

# Campeonatos Regionais de Infantis PISCINA CURTA

Sport Algés e Dafundo, 5 e 6 de março de 2022



# Campeonatos Absolutos de INVERNO

Vila Franca de Xira, 25 a 27 de março de 2022

## CAMPEONATOS REGIONAIS DE INFANTIS – Piscina Curta

| <b>Organização</b>                                      | Associação de Natação de Lisboa   |          |             |                  |  |  |      |             |                  |            |           |          |       |       |           |       |       |            |           |          |       |       |           |       |       |
|---|---|----------|-------------|------------------|--|--|------|-------------|------------------|------------|-----------|----------|-------|-------|-----------|-------|-------|------------|-----------|----------|-------|-------|-----------|-------|-------|
| <b>Local:</b>   | Piscina Fernando Sacadura, Algés (Sport Algés e Dafundo)  |          |             |                  |  |  |      |             |                  |            |           |          |       |       |           |       |       |            |           |          |       |       |           |       |       |
| <b>Data:</b>  | 5 e 6 de março de 2022  |          |             |                  |  |  |      |             |                  |            |           |          |       |       |           |       |       |            |           |          |       |       |           |       |       |
| <b>Arbitragem:</b>                                      | A arbitragem estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem da ANL   |          |             |                  |  |  |      |             |                  |            |           |          |       |       |           |       |       |            |           |          |       |       |           |       |       |
| <b>Cronometragem:</b>                                   | Cronometragem eletrónica  |          |             |                  |  |  |      |             |                  |            |           |          |       |       |           |       |       |            |           |          |       |       |           |       |       |
| <b>Fatos de Competição</b>                              | Os fatos de Competição devem cumprir as regras definidas pela FPN para a categoria de Infantis.   |          |             |                  |  |  |      |             |                  |            |           |          |       |       |           |       |       |            |           |          |       |       |           |       |       |
| <b>Horários:</b>  | <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th></th> <th>Data</th> <th>Aquecimento</th> <th>Início de Provas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">1ª Jornada</td> <td>1ª Sessão</td> <td rowspan="2">5-mar-22</td> <td>07h30</td> <td>09h00</td> </tr> <tr> <td>2ª Sessão</td> <td>14h00</td> <td>15h30</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">2ª Jornada</td> <td>1ª Sessão</td> <td rowspan="2">6-mar-22</td> <td>07h30</td> <td>09h00</td> </tr> <tr> <td>2ª Sessão</td> <td>14h00</td> <td>15h30</td> </tr> </tbody> </table>   |          |             |                  |  |  | Data | Aquecimento | Início de Provas | 1ª Jornada | 1ª Sessão | 5-mar-22 | 07h30 | 09h00 | 2ª Sessão | 14h00 | 15h30 | 2ª Jornada | 1ª Sessão | 6-mar-22 | 07h30 | 09h00 | 2ª Sessão | 14h00 | 15h30 |
|   |   | Data     | Aquecimento | Início de Provas |  |  |      |             |                  |            |           |          |       |       |           |       |       |            |           |          |       |       |           |       |       |
| 1ª Jornada  | 1ª Sessão   | 5-mar-22 | 07h30       | 09h00            |  |  |      |             |                  |            |           |          |       |       |           |       |       |            |           |          |       |       |           |       |       |
|   | 2ª Sessão   |          | 14h00       | 15h30            |  |  |      |             |                  |            |           |          |       |       |           |       |       |            |           |          |       |       |           |       |       |
| 2ª Jornada  | 1ª Sessão   | 6-mar-22 | 07h30       | 09h00            |  |  |      |             |                  |            |           |          |       |       |           |       |       |            |           |          |       |       |           |       |       |
|   | 2ª Sessão   |          | 14h00       | 15h30            |  |  |      |             |                  |            |           |          |       |       |           |       |       |            |           |          |       |       |           |       |       |
| <b>Participação:</b>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poderão participar nadadores das categorias de Infantis, pertencentes à ANL e desde que devidamente filiados à data do término do prazo de inscrições.</li> <li>• Poderão participar nadadores Infantis não filiados na ANL mediante processo de apreciação do departamento técnico e da Direcção de prova.</li> <li>• Cada nadador apenas poderá participar em cinco (5) provas individuais.</li> <li>• Por sessão cada nadador não pode exceder o limite de 2 provas individuais.</li> <li>• Nas provas de estafetas cada clube poderá inscrever até ao limite de uma (1) equipa por prova.</li> </ul> |          |             |                  |  |  |      |             |                  |            |           |          |       |       |           |       |       |            |           |          |       |       |           |       |       |
| <b>Organização de séries:</b>                           | Para efeitos de elaboração das séries serão considerados os tempos com melhor pontuação FINA obtidos entre 1 de janeiro de 2021 até ao término do prazo de inscrições. As séries serão organizadas dos tempos mais lentos para os mais rápidos.   |          |             |                  |  |  |      |             |                  |            |           |          |       |       |           |       |       |            |           |          |       |       |           |       |       |
| <b>Tempos Limite:<br/>(Tempos Limite em Competição)</b> | <p>Para os nadadores ANL sempre que numa prova não forem cumpridos os tempos limite, os clubes estarão sujeitos ao pagamento de uma taxa de incumprimento. Os valores aplicáveis são:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incumprimentos inferiores a 1 segundo por cada 50 metros: 3 €</li> <li>• Incumprimentos superiores a 1 segundo por cada 50 metros: 6 €</li> </ul> <p><b>Estão isentos desta taxa de incumprimento todos os nadadores que, desde 1 de janeiro de 2021 já tenham obtido tempo igual ou inferior ao tempo limite estabelecido para a prova.</b></p>   |          |             |                  |  |  |      |             |                  |            |           |          |       |       |           |       |       |            |           |          |       |       |           |       |       |

