



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO ALENTEJO

REGULAMENTO REGIONAL DE COMPETIÇÕES

NATAÇÃO PURA

ÉPOCA 2016/2017



DISPOSIÇÕES GERAIS

1 – Introdução:

O documento que se apresenta regulamentará todas as provas de Atletas Federados em Natação Pura da Associação de Natação do Alentejo, durante a época 2016/2017.

2 – Calendário de provas:

O calendário regional de provas, provas nacionais, torneios de clubes filiados, estágios e eventuais participações como Selecção, será disponibilizado a todos os clubes, depois de devidamente definido em conferência de calendário.

3 – Organização:

A organização das competições regionais, estará devidamente definida e identificada no calendário de provas da A.N. Alentejo para 2016/2017.

3.1 – A organização das provas de âmbito regional cabe à Associação de Natação do Alentejo ou Clubes filiados, devendo a entidade organizadora emitir o regulamento da prova, dirigir todas as diligências inerentes à organização, decidir se cobra ou não taxas de inscrição das provas e liquidar os custos de arbitragem.

3.2 - No caso das provas com organização dos clubes, o respectivo regulamento deverá ter indicação da aplicação ou não de taxas de inscrição e informação do NIB para destino dos pagamentos. O mesmo deverá ser aprovado pela A.N. Alentejo e F.P. Natação, devendo estar sempre salvaguardada a participação dos restantes clubes filiados através da A.N. Alentejo. Em qualquer situação de aplicação de taxas de inscrição, o valor das mesmas será no máximo o valor estipulado no ponto 5.1 deste regulamento.

3.3 - A A.N. Alentejo poderá convidar clubes que não têm nenhum torneio próprio previsto, a organizar competições do calendário, aplicando-se os pontos 3.1 e 3.2, com excepção para a emissão do regulamento da prova, que será da responsabilidade da A.N. Alentejo em colaboração com o clube visado, respeitando-se sempre o objectivo e enquadramento da prova no calendário.

4 – Participação:

A participação em provas regionais é reservada aos atletas e clubes filiados na A.N. Alentejo, considerando-se como excepção as provas em que o Regulamento específico permita a participação de clubes, selecções ou atletas de outras Associações de Natação, portuguesas ou estrangeiras. No caso de não ser permitida a participação de outros clubes, os interessados poderão participar como extra-prova e depois de autorização da A.N. Alentejo.

4.1 – Com excepção para a Categoria de Cadetes e Grupos de Formação Desportiva, nas provas com organização da A.N. Alentejo aplica-se uma multa de 5€ por cada falta em qualquer prova individual, sempre que o nadador volte a nadar durante qualquer sessão que compoñha a Prova, Torneio ou Campeonato.

4.2 – A participação por parte dos clubes ou atletas filiados em competições de outras Associações Regionais (excluem-se as provas nacionais), carece de autorização por parte da A.N. Alentejo, devendo os pedidos ser formalizados com o mínimo de quinze (15) dias de antecedência. No caso de participações em provas no estrangeiro, os pedidos devem ser formalizados com o mínimo de trinta (30) dias de antecedência. Não serão concedidas autorizações de participação em provas de outras Associações (nacionais ou estrangeiras) que coincidam em data e escalão com provas organizada pela A.N. Alentejo.

5 – Inscrições:

As inscrições para as provas regionais devem ser feitas por via electrónica, utilizando-se o programa informático em uso pela FPN, Associações Regionais e Clubes. As mesmas devem ser enviadas para o e-mail provas@analentejo.pt.

O ficheiro deverá estar sempre identificado pelo clube e competição, devendo sempre constar:

- Nome (3 nomes) dos atletas, ano de nascimento, género, nº de licença, provas e tempos de inscrição.

Juntamente ao ficheiro das inscrições (texto do e-mail) deve ser indicado os nomes e nº de licença dos treinadores e delegados, não sendo possível a participação na reunião de delegados de algum agente que não esteja filiado.

5.1 - Taxas de inscrição:

A taxa de inscrição para as competições regionais é de 1,50€ nas provas individuais e 5,00€ nas provas de estafeta.

5.2 - Pagamento:

O pagamento das taxas de inscrição deve ser feito por transferência bancária, sempre antes da competição a que diz respeito através do NIB: 003300000008889991905.

5.3 - Tempos de inscrição:

O tempo de inscrição deverá ser o melhor tempo do atleta na respectiva prova, realizado na dimensão da piscina da prova ou devidamente convertido para a mesma.

No caso dos Campeonatos Regionais haverá datas especificadas no regulamento para validação de tempos de inscrição, bem como TAC's de participação. Outras informações sobre os Campeonatos Regionais, serão referidas no regulamento específico dos mesmos.

5.4 - Datas limite:

A data limite de inscrição na competição constará no regulamento específico da mesma e nunca será inferior a 7 dias úteis.

