Torneio SCBraga – Golfinho Sports	Cadetes	Braga
	23 a 25	Campeonato Nacional de Inverno de Masters – Open de Portugal	Masters	Torres Novas
31 e 01				
F E V	07 e 08	Campeonato Regional de Infantis	Infantis	Braga
	14	Torneio de Escolas – Técnicas Alternadas	Escolas de Natação	Viana Castelo
		Campeonato Nacional de Longa Distância	Absolutos	Coimbra
	13 a 15	Torneio Nacional de Fundo de Masters	Masters	Coimbra
	20 a 22	Torneio Zonal de Infantis – Zona Norte	Infantis	Felgueiras
28	Torneio Zé Mi	Cadetes	Ponte de Lima	
M A R	06 a 08	Campeonato Regional de Juvenis, Juniores e Seniores	Absolutos / N. Adaptada	Ponte da Barca
	14 e 15	Campeonato Nacional de Inverno de Natação Adaptada	Natação Adaptada	Vila Franca de Xira
	20 a 22	Campeonato Nacional de Juvenis	Juvenis	Coimbra
	21 e 22	Torregri da Páscoa	Cadetes	Vila Praia de Ancora
	28 a 31	Campeonato Nacional de Juniores e Seniores – OPEN de Portugal	Juniores / Seniores	Coimbra

## Calendário de Competições 2025-2026

	DATA	COMPETIÇÕES / ESTÁGIOS	GRUPOS	PISCINAS
A B R	04 e 05			
	11 e 12			
	18	Torneio Técnicas Simultâneas de Cadetes	Cadetes	Póvoa do Lanhoso
	25 e 26			
M A I	02	Torneio de Escolas – Técnicas Simultâneas	Escolas de Natação	A definir
	09 e 10	Torneio ANMinho / Torneio Nadador Completo	Absolutos	Barcelos
	16 e 17			
	23 e 24	Campeonato Nacional de Primavera de AA 10km, 7.5km e 5km	Absolutos / Masters	Porto Santo
	30 e 31			
J U N	06	Torneio de Primavera de Cadetes	Cadetes	Arcos de Valdevez
	13 e 14			
	20 e 21	Campeonato Nacional de Verão de Natação Adaptada	Natação Adaptada	Rio Maior
	27	Torneio de Escolas – Técnicas Combinadas	Escola de Natação	A definir
	27 e 28	Torregri de Verão	Cadetes	Vila Praia Acora
	28	Campeonato Nacional de Verão de AA 5km e 3km Knockout	Absolutos / Masters	Trizio
J U L	03 a 05	Campeonato Regional de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	Absolutos / N. Adaptada	Ponte da Barca
	09 a 12	Campeonato Nacional de Verão de Masters – Open de Portugal	Masters	Famalicão
	17 a 19	Campeonato Nacional de Infantis	Infantis	Setúbal
	23 a 26	Campeonato Nacional Juvenis, Juniores e Seniores	Absolutos	Jamor

# TORNEIO DE ABERTURA

ORGANIZAÇÃO: Associação Natação do Minho

LOCAL: Piscina Municipal de Barcelos (8x25m)

DATA: 18 e 19 de Outubro de 2025

## 1. HORÁRIO DAS JORNADAS

1ª JORNADA Sábado, 18 OUT 2025		2ª JORNADA Domingo, 19 OUT 2025	
1ª Sessão		1ª Sessão	
Abertura da Piscina – 13H30		Abertura da Piscina – 07H30	
Início do Aquecimento – 14H00		Início do Aquecimento – 08H00	
Início da Competição – 15H30		Início da Competição – 09H30	

## 2. PARTICIPAÇÃO

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

- ❖ SENIORES, JUNIORES, JUVENIS e INFANTIS.
- ❖ NATAÇÃO ADAPTADA

Cada nadador poderá participar no total de **4 provas individuais**, num máximo de 2 provas por Jornada. Os nadadores serão agrupados por séries segundo os tempos de inscrição (piscina de 25m ou convertidos).

## 3. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Natação do Minho via e-mail através do ficheiro lxf. Até às 23h00 do dia **08 de Outubro (quarta-feira)**.

## 4. CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por categoria, grupo de idade e género.

## 5. PROGRAMA DE PROVAS

1ª JORNADA			
Sábado, 18 OUT 2025			
1ª Prova	400m	Livres	Fem.
2ª Prova	200m	Livres	Masc.
3ª Prova	100m	Bruços	Fem.
4ª Prova	100m	Mariposa	Masc.
5ª Prova	200m	Estilos	Fem.
6ª Prova	200m	Costas	Masc.
7ª Prova	100m	Costas	Fem.
8ª Prova	50m	Livres	Masc.
9ª Prova	50m	Mariposa	Fem.
INTERVALO 10'			
10ª Prova	100m	Estilos	Masc.
11ª Prova	200m	Mariposa	Fem.
12ª Prova	200m	Bruços	Masc.
13ª Prova	100m	Livres	Fem.
14ª Prova	50m	Costas	Masc.
15ª Prova	50m	Bruços	Fem.

2ª JORNADA			
Domingo, 19 OUT 2025			
16ª Prova	400m	Livres	Masc.
17ª Prova	200m	Livres	Fem.
18ª Prova	100m	Bruços	Masc.
19ª Prova	100m	Mariposa	Fem.
20ª Prova	200m	Estilos	Masc.
21ª Prova	200m	Costas	Fem.
22ª Prova	100m	Costas	Masc.
23ª Prova	50m	Livres	Fem.
24ª Prova	50m	Mariposa	Masc.
INTERVALO 10'			
25ª Prova	100 m	Estilos	Fem.
26ª Prova	200m	Mariposa	Masc.
27ª Prova	200m	Bruços	Fem.
28ª Prova	100m	Livres	Masc.
29ª Prova	50m	Costas	Fem.
30ª Prova	50m	Bruços	Masc.

# CAMPEONATO REGIONAL JUVENIS

## TORNEIO DE FUNDO INF E JUV

ORGANIZAÇÃO: Associação Natação do Minho

LOCAL: Piscina Municipal da Rodovia (8x25m)

DATA: 15 e 16 de Novembro de 2025

### 1. HORÁRIO DAS JORNADAS

1ª JORNADA Sábado, 15 NOV 2025	1ª JORNADA Sábado, 15 NOV 2025	2ª JORNADA Domingo, 16 NOV 2025
1ª Sessão	2ª Sessão	1ª Sessão
Abertura da Piscina – 07H30	Abertura da Piscina – 13H30	Abertura da Piscina – 07H30
Início do Aquecimento – 08H00	Início do Aquecimento – 14H00	Início do Aquecimento – 08H00
Início da Competição – 09H30	Início da Competição – 15H30	Início da Competição – 09H30

### 2. PARTICIPAÇÃO

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

- ❖ JUVENIS e INFANTIS.

Cada nadador poderá participar no total de **5 provas individuais** mais as estafetas, ao longo das 2 Sessões/ 3 Jornadas, sem limite por sessão. Os nadadores serão agrupados por séries segundo os tempos de inscrição (piscina de 25m ou convertidos).

A constituição das equipas de estafetas deve ser efetuada no ficheiro convite, no envio das inscrições, com o respetivo tempo de inscrição. As estafetas Juvenis devem ser constituídas por 4 elementos do mesmo escalão etário (juvenil A ou juvenil B). Estafetas que não possuam 4 elementos do mesmo escalão, poderão participar como extracompetição.

Os nadadores INFANTIS e JUVENIS para se classificarem para o **Torneio de Fundo** terão que se inscrever obrigatoriamente nas seguintes provas: **800m Livres/400m Estilos** para o género feminino e **1500m Livres/ 400m Estilos** para o género masculino. Na prova de 800m e 1500m Livres as partidas serão dadas com os atletas na água e com uma das mãos em contacto com a parede.

