



# Associa o de Nata o Centro Norte de Portugal

## CAMPEONATO REGIONAL ALVES BANDEIRA - 1

<b>LOCAL</b>	Piscinas Municipais da Mealhada																																																																																																																																																									
<b>DATA</b>	22 e 23 de Novembro de 2025																																																																																																																																																									
<b>HORRIOS</b>	Sbado e Domingo Manh - 09:30, Sbado e Domingo Tarde - 15:30																																																																																																																																																									
<b>PROGRAMA DE PROVAS</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">1ª Jornada – 1ª Sesso</th> </tr> <tr> <th colspan="4">Sbado Manh – 9:30</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1ª Prova</td> <td>4x50E</td> <td>Mista</td> <td>Sem Limite</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas</td> </tr> <tr> <td>2ª Prova</td> <td>800L</td> <td>Fem</td> <td>2 Sries 4 JUV-B / 4 JUV-A / 4 JUN / 4 SEN</td> </tr> <tr> <td>3ª Prova</td> <td>400L</td> <td>Masc</td> <td>3 Sries 6 JUV-B / 6 JUV-A / 6 JUN / 6 SEN</td> </tr> <tr> <td>4ª Prova</td> <td>50B</td> <td>Fem</td> <td>Sem Limite</td> </tr> <tr> <td>5ª Prova</td> <td>50B</td> <td>Masc</td> <td>Sem Limite</td> </tr> <tr> <td>6ª Prova</td> <td>200M</td> <td>Fem</td> <td>4 Sries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN</td> </tr> <tr> <td>7ª Prova</td> <td>200M</td> <td>Masc</td> <td>4 Sries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas</td> </tr> <tr> <td>8ª Prova</td> <td>50L</td> <td>Fem</td> <td>Sem Limite</td> </tr> <tr> <td>9ª Prova</td> <td>50L</td> <td>Masc</td> <td>Sem Limite</td> </tr> <tr> <td>10ª Prova</td> <td>200C</td> <td>Fem</td> <td>4 Sries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN</td> </tr> <tr> <td>11ª Prova</td> <td>200C</td> <td>Masc</td> <td>4 Sries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN</td> </tr> <tr> <td>12ª Prova</td> <td>100E</td> <td>Fem</td> <td>Sem Limite</td> </tr> <tr> <td>13ª Prova</td> <td>100E</td> <td>Masc</td> <td>Sem Limite</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas</td> </tr> <tr> <td>14ª Prova</td> <td>4x100L</td> <td>Fem</td> <td>Sem Limite</td> </tr> <tr> <td>15ª Prova</td> <td>4x100L</td> <td>Masc</td> <td>Sem Limite</td> </tr> </tbody> </table>			1ª Jornada – 1ª Sessão				Sábado Manhã – 9:30				1ª Prova	4x50E	Mista	Sem Limite	Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas				2ª Prova	800L	Fem	2 Séries 4 JUV-B / 4 JUV-A / 4 JUN / 4 SEN	3ª Prova	400L	Masc	3 Séries 6 JUV-B / 6 JUV-A / 6 JUN / 6 SEN	4ª Prova	50B	Fem	Sem Limite	5ª Prova	50B	Masc	Sem Limite	6ª Prova	200M	Fem	4 Séries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN	7ª Prova	200M	Masc	4 Séries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN	Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas				8ª Prova	50L	Fem	Sem Limite	9ª Prova	50L	Masc	Sem Limite	10ª Prova	200C	Fem	4 Séries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN	11ª Prova	200C	Masc	4 Séries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN	12ª Prova	100E	Fem	Sem Limite	13ª Prova	100E	Masc	Sem Limite	Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas				14ª Prova	4x100L	Fem	Sem Limite	15ª Prova	4x100L	Masc	Sem Limite	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">1ª Jornada – 2ª Sesso</th> </tr> <tr> <th colspan="4">Sbado Tarde – 15:30</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>16ª Prova</td> <td>4x50L</td> <td>Fem</td> <td>Sem Limite</td> </tr> <tr> <td>17ª Prova</td> <td>4x50L</td> <td>Masc</td> <td>Sem Limite</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas</td> </tr> <tr> <td>18ª Prova</td> <td>400E</td> <td>Fem</td> <td>3 Sries 4 JUV-B / 4 JUV-A / 4 JUN / 4 SEN</td> </tr> <tr> <td>19ª Prova</td> <td>1500L</td> <td>Masc</td> <td>2 Sries 6 JUV-B / 6 JUV-A / 6 JUN / 6 SEN</td> </tr> <tr> <td>20ª Prova</td> <td>50M</td> <td>Fem</td> <td>Sem Limite</td> </tr> <tr> <td>21ª Prova</td> <td>50M</td> <td>Masc</td> <td>Sem Limite</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas</td> </tr> <tr> <td>22ª Prova</td> <td>200L</td> <td>Fem</td> <td>4 Sries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN</td> </tr> <tr> <td>23ª Prova</td> <td>100L</td> <td>Masc</td> <td>Sem Limite</td> </tr> <tr> <td>24ª Prova</td> <td>100B</td> <td>Fem</td> <td>Sem Limite</td> </tr> <tr> <td>25ª Prova</td> <td>100B</td> <td>Masc</td> <td>Sem Limite</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas</td> </tr> <tr> <td>26ª Prova</td> <td>4x100E</td> <td>Fem</td> <td>Sem Limite</td> </tr> <tr> <td>27ª Prova</td> <td>4x100E</td> <td>Masc</td> <td>Sem Limite</td> </tr> </tbody> </table>			1ª Jornada – 2ª Sesso				Sbado Tarde – 15:30				16ª Prova	4x50L	Fem	Sem Limite	17ª Prova	4x50L	Masc	Sem Limite	Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas				18ª Prova	400E	Fem	3 Séries 4 JUV-B / 4 JUV-A / 4 JUN / 4 SEN	19ª Prova	1500L	Masc	2 Séries 6 JUV-B / 6 JUV-A / 6 JUN / 6 SEN	20ª Prova	50M	Fem	Sem Limite	21ª Prova	50M	Masc	Sem Limite	Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas				22ª Prova	200L	Fem	4 Séries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN	23ª Prova	100L	Masc	Sem Limite	24ª Prova	100B	Fem	Sem Limite	25ª Prova	100B	Masc	Sem Limite	Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas				26ª Prova	4x100E	Fem	Sem Limite	27ª Prova	4x100E	Masc	Sem Limite
