

Assunto: Torneios e Campeonatos Natação
Calendário de Provas e distribuição.

A Fundação INATEL – Direção Desporto, vai dar início à Época 2015/116, com a organização dos Torneios e Campeonato Individual e Equipas da modalidade.

A seguir indicam-se Calendário de Provas e sua distribuição:

PROVA	DATA	LOCAL
Torneio Abertura	28/11/2015	Complexo de Piscinas do Parque de Jogos 1.º de Maio (sem juizes oficiais)
Torneio Fundação Inatel	16/01/2016	Complexo de Piscinas do Parque de Jogos 1.º de Maio (sem juizes oficiais)
Torneio de Fundo	27 e 28/02/2016	Complexo de Piscinas do Parque de Jogos 1.º de Maio (sem juizes oficiais)
Torneio Páscoa	19/03/2016	Complexo de Piscinas do Parque de Jogos 1.º de Maio (sem juizes oficiais)

Torneio 1.º de Maio	16/04/2016	Complexo de Piscinas do Parque de Jogos 1.º de Maio (sem juizes oficiais)
----------------------------	-------------------	---

ESCALÕES ATÉ PRÉ MASTERS INCLUIDOS

Campeonato Nacional de Equipas e Individual (4 jornadas)	27, 28 e 29/05/2016	Complexo de Piscinas do Parque de Jogos 1.º de Maio (sem juizes oficiais)
---	----------------------------	---

SÓ MASTERS

Campeonato Nacional de Equipas e Individual (4 jornadas)	3, 4 e 5/06/2016	Complexo de Piscinas do Parque de Jogos 1.º de Maio (sem juizes oficiais)
---	-------------------------	---

PROGRAMAS DAS PROVAS E SUA DISTRIBUIÇÃO

TORNEIO DE ABERTURA 28 de Novembro de 2015

Crawl	50-100
Mariposa	50-100
Bruços	50-100
Costas	50-100

Distribuição das provas: (início da competição 14:30 horas):

Cada nadador pode participar no máximo em 2 provas.

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1 - 100 Bruços masc. | 9 - 50 Bruços masc. |
| 2 - 50 Bruços fem. | 10 - 100 Bruços fem. |
| 3 - 100 Crawl masc. | 11 - 50 Crawl masc. |
| 4 - 50 Crawl fem. | 12 - 100 Crawl fem. |
| 5 - 50 Costas masc. | 13 - 100 Costas masc. |
| 6 - 100 Costas fem. | 14 - 50 Costas fem. |
| 7 - 50 Mariposa masc. | 15 - 100 Mariposa masc. |
| 8 - 100 Mariposa fem. | 16 - 50 Mariposa fem. |

TORNEIO FUNDAÇÃO INATEL 16 de Janeiro de 2016

Costas	50
Bruços	50
Mariposa	50
Crawl	50 - 200 - 4x100
Estilos	4x100

Distribuição das provas: (início da competição 14:30 horas):

Cada nadador pode participar no máximo em 2 provas individuais e 1 estafeta, ou 1 prova individual e 2 estafetas.

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 1 - 200 Crawl masc. | 8 - 50 Costas fem. |
| 2 - 200 Crawl fem. | 9 - 50 Mariposa masc. |
| 3 - 50 Bruços masc. | 10 - 50 Mariposa fem. |
| 4 - 50 Bruços fem. | 11 - 4x100 Estilos masc. |
| 5 - 50 Crawl masc. | 12 - 4x100 Estilos fem. |
| 6 - 50 Crawl fem. | 13 - 4x100 Crawl masc. |
| 7 - 50 Costas masc. | 14 - 4x100 Crawl fem. |

TORNEIO DE FUNDO 27 e 28 Fevereiro de 2016

Costas	200
Bruços	200
Mariposa	200
Crawl	200 - 400 - 800
Estilos	400

Distribuição das provas:

Nestas sessões as provas iniciam-se com as series mais rápidas

1ª sessão 27 Fevereiro (inicio da sessão 14:30 horas)

Cada nadador pode participar em 1 provas

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1 - 200 Costas masc | 5 - 200 Bruços masc. |
| 2 - 200 Costas fem. | 6 - 200 Bruços fem. |
| 3 - 200 Mariposa masc. | 7 - 400 Crawl masc. |
| 4 - 200 Mariposa fem. | 8 - 400 Crawl fem. |

10 de fevereiro de 2016

10 de fevereiro de 2016

2ª sessão 28 Fevereiro (inicio da sessão 14:30 horas)

Cada nadador pode participar em 1 prova

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1 - 400 Estilos masc. | 4 - 200 Crawl fem. |
| 2 - 400 Estilos fem. | 5 - 800 Crawl masc. |
| 3 - 200 Crawl masc. | 6 - 800 Crawl fem. |

