

CALENDÁRIO REGIONAL DA ANICentro
REGULAMENTO DE PROVAS



ÉPOCA DE 2025 / 2026

Índice

1. Filiações.....	3
2. Categorias	3
3. COMPETIÇÕES ORGANIZADAS PELA ANICENTRO	3
3.1. INSCRIÇÕES	3
3.2. CONFIRMAÇÃO DE INSCRIÇÕES, ALTERAÇÕES E ANULAÇÕES	3
3.3. FORMA	4
3.4. TEMPO DE INSCRIÇÃO	4
3.5. PARTICIPAÇÃO	4
3.6. TAXAS/ PAGAMENTOS	4
3.7. MULTAS.....	4
3.8. PROGRAMAS	4
3.9. RESULTADOS	4
3.10. CERIMÓNIA / PRÉMIOS.....	4
3.11. HORÁRIOS	5
3.12. DIVERSOS	5
Anexo b) Equipamentos.....	6
4. COMPETIÇÕES NACIONAIS OU INTERNACIONAIS ORGANIZADAS FORA DA ANICENTRO	7
5. COMPETIÇÕES ORGANIZADAS POR CLUBES DA ANICENTRO.....	7
6. SELECÇÕES / ESTÁGIOS.....	7
TORNEIO DE ABERTURA ANICENTRO	9
TORNEIO DE FUNDO DE INFANTIS E JUVENIS.....	10
CAMPEONATO REGIONAL ANIC E PREPARAÇÃO DE INFANTIS	12
I TORREGRI DE CADETES.....	14
TORNEIO INTER-REGIONAL DE CLUBES DE INFANTIS / TORNEIO INTER-REGIONAL DE CLUBES DE ABSOLUTOS (JUV. JUN E SEN)	16
TORNEIO INTER-REGIONAL DE INFANTIS	18
TORNEIO ZONAL DE INFANTIS – ZONA SUL.....	20
II TORREGRI DE CADETES.....	22
CAMPEONATO REGIONAL DE CATEGORIAS	24
V TORNEIO INTERNACIONAL DE NATAÇÃO - CIDADE DOS 5’Fs (Farta, Forte, Fiel, Fria, Formosa)	26
TORNEIO INTER-REGIONAL DE VELOCIDADE	28
TORNEIO DO NADADOR COMPLETO DE CADETES, INFANTIS, JUVENIS E ABS (JUN/SEN)	30
III TORREGRI DE CADETES.....	31

1. Filiações

A filiação ou renovação de atletas na presente época deverá ter início 15 de setembro. O envio digital da documentação deve ser enviado para anic.secretaria@gmail.com, acompanhado do respetivo comprovativo de pagamento.

2. Categorias

CATEGORIAS	MASCULINOS		FEMININOS	
Escolas de Natação	Sem limite de idade		Sem limite de idade	
Cadetes C	9 anos a 6 anos	2017 a 2020	9 anos a 6 anos	2017 e 2020
Cadetes B	10,11 anos	2016 e 2015	10,11 anos	2016 e 2015
Cadetes A	12 anos	2014	12 anos	2014
Infantis B	13 anos	2013	13 anos	2013
Infantis A	14 anos	2012	14 anos	2012
Juvenis B	15 anos	2011	15 anos	2011
Juvenis A	16 anos	2010	16 anos	2010
Juniores	17 e 18 anos	2009 e 2008	17 e 18 anos	2009 a 2008
Seniores	19 anos e + velhos	2007 e anterior	19 anos e + velhas	2007 e anterior

Tendo em conta o regulamento geral da FPN, as idades devem ser completadas no ano civil do término da época.

3. COMPETIÇÕES ORGANIZADAS PELA ANICENTRO

3.1. INSCRIÇÕES

Só podem ser inscritos numa competição elementos (atletas, dirigentes e técnicos) filiados na Federação Portuguesa de Natação.

As inscrições terão de dar entrada na sede da ANIC, por via eletrónica para anic.inscricoes@gmail.com, até à data do regulamento específico de cada competição.

Juntamente com o ficheiro de inscrições, cada clube é obrigado a nomear os treinadores, delegados à prova e nadadores suplentes, assim como o seu número de filiado.

Se um clube se fizer representar por delegado diferente do apresentado no ato de inscrição, o mesmo deverá estar filiado na FPN e apresentar-se com uma credencial devidamente autenticada.

Os eventos Regionais que não possuam um Regulamento específico permitem a participação de atletas de Natação Pura e Natação Adaptada.

No caso dos nadadores individuais, deverão os mesmos tratar diretamente por e-mail da sua inscrição anic.inscricoes@gmail.com.

3.2. CONFIRMAÇÃO DE INSCRIÇÕES, ALTERAÇÕES E ANULAÇÕES

A ANIC não se responsabiliza por possíveis atrasos ou extravios na receção das inscrições, devendo os clubes efetuar a confirmação das suas inscrições por via eletrónica para anic.inscricoes@gmail.com. Para tal, a ANIC disponibiliza a listagem das inscrições até às 24 horas da terça-feira anterior à competição, tendo os clubes um prazo limite de **24 horas** para corrigir eventuais anomalias nas inscrições enviadas. Para isso o clube deverá enviar e-mail com a descrição das correções/solicitações e a organização apenas considerará a última versão. As anulações de inscrições deverão ser realizadas até ao envio do caderno de provas. Caso seja feita posteriormente, a inscrição do atleta será cobrada.

3.3. FORMA

As inscrições para as competições regionais deverão ser feitas por via eletrónica, através do programa informático, definido pela FPN para o efeito: Entry Editor ou Team Manager, respeitando os nomes atribuídos a cada nadador pela FPN. Qualquer anomalia nas inscrições implicará a sua anulação.

3.4. TEMPO DE INSCRIÇÃO

São considerados tempos de inscrição os tempos obtidos em:

- Competições organizadas pela FPN;
- Competições organizadas pela ANIC e filiados;
- Outras competições reconhecidas pela FPN, fora da área da ANIC, desde que devidamente autorizadas e cujos resultados oficiais sejam comunicados à ANIC.

O tempo de inscrição que a ANIC atribui ao nadador será a sua melhor marca obtida até um ano antes.

Os tempos das estafetas serão os enviados pelos clubes, uma vez que estas poderão não vir constituídas.

3.5. PARTICIPAÇÃO

A direção da ANIC pode autorizar a participação nas competições regionais a atletas de clubes de outras associações.

Na presente época é obrigatório a apresentação do cartão individual FPN em todas as provas, podendo ficar impossibilitado de entrar/participar na mesma sem a apresentação deste.

3.6. TAXAS/ PAGAMENTOS

As taxas de inscrição para as provas regionais são as que estão de acordo com as taxas aprovadas.

Ver documento: Tabela de taxas.

O pagamento deverá ser feito através do **IBAN: PT50 0018 2242 0228 7060 020 20** e o comprovativo enviado para o e-mail anic.inscricoes@gmail.com.

As Taxas terão de ser liquidadas durante os 20 dias após a realização da prova ou até à inscrição do torneio seguinte, se o prazo for inferior. O seu incumprimento invalida as respetivas inscrições no torneio.

3.7. MULTAS

Após o início de um torneio, a falta de comparência às provas individuais dos nadadores inscritos será punida com uma multa de **3 Euros**. As faltas às estafetas implicarão uma multa de **5 Euros**. Estas multas só não se verificarão se for devido a motivo de força maior, mediante apresentação de atestado médico nas 48h seguintes à competição que justifique a impossibilidade de participação e/ou por decisão do Juiz Árbitro.

3.8. PROGRAMAS

Cada clube receberá o programa de provas por via eletrónica na quinta-feira anterior à prova.

3.9. RESULTADOS

A ANIC enviará aos clubes, no mais curto espaço de tempo possível, os resultados das diversas provas da sua organização, por via eletrónica.

Os mesmos também estarão disponíveis no site: <https://www.swimrankings.net/>, logo que aprovados pela FPN.

3.10. CERIMÓNIA / PRÉMIOS

Os prémios serão indicados nos regulamentos específicos de cada competição e a sua entrega prescreve no final da mesma.

A cerimónia de entrega de prémios faz parte integrante da competição sendo o momento mais alto e solene da mesma. É o momento da atribuição da distinção em reconhecimento do feito conseguido pelo nadador, restante equipa e entidades envolvidas.