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
|                                    | <p>Todos os nadadores não pertencentes à ANL terão obrigatoriamente de efetuar os mínimos nas provas realizadas. Em incumprimento fica o clube sujeito a aplicação de uma taxa de 20€/incumprimento.</p>   |
| <b>Classificação:</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por prova a classificação será realizada por escalão (Infantis A, Infantis B)</li> </ul>  |
| <b>Prémios:</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão</li> </ul>   |
| <b>Inscrições:</b>                 | <p>As inscrições devem ser realizadas por via eletrónica, através do programa informático Team Manager da Geologix ou Entry Editor, e enviadas antes do prazo limite para <a href="mailto:inscricoes@anlisboa.pt">inscricoes@anlisboa.pt</a></p> <p>O pagamento das inscrições deverá ser efetuado por transferência bancária realizada para:</p> <p style="text-align: center;"><b>IBAN: PT50 0018 0008 0404 3773 0207 5</b></p> <p>As inscrições só serão processadas após confirmação do pagamento das mesmas.</p> <p><u>Não haverá quaisquer devoluções de pagamentos realizados após concluído o período de inscrições.</u></p> |
| <b>Prazo limite de inscrições:</b> | <p><b>28 de fevereiro de 2022</b> até às 24h</p>   |
| <b>Taxas de inscrição:</b>         | <p><b>Nadadores ANL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Provas individuais: 2,00€</li> <li>• Provas de estafeta: 6,00€</li> </ul> <p><b>Nadadores de outras associações territoriais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Provas individuais: 3,00€</li> <li>• Provas de estafeta: 9,00€</li> </ul>  |
| <b>Aquecimentos:</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• O período de aquecimento será dividido, e a sua distribuição será dada a conhecer após conclusão do período de inscrições.</li> </ul>   |
| <b>Reunião de Delegados:</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A reunião de delegados tem presença obrigatória pelos responsáveis das equipas a participar e terá lugar na 5ª feira anterior à prova, pelas 21:30 por plataforma digital.</li> <li>• O link da reunião será divulgado pela ANL após concluído o período de inscrições.</li> <li>• Nesta reunião poderão ser esclarecidos todos os procedimentos da prova.</li> <li>• Será igualmente nesta reunião que serão fornecidos os grupos de aquecimento, assim como os horários de acesso às instalações.</li> </ul>  |