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

### 3. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Natação do Minho via e-mail através do ficheiro lxf. Até às 23h00 do dia **03 de Novembro (segunda-feira)**.

### 4. CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual em todas as provas por categoria, grupo de idade e género.

Haverá uma classificação relativa ao Torneio de Fundo para os nadadores INFANTIS e JUVENIS. Essa classificação é apurada em função do somatório dos pontos obtidos por cada nadador segundo a tabela da World Aquatics, em vigor, no conjunto das duas provas do torneio de fundo. A falta ou desclassificação de um nadador em qualquer uma das provas implicará o afastamento imediato do nadador da classificação do torneio, contudo poderá continuar a sua participação. Esta prova servirá para a elaboração do Ranking Nacional e conseqüente classificação nacional (individual e coletiva).

### 5. PRÉMIOS

Serão concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada prova dos escalões JUVENIL A e JUVENIL B respetivas ao Campeonato Regional. Nas provas de estafetas, irão ser atribuídos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada género e nas estafetas mistas.

Serão entregues troféus para os três (3) primeiros classificados por género e grupo etário dos escalões de JUVENIS e INFANTIS referente à classificação do Torneio Regional de Fundo.

## 6. PROGRAMA DE PROVAS

1ª JORNADA				1ª JORNADA				2ª JORNADA			
Sábado, 15 NOV 2025 – 1ª Sessão				Sábado, 15 NOV 2025 – 2ª Sessão				Domingo, 16 NOV 2025			
1ª Prova	4x50m	Estilos	Misto	12ª Prova	400m	Livres	Fem	24ª Prova	4x50m	Livres	Misto
2ª Prova	400m	Estilos	Fem	13ª Prova	400m	Livres	Masc	25ª Prova	400m	Estilos	Masc
3ª Prova	200m	Estilos	Masc	14ª Prova	100m	Costas	Fem	26ª Prova	200m	Estilos	Fem
4ª Prova	100m	Mariposa	Fem	15ª Prova	100m	Costas	Masc	27ª Prova	100m	Livres	Masc
5ª Prova	100m	Mariposa	Masc	16ª Prova	200m	Mariposa	Fem	28ª Prova	100m	Livres	Fem
6ª Prova	200m	Costas	Fem	17ª Prova	200m	Mariposa	Masc	29ª Prova	200m	Bruços	Masc
7ª Prova	200m	Costas	Masc	18ª Prova	50m	Livres	Fem	30ª Prova	200m	Bruços	Fem
8ª Prova	200m	Livres	Fem	19ª Prova	50m	Livres	Masc	31ª Prova	200m	Livres	Masc
9ª Prova	1500m	Livres	Masc	20ª Prova	100m	Bruços	Fem	32ª Prova	800m	Livres	Fem
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>				21ª Prova	100m	Bruços	Masc	<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			
10ª Prova	4x200m	Livres	Fem	<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>				33ª Prova	4x100m	Livres	Masc
11ª Prova	4x200m	Livres	Masc	22ª Prova	4x100m	Estilos	Masc	34ª Prova	4x100m	Livres	Fem
				23ª Prova	4x100m	Estilos	Fem	<b>ENTREGA PRÉMIOS</b>			

# CAMPEONATO REGIONAL JUN E SEN – P25

ORGANIZAÇÃO: Associação Natação do Minho

LOCAL: Piscina Municipal de Ponte da Barca (8x25m)

DATA: 21 a 23 de Novembro de 2025

## 1. HORÁRIO DAS JORNADAS

1ª JORNADA Sexta, 21 NOV 2025	2ª JORNADA Sábado, 22 NOV 2025	3ª JORNADA Domingo, 23 NOV 2025
<b>1ª Sessão</b>	<b>1ª Sessão</b>	<b>1ª Sessão</b>
Abertura da Piscina – 16H00	Abertura da Piscina – 07H30	Abertura da Piscina – 07H30
Início do Aquecimento – 16H30	Início do Aquecimento – 08H00	Início do Aquecimento – 08H00
Início da Competição – 18H00	Início da Competição – 09H30	Início da Competição – 09H30
	<b>2ª Sessão</b>	
	Abertura da Piscina – 13H30	
	Início do Aquecimento – 14H00	
	Início da Competição – 15H30	

## 2. PARTICIPAÇÃO

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

- ❖ SENIORES, JUNIORES
- ❖ NATAÇÃO ADAPTADA

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. O limite para a participação nas provas ao longo das 3 jornadas para os nadadores de NATAÇÃO ADAPTADA é de **5 provas individuais**, mais as estafetas.

Cada clube só poderá inscrever em cada prova uma equipa de estafetas por categoria (júnior e sénior) e género. As restantes serão consideradas extracompetição. A indicação da constituição das estafetas deverá ser entregue através de ficheiro convite aquando das inscrições.

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

### 3. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Natação do Minho via e-mail através do ficheiro lxf. até às 23h00 do dia **10 de NOVEMBRO (segunda-feira)**.

### 4. CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação separa por prova, categoria, escalão etário e género.

### 5. PRÉMIOS

Serão concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada prova nas categorias JUNIORES, SENIORES e NATAÇÃO ADAPTADA, incluindo as provas de estafetas.

### 6. PROGRAMA DE PROVAS

1ª JORNADA			
Sexta, 21 NOV 2025			
1ª Prova	4x50m	Estilos	Misto
2ª Prova	400m	Livres	Masc
3ª Prova	50m	Bruços	Fem
4ª Prova	50m	Bruços	Masc
5ª Prova	200m	Mariposa	Fem
6ª Prova	200m	Mariposa	Masc
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			
7ª Prova	50m	Livres	Fem
8ª Prova	50m	Livres	Masc
9ª Prova	200m	Costas	Fem
10ª Prova	200m	Costas	Masc
11ª Prova	800m	Livres	Fem
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			

2ª JORNADA			
Sábado, 22 NOV 2025 – 1ª Sessão			
12ª Prova	1500m	Livres	Masc
13ª Prova	200m	Livres	Fem
14ª Prova	100m	Livres	Masc
15ª Prova	100m	Bruços	Fem
16ª Prova	100m	Bruços	Masc
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			
17ª Prova	50m	Mariposa	Fem
18ª Prova	50m	Mariposa	Masc
19ª Prova	400m	Estilos	Fem
20ª Prova	100m	Estilos	Masc
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			
21ª Prova	4x50m	Livres	Fem
22ª Prova	4x50m	Livres	Masc

<b>2ª JORNADA</b>			
<b>Sábado, 22 NOV 2025 – 2ª Sessão</b>			
<b>23ª Prova</b>	4x50m	Livres	Misto
<b>24ª Prova</b>	1500m	Livres	Fem
<b>25ª Prova</b>	200m	Livres	Masc
<b>26ª Prova</b>	100m	Livres	Fem
<b>27ª Prova</b>	200m	Bruços	Masc
<b>28ª Prova</b>	200m	Bruços	Fem
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			
<b>29ª Prova</b>	100m	Costas	Masc
<b>30ª Prova</b>	100m	Costas	Fem
<b>31ª Prova</b>	400m	Estilos	Masc
<b>32ª Prova</b>	100m	Estilos	Fem
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			

