

CALENDÁRIO REGIONAL, NACIONAL E INTERNACIONAL**SETEMBRO**

Data	Actividade/ Competição	Organização	Escalões	Local
15 a 28	Curso de 1º Nível	ANC		Coimbra

OUTUBRO

11	6ª Volta ao concelho de Miranda do Corvo a nadar	CNMC	ABS	Miranda do Corvo
25 e 26	Torneio de Abertura Categorias	ANC	Inf, Juv, Jun e Sen	Rui Abreu

NOVEMBRO

8	Operação 3 km	ANC	JUV, JUN, SEN	COPC
9	Fase de Qualificação (4ª Div.)	FPN	ABS	Leiria
15	Festival de Apresentação	ANC	Cadetes	Luís Lopes da Conceição
21 a 23	Campeonato Regional Absoluto de Piscina Curta	ANC	ABS	Rui Abreu

DEZEMBRO

6 e 7	Torneio Regional de Fundo Infantis e Juvenis	ANC	Inf e Juv	Cantanhede
6 a 8	Campeonato Absoluto de Portugal de Piscina Curta	FPN	ABS	Guimarães
11 a 14	Campeonato Europeu de Piscina Curta	LEN	ABS	Croácia
13	Torneio de Natal	ANC	Cadetes	Paião
13 e 14	Campeonato Nacional de Clubes da 3ª e 4ª Divisões	FPN	ABS	Tomar
20 e 21	Campeonato Nacional de Clubes da 1ª e 2ª Divisões	FPN	ABS	Sines

JANEIRO / FEVEREIRO

10	Torneio de Preparação	ANC	Cadetes	Lousã
17 e 18	Torneio "Dia Olímpico"	ANC	Inf, Juv, Jun e Sen	COPC
31 e 1	Torneio "Nadador Especialista"	ANC	Inf, Juv, Jun e Sen	Rui Abreu

31 e 1	Torneio Nacional de Masters de Inverno	FPN	Masters	Torres Novas
--------	--	-----	---------	--------------

FEVEREIRO

7 e 8	Torneio "Nadador Completo" . Cadetes	ANC	Cadetes	Condeixa
7 e 8	Meeting Internacional da Póvoa do Varzim	ANNP	ABS	Póvoa do Varzim
14 e 15	Meeting Internacional do Estoril	ANL	Inf, Juv, Jun	Estoril
14	1º Festival de Escolas da ANC	ANC	Escolas	Penacova
20 a 22	Campeonato Regional de Infantis	ANA / ANC	Inf	Mealhada
27 a 1	Campeonato Regional de Juvenis, Juniores e Seniores	ANC / ANA	Juv, Jun e Sen	COPC

MARÇO

6 a 8	Torneio Zonal de Infantis	ANC / FPN	Inf	Cantanhede
13 a 15	Campeonato Nacional de Juvenis	FPN	Juv	Póvoa do Varzim
14 e 15	TOREGRI de Inverno	ANC	Cadetes	Cantanhede
27 a 29	Campeonato Nacional de Juniores e Seniores	FPN	Jun e Sem	Lisboa - EUL

ABRIL

4	XVII Taça Vale do Tejo	ANDS		Abrantes
4 e 5	Multinations Youth Meet			
19	XXIV Torneio Shigeo Tsukagoshi (CNAC)	CNAC	Inf, Juv, Jun e Sen	COPC

MAIO

2	Festival da Primavera	ANC	Cadetes	Luís Lopes da Conceição
9 e 10	Torneio "Nadador Completo" - Categorias	ANC	Inf/ Juv/ Jun e Sen	Rui Abreu

16	I Torneio SCC	SCC	Cad, Inf, Juv, Jun e Sen	Cantanhede
23 e 24	Meeting Cidade de Lisboa	ANL	ABS	EUL
23 e 24	Torneio de Fundo de Cadetes.	ANC	Cadetes	Condeixa
30 e 31	Meeting Internacional de Coimbra	AAC / CMC	ABS	COPC

JUNHO

6	2º Festival de Escolas da ANC	ANC	Escolas	Mealhada
6 e 7	Meeting Internacional de Loulé	LDC	ABS	Loulé
11	Trial Meet – CNAC / CFV / GCF	CNAC	ABS	Rui Abreu
13 e 14	Campeonato Regional de Clubes de Infantis e Absolutos	ANC	Inf e Abs	Rui Abreu
20	IV Torneio de Natação da Lousã	CDL	Cadetes	Lousã
20 e 21	Meeting Internacional do Porto	ANNP	ABS	Campanhã
27 e 28	Campeonato Nacional de Masters de Piscina Longa	FPN / ANC	Masters	COPC

JULHO

2 a 5	Campeonato Regional de Juvenis e Absolutos	ANC	Juv e ABS	COPC
8 a 12	Campeonato Europeu de Juniores	LEN	Jun	Rep Checa
10 a 12	Campeonato Regional de Infantis	ANA / ANC	Inf	Aveiro
11 e 12	TOREGRI de Verão	ANC	Cadetes	Condeixa
18 a 21	Campeonato Nacional de Juvenis e Absolutos	FPN	Juv e ABS	Loulé
18 a 26	Jornadas Olímpicas Juventude	LEN	Juv	Finlândia
24 a 26	Campeonato Nacional de Infantis	FPN	Infantis	S. João da Madeira

REGULAMENTO DE PROVAS REGIONAIS NATAÇÃO PURA

DISPOSIÇÕES GERAIS

1. INSCRIÇÕES

1.1 PARTICIPAÇÃO

1.1.1 – Só podem participar nas provas regionais, nadadores com licença federativa para a Época em curso.

1.1.2 – Os participantes nas provas destinadas a “**Escolas**”, deverão estar devidamente inscritos na ANC. Todos os participantes deverão fazer prova de possuir seguro desportivo, equivalente ao adoptado pela FPN.

1.1.3 – Quando pela sua evolução, o nadador inscrito na categoria de “**Escolas**” participar em provas de Cadetes, não poderá voltar a participar em provas de “**Escolas**” na mesma época.

1.2 LOCAL

As inscrições deverão ser entregues na sede da ANC, sita no Complexo Olímpico de Coimbra, Praça Heróis do Ultramar, 3030-325 Coimbra.

1.3 FORMA

As inscrições deverão ser feitas electronicamente a partir do ficheiro de convite disponibilizado na página Web da ANC (www.ancoimbra.pt.vu) e enviadas para o endereço natacaocoimbra@sapo.pt dentro do prazo estabelecido para cada torneio. Para salvaguardar possíveis percas de informação, o sumário das inscrições deverá ser enviado por correio ou Fax para a ANC.

Para o correcto funcionamento do programa de gestão de provas na inscrição deverá constar o n.º de licença da federação, sem o qual não poderá ser feita a inscrição, o primeiro, segundo e último nome do atleta e o tempo, caso ainda não tenha marca na presente época. Não estando o preenchimento correcto, as inscrições não serão consideradas.

1.3.1. – Para serem consideradas as inscrições deverão ser acompanhadas da respectiva taxa de inscrição.

1.4 TEMPOS DE INSCRIÇÃO

1.4.1 – O tempo de inscrição, em cada prova será o melhor tempo que o atleta já efectuou na época em curso, assumido automaticamente pela aplicação informática.

1.4.2 – Quando o atleta não possuir marca na referida época, o tempo de inscrição será a melhor marca da época anterior, sendo obrigatória a indicação do tempo e da data em que o mesmo foi realizado, situação que será confirmada.

1.4.3 – Quando o atleta não possuir marca nem na época em curso nem na anterior, o tempo de inscrição será o tempo provável que o atleta realizará e deverá ser sempre indicado pelo clube.

1.4.4 – O tempo de inscrição em provas de estafetas será o tempo provável que a equipa irá realizar na prova calculado a partir do somatório dos tempos individuais.

1.5 TAXAS DE INSCRIÇÃO EM PROVAS

Categoria	Competição	Por cada atleta inscrito		Provas individuais		Provas estafetas	
		ANC e ANA	Outros	ANC e ANA	Outros	ANC e ANA	Outros
Escolas	Festivais de Escolas			1,25 €	3,00 €	2,50€	5,00 €
Cadetes	TOREGRI (Inv e Ver)	0,75 €	1,00 €	1,35 €	2,35 €	3,0 €	5,25 €
	Torneio Nadador Completo	7,50 €	8,50 €				
	Outras competições			1,35 €	2,35 €	3,00 €	5,25 €
Inf, Juv, Jun e Sen	Torneio Nadador Completo	7,50 €	8,50 €				
	Torneio Dia Olímpico	7,50 €	8,50 €				
	Torneios Regionais de Fundo	0,75 €	1,00 €	3,00 €	375 €		
	Torneio Nadador Especialista	7,50 €	8,50 €				
	Campeonatos Regionais Infantis	1,00 €	1,25 €	2,10 €	2,75 €	6,00 €	7,00 €
	Outras competições			1,80 €	2,75 €	5,00 €	7,00 €

2. HORÁRIO DE PROVAS E INÍCIO DO AQUECIMENTO.

Os horários indicados no regulamento de cada prova referem-se ao início das competições dessa Jornada/ Sessão. As piscinas indicadas ficarão livres 1 hora e 30 minutos antes da hora do início das provas para aquecimento.

3. PROGRAMAS

Será elaborada uma Start List em cada torneio, que ficará disponível na página Web da ANC para consulta dos clubes e possíveis correcções. O Programa das Competições será enviado por correio electrónico, em formato PDF, até 24 horas antes do início de cada Torneio.

4. VENDA DE PROGRAMAS AO PÚBLICO

Por cada Jornada - 1,50 €

Jornada Múltipla: - 3 Jornadas – 4,00 €;

4 Jornadas – 5,00 €

5. RESULTADOS

Cada clube que participar na prova receberá os resultados em formato electrónico pelo que se deverá acompanhar de uma pen drive. Os resultados serão também enviados por correio electrónico para todos os clubes participantes.

6. CATEGORIAS

Masculinos- Ano Nasc.	Categoria	Femininos - Ano Nasc.
1990 e mais velhos	SEN	1992 e mais velhos
1991/ 1992	JUN	1993/ 1994
1993	JUV A	1995
1994	JUV B	-----
1995	INF A	1996
1996	INF B	1997
1997	CADETE A	1998
1998 e mais novos	CADETE B	1999 e mais novos

Em determinadas competições destinadas a nadadores da categoria de Cadetes, de acordo com o regulamento específico da prova, os atletas deste agrupamento serão subdivididos em 6 Grupos:

G1 – M97 nadadores masculinos Cadetes A nascidos em 1997

G2 – M98 nadadores masculinos Cadetes B nascidos em 1998

G3 – M99-01 nadadores masculinos Cadetes B nascidos em 1999 a 01

G1 – F98 nadadores femininos Cadetes A nascidos em 1998

G2 – F99 nadadores femininos Cadetes B nascidos em 1999

G3 – F00-01 nadadores femininos Cadetes B nascidos em 2000 e 01

7. PARTICIPAÇÃO EM TORNEIOS EXTERNOS

7.1 - Pelo interesse que a assume para a natação regional a presença de atletas em provas externas à ANC, a Direcção da ANC autoriza a sua participação, exceptuando as que sejam coincidentes com as seguintes provas

do calendário regional.

- a) Torneios Regionais de Grupos de Idade – Cadetes
- b) Torneio Nadador Completo – Cadetes
- c) Campeonatos Regionais de Piscina Curta e Longa
- e) Campeonato Regional de Clubes
- f) Campeonatos Regionais Absolutos

7.2 - Ficam igualmente impedidos de participar em torneios externos os atletas envolvidos em selecções regionais – estágios e competições.

7.3 - Exceptua-se do disposto nos pontos anteriores as deslocações que envolvam atletas cujas categorias não estejam abrangidas pelas selecções ou competições indicadas.