Para a cerimónia de prémios, o clube é responsável pelo envio do nadador atempadamente em conformidade com os regulamentos ou por solicitação de organização.

O nadador deverá apresentar-se devidamente equipado com a camisola do clube que representa. Aquando da entrega da medalha ou troféu o nadador não poderá ter mais medalhas ao peito.

3.11. HORÁRIOS

Os horários das competições regionais serão os indicados para o início das provas, constantes dos regulamentos específicos de cada competição, podendo os clubes utilizar as Instalações uma hora antes, para efetuarem o respetivo aquecimento.

Findo o tempo de inscrições, se a organização verificar que o horário da competição não é adequado à logística da mesma, poderão existir ajustes no início das sessões, assim como alguma alteração necessária na organização. Estas alterações deverão ser comunicadas aos clubes.

3.12. DIVERSOS

Todas as competições serão realizadas de acordo com o regulamento da FPN.

Todas as competições terão partida única.

Todas as competições terão cronometragem eletrónica da ANIC, à exceção dos Torregreis que terá cronometragem manual.

Os nadadores das categorias Cadetes e Infantis não poderão utilizar fatos de competição, conforme Regulamento da FPN:

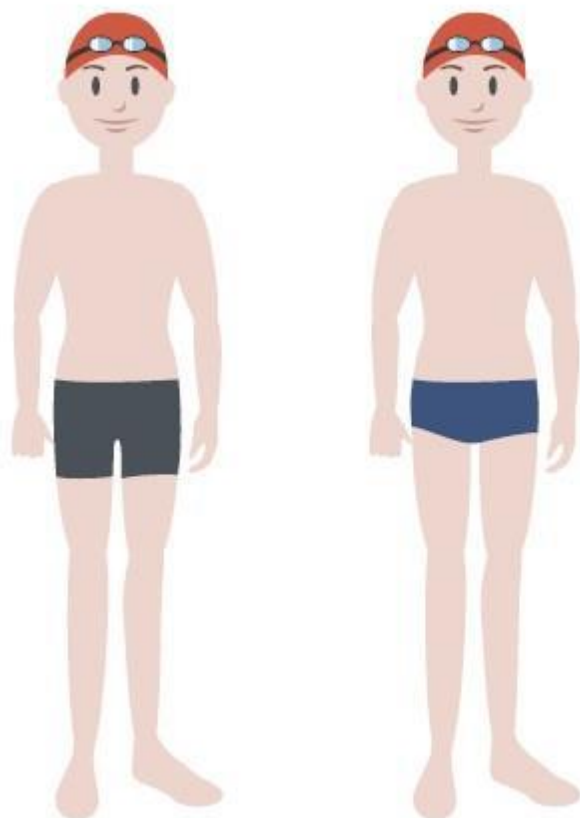


Figura 1 – Equipamentos de competição para os nadadores infantis.



Figura 2 – Equipamentos de competição para as nadadoras infantis.



A ordem e a indicação dos nadadores que integram as estafetas terão de ser obrigatoriamente entregues até **45 minutos antes do início da sessão** em que as mesmas estão integradas.

As reuniões de delegados deverão ter lugar cerca de 30 minutos antes do início de cada prova, sendo que a organização poderá ajustar o horário de acordo com as características da competição.

4. COMPETIÇÕES NACIONAIS OU INTERNACIONAIS ORGANIZADAS FORA DA ANICENTRO

A participação dos clubes ou atletas filiados na ANIC em competições fora da área desta associação (quer seja de outra associação nacional/internacional ou prova particular de um clube) carece de autorização prévia. O pedido terá de ser feito com **15 dias de antecedência**, juntamente com o regulamento da competição em causa. Posteriormente, os resultados deverão ser enviados para a ANIC.

A falta destes procedimentos ou o não acatamento da decisão da Direção da ANIC, implica o pagamento de uma multa de 250 euros.

Sempre que exista uma prova da ANIC, independentemente da categoria, o clube apenas poderá participar numa prova fora da associação, na mesma data, se estiver representado na competição do seu calendário regional.

Excetuam-se os torneios dos clubes da ANIC, onde cada clube filiado poderá optar por não participar.

Os clubes que não participem nos torneios de Torregreis da ANIC, não poderão participar nos Torregreis de outras associações.

5. COMPETIÇÕES ORGANIZADAS POR CLUBES DA ANICENTRO

Os clubes da ANIC que pretendam organizar provas, ficam obrigados a enviar atempadamente os regulamentos para aprovação. O pedido para realizar o Meeting deverá ser efetuado até 31 de Agosto da época anterior. No documento, deverá constar a solicitação de disponibilização da arbitragem e orçamento; indicação da data, horários e local da prova, assim como o regulamento da competição.

O deferimento estará dependente da compatibilidade de data e horário das restantes atividades da ANIC. Depois de analisado o regulamento da prova, a direção técnica da associação poderá requerer alguma alteração ou adequação de alguns itens que melhor se adequem à logística do evento.

A arbitragem será sempre da responsabilidade do Conselho Regional de Arbitragem da ANIC, com os respetivos custos inerentes.

Os clubes serão os únicos responsáveis pelos convites para a sua prova, não ficando desta forma obrigados a convidar os clubes da ANIC.

6. SELECÇÕES / ESTÁGIOS

Os nadadores dos clubes da ANIC, selecionados para representar a seleções regional, terão obrigatoriamente de o fazer. A falta não justificada dos mesmos obriga à sua não seleção em próximas oportunidades. A justificação da falta terá de ser feita por declaração escrita, médica ou parental, sendo esta enviada para a associação. Não será considerada justificação a participação do clube numa prova ou de férias do atleta, dentro do quadro competitivo regional ou nacional.

A deslocação e custos inerentes dos nadadores serão da responsabilidade da ANIC, a partir do local de encontro estipulado com cada clube, de acordo com a convocatória.

Os tempos considerados para as convocatórias são os referentes à época em vigor.

Para os Estágios e Seleções serão convocados os atletas consoante o melhor ranking, mantendo o mais ajustado possível conforme os critérios da Política Desportiva da época a vigorar. A par disso, caso a quota permita, a AT reserva-se no direito de selecionar os restantes atletas, até perfazer o número desejável e de maior abrangência possível.

Os equipamentos ofertados pela AT devem ser usados apenas nos momentos de Estágios e Seleções.

A não aceitação ou definição de outras condições para além das normas e condições apresentadas/propostas será considerada como uma não aceitação à convocatória.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO INTERIOR CENTRO