<b>3ª JORNADA</b>			
<b>Domingo, 23 NOV 2025</b>			
<b>33ª Prova</b>	400m	Livres	Fem
<b>34ª Prova</b>	100m	Mariposa	Masc
<b>35ª Prova</b>	100m	Mariposa	Fem
<b>36ª Prova</b>	50m	Costas	Masc
<b>37ª Prova</b>	50m	Costas	Fem
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			
<b>38ª Prova</b>	200m	Estilos	Masc
<b>39ª Prova</b>	200m	Estilos	Fem
<b>40ª Prova</b>	800m	Livres	Masc
<b>41ª Prova</b>	4x50m	Estilos	Fem
<b>42ª Prova</b>	4x50m	Estilos	Masc
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			

# TORREGRI NATAL CADETES TORNEIO VELOCIDADE INFANTIS

ORGANIZAÇÃO: Associação Natação do Minho

LOCAL: Piscina Municipal da Rodovia (8x25m)

DATA: 20 e 21 de Dezembro de 2025

## 1. HORÁRIO DAS JORNADAS

1ª JORNADA Sábado 20 DEZ 2025		2ª JORNADA Domingo 21 DEZ 2025	
1ª Sessão		1ª Sessão	
Abertura da Piscina – 13H30		Abertura da Piscina – 07H30	
Início do Aquecimento – 14H00		Início do Aquecimento – 08H00	
Início da Competição – 15H30		Início da Competição – 09H30	

## 2. PARTICIPAÇÃO

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

- ❖ INFANTIS A e B
- ❖ CADETES A e B.

Os nadadores INFANTIS (A e B) poderão ser inscritos em **4 provas individuais** (2 provas de 100 metros de duas técnicas e 2 duas provas de 50 metros de outras técnicas diferentes das escolhidas aos 100 metros).

No caso dos CADETES (A e B), cada nadador só poderá ser inscrito e participar no máximo de **2 provas individuais** por Jornada, mais as estafetas. O clube poderá inscrever um número ilimitado de estafetas que devem obrigatoriamente ser designadas por 1, 2, 3, etc. Apenas a equipa designada por 1 contará para a classificação.

Nas provas combinadas (2 técnicas) os nadadores têm de percorrer metade da distância em cada técnica (25m seguidos), iniciando a prova pela ordem das técnicas discriminadas no programa de provas deste regulamento específico.

## 3. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Natação do Minho via e-mail através do ficheiro lxf. até às 23h00 do dia **01 de DEZEMBRO (segunda-feira)**.

#### 4. CLASSIFICAÇÕES

As classificações serão separadas por grupo etário e género.

No caso dos nadadores INFANTIS A e B, haverá uma classificação agrupada e apurada em função do somatório dos pontos obtidos por cada nadador segundo a tabela World Aquatics em vigor, no conjunto de todas as provas do respetivo torneio. A falta ou desqualificação do nadador em qualquer uma das provas do programa implicará o seu afastamento imediato da classificação do Torneio, contudo poderá continuar a sua participação. Em caso de empate entre nadadores do mesmo grupo etário/género, proceder-se-á ao desempate em função dos 1ºs lugares obtidos, e assim sucessivamente até se encontrar o vencedor.

#### 5. PRÉMIOS

Serão concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados do **Torneio Velocidade de Infantis**, de cada grupo etário/género.

#### 6. PROGRAMA DE PROVAS

1ª JORNADA				
Sábado 20 DEZ 2025				
1ª Prova	4x50m	Livres	Fem	CAD A
2ª Prova	4x50m	Estilos <sup>(1)</sup>	Masc	CAD A
3ª Prova	50m	Bruços	Fem	INF
4ª Prova	50m	Costas	Masc	INF
5ª Prova	100m	Livres	Fem	CAD B
6ª Prova	200m	Livres	Fem	CAD A
7ª Prova	50m	Mar/Cos	Masc	CAD B
8ª Prova	100m	Mariposa	Masc	CAD A/INF
9ª Prova	100m	Livres	Fem	INF
<b>INTERVALO 10'</b>				
10ª Prova	50m	Cos/Bru	Masc	CAD B
11ª Prova	100m	Estilos	Masc	CAD A
12ª Prova	50m	Livres	Fem	INF
13ª Prova	50m	Mariposa	Masc	INF
14ª Prova	50m	Bru/Crol	Fem	CAD B
15ª Prova	100m	Bruços	Fem	CAD A/INF
16ª Prova	50m	Livres	Masc	CAD B
17ª Prova	100m	Costas	Masc	CAD A/INF
18ª Prova	4x25m	Livres	Fem	CAD B
19ª Prova	4x25m	Estilos	Masc	CAD B

2ª JORNADA				
Domingo 21 DEZ 2025				
20ª Prova	4x50m	Livres	Masc	CAD A
21ª Prova	4x50m	Estilos <sup>(1)</sup>	Fem	CAD A
22ª Prova	50m	Bruços	Masc	INF
23ª Prova	50m	Costas	Fem	INF
24ª Prova	100m	Livres	Masc	CAD B
25ª Prova	200m	Livres	Masc	CAD A
26ª Prova	50m	Mar/Cos	Fem	CAD B
27ª Prova	100m	Mariposa	Fem	CAD A/INF
28ª Prova	100m	Livres	Masc	INF
<b>INTERVALO 10'</b>				
29ª Prova	50m	Cos/Bru	Fem	CAD B
30ª Prova	100m	Estilos	Fem	CAD A
31ª Prova	50m	Livres	Masc	INF
32ª Prova	50m	Mariposa	Fem	INF
33ª Prova	50m	Bru/Crol	Masc	CAD B
34ª Prova	100m	Bruços	Masc	CAD A/INF
35ª Prova	50m	Livres	Fem	CAD B
36ª Prova	100m	Costas	Fem	CAD A/INF
37ª Prova	4x25m	Livres	Masc	CAD B
38ª Prova	4x25m	Estilos	Fem	CAD B
<b>ENTREGA DE PRÉMIOS</b>				

(1) Nas provas de 4x50m Estilos, os 1º e 2º elementos de cada equipa nadam 25m Mariposa + 25m Costas; os 3º e 4º elementos nadam 25m Bruços + 25m Crol

ORGANIZAÇÃO: Associação Natação do Minho

LOCAL: Piscina Municipal de Arcos de Valdevez (8x25m)

DATA: 10 e 11 de Janeiro de 2026

## 1. HORÁRIO DAS JORNADAS

1ª JORNADA Sábado 10 JAN 2026		2ª JORNADA Domingo 11 JAN 2026	
1ª Sessão		1ª Sessão	
Abertura da Piscina – 13H30		Abertura da Piscina – 07H30	
Início do Aquecimento – 14H00		Início do Aquecimento – 08H00	
Início da Competição – 15H30		Início da Competição – 09H30	

## 2. PARTICIPAÇÃO

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

- ❖ SENIORES, JUNIORES, JUVENIS e INFANTIS.

Cada nadador só poderá participar num total de **4 provas individuais**, sendo 2 provas em cada jornada. Os nadadores serão agrupados por séries segundo os tempos de inscrição.

## 3. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Natação do Minho via e-mail através do ficheiro lxf. Até às 23h00 do dia **29 de Dezembro (segunda-feira)**.