7.4 - Exceptuam-se ainda ao ponto 7.2, deslocações que envolvam situações pontuais e excepcionais devidamente justificadas, a analisar caso a caso pela direcção da ANC.

7.5 - Quando da participação em torneios externos os clubes deverão apresentar na ANC, cópia dos resultados para efeitos de homologação.

8 TABELA DE PONTUAÇÃO

8.1 A tabela de pontuação em vigor nas provas da ANC na presente época é a Tabela FINA 2004.

9. TORNEIOS DOS CLUBES ANC

9.1 - A organização dos torneios dos clubes é da sua inteira responsabilidade, incluindo os encargos decorrentes da utilização e operação da cronometragem electrónica da ANC, bem como os custos com a arbitragem. A ANC assume os

custos com o processamento informático do respectivo programa.

Descrição	Por cada sessão até 5h 30m (1)	Por cada hora ou fracção da hora para além das 5h 30m	Alimentação (2)	Alojamento (3)	Transporte
Operação do equipamento de cronometragem electrónica, incluindo operadores e consumíveis	175,00 €	15,00 €	30,00 €	A suportar pela entidade organizadora	A suportar pela entidade organizadora
Utilização do equipamento de cronometragem electrónico da ANC (inclui amortização, desgaste, manutenção e seguro)	175,00 €				A suportar pela entidade organizadora

(1) - Montagem + teste + 3 H. competição + desmontagem

(2) - Sempre que a sessão se prolongue para além das 14h ou 20h

(3) - Sempre que a competição ocorre em dias sucessivos a mais de 50 km da sede da ANC

9.2 - Para que o processamento informático do programa possa efectuar-se em tempo útil as inscrições devem ser entregues pelo Clube organizador na sede da ANC, até 5 dias úteis antes do início do torneio a que respeita.

10. PENALIZAÇÕES

10.1 - As faltas de comparência às provas individuais dos atletas inscritos, serão penalizadas com a multa de 2,5€ por cada falta dada, salvo quando, comunicada com 48 horas de antecedência ou por motivo de doença confirmada por atestado médico apresentado no prazo de 5 dias úteis após a conclusão da jornada em que ocorreu a falta

10.2 - As faltas de comparência às estafetas, serão penalizadas com a multa de 2,5€ salvo quando comunicada com 48 horas de antecedência, ou por motivo de doença confirmada por atestado médico apresentado no prazo de 5 dias úteis após a conclusão da jornada em que ocorreu a falta

10.3 - A inscrição em provas fora do prazo fixado no Regulamento de cada prova implica a aplicação de uma multa de 50€, não sendo aceites em caso

algum inscrições que ultrapassem em 48 horas o prazo estabelecido

10.4 - O não cumprimento do tempo final obrigatório (TFO) nas Competições em que estes existam, implica o pagamento de uma taxa de 1,5€.

10.5 - O pagamento devido por quaisquer penalizações previstas neste regulamento será obrigatoriamente liquidado no acto de inscrição na competição seguinte em que o clube participar, independentemente do grupo etário a que se destina.

10.6 - As penalizações previstas no ponto **9.1** aplicam-se igualmente a todas as faltas de comparência de atletas pertencentes a clubes ou associações convidadas da ANC.

11. CASOS OMISSOS

Serão resolvidos pela Direcção da ANC, de acordo com os Regulamentos Nacionais em vigor.

12. REGULAMENTO SOBERANO

Todas as competições realizadas no âmbito da ANC, cumprem as disposições do Regulamento da Federação Portuguesa de Natação.

REGULAMENTOS DE COMPETIÇÕES

6ª VOLTA AO CONCELHO DE MIRANDA DO CORVO A NADAR
7º ANIVERSÁRIO DO CLUBE NÁUTICO DE MIRANDA DO CORVO

Organização: Clube Náutico de Miranda do Corvo

Apoio: Associação de Natação de Coimbra e Câmara Municipal de Miranda do Corvo.

Destinatários: Prova aberta a Federados e Não Federados

Data: 11 de Outubro de 2008

Local: Piscina Municipal de Miranda do Corvo

Horário: Abertura da piscina para aquecimento e inscrições 15,00h. Início: 16,00h

Objectivo: Os participantes no seu conjunto deverão cumprir **66.250 metros**, em estafeta o que corresponde ao perímetro do concelho de Miranda do Corvo.

Desenvolvimento da actividade:

1. Antes de nadar todos os interessados deverão fazer a sua inscrição no local junto da organização, podendo a mesma ser feita enquanto a prova decorrer
2. Os participantes são distribuídos aleatoriamente pelas 6 pistas realizando percursos individuais de 50 metros.
3. Serão contabilizados quer os participantes quer os percursos nadados sendo a prova interrompida quando o objectivo for atingido

Para a história figurará o **nº de participantes** e o **tempo** em que foi conseguido o objectivo.

O recorde de tempo está situado em 1h 55m e 11s, com recorde de participantes de 262 nadadores, alcançados na época 2004/ 05.

Será oferecido lanche no final do evento.

Todos os clubes filiados na ANC estão convidados a participar

COMPETIÇÃO: Torneio de Abertura - Categorias

1. Data: 25 e 26 de Outubro

2. Local: Piscina Municipal Rui Abreu (Eiras)

3. Horário: Sábado às 16,00 horas; Domingo às 10,00 horas

4. Participação: Prova destinada a atletas das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores:

4.1 Cada atleta pode ser inscrito no máximo em duas provas por sessão.

5. Inscrições: As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 20 de Outubro de 2008.

PROGRAMA DE PROVAS

1ª Jornada		2ª Jornada	
1	200L M	7	200L F
2	400L F	8	400L M
3	200B M	9	200B F
4	200C F	10	200C M
5	200E M	11	200E F
6	200M F	12	200M M

COMPETIÇÃO: FESTIVAL de APRESENTAÇÃO de CADETES

1. **Data:** 17 de Novembro
2. **Local:** Piscina Municipal Luís Lopes da Conceição (S. Martinho do Bispo)
3. **Horário:** Sábado às 16,00 horas
4. **Participação:** Prova destinada a atletas Cadetes de acordo com os seguintes Grupos:

Grupo	Masc.	Fem
G1	M 96	F 97
G2	M 97 a 00	F 98 a 00

- 4.2 Cada atleta pode ser inscrito no máximo em três provas.
- 4.3 Cada equipa terá que ter pelo menos um elemento de género e escalão etário diferente.
- 4.4 Cada clube pode inscrever no máximo três equipas por prova
- 4.5 Nas estafetas de Costas as rendições deverão ser feitas com o atleta que vai render já na água segurando o bloco.
5. **Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 12 de Novembro.

PROGRAMA DE PROVAS

1 ^a	100 Estilos	Misto	G1/ G2
2 ^a	4 x 50 Costas	Misto	G1/ G2
3 ^a	4 x 50 Bruços	Misto	G1/ G2
4 ^a	4 x 50 livres	Misto	G1/ G2
5 ^a	4 x 50 Mariposa	Misto	G1/ G2
6 ^a	4 x 50 Estilos	Misto	G1/ G2

COMPETIÇÃO: CAMPEONATO REGIONAL DE PISCINA CURTA

1. Data: 23 a 25 de Novembro

2. Local: Piscina Municipal Rui Abreu (Eiras)

3. Horário: 1ª Sessão: 6ª feira às 19,00 horas

2ª Sessão: Sábado às 16,00 horas (15.30)

3ª Sessão: Domingo às 10,00 horas (9.30)

4. Participação: Prova destinada a atletas da categoria de Juniores e Seniores, podendo os atletas juvenis participar na condição extra-competição.

4.1: Cada atleta pode participar no máximo de 6 provas individuais.

4.2: As provas de 400E, 800L e 1500L **estarão reservadas** aos 8 melhores tempos de inscrição de cada escalão com base **no ranking regional ou nacional** da época 07/08. Serão realizadas no máximo 3 séries por género em cada uma destas provas.

4.3: Nas provas de estafetas cada clube só poderá inscrever uma equipa absoluta. **Caso seja incluído algum atleta juvenil, o respectivo clube deverá mencioná-lo no acto da inscrição, ou na entrega definitiva da respectiva ficha, no início de cada jornada, para que esta seja considerada extra competição.**

5. Classificação: Será **elaborada uma** classificação absoluta por prova.

6. Inscrições: As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 19 de Novembro.

7. Prémios: Serão atribuídos Diplomas aos 3 primeiros classificados em cada prova, **na categoria absoluta, conforme consta do programa de provas.**

8. Este Campeonato Regional terá cronometragem electrónica.

9. Distribuição de pistas para aquecimento em dois turnos:

1º turno – das 14.30 às 15.10 e das 8.30 às 9.10 (AAC e CNAC)

2º turno – das 15.10 às 15.50 e das 9.10 às 9.50 (restantes clubes)

10. Atenção ao pódio que não existiu na edição de 2007/2008

PROGRAMA DE PROVAS

1. ^a Jornada	2. ^a Jornada	3. ^a Jornada
1. 4x50 L F	15. 4x50 E M	31. 800 L F
2. 4x50 L M	16. 4x50 E F	32. 1500 L M
3. 400 E F	17. 400 L M	33. 50 M F
4. 400 E M	18. 400 L F	34. 50 M M
5. 100 L F	19. 100 B M	35. 200 C F
6. 100 L M	20. 100 B F	36. 200 C M
Intervalo (1-5)	21. 50 L M	Intervalo (31-35)
7. 50 C F	22. 50 L F	37. 50 B F
8. 50 C M	Intervalo (15-21)	38. 50 B M
9. 200 M F	23. 100 C M	39. 200 L F
10. 200 M M	24. 100 C F	40. 200 L M
11. 200 B F	25. 100 M M	41. 100 E F
12. 200 B M	26. 100 M F	42. 100 E M
Intervalo (6-11)	27. 200 E M	Intervalo (36-41)
13. 4x100 E F	28. 200 E F	43. 4x100 L F
14. 4x100 E M	Intervalo (22-27)	44. 4x100 L M
12-14	29. 4x200 L M	42-44
	30. 4x200 L F	
	28-30	

COMPETIÇÃO: TORNEIO REGIONAL DE FUNDO DE INFANTIS E JUVENIS

- 1. Data:** 8 e 9 de Dezembro
- 2. Local:** Piscina Municipal de Cantanhede
- 3. Horário:** 1ª Jornada – Sábado às 15,30
2ª Jornada – Domingo 9,30 (10.00)
- 4. Participação:** Prova destinada a nadadores Infantis e Juvenis de ambos os sexos.
- 5. Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 3 de Dezembro, **devendo todos os atletas ter um tempo de inscrição, mesmo que calculado pelo treinador, para tentar tornar as séries o mais homogêneas possível.**
- 6. Forma:** No sentido de evitar uma duração excessiva das Jornadas Serão utilizadas simultaneamente as duas piscinas do Complexo, decorrendo na Piscina 2 as séries mais lentas **que só tem 6 pistas. Fazer o programa de provas da piscina 2 em excel e solicitar a colaboração dos clubes para indicarem um ou mais elementos, para mostrarem as placas de orientação aos nadadores, nas provas de 800 e 1500 metros.**
- 7. Classificação:** Será elaborada uma classificação por grupo de idade e género a partir da soma dos pontos (Tabela FINA 2004) obtidos no conjunto das provas nadadas (1500L+400E ou 800L+400E).
- 8. Prémios:** Serão atribuídos diplomas aos 3 primeiros classificados por grupo e género.

O somatório (1500L+400E ou 800L+400E) da pontuação FINA 2004 de cada nadador(a) definirá um ranking nacional deste Torneio, que permitirá atribuir um prémio aos três primeiros classificados a nível nacional de cada escalão etário, os quais serão entregues durante uma cerimónia que terá lugar nos Campeonatos Nacionais de Juvenis e Infantis.

PROGRAMA DE PROVAS

1ª Jornada – 15:30	
1	400m Estilos fem.
2	1500m Livres masc.

2ª Jornada – 9:30	
3	400m Estilos masc.
4	800m Livres fem.