anicentro@gmail.com

CALENDÁRIO REGIONAL ANICentro 2025 / 26

Mês	PROVA	Responsável	Local	Disciplina	Data Limite Inscrições
Outubro					
4 e 5					
11 e 12					
18 e 19	Torneio de Abertura ANICentro	ANICentro	Sertã	NP	13.10.2025
25 e 26	Congresso APTN	APT	Rio Maior		
Novembro					
1 e 2					
8 e 9	Qualificação da 3ª Divisão	FPN / ARNN	Bragança	NP	15.10.2025 / 28.10.2025
15 e 16	Torneio Inter-Regional de Fundo Infantis e Juvenis	ANICentro / ANDS	Abrantes	NP	A Definir
22 e 23	Campeonato Regional ANIC e Preparação de Infantis	ANICentro	Castelo Branco	NP	14.11.2025
29 e 30	XIII Meeting de Natação Cidade da Guarda	CNG	Guarda	NP	21.11.2025
29	Campeonato Nacional de Clubes 3ª Divisão	FPN / ANDS	Tomar	NP	15.10.2025 / 18.11.2025
30 e 1	Campeonato Nacional de Clubes 2ª Divisão	FPN / ANDS	Tomar	NP	15.10.2025 / 18.11.2025
Dezembro					
6, 7 e 8	Torneio Zonal de Juvenis - Zona Sul	FPN / ANALG	Albufeira	NP	A Definir
6 e 7	Torneio Masters Gil Paes	ANDS	Torres Novas	M	A Definir
13, 14, 15 e 16	Campeonato Nacional de JUN e SEN - PC	FPN / ANDL	Leiria	NP	02.12.2025
13 e 14	I Torregri de Cadetes	ANICentro	Castelo de Vide	NP	08.12.2025
20 e 21	Campeonato Nacional de Clubes 1ª Divisão	FPN / ANALG	Albufeira	NP	15.10.2025 / 09.12.2025
20 e 21	Torneio Inter-Regional de Clubes Infantis e Absolutos	ANALEN / ANDS / ANIC	Sines	NP	A Definir
27 e 28					
Janeiro					
3 e 4	Estágio de Infantis	ANALEN/ANIC/ANALG	A Definir	NP	
10 e 11	Torneio Nacional de Natação Adaptada	FPN / ANICentro	Ponte de Sor	NA	22.12.2025
17 e 18	XXXIII Taça Vale do Tejo	ANDS	Abrantes	NP	A Definir
23, 24 e 25	Campeonato Nacional de Inverno Masters - OPEN	FPN / ANDS	Torres Novas	M	09.01.2026
Fevereiro					
31 e 1	Torneio Inter-Regional de Infantis	ANDS / ANIC / ANALEN	Tomar	NP	A Definir
7 e 8	XVII Torneio de Natação Cidade de Ponte de Sor	CMPS / EFC	Ponte de Sor	NP	30.01.2026
7 e 8	Meeting Internacional da Póvoa de Varzim	ANNP	Póvoa de Varzim	NP	A Definir
13, 14 e 15	Campeonato Nacional de Fundo Masters	FPN / ANC	Coimbra	M	30.01.2026
14 e 15	Campeonato Nacional de Longa Distância	FPN / ANC	Coimbra	AA	23.01.2026
14 e 15	Arena Lisboa International Meeting	ANL	Jamor	NP	A Definir
14 e 15	Carnaval				
20, 21 e 22	Torneio Zonal de Infantis - Zona Sul	FPN / ANICentro	Ponte de Sor	NP	09.02.2026
Março					
28 e 1	II Torregri de Cadetes	ANICentro	Fundão	NP	23.02.2026
6, 7 e 8	Campeonato Regional de Categorias	ANICentro / ANALEN	Ponte de Sor	NP	26.02.2026
14 e 15	Campeonato Nacional de Inverno de Natação Adaptada	FPN / ANL	Vila Franca de Xira	NA	02.03.2026
20, 21 e 22	Campeonato Nacional de Juvenis	FPN / ANC	Coimbra	NP	03.03.2026
28 e 29	Taça de Portugal de Polo Aquático	FPN / ANICentro	Guarda	PA	
28, 29, 30 e 31	Camp. Nacional de Juniores e Seniores - Open de Portugal	FPN / ANC	Coimbra	NP	17.03.2026
Abril					
4 e 5	Páscoa				
11 e 12	V Torneio Internacional de Natação - Cidade dos 5 F's	CM Guarda / ANIC	Guarda	NP	03.04.2025
18 e 19	Torneio Inter-Regional de Velocidade	ANIC / ANDS	Campo Maior	NP	10.04.2026
25 e 26	XIII Meeting de Natação Cidade de Castelo Branco	ANAR	Castelo Branco	NP	17.04.2026
Mai					
2 e 3	Torneio do Nadador Completo de CAD, INF, JUV e ABS	ANICentro	Portalegre	NP	27.04.2026
9 e 10					
16 e 17					
23 e 24	Meeting Cidade de Portalegre	CNP	Portalegre	NP	15.05.2026
23 e 24	Campeonato Nacional de Primavera AA 10km, 7.5km e 5km	FPN / AMAD	Porto Santo	AA	08.05.2026
30 e 31					
Junho					
6 e 7					
13 e 14	III Torregri de Cadetes	ANICentro	Elvas	NP	08.06.2026
20 e 21	XLIII Meeting Internacional de Natação "Cidade de Elvas"	CEN	Elvas	NP	12.06.2026
20 e 21	Campeonato Nacional de Verão de Natação Adaptada	FPN / ANDS	Rio Maior	NA	08.06.2026
27 e 28	Campeonato Nacional de Verão AA 5km e 3km Knockout	FPN / ANICentro	Trizão - Sertã	AA	17.06.2026
Julho					
3, 4 e 5	Campeonato Regional de Inf. Juv. e Abs	ANALEN / ANICentro	Reguengos de Monsaraz	NP	A Definir
9, 10, 11 e 12	Campeonato Nacional de Verão de Masters - OPEN	FPN / ANNP	Famalicão	M	26.06.2026
17, 18 e 19	Campeonato Nacional de Infantis	FPN / ANL	Setúbal	NP	07.07.2026
23, 24, 25 e 26	Campeonato Nacional de Juv., Jun. e Sen.	FPN / ANL	Jamor	NP	14.07.2026
Agosto					
Setembro					
5 e 6	X Travessia da Albufeira de Montargil	ANICentro	Montargil	AA	28.08.2026
ESTÁGIOS					
3 e 4.01.2026	Estágio de Infantis	ANIC/ANALEN/ANALG	Alentejo	NP	
FORMAÇÃO					
04 a 08.11.2025	Curso Elementar de Arbitragem	ANICentro		NA, NP, AA	
www.anicentro.pt					



TORNEIO DE ABERTURA ANICENTRO

1. Introdução

Este Torneio será organizado pela ANICENTRO.

2. Local e Data

Sertã - 18 de Outubro de 2025 em piscina de 25 metros / 6 pistas.

3. Horário

1ª Sessão → Aquecimento – 08:30 H – Início – 10:00 H

2ª Sessão → Aquecimento – 14:00 H – Início – 15:30 H

4. Participação

Têm direito a participar nesta prova todos os nadadores filiados pela FPN, na categoria de Absolutos.

Cada nadador poderá participar em 3 provas individuais mais as estafetas.

Limite de duas séries de 800 Livres para de cada género. **Serão aceites os 12 melhores tempos feitos entre 13 de Outubro de 2024 e 13 de Outubro de 2025.**

5. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas, por via eletrónica para anic.inscricoes@gmail.com, **impreterivelmente** até dia **13 de Outubro de 2025. O NIB da ANICentro – PT50 0018 224202287060020 20**

6. Classificações

As Classificação serão separadas por prova, grupo e género.

7. Diversos

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

8. Programa de Provas

1ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
Nº	Prova	Género	Nº	Prova	Género
1	800 L	Fem	14	800 L	Mas
2	100 M	Mas	15	100 M	Fem
3	200 M	Fem	16	200 M	Mas
4	100 B	Mas	17	100 B	Fem
5	200 B	Fem	18	200 B	Mas
INTERVALO 10'			INTERVALO 10'		
6	50 L	Mas	19	50 L	Fem
7	100 L	Fem	20	100 L	Mas
8	100 C	Mas	21	100 C	Fem
9	200 C	Fem	22	200 C	Mas
10	400 L	Mas	23	400 L	Fem
INTERVALO 10'			INTERVALO 10'		
11	200 E	Fem	24	200 E	Mas
12	4 x 100 L	Mas	25	4 x 100 L	Fem
13	4 x 100 E	Fem	26	4 x 100 E	Mas



TORNEIO DE FUNDO DE INFANTIS E JUVENIS

1. Introdução

Este Torneio será organizado pela ANICentro / **ANDS**.

2. Local e Data

Abrantes – 16 de Novembro de 2025, em piscina de 25 metros / 8 pistas.

3. Horário

Ver Regulamento específico da AT responsável.

4. Participação

Têm direito a participar neste Torneio os nadadores das categorias de Infantis A e B de ambos os sexos, e Juvenis A e B de ambos os sexos.

Os nadadores terão de nadar obrigatoriamente 2 (duas) provas (TF- Infantis +Juvenis) 1500L Mas / 800L Fem + 400E. Em face desta disposição a Falta, Desclassificação ou Desistência em qualquer prova determina a eliminação imediata do nadador, podendo o mesmo continuar a participar nas provas em que se encontra inscrito, sendo os respetivos tempos oficializados.

Os nadadores Infantis deverão utilizar fatos de banho compatíveis com o modelo das figuras 1 e 2 apresentados no *anexo b) Equipamentos* do Regulamento das Competições Nacionais. As provas a disputar serão as seguintes:

400m Estilos
800m Livres/1500m Livres

5. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas, conforme definido pela AT responsável.

6. Classificações e Prémios

Haverá classificações separadas por prova, escalão etário e género. Nos 1500L Mas / 800L Fem + 400E Infantis e Juvenis das pontuações Tabela AQUA EM VIGOR de cada nadador(a) definirá um Ranking Regional deste Torneio, que permitirá atribuir um prémio aos três primeiros classificados a nível Regional de cada escalão etário (INF B, INF A Masculinos e Femininos e JUV B, JUV A Masculinos e Femininos).