## 4. CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual de categoria, grupo de idade e género.

## 5. PROGRAMA DE PROVAS

1ª JORNADA			
Sábado, 10 JAN 2026			
1ª Prova	400m	Estilos	Masc
2ª Prova	200m	Estilos	Fem
3ª Prova	200m	Mariposa	Masc
4ª Prova	100m	Mariposa	Masc
5ª Prova	400m	Livres	Fem
6ª Prova	100m	Livres	Fem
7ª Prova	200m	Livres	Masc
8ª Prova	50m	Mariposa	Fem
9ª Prova	50m	Bruços	Masc
INTERVALO 10'			
10ª Prova	200m	Costas	Masc
11ª Prova	100m	Costas	Masc
12ª Prova	200m	Bruços	Fem
13ª Prova	100m	Bruços	Fem
14ª Prova	50m	Livres	Masc
15ª Prova	50m	Costas	Fem

2ª JORNADA			
Domingo, 11 JAN 2026			
16ª Prova	400m	Estilos	Fem
17ª Prova	200m	Estilos	Masc
18ª Prova	200m	Mariposa	Fem
19ª Prova	100m	Mariposa	Fem
20ª Prova	400m	Livres	Masc
21ª Prova	100m	Livres	Masc
22ª Prova	200m	Livres	Fem
23ª Prova	50m	Mariposa	Masc
24ª Prova	50m	Bruços	Fem
INTERVALO 10'			
25ª Prova	200m	Costas	Fem
26ª Prova	100m	Costas	Fem
27ª Prova	200m	Bruços	Masc
28ª Prova	100m	Bruços	Masc
29ª Prova	50m	Livres	Fem
30ª Prova	50m	Costas	Masc

# TORNEIO DE ESCOLAS – TÉCNICAS ALTERNADAS

---

ORGANIZAÇÃO: Clubes da ANMinho

LOCAL: Piscina Municipal de Frederico Pinheiro (5x25m)

DATA: 14 de Fevereiro de 2026

## 1. HORÁRIO DAS JORNADAS

JORNADA ÚNICA Sábado 14 FEV 2026
Abertura da Piscina – 14h00
Início do Aquecimento – 14H30
Início da Competição – 15H30

## 2. PARTICIPAÇÃO

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

- ❖ GRUPOS DE FORMAÇÃO DESPORTIVA – CADETES C e ESCOLAS DE NATAÇÃO.

Cada nadador só poderá ser inscrito e participar no máximo de **3 provas individuais** ao longo da 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.

## 3. INSCRIÇÕES

O prazo de inscrição será definido pelo clube ou entidade organizador(a) e previamente comunicado aos clubes/ escolas de natação.

## 4. 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.

## 5. PROGRAMA DE PROVAS

<b>JORNADA ÚNICA</b>			
<b>Sábado 14 FEV 2026</b>			
<b>1ª Prova</b>	4x25m	Livres	Mistos
<b>2ª Prova</b>	4x25m	Costas	Mistos
<b>3ª Prova</b>	25m	Pr. Livres	Femininos
<b>4ª Prova</b>	25m	Pr. Livres	Masculinos
<b>5ª Prova</b>	25m	Livres	Femininos
<b>6ª Prova</b>	25m	Livres	Masculinos
<b>7ª Prova</b>	50m	Costas	Femininos
<b>8ª Prova</b>	50m	Costas	Masculinos
<b>INTERVALO 10'</b>			
<b>9ª Prova</b>	4x50m	Livres	Mistos
<b>10ª Prova</b>	4x50m	Costas	Mistos
<b>11ª Prova</b>	25m	Pr. Costas	Femininos
<b>12ª Prova</b>	25m	Pr. Costas	Masculinos
<b>13ª Prova</b>	25m	Costas	Femininos
<b>14ª Prova</b>	25m	Costas	Masculinos
<b>15ª Prova</b>	50m	Livres	Femininos
<b>16ª Prova</b>	50m	Livres	Masculinos

(\*) Os programas de cada Torneio devem incluir todas estas provas. Contudo, a sua organização deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada entidade responsável, podendo acrescentar outras provas e/ou alterar a ordem das mesmas.

# CAMPEONATO REGIONAL INFANTIS

ORGANIZAÇÃO: Associação Natação do Minho + Associação Regional do Norte Nordeste

LOCAL: Piscina Municipal da Rodovia (8x25m)

DATA: 07 e 08 de Fevereiro de 2026

## 1. HORÁRIO DAS JORNADAS

1ª JORNADA Sábado, 07 FEV 2026	1ª JORNADA Sábado, 07 FEV 2026	2ª JORNADA Domingo, 08 FEV 2026
1ª Sessão	2ª Sessão	1ª Sessão
Abertura da Piscina – 07H30	Abertura da Piscina – 14H00	Abertura da Piscina – 07H30
Início do Aquecimento – 08H00	Início do Aquecimento – 14H30	Início do Aquecimento – 08H00
Início da Competição – 09H30	Início da Competição – 16H00	Início da Competição – 09H30

## 2. PARTICIPAÇÃO

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

- ❖ INFANTIS A e B

Cada nadador só poderá participar no máximo em **5 provas individuais** ao longo das três jornadas, mais as estafetas. Cada clube poderá inscrever uma estafeta por escalão etário (Infantil A e Infantil B) e por género. As restantes estafetas serão consideradas extracompetição. A indicação da constituição das estafetas deverá ser entregue através de ficheiro convite aquando das inscrições.

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

## 3. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Natação do Minho via e-mail através do ficheiro lxf, até às 23h00 do dia **26 de JANEIRO (segunda-feira)**.

## 4. CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação em cada prova por grupo etário e género. Nas provas de estafetas a classificação não terá separação por grupo etário.

## 5. PRÉMIOS

Serão concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada prova dos escalões INFANTIL A e INFANTIL B. Nas provas de estafetas, irão ser atribuídos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada género.

## 6. PROGRAMA DE PROVAS

1ª JORNADA				1ª JORNADA				2ª JORNADA			
Sábado, 07 FEV 2026 – 1ª Sessão				Sábado, 07 FEV 2026 – 2ª Sessão				Domingo, 08 FEV 2026			
1ª Prova	400m	Estilos	Fem	11ª Prova	800m	Livres	Fem	22ª Prova	1500m	Livres	Masc
2ª Prova	400m	Estilos	Masc	12ª Prova	200m	Livres	Masc	23ª Prova	200m	Livres	Fem
3ª Prova	100m	Costas	Fem	13ª Prova	200m	Bruços	Fem	24ª Prova	200m	Bruços	Masc
4ª Prova	100m	Costas	Masc	14ª Prova	100m	Bruços	Masc	25ª Prova	100m	Bruços	Fem
5ª Prova	50m	Livres	Fem	15ª Prova	200m	Mariposa	Fem	26ª Prova	200m	Mariposa	Masc
6ª Prova	50m	Livres	Masc	16ª Prova	200m	Costas	Masc	27ª Prova	200m	Costas	Fem
7ª Prova	400m	Livres	Fem	17ª Prova	200m	Estilos	Fem	28ª Prova	200m	Estilos	Masc
8ª Prova	400m	Bruços	Masc	18ª Prova	100m	Mariposa	Masc	29ª Prova	100m	Mariposa	Fem
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>				19ª Prova	100m	Livres	Fem	30ª Prova	100m	Livres	Masc
9ª Prova	4x200m	Livres	Fem	<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>				<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			
10ª Prova	4x200m	Livres	Masc	20ª Prova	4x100m	Estilos	Fem	31ª Prova	4x100m	Estilos	Masc
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>				21ª Prova	4x100m	Livres	Masc	32ª Prova	4x100m	Livres	Fem
<b>ENTREGA PRÉMIOS</b>											

# CAMPEONATO REGIONAL JUV, JUN E ABS

ORGANIZAÇÃO: Associação Natação do Minho

LOCAL: Piscina Municipal de Ponte da Barca (8x25m)

DATA: 06 a 08 de Março de 2026

## 1. HORÁRIO DAS JORNADAS

1ª JORNADA Sexta, 06 MAR 2026	2ª JORNADA Sábado, 07 MAR 2026	3ª JORNADA Domingo, 08 MAR 2026
<b>1ª Sessão</b>	<b>1ª Sessão</b>	<b>1ª Sessão</b>
Abertura da Piscina – 16H00	Abertura da Piscina – 07H30	Abertura da Piscina – 07H30
Início do Aquecimento – 16H30	Início do Aquecimento – 08H00	Início do Aquecimento – 08H00
Início da Competição – 18H00	Início da Competição – 09H30	Início da Competição – 09H30
	<b>2ª Sessão</b>	
	Abertura da Piscina – 13H30	
	Início do Aquecimento – 14H00	
	Início da Competição – 15H30	

## 2. PARTICIPAÇÃO

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

- ❖ SENIORES, JUNIORES
- ❖ JUVENIS
- ❖ NATAÇÃO ADAPTADA.