COMPETIÇÃO: TORNEIO DE NATAL**1. Data:** 15 de Dezembro**2. Local:** Piscina Municipal do Paião**3. Horário:** Sábado às 16,00 horas**4. Participação:** Podem participar nadadores da categoria de Cadetes.**4.1** Cada nadador não pode participar em mais que 2 provas individuais.**4.2** Cada atleta só pode ser inscrito numa distância em cada técnica.Cada clube **só pode inscrever uma estafeta por grupo.**Sempre que um clube não possua nadadores para completar as equipas de estafetas prevista no regulamento poderá inscrever uma equipa de estafetas extra competição por prova, **devendo mencioná-lo no acto de inscrição.****5. Inscrições:**

As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 10 de Dezembro.

PROGRAMA DE PROVAS**1ª** 50 Livres G3 M**2ª** 50 Livres G3 F**3ª** 100 Livres G1/ G2 M**4ª** 100 Livres G1/ G2F**5ª** 50 Bruços G1/G2/G3 M**6ª** 50 Bruços G1/G2/G3 F**7ª** 100 Bruços G1/ G2 M**8ª** 100 Bruços G1/ G2 F**Intervalo 10'****9ª** 50 Costas G3 M**10ª** 50 Costas G3 F**11ª** 100 Costas G1/ G2 M**12ª** 100 Costas G1/ G2 F**13ª** 50 Mariposa G1/G2/G3 M**14ª** 50 Mariposa G1/G2/G3 F**15ª** 100 Mariposa G1/ G2 M**16ª** 100 Mariposa G1/ G2 F**Intervalo 10'****17ª** 4 x 50 Livres G1/G2/G3 M**18ª** 4 x 50 Livres G1/G2/G3 F

COMPETIÇÃO: TORNEIO NADADOR COMPLETO DE CATEGORIAS

1. Data: 12 e 13 de Janeiro

2. Local: Piscina Municipal Rui Abreu (Eiras)

3. Horário: Sábado às 16,00 horas

Domingo às 10,0 horas

4. Participação: Podem participar nadadores das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores

4.1 Os nadadores interessados em disputar este torneio terão de participar em todas as provas do programa. **Poderão participar extra competição, atletas que sejam inscritos em apenas algumas provas do programa, fazendo contudo, pagamento da taxa única individual.**

4.2 A desclassificação, determina a eliminação do nadador para a classificação geral, podendo contudo continuar a participar para que as marcas sejam homologadas.

4.3 A prova de estafetas tem carácter extra-competição e destina-se a equipas de escalões etários em vigor na presente época, no máximo de uma por clube e escalão. (não se considerando equipas absolutas – eliminar) **Importante manter para editar classificação e preencher os diplomas (15')**

5. Inscrições: As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 7 de Janeiro.

6. Classificação: Serão elaboradas classificações por categoria e sexo, resultante do somatório de todos os tempos das provas constantes do programa. Em caso de igualdade dos tempos finais, o desempate será feito (pelo maior número de 1^{os} lugares. Se o empate subsistir, recorre-se a 2^{os}, 3^{os} lugares, etc.- eliminar e substituir por **pela marca mais pontuada pela tabela FINA 2004, pela segunda e assim sucessivamente.**

7. Prémios: Serão atribuídos Diplomas aos nadadores que vencerem no seu grupo. É atribuído um prémio suplementar, para os nadadores que superarem a melhor marca regional de sempre no seu grupo etário, **que deverá ser entregue na edição da Gala Anual, se possível, pelo detentor da melhor marca anterior.**

8. Distribuição de pistas e turnos de aquecimento, à semelhança de outros torneios.

PROGRAMA DE PROVAS1ª Jornada

1ª Prova 100 Bruços Masc

2ª Prova 100 Bruços Fem

3ª Prova 100 Mariposa Masc

4ª Prova 100 Mariposa Fem

Intervalo 10'

5ª Prova 100 Livres Masc

6ª Prova 100 Livres Fem

2ª Jornada

7ª Prova 100 Costas Masc

8ª Prova 100 Costas Fem

9ª Prova 200 Estilos Masc

10ª Prova 200 Estilos Fem

Intervalo 10'

11ª Prova 4 x 100 Estilos Masc

12ª Prova 4 x 100 estilos Fem

MELHORES MARCAS DE SEMPRE DO TORNEIO DO NADADOR COMPLETO

FEMININOS

Cat	Atleta	Clube	Época	B	M	L	C	E	Total
Abs	Nádia Laezza	CNAc	06/ 07	1.20,33	1.08,52	0:58,69	1.08,41	2.26,96	7.02,91
Sen	Nádia Laezza	CNAc	06/ 07	1.20,33	1.08,52	0:58,69	1.08,41	2.26,96	7.02,91
Jun	Patricia Silva	CNAC	97/ 98	1.18,48	1.08,43	1.02,14	1.10,76	2.28,82	7.08,63
Juv	Mariana Cunha	AAC	96/ 97	1.13,16	1.13,98	1.05,70	1.12,75	2.34,25	7.19,84
Inf A	Mariana Cunha	AAC	95/ 96	1.17,58	1.17,28	1.07,72	1.15,48	2.38,00	7.36,06
Inf B	Joana Ribeiro	CNM	98/ 99	1.26,49	1.14,62	1.09,16	1.16,01	2.45,83	7.52,11
Cad	Inês Cunha	AAC	96/ 97	1.29,12	1.24,60	1.10,88	1.22,10	2.52,70	8.19,50

MASCULINOS

Cat	Atleta	Clube	Época	B	M	L	C	E	Total
Abs	Luís Silva	CNAC	01/02	1.08,61	0.59,67	0.54,96	1.02,91	2.10,88	6.17,13
Sen	Rui Abreu	CAC	80/ 81	1.13,60	1.01,90	0.52,60	1.00,40	2.12,50	6.21,00
Jun	Luís Silva	CNAC	01/02	1.08,61	0.59,67	0.54,96	1.02,91	2.10,88	6.17,13
JuvA	Miguel Oliveira	CNAc	06/07	1.09,67	1.03,21	0.55,86	1.05,31	2.14,58	6.28,63
JuvB	Luis Silva	CNAC	99/ 00	1.14,54	1.03,12	0.58,04	1.06,90	2.21,79	6.44,39
Inf A	João Martins	CNAC	03/ 04	1.13,17	1.09,77	0.59,51	1.06,41	2.26,77	6.55,63
Inf B	Nuno Silva	CNM	99/ 00	1.25,79	1.08,11	1.04,51	1.13,15	2.37,24	7.28,80
Cad	Nuno Silva	CNM	98/99	1.32,44	1.13,98	1.06,62	1.16,46	2.45,35	7.54,85

Corrigir tabelas e elaborar uma folha de TOP TEN, para acrescentar ao programa

COMPETIÇÃO: 1º FESTIVAL DE ESCOLAS – ANC 2007 / 2008

1. Data: 26 de Janeiro

2. Local: Piscina Municipal de Penacova

3. Horário: Sábado às 16,00 horas

4. Participação: Tem direito a participar os nadadores filiados na ANC, com a categoria de “ESCOLAS”, pertencentes aos clubes desta Associação, com idades compreendidas entre os 8 e os 12 anos (nascidos entre 1996 e 2000).

4.1 A partir do momento em que um nadador tenha participado num torneio de Cadetes, ficará impedido de participar neste Festival

4.2 Os nadadores serão agrupados por séries em dois Grupos

G1 – M e F 96 / 97 Nadadores masculinos e Femininos nascidos em 1996 e 1997

G2 – M e F 98 e mais novos Nadadores masculinos e Femininos nascidos em 1998 e depois

4.3 Cada nadador não pode participar em mais de 2 provas individuais do programa.

4.4 O número máximo de nadadores que cada clube poderá apresentar neste Festival, será estabelecido pela ANC, e estará de acordo com o número de atletas filiados, nesta Associação nas últimas 3 épocas

4.5 Cada clube pode inscrever 4 equipas de estafetas obrigatoriamente compostas por igual número de elementos masculinos e femininos

5. Inscrições: As inscrições deverão ser feitas utilizando as listas onomásticas em uso na ANC ou o ficheiro de convite disponível em <http://www.ancoimbra.pt>

Nas inscrições deverá obrigatoriamente ser indicado o tempo previsto.

Deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 21 de Janeiro.

6. Prémios: Será entregue uma lembrança e lanche a todos os participantes.

PROGRAMA DE PROVAS

1ª	50 Costas	Masc	G1
2ª	50 Costas	Fem	G1
3ª	50 Costas	Masc	G2
4ª	50 Costas	Fem	G2
5ª	50 livres	Masc.	G1
6ª	50 Livres	Fem	G1
7ª	50 Livres	Masc	G2
8ª	50 Livres	Fem	G2
9ª	4x25 Livres	Misto	G1/G2

COMPETIÇÃO: TORNEIO NADADOR ESPECIALISTA

- 1. Data:** 2 e 3 de Fevereiro
- 2. Local:** Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra
- 3. Horário:** Sábado às 16,00 horas
Domingo às 10,00 horas
- 4. Participação:** Podem participar nadadores das categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.
 - 4.1.** O escalão Infantil poderá participar exclusivamente nas provas de Estilos, **que se destinam apenas para esta categoria.**
 - 4.2** Os nadadores deverão ser inscritos em todas as provas do programa na técnica em que pretendem competir
 - 4.3** A falta, desclassificação ou desqualificação, determinam a eliminação do nadador para a classificação geral, podendo contudo continuar a participar para que as marcas sejam homologadas.
 - 4.4** As provas de estafetas destinam-se a equipas de escalões etários em vigor na presente época, no máximo de uma por clube e categoria, ou absoluta.
- 5. Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 28 de Janeiro
- 6. Classificação:** Serão elaboradas classificações por categoria e absoluto em cada género, resultante do somatório da Pontuação FINA 2004 das provas de 50, 100 e 200 constantes do programa. Na categoria de Infantis a classificação será resultante do somatório da Pontuação FINA 2004 das provas de 200 e 400 Estilos.

Em caso de igualdade pontual, **o desempate será obtido pela marca melhor pontuada pela tabela FINA 2004, se subsistir pela segunda, ou pela terceira.**
- 7. Prémios:** Serão atribuídos Diplomas aos vencedores por categoria e absoluto, **independentemente da especialidade.**

Haverá um prémio suplementar.....(copiar do Nad Completo)

PROGRAMA DE PROVAS1ª Jornada

1ª Prova	200 Estilos	Mas
2ª Prova	200 Estilos	Fem
3ª Prova	200 Mariposa	Mas
4ª Prova	200 Mariposa	Fem
5ª Prova	200 Bruços	Mas
6ª Prova	200 Bruços	Fem
7ª Prova	200 Costas	Mas
8ª Prova	200 Costas	Fem
9ª Prova	200 Livres	Mas
10ª Prova	200 Livres	Fem

Intervalo 15'

11ª Prova	4 x 100 Livres	Mas
12ª Prova	4 x 100 Livres	Fem

2ª Jornada

13ª Prova	50 Bruços	Mas
14ª Prova	50 Bruços	Fem
15ª Prova	50 Mariposa	Mas
16ª Prova	50 Mariposa	Fem
17ª Prova	50 Costas	Mas
18ª Prova	50 Costas	Fem
19ª Prova	50 Livres	Mas
20ª Prova	50 Livres	Fem
21ª Prova	400 Estilos	Mas
22ª Prova	400 Estilos	Fem
23ª Prova	100 Bruços	Mas
24ª Prova	100 Bruços	Fem
25ª Prova	100 Mariposa	Mas
26ª Prova	100 Mariposa	Fem
27ª Prova	100 Costas	Mas
28ª Prova	100 Costas	Fem
29ª Prova	100 Livres	Mas
30ª Prova	100 Livres	Fem

Intervalo – 10'

31ª Prova	4 x 50 Estilos	Masc
32ª Prova	4 x 50 Estilos	Fem

Entrega de Prémios

COMPETIÇÃO: **TORNEIO NADADOR COMPLETO DE CADETES**

1. **Data:** 9 e 10 de Fevereiro

2. **Local:** Piscina Municipal de Condeixa

3. **Horário:** Sábado às 16,00 horas

Domingo às 10,00 horas

4. **Participação:** Podem participar nadadores de ambos os **géneros** da categoria de Cadetes.