TORNEIO DA PÁSCOA 19 Março de 2016

Costas	100
Bruços	100
Mariposa	100
Crawl	100 – 4x50
Estilos	4x50

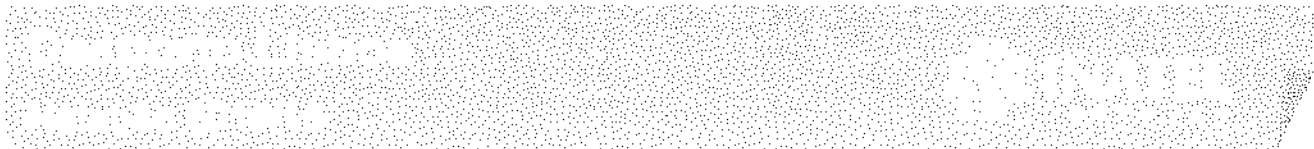
Distribuição das provas: (início da competição 14:30 horas):

Cada nadador pode participar no máximo em 2 provas individuais e 1 estafeta, ou 1 prova individual e 2 estafetas).

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1 - 100 Costas masc | 7 - 100 Bruços masc. |
| 2 - 100 Costas fem | 8 - 100 Bruços fem. |
| 3 - 100 Crawl masc. | 9 - 100 Mariposa masc. |
| 4 - 100 Crawl fem. | 10 - 100 Mariposa fem. |
| 5 - 4x50 Estilos masc | 11 - 4x50 Crawl masc. |
| 6 - 4x50 Estilos fem. | 12 - 4x50 Crawl fem |

TORNEIO 1.º MAIO 16 Abril de 2016

Costas	50
Bruços	50
Mariposa	50
Crawl	50 – 4x50misto
Estilos	100 - 4x50misto



Distribuição das provas: (início da competição 14:30 horas):

Cada nadador pode participar no máximo em 2 provas individuais e 1 estafeta, ou 1 prova individual e 2 estafetas).

Em todas as provas, as series serão por tempo não havendo distinção de sexo.

- 1 - 100 Estilos masc/fem.
- 2 - 50 Costas masc/fem
- 3 - 4x50 Crawl Misto (2masc/2fem)
- 4 - 50 Mariposa masc/fem
- 5 - 50 Bruços masc/fem
- 6 - 50 Crawl masc/fem
- 7 - 4x50 Estilos Misto. (2masc/2fem)

1) CAMPEONATO NACIONAL EQUIPAS E INDIVIDUAL

(Escalões até ao Pré-Masters) Dias 27, 28 e 29 de Maio 2016 (4 sessões)

Costas	50 - 100 - 200
Bruços	50 - 100 - 200
Mariposa	50 - 100 - 200
Crawl	50 - 100 - 200 - 400 - 800 - 4x50 - 4x100 - 4x50misto
Estilos	100 - 200 - 400 - 4x50 - 4x100 - 4x50misto

No total das 4 sessões, cada nadador só pode participar no máximo em 6 provas individuais mais as estafetas.

E em cada sessão no máximo de 2 provas individuais mais as estafetas.

Exceção na 1ª sessão, onde o nadador só pode participar numa única prova.

Distribuição das provas:

1ª sessão - 27 Maio (início da sessão 21:00 horas)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1 - 400 Estilos fem. | 2 - 400 Estilos masc. |
| 1 - 800 Crawl fem. | 2 - 800 Crawl masc. |

As series (400E e 800L) iniciam-se pelos tempos de inscrição mais rápidos.

2ª sessão – 28 Maio (início da sessão 14:30 horas)

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1 - 4X100 Estilos masc | 8 - 100 Mariposa fem. |
| 2 - 4X100 Estilos fem | 9 - 200 Crawl masc. |
| 3 - 200 Bruços masc. | 10 - 200 Crawl fem. |
| 4 - 200 Bruços fem. | 11 - 100 Costas masc. |
| 5 - 50 Crawl masc. | 12 - 100 Costas fem. |
| 6.- 50 Crawl fem. | 13 - 4X50 Crawl masc. |
| 7 - 100 Mariposa masc. | 14 - 4X50 Crawl fem. |

3ª sessão – 29 Maio (início da sessão 09:00 horas)

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1 - 4x50 Crawl Mista | 7 - 50 Costas masc. |
| 2 - 200 Estilos masc. | 8 - 50 Costas fem. |
| 3 - 200 Estilos fem | 9 - 4X50 Estilos masc. |
| 4 - 50 Mariposa masc. | 10 - 4X50 Estilos fem. |
| 5 - 50 Mariposa fem. | 11 - 400 Crawl masc. |
| 6 - 100 Bruços masc. | 12 - 400 Crawl fem. |
| 7 - 100 Bruços fem. | |

4ª sessão - 29 Maio (início da sessão 14.30 horas)

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1 - 4X50 Estilos Mista | 8 - 50 Bruços masc. |
| 2 - 200 Costas masc. | 9 - 50 Bruços fem. |
| 3 - 200 Costas fem | 10 - 100 Estilos masc. |
| 4 - 100 Crawl masc. | 11 - 100 Estilos fem. |
| 5 - 100 Crawl fem. | 12 - 4X100 Crawl masc. |
| 6 - 200 Mariposa masc. | 13 - 4X100 Crawl fem. |
| 7 - 200 Mariposa fem. | |

A Pontuação Geral, será feita através da soma das 4 sessões.