5.5 - Documentação:

A A.N. Alentejo disponibilizará a todos os clubes os documentos necessários para a realização das inscrições (regulamento e ficheiro convite até 7 dias úteis do limite das inscrições), bem como lista de inscrições para confirmação, lista de clubes, taxas de inscrição, cartaz, caderno de provas e outros documentos julgados de interesse. Depois de emitida a lista de inscrições para confirmação (5º dia útil antes da competição), os clubes dispõem de mais 2 dias úteis para efectuar alterações ou informar a Associação de qualquer falta ou erro de inscrição. Posteriormente à emissão do caderno de provas/start-list, que acontecerá no dia útil seguinte ao limite de alterações à lista de inscrições, qualquer alteração ou falta, só será possível no dia da competição e de acordo com o regulamento específico da competição.

6 – Categorias:

As categorias respeitantes à época 2016/2017 serão de acordo com o regulamento emitido pela FPN.

7 – Horários das competições:

Os horários das competições regionais poderão por vários motivos sofrer alterações, informando atempadamente a A.N. Alentejo todos os participantes.

8 – Júri da competição:

O Júri da competição será composto pelo Juiz Arbitro da prova, Director / Delegado da A. N. Alentejo e/ou responsável pela Direcção Técnica.

9 – Casos omissos:

Os casos omissos serão julgados pela A.N. Alentejo.

COMPETIÇÕES:



Campeonato Regional de Juvenis e Absolutos Torneio Regional de Fundo e Meio Fundo

1. Local de Realização: Sines

2. Nome da Piscina: Piscina Municipal de Sines

3. Características da Piscina: 25x8 pistas - cronometragem electrónica

4. Data: 12 e 13 de Novembro de 2016

5. Arbitragem: Conselho Regional da A.N. Alentejo

6. Horário de Realização

	1ª Jornada		2ª Jornada	
	1ª Sessão	2ª Sessão	1ª Sessão	2ª Sessão
Aquecimento	9:00	15:00	8:30	14:30
Início de Provas	10:00	16:00	9:30	15:30

7. Participação

Simultaneamente realiza-se o Campeonato Regional de Juvenis e Absolutos e o Torneio Regional de Fundo (juvenis) e Meio Fundo (infantis) sendo que:

7.1 Podem participar os nadadores de ambos os géneros filiados na FPN em Natação Pura através da A.N. Alentejo.

7.2 No Torneio Regional de Fundo podem participar os nadadores da categoria de Juvenis (ambos os géneros), que nadarão obrigatoriamente as provas de 400 E e 1500 L.

7.3 No Torneio Regional de Meio Fundo podem participar os nadadores da categoria de Infantis (ambos os géneros), que nadarão obrigatoriamente as provas de 200 E e 400 L no caso dos Infantis B e 400 E e 800 L no caso dos Infantis A.

7.4 No Campeonato Regional Absoluto podem participar todos os atletas da categoria de Juniores e Seniores que competem em categoria Absoluta.

7.5 No Campeonato Regional de Juvenis podem participar os atletas da categoria de Juvenis.

7.6 Os nadadores da categoria de Infantis podem participar nas provas destinadas às restantes categorias em regime de extra-prova.

7.7 Os nadadores Juniores e Seniores poderão ser inscritos num máximo de dez (10) provas, ao longo das 2 jornadas, sendo no máximo três (3) provas por sessão com estafetas incluídas.

Os nadadores Infantis e Juvenis poderão participar no máximo em oito (8) provas incluindo estafetas, não ultrapassando 3 provas por sessão, no conjunto da participação no Torneio Regional de Fundo e Meio Fundo e Campeonato Regional no caso dos Juvenis ou participação extra-prova no caso dos Infantis. Aos nadadores Infantis não é permitido participar nas provas de 50, 4x50 e 100 E.

7.8 A cada clube é permitido inscrever uma equipa de estafeta por prova e escalão etário (Infantil e Juvenil A e B), Juniores e Seniores, ou uma equipa por categoria Infantil, Juvenil e Absoluta. Em Absolutos consideram-se as equipas constituídas por nadadores Juniores e Seniores. Qualquer equipa constituída por nadadores de diversas categorias pode participar Extra-Prova.

7.9 As séries a realizar serão agrupadas de acordo com os tempos de inscrição dos atletas nas diversas provas. No caso das provas de 800 e 1500 L, as primeiras séries (em nº suficiente) são destinadas aos nadadores participantes no Torneio Regional de Fundo e Meio Fundo, que terão obrigatoriamente partida dos nadadores dentro de água e com uma das mãos em contacto com a parede.

8. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas para o e-mail provas@analentejo.pt até ao dia 03 de Novembro de 2016. São válidos tempos de inscrição obtidos entre 14 de Novembro de 2015 e 03 de Novembro de 2016. Os tempos referentes a piscina longa (caso seja o melhor), devem ser convertidos para piscina curta.

9. Classificações

Serão elaboradas as seguintes classificações:

9.1 No Torneio Regional de Fundo (Juvenis) há classificação por categoria e género, resultante da soma de pontos obtidos por cada nadador nas provas obrigatórias de 1500 L e 400 E, através da tabela FINA em vigor.

9.2 No Torneio Regional de Meio Fundo (Infantis) há classificação por escalão etário e género, resultante da soma de pontos obtidos por cada nadador nas provas obrigatórias de 200 E e 400 L (Infantis B) e 400 E e 800 L (Infantis A), através da tabela FINA em vigor.