4.1 Os nadadores deverão ser inscritos em todas as provas do programa agrupados do seguinte modo:

.	Masculinos	Femininos
G1	M96	F97
G2	M97	F98
G3	M98 – 00	F99 – 00

4.2 A desclassificação ou desqualificação, determinam a eliminação do nadador para a classificação geral, podendo contudo continuar a participar.

4.4 A falta do nadador a uma prova impossibilita a continuação da sua participação.

5. **Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 4 de Fevereiro

6. **Classificação:** Serão elaboradas classificações por grupo de idade, resultante do somatório de todos os tempos das provas constantes do programa. Em caso de igualdade dos tempos finais, o desempate será feito pelo maior número de 1^{os} lugares. Se o empate subsistir, recorre-se a 2^{os}, 3^{os} lugares, etc.

7. **Prémios:** Serão atribuídas **medalhas Diplomas?** de participação a todos os nadadores, **que sejam classificados**

7. **Em alternativa ao texto – Serão considerados Nadador Completo e terão direito a um Diploma os nadadores que completem o programa e sejam classificados.**

PROGRAMA DE PROVA

1ª Jornada

1ª Prova	25 Mariposa	G3 M
2ª Prova	25 Mariposa	G3 F
3ª Prova	50 Mariposa	G2 M
4ª Prova	50 Mariposa	G2 F
5ª Prova	100 Mariposa	G1 M
6ª Prova	100 Mariposa	G1 F
7ª Prova	50 Costas	G3 M
8ª Prova	50 Costas	G3 F
9ª Prova	100 Costas	G1 e G2
M		
10ª Prova	100 Costas	G1 e G2 F
11ª Prova	50 Bruços	G3 M
12ª Prova	50 Bruços	G3 F
13ª Prova	100 Bruços	G1 e G2
M		
14ª Prova	100 Bruços	G1 e G2
F		

2ª Jornada

15ª Prova	50 Livres	G3 M
16ª Prova	50 Livres	G3 F
17ª Prova	100 Livres	G1 e G2
M		
18ª Prova	100 Livres	G1 e G2
F		
19ª Prova	100 Estilos	G2 G3
M		
20ª Prova	100 Estilos	G2 G3 F
21ª Prova	200 Estilos	G1 M
22ª Prova	200 Estilos	G1 F

CAMPEONATO REGIONAL DE INFANTIS DE PISCINA CURTA
Masc A(94) e B(95); Fem A(95) e B(96)

- 1. Data:** 22, 23 e 24 de Fevereiro
- 2. Organização:** ANC
- 3. Local:** Piscina Municipal **Rui Abreu (Eiras)**
- 4. Horário:** 1ª Jornada – Sexta-feira às 17,00
2ª Jornada – Sábado: 1ª Sessão – 10,00; 2ª Sessão – 16,30 **16h?**
3ª Jornada – Domingo: 1ª Sessão – 10,00; 2ª Sessão – 16,30 **16h**
- 5. Participação:** **Têm direito a participar neste Campeonato os nadadores e equipas de estafetas de todos os escalões etários da categoria de Infantis.**
 - 5.1** A participação dos nadadores está sujeita ao cumprimento de TFO de acordo com a tabela específica para esta competição.
 - 5.2** **Cada nadador só poderá ser inscrito em 5 provas individuais, sendo-lhe permitido nadar um máximo de 2 provas por sessão, incluindo estafetas.**
 - 5.3** Cada clube só pode apresentar uma equipa de estafetas por **escalão etário e género.**
- 6. Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 15 de Fevereiro.
- 7. Classificação:** Haverão **classificações separadas por prova, escalão etário e género.**
- 8. Prémios:** Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados nas diversas provas por **escalão etário** e género

PROGRAMA DE PROVAS

1ª Jornada 17:00 h	2ª Jornada (1ª Sessão) 10:00 h	2ª Jornada (2ª Sessão) 16:30 h	3ª Jornada (1ª Sessão) 10:00 h	3ª Jornada (2ª Sessão) 16:30 h
1 400m Estilos fem.	7 800m Livres fem.	12 200m Livres masc.	19 1500m Livres masc.	24 200m Livres fem.
2 400m Estilos masc.	8 400m Livres masc.	13 100m Livres fem.	20 400m Livres fem.	25 100m Livres masc.
3 100m Costas fem.	9 200m Bruços fem.	14 100m Bruços masc.	21 200m Bruços masc.	26 100m Bruços fem.
4 100m Costas masc.	Entrega Medalhas (7-8)	Entrega Medalhas (12-13)	Entrega Medalhas (19-20)	Entrega Medalhas (24-25)
Entrega Medalhas (1-3)	10 200m Costas masc.	15 200m Mariposa fem.	22 200m Costas fem.	27 200m Mariposa masc.
5 4x200m Livres fem.	11 200m Estilos fem.	16 100m Mariposa masc.	23 200m Estilos masc.	28 100m Mariposa fem.
6 4x200m Livres masc.	Entrega Medalhas (9-11)	Entrega Medalhas (14-15)	Entrega Medalhas (21-23)	Entrega Medalhas (26-27)
Entrega Medalhas (4-6)		17 4x100m Estilos fem.		29 4x100m Estilos masc.
		18 4x100m Livres masc.		30 4x100m Livres fem.
		Entrega Medalhas (16-18)		Entrega Medalhas (28-30)

CAMPEONATO REGIONAL DE JUVENIS, JUNIORES e SENIORES**Organização:** ANC**1. Data:** 29 de Fevereiro, 1 e 2 de Março**2. Local:** Complexo Olímpico de Piscinas, Coimbra**3. Horário:** 1ª Jornada – Sexta-feira às 17,002ª Jornada – Sábado: 1ª Sessão – 10,00; 2ª Sessão – **16.00**3ª Jornada – Domingo: 1ª Sessão – 10,00; 2ª Sessão – **16.00****4. Participação:** Podem participar nadadores das categorias Juvenis, Juniores e Seniores.**4.1** A participação dos nadadores está sujeita ao cumprimento de TFO de acordo com a tabela específica para esta competição.**4.2** Cada nadador Júnior e Sénior só pode participar em 7 provas individuais mais as estafetas.

Os nadadores Juvenis só podem nadar 5 provas individuais mais as estafetas não podendo nadar mais de 2 provas por sessão.

4.3 Cada clube só pode apresentar uma equipa de estafetas por **escalão etário** e **género**.**4.4** A participação nas provas de 400 Estilos, 1500L e 800Livres é condicionada aos **5** melhores tempos de cada categoria, por Associação, **não podendo ultrapassar 3 séries por prova, em femininos e 4 séries em masculinos**.**As provas de 50 metros, os 800 livres masc, os 1500 livres fem, e as estafetas de 4x50 metros, estão reservadas às categorias de juniores e seniores.****5. Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da ANC até às 12 horas do dia 21 de Fevereiro através de ficheiro informático.**6. Classificação:** Haverão **classificações separadas** por **categoria (escalão etário em juvenis)** e **género**.**6.1 Prémios:** Serão atribuídos Diplomas aos 3 primeiros classificados nas diversas provas por categoria (**escalão etário em juvenis**) e **género** de cada Associação

7. Programa

1ª Jornada 17:00 h		2ª Jornada (1ª Sessão) 10:00 h		2ª Jornada (2ª Sessão) 16:30 h		3ª Jornada (1ª Sessão) 10:00 h		3ª Jornada (2ª Sessão) 16:30 h	
1	50 Bruços Fem.	9	50 Mariposa Fem.	18	200m Livres masc.	27	50 Mariposa Masc.	36	200m Livres fem.
2	50 Bruços Masc.	10	400m Livres masc.	19	100m Livres fem.	28	400m Livres fem.	37	100m Livres masc.
3	400m Estilos fem.	11	200m Bruços fem.	20	100m Bruços masc.	29	200m Bruços masc.	38	100m Bruços fem.
4	400m Estilos masc.		Entrega Prémios (9/10)		Entrega Prémios (18/19)		Entrega Prémios (27/28)		Entrega Prémios (36/37)
5	100m Costas fem.	12	200m Costas masc.	21	200m Mariposa fem.	30	200m Costas fem.	39	200m Mariposa masc.
6	100m Costas masc.	13	200m Estilos fem.	22	100m Mariposa masc.	31	200m Estilos masc.	40	100m Mariposa fem.
	Entrega Prémios (1/5)	14	50 Livres Masc	23	50 Costas Fem	32	50 Livres Femininos	41	50 Costas Masc
7	4x200m Livres fem.	15	800 Livres Fem	24	1500 Livres Masc	33	800 Livres Masc	42	1500 Livres Fem
8	4x200m Livres masc.		Entrega Prémios (11/14)		Entrega Prémios (20/23)		Entrega Prémios (29/32)		Entrega Prémios (38/41)
	Entrega Prémios (6/8)	16	4x50 Livres Masc	25	4x100m Estilos Fem	34	4x50m Livres Fem	43	4x100m Estilos Masc
		17	4x50 Estilos Fem	26	4x100m Livres Masc	35	4x50m Estilos Masc	44	4x100m Livres Fem
			Entrega Prémios (15/17)		Entrega Prémios (24/26)		Entrega Prémios (33/35)		Entrega Prémios (42/44)

TORNEIO REGIONAL DE CADETES de INVERNO

1. **Data:** 15 e 16 de Março
2. **Local:** Piscina Municipal de Cantanhede
3. **Horário:** Sábado às 16,00 horas; Domingo às 10,00 horas
4. **Participação:** Podem participar nadadores Cadetes, divididos em 3 grupos:

G1:	M96 – Masculinos nascidos em 1996	F97 – Femininos nascidos em 1997
G2:	M97 – Masculinos nascidos em 1997	F98 – Femininos nascidos em 1998
G3	M98 e depois - Masculinos nascidos, 1998 e mais novos	F99 e depois - Femininos nascidos em 1999 e mais novos

- 4.1 Cada nadador só poderá participar no seu grupo e num máximo de 2 provas individuais por jornada, e 5 provas no total.
- 4.2 Cada clube **só** poderá inscrever **uma equipa de estafetas por grupo e género. No caso de não preencher este requisito em nenhum dos grupos, poderá inscrever uma estafeta, por género, extra competição.**
5. **Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 10 de Março.
6. **Prémios:** Serão atribuídos prémios de presença aos atletas participantes. **O quê?**

PROGRAMA DE PROVAS1ª Jornada

1ª	400 Livres	G1	9ª	50 Mariposa	G2M
M			10ª	50 Mariposa	G2F
2ª	400 Livres	G1	11ª	50 Livres	G3 M
F			12ª	50 Livres	G3 F
3ª	200 Livres	G2	13ª	100 Costas	G1/
M			G2M		
4ª	200 Livres	G2	14ª	100 Costas	G1/
F			G2F		

Intervalo 10'

5ª	50 Mariposa	G3 M
6ª	50 Mariposa	G3 F
7ª	100 Mariposa	G1
M		
8ª	100 Mariposa	G1
F		

Intervalo 10'

15ª	4 x 50 Estilos	G1/G2/G3M
16ª	4 x 50 Estilos	G1/G2/G3F

2ª Jornada

17ª	100 Estilos	G3 M	23ª	50 Bruços	G3 M
18ª	100 Estilos	G3 F	24ª	50 Bruços	G3 F
19ª	200 Estilos	G1/G2M	25ª	100 Bruços	G1/G2 M
20ª	200 Estilos	G1/G2 F	26ª	100 Bruços	G1/G2 F
21ª	50 Costas	G3 M	27ª	100 Livres	G1/G2 M
22ª	50 Costas	G3 F	28ª	100 Livres	G1/G2 F

Intervalo 10'

Intervalo 10'

29ª	4 x 50 Livres	G1/G2/G3M
30ª	4 x 50 Livres	G1/G2/G3F



XXIV Torneio de

CLUBE NÁUTICO ACADÉMICO
Colectividade de Utilidade Pública
Fundado em 19/10/1984
CONTRIBUINTE N.º 501 474 366
RUA BERNARDO DE ALBUQUERQUE, 19
3000 COIMBRA - TELEF. / FAX 239835662

Regulamento

1 – Torneio organizado de acordo com os Regulamentos da Federação Portuguesa de Natação.