	1ª Jornada – 1ª Sessão																																																																																																																																																									
	Sábado Manhã – 9:30																																																																																																																																																									
	1ª Prova	4x50E	Mista	Sem Limite																																																																																																																																																						
	Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas																																																																																																																																																									
	2ª Prova	800L	Fem	2 Séries 4 JUV-B / 4 JUV-A / 4 JUN / 4 SEN																																																																																																																																																						
	3ª Prova	400L	Masc	3 Séries 6 JUV-B / 6 JUV-A / 6 JUN / 6 SEN																																																																																																																																																						
	4ª Prova	50B	Fem	Sem Limite																																																																																																																																																						
	5ª Prova	50B	Masc	Sem Limite																																																																																																																																																						
	6ª Prova	200M	Fem	4 Séries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN																																																																																																																																																						
	7ª Prova	200M	Masc	4 Séries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN																																																																																																																																																						
	Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas																																																																																																																																																									
	8ª Prova	50L	Fem	Sem Limite																																																																																																																																																						
	9ª Prova	50L	Masc	Sem Limite																																																																																																																																																						
	10ª Prova	200C	Fem	4 Séries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN																																																																																																																																																						
	11ª Prova	200C	Masc	4 Séries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN																																																																																																																																																						
	12ª Prova	100E	Fem	Sem Limite																																																																																																																																																						
	13ª Prova	100E	Masc	Sem Limite																																																																																																																																																						
	Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas																																																																																																																																																									
	14ª Prova	4x100L	Fem	Sem Limite																																																																																																																																																						
	15ª Prova	4x100L	Masc	Sem Limite																																																																																																																																																						
	1ª Jornada – 2ª Sessão																																																																																																																																																									
	Sábado Tarde – 15:30																																																																																																																																																									