9.3 No Campeonato Regional de Juvenis e Absolutos há classificação por categoria e prova, excepto para as provas de 50, 4x50 metros e 100 estilos, nas quais só se considerará classificação Absoluta.

10. Prémios

Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados de cada género, de acordo com a classificação obtida respectivamente no Torneio Regional de Fundo e Meio Fundo e Campeonato Regional Juvenil e Absoluto.

11. Programa de Provas

1ª JORNADA – 12/11/2016		
1ª SESSÃO		
1	400 m Estilos	Fem
2	400 m Estilos	Masc
3	100 m Costas	Fem
4	100 m Costas	Masc
5	50 m Mariposa	Fem
6	50 m Mariposa	Masc
INTERVALO		
7	200m Livres	Fem
8	200m Livres	Masc
9	4x100 Estilos	Fem
10	4x100 Estilos	Masc

1ª JORNADA – 12/11/2016		
2ª SESSÃO		
11	50m Costas	Fem
12	50m Costas	Masc
13	400m Livres	Fem
14	400m Livres	Masc
15	50m Livres	Fem
16	50m Livres	Masc
INTERVALO		
17	100m Braços	Fem
18	100m Braços	Masc
19	200m Mariposa	Fem
20	200m Mariposa	Masc
INTERVALO		
21	4x200m Livres	Fem
22	4x200m Livres	Masc

2ª JORNADA – 13/11/2016		
1ª SESSÃO		
23	800m Livres	Fem
24	800m Livres	Masc
25	100m Estilos	Fem
26	100m Estilos	Masc
27	200m Braços	Fem
28	200m Braços	Masc
INTERVALO		
29	100m Mariposa	Fem
30	100m Mariposa	Masc
31	200m Costas	Fem
32	200m Costas	Masc
INTERVALO		
33	4x100m Livres	Fem
34	4x100m Livres	Masc

2ª JORNADA – 13/11/2016		
2ª SESSÃO		
35	100m Livres	Fem
36	100m Livres	Masc
37	50m Braços	Fem
38	50m Braços	Masc
39	1500m Livres	Fem
40	1500m Livres	Masc
41	4x50m Estilos	Fem
42	4x50m Estilos	Masc
INTERVALO		
43	200 m Estilos	Fem
44	200 m Estilos	Masc
45	4x50m Livres	Fem
46	4x50m Livres	Masc



Torneio Regional de Cadetes e Grupos de Formação I

1. Local de Realização: Évora

2. Nome da Piscina: Piscina Aminata – Évora clube de Natação

3. Características da Piscina: 25x6 pistas – Cronometragem manual

4. Arbitragem: Conselho Regional da A.N. Alentejo

5. Data: 18 de Dezembro de 2016

6. Horário de Realização

	Sessão: Manhã	Sessão: Tarde
Aquecimento	09:30 h	14:30 h
Início de provas	10:30 h	15:30 h

7. Participação

7.1 - Poderão participar nesta competição todos os Atletas filiados em Natação Pura na FPN, através da Associação de Natação do Alentejo e que pertençam às categorias de cadetes e Grupos de Formação.

7.2 - Cada Nadador poderá participar no máximo em duas provas individuais mais uma estafeta, por sessão.

8. Classificações

Haverá classificação por prova, género e categoria (A e B).

9. Prémios

Será atribuído a todos os atletas um prémio de participação.

10. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas para o e-mail provas@analentejo.pt até ao dia 8 de Dezembro de 2016.

11. Programa de Provas

1ª Sessão – 10:30 h			2ª Sessão – 15:30 h		
1	25 Pernas Costas Fem. *1	Grupos Formação	15	25 Pernas Crol Fem. *2	Grupos Formação
2	25 Pernas Costas Masc. *1	Grupos Formação	16	25 Pernas Crol Masc. *2	Grupos Formação
3	100m Bruços/Crol Fem	A	17	50 Costas/Bruços Fem.	B
4	100m Bruços/Crol Masc.	A	18	50 Costas/Bruços Masc	B
5	50m Bruços/Crol Fem.	B	19	100 Costas/Bruços Fem.	A
6	50m Bruços/Crol Masc.	B	20	100 Costas/Bruços Masc.	A
7	50 Costas Fem	Grupos Formação	21	50 Livres Fem	Grupos Formação
8	50 Costas Masc	Grupos Formação	22	50 Livres Masc	Grupos Formação
9	100m Livres Fem.	A e B	23	50 Mariposa/Costas Fem.	B
10	100m Livres Masc.	A e B	24	50 Mariposa/Costas Masc.	B
11	25 Livres Fem.	Grupos Formação	25	100 Mariposa/Costas Fem	A
12	25 Livres Masc.	Grupos Formação	26	100 Mariposa/Costas Masc.	A
			27	25 Costas Fem	Grupos Formação
			28	25 Costas Masc	Grupos Formação
	Intervalo			Intervalo	
13	4x50 Livres Misto	A e B	29	4x50m Estilos Misto *3	A e B
14	4x25 Livres Misto	Grupos Formação	30	4x25m Costas Misto	Grupos Formação

*1: 25m Pernas de Costas, com partida para nado dorsal, devendo o nadador deslocar-se sem placa, apenas com a ação dos membros inferiores na técnica de costas, mantendo a posição hidrodinâmica fundamental dorsal.