Excerto do Regulamento Nacional:

«Classificação Individual:

- *Separada por escalão etário e sexo.*
- *Baseada na soma das pontuações (800L/1500L + 400E) segundo a tabela WA em vigor.*
- *Define um ranking nacional do torneio.*

Classificação Coletiva:

- *Contam os três melhores nadadores por clube, por escalão e sexo.*
- *Apenas clubes com 3 ou mais nadadores em cada categoria (A e B) são incluídos.*
- *Forma um ranking nacional de clubes.*

Prémios:

- *Individuais:*
 - o *Top 3 de cada escalão e sexo recebe um prémio.*
 - o *Top 10 recebe diploma.*
- *Coletivos:*
 - o *Top 3 clubes por categoria (Infantis e Juvenis) recebem prémio.*
 - o *Top 10 clubes recebem diploma.»*

7. Diversos

Nas provas de 800m e 1500m Livres as partidas serão dadas com os atletas na água e com uma das mãos em contacto com a parede, podendo optar-se pela realização da prova com dois nadadores por pista, em função das necessidades de cada Associação Territorial.

Nas provas de 800m e 1500m Livres, a organização das séries será efetuada colocando os nadadores com os melhores tempos de inscrição nas primeiras séries.

Ver Regulamento específico.

8. Programa de Prova

1ª JORNADA			2ª JORNADA		
1ª SESSÃO			1ª SESSÃO		
Nº	Prova	Género	Nº	Prova	Género
1	400 E	Fem INF / JUV	3	400 E	Mas INF / JUV
INTERVALO 10'			INTERVALO 10'		
2	1500 L	Mas INF / JUV	4	800 L	Fem INF / JUV

CAMPEONATO REGIONAL ANIC E PREPARAÇÃO DE INFANTIS

1.Introdução

Este Torneio será organizado pela **ANICentro**.

50. Local e Data

Castelo Branco – 22 e 23 de Novembro de 2025, em piscina de 25 metros / 6 pistas.

50. Horário

1ª Jornada

1ª Sessão → Aquecimento – 07:30 H – Início – 09:00H

2ª Sessão → Aquecimento – 14:30H – Início – 16:00H

2ª Jornada

1ª Sessão → Aquecimento – 07:30H – Início – 09:00H

2ª Sessão → Aquecimento – 14:00H – Início – 15:30H

4. Participação

4.1 - Podem participar todos os atletas filiados pela FPN, na categoria de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.

4.2 - Os nadadores Absolutos poderão ser inscritos no máximo em oito (8) provas, ao longo das 2 jornadas, mais as estafetas. Os nadadores Infantis poderão ser inscritos num máximo de seis (6) provas ao longo das 2 jornadas, mais as estafetas.

4.3 - A cada clube é permitido inscrever uma equipa de estafetas por prova, género e categoria Infantis, Juvenis e Absolutos.

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

4.5 – Os nadadores Infantis não poderão nadar as provas de 50 M/C/B/L, 100 Estilos, 800 Livres, 1500 Livres e todas as estafetas de 4 x 50 Livres e 4 x 50 Estilos, sejam elas de género ou Mistas.

5. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas, por via eletrónica para anic.inscricoes@gmail.com, **impreterivelmente** até dia **14 de Novembro de 2025**. O NIB da ANICentro – PT50 0018 224202287060020 20

6. Classificações

As Classificações serão separadas por prova e género em Infantis e Absolutos.

7. Prémios

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada prova e género em Absolutos.

8. Programa de Provas

1ª JORNADA			2ª JORNADA		
1ª SESSÃO			1ª SESSÃO		
1	4 x 50 E	Misto	28	4 x 50 L	Misto
2	100 C	Fem	29	200 B	Fem
3	100 C	Masc	30	200 B	Masc
4	200 M	Fem	31	100 L	Fem
5	200 M	Masc	32	100 L	Masc
6	50 L	Fem	33	200 C	Fem
7	50 L	Masc	34	200 C	Masc
8	100 E	Fem	35	50 B	Fem
9	100 E	Masc	36	50 B	Masc
ENTREGA DE MEDALHAS			ENTREGA DE MEDALHAS		
10	4 x 100 L*	Fem	37	4 x 200 L*	Fem
11	4 x 100 L*	Masc	38	4 x 200 L*	Masc
12	800 L	Fem	2ª SESSÃO		
13	800 L	Mas	39	4 x 50 E	Fem
2ª SESSÃO			40	4 x 50 E	Masc
14	4 x 50 L	Fem	41	400 L	Fem
15	4 x 50 L	Masc	42	400 L	Masc
16	200 L	Fem	43	100 M	Fem
17	200 L	Masc	44	100 M	Masc
18	100 B	Fem	ENTREGA DE MEDALHAS		
19	100 B	Masc	45	200 E	Fem
ENTREGA DE MEDALHAS			46	200 E	Masc
20	50 M	Fem	47	1500L	Fem
21	50 M	Masc	48	1500 L	Masc
22	400 E	Fem			
23	400 E	Masc			
24	50 C	Fem			
25	50 C	Masc			
ENTREGA DE MEDALHAS					
26	4 x 100 E*	Fem			
27	4 x 100 E*	Masc			

*Provas Extra ao Campeonato Regional ANICentro e Preparação de Infantis, sem Classificação e atribuição de prémios.



I TORREGRI DE CADETES

1. Introdução

Este Torneio será organizado pela **ANICentro**.

2. Local e Data

Castelo de Vide – 13 de Dezembro de 2025 em piscina de 25 metros / 5 pistas.

3. Horário

Jornada  nica → Aquecimento – 14:00 H – Início – 15:00 H

4. Participação

4.1 - Têm direito a participar nesta prova todos os nadadores filiados pela FPN, de ambos os g neros, nas categorias de Cadetes A e B, inscritos na Associação de Natação do Interior Centro. Cada nadador, das Categorias A e B, não poderá participar em mais de quatro (4) provas entre individuais e estafetas, sendo obrigatório pelo menos a participação numa estafeta desde que o nadador seja inscrito em 4 provas.

4.2 – Têm direito a participar nesta prova os nadadores filiados pela FPN, de ambos os g neros, na Categoria de Cadetes C. Os nadadores Cadetes C não poderão nadar mais de três (3) provas individuais, tendo a possibilidade de nadar mais a estafeta.

5. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas, por via eletr nica para anic.inscricoes@gmail.com, **impreterivelmente** até dia **08 de Dezembro de 2025**. O NIB da ANICentro – PT50 0018 224202287060020 20

6. Classificações

As Classificações serão separadas por prova, grupo e género.

7. Prémios

Será atribuido um pr mio de participação.

8. Diversos

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

9. Programa de Provas

JORNADA ÚNICA					
Nº	Prova	Género	Nº	Prova	Género
1	200 L	Fem Cadetes A	13	100 M	Mas Cadetes A
2	200 L	Mas Cadetes A	14	100 M	Fem Cadetes A
3	50 M/C	Fem Cadetes B	15	50 B/L	Mas Cadetes B
4	50 M/C	Mas Cadetes B	16	50 B/L	Fem Cadetes B
5	25 L	Todos Cadetes C	17	25 C	Todos Cadetes C
6	100 B	Fem Cadetes A	18	100 C	Mas Cadetes A
7	100 B	Mas Cadetes A	19	100 C	Fem Cadetes A
8	50 C/B	Fem Cadetes B	20	100 L	Mas Cadetes B
9	50 C/B	Mas Cadetes B	21	100 L	Fem Cadetes B
10	100 E	Fem Cadetes A	22	100 E	Mas Cadetes A
11	25 pernas C**	Todos Cadetes C	23	25 pernas L***	Todos Cadetes C
12	50 L	Todos Cadetes C	24	50 C	Todos Cadetes C
PRÉMIO DE PARTICIPAÇÃO			INTERVALO 10'		
			25	4 x 25 L****	Mistas Cadetes C
			26	4 X 25 L	Todos Cadetes B
			27	4 x 50 L	Fem Cadetes A
			28	4 x 50 L	Mas Cadetes A
			29	4 x 25 C****	Mistas Cadetes C
			30	4 x 25 E	Todos Cadetes B
			31	4 x 50 E*	Fem Cadetes A
			32	4 x 50 E*	Mas Cadetes A

* - M.C / M.C / B.L / B.L (o 1º e o 2º elemento nadam 25 M e 25 C e o 3º e 4º elemento nadam 25 B e 25 L).