Os nadadores SENIORES e JUNIORES só poderão ser inscritos e participar no máximo de **7 provas individuais**, mais as estafetas no conjunto das 3 Jornadas. O limite para a participação nas provas ao longo das 3 Jornadas para os nadadores JUVENIS e NATAÇÃO ADAPTADA é de **5 provas individuais**, mais as estafetas.

Cada clube só poderá inscrever em cada prova uma equipa de estafetas por categoria (júnior e sénior), por grupo etário (Juvenil A e Juvenil B) e género. As restantes serão consideradas extracompetição. A indicação da constituição das estafetas deverá estar indicada no ficheiro convite aquando da entrega das inscrições.

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

### 3. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Natação do Minho via e-mail através do ficheiro lxf. Até às 23h00 do dia **23 de FEVEREIRO (segunda-feira)**.

### 4. CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação em cada prova para os grupos JUVENIL A e JUVENIL B e para as categorias JUNIOR e SENIOR. Haverá também uma classificação para as classes desportivas dos escalões ESPERANÇAS e SENIORES na Natação Adaptada.

### 5. PRÉMIOS

Serão concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada prova nos escalões e classes desportivas da NATAÇÃO ADAPTADA, e nas categorias JUNIORES e SENIORES. Também serão premiados os três (3) primeiros classificados de cada prova dos grupos etários de JUVENIS A e JUVENIS B.

### 6. PROGRAMA DE PROVAS

1ª JORNADA			
Sexta, 06 MAR 2026			
1ª Prova	1500m	Livres	Fem
2ª Prova	400m	Livres	Masc
3ª Prova	100m	Costas	Fem
4ª Prova	100m	Costas	Masc
5ª Prova	200m	Mariposa	Fem
6ª Prova	200m	Mariposa	Masc
7ª Prova	50m	Livres	Fem
8ª Prova	50m	Livres	Masc
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			
9ª Prova	4x200m	Livres	Fem
10ª Prova	4x200m	Livres	Masc

2ª JORNADA			
Sábado, 07 MAR 2026 – 1ª Sessão			
11ª Prova	1500m	Livres	Masc
12ª Prova	400m	Livres	Fem
13ª Prova	50m	Bruços	Masc
14ª Prova	50m	Bruços	Fem
15ª Prova	100m	Mariposa	Masc
16ª Prova	100m	Mariposa	Fem
17ª Prova	50m	Costas	Masc
18ª Prova	50m	Costas	Fem
19ª Prova	200m	Estilos	Masc
20ª Prova	200m	Estilos	Fem
<b>ENTREGA DE MADALHAS</b>			
21ª Prova	4x100m	Estilos	Misto

<b>2ª JORNADA</b>			
<b>Sábado, 07 MAR 2026 – 2ª Sessão</b>			
<b>22ª Prova</b>	800m	Livres	Fem
<b>23ª Prova</b>	400m	Estilos	Masc
<b>24ª Prova</b>	50m	Mariposa	Fem
<b>25ª Prova</b>	50m	Mariposa	Masc
<b>26ª Prova</b>	100m	Bruços	Fem
<b>27ª Prova</b>	100m	Bruços	Masc
<b>28ª Prova</b>	200m	Livres	Fem
<b>29ª Prova</b>	200m	Livres	Masc
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			
<b>30ª Prova</b>	4x100m	Livres	Fem
<b>31ª Prova</b>	4x100m	Livres	Masc
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			

<b>3ª JORNADA</b>			
<b>Domingo, 08 MAR 2026</b>			
<b>32ª Prova</b>	800m	Livres	Masc
<b>33ª Prova</b>	400m	Estilos	Fem
<b>34ª Prova</b>	200m	Bruços	Masc
<b>35ª Prova</b>	200m	Bruços	Fem
<b>36ª Prova</b>	100m	Livres	Masc
<b>37ª Prova</b>	100m	Livres	Fem
<b>38ª Prova</b>	200m	Costas	Masc
<b>39ª Prova</b>	200m	Costas	Fem
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			
<b>40ª Prova</b>	4x100m	Estilos	Masc
<b>41ª Prova</b>	4x100m	Estilos	Fem
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			

# TORREGRI PÁSCOA CADETES

ORGANIZAÇÃO: Associação Natação do Minho

LOCAL: Piscina Municipal de Vila Praia de Ancora (6x25m)

DATA: 21 e 22 de Março de 2026

## 1. HORÁRIO DAS JORNADAS

1ª JORNADA Sábado 21 MAR 2026		2ª JORNADA Domingo 22 MAR 2026	
1ª Sessão		1ª Sessão	
Abertura da Piscina – 13H30		Abertura da Piscina – 07H30	
Início do Aquecimento – 14H00		Início do Aquecimento – 08H00	
Início da Competição – 15H30		Início da Competição – 09H30	

## 2. PARTICIPAÇÃO

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

- ❖ CADETES A e B e C.

No escalão CADETES, cada nadador poderá participar em **2 provas individuais** por sessão, mais as estafetas. Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de estafetas por género, as quais obrigatoriamente devem ser designadas por 1, 2, 3 etc. A indicação da constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue na mesa do júri antes do início de cada sessão.

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

## 3. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Natação do Minho via e-mail através do ficheiro lxf. até às 23h00 do dia **09 de MARÇO (segunda-feira)**.

## 4. CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação em cada prova por grupo etário e género. Nas provas de estafetas a classificação não terá separação por grupo etário.

## 5. PROGRAMA DE PROVAS

1ª JORNADA				
Sábado 21 MAR 2026				
1ª Prova	4x50m	Livres	Fem	CAD B
2ª Prova	4x50m	Estilos <sup>(1)</sup>	Masc	CAD B
3ª Prova	4x100m	Estilos <sup>(2)</sup>	Fem	CAD A
4ª Prova	4x100m	Livres	Masc	CAD A
5ª Prova	100m	Estilos	Fem	CAD B
6ª Prova	200m	Livres	Masc	CAD B
7ª Prova	200m	Estilos	Fem	CAD A
8ª Prova	400m	Livres	Masc	CAD A
INTERVALO 10'				
9ª Prova	50m	Bruços	Fem	CAD B
10ª Prova	50m	Costas	Masc	CAD B
11ª Prova	100m	Bruços	Fem	CAD A
12ª Prova	100m	Mariposa	Masc	CAD A
13ª Prova	50m	Livres	Fem	CAD B
14ª Prova	50m	Mariposa	Masc	CAD B
15ª Prova	100m	Livres	Fem	CAD A
16ª Prova	100m	Costas	Masc	CAD A