*2: 25m Pernas de Crol, com partida dentro de água, devendo o nadador deslocar-se apenas com a ação dos membros inferiores, com os membros superiores segurando a placa em extensão à frente.

*3: 1º e 2º elementos nadam 25m Mariposa + 25m Costas, 3º e 4º elementos nadam 25m Bruços + 25m Crol.



Torneio Regional de Velocidade e Preparação

- 1. Local de Realização:** Odemira
- 2. Nome da Piscina:** Piscina Municipal de Odemira
- 3. Características da Piscina:** 25x8 pistas - cronometragem electrónica
- 4. Arbitragem:** Conselho Regional da A.N. Alentejo
- 5. Data:** 14 de Janeiro de 2017
- 6. Horário de Realização:**

	1ª Sessão	2ª Sessão
Aquecimento	9:00 h	15:00 h
Início de Provas	10:00 h	16:00 h

7. Participação

7.1 Poderão participar nesta prova os nadadores filiados em Natação Pura na FPN, através da Associação de Natação do Alentejo sendo que:

7.1.1 O Torneio de Velocidade destina-se à categoria Absoluta, podendo participar os nadadores Juvenis, Juniores e Seniores (provas de 50 e 4x50m).

7.1.2 O Torneio de Preparação destina-se aos nadadores Infantis (provas de 400 e 200m).

7.2 No Torneio de Velocidade, cada nadador pode participar no máximo de 2 provas individuais, mais estafeta por sessão, nunca ultrapassando as 5 provas no total das 2 sessões (eventualmente mais finais). A cada clube é permitido inscrever uma equipa de estafeta por género e categoria absoluta.

Nas eliminatórias, os nadadores serão agrupados em sistema de “cabeças de série” pelo tempo de inscrição, apurando-se para a final os 8 melhores classificados de cada prova.

No Torneio de Preparação, cada nadador pode participar no máximo de 2 provas individuais por sessão.

8. Classificações

No Torneio de Velocidade haverá classificação por prova, género e Categoria Absoluta.

No Torneio de Preparação os nadadores têm classificação por prova, género e categoria Infantil.

9. Prémios

No Torneio de Velocidade, serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados de cada prova individual (depois de realizada a respectiva final) e aos elementos que constituem as equipas classificadas nos três primeiros lugares nas provas de estafetas, sempre na categoria Absoluta.

10. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas para o e-mail provas@analentejo.pt até ao dia 5 de Janeiro de 2017. Os tempos referentes a piscina longa (caso seja o melhor), devem ser convertidos para piscina curta.

11. Programa de Provas

	1ª Sessão		2ª Sessão
1	50m Costas Masc. ABS – Elim.	14	100m Estilos Masc ABS – Elim.
2	50m Costas Fem. ABS – Elim.	15	100m Estilos Fem – Elim.
3	400 Estilos Misto INF	16	400 Livres Misto INF
4	50m Mariposa Masc ABS– Elim.	17	50m Bruços Masc – Elim
5	50m Mariposa Fem ABS– Elim.	18	. 50m Bruços Fem – Elim.
6	200 Costas Misto INF	19	200 Mariposa Misto INF
	Intervalo	20	50m Livres Masc – Elim
7	50m Costas Masc – Final	21	50m Livres Fem – Elim.
8	50m Costas Fem – Final		Intervalo
9	200 Bruços Misto INF	22	100m Estilos Masc – Final
10	50m Mariposa Masc – Final	23	100m Estilos Fem – Final
11	50m Mariposa Fem – Final	24	200 Livres Misto INF
	Intervalo	25	50m Bruços Masc – Final
12	4 x 50m Livres Fem	26	50m Bruços Fem – Final
13	4 x 50m Livres Masc.	27	200 Estilos Misto INF
		28	50m Livres Masc – Final
		29	50m Livres Fem – Final
			Intervalo
		30	4 x 50m Estilos Masc
		31	4 x 50 Estilos Fem.



Torneio de Cadetes e Grupos de Formação “Joana Escária”

1. Local de Realização: Estremoz

2. Nome da Piscina: Piscina Municipal de Estremoz

3. Características da Piscina: 25x6 pistas – Cronometragem manual

4. Data: 18 de Fevereiro de 2017

5. Arbitragem: Conselho Regional da A.N. Alentejo

6. Horário de Realização

	Sessão única
Aquecimento	14:30 h
Início de Provas	15:30 h

7. Participação

7.1 - Podem participar nesta prova, os nadadores filiados em Natação Pura na FPN através da Associação de Natação do Alentejo, bem como filiados através de outras Associações, pertencentes à categoria de Cadetes e Grupos de Formação.

7.2 - Cada Nadador (Cadetes ou Grupos de Formação) poderá participar no máximo em 3 provas (estafetas incluídas).

7.3 - Os nadadores serão agrupados por séries segundo o tempo de inscrição.

8. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas para o e-mail provas@analentejo.pt até ao dia 9 de Fevereiro de 2017.

9. Classificações

Haverá classificação por prova e género.

10. Prémios

Serão atribuídos prémios de participação a todos os atletas.