Programa de  
Competição

| 1ª Sessão<br>(Aq. 7h30, Provas 9h00) |              |   |
|--------------------------------------|--------------|---|
| 1                                    | 400 Livres   | F |
| 2                                    | 100 Costas   | M |
| Cerimónia Protocolar                 |              |   |
| 3                                    | 100 Bruços   | F |
| 4                                    | 100 Livres   | M |
| 5                                    | 100 Mariposa | F |
| Cerimónia Protocolar                 |              |   |

| 1ª Sessão<br>(Aq. 7h30, Provas 9h00) |                        |       |
|--------------------------------------|------------------------|-------|
| 11                                   | 200 Costas             | F     |
| 12                                   | 200 Bruços             | M     |
| 13                                   | 200 Mariposa           | F     |
| Cerimónia Protocolar                 |                        |       |
| 14                                   | 200 Estilos            | M     |
| 15                                   | 200 Livres             | F     |
| Cerimónia Protocolar                 |                        |       |
| 16                                   | 4x100 Estilos (Inf. B) | Misto |
| Cerimónia Protocolar                 |                        |       |

| 2ª Sessão<br>(Aq. 14h00, Provas 15h30) |              |   |
|--|--------------|---|
| 6                                      | 400 Livres   | M |
| 7                                      | 100 Costas   | F |
| 8                                      | 100 Bruços   | M |
| Cerimónia Protocolar                   |              |   |
| 9                                      | 100 Livres   | F |
| 10                                     | 100 Mariposa | M |
| Cerimónia Protocolar                   |              |   |

| 2ª Sessão<br>(Aq. 14h00, Provas 15h30) |                        |       |
|--|------------------------|-------|
| 17                                     | 200 Costas             | M     |
| 18                                     | 200 Bruços             | F     |
| 19                                     | 200 Mariposa           | M     |
| Cerimónia Protocolar                   |                        |       |
| 20                                     | 200 Estilos            | F     |
| 21                                     | 200 Livres             | M     |
| Cerimónia Protocolar                   |                        |       |
| 22                                     | 4x100 Estilos (Inf. A) | Misto |
| Cerimónia Protocolar                   |                        |       |

Tempos Limite  
de Competição

| Femininos  |          |            |          | Prova              | Masculinos |          |            |          |
|------------|----------|------------|----------|--------------------|------------|----------|------------|----------|
| Infantil B |          | Infantil A |          |                    | Infantil B |          | Infantil A |          |
| P25        | P50      | P25        | P50      |                    | P25        | P50      | P25        | P50      |
| 01:21,48   | 01:23,30 | 01:16,53   | 01:18,26 | 100 L              | 01:14,86   | 01:18,09 | 01:10,52   | 01:13,59 |
| 02:57,98   | 03:01,48 | 02:44,70   | 02:48,03 | 200 L              | 02:42,58   | 02:46,90 | 02:33,28   | 02:37,36 |
| 06:08,77   | 06:11,97 | 05:47,02   | 05:49,99 | 400 L              | 05:44,47   | 05:57,20 | 05:26,21   | 05:38,16 |
| 01:30,19   | 01:35,16 | 01:25,31   | 01:30,00 | 100 C              | 01:23,70   | 01:28,61 | 01:18,85   | 01:23,46 |
| 03:13,54   | 03:21,35 | 03:03,58   | 03:10,92 | 200 C              | 03:00,40   | 03:11,10 | 02:49,81   | 02:59,82 |
| 01:41,81   | 01:45,01 | 01:35,75   | 01:38,81 | 100 B              | 01:33,32   | 01:35,93 | 01:27,89   | 01:30,28 |
| 03:37,22   | 03:44,44 | 03:24,86   | 03:31,79 | 200 B              | 03:18,90   | 03:29,80 | 03:09,80   | 03:19,94 |
| 01:29,46   | 01:30,92 | 01:23,25   | 01:24,60 | 100 M              | 01:20,59   | 01:23,47 | 01:15,84   | 01:18,54 |
| 03:16,94   | 03:20,57 | 03:04,04   | 03:07,53 | 200 M              | 02:59,26   | 03:04,20 | 02:49,15   | 02:53,70 |
| 03:15,76   | 03:22,60 | 03:05,54   | 03:12,00 | 200 E              | 03:00,67   | 03:07,73 | 02:51,76   | 02:58,47 |
|            |          |            |          |                    | Infantil B |          | Infantil A |          |
|            |          |            |          | 4x100 E<br>(misto) | 05:47,4    | 06:01,7  | 05:27,4    | 05:40,9  |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Omissões:</b></p>  | <p>Acima deste regulamento, e em casos omissos, vigora o regulamento da Federação Portuguesa de Natação. Pode a Direção da ANL alterar condições de participação, mediante o número de atletas inscritos ou dos limites ocupacionais impostos à data do evento, após consulta do seu Departamento Técnico.</p>   |
| <p><b>Observações;</b><br/><b>Manual de procedimentos,</b><br/><b>Regras, e Conduta.</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Em função das inscrições e condições em vigor, poderá haver a necessidade de impor um limite de cotas de participantes;</li> <li>• Pelas medidas vigentes à data do evento, se necessário, após concluído o prazo de inscrição será enviado aos clubes participantes o Manual de Procedimentos.</li> <li>• É responsabilidade do treinador ou delegado de cada clube cumprir e fazer cumprir pelos seus atletas todas as normas e procedimentos a realizar durante a competição.</li> </ul> |