2 – A realizar na Piscina Municipal de Coimbra, Complexo Olímpico (50m – 10 pistas) em 19 de Abril de 2008, com início às 15.30 horas. A abertura da piscina, para aquecimento, será efectuada às 14 horas.

3 – Destina-se exclusivamente a Clubes e/ou selecções convidadas pela organização.

4 – Grupos etários e provas:

Bloco 1

Infantis A e B Femininos (nascidas em 95/96) – 100 Bruços/200 Livres

Infantis A e B Masculinos (nascidos em 94/95) – 100 Bruços/200 Livres

Bloco 2

Juvenis Femininos (nascidas em 94) – 100 Costas/200 Livres

Juvenis A e B Masculinos (nascidos em 92/93) – 100 Costas/200 Livres

Bloco 3

Juniores/Seniores Femininos (nascidos em 93 e mais velhas) – 100 Mariposa/200 Livres

Juniores /Seniores Masculinos (nascidos em 91 e mais velhos) – 100Maripos/200 Livres

5 – Cada Clube apenas poderá inscrever (1) um nadador por prova. Nas provas 13ª e 14ª, os clubes devem fazer-se representar por nadadores dos três blocos, sendo o 4º nadador de qualquer um deles.

6 – As provas complementares destinam-se exclusivamente a nadadores do Clube organizador.

7 – Haverá uma prova extra denominada SUPER SPRINT, que se realizará após a conclusão das estafetas, que não contará para a classificação geral de clubes. Esta prova, de 50 livres para cada sexo, será organizada com os dez melhores tempos de inscrição **da presente época desportiva, realizados em Piscina de 50m, ou para ela convertidos**, tendo os atletas de estar inscritos numa outra qualquer prova do programa. Cada clube pode inscrever dois atletas para esta

prova, que será disputada em séries, a cada 2'30", eliminando na 1ª, três atletas, na 2ª, também três, na 3ª dois, ficando para a 4ª série os dois finalistas, que receberão um prémio de 50 € e 25 € respectivamente primeiro e segundo.

8 – Haverá uma classificação geral por Clubes. Para este efeito pontuarão todos os atletas classificados até ao 16º lugar do seguinte modo: 1º (19p), 2º (17p); 3º (15p); 4º (13p); 5º (12p) e assim sucessivamente até ao 16º (1p). Havendo empate na prova, cada atleta terá a pontuação respectiva da sua classificação, sendo abolida a pontuação imediatamente a seguir. No caso de empate na pontuação final, por clubes, o desempate será feito pelo maior número de primeiros lugares. Se subsistir, será pela melhor pontuação FINA 2004 individual, do seu melhor atleta. As estafetas terão pontuação a dobrar.

9 – Prémios e Subsídios:

Para os Clubes:

Estará em disputa um troféu a ser entregue definitivamente ao Clube que vencer o Festival CNAc em três edições consecutivas ou cinco alternadas.

Vencedor 1997/98 – SFUAP

Vencedor 1998/99 – FCP

Vencedor 1999/00 – LSC

Vencedor 2000/01 - FCP

Vencedor 2001/02 – SCB

Vencedor 2002/03 – LSC

Vencedor 2003/04 – SFUAP

Vencedor 2004/05 - FCP

Vencedor 2005/06 – SCP

Vencedor 2006/07 – FCP

Na presente edição:

- 1• 1ª equipa classificada – 500 € troféu igual em dimensões reduzidas
- 2• 2ª equipa classificada – 400 € Miniatura do troféu
- 3• 3ª equipa classificada – 300 € Miniatura do troféu
- 4• 4ª equipa classificada – 200 € Miniatura do troféu
- 5ª equipa classificada – 100 € Miniatura do troféu
- 6ª e seguintes – Miniaturas do troféu

Para os Atletas:

- 1• Recordes (não acumulam e em estafetas, são divisíveis por quatro)

Recorde Nacional Absoluto – 300 €
Recorde Nacional Categoria – 100 €
Recorde do Torneio – 50 €

- Melhores Marcas do Torneio (Tabela FINA 2004, por género)

1º - 50 €
2º - 30 €
3º - 20 €

- 1• Lembranças e lanche para todos os participantes

10 – As inscrições devem ser feitas ficheiro pró Swim, ou em modelo próprio, a fornecer pelo Clube e remetidas até ao dia 11 de Abril de 2008, para

Clube Náutico Académico
Rua Bernardo Albuquerque, nº19
3000 – 072 COIMBRA

O ficheiro convite para inscrição, estará disponível na página www.cnac1.no.sapo.pt

Nota Importante: - Quaisquer alterações posteriores (e apenas por motivos de força maior) deverão ser comunicadas ao Clube Náutico Académico, no dia da competição, imediatamente após a chegada à piscina.

PROGRAMA DE PROVAS

- 1ª 200 metros livres Infantis A ou B Feminino
- 2ª 200 metros livres Infantis A ou B Masculino
- 3ª 200 metros livres Juvenis Feminino
- 4ª 200 metros livres Juvenis A ou B Masculino
- 5ª 200 metros livres Juniores ou Seniores Feminino
- 6ª 200 metros livres Juniores ou Seniores Masculino

Provas Complementares CNAc

- 7ª 100 metros bruços Infantis A ou B Feminino
- 8ª 100 metros bruços Infantis A ou B Masculino
- 9ª 100 metros costas Juvenis Feminino
- 10ª 100 metros costas Juvenis A ou B Masculino
- 11ª 100 metros mariposa Juniores ou Seniores Feminino
- 12ª 100 metros mariposa Juniores ou Seniores Masculino

Provas Complementares CNAc

- 13ª 4x50 metros estilos Feminino A+B+C+1
- 14ª 4x50 metros estilos Masculino A+B+C+1

Prova extra Super Sprint – 50 Livres Femininos
Prova extra Super Sprint – 50 Livres Masculinos

FESTIVAL DA PRIMAVERA

1. **Data:** 3 de Maio

2. **Local:** Piscina Municipal de Gouveia

3. **Horário:** Sábado às 16,30 horas

4. **Participação:** Podem participar nadadores Cadetes, divididos em 3 Grupos

	Masculinos	Femininos
G1	M96	F97
G2	M97	F98
G3	M98 – 00	F99 – 00

4.1 Os nadadores devem ser inscritos com os tempos da época anterior, ou desta se porventura os possuírem.

4.2 Os nadadores podem participar no máximo em duas provas individuais

4.3 Cada Clube pode inscrever duas equipas de estafetas por grupo e **género**.
(as estafetas são constituídas por atletas dos 3 grupos, ou serão os 4 elementos do mesmo grupo? Neste caso quantas estafetas se podem inscrever?)

5. Inscrições:

As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 28 de Abril.

Programa de Provas

1ª	100 Livres	G1 e G2 M	10ª	25 Mariposa	G3 F
2ª	100 Livres	G1 e G2 F	11ª	50 Mariposa	G1 e G2 M
3ª	100 Estilos	G1 e G2 M	12ª	50 Mariposa	G1 e G2 F
4ª	100 Estilos	G1 e G2 F	13ª	50 Livres	G3 M
5ª	50 Bruços	G3 M	14ª	50 Livres	G3 F
6ª	50 Bruços	G3 F	15ª	50 Costas	G1, G2 e G3 M
			16ª	50 Costas	G1, G2 e G3 F

Intervalo 10'

7ª	100 Bruços	G1 e G2 M
8ª	100 Bruços	G1 e G2 F
9ª	25 Mariposa	G3 M

Intervalo 10'

17ª	4 x 50 Bruços	G1/ G2/ G3 M
18ª	4 x 50 Bruços	G1/ G2/ G3 F

COMPETIÇÃO: TORNEIO “DIA OLÍMPICO”

1. Data: 10 e 11 de Maio

2. Local: Piscina Olímpica de Coimbra

3. Horário: Sábado às 16,00 horas

Domingo às 10,00 horas

4. Participação: Prova destinada aos escalões de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

4.1 Os nadadores que disputam este troféu terão que nadar 4 provas, 2 por jornada, sendo os 400 Livres e os 200 Estilos obrigatórias para todos, e as restantes opcionais com a condição de uma delas ser na distância de 100 m (Costas, Bruços ou Mariposa) e a outra de 200 m, em técnica diferente da escolhida para os 100 metros.

5. Inscrições: As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 5 de Maio.

6. Classificação: A classificação será obtida pelo somatório dos pontos da Tabela FINA 2004 obtidos em cada prova e será separada por **grupo e género**.

Em caso de igualdade o desempate será obtido pela melhor marca pontuada pela tabela FINA 2004. Se subsistir, pela segunda e assim sucessivamente.

7. Prémios: Serão atribuídos Diplomas aos 3 primeiros classificados por grupo e sexo. Será entregue um troféu aos vencedores absolutos de ambos os sexos.

Há semelhança de outros torneios combinados (Nadador Completo e Especialista), sempre que a melhor marca regional seja superada haverá um prémio adicional a ser entregue na Gala Anual e, se possível, pelo detentor anterior, que será convidado para o efeito.

Programa de Provas**1ª Jornada**

1ª 400 Livres Fem

2ª 400 Livres Mas

Intervalo 10'

3ª 100 Bruços Fem

4ª 100 Bruços Mas

5ª 100 Costas Fem

6ª 100 Costas Mas

7ª 100 Mariposa Fem

8ª 100 Mariposa Mas

Intervalo 10'

9ª 4x50 Livres Fem

10ª 4x50 Livres Mas

2ª Jornada

11ª 200 Estilos Fem

12ª 200 Estilos Mas

Intervalo 10'

13ª 200 Bruços Fem

14ª 200 Bruços Mas

15ª 200 Costas Fem

16ª 200 Costas Mas

17ª 200 Mariposa Fem

18ª 200 Mariposa Mas

Intervalo 10'

19ª 4x50 Estilos Fem

20ª 4x50 Estilos Mas



ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE COIMBRA

Comendador da Ordem Militar da Espada e da Ordem Militar de Cristo

Membro Honorário da Ordem do Infante D. Henrique

Membro Honorário da Ordem da Liberdade

Medalha de Ouro da Cidade de Coimbra

Instituição de Utilidade Pública

SECÇÃO DE NATAÇÃO

XX TORNEIO INTERNACIONAL DA “QUEIMA DAS FITAS” I MEETING CIDADE DE COIMBRA

REGULAMENTO

1. Esta competição é co-organizado pela Secção de Natação da Associação Académica de Coimbra e pela Câmara Municipal de Coimbra.
 - 1.1. A competição é organizada de acordo com o Regulamento Geral da Federação Portuguesa de Natação.
2. O torneio realizar-se-á nos dias *17 e 18 de Maio de 2008* no Complexo Olímpico de Natação Cidade de Coimbra.
3. Este Torneio realiza-se no sistema de eliminatórias e Finais. As eliminatórias realizam-se de manhã, podendo ser feitas em 10 Pistas, sendo apurados para as Finais os 8 melhores tempos. Os atletas classificados em 9º e 10º consideram-se suplentes para as finais. Nas provas em que haja mais de 3 séries será utilizado o sistema de Cabeças de Série.
 - 3.1. Nas provas de 400 Estilos, 800 Livres e 1500 Livres serão aceites apenas as 16 melhores marcas de inscrição realizadas na época 2007/08, devidamente comprovadas por acta de júri.