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

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

**** - As estafetas "Mistas Cadetes C" podem ser constituídas conforme a necessidade de cada clube, no que toca aos géneros.

TORNEIO INTER-REGIONAL DE CLUBES DE INFANTIS / TORNEIO INTER-REGIONAL DE CLUBES DE ABSOLUTOS (JUV. JUN E SEN)

1. Introdução

Este Torneio será organizado pela ANICentro / **ANALEN** /ANDS.

2. Local e Data

Sines – 20 de Dezembro de 2025, em piscina de 25 metros / 6 pistas.

3. Horário

1ª Sessão → Aquecimento 08:00H – Início – 09:30H

2ª Sessão → Aquecimento 13:30H – Início – 15:00H

4. Participação

Podem participar todos os Clubes da ANICentro / ANDS / ANALentejo filiados em Natação Pura pela FPN, na categoria Infantis para o Torneio Inter-Regional de Clubes de Infantis, bem como na categoria de Absolutos (JUV. JUN e SEN) para o Torneio Inter-Regional de Absolutos.

5. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas, conforme definido pela AT responsável.

É obrigatório no ato do envio das inscrições a constituição das equipas de estafetas. A sua alteração deverá ser entregue no Secretariado da Competição até 30 minutos antes do início de cada sessão.

6. Classificações

6.1 - No Torneio Inter-Regional de Clubes de Infantis, os Clubes serão ordenados pelo somatório dos pontos obtidos em cada prova pelos seus nadadores e equipas de estafetas.

Funcionará como fator de desempate o número de 1ºs lugares obtidos por cada Clube nas provas do campeonato. Se tal se revelar insuficiente, recorrer-se-á aos 2ºs, 3ºs e assim sucessivamente, até se conseguir o desempate. Se ainda subsistir o empate, recorrer-se-á ao melhor tempo, segundo tabela AQUA em vigor, obtido por cada Clube nas provas do Campeonato.

O sistema de pontuação será o seguinte:

- 1º Classificado- Nº Clubes+1
- 2º Classificado- Nº Clubes- 1
- 3º Classificado- Nº Clubes- 2
- e assim sucessivamente até ao último classificado, que terá 1 ponto.
- Desclassificado- 0 pontos
- Desistência- 0 pontos

Em caso de empate entre dois ou mais nadadores, ou entre duas ou mais equipas de estafetas, será atribuída a pontuação referente à sua classificação, mantendo-se para os restantes o sistema de pontuação vigente.

6.2 - No Torneio Inter-Regional de Clubes de Absolutos, a classificação é apresentada nos mesmos moldes do ponto 6.1.

7. Prémios

7.1 - No Torneio Inter-Regional de Clubes de Infantis, serão atribuídos troféus aos três primeiros clubes Inter-Regionais Infantis Misto (Masculino + Feminino), e será atribuído por cada Associação um troféu ao vencedor.

7.2 - No Torneio Inter-Regional de Clubes de Absolutos, serão atribuídos troféus aos três primeiros clubes Inter-Regionais Absoluto Misto (Masculino + Feminino), e será atribuído por cada Associação um troféu ao vencedor.

8. Regras Específicas

8.1 - No Torneio Inter-Regional de Clubes de Infantis, cada Clube poderá fazer-se representar por **1 nadador(a) e 1 equipa de estafetas por prova**. Cada nadador(a) pode ser inscrito(a) num máximo de **3 (três) provas individuais mais as estafetas**.

8.2 - No Torneio Inter-Regional de Clubes de Absolutos, cada Clube poderá fazer-se representar por **1 nadador(a) e 1 equipa de estafetas por prova**. Cada nadador(a) pode ser inscrito(a) num máximo de **3 (três) provas individuais mais as estafetas**.

9. Substituições

9.1 - No Torneio Inter-Regional de Clubes de Infantis, serão permitidas **3 (três) substituições por sessão**, de nadadores inscritos nas provas, desde que:

- Os nadadores substitutos constem da lista onomástica;
- As alterações sejam comunicadas à organização, por escrito, em ficha própria para o efeito, até **1 (uma) hora** antes do início de cada sessão.

9.2 - No Torneio Inter-Regional de Clubes de Absolutos, aplica-se o mesmo critério apresentado no ponto 9.1.

Ver Regulamento específico.

10. Programa de Provas

1ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
Nº	Prova	Género	Nº	Prova	Género
1	50 B	Mas	16	50 B	Fem
2	400 L	Fem	17	400 L	Mas
3	100 M	Mas	18	100 M	Fem
4	200 M	Fem	19	200 M	Mas
5	50 C	Mas	20	50 C	Fem
6	100 B	Fem	21	100 B	Mas
7	200 B	Mas	22	200 B	Fem
INTERVALO 10'			INTERVALO 10'		
8	50 L	Fem	23	50 L	Mas
9	100 L	Mas	24	100 L	Fem
10	100 C	Fem	25	100 C	Mas
11	200 C	Mas	26	200 C	Fem
12	50 M	Fem	27	50 M	Mas
13	200 E	Mas	28	200 E	Fem
INTERVALO 10'			INTERVALO 10'		
14	4 x 50 L	Fem	29	4 x 50 L	Mas
15	4 x 50 E	Mas	30	4 x 50 E	Fem
ENTREGA DE TROFÉUS					

TORNEIO INTER-REGIONAL DE INFANTIS

1. Introdução

Este Torneio será organizado pela ANICentro/**ANDS**/ANALEN.

2. Local e Data

Tomar – 31 de Janeiro e 01 de Fevereiro de 2026, em piscina de 25 metros / 8 pistas.

3. Horário

Ver Regulamento específico da AT responsável.

4. Participação

- 4.1 - Podem participar todos os Clubes da ANICentro / ANDS / ANALentejo filiados em Natação Pura pela FPN, na categoria Infantis.
- 4.2 - Cada nadador pode ser inscrito em até 5 (cinco) provas individuais e nas estafetas durante todo o evento sem limite de participação por sessão. Cada Clube pode inscrever 1 (uma) equipa de estafetas por escalão e género, por prova de estafetas.

5. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas, conforme definido pela AT responsável.

É obrigatório no ato do envio das inscrições a indicação do tempo estimado para cada prova individual, bem como a constituição das equipas de estafetas e o seu respetivo tempo de inscrição. A sua alteração deverá ser entregue no Secretariado da Competição até 45 minutos antes do início de cada sessão. Os nadadores da equipa de estafetas devem constar da lista onomástica de participantes do respetivo Clube.

6. Classificações e Prémios

Haverá classificações separadas por prova, género e escalão etário.

7. Diversos

Os nadadores serão agrupados por séries com base nos tempos de inscrição, independentemente do escalão etário.

Se houver mais de 1 nadador ou estafeta com o mesmo tempo de inscrição, a atribuição de pistas será feita de forma aleatória pelo programa de provas.

Serão estipulados FTL's e caso estes sejam atingidos será atribuída uma coima.

Ver Regulamento específico.

8. Programa de Provas

1ª JORNADA			2ª JORNADA		
1ª SESSÃO			1ª SESSÃO		
Nº	Prova	Género	Nº	Prova	Género
1	1500 L	Mas	17	800 L	Fem
2	400 E	Fem	18	400 E	Mas
INTERVALO 10'			19	100 B	Fem
3	200 B	Mas	20	100 B	Mas
4	200 B	Fem	INTERVALO 10'		
5	100 L	Mas	21	200 L	Fem
6	100 L	Fem	22	200 L	Mas
7	4 x 100 E	Mas	23	100 M	Fem
8	4 x 100 E	Fem	24	100 M	Mas
ENTREGA DE MEDALHAS			ENTREGA DE MEDALHAS		
2ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
9	400 L	Mas	25	200 E	Fem
10	400 L	Fem	26	200 E	Mas
11	200 M	Mas	27	50 L	Fem
12	200 M	Fem	28	50 L	Mas
INTERVALO 10'			INTERVALO 10'		
13	100 C	Mas	29	200 C	Fem
14	100 C	Fem	30	200 C	Mas
15	4 x 200 L	Mas	31	4 x 100 L	Fem
16	4 x 200 L	Fem	32	4 x 100 L	Mas
ENTREGA DE MEDALHAS			ENTREGA DE MEDALHAS		

TORNEIO ZONAL DE INFANTIS – ZONA SUL

1. Introdução

Este Torneio será organizado pela **ANICentro**.