## CAMPEONATOS DE INVERNO DE LISBOA

|                               |  |           |             |                    |                         |
|-------------------------------|--|-----------|-------------|--------------------|-------------------------|
| <b>Organização</b>            | Associação de Natação de Lisboa  |           |             |                    |                         |
| <b>Local:</b>                 | Piscinas Municipais de Vila Franca de Xira (50m)   |           |             |                    |                         |
| <b>Data:</b>                  | 11 a 13 de março de 2022   |           |             |                    |                         |
| <b>Arbitragem:</b>            | A arbitragem estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem da ANL  |           |             |                    |                         |
| <b>Cronometragem:</b>         | Cronometragem eletrónica   |           |             |                    |                         |
| <b>Fatos de Competição</b>    | Os fatos de Competição devem cumprir as regras FINA e por esta estarem devidamente aprovados ( <a href="https://www.fina.org/sites/default/files/frsa.pdf">https://www.fina.org/sites/default/files/frsa.pdf</a> )   |           |             |                    |                         |
| <b>Horários:</b>              |  |           | <b>Data</b> | <b>Aquecimento</b> | <b>Início de Provas</b> |
|                               | 1ª Jornada   | 1ª Sessão | 11-mar-22   | 14h30              | 15h00                   |
|                               | 2ª Jornada   | 1ª Sessão | 12-mar-22   | 14h00              | 15h30                   |
|                               | 3ª Jornada   | 1ª Sessão | 13-mar-/22  | 07h30              | 09h00                   |
|                               |  | 2ª Sessão |             | 15h00              | 15h30                   |
| <b>Participação:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poderão participar nadadores das categorias de Juvenis. Juniores e Seniores, pertencentes à ANL e desde que devidamente filiados à data do término do prazo de inscrições.</li> <li>• Poderão participar nadadores não filiados na ANL mediante processo de apreciação do departamento técnico e da Direcção de prova.</li> <li>• Cada nadador apenas poderá participar em seis (6) provas individuais.</li> <li>• Por sessão cada nadador não pode exceder o limite de 2 provas individuais.</li> <li>• Nas provas de estafetas cada clube poderá inscrever até ao limite de uma (1) equipa na categoria de Juvenis (ou A, ou B ou A+B) e uma em Absolutos.</li> <li>• As provas de 800 Livres e 1500 Livres estão sujeitas aos seguintes limites de participação: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juvenis B: 10 melhores tempos de inscrição</li> <li>• Juvenis A: 10 melhores tempos de inscrição</li> <li>• Juniores: 12 melhores tempos de inscrição</li> <li>• Seniores: 8 melhores tempos de inscrição</li> </ul> </li> </ul> <p>Caso existam vagas as mesmas poderão ser ocupadas por nadadores que tenham ficado como excedentários nos seus escalões. Nesta situação, e em função das vagas existentes, serão admitidos um por escalão começando dos mais novos para os mais velhos e repetindo o processo até preenchimento das vagas ou pela admissão de todos os inscritos.</p> |           |             |                    |                         |
| <b>Organização de séries:</b> | Para efeitos de elaboração das séries serão considerados os tempos com melhor pontuação FINA obtidos entre 1 de janeiro de 2021 até ao término do prazo de inscrições.<br>As séries serão organizadas dos tempos mais lentos para os mais rápidos.   |           |             |                    |                         |