12,9,8,7,6,5,4,3,2,1

2) CAMPEONATO NACIONAL EQUIPAS E INDIVIDUAL

(Escalões Masters) Dias 3, 4 e 5 de Junho 2016 (4 sessões)

Costas	50 - 100 - 200
Bruços	50 - 100 - 200
Mariposa	50 - 100 - 200
Crawl	50 - 100 - 200 - 400 - 800 - 4x50 - 4x100 - 4x50misto
Estilos	100 - 200 - 400 - 4x50 - 4x100 - 4x50misto

No total das 4 sessões, cada nadador só pode participar no máximo em 6 provas individuais mais as estafetas.

Em cada sessão no máximo de 2 provas individuais mais as estafetas.

Exceção na 1ª sessão, onde o nadador só pode participar numa única prova.

Distribuição das provas:

1ª sessão - 27 Maio (início da sessão 21:00 horas)

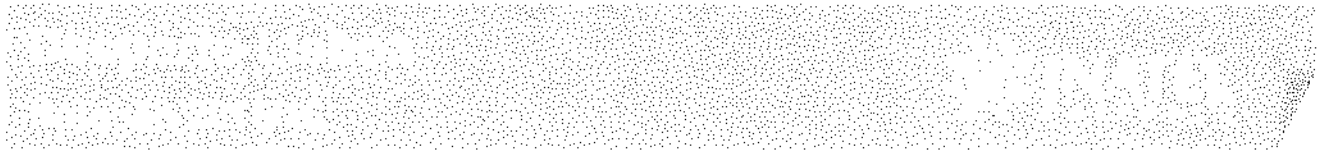
1 - 400 Estilos fem.

2 - 400 Estilos masc.

1 - 800 Crawl fem.

2 - 800 Crawl masc.

As series (400E e 800L) iniciam-se pelos tempos de inscrição mais rápidos.



Atividade de 10 dias - 10

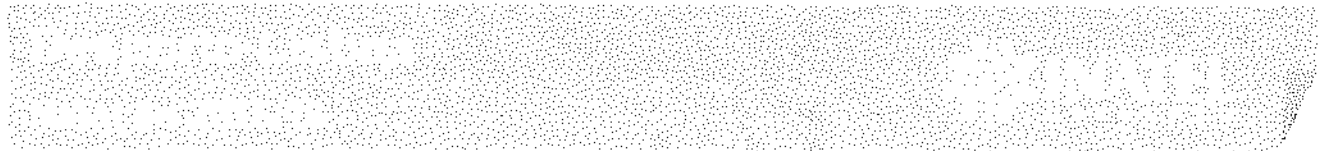
Atividade de 10 dias - 10

4ª sessão - 29 Maio (inicio da sessão 14.30 horas)

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1 - 4X50 Estilos Mista | 8 - 50 Bruços masc. |
| 2 - 200 Costas masc. | 9 - 50 Bruços fem. |
| 3 - 200 Costas fem | 10 - 100 Estilos masc. |
| 4 - 100 Crawl masc. | 11 - 100 Estilos fem. |
| 5 - 100 Crawl fem. | 12 - 4X100 Crawl masc. |
| 6 - 200 Mariposa masc. | 13 - 4X100 Crawl fem. |
| 7 - 200 Mariposa fem. | |

A Pontuação Geral, será feita através da soma das 4 sessões.

12,9,8,7,6,5,4,3,2,1



Associação HPJR

Associação HPJR

Regras específicas por prova:

- 1- Cada CCD só poderá inscrever **1 estafeta** por escalão em cada Torneio ou Campeonato (não serão aceites estafetas extra competição).
- 2- As estafetas mistas são constituídas obrigatoriamente por 2 elementos masculinos e 2 elementos femininos.
- 3- As estafetas serão chamadas para a camara de chamada, e os elementos serão chamados individualmente)
- 4- Todas as inscrições das estafetas deverão constar os nomes dos nadadores e seu referido escalão. Só será aceite alterações dos elementos até ao início da sessão.
- 5- Após o envio da star list para os grupos não haverá alterações nas inscrições (excepto erros detectados na introdução pelos serviços).
- 6- Não serão aceites inscrições dos nadadores sem tempo.

Lisboa, 1 de Outubro de 2015

HP/JR

Direção Desportiva

Hélder Pires