2ª JORNADA				
Domingo 22 MAR 2026				
17ª Prova	4x50m	Livres	Masc	CAD B
18ª Prova	4x50m	Estilos <sup>(1)</sup>	Fem	CAD B
19ª Prova	4x100m	Estilos <sup>(2)</sup>	Masc	CAD A
20ª Prova	4x100m	Livres	Fem	CAD A
21ª Prova	100m	Estilos	Masc	CAD B
22ª Prova	200m	Livres	Fem	CAD B
23ª Prova	200m	Estilos	Masc	CAD A
24ª Prova	400m	Livres	Fem	CAD A
INTERVALO 10'				
25ª Prova	50m	Bruços	Masc	CAD B
26ª Prova	50m	Costas	Fem	CAD B
27ª Prova	100m	Bruços	Masc	CAD A
28ª Prova	100m	Mariposa	Fem	CAD A
29ª Prova	50m	Livres	Masc	CAD B
30ª Prova	50m	Mariposa	Fem	CAD B
31ª Prova	100m	Livres	Masc	CAD A
32ª Prova	100m	Costas	Fem	CAD A

(1) 4x50m Estilos CAD B: 1º e 2º elemento nadam 25m Mariposa + 25m Costas, 3º e 4º elementos nadam 25m Bruços + 25m Crol

(2) 4x100m Estilos CAD A: Cada elemento da estafeta nada 100m Estilos

# TORNEIO TÉCNICAS SIMULTÂNEAS DE CADETES

ORGANIZAÇÃO: Associação Natação do Minho

LOCAL: Piscina Municipal da Póvoa de Lanhoso (6x25m)

DATA: 18 de Abril de 2026

## 1. HORÁRIO DAS JORNADAS

1ª JORNADA
Sábado 18 ABR 2026
Abertura da Piscina – 13h30
Início do Aquecimento – 14H00
Início da Competição – 15H30

## 2. PARTICIPAÇÃO

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

- ❖ CADETES A e B

As provas de estafetas terão de ser constituídas por **2 atletas de cada género** e os 2 primeiros percursos de 50 metros têm de ser percorridos no estilo de Mariposa e os 2 últimos no estilo de Bruços. Os nadadores e equipas de estafetas serão agrupados por séries segundo os tempos de inscrição.

## 3. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Natação do Minho via e-mail através do ficheiro lxf. até às 23h00 do dia **06 de ABRIL (segunda-feira)**.

## 4. CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação por prova e grupo etário. Haverá ainda uma classificação resultante do somatório dos pontos World Aquatics da tabela em vigor obtidos em TODAS as provas individuais do grupo Cadetes A.

## 5. PROGRAMA DE PROVAS

1ª JORNADA				
Sábado 18 ABR 2026				
1ª Prova	4x50m	Mariposa / Bruços	Mistos	CAD A
2ª Prova	4x50m	Mariposa / Bruços	Mistos	CAD B
3ª Prova	100m	Livres	Femininos	CAD A
4ª Prova	100m	Livres	Masculinos	CAD A
5ª Prova	50m	Livres	Femininos	CAD B
6ª Prova	50m	Livres	Masculinos	CAD B
<b>INTERVALO 10'</b>				
7ª Prova	100m	Estilos	Femininos	CAD A
8ª Prova	100m	Estilos	Masculinos	CAD A
9ª Prova	100m	Estilos	Femininos	CAD B
10ª Prova	100m	Estilos	Masculinos	CAD B
11ª Prova	100m	Costas	Femininos	CAD A
12ª Prova	100m	Costas	Masculinos	CAD A
13ª Prova	50m	Costas	Femininos	CAD B
14ª Prova	50m	Costas	Masculinos	CAD B

# TORNEIO DE ESCOLAS – TÉCNICAS SIMULTÂNEAS

ORGANIZAÇÃO: Clubes da ANMinho

LOCAL: a definir

DATA: 02 de Maio de 2026

## 1. HORÁRIO DAS JORNADAS

JORNADA ÚNICA Sábado 02 MAI 2026
Abertura da Piscina – 14h00
Início do Aquecimento – 14H30
Início da Competição – 15H30

## 2. PARTICIPAÇÃO

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

- ❖ GRUPOS DE FORMAÇÃO DESPORTIVA – CADETES C e ESCOLAS DE NATAÇÃO.

Cada nadador só poderá ser inscrito e participar no máximo de **2 provas individuais** ao longo da 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.

## 3. INSCRIÇÕES

O prazo de inscrição será definido pelo clube ou entidade organizador(a) e previamente comunicado aos clubes/ escolas de natação.

## 4. 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.

## 5. PROGRAMA DE PROVAS

JORNADA ÚNICA			
Sábado 26 ABR 2025			
1ª Prova	4x25m	Mariposa	Mistos
2ª Prova	4x25m	Bruços	Mistos
3ª Prova	25m	Pr. Mariposa <sup>(1)</sup>	Femininos
4ª Prova	25m	Pr. Mariposa <sup>(1)</sup>	Masculinos
5ª Prova	25m	Mariposa	Femininos
6ª Prova	25m	Mariposa	Masculinos
7ª Prova	50m	Mariposa	Femininos
8ª Prova	50m	Mariposa	Masculinos
<b>INTERVALO 10'</b>			
9ª Prova	4x50m	Mariposa	Mistos
10ª Prova	4x50m	Bruços	Mistos
11ª Prova	25m	Pr. Bruços <sup>(1)</sup>	Femininos
12ª Prova	25m	Pr. Bruços <sup>(1)</sup>	Masculinos
13ª Prova	25m	Bruços	Femininos
14ª Prova	25m	Bruços	Masculinos
15ª Prova	50m	Bruços	Femininos
16ª Prova	50m	Bruços	Masculinos

(\*) Os programas de cada Torneio devem incluir todas estas provas. Contudo, a sua organização deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada entidade responsável, podendo acrescentar outras provas e/ou alterar a ordem das mesmas.

<sup>(1)</sup> 25m pernas Mariposa e Bruços, com a partida dentro de água, devendo o nadador deslocar-se apenas com a ação dos membros inferiores, com os membros superiores a segurar a placa em extensão à frente.

# TORNEIO ANMINHO

## TORNEIO NADADOR COMPLETO

ORGANIZAÇÃO: Associação Natação do Minho

LOCAL: Piscina Municipal de Barcelos (8x25m)

DATA: 09 e 10 de Maio de 2026

### 1. HORÁRIO DAS JORNADAS

1ª JORNADA Sábado 09 MAI 2026		2ª JORNADA Domingo 10 MAI 2026	
1ª Sessão		1ª Sessão	
Abertura da Piscina – 13H30		Abertura da Piscina – 07H30	
Início do Aquecimento – 14H00		Início do Aquecimento – 08H00	
Início da Competição – 15H30		Início da Competição – 09H30	

### 2. PARTICIPAÇÃO

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

- ❖ SENIORES, JUNIORES
- ❖ JUVENIS e INFANTIS.

Cada nadador só poderá participar num total de **4 provas individuais**, sendo 2 provas em cada jornada. Os nadadores INFANTIS (A e B) e JUVENIS (A e B) poderão ser inscritos em qualquer prova ou provas do programa, destinadas à sua categoria. Contudo, para se poderem classificar para o **Torneio do Nadador Completo** terão de participar obrigatoriamente em todas as provas do programa para a respetiva categoria.

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

### 3. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Natação do Minho via e-mail através do ficheiro lxf. Até às 23h00 do dia **27 de ABRIL (segunda-feira)**.

### 4. CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual em todas as provas por categoria, grupo de idade e género.

No caso dos nadadores INFANTIS e JUVENIS, haverá uma classificação agrupada e apurada em função do somatório dos pontos obtidos por cada nadador segundo a tabela Worls Aquatics em vigor, no conjunto de todas as provas do respetivo torneio. A falta ou desqualificação do nadador em qualquer uma das provas do programa implicará o seu afastamento imediato da classificação do Torneio, contudo poderá continuar a sua participação. Em caso de empate entre nadadores do mesmo grupo etário/género, proceder-se-á ao desempate em função dos 1ºs lugares obtidos, e assim sucessivamente até se encontrar o vencedor.