**Tempos Limite:**  
(Tempos Limite em Competição)

Para os nadadores ANL sempre que numa prova não forem cumpridos os tempos limite, os clubes estarão sujeitos ao pagamento de uma taxa de incumprimento. Os valores aplicáveis são:

- Incumprimentos inferiores a 1 segundo por cada 50 metros: **5 €**
- Incumprimentos superiores a 1 segundo por cada 50 metros: **10 €**

**Estão isentos desta taxa de incumprimento todos os nadadores que, desde 1 de janeiro de 2021 já tenham obtido tempo igual ou inferior ao tempo limite estabelecido para a prova.**

Todos os nadadores não pertencentes à ANL terão obrigatoriamente de efetuar os mínimos nas provas realizadas. Em incumprimento fica o clube sujeito a aplicação de uma taxa de 20€/incumprimento.

**Classificação:**

- Nas provas individuais a classificação será realizada por escalão: Juvenis A, Juvenis B, Juniores, Seniores;
- Nas provas de estafetas a classificação será realizada para a categoria de Juvenis e Absolutos

**Prémios:**

- Nas provas individuais serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão: Juvenis B, Juvenis A, Juniores e Seniores.
- Nas provas de estafetas serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados da categoria de Juvenis e Absolutos.

**Inscrições:**

As inscrições devem realizadas por via eletrónica, através do programa informático Team Manager da Geologix ou Entry Editor, e enviadas antes do prazo limite para [inscricoes@anlisboa.pt](mailto:inscricoes@anlisboa.pt)

O pagamento das inscrições deverá ser efetuado por transferência bancária realizada para:

**IBAN: PT50 0018 0008 0404 3773 0207 5**

As inscrições só serão processadas após confirmação do pagamento das mesmas.

Não haverá quaisquer devoluções de pagamentos realizados após concluído o período de inscrições.

**Prazo limite de inscrições:**

**3 de Março de 2022 até às 24h**

**Taxas de inscrição:**

**Nadadores ANL:**

- Provas individuais: 2,00€
- Provas de estafeta: 6,00€

**Nadadores de outras associações territoriais**

- Provas individuais: 3,00€
- Provas de estafeta: 9,00€

**Aquecimentos:**

- O período de aquecimento será dividido, e a sua distribuição será dada a conhecer após conclusão do período de inscrições.

**Reunião de Delegados:**

- A reunião de delegados tem presença obrigatória pelos responsáveis das equipas a participar e terá lugar na 4ª feira anterior à prova, pelas 21:30 por plataforma digital.
- O link da reunião será divulgado pela ANL após concluído o período de inscrições.

- Nesta reunião poderão ser esclarecidos todos os procedimentos da prova.
- Será igualmente nesta reunião que serão fornecidos os grupos de aquecimento, assim como os horários de acesso às instalações.