11. Programa de Provas:

Nº	Sessão única – 15:30 h
1	100 E Cadetes Masc.
2	100 E Cadetes Fem.
3	25 M Grupos Formação Masc.
4	25 M Grupos Formação Fem.
5	50 M Cadetes Masc.
6	50 M Cadetes Fem.
7	50 C Grupos Formação Masc.
8	50 C Grupos Formação Fem.
9	100 C Cadetes Masc.
10	100 C Cadetes Fem.
	Intervalo
11	25 B Grupos Formação Masc.
12	25 B Grupos Formação Fem.
13	50 B Cadetes Masc.
14	50 B Cadetes Fem.
15	50 L Grupos Formação Masc.
16	50 L Grupos Formação Fem.
17	100 L Cadetes Masc.
18	100 L Cadetes Fem.
	Intervalo
19	4x25 E Grupos Formação Misto
20	4x50 E Cadetes Misto.



Torneio Regional de Cadetes e Grupos de Formação II

1. Local de Realização: Grândola

2. Nome da Piscina: Piscina Municipal de Grândola

3. Características da Piscina: 25x6 pistas – Cronometragem manual

4. Arbitragem: Conselho Regional da A.N. Alentejo

5. Data: 11 de Março de 2017

6. Horário de Realização

	1ª Sessão	2ª Sessão
Aquecimento	9:30	14:30
Início de Provas	10:30	15:30

7. Participação

7.1 - Poderão participar nesta competição todos os Atletas filiados em Natação Pura na Federação Portuguesa de Natação, através da Associação de Natação do Alentejo e pertencentes à categoria de Cadetes e Grupos de Formação, bem como os atletas filiados em Natação Adaptada.

7.2 - Cada Nadador Cadete poderá participar no máximo em cinco (5) provas, sendo duas (2) individuais mais uma (1) estafeta por sessão. Cada nadador da categoria de Grupos de Formação poderá participar no máximo em (2) provas por sessão (entre individuais e estafetas).

7.3 - As estafetas de Grupos de Formação poderão unicamente ser compostas por nadadores de Grupos de Formação.

8. Classificações

Haverá classificação por prova, género e categoria (cadetes A e B e Grupos de Formação).

9. Prémios

Será atribuído a todos os atletas um prémio de participação.

10. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas para o e-mail provas@analentejo.pt até ao dia 2 de Março de 2017.

11. Programa de Provas

1ª Sessão – 10:30 h			2ª Sessão – 15:30 h		
1	25 Pernas Bruços Fem. *1	Grupos Formação	17	25 Pernas Mariposa Fem. *1	Grupos Formação
2	25 Pernas Bruços Masc. *1	Grupos Formação	18	25 Pernas Mariposa Masc. *1	Grupos Formação
3	200 Livres Fem.	A	19	100 Mariposa Fem.	A
4	200 Livres Masc.	A	20	100 Mariposa Masc.	A
5	100 Bruços/Crol Fem	B	21	100 Costas/Bruços Fem.	B
6	100 Bruços/Crol Masc.	B	22	100 Costas/Bruços Masc	B
7	50 Mariposa Fem	Grupos Formação	23	50 Bruços Fem	Grupos Formação
8	50 Mariposa Masc	Grupos Formação	24	50 Bruços Masc	Grupos Formação
9	100 Livres Fem.	A e B	25	100 Costas Fem	A
10	100 Livres Masc.	A e B	26	100 Costas Masc.	A
11	25 Bruços Fem.	Grupos Formação	27	100 Mariposa/Costas Fem.	B
			28	100 Mariposa/Costas Masc.	B
12	25 Bruços Masc.	Grupos Formação	29	25 Mariposa Fem	Grupos Formação
			30	25 Mariposa Masc	Grupos Formação
13	100 Estilos Fem	A	31	100 Bruços Fem	A
14	100 Estilos Masc	A	32	100 Bruços Masc.	A
	Intervalo			Intervalo	
15	4x25 Livres Misto	Grupos Formação	33	4x25m Estilos Misto	Grupos Formação
16	4x50 Livres Misto	A e B	34	4x50m Estilos Misto *2	A e B

*1: 25m Pernas de Bruços ou Mariposa, com partida dentro de água, devendo o nadador deslocar-se apenas com a ação dos membros inferiores, com os membros superiores segurando a placa em extensão à frente.

*2: 1º e 2º elementos nadam 25m Mariposa + 25m Costas, 3º e 4º elementos nadam 25m Bruços + 25m Crol.



Torneio Nadador Completo

- 1. Local de Realização:** Montemor-o-Novo
- 2. Nome da Piscina:** Piscina Municipal de Montemor-o-Novo
- 3. Características da Piscina:** 25x6 pistas – cronometragem electrónica
- 4. Data:** 6 e 7 de Maio de 2017
- 5. Arbitragem:** Conselho Regional da A.N. Alentejo
- 6. Horário de Realização**

	1ª Jornada	2ª Jornada
Aquecimento	14:30	09:00
Início de Provas	15:30	10:00

7. Participação

7.1 - Podem participar nesta prova os nadadores de ambos os géneros, das categorias de Cadetes, Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores filiados em Natação Pura na FPN, através da A.N. Alentejo.