Nestas provas a série mais lenta realizar-se-á na sessão da manhã e a mais rápida na sessão da tarde.
 - 3.2. Um atleta que não participe numa final para a qual esteja apurado deverá comunicar esse facto à organização até meia hora após o final da prova em formulário próprio para o efeito. A falta a uma final sem aviso e sem um comprovativo médico de

impedimento de participação será punido com multa no valor de 100€.

3.3. Este Torneio terá classificação Absoluta obtida na classificação das finais.

4. As inscrições são sujeitas a uma taxa de 3€ por prova individual e de 10€ por estafeta.

4.1 A participação neste Meeting fica sujeita ao cumprimento de um tempo de admissão a concorrer (TAC) estabelecido para cada prova. O não cumprimento do TAC é penalizado com uma multa de 10€.

Tabela de TAC's

Femininos	Prova	Masculinos
00:31,10	50 L	00:27,60
01:06,00	100 L	00:58,70
02:22,60	200 L	02:07,50
05:00,00	400 L	04:30,00
10:25,00	800 / 1500 L	18:45,00
02:05,00	4x50 L	01:52,00
04:25,00	4x100 L	03:56,00
00:39,40	50 B	00:35,60
01:24,50	100 B	01:14,60
02:59,50	200B	02:42,50
00:35,50	50 C	00:32,50
01:15,00	100 C	01:06,50
02:42,00	200 C	02:26,00
00:32,80	50 M	00:28,80
01:13,50	100 M	01:03,80
02:41,00	200 M	02:21,50
02:41,00	200 E	02:25,00
05:45,00	400 E	05:20,00
02:20,00	4x50 E	02:02,00
05:00,00	4X100 E	04:20,00

4.2. Cada clube poderá inscrever apenas uma equipa de estafetas.

4.3. O clube organizador reserva-se no direito de não cumprir com o disposto no ponto anterior.

5. As equipas devem confirmar a intenção de participar bem como o número de participantes até ao dia 4 de Março. O envio das inscrições em lista onomástica ou em ficheiro *lxf* deverá ser feito até ao dia 7 de Maio via Fax para o numero 239855009,

pelos CTT para:

Associação Académica de Coimbra
Secção de Natação
Rua Padre António Vieira
3000 – Coimbra,

ou para o endereço de e-mail: miqf2008@natacaoaac.com

O ficheiro *lxf* para inscrição está disponível no site <http://www.natacaoaac.com/>

6. A Classificação final por clubes resulta do somatório dos pontos obtidos nas Finais das diferentes provas apurados da seguinte forma:

1º lugar - 10 pontos

2º lugar – 8 “

3º lugar – 6 “

4º lugar – 5 “

5º lugar – 4 “

6º lugar – 3 “

7º lugar – 2 “

8º lugar – 1 “

7. Prémios – Serão atribuídos troféus aos 10 clubes melhor classificados bem como prémios monetários para os 3 primeiros clubes (1º- 1000€, 2º- 500 € e 3º- 250 €).

Aos atletas mais pontuados pela Tabela FINA 2004 a nível absoluto e por sexo será atribuído um troféu, bem como um prémio monetário no valor de 100 €.

Por cada Record Nacional Individual será também atribuído um prémio monetário no valor de 50€.

(Definir forma de pontuar, quando houverem tempos iguais e forma de desempatar a classificação de clubes)

PROGRAMA / HORÁRIO

SÁBADO 17 DE MAIO DE 2008

1ª Jornada (Eliminatórias)

Abertura das piscinas _____ 8h30

Torneio _____ 10h00

1ª Prova – 4x50 Estilos Femininos

2ª Prova – 4x50 Estilos Masculinos

3ª Prova – 800 Livres Femininos

4ª Prova - 200 Bruços Femininos

5ª Prova - 200 Bruços Masculinos

6ª Prova - 50 Livres Femininos

7ª Prova - 50 Livres Masculinos

8ª Prova - 100 Costas Femininos

9ª Prova – 100 Costas Masculinos

10ª Prova – 100 Mariposa Femininos

11ª Prova – 100 Mariposa Masculinos

12ª Prova – 50 Bruços Femininos

13ª Prova – 50 Bruços Masculinos

14ª Prova - 200 Livres Femininos

15ª Prova – 200 Livres Masculinos

16ª Prova - 200 Estilos Femininos

17ª Prova - 200 Estilos Masculinos

18ª Prova – 1500 Livres Masculinos

19ª Prova – 4x100 Livres Femininos

20ª Prova – 4x100 Livres Masculinos

2ª Sessão (Finais)

Abertura das piscinas _____ 15h30

Torneio _____ 17h00

1ª Prova – 4x50 Estilos Femininos

2ª Prova – 4x50 Estilos Masculinos

3ª Prova – 800 Livres Femininos

4ª Prova - 200 Bruços Femininos

5ª Prova - 200 Bruços Masculinos

6ª Prova - 50 Livres Femininos

7ª Prova - 50 Livres Masculinos

8ª Prova - 100 Costas Femininos

9ª Prova – 100 Costas Masculinos

10ª Prova – 100 Mariposa Femininos

11ª Prova – 100 Mariposa Masculinos

12ª Prova – 50 Bruços Femininos

13ª Prova – 50 Bruços Masculinos

14ª Prova - 200 Livres Femininos

15ª Prova – 200 Livres Masculinos

16ª Prova - 200 Estilos Femininos

17ª Prova - 200 Estilos Masculinos

18ª Prova – 1500 Livres Masculinos

19ª Prova – 4x100 Livres Femininos

20ª Prova – 4x100 Livres Masculinos

DOMINGO 18 DE MAIO DE 2007

2ª Jornada (Eliminatórias)

Abertura das piscinas _____ 8h30

Torneio _____ 10h00

21ª Prova – 4x50 Livres Femininos

22ª Prova – 4x50 Livres Masculinos

23ª Prova - 200 Mariposa Femininos

24ª Prova - 200 Mariposa Masculinos

25ª Prova - 50 Costas Femininos

26ª Prova - 50 Costas Masculinos

27ª Prova - 100 Livres Femininos

28ª Prova – 100 Livres Masculinos

29ª Prova – 100 Bruços Femininos

30ª Prova – 100 Bruços Masculinos

31ª Prova – 50 Mariposa Femininos

32ª Prova – 50 Mariposa Masculinos

33ª Prova – 200 Costas Femininos

34ª Prova – 200 Costas Masculino

35ª Prova – 400 Livres Femininos

36ª Prova – 400 Livres Masculinos

37ª Prova – 400 Estilos Femininos

38ª Prova – 400 Estilos Masculinos

39ª Prova – 4x100 Estilos Femininos

40ª Prova – 4x100 Estilos Masculinos

2ª Sessão (Finais)

Abertura das piscinas _____ 15h00

Torneio _____ 16h30

21ª Prova – 4x50 Livres Femininos

22ª Prova – 4x50 Livres Masculinos

23ª Prova - 200 Mariposa Femininos

24ª Prova - 200 Mariposa Masculinos

25ª Prova - 50 Costas Femininos

26ª Prova - 50 Costas Masculinos

27ª Prova - 100 Livres Femininos

28ª Prova – 100 Livres Masculinos

29ª Prova – 100 Bruços Femininos

30ª Prova – 100 Bruços Masculinos

31ª Prova – 50 Mariposa Femininos

32ª Prova – 50 Mariposa Masculinos

33ª Prova – 200 Costas Femininos

34ª Prova – 200 Costas Masculino

35ª Prova – 400 Livres Femininos

36ª Prova – 400 Livres Masculinos

37ª Prova – 400 Estilos Femininos

38ª Prova – 400 Estilos Masculinos

39ª Prova – 4x100 Estilos Femininos

40ª Prova – 4x100 Estilos Masculinos

VENCEDORES DO TORNEIO

1989	_____	CNAC
1990	_____	CFP
1991	_____	CFP
1992	_____	CFP
1993	_____	CNAC
1994	_____	CNAC
1995	_____	SCB
1996	_____	SCB
1997	_____	SCB
1998	_____	SCB
1999	_____	SCB
2000	_____	SCB
2001	_____	CNAC
2002	_____	CNMaia
2003	_____	CNMaia
2004	_____	SCB
2005	_____	CNVV
2006	_____	SAD
2007	_____	CNCVG

TORNEIO REGIONAL DE FUNDO DE CADETES

- 1. Data:** 31 de Maio e 1 de Junho
- 2. Local:** Piscina Municipal de Mira (**Condeixa? Confirmar**)
- 3. Horário:** 1ª Jornada: Sábado às 15,30 horas;
2ª Jornada Domingo 9,30 horas
- 4. Participação:** Podem participar nadadores Cadetes, divididos em 2 grupos:

Cadetes A:	M96 – Masculinos nascidos em 1996	F97 – Femininos nascidos em 1997
Cadetes B	M97 – Masculinos nascidos em 1997 e mais novos	F98 – Femininos nascidos em 1998 e mais novos

5. Inscrições: As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 26 de Maio

6. Classificação: Será elaborada uma classificação por grupo e género, resultante do somatório de pontos obtidos em cada prova pela Tabela FINA 2004 e que determinará os vencedores do Torneio. Se houver igualdade o desempate será pela melhor pontuação da mesma tabela.

7. Programa de provas

1ª Jornada – 15:30	
1	200 Estilos fem.Cad A
2	200 Estilos fem Cad B
3	800 Livres masc. Cad A
4	400 Livres masc. Cad B

2ª Jornada – 9:30	
5	200 Estilos masc.Cad A
6	200 Estilos masc Cad B
7	800 Livres fem. Cad A
8	400 Livres fem. Cad B

2º FESTIVAL DE ESCOLAS – ANC 2007 / 2008

1. Data: 7 de Junho

2. Local: Piscina Municipal da Mealhada

3. Horário: Sábado às 16,00 horas

4. Participação: Tem direito a participar os nadadores filiados na ANC, com a categoria de “ESCOLAS”, pertencentes aos clubes desta Associação, com idades compreendidas entre os 8 e os 12 anos (nascidos entre 1996 e 2000).

4.2 A partir do momento em que um nadador tenha participado num torneio de Cadetes, ficará impedido de participar neste Festival.

4.3 Os nadadores serão agrupados por séries em dois Grupos

G1

M e F 96 / 97 Nadadores masculinos e femininos nascidos em 1996 e 1997

G2

M e F 98 e mais novos Nadadores masculinos e femininos nascidos em 1998 e depois.

4.4 Cada nadador não pode participar em mais de 2 provas individuais do programa.

4.5 Cada clube pode apresentar 3 equipas de estafetas, sendo obrigatoriamente constituídas por igual número de rapazes e raparigas

4.6. O número máximo de nadadores que cada clube poderá apresentar neste Festival, será estabelecido pela ANC, e estará de acordo com o número de atletas filiados nesta Associação nas últimas 3 épocas

5. Inscrições:

As inscrições deverão ser feitas utilizando as listas onomásticas em uso na ANC, bem como as fichas individuais de prova com indicação do nome, clube, e prova.

Nas inscrições deverá ser indicado o tempo previsto.

Deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 2 de Junho.