Programa de  
Competição

| 1ª JORNADA                 |              |   | 2ª JORNADA                  |              |   | 3ª JORNADA                  |               |   |
|----------------------------|--------------|---|-----------------------------|--------------|---|-----------------------------|---------------|---|
| <b>1ª Sessão</b>           |              |   | <b>1ª Sessão</b>            |              |   | <b>1ª Sessão</b>            |               |   |
| <b>1º Aquecimento</b>      |              |   | 11                          | 400 Estilos  | M | 21                          | 100 Mariposa  | F |
| 1                          | 1500 Livres  | M | 12                          | 400 Estilos  | F | 22                          | 100 Mariposa  | M |
| 2                          | 800 Livres   | F | 13                          | 200 Livres   | M | 23                          | 200 Bruços    | F |
| <b>2º Aquecimento</b>      |              |   | 14                          | 200 Livres   | F | 24                          | 200 Bruços    | M |
| Entrega de Medalhas (1-2)  |              |   | 15                          | 50 Bruços    | M | Entrega de Medalhas (21-24) |               |   |
| 3                          | 50 Mariposa  | M | 16                          | 50 Bruços    | F | 25                          | 50 Livres     | F |
| 4                          | 50 Mariposa  | F | 17                          | 200 Costas   | M | 26                          | 50 Livres     | M |
| 5                          | 100 Bruços   | M | 18                          | 200 Costas   | F | 27                          | 100 Costas    | F |
| 6                          | 100 Bruços   | F | Entrega de Medalhas (11-18) |              |   | 28                          | 100 Costas    | M |
| 7                          | 50 Costas    | M | 19                          | 4x100 Livres | M | 29                          | 400 Livres    | F |
| 8                          | 50 Costas    | F | 20                          | 4x100 Livres | F | 30                          | 400 Livres    | M |
| Entrega de Medalhas (3-8)  |              |   | Entrega de Medalhas (19-20) |              |   | Entrega de Medalhas (25-30) |               |   |
| 9                          | 4x200 Livres | M |                             |              |   | <b>2ª Sessão (tarde)</b>    |               |   |
| 10                         | 4x200 Livres | F |                             |              |   | <b>1º Aquecimento</b>       |               |   |
| Entrega de Medalhas (9-10) |              |   |                             |              |   | 31                          | 1500 Livres   | F |
|                            |              |   |                             |              |   | 32                          | 800 Livres    | M |
|                            |              |   |                             |              |   | 33                          | 200 Mariposa  | F |
|                            |              |   |                             |              |   | 34                          | 200 Mariposa  | M |
|                            |              |   |                             |              |   | <b>2º Aquecimento</b>       |               |   |
|                            |              |   |                             |              |   | Entrega de Medalhas (31-34) |               |   |
|                            |              |   |                             |              |   | 35                          | 100 Livres    | F |
|                            |              |   |                             |              |   | 36                          | 100 Livres    | M |
|                            |              |   |                             |              |   | 37                          | 200 Estilos   | F |
|                            |              |   |                             |              |   | 38                          | 200 Estilos   | M |
|                            |              |   |                             |              |   | Entrega de Medalhas (35-38) |               |   |
|                            |              |   |                             |              |   | 39                          | 4x100 Estilos | F |
|                            |              |   |                             |              |   | 40                          | 4x100 Estilos | M |
|                            |              |   |                             |              |   | Entrega de Medalhas (39-40) |               |   |