2. Local e Data

Ponte de Sor – 20, 21 e 22 de Fevereiro de 2026, em piscina de 25 metros / 8 pistas.

3. Horário

1ª Jornada

1ª Sessão → Aquecimento – 14:30 H – Início – 16:00 H

2ª Jornada

1ª Sessão → Aquecimento – 07:30 H – Início - 09:00 H

2ª Sessão → Aquecimento – 14:30 H – Início – 16:00 H

3ª Jornada

1ª Sessão → Aquecimento – 07:30 H – Início – 09:00 H

2ª Sessão → Aquecimento – 14:30 H – Início – 16:00 H

4. Participação

- 4.1 - Têm direito a participar neste Campeonato os nadadores e as equipas de estafeta, 1 (uma) por clube, escalão etário e género, da categoria de Infantis, que tenham obtido o TAC, apresentado em anexo a), nas distâncias e técnicas, entre **01 de Outubro de 2025 e 08 de Fevereiro de 2026**.
- 4.2 - Cada nadador pode ser inscrito em até 5 (cinco) provas individuais e nas estafetas durante as 3 (três) Jornadas/5 (cinco) sessões do Campeonato, sem limite de participação por sessão.
- 4.3 - O nadador Infantil que tenha o Mínimo de acesso na prova de 200m de uma técnica pode participar também na prova de 100m da mesma técnica, mesmo sem o Mínimo para esta prova. A participação na prova de 200m dessa técnica é obrigatória.

5. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas, por via eletrónica para anic.inscricoes@gmail.com, **impreterivelmente** até dia **09 de Fevereiro de 2026**.

As Taxas de inscrição, no valor de 3,50€ para as provas individuais e 9,00€ para as estafetas, devem ser pagas à ANICentro, através do NIB - PT50 0018 224202287060020 20. O comprovativo de pagamento das mesmas deverá ser enviado juntamente com o ficheiro de inscrições.

A constituição das equipas de estafeta deve ser feita no ficheiro convite ao enviar as inscrições, indicando o tempo de inscrição. Estafetas que não tenham 4 elementos de cada escalão etário (Infantil A ou Infantil B) podem participar como extracompetição, desde que tenham o TAC de Infantil A.

É permitido alterar a constituição da equipa de estafeta até 1 hora antes do início da sessão, no secretariado da Competição.

Os nadadores da estafeta devem constar da lista onomástica de participantes do respetivo clube.

6. Classificações

Haverá classificações separadas por prova e escalão etário.

7. Prémios

Prémios por Prova: Serão premiados os 3 primeiros classificados de cada prova, grupo de idade e sexo.
Prémios no Somatório: Serão premiados os 3 primeiros classificados no somatório da pontuação da WA das 5 provas individuais, por grupo de idade e sexo.

8. Diversos

Os nadadores serão agrupados por séries com base nos tempos de inscrição, independentemente do escalão etário.

Se houver mais de 1 (um) nadador ou estafeta com o mesmo tempo de inscrição, a atribuição de pistas será feita de forma aleatória pelo programa de provas.

9. Programa de Provas

1ª JORNADA			2ª JORNADA			3ª JORNADA		
1ª SESSÃO			1ª SESSÃO			1ª SESSÃO		
1	400 E	FEM	9	800 L	FEM	21	1500 L	MAS
2	400 E	MAS	10	400 L	MAS	22	400 L	FEM
3	100 C	FEM	11	200 B	FEM	23	200 B	MAS
4	100 C	MAS	ENTREGA DE MEDALHAS			ENTREGA DE MEDALHAS		
5	50 L	FEM	12	200 C	MAS	24	200 C	FEM
6	50 L	MAS	13	200 E	FEM	25	200 E	MAS
ENTREGA DE MEDALHAS			ENTREGA DE MEDALHAS			ENTREGA DE MEDALHAS		
7	4 x 200 L	FEM	2ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
8	4 x 200 L	MAS	14	200 L	MAS	26	200 L	FEM
ENTREGA DE MEDALHAS			15	100 L	FEM	27	100 L	MAS
			16	100 B	MAS	28	100 B	FEM
			ENTREGA DE MEDALHAS			ENTREGA DE MEDALHAS		
			17	200 M	FEM	29	200 M	MAS
			18	100 M	MAS	30	100 M	FEM
			ENTREGA DE MEDALHAS			ENTREGA DE MEDALHAS		
			19	4 x 100 E	FEM	31	4 x 100 E	MAS
			20	4 x 100 L	MAS	32	4 x 100 L	FEM
			ENTREGA DE MEDALHAS			ENTREGA DE MEDALHAS		

II TORREGRI DE CADETES

1. Introdução

Este Torneio será organizado pela **ANICentro**.

2. Local e Data

Fundão – 01 de Março de 2026, em piscina de 25 metros / 6 pistas.

3. Horário

Jornada Única → Aquecimento – 14:00 H – Início – 15:00 H

4. Participação

4.1 - Têm direito a participar nesta prova todos os nadadores filiados pela FPN, de ambos os géneros, nas categorias de Cadetes A e B, inscritos na Associação de Natação do Interior Centro. Cada nadador, das Categorias A e B, não poderá participar em mais de cinco (5) provas entre individuais e estafetas, sendo obrigatório pelo menos a participação numa estafeta desde que o nadador seja inscrito em 5 provas.

4.2 – Têm direito a participar nesta prova os nadadores filiados pela FPN, de ambos os géneros, na Categoria de Cadetes C. Os nadadores Cadetes C não poderão nadar mais de três (3) provas individuais, tendo a possibilidade de nadar mais a estafeta.

5. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas, por via eletrónica para anic.inscricoes@gmail.com, **impreterivelmente** até dia **23 de Fevereiro de 2026**. **O NIB da ANICentro – PT50 0018 224202287060020 20**

6. Classificações

As Classificações serão separadas por prova, categoria e género.

7. Prémios

Será atribuído um prémio de participação.

8. Diversos

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

9. Programa de Provas

JORNADA ÚNICA					
Nº	Prova	Género	Nº	Prova	Género
1	400 L	Fem Cadetes A	13	100 M	Fem Cadetes A
2	400 L	Mas Cadetes A	14	100 M	Mas Cadetes A
3	50 L	Todos Cadetes B	15	100 E	Todos Cadetes B
4	100 C	Fem Cadetes A	16	100 L	Fem Cadetes A
5	100 C	Mas Cadetes A	17	100 L	Mas Cadetes A
6	25 M	Todos Cadetes C	18	25 B	Todos Cadetes C
7	50 B	Todos Cadetes B	19	50 M	Todos Cadetes B
8	200 E	Fem Cadetes A	20	100 B	Fem Cadetes A
9	200 E	Mas Cadetes A	21	100 B	Mas Cadetes A
10	200 L	Todos Cadetes B	22	50 C	Todos Cadetes B
11	25 pernas B***	Todos Cadetes C	23	25 pernas M***	Todos Cadetes C
12	50 M	Todos Cadetes C	24	50 B	Todos Cadetes C
PRÉMIO DE PARTICIPAÇÃO			INTERVALO 10'		
			25	4 x 25 B****	Mistas Cadetes C
			26	4 x 50 L	Todos Cadetes B
			27	4 x 100 L	Fem Cadetes A
			28	4 x 100 L	Mas Cadetes A
			29	4 x 25 M****	Mistas Cadetes C
			30	4 x 50 E*	Todos Cadetes B
			31	4 x 100 E**	Fem Cadetes A
			32	4 x 100 E**	Mas Cadetes A

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

** - Cada elemento da estafeta nada 100m Estilos;

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

**** - As estafetas “Mistas Cadetes C” podem ser constituídas conforme a necessidade de cada clube, no que toca aos géneros.

CAMPEONATO REGIONAL DE CATEGORIAS

1. Introdução

Este Torneio será organizado pela **ANICentro** em conjunto com a ANALEN.