## 5. PRÉMIOS

Serão concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados do **Torneio de Nadador Completo**, de cada grupo etário/género.

## 6. PROGRAMA DE PROVAS

1ª JORNADA			
Sábado, 10 MAI 2025			
1ª Prova	400m	Livres	Masc
2ª Prova	200m	Estilos	Fem
3ª Prova	100m	Costas	Masc
4ª Prova	100m	Bruços	Fem
5ª Prova	50m	Livres	Masc
6ª Prova	50m	Costas	Fem
7ª Prova	100m	Mariposa	Masc
8ª Prova	100m	Livres	Fem
9ª Prova	50m	Bruços	Masc
10ª Prova	50m	Mariposa	Fem

2ª JORNADA			
Domingo, 11 MAI 2025			
11ª Prova	400m	Livres	Fem
12ª Prova	200m	Estilos	Masc
13ª Prova	100m	Costas	Fem
14ª Prova	100m	Bruços	Masc
15ª Prova	50m	Livres	Fem
16ª Prova	50m	Costas	Masc
17ª Prova	100m	Mariposa	Fem
18ª Prova	100m	Livres	Masc
19ª Prova	50m	Bruços	Fem
20ª Prova	50m	Mariposa	Masc
<b>ENTREGA DE PRÉMIOS</b>			

# TORNEIO PRIMAVERA DE CADETES

ORGANIZAÇÃO: Associação Natação do Minho

LOCAL: Piscina Municipal de Arcos de Valdevez (8x25m)

DATA: 06 de Junho de 2026

## 1. HORÁRIO DAS JORNADAS

1ª JORNADA
Sábado 06 JUN 2026
Abertura da Piscina – 13h30
Início do Aquecimento – 14H00
Início da Competição – 15H30

## 2. PARTICIPAÇÃO

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

- ❖ CADETES A e B

As provas de estafetas terão de ser constituídas por **2 atletas de cada género** e os 2 primeiros percursos de 50 metros têm de ser percorridos no estilo de Costas e os 2 últimos no estilo de Crol. Os nadadores e equipas de estafetas serão agrupados por séries segundo os tempos de inscrição.

## 3. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Natação do Minho via e-mail através do ficheiro lxf. até às 23h00 do dia **24 de MAIO (segunda-feira)**.

## 4. CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação por prova e grupo etário. Haverá ainda uma classificação resultante do somatório dos pontos World Aquatics da tabela em vigor obtidos em TODAS as provas individuais do grupo Cadetes A.

## 5. PROGRAMA DE PROVAS

1ª JORNADA				
Sábado 06 JUN 2026				
1ª Prova	4x50m	Costas / Crol	Mistos	CAD A
2ª Prova	4x50m	Costas / Crol	Mistos	CAD B
3ª Prova	100m	Mariposa	Femininos	CAD A
4ª Prova	100m	Mariposa	Masculinos	CAD A
5ª Prova	50m	Mariposa	Femininos	CAD B
6ª Prova	50m	Mariposa	Masculinos	CAD B
7ª Prova	50m	Costas	Femininos	CAD
8ª Prova	50m	Costas	Masculinos	CAD
<b>INTERVALO 10'</b>				
9ª Prova	100m	Estilos	Femininos	CAD A
10ª Prova	100m	Estilos	Masculinos	CAD A
11ª Prova	100m	Estilos	Femininos	CAD B
12ª Prova	100m	Estilos	Masculinos	CAD B
13ª Prova	100m	Bruços	Femininos	CAD A
14ª Prova	100m	Bruços	Masculinos	CAD A
15ª Prova	50m	Bruços	Femininos	CAD B
16ª Prova	50m	Bruços	Masculinos	CAD B
17ª Prova	50m	Livres	Femininos	CAD
18ª Prova	50m	Livres	Masculinos	CAD

# TORNEIO DE ESCOLAS – TÉCNICAS COMBINADAS

ORGANIZAÇÃO: Clubes da ANMinho

LOCAL: a definir

DATA: 27 de Junho de 2026

## 1. HORÁRIO DAS JORNADAS

JORNADA ÚNICA Sábado 27 JUN 2026
Abertura da Piscina – 14h00
Início do Aquecimento – 14H30
Início da Competição – 15H30

## 2. PARTICIPAÇÃO

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

- ❖ GRUPOS DE FORMAÇÃO DESPORTIVA – CADETES C e ESCOLAS DE NATAÇÃO.

Cada nadador só poderá ser inscrito e participar no máximo de **2 provas individuais** ao longo da 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.

## 3. INSCRIÇÕES

O prazo de inscrição será definido pelo clube ou entidade organizador(a) e previamente comunicado aos clubes/ escolas de natação.

## 4. 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.

## 5. PROGRAMA DE PROVAS

JORNADA ÚNICA			
Sábado 27 JUN 2026			
1ª Prova	4x25m	Estilos	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	Feminino
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	Pr. Estilos <sup>(1)</sup>	Femininos
15ª Prova	100m	Pr. Estilos <sup>(1)</sup>	Masculinos
<b>INTERVALO 10'</b>			
16ª Prova	4x50m	Estilos <sup>(2)</sup>	Mistos

(\*) Os programas de cada Torneio devem incluir todas estas provas. Contudo, a sua organização deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada entidade responsável, podendo acrescentar outras provas e/ou alterar a ordem das mesmas.

<sup>(1)</sup> 100m pernas Estilos, com partida dentro de água, devendo o nadador deslocar-se apenas com a ação dos Membros Inferiores mantendo os membros superiores em extensão a segurar a placa. Não é permitida viragem de rolamento, sendo por isso obrigatória a viragem aberta.

<sup>(2)</sup> O 1º e 2º elementos da estafeta realizam 25m Mariposa+25m Costas e o 3º e 4º elementos nadam 25m Bruços+25m Crol.

# TORREGRI DE VERÃO CADETES

ORGANIZAÇÃO: Associação Natação do Minho

LOCAL: Piscinal Municipal Vila Praia de Ancora (6x25m)

DATA: 27 e 28 de Junho de 2026

## 1. HORÁRIO DAS JORNADAS

1ª JORNADA Sábado 27 JUN 2026		2ª JORNADA Domingo 28 JUN 2026	
1ª Sessão		1ª Sessão	
Abertura da Piscina – 13H30		Abertura da Piscina – 07H30	
Início do Aquecimento – 14H00		Início do Aquecimento – 08H00	
Início da Competição – 15H30		Início da Competição – 09H30	

## 2. PARTICIPAÇÃO

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

- ❖ CADETES A e B

Cada nadador só poderá participar no máximo em **2 provas individuais por jornada**, mais estafetas. As estafetas deverão ser mistas, com 2 nadadores de cada género. Os nadadores serão agrupados por séries segundo os tempos de inscrição.

## 3. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Natação do Minho via e-mail através do ficheiro lxf. Até às 23h00 do dia **14 de JUNHO (segunda-feira)**.