7.2 - Com excepção para a categoria de cadetes, cada nadador é obrigado, sob pena de desclassificação, a participar em todas as provas do programa. A desistência ou desclassificação numa das provas do programa implica a desclassificação do nadador no Torneio, podendo no entanto nadar sendo unicamente registados os referidos tempos.

7.3 - No caso da categoria de Cadetes, cada atleta nadará obrigatoriamente todas as provas destinadas à sua categoria. No entanto, tendo em vista a aumentar a participação de atletas, é permitida a participação em regime de Extra-Competição em qualquer prova, de atletas que não nadem todas as provas do programa. Esta situação deve ser utilizada exclusivamente para nadadores ainda não preparados para toda as provas, sob pena de se desvirtuar a essência do “Nadador Completo”.

7.4 - Os nadadores serão agrupados em séries, por género e de acordo com os tempos de inscrição.

8. Classificações

8.1 - As classificações serão separadas por categoria Cadete, Infantil, Juvenil e Absoluta e género, em função do somatório de pontos segundo a Tabela FINA em vigor, obtidos por cada nadador no conjunto das provas obrigatórias.

8.2 - A pontuação final obtida pelos nadadores Infantis e Juvenis concorre ao Ranking Nacional do Nadador Completo nas respectivas categorias, a nível individual e colectivo. Na categoria de Cadetes haverá apenas classificação por prova e género.

9. Prémios

Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados de cada género e categoria Infantil, Juvenil, Absoluta. Os atletas cadetes receberão prémios de participação.

10. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas para o e-mail provas@analentejo.pt até ao dia 27 de Abril de 2017.

11. Programa de Provas

	1ª Jornada		2ª Jornada
1	50m Mariposa Cad B Fem	13	50m Mariposa Cad B Masc
2	100m Mariposa Cad A Fem.	14	100m Mariposa Cad A Masc
3	100m Mariposa Fem.	15	100m Mariposa Masc.
4	100m Bruços Cad A e B Masc.	16	100m Bruços Cad A e B Fem.
5	100m Bruços Masc.	17	100m Bruços Fem.
6	100m Costas Cad A e B Fem.	18	100m Costas Cad A e B Masc.
7	100m Costas Fem.	19	100m Costas Masc.
8	100m Estilos Cad B Masc.	20	100m Estilos Cad B Fem.
9	200m Estilos Cad A Masc.	21	200m Estilos Cad A Fem.
10	200m Estilos Masc.	22	200m Estilos Fem.
11	100m Livres Cad A e B Fem.	23	100m Livres Cad A e B Masc.
12	100m Livres Fem.	24	100m Livres Masc.

Troféu A.N. Alentejo

- 1. Local de realização:** Vendas Novas
- 2. Nome da piscina:** Piscina Municipal de Vendas Novas
- 3. Características da Piscina:** 50x8 pistas – cronometragem electrónica
- 4. Data:** 4 de Junho de 2017

5. Arbitragem: Conselho Regional da A.N. Alentejo

6. Horário de realização:

	1ª Sessão	2ª Sessão
Aquecimento	9:00 h	14:30 h
Início das provas	10:00 h	15:30 h

7. Participação:

7.1 - Podem participar todos os Clubes e nadadores filiados em Natação Pura na F.P. Natação, tal como clubes estrangeiros convidados pela A.N. Alentejo.

7.2 - A prova destina-se aos nadadores pertencentes aos escalões de Infantis. Em todas as provas é permitida a participação de outros escalões na qualidade de extra-prova e na categoria de Absolutos (Juvénis, Júniores e Seniores).

7.3 - Aos nadadores Infantis será permitido participar no máximo de cinco provas (estafetas incluídas) no conjunto das duas sessões, não podendo participar em mais de três por sessão.

7.4 – Aos nadadores na categoria de Absolutos (Juvénis, Júniores e Seniores) será permitido participar no máximo em 6 provas (estafetas incluídas) no conjunto das duas sessões e nunca em mais de três provas por sessão.

8. Inscrições:

8.1 - Cada clube poderá inscrever um máximo de dois nadadores Infantis e uma equipa de estafeta por prova. O mesmo se aplica aos nadadores absolutos que participam extra-prova. Nas provas de 400L e 400 E, serão aceites os dezasseis melhores tempos, com prioridade aos Infantis.

8.2 - As inscrições deverão ser enviadas para o e-mail provas@analentejo.pt até ao dia 25 de Maio de 2017. Os tempos de inscrição referentes a piscina curta devem ser convertidos para piscina longa.

9. Classificação:

9.1 - Haverá classificação por prova, género, categoria (Inf. A e Inf. B) e equipa. Nas provas de estafetas apenas haverá uma classificação Infantil, podendo as equipas ser constituídas por nadadores A e B.

9.2 - Os pontos atribuídos aos clubes em cada prova serão em função da classificação obtida pelo atleta melhor classificado em Infantil A e Infantil B, sendo que:

1º ClassificadoN+1
 2º ClassificadoN-1
 3º ClassificadoN-2

E assim sucessivamente, sendo “ N” o numero de clubes participantes.
 Desclassificações e desistências: (0) pontos

8.3 - Em caso de empate final, funcionará como factor de desempate o número de primeiros (1ºs) lugares obtidos por cada clube; caso esta medida não seja suficiente, recorrer-se-á aos segundos (2ºs), terceiros (3ºs) e assim por diante.