2. Local e Data

Ponte de Sor – 06, 07 e 08 de Março de 2026, em piscina de 25 metros / 8 pistas.

3. Horário

1ª Jornada

1ª Sessão → Aquecimento – 15:30H – Início - 17:00H

2ª Jornada

1ª Sessão → Aquecimento – 07:30H – Início – 09:00H

2ª Sessão → Aquecimento – 14:30H – Início – 16:00H

3ª Jornada

1ª Sessão → Aquecimento – 07:30H – Início – 09:00H

4. Participação

4.1 - Podem participar todos os atletas filiados na FPN, através da Associação de Natação do Interior Centro e Associação de Natação do Alentejo, pertencentes às categorias de Juvenis, Juniores e Seniores, de ambos os géneros, que tenham obtido TAC. Poderão participar também os atletas filiados em Natação Adaptada na FPN.

4.2 - Os nadadores Juvenis, Juniores e Seniores poderão ser inscritos num máximo de oito (8) provas individuais, ao longo das 3 jornadas, mais as estafetas.

4.3 - Não há limite de inscrição de equipas de estafeta por clube em cada prova, porém, estas devem ser constituídas por nadadores das categorias definidas em cada prova, conforme o programa de provas.

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

5. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas, por via eletrónica para anic.inscricoes@gmail.com, **impreterivelmente** até dia **26 de Fevereiro de 2026**. **O NIB da ANICentro – PT50 0018 224202287060020 20**

A indicação da constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue no Secretariado da Competição até 45 minutos antes do início de cada sessão, **os tempos de admissão serão obtidos entre 26 de Fevereiro de 2025 e 26 de Fevereiro de 2026**.

6. Classificações

Serão elaboradas classificações Juvenis e Absolutas, por género e prova, exceto para as provas de 50 metros e 100 E nas quais só se considerará classificação Absoluta.

7. Prémios

Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados por prova, género e categoria (Juvenil e Absoluta), à exceção da estafeta de 4 x 100 Livres Misto, somente para Juvenis.

8. Programa de Provas

1ª JORNADA			2ª JORNADA			3ª JORNADA		
1ª SESSÃO			1ª SESSÃO			1ª SESSÃO		
Nº	Prova	Género	Nº	Prova	Género	Nº	Prova	Género
1	200 L	Fem	10	50 L	Fem	35	1500 L	Fem
2	200 L	Mas	11	50 L	Mas	36	1500 L	Mas
3	50 M	Fem	12	200 M	Fem	37	200 C	Fem
4	50 M	Mas	13	200 M	Mas	38	200 C	Mas
ENTREGA DE MEDALHAS			14	100 B	Fem	ENTREGA DE MEDALHAS		
5	100 C	Fem	15	100 B	Mas	39	50 B	Fem
6	100 C	Mas	ENTREGA DE MEDALHAS			40	50 B	Mas
7	400 E	Fem	16	200 E	Fem	41	100 L	Fem
8	400 E	Mas	17	200 E	Mas	42	100 L	Mas
9	4 x 100 L Juvenis	Misto	18	400 L	Fem	43	4 x 200 L Abs. (Juv. Jun. Sen.)	Fem
			19	400 L	Mas	44	4 x 200 L Abs. (Juv. Jun. Sen.)	Mas
			ENTREGA DE MEDALHAS					
			20	4 x 100 E Abs. (Juv. Jun. Sen.)	Fem			
			21	4 x 100 E Abs. (Juv. Jun. Sen.)	Mas			
			2ª SESSÃO					
			22	4 x 100 E Abs. (Juv. Jun. Sen.)	Misto			
			23	50 C	Fem			
			24	50 C	Mas			
			25	200 B	Fem			
			26	200 B	Mas			
			27	100 E	Fem			
			28	100 E	Mas			
			ENTREGA DE MEDALHAS					
			29	100 M	Fem			
			30	100 M	Mas			
			31	800 L	Fem			
			32	800 L	Mas			
			ENTREGA DE MEDALHAS					
			33	4 x 100 L Abs. (Juv. Jun. Sen.)	Fem			
			34	4 x 100 L Abs. (Juv. Jun. Sen.)	Mas			

V TORNEIO INTERNACIONAL DE NATAÇÃO - CIDADE DOS 5'Fs (Farta, Forte, Fiel, Fria, Formosa)

1. Introdução

Este Torneio será organizado pela **ANICentro** e **Câmara Municipal da Guarda**.

2. Local e Data

Guarda – 11 de Abril de 2026, em piscina de 25 metros / 8 pistas.

3. Horário

1ª Sessão → Aquecimento - 08:30H – Início – 10:00H

2ª Sessão → Aquecimento – 14:30H – Início – 16:00H

4. Participação

Podem participar todos os Clubes e Seleções Convidados, pela ANICentro.

Cada Clube/Seleção poderá inscrever um máximo de dois (2) atletas por prova e uma (1) equipa de estafetas. Cada nadador só poderá participar num máximo de três (3) provas individuais mais as estafetas, ao longo de todo o Torneio.

Cada equipa será constituída no máximo por oito (8) nadadores masculinos e oito (8) nadadores femininos, acompanhados por um treinador e um dirigente.

A Seleção da ANICentro poderá se constituída por dez (10) nadadores masculinos e dez (10) femininos, a ANICentro poderá ocupar as pistas vagas, como extra prova.

5. Inscrições

Os Clubes/Seleções interessadas devem responder ao convite até ao dia **09 de Março de 2026**. As inscrições deverão ser enviadas, por via eletrónica para anic.inscricoes@gmail.com, impreterivelmente até ao dia **03 de Abril de 2026**.

6. Classificações

Haverá uma classificação Absoluta por prova e Género.

Haverá igualmente uma classificação coletiva, pontuando somente o melhor atleta por Clube/Seleção.

O sistema de pontuação será o seguinte:

- 1º Classificado- Nº Clubes+1
- 2º Classificado- Nº Clubes- 1
- 3º Classificado- Nº Clubes- 2
- e assim sucessivamente até ao último classificado, que terá 1 ponto.
- Desclassificado- 0 pontos
- Desistência- 0 pontos

7. Prémios

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada prova e género. Serão atribuídos Troféus a todos os Clubes/Seleções participantes.

Será atribuído um Troféu ao Melhor Nadador Masculino e Feminino, pela pontuação da Tabela AQUA em vigor.

8. Casos Omissos

Qualquer caso omissos neste Regulamento rege-se-á pelo Regulamento Geral da FPN.

9. Programa de Provas

1ª Sessão			2ª Sessão		
Nº	Prova	Género	Nº	Prova	Género
1	4 x 100 E	Misto	11	4 x 100 L	Misto
2	400 L	Fem	12	400 L	Mas
3	100 C	Mas	13	100 C	Fem
4	100 L	Fem	14	100 L	Mas
ENTREGA DE MEDALHAS			ENTREGA DE MEDALHAS		
5	100 M	Mas	15	100 M	Fem
6	100 B	Fem	16	100 B	Mas
7	50 L	Mas	17	50 L	Fem
8	200 E	Fem	18	200 E	Mas
ENTREGA DE MEDALHAS			ENTREGA DE MEDALHAS		
9	4 x 100 E	Mas	19	4 x 100 E	Fem
10	4 x 100 L	Fem	20	4 x 100 L	Mas
ENTREGA DE MEDALHAS			ENTREGA DE MEDALHAS E TROFÉUS		

TORNEIO INTER-REGIONAL DE VELOCIDADE

1. Introdução

Este Torneio será organizado pela **ANICentro** / ANDS.

2. Local e Data

Campo Maior – 18 de Abril de 2026, em piscina de 25 metros / 8 pistas.

3. Horário

1ª Sessão → Aquecimento – 08:30H – Início – 09:30H

2ª Sessão → Aquecimento – 14:30H – Início – 15:30H

4. Participação

Categorias **Inf/Juv/Jun e Sen.**

Cada nadador apenas poderá participar em 3 provas individuais e uma coletiva.

Os clubes só poderão alterar os nadadores das estafetas nas finais se não ultrapassar o número máximo de provas (4) por nadador entre provas individuais e coletivas.

5. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas, por via eletrónica para anic.inscricoes@gmail.com, **impreterivelmente** até dia **10 de Abril de 2026**. O NIB da ANICentro – PT50 0018 224202287060020 20

A indicação da constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue no Secretariado da Competição até 30 minutos antes do início de cada sessão.