## 4. CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação por prova e grupo etário.

## 5. PROGRAMA DE PROVAS

1ª JORNADA				
Sábado, 28 JUN 2025				
1ª Prova	4x50m	Livres	Misto	CAD B
2ª Prova	4x100m	Estilos <sup>(1)</sup>	Misto	CAD A
3ª Prova	100m	Estilos	Fem	CAD B
4ª Prova	100m	Estilos	Masc	CAD B
5ª Prova	800m	Livres	Fem	CAD A
6ª Prova	800m	Livres	Masc	CAD A
<b>INTERVALO 10'</b>				
7ª Prova	100m	Bruços	Fem	CAD B
8ª Prova	100m	Bruços	Masc	CAD B
9ª Prova	100m	Costas	Fem	CAD A
10ª Prova	100m	Costas	Masc	CAD A
11ª Prova	100m	Livres	Fem	CAD B
12ª Prova	100m	Livres	Masc	CAD B
13ª Prova	100m	Bruços	Fem	CAD A
14ª Prova	100m	Bruços	Masc	CAD A

2ª JORNADA				
Domingo, 29 JUN 2025				
15ª Prova	4x50m	Estilos <sup>(2)</sup>	Misto	CAD B
16ª Prova	4x100m	Livres	Misto	CAD A
17ª Prova	400m	Livres	Fem	CAD B
18ª Prova	400m	Livres	Masc	CAD B
19ª Prova	200m	Estilos	Fem	CAD A
20ª Prova	200m	Estilos	Masc	CAD A
<b>INTERVALO 10' – ENTREGA LEMBRANÇAS</b>				
21ª Prova	100m	Costas	Fem	CAD B
22ª Prova	100m	Costas	Masc	CAD B
23ª Prova	100m	Mariposa	Fem	CAD A
24ª Prova	100m	Mariposa	Masc	CAD A
25ª Prova	50m	Mariposa	Fem	CAD B
26ª Prova	50m	Mariposa	Masc	CAD B
27ª Prova	100m	Livres	Fem	CAD A
28ª Prova	100m	Livres	Masc	CAD A

(<sup>1</sup>) Estafeta com 1º nadador a nadar 100m Costas, o 2º a nadar 100m Bruços, o 3º 100m Mariposa e o último 100m Livres

(<sup>2</sup>) Estafeta com 1º nadador a nadar 50m Costas, o 2º a nadar 50m Bruços, o 3º 50m Mariposa e o último 50m Livres

# CAMPEONATO REGIONAL INF, JUV, JUN E SEN

ORGANIZAÇÃO: Associação Natação do Minho

LOCAL: Piscina Municipal de Ponte da Barca (8x25m)

DATA: 03 a 05 de Julho de 2026

## 1. HORÁRIO DAS JORNADAS

1ª JORNADA Sexta, 03 JUL 2026	2ª JORNADA Sábado, 04 JUL 2026	3ª JORNADA Domingo, 05 JUL 2026
<b>1ª Sessão</b>	<b>1ª Sessão</b>	<b>1ª Sessão</b>
Abertura da Piscina – 16H00	Abertura da Piscina – 07H30	Abertura da Piscina – 07H30
Início do Aquecimento – 16H30	Início do Aquecimento – 08H00	Início do Aquecimento – 08H00
Início da Competição – 18H00	Início da Competição – 09H30	Início da Competição – 09H30
	<b>2ª Sessão</b>	
	Abertura da Piscina – 13H30	
	Início do Aquecimento – 14H00	
	Início da Competição – 15H30	

## 2. PARTICIPAÇÃO

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

- ❖ SENIORES, JUNIORES
- ❖ JUVENIS, INFANTIS
- ❖ NATAÇÃO ADAPTADA

Os nadadores SENIORES e JUNIORES só poderão ser inscritos e participar no máximo de **7 provas individuais**, mais as estafetas no conjunto das 3 Jornadas. O limite para a participação nas provas ao longo das 3 Jornadas para os nadadores INFANTIS, JUVENIS e NATAÇÃO ADAPTADA é de **5 provas individuais**, mais as estafetas.

Cada clube só poderá inscrever em cada prova uma equipa de estafetas por categoria (júnior e sénior) e género. As restantes serão consideradas extracompetição. A indicação da constituição das estafetas deverá ser entregue na mesa do júri antes do início de cada sessão.

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

### 3. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na Associação de Natação do Minho via e-mail através do ficheiro lxf. até às 23h00 do dia **21 de JUNHO (segunda-feira)**.

### 4. CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação em cada prova para os grupos INFANTIL A, INFANTIL B e para as categorias JUVENIL, JUNIOR e SENIOR. Haverá também uma classificação para as classes desportivas dos escalões ESPERANÇAS e SENIORES na Natação Adaptada.

### 5. PRÉMIOS

Serão concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada prova nos escalões e classes desportivas da NATAÇÃO ADAPTADA, e nas categorias JUNIORES e ABSOLUTOS. Também serão premiados os três (3) primeiros classificados de cada prova dos grupos etários de INFANTIL A e INFANTIL B.

### 6. PROGRAMA DE PROVAS

1ª JORNADA			
Sexta, 03 JUL 2026			
1ª Prova	1500m	Livres	Fem
2ª Prova	400m	Livres	Masc
3ª Prova	100m	Costas	Fem
4ª Prova	100m	Costas	Masc
5ª Prova	200m	Mariposa	Fem
6ª Prova	200m	Mariposa	Masc
7ª Prova	50m	Livres	Fem
8ª Prova	50m	Livres	Masc
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			
9ª Prova	4x200m	Livres	Fem
10ª Prova	4x200m	Livres	Masc

2ª JORNADA			
Sábado, 04 JUL 2026 – 1ª Sessão			
11ª Prova	1500m	Livres	Masc
12ª Prova	400m	Livres	Fem
13ª Prova	50m	Bruços	Masc
14ª Prova	50m	Bruços	Fem
15ª Prova	100m	Mariposa	Masc
16ª Prova	100m	Mariposa	Fem
17ª Prova	50m	Costas	Masc
18ª Prova	50m	Costas	Fem
19ª Prova	200m	Estilos	Masc
20ª Prova	200m	Estilos	Fem
<b>ENTREGA DE MADALHAS</b>			
21ª Prova	4x100m	Estilos	Misto

<b>2ª JORNADA</b>			
<b>Sábado, 04 JUL 2026 – 2ª Sessão</b>			
<b>22ª Prova</b>	800m	Livres	Fem
<b>23ª Prova</b>	400m	Estilos	Masc
<b>24ª Prova</b>	50m	Mariposa	Fem
<b>25ª Prova</b>	50m	Mariposa	Masc
<b>26ª Prova</b>	100m	Bruços	Fem
<b>27ª Prova</b>	100m	Bruços	Masc
<b>28ª Prova</b>	200m	Livres	Fem
<b>29ª Prova</b>	200m	Livres	Masc
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			
<b>30ª Prova</b>	4x100m	Livres	Fem
<b>31ª Prova</b>	4x100m	Livres	Masc
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			

<b>3ª JORNADA</b>			
<b>Domingo, 05 JUL 2026</b>			
<b>32ª Prova</b>	800m	Livres	Masc
<b>33ª Prova</b>	400m	Estilos	Fem
<b>34ª Prova</b>	200m	Bruços	Masc
<b>35ª Prova</b>	200m	Bruços	Fem
<b>36ª Prova</b>	100m	Livres	Masc
<b>37ª Prova</b>	100m	Livres	Fem
<b>38ª Prova</b>	200m	Costas	Masc
<b>39ª Prova</b>	200m	Costas	Fem
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			
<b>40ª Prova</b>	4x100m	Estilos	Masc
<b>41ª Prova</b>	4x100m	Estilos	Fem
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			

# FESTIVAL DE VERÃO DE CADETES

---

ORGANIZAÇÃO: Associação Natação do Minho

LOCAL: a definir

DATA: 18 de Julho de 2026

PROVA A DISCUTIR!

## INFORMAÇÕES e CONTACTOS

---

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO MINHO

Morada: Av. Gaspar Castro, Pav. Sta. Maria Maior

C.Postal: 4900 – 462 Viana do Castelo

Tel. 258 824 344

e-mail: [anminho@gmail.com](mailto:anminho@gmail.com)

Website: [www.anminho.pt](http://www.anminho.pt)