9. Prémios:

Haverá medalhas por género, para os 1º,2º e 3º classificado Inf A e Inf. B nas provas individuais e Infantil nas provas de estafetas. A equipa (clube) vencedora receberá um Troféu.

10. Programa de Provas:

	1ª Jornada		2ª Jornada
1	400m Estilos – Fem Inf	11	400m Livres – Fem Inf
2	400m Estilos – Masc Inf	12	400m Livres – Masc Inf
3	100m Costas – Fem Inf	13	100m Bruços – Fem Inf
4	100m Costas – Masc Inf	14	100m Bruços – Masc Inf
5	100m Mariposa – Fem Inf	15	100m Livres – Fem Inf
6	100m Mariposa – Mas Inf	16	100m Livres – Masc Inf
	<u>INTERVALO 10 MINUTOS</u>	17	200m Estilos – Fem Inf
7	4x200 L – Fem Inf	18	200m Estilos – Masc Inf
8	4x200 L – Masc Inf		<u>INTERVALO 10 MINUTOS</u>
9	4 x 100m Estilos – Fem Inf	19	4 x 100 Livres – Fem Inf
10	4 x 100m Estilos – Masc Inf	20	4 x 100m Livres – Masc Inf



Torneio Regional de Cadetes e Grupos de Formação III

- 1. Local de Realização:** Mora
- 2. Nome da Piscina:** Piscina Municipal de Mora
- 3. Características da Piscina:** 25m x 6 pistas – Cronometragem manual
- 4. Data:** 24 de Junho de 2017
- 5. Arbitragem:** Conselho Regional da A.N. Alentejo
- 6. Horário de Realização:**

	1ª Sessão	2ª Sessão
Aquecimento	9:30	14:30
Início de Provas	10:30	15:30

7. Participação

7.1 - Poderão participar nesta competição todos os Atletas filiados em Natação Pura na FPN através da Associação de Natação do Alentejo, que pertençam à categoria de Cadetes e Grupos de Formação, bem como os atletas filiados em Natação Adaptada.

7.2 - Cada Nadador Cadete poderá participar no máximo em cinco (5) provas, sendo duas (2) individuais mais uma (1) estafeta por sessão. Cada nadador da categoria de Grupos de Formação poderá participar no máximo em (2) provas por sessão (entre individuais e estafetas).

8. Classificações

8.1 - Haverá classificação por prova, género e categoria.

9. Prémios

9.1 - Será atribuído um prémio de participação a todos os atletas.

10. Inscrições

10.1 - As inscrições deverão ser enviadas para o e-mail provas@analentejo.pt até ao dia 15 de Junho de 2017.

11. Programa de Provas:

1ª Sessão		2ª Sessão	
1	400 Livres Fem Cadete A	15	200 Estilos Fem Cadete A
2	400 Livres Masc Cadete A	16	200 Estilos Masc Cadete A
3	50 Bruços/Crol Fem Grupos Formação	17	50 Mariposa/Costas Fem Grupos Formação
4	50 Bruços/Crol Masc Grupos Formação	18	50 Mariposa/Costas Masc Grupos Formação
5	100 Costas Fem Cadete A + B	19	200 Livres Fem Cadete B
6	100 Costas Masc Cadete A + B	20	200 Livres Masc Cadete B
	Intervalo 15 minutos		Intervalo 15 minutos
7	100 Bruços Fem Cadete A+B	21	100 Livres Fem Cadete A
8	100 Bruços Masc Cadete A+B	22	100 Livres Masc Cadete A
9	100 Pernas Estilos Fem Grupos Formação*1	23	50 Costas/Bruços Fem Grupos Formação
10	100 Pernas Estilos Masc Grupos Formação*1	24	50 Costas/Bruços Masc Grupos Formação
11	100 Estilos Fem Cadete B	25	100 Mariposa Fem Cadete A
12	100 Estilos Masc Cadete B	26	100 Mariposa Masc Cadete A
	Intervalo 10 minutos	27	50 Mariposa Fem Cadete B
		28	50 Mariposa Masc Cadete B
			Intervalo 10 minutos
13	4x50 Livres Misto Grupos Formação	29	4x25 Estilos Misto Grupos Formação
14	4x100 Livres Misto Cadete A+B	30	4x100 Estilos Misto Cadete A+B 2

*1: 25m Pernas Estilos, com partida dentro de água, devendo o nadador deslocar-se apenas com a ação dos membros inferiores, com os membros superiores segurando a placa em extensão à frente. Não é permitido realizar viragem de rolamento, devendo os nadadores realizar viragem aberta.

2: Cada elemento nada 100 Estilos.