6. Prémios: Será entregue uma lembrança e lanche a todos os participantes.

PROGRAMA DE PROVAS

1 ^a	50 Costas	Mas	G1
2 ^a	50 Costas	Fem	G1
3 ^a	50 Costas	Mas	G2
4 ^a	50 Costas	Fem	G2
5 ^a	25 Mariposa	Mas	G1
6 ^a	25 Mariposa	Fem	G1
7 ^a	50 Bruços	Mas	G2
8 ^a	50 Bruços	Fem	G2
9 ^a	50 Bruços	Mas	G1
10 ^a	50 Bruços	Fem	G1
11 ^a	50 Livres	Mas	G2
12 ^a	50 Livres	Fem	G2
13 ^a	50 Livres	Mas	G1
14 ^a	50 Livres	Fem	G1

Intervalo

15 ^a	4x25 Livres	Misto	Todos
-----------------	-------------	-------	-------

CAMPEONATOS REGIONAIS DE CLUBES INFANTIS e ABSOLUTOS

1. Data: 14 e 15 de Junho

2. Local: Piscina Municipal Cantanhede

3. Horário: 1ª Jornada / 1ª sessão – Sábado às 9,30

1ª Jornada / 2ª sessão – Sábado às 16,00

2ª Jornada / 1ª sessão – Domingo às 9,30

2ª Jornada / 2ª sessão – Domingo às 16,00

4. Participação:

4.1 Cada Clube poderá inscrever 2 Atletas por prova e Competição (2 atletas infantis e 2 Absolutos).

4.2 Cada nadador absoluto só pode participar em 7 provas no total, incluindo individuais e estafetas

4.3 Cada nadador Infantil só pode participar em 6 provas (no máximo 4 individuais) e no máximo em 2 provas por sessão.

4.4 Cada clube só pode apresentar uma equipa de estafetas por Competição e género.

4.4.1 As provas de 50 metros e as estafetas de 4x50 destinam-se exclusivamente para a categoria de Absolutos.

4.5 Serão permitidas 2 substituições por sessão de cada Competição, desde que os nadadores substitutos constem da lista onomástica e desde que as alterações sejam comunicadas à organização, em ficha própria para o efeito, até uma hora antes do início de cada sessão.

5. Inscrições: As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 9 de Junho acompanhadas da respectiva lista onomástica.

6. Classificação: Os clubes concorrentes a cada uma das Competições serão ordenados na classificação colectiva, pela soma de pontos obtidos em cada prova. Essa pontuação será do 1º ao 8º classificado de 9, 7, 6, 5, 4, 3, 2 e 1 ponto, sendo a das estafetas a dobrar. Havendo tempos iguais, a classificação será ex-aequo e a pontuação será a mesma aos dois, ou mais nadadores envolvidos, não havendo atribuição de pontos às classificações em falta.

Funcionará como factor de desempate na classificação colectiva a melhor marca da tabela FINA 2004 não contando para o efeito a pontuação das estafetas.

O vencedor de cada um dos Campeonatos será considerado o Campeão Regional

de Clubes da respectiva categoria.

7. Prémios: Será atribuída uma Taça ao Clube vencedor de cada um dos Campeonatos e que ficará em sua posse até à edição desta Competição da Época seguinte e aos seus nadadores, num máximo de 22 uma medalha. A todos os Clubes participantes será entregue uma réplica da Taça alusiva à sua classificação

PROGRAMA DE PROVAS

<i>Prova</i>	<i>1ª Jornada – 1ª Sessão</i>
1	50 Costas Mas.
2	50 Mariposa Fem
3	200 Livres Mas
4	200 Estilos Fem
	Intervalo 10'
5	400 Estilos Mas
6	800 Livres Fem
7	100 Mariposa Masc
	Intervalo 10'
8	4x100 Est Fem
9	4x50 Livres Masc

<i>Prova</i>	<i>1ª Jornada – 2ª Sessão</i>
10	4x50 Estilos Fem
11	50 Livres Mas
12	50 Bruços Fem
	Intervalo 10'
13	100 Bruços Masc
14	100 Livres Fem
15	400 Livres Mas
	Intervalo 10'
16	100 Costas Fem
17	200 Costas Mas
18	200 Bruços Fem
19	200 Mariposa Mas
	Intervalo 10'
20	4x200 Livres Fem
21	4x100 Livres Mas

<i>Prova</i>	<i>2ª Jornada – 1ª sessão</i>
22	50 Costas Fem.
23	50 Mariposa Mas
24	200 Livres Fem
25	200 Estilos Mas
	Intervalo 10'
26	400 Estilos Fem
27	1500 Livres Mas
28	100 Mariposa Fem
	Intervalo 10'
29	4x100 Est Masc
30	4x50 Livres Fem

<i>Prova</i>	<i>2ª Jornada – 2ª Sessão</i>
31	4x50 Estilos Mas
32	50 Livres Fem
33	50 Bruços Mas
	Intervalo 10'
34	100 Bruços Fem
35	100 Livres Mas
36	400 Livres Fem
	Intervalo 10'
37	100 Costas Mas
38	200 Costas Fem
39	200 Bruços Mas
40	200 Mariposa Fem
	Intervalo 10'
41	4x200 Livres Mas
42	4x100 Livres Fem

III TORNEIO DE NATAÇÃO DA LOUSÃ
CLUBE DESPORTIVO LOUSANENSE
Fundado em 1945

1. ORGANIZAÇÃO

Clube Desportivo Lousanense (Secção de Natação).

2. APOIO

- . Câmara Municipal da Lousã
- . Associação de Natação de Coimbra

3. LOCAL

Piscina Municipal da Lousã

4. DATA

21 de Junho de 2008

5. HORÁRIO

15h45m (aquecimento às 14h45m)

6. INSCRIÇÕES

. As inscrições deverão dar entrada até às 12h do dia 10 (porquê se até é feriado?) de Junho de 2008. Deverão ser enviadas directamente para a ANC – Av. Calouste Gulbenkian 3001/601 Coimbra, através do fax nº 239855009 ou e-mail natacaocoimbra@mail.telepac.pt

. O tempo de registo do nadador deverá constar nessa mesma lista.

7. PARTICIPAÇÃO

7.1. Nadadores(as) federados(as) na FPN, categoria de Cadetes (Cadetes A, Cadetes B);

7.2. Cada Clube só poderá inscrever quatro (4) nadadores(as) por prova (4 masc/4 fem); (e quantas estafetas?)

7.3. Cada nadador(a) poderá ser inscrito no máximo de duas provas individuais;

7.4. Ao Clube organizador (CDL), fica reservado o direito de preencher as pistas vagas com nadadores seus, nadando estes em regime de extra-competição;

7.5. Serão permitidas três alterações ao programa inicial, desde que comunicadas à organização com a antecedência de uma (1) hora antes do início da jornada única e desde que os(as) nadadores(as) constem na

respectiva lista onomástica

7.6. As provas extra-competição mencionadas no programa, estão reservadas a nadadores(as) pertencentes à Escola de Natação da Câmara Municipal da Lousã

8. CLASSIFICAÇÃO

Será elaborada uma classificação colectiva baseada no lugar ocupado pelos dois primeiros nadadores de cada sexo (2 masc + 2 fem) de cada equipa, em cada prova. O Clube que, no final do Torneio, apresentar a pontuação mais baixa, é o Vencedor Colectivo (Reformular para paridade de todos os clubes e definir forma de desempate) As estafetas pontuam? A classificação é conjunta de cadetes A e cadetes B, ou separada? Obrigatoriedade de cada clube inscrever 2 atletas em cada prova, para se poder classificar.

9. PRÉMIOS

.Será atribuída uma classificação colectiva. As três primeiras equipas classificadas recebem uma Taça.

. Serão atribuídos prémios de participação a todos os participantes

10. PARTIDA

Este torneio rege-se de acordo com a regra da partida única

11. PROGRAMA

Prova nº 1	4 x 50 E fem
Prova nº2	4 x 50 E masc
Prova nº3	50 B fem
Prova nº4	50 B masc
Prova nº5	50 L fem
Prova nº6	50 L masc
Prova nº 7	100 E fem
Prova nº 8	100 E masc
Intervalo de 10 minutos	
Prova nº 9	100 CT fem
Prova nº 10	100 CT masc
Prova nº 11	25 B (extra-compet)
Prova nº 12	50 L (extra-compet)
Prova nº 13	4 x 50 L fem
Prova nº 14	4 x 50 L masc

Entrega de Prémios

12. CASOS OMISSOS

Para qualquer caso omissos neste regulamento, aplicar-se-á o Regulamento Geral da FPN.

13. PROLONGAMENTO

É obrigatório o uso de touca na água (durante o período de aquecimento) e de chinelos (ou sobre botas) por todos os agentes que usem o cais da piscina.

CAMPEONATO REGIONAL VERÃO INFANTIS

Organização: ANA

1. Data: 27, 28 e 29 de Junho

2. Local: Piscina Olímpica de Aveiro

3. Horário: 1ª Jornada – Sexta-feira às 17,00 horas

2ª Jornada – Sábado 1ª sessão às 10,00 e 2ª Sessão às 16,30 **16**

3ª Jornada – Domingo 1ª sessão às 10,00 e 2ª Sessão às 16,30 **16**

4. Participação: Têm direito a participar todos os nadadores de ambos os sexos das categorias Infantis (A e B).

4.1 A participação dos nadadores está sujeita ao cumprimento de TFO de acordo com a tabela específica para esta competição.

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

4.3 Cada clube só pode apresentar uma equipa de estafetas por categoria.

5. Inscrições: As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 19 de Junho.

6. Classificação: Será realizada classificação separada por categoria e **género**.

7. Prémios: Serão atribuídos medalhas aos 3 primeiros classificados nas diversas provas por categoria e género

PROGRAMA DE PROVAS

1ª Jornada 17:00 h	2ª Jornada (1ª Sessão) 10:00 h	2ª Jornada (2ª Sessão) 16:30 h	3ª Jornada (1ª Sessão) 10:00 h	3ª Jornada (2ª Sessão) 16:30 h
1 400m Estilos fem.	7 800m Livres fem.	12 200m Livres masc.	19 1500m Livres masc.	24 200m Livres fem.
2 400m Estilos masc.	8 400m Livres masc.	13 100m Livres fem.	20 400m Livres fem.	25 100m Livres masc.
3 100m Costas fem.	9 200m Bruços fem.	14 100m Bruços masc.	21 200m Bruços masc.	26 100m Bruços fem.
4 100m Costas masc.	Entrega Medalhas	Entrega Medalhas	Entrega Medalhas	Entrega Medalhas
Entrega Medalhas	10 200m Costas masc.	15 200m Mariposa fem. 100m Mariposa masc.	22 200m Costas fem.	27 200m Mariposa masc.
5 4x200m Livres fem.	11 200m Estilos fem.	16 Mariposa masc.	23 200m Estilos masc.	28 100m Mariposa fem.
6 4x200m Livres masc.	Entrega Medalhas	Entrega Medalhas	Entrega Medalhas	Entrega Medalhas
Entrega Medalhas		17 4x100m Estilos fem		29 4x100m Estilos masc.
		18 4x100m Livres masc.		30 4x100m Livres fem.
		Entrega Medalhas		Entrega Medalhas

A entrega de medalhas será realizada até à penúltima prova imediatamente anterior, excepto no final de cada sessão.

CAMPEONATO REGIONAL VERÃO ABSOLUTO

Organização: ANC

1. Data: 3, 4, 5 e 6 de Julho

2. Local: Complexo Olímpico de Piscinas

3. Horário: 1ª Jornada – quinta-feira às 17,00 horas

2ª Jornada - sexta-feira às 17,00 horas

3ª Jornada – Sábado às 16,00 horas

4ª Jornada - Domingo às 10,00 horas

4. Participação: Têm direito a participar todos os nadadores de ambos os sexos das categorias Juvenis, Juniores Seniores.

4.1 A participação dos nadadores está sujeita ao cumprimento de TFO de acordo com a tabela específica para esta competição.

4.2 Cada nadador das categorias Júnior e Sénior não poderá ser inscrito em mais do que 7 (sete) provas individuais, mais as estafetas. Para os nadadores da categoria de Juvenis o limite máximo de inscrições em provas individuais será de 5 (Cinco).

4.3. Cada clube só pode apresentar uma equipa de estafetas por categoria, género e prova.

4.4 A participação nas provas de 800 / 1500 Livres e 400 E, é condicionada aos 6 melhores tempos de cada categoria (Juv, Abs) por Associação.

5. Inscrições: As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 24 de Junho.

6.Classificação: Em cada prova haverá uma classificação para Juvenis e outra absoluta.