Só serão permitidas desistência de provas, sem direito a substituição.

6. Classificações

São apurados para as finais (A - Infantis, B - Juvenis e C – Juniores e Séniores) os 8 (oito) melhores tempos de cada categoria nas eliminatórias, **devendo os clubes até 1 hora após a afixação dos resultados das eliminatórias informar da desistência de qualquer atleta. A falta dos atletas em qualquer uma das finais será punida com uma multa de 20 euros.**

Até à publicação da lista das finais os atletas classificados nas eliminatórias em 9º e 10º lugar de cada categoria serão reservados para a respetiva final.

Se numa prova, existir um número igual ou inferior a 8 (oito) nadadores por categoria, os nadadores não disputarão as eliminatórias, sendo colocados diretamente nas finais, de acordo com os seus tempos de inscrição;

Nas estafetas só haverá Final A – Infantis e Final B – Absolutos.

Caso dois ou mais nadadores fiquem empatados num lugar na classificação onde um ou mais tenham de ser excluídos da final, haverá lugar à realização de um **“swim-off”** com os nadadores em questão, 15 minutos após o final da sessão;

A constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue no início da sessão;

Haverá uma classificação individual por prova, categoria e género, à exceção das estafetas que só haverá classificação de Infantis e Absolutos.

7. Prémios

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por Final (A, B e C), à exceção das estafetas que será classificada por Final A – Infantis e B - Absoluta.

8. Programa de Provas

1ª SESSÃO – ELIMINATÓRIAS			2ª SESSÃO - FINAIS		
Nº	Prova	Género	Nº	Prova	Género
1	100 E	Fem	1	100 E	Fem
2	100 E	Mas	2	100 E	Mas
3	50 L	Fem	ENTREGA DE MEDALHAS		
4	50 L	Mas	3	50 L	Fem
INTERVALO 10'			4	50 L	Mas
5	4 x 50 E	Fem	ENTREGA DE MEDALHAS		
6	4 x 50 E	Mas	5	4 x 50 E	Fem
7	50 M	Fem	6	4 x 50 E	Mas
8	50 M	Mas	ENTREGA DE MEDALHAS		
INTERVALO 10'			7	50 M	Fem
9	50 C	Fem	8	50 M	Mas
10	50 C	Mas	ENTREGA DE MEDALHAS		
11	50 B	Fem	9	50 C	Fem
12	50 B	Mas	10	50 C	Mas
13	4 x 50 L	Fem	ENTREGA DE MEDALHAS		
14	4 x 50 L	Mas	11	50 B	Fem
			12	50 B	Mas
			ENTREGA DE MEDALHAS		
			13	4 x 50 L	Fem
			14	4 x 50 L	Mas
			ENTREGA DE MEDALHAS		

TORNEIO DO NADADOR COMPLETO DE CADETES, INFANTIS, JUVENIS E ABS **(JUN/SEN)**

1. Introdução

Este Torneio será organizado pela **ANICentro**.

2. Local e Data

Portalegre – 02 de Maio de 2026 em piscina de 25 metros / 6 pistas

3. Horário

1ª Sessão → Aquecimento – 08:00H – Início – 09:30H

2ª Sessão → Aquecimento – 14:30H – Início – 16:00H

4. Participação

Podem participar todos os nadadores filiados pela FPN nas categorias de Cadetes, Infantis, Juvenis e Absolutos.

Todas as Categorias (Absolutos): 100 M + 100 B + 100 C + 100 L + 200 E.

Cadetes: 100 M + 100 B + 100 C + 100 L.

Deverá ser SEMPRE indicado um tempo estimativo de inscrição para nadadores que nunca tenham nadado estas provas.

5. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas, por via eletrónica para anic.inscricoes@gmail.com, **impreterivelmente** até dia **27 de Abril de 2026**. O NIB da ANICentro – PT50 0018 224202287060020 20

6. Classificações e Prémios

Haverá classificações separadas por prova, categoria e género, à exceção dos Infantis que será por escalão. O somatório (100 M + 100 B + 100 C + 100 L + 200 E) das pontuações Tabela AQUA em vigor de cada nadador(a) definirá um Ranking Regional deste Torneio, que permitirá atribuir um prémio aos três primeiros classificados a nível Regional no escalão de **Infantis A e Infantis B**, e por categoria nos **Juvenis e Abs (Juniões e Sêniões) Masculinos e Femininos** e um Troféu ao primeiro classificado Absoluto Masculino e primeiro classificado Absoluto Feminino.

No escalão de CADETES, será atribuída um prémio de participação a cada Atleta.

7. Programa de Provas

1ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
Nº	Prova	Género	Nº	Prova	Género
1	100 M	Fem	10	100 M	Mas
2	200 E	Mas	11	200 E	Fem
3	100 M	Fem Cadetes	12	100 L	Mas Cadetes
4	100 M	Mas Cadetes	13	100 L	Fem Cadetes
PRÉMIO DE PARTICIPAÇÃO			INTERVALO 10'		
5	100 B	Fem	14	100 B	Mas
6	100 C	Mas	15	100 C	Fem
7	100 B	Fem Cadetes	16	100 C	Mas Cadetes
8	100 B	Mas Cadetes	17	100 C	Fem Cadetes
9	100 L	Fem	18	100 L	Mas
ENTREGA DE PRÉMIOS E TROFÉUS					



III TORREGRI DE CADETES

1. Introdução

Este Torneio será organizado pela **ANICentro**.

2. Local e Data

Elvas – 13 de Junho de 2026, em piscina de 25 metros / 8 pistas.

3. Horário

1  Sessão → Aquecimento 08:30H – Início – 09:30H

2  Sessão → Aquecimento 14:00H – Início – 15:00H

4. Participação

4.1 - Têm direito a participar nesta prova todos os nadadores filiados pela FPN, de ambos os g neros, nas categorias de Cadetes A e B, inscritos na Associação de Natação do Interior Centro, nas provas atribuídas a estes.

4.2 – Têm direito a participar nesta prova os nadadores filiados pela FPN, de ambos os g neros, na Categoria de Cadetes C, nas provas atribuídas a estes.

5. Inscrições

As inscrições deverão ser enviadas, por via eletr nica para anic.inscricoes@gmail.com,

impreterivelmente até dia **08 de Junho de 2026**. O NIB da ANICentro – PT50 0018 224202287060020 20

6. Classificações

As Classificações do III Torregri de Cadetes, serão separadas por prova, categoria e género.

7. Prémios

Será atribuído um pr mio de participação.

8. Diversos

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

9. Programa de Provas

1ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
Nº	Prova	Género	Nº	Prova	Género
1	800 L	Fem Cadetes A	16	100 E	Todos Cadetes B
2	800 L	Mas Cadetes A	17	100 M	Fem Cadetes A
3	100 L	Todos Cadetes B	18	100 M	Mas Cadetes A
4	100 C	Fem Cadetes A	19	50 B	Todos Cadetes C
5	100 C	Mas Cadetes A	20	100 L	Fem Cadetes A
6	50 M	Todos Cadetes C	21	100 L	Mas Cadetes A
INTERVALO 10'			INTERVALO 10'		
7	100 B	Todos Cadetes B	22	100 C	Todos Cadetes B
8	200 E	Fem Cadetes A	23	100 B	Fem Cadetes A
9	200 E	Mas Cadetes A	24	100 B	Mas Cadetes A
10	50 C	Todos Cadetes C	25	50 L	Todos Cadetes C
11	400 L	Todos Cadetes A	26	200 L	Todos Cadetes B
12	50 M	Todos Cadetes B	27	200 L	Todos Cadetes A
INTERVALO 10'			INTERVALO 10'		
13	4 x 25 L****	Mistas Cadetes C	28	4 x 25 E****	Mistas Cadetes C
14	4 x 50 E*	Mistas Cadetes B	29	4 x 50 L	Mistas Cadetes B
15	4 x 100 E**	Mistas Cadetes A	30	4 x 100 L	Mistas Cadetes A

*- As estafetas deverão ser mistas, com 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos (50C, 50B, 50M, 50L).

** - As estafetas deverão ser mistas, com 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos (100C, 100B, 100M, 100L).

**** - As estafetas "Mistas Cadetes C" podem ser constituídas conforme a necessidade de cada clube, no que toca aos géneros.