Campeonato Regional de Infantis, Juvenis e Absolutos

- 1. Local de Realização:** Reguengos de Monsaraz
- 2. Nome da Piscina:** Piscina Municipal de Reguengos de Monsaraz
- 3. Características da Piscina:** 50x8 pistas (cronometragem electrónica)
- 4. Arbitragem:** Conselho Regional da A.N. Alentejo
- 5. Data:** 30 de Junho e 1 e 2 de Julho de 2017
- 6. Horário de Realização**

Jornadas:	1ª Jornada Sexta-Feira	2ª Jornada Sábado	2ª Jornada Sábado	3ª Jornada Domingo
Sessões:	1ª Sessão	1ª Sessão	2ª Sessão	1ª Sessão
Aquecimento	17:00 h	08:00 h	15:00 h	08:00 h
Início de Provas	18:00 h	09:00 h	16:00 h	09:00 h

7. Participação

7.1 - Podem participar todos os atletas filiados em Natação Pura na FPN, através da Associação de Natação do Alentejo e Associação de Natação do Interior Centro, pertencentes aos escalões de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores, de ambos os géneros que tenham tempos mínimos de acesso aos campeonatos, conforme tabela anexa. Em todas as provas os nadadores ou equipas de estafeta apenas poderão ser inscritos caso tenham o tempo mínimo de acesso já obtido. No caso das estafetas, a soma de tempos dos nadadores que as constituem, são válidos para inscrição. Poderão participar também os atletas filiados em Natação Adaptada na FPN.

7.2 - Os nadadores Juvenis, Juniores e Seniores poderão ser inscritos num máximo de dez (10) provas, ao longo das 3 jornadas. Os nadadores Infantis poderão ser inscritos num máximo de oito (8) provas ao longo das 3 jornadas. Nenhum nadador Juvenil, Júnior ou Sénior poderá nadar mais de 3 provas por sessão (estafetas incluídas).

No caso dos nadadores infantis nenhum poderá nadar mais de 2 provas por sessão (estafetas incluídas). Aos nadadores infantis não é permitida a participação nas provas de 50 e 4x50 metros, bem como nos 800 L masculinos e 1500 L femininos.

7.3 – Não há limite de inscrição de equipas de estafeta por clube em cada prova, podendo as equipas ser constituídas por nadadores da mesma categoria ou categorias diversas.

7.4 - As séries a realizar serão agrupadas de acordo com os tempos de inscrição dos atletas nas diversas provas.

8. Inscrições

8.1 - As inscrições deverão dar entrada na ANALEN (e-mail - provas@analentejo.pt) até ao dia 22 de Junho de 2017. São válidos tempos de inscrição obtidos entre 22 de Junho de 2016 e 22 de Junho de 2017.

8.2 – Posteriormente ao envio das inscrições, os clubes receberão a lista das mesmas para confirmação, até à 4ª feira que antecede a competição. Após este dia serão emitidos os documentos finais, não sendo permitido realizar alterações.

8.3 – As taxas de inscrição, no valor de 1,50€ para as provas individuais e 5,00€ para as estafetas, devem ser pagas à A.N. Alentejo, através do NIB:

003300000008889991905. O comprovativo de pagamento das mesmas deve ser enviado juntamente com as inscrições.

9. Classificações

9.1 - Serão elaboradas classificações Absolutas, Juvenis e Infantis, por género e prova, excepto para as provas de 50 e 4x50 metros, nas quais só se considerará classificação Absoluta, sendo permitida a participação apenas de nadadores Juvenis, Juniores e Seniores. Nas restantes provas de estafeta também só será considerada classificação Absoluta.

10. Prémios

Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados por prova, género e categoria Infantil, Juvenil e Absoluta.

11. Programa de Provas:

1ª JORNADA		
1ª SESSÃO		
1	400 m Estilos	Fem
2	400 m Estilos	Masc
3	100 m Costas	Fem
4	100 m Costas	Masc
5	50 m Mariposa	Fem
6	50 m Mariposa	Masc
INTERVALO		
7	4x200m Livres	Fem
8	4x200m Livres	Masc
9	800m Livres	Misto

2ª JORNADA		
1ª SESSÃO		
10	50m Costas	Fem
11	50m Costas	Masc
12	400m Livres	Fem
13	400m Livres	Masc
14	50m Livres	Fem
15	50m Livres	Masc
INTERVALO		
16	100m Bruços	Fem
17	100m Bruços	Masc
18	200m Mariposa	Fem
19	200m Mariposa	Masc
INTERVALO		
20	4x100m Estilos	Fem
21	4x100m Estilos	Masc

2ª JORNADA		
2ª SESSÃO		
22	200m Livres	Fem
23	200m Livres	Masc
24	200m Bruços	Fem
25	200m Bruços	Masc
INTERVALO		
26	100m Mariposa	Fem
27	100m Mariposa	Masc
28	200m Costas	Fem
29	200m Costas	Masc
INTERVALO		
30	4x100m Livres	Fem
31	4x100m Livres	Masc

3ª JORNADA		
1ª SESSÃO		
32	4x50m Estilos	Masc
33	4x50m Estilos	Fem
34	100m Livres	Masc
35	100m Livres	Fem
36	50m Bruços	Masc
37	50m Bruços	Fem
38	1500m Livres	Misto
INTERVALO		
39	200 m Estilos	Masc
40	200 m Estilos	Fem.
41	4x50m Livres	Masc
42	4x50m Livres	Fem