6.1 As provas de 50m, as estafetas de 4x50m, os 800 livres masc e os 1500 livres fem, têm apenas classificação Absoluta

7. Prémios: Serão concedidas Diplomas aos 3 primeiros classificados da categoria de Juvenis (A) e (B) e Absolutos

PROGRAMA

1ª Jornada		2ª Jornada		3ª Jornada		4ª Jornada	
1	4 x 50 L F	12	4 x 50 E F	23	4 x 50 L M	34	4 x 50 E M
2	1500 L M	13	400 E M	24	100 M F	35	1500 L F
3	800 L F	14	400 E F	25	100 M M	36	800 L M
4	50 M M	15	200 L M	26	100 B F	37	200 M F
5	50 M F	16	200 L F	27	100 B M	38	200 M M
Entrega de Prémios		Entrega de Prémios		Entrega de Prémios		Entrega de Prémios	
6	200 B M	17	50 B M	28	50 L F	39	100 L F
7	200 B F	18	50 B F	29	50 L M	40	100 L M
8	100 C M	19	200 C M	30	50 C F	41	200 E F
9	100 C F	20	200 C F	31	50 C M	42	200 E M
Entrega de Prémios		Entrega de Prémios		Entrega de Prémios		Entrega de Prémios	
10	4x200 L M	21	4x100 L M	32	400 L F	43	4x100 E F
11	4x200 L F	22	4x100 L F	33	400 L M	44	4x100 E M
Entrega de Prémios		Entrega de Prémios		Entrega de Prémios		Entrega de Prémios	

TORNEIO REGIONAL DE CADETES DE VERÃO

1. **Data:** 12 e 13 de Julho.
2. **Local:** Piscina Municipal de Condeixa
3. **Horário:** Sábado às 15,30 horas
Domingo às 9,30 horas
4. **Participação:** Podem participar nadadores Cadetes agrupados da seguinte forma:

Masculinos	Femininos
G1 - M 96	F 97
G2 - M 97	F 98
G3 - M 99 - 00	F 99 - 00

- 4.1 Cada nadador só poderá participar no seu grupo e num máximo de 2 provas individuais por jornada e no máximo de 5 provas nas duas jornadas.
- 4.2 Cada clube só poderá inscrever duas equipas de estafetas.
5. **Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 12 horas do dia 7 de Julho.
6. **Prémios:** Serão atribuídos prémios de presença aos atletas participantes.

PROGRAMA DE PROVAS**1ª Jornada**

1ª	400 Livres	G1 M
2ª	400 Livres	G1 F
3ª	200 Livres	G2/ G3 M
4ª	200 Livres	G2/ G3 F
5ª	100 Costas	G1/G2 M
6ª	100 Costas	G1/G2 F
7ª	50 Bruços	G3 M
8ª	50 Bruços	G3 F

*Intervalo 10'***2ª Jornada**

19ª	100 Estilos	G3 M
20ª	100 Estilos	G3 F
21ª	200 Estilos	G1/ G2M
22ª	200 Estilos	G1/ G2F
23ª	50 Costas	G3 M
24ª	50 Costas	G3 F
25ª	100 Bruços	G1 e G2 M
26ª	100 Bruços	G1 e G2 F

Intervalo 10'

27ª	50 Mariposa	G3 M
-----	-------------	------

9ª	100 Mariposa	G1 M
10ª	100 Mariposa	G1 F
11ª	50 Livres	G3 M
12ª	50 Livres	G3 F
13ª	50 Mariposa	G2 M
14ª	50 Mariposa	G2 F

Intervalo 10'

15ª	4 x 100 Livres	G1/G2 M
16ª	4 x 100 Livres	G1/G2 F
17ª	4 x 50 Estilos	G3 M
18ª	4 x 50 Estilos	G3 F

28ª	50 Mariposa	G3 F
29ª	100 Livres	G1/G2 M
30ª	100 Livres	G1/G2 F

Intervalo 10'

31ª	4 x 50 Livres	G2/G3 M
32ª	4 x 50 Livres	G2/G3 F
33ª	4 x 100 Estilos	G1/G2 e M
34ª	4 x 100 Estilos	G1/G2 e F

TORNEIO INTERNACIONAL DE NATAÇÃO MASTERS

COIMBRA

Regulamento

Data: 12 e 13 de Julho de 2008

Local: Complexo Olímpico de Piscinas – Piscina de competição 50 x 25 – 10 pistas
Piscina de aquecimento 25 x 12,5 – 6 pistas

Cidade: Coimbra - Portugal

- Categorias** – O Torneio é destinado às categorias de natação master da FINA, considerando a idade completada a 31 de Dezembro de 2008
- Programa** – As provas serão disputadas em duas jornadas com início às 9h 30m, sendo as piscinas disponibilizadas para aquecimento 1h 30m antes do início de cada jornada, com o seguinte programa:

1ª Jornada - 12-07-2008		2ª Jornada - 13-07-2008	
N.º	Prova	N.º	Prova
1	200 Estilos Fem	14	100 Costas Masc
2	200 Estilos Masc	15	100 Costas Fem
3	400 Livres Fem	16	100 Bruços Masc
4	400 Livres Masc	17	100 Bruços Fem
5	200 Costas Fem	18	100 Mariposa Masc
6	200 Costas Masc	19	100 Mariposa Fem
7	200 Bruços Fem	20	100 Livres Masc
8	200 Bruços Masc	21	100 Livres Fem
9	50 Mariposa Fem	22	50 Costas Masc
10	50 Mariposa Masc	23	50 Costas Fem
11	50 Livres Fem	24	50 Bruços Masc
12	50 Livres Masc	25	50 Bruços Fem
13	4X50 Estilos Misto	26	4X50 Livres Misto

As jornadas decorrerão em sessão contínua sem intervalos.

- Participação** – A participação neste Torneio é aberta a todos os nadadores master (portugueses e estrangeiros) com mais de 25 anos (nascidos em 1983 e anos anteriores). Os **nadadores portugueses** deverão ser possuidores de licença “master” válida para a época em curso emitida pela FPN. Os **nadadores estrangeiros** deverão estar licenciados pela sua federação de origem, fazendo disso prova através do envio de cópia da licença federativa junto com a restante documentação referida no ponto 5.

Poderão, igualmente, participar nadadores pré-master com mais de 20 anos (idade completada até 31 de Dezembro de 2008) desde que devidamente filiados na

respectiva federação nacional.

Todos os nadadores participantes deverão fazer-se acompanhar de documento de identificação válido (bilhete de identidade ou passaporte) que apresentará sempre que lhe seja solicitada identificação por qualquer membro do júri ou da organização da prova.

Provas individuais: Cada nadador pode participar, no máximo, em 2 provas individuais por jornada e nas estafetas.

Provas de estafetas: As provas de estafetas disputar-se-ão nos seguintes escalões:

Cat. Pré-master – mais de 80 anos (80-99)

Cat. 1 – mais de 100 anos (100-119)

Cat. 2 – mais de 120 anos (120-159)

Cat. 3 – mais de 160 anos (160-199)

Cat. 4 – mais de 200 anos (200-239)

Cat. 5 – mais de 240 anos (240-279)

Cat. 6 – mais de 280 anos (280-319)

Cat. 7 – mais de 320 anos

As equipas de estafetas serão compostas por dois nadadores masculinos e dois femininos, sendo o respectivo escalão determinado pela soma das idades dos componentes das equipas.

Cada nadador só pode participar numa equipa por cada prova de estafetas (estilos e livres)

Cada clube só pode participar com um equipa por cada escalão de estafetas.

Os nadadores pré-master só podem participar nas estafetas do seu escalão (80-99).

4. **Competição** – A competição será disputada no sistema de séries segundo os tempos de inscrição sem distinção de categorias, excepto nas provas de estafetas em que serão organizadas séries por escalão, começando pelas categorias de mais idade.
5. **Inscrições** – As inscrições dos **nadadores portugueses** serão enviadas à Associação de Natação de Coimbra por via electrónica, até ao dia 15 de Junho de 2008, através de ficheiro convite acompanhadas de documento comprovativo do pagamento indicado no ponto 6 e da ficha de pagamento constante do Anexo IV (transferência Bancária)

Os **nadadores estrangeiros** enviarão as suas inscrições, até ao mesmo dia 15 de

Junho de 2008, por via electrónica para o endereço natacaocoimbra@mail.telepac.pt, e deverão conter:

- Ficha de inscrição individual constante do Anexo I (devidamente preenchida com todos os dados de filiação do nadador e os tempos de inscrição nas provas individuais). Esta ficha deve ser preenchida para cada nadador participante ainda que só participe em provas de estafetas.
- Cópia da licença emitida pela respectiva federação nacional
- Cópia do documento de identificação válido que comprove a data de nascimento (bilhete de identidade ou passaporte).
- Ficha de inscrição de estafetas constante do Anexo II (devidamente preenchida, incluindo, obrigatoriamente, a composição da estafeta e o tempo estimado)
- Declaração de responsabilidade, conforme Anexo III
- Ficha de pagamento constante do Anexo IV
- Documento comprovativo do efectivo pagamento por transferência bancária para a conta da Associação de Natação de Coimbra NIB – 003300005011483485505.

Poderão ser comunicadas baixas nas inscrições até ao dia 30 de Junho de 2008, não se devolvendo o valor das inscrições já pagas.

A 2 de Julho será divulgado no site da ANC (www.ancoimbra.pt) a lista dos nadadores inscritos e respectivas provas (start list), sendo aceites correcções, devido a erros da organização da prova, até ao dia 8 de Julho, data em que se tornará definitiva a lista de inscritos a partir da qual será elaborado o programa de provas.

6. **Taxa de inscrição** – A participação no Torneio está dependente do pagamento das seguintes taxas:

Por cada nadador	10 €
Por cada prova individual	1 €
Por cada equipa de estafeta	4 €

A inscrição de qualquer nadador só será considerada após comprovado o respectivo pagamento

7. **Classificação** – Será organizada uma **classificação colectiva master** para a qual pontuam os 12 primeiros classificados de cada prova e categoria, sendo atribuída a pontuação de 14 pontos ao 1º, 12 pontos ao 2º, 10 pontos ao 3º, 9 ao

4º, e assim sucessivamente até 1 ponto ao 12º lugar. Para a classificação colectiva só pontuam os nadadores e as equipas de estafetas das categorias e escalões master.

8. **Prémios** – Serão atribuídos troféus às equipas master classificadas em 1º, 2º e 3º lugar em resultado do somatório dos pontos conseguidos no conjunto das provas realizadas (masculino + feminino + estafetas mistas). Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada categoria e prova, incluindo aos da categoria pré-master.
9. **Júri da competição** – O júri da competição será constituído por árbitros nomeados pelo Conselho de Arbitragem da Associação de Natação de Coimbra que solicitará ao Conselho de Arbitragem da FPN a nomeação de um árbitro de categoria internacional que exercerá as funções de juiz-árbitro da competição.
10. **Entrega de documentação** – A entrega de documentação, incluindo credenciação individual, efectuar-se-á a partir da 16h do dia que antecede a competição, no secretariado da prova que funcionará no local de realização do Torneio. Para levantar a documentação será necessário a apresentação de credencial pelo delegado de cada clube à competição, devidamente assinada e carimbada pelo respectivo clube.

Cada clube que tenha inscrito até 10 nadadores terá direito a 1 programa de provas, de 10 a 20 nadadores 2 programas de provas e com mais de 20 nadadores 3 programas de provas.

Os resultados das provas serão afixados em local visível e acessível logo que homologados pelo juiz árbitro da competição, incluindo a classificação colectiva no final de cada jornada.

Os resultados serão fornecidos no final da competição em formato digital mediante apresentação de pen-drive (para os clubes portugueses) e em papel (1 por cada clube) aos clubes estrangeiros.

11. **Programa Social** – Será organizado um programa social a divulgar oportunamente.