Tempos Limite  
de Competição



| Masculinos |          |           |          | Prova   | Masculinos    |          |               |          |          |          |
|------------|----------|-----------|----------|---------|---------------|----------|---------------|----------|----------|----------|
| Juvenis B  |          | Juvenis A |          |         | Juniore 1     |          | Juniore 2     |          | Seniores |          |
| P50        | P25      | P50       | P25      |         | P50           | P25      | P50           | P25      | P50      | P25      |
| 00:27,97   | 00:27,40 | 00:27,97  | 00:27,40 | 50 L    | 00:27,97      | 00:27,40 | 00:27,57      | 00:27,01 | 00:27,03 | 00:26,49 |
| 01:04,12   | 01:02,83 | 01:02,95  | 01:01,69 | 100 L   | 01:00,65      | 00:59,44 | 00:59,78      | 00:58,59 | 00:58,62 | 00:57,45 |
| 02:19,57   | 02:16,78 | 02:17,03  | 02:14,30 | 200 L   | 02:12,01      | 02:09,38 | 02:10,12      | 02:07,53 | 02:07,62 | 02:05,07 |
| 04:57,33   | 04:51,39 | 04:51,92  | 04:46,09 | 400 L   | 04:41,23      | 04:35,62 | 04:37,22      | 04:31,67 | 04:31,86 | 04:26,43 |
| 09:54,32   | 09:42,43 | 09:54,32  | 09:42,43 | 800L    | 09:54,32      | 09:42,43 | 09:45,83      | 09:34,11 | 09:34,51 | 09:23,02 |
| 19:59,88   | 19:35,89 | 19:38,06  | 19:14,51 | 1500 L  | 18:54,92      | 18:32,24 | 18:38,71      | 18:16,34 | 18:17,10 | 17:55,15 |
| 04:24,43   | 04:19,15 | 04:19,62  | 04:14,43 | 4x100 L | 4:14,52 (P50) |          | 4:09,42 (P25) |          | 04:03,07 | 03:58,21 |
| 09:41,04   | 09:29,43 | 09:30,48  | 09:19,06 | 4x200 L | 9:16,45 (P50) |          | 9:05,32 (P25) |          | 08:54,10 | 08:43,42 |
| 00:32,46   | 00:31,82 | 00:32,46  | 00:31,82 | 50 C    | 00:32,46      | 00:31,82 | 00:31,99      | 00:31,36 | 00:31,37 | 00:30,75 |
| 01:13,11   | 01:11,63 | 01:11,78  | 01:10,33 | 100 C   | 01:09,15      | 01:07,75 | 01:08,16      | 01:06,78 | 01:06,84 | 01:05,50 |
| 02:37,96   | 02:34,80 | 02:35,09  | 02:31,99 | 200 C   | 02:29,41      | 02:26,43 | 02:27,27      | 02:24,34 | 02:24,43 | 02:21,55 |
| 00:34,96   | 00:33,91 | 00:34,96  | 00:33,91 | 50 B    | 00:34,96      | 00:33,91 | 00:34,45      | 00:33,43 | 00:33,79 | 00:32,78 |
| 01:21,47   | 01:19,02 | 01:19,98  | 01:17,58 | 100 B   | 01:17,05      | 01:14,74 | 01:15,95      | 01:13,67 | 01:14,49 | 01:12,26 |
| 02:57,14   | 02:51,83 | 02:53,92  | 02:48,71 | 200 B   | 02:47,55      | 02:42,53 | 02:45,17      | 02:40,21 | 02:41,97 | 02:37,11 |
| 00:30,30   | 00:29,39 | 00:30,30  | 00:29,39 | 50 M    | 00:30,30      | 00:29,39 | 00:29,59      | 00:28,70 | 00:28,89 | 00:28,01 |
| 01:11,45   | 01:09,30 | 01:09,54  | 01:07,46 | 100 M   | 01:07,04      | 01:05,02 | 01:05,47      | 01:03,50 | 01:03,91 | 01:01,99 |
| 02:40,65   | 02:35,84 | 02:36,40  | 02:31,70 | 200 M   | 02:30,75      | 02:26,22 | 02:27,23      | 02:22,80 | 02:23,71 | 02:19,39 |
| 02:41,00   | 02:37,77 | 02:38,07  | 02:34,90 | 200 E   | 02:32,28      | 02:29,23 | 02:30,10      | 02:27,10 | 02:27,20 | 02:24,25 |
| 05:40,44   | 05:33,64 | 05:34,26  | 05:27,57 | 400 E   | 05:22,02      | 05:15,58 | 05:17,42      | 05:11,06 | 05:11,28 | 05:05,06 |
| 05:00,00   | 04:54,01 | 04:54,56  | 04:48,66 | 4x100 E | 4:46,67 (P50) |          | 4:40,94 (P25) |          | 04:35,77 | 04:30,25 |

  

| Femininos |          |           |          | Prova   | Femininos     |          |               |          |          |          |
|-----------|----------|-----------|----------|---------|---------------|----------|---------------|----------|----------|----------|
| Juvenis B |          | Juvenis A |          |         | Juniore 1     |          | Juniore 2     |          | Seniores |          |
| P50       | P25      | P50       | P25      |         | P50           | P25      | P50           | P25      | P50      | P25      |
| 00:30,99  | 00:30,99 | 00:30,99  | 00:30,99 | 50 L    | 00:31,62      | 00:30,99 | 00:31,30      | 00:30,68 | 00:31,15 | 00:30,53 |
| 01:11,50  | 01:10,08 | 01:09,51  | 01:08,13 | 100 L   | 01:07,57      | 01:06,23 | 01:06,92      | 01:05,59 | 01:06,58 | 01:05,26 |
| 02:35,04  | 02:31,94 | 02:30,73  | 02:27,72 | 200 L   | 02:26,52      | 02:23,60 | 02:25,10      | 02:22,20 | 02:24,38 | 02:21,50 |
| 05:26,60  | 05:20,08 | 05:17,54  | 05:11,18 | 400 L   | 05:08,66      | 05:02,48 | 05:05,66      | 04:59,54 | 05:04,15 | 04:58,07 |
| 11:09,43  | 10:56,04 | 10:50,83  | 10:37,81 | 800L    | 10:32,63      | 10:19,98 | 10:26,49      | 10:13,95 | 10:23,41 | 10:10,95 |
| 20:27,41  | 20:02,86 | 20:27,41  | 20:02,86 | 1500 L  | 20:27,41      | 20:02,86 | 20:15,48      | 19:51,17 | 20:09,53 | 19:45,34 |
| 04:55,71  | 04:49,81 | 04:47,51  | 04:41,75 | 4x100 L | 4:41,22 (P50) |          | 4:34,94 (P25) |          | 04:33,81 | 04:28,33 |
| 10:40,33  | 10:27,53 | 10:22,55  | 10:10,09 | 4x200 L | 9:48,00 (P50) |          | 9:36,24 (P25) |          | 09:52,90 | 09:41,04 |
| 00:36,04  | 00:35,32 | 00:36,04  | 00:35,32 | 50 C    | 00:36,04      | 00:35,32 | 00:35,69      | 00:34,98 | 00:35,51 | 00:34,80 |
| 01:21,07  | 01:19,43 | 01:18,82  | 01:17,23 | 100 C   | 01:16,61      | 01:15,07 | 01:15,86      | 01:14,34 | 01:15,49 | 01:13,98 |
| 02:54,17  | 02:50,69 | 02:49,33  | 02:45,95 | 200 C   | 02:44,60      | 02:41,31 | 02:43,00      | 02:39,74 | 02:42,20 | 02:38,95 |
| 00:40,24  | 00:39,03 | 00:40,24  | 00:39,03 | 50 B    | 00:40,24      | 00:39,03 | 00:39,85      | 00:38,66 | 00:39,67 | 00:38,48 |
| 01:32,05  | 01:29,29 | 01:29,52  | 01:26,83 | 100 B   | 01:27,03      | 01:24,42 | 01:26,20      | 01:23,60 | 01:25,77 | 01:23,20 |
| 03:18,71  | 03:12,76 | 03:13,25  | 03:07,46 | 200 B   | 03:07,88      | 03:02,25 | 03:06,07      | 03:00,49 | 03:05,17 | 02:59,62 |
| 00:34,37  | 00:33,34 | 00:34,37  | 00:33,34 | 50 M    | 00:34,37      | 00:33,34 | 00:34,04      | 00:33,02 | 00:33,88 | 00:32,86 |
| 01:19,13  | 01:16,77 | 01:16,96  | 01:14,65 | 100 M   | 01:14,82      | 01:12,57 | 01:14,10      | 01:11,87 | 01:13,74 | 01:11,53 |
| 02:53,75  | 02:48,53 | 02:48,97  | 02:43,90 | 200 M   | 02:44,27      | 02:39,34 | 02:42,69      | 02:37,81 | 02:41,91 | 02:37,05 |
| 02:54,77  | 02:51,27 | 02:49,91  | 02:46,52 | 200 E   | 02:45,16      | 02:41,85 | 02:43,55      | 02:40,28 | 02:42,75 | 02:39,50 |
| 06:10,60  | 06:03,19 | 06:00,31  | 05:53,10 | 400 E   | 05:50,23      | 05:43,22 | 05:46,83      | 05:39,89 | 05:45,13 | 05:38,23 |
| 05:34,14  | 05:27,46 | 05:24,85  | 05:18,36 | 4x100 E | 5:21,55 (P50) |          | 5:15,12 (P25) |          | 05:12,83 | 05:06,57 |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Omissões:</b></p>  | <p>Acima deste regulamento, e em casos omissos, vigora o regulamento da Federação Portuguesa de Natação. Pode a Direção da ANL alterar condições de participação, mediante o número de atletas inscritos ou dos limites ocupacionais impostos à data do evento, após consulta do seu Departamento Técnico.</p>   |
| <p><b>Observações;</b><br/><b>Manual de procedimentos,</b><br/><b>Regras, e Conduta.</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Em função das inscrições e condições em vigor, poderá haver a necessidade de impor um limite de cotas de participantes;</li> <li>• Pelas medidas vigentes à data do evento, se necessário, após concluído o prazo de inscrição será enviado aos clubes participantes o Manual de Procedimentos.</li> <li>• É responsabilidade do treinador ou delegado de cada clube cumprir e fazer cumprir pelos seus atletas todas as normas e procedimentos a realizar durante a competição.</li> </ul> |