	16ª Prova	4x50L	Fem	Sem Limite																																																																																																																																																						
	17ª Prova	4x50L	Masc	Sem Limite																																																																																																																																																						
	Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas																																																																																																																																																									
	18ª Prova	400E	Fem	3 Séries 4 JUV-B / 4 JUV-A / 4 JUN / 4 SEN																																																																																																																																																						
	19ª Prova	1500L	Masc	2 Séries 6 JUV-B / 6 JUV-A / 6 JUN / 6 SEN																																																																																																																																																						
	20ª Prova	50M	Fem	Sem Limite																																																																																																																																																						
	21ª Prova	50M	Masc	Sem Limite																																																																																																																																																						
Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas																																																																																																																																																										
22ª Prova	200L	Fem	4 Séries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN																																																																																																																																																							
23ª Prova	100L	Masc	Sem Limite																																																																																																																																																							
24ª Prova	100B	Fem	Sem Limite																																																																																																																																																							
25ª Prova	100B	Masc	Sem Limite																																																																																																																																																							
Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas																																																																																																																																																										
26ª Prova	4x100E	Fem	Sem Limite																																																																																																																																																							
27ª Prova	4x100E	Masc	Sem Limite																																																																																																																																																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">2ª Jornada – 1ª Sesso</th> </tr> <tr> <th colspan="4">Domingo Manh – 9:30</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>28ª Prova</td> <td>4x50L</td> <td>Mista</td> <td>Sem Limite</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas</td> </tr> <tr> <td>29ª Prova</td> <td>1500L</td> <td>Fem</td> <td>2 Sries 4 JUV-B / 4 JUV-A / 4 JUN / 4 SEN</td> </tr> <tr> <td>30ª Prova</td> <td>400E</td> <td>Masc</td> <td>3 Sries 6 JUV-B / 6 JUV-A / 6 JUN / 6 SEN</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas</td> </tr> <tr> <td>31ª Prova</td> <td>100L</td> <td>Fem</td> <td>Sem Limite</td> </tr> <tr> <td>32ª Prova</td> <td>200L</td> <td>Masc</td> <td>4 Sries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN</td> </tr> <tr> <td>33ª Prova</td> <td>200B</td> <td>Fem</td> <td>4 Sries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN</td> </tr> <tr> <td>34ª Prova</td> <td>200B</td> <td>Masc</td> <td>4 Sries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN</td> </tr> <tr> <td>35ª Prova</td> <td>100C</td> <td>Fem</td> <td>Sem Limite</td> </tr> <tr> <td>36ª Prova</td> <td>100C</td> <td>Masc</td> <td>Sem Limite</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas</td> </tr> <tr> <td>37ª Prova</td> <td>4x50E</td> <td>Fem</td> <td>Sem Limite</td> </tr> <tr> <td>38ª Prova</td> <td>4x50E</td> <td>Masc</td> <td>Sem Limite</td> </tr> </tbody> </table>			2ª Jornada – 1ª Sesso				Domingo Manh – 9:30				28ª Prova	4x50L	Mista	Sem Limite	Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas				29ª Prova	1500L	Fem	2 Sries 4 JUV-B / 4 JUV-A / 4 JUN / 4 SEN	30ª Prova	400E	Masc	3 Séries 6 JUV-B / 6 JUV-A / 6 JUN / 6 SEN	Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas				31ª Prova	100L	Fem	Sem Limite	32ª Prova	200L	Masc	4 Séries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN	33ª Prova	200B	Fem	4 Séries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN	34ª Prova	200B	Masc	4 Séries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN	35ª Prova	100C	Fem	Sem Limite	36ª Prova	100C	Masc	Sem Limite	Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas				37ª Prova	4x50E	Fem	Sem Limite	38ª Prova	4x50E	Masc	Sem Limite	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">2ª Jornada – 2ª Sesso</th> </tr> <tr> <th colspan="4">Domingo Tarde – 15:30</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>39ª Prova</td> <td>800L</td> <td>Masc</td> <td>2 Sries 4 JUV-B / 4 JUV-A / 4 JUN / 4 SEN</td> </tr> <tr> <td>40ª Prova</td> <td>400L</td> <td>Fem</td> <td>3 Sries 6 JUV-B / 6 JUV-A / 6 JUN / 6 SEN</td> </tr> <tr> <td>41ª Prova</td> <td>100M</td> <td>Masc</td> <td>Sem Limite</td> </tr> <tr> <td>42ª Prova</td> <td>100M</td> <td>Fem</td> <td>Sem Limite</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas</td> </tr> <tr> <td>43ª Prova</td> <td>50C</td> <td>Masc</td> <td>Sem Limite</td> </tr> <tr> <td>44ª Prova</td> <td>50C</td> <td>Fem</td> <td>Sem Limite</td> </tr> <tr> <td>45ª Prova</td> <td>200E</td> <td>Masc</td> <td>4 Sries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN</td> </tr> <tr> <td>46ª Prova</td> <td>200E</td> <td>Fem</td> <td>4 Sries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas</td> </tr> <tr> <td>47ª Prova</td> <td>4x200L</td> <td>Masc</td> <td>Sem Limite</td> </tr> <tr> <td>48ª Prova</td> <td>4x200L</td> <td>Fem</td> <td>Sem Limite</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas</td> </tr> </tbody> </table>			2ª Jornada – 2ª Sessão				Domingo Tarde – 15:30				39ª Prova	800L	Masc	2 Séries 4 JUV-B / 4 JUV-A / 4 JUN / 4 SEN	40ª Prova	400L	Fem	3 Séries 6 JUV-B / 6 JUV-A / 6 JUN / 6 SEN	41ª Prova	100M	Masc	Sem Limite	42ª Prova	100M	Fem	Sem Limite	Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas				43ª Prova	50C	Masc	Sem Limite	44ª Prova	50C	Fem	Sem Limite	45ª Prova	200E	Masc	4 Séries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN	46ª Prova	200E	Fem	4 Séries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN	Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas				47ª Prova	4x200L	Masc	Sem Limite	48ª Prova	4x200L	Fem	Sem Limite	Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas																												
2ª Jornada – 1ª Sessão																																																																																																																																																										
Domingo Manhã – 9:30																																																																																																																																																										
28ª Prova	4x50L	Mista	Sem Limite																																																																																																																																																							
Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas																																																																																																																																																										
29ª Prova	1500L	Fem	2 Séries 4 JUV-B / 4 JUV-A / 4 JUN / 4 SEN																																																																																																																																																							
30ª Prova	400E	Masc	3 Séries 6 JUV-B / 6 JUV-A / 6 JUN / 6 SEN																																																																																																																																																							
Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas																																																																																																																																																										
31ª Prova	100L	Fem	Sem Limite																																																																																																																																																							
32ª Prova	200L	Masc	4 Séries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN																																																																																																																																																							
33ª Prova	200B	Fem	4 Séries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN																																																																																																																																																							
34ª Prova	200B	Masc	4 Séries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN																																																																																																																																																							
35ª Prova	100C	Fem	Sem Limite																																																																																																																																																							
36ª Prova	100C	Masc	Sem Limite																																																																																																																																																							
Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas																																																																																																																																																										
37ª Prova	4x50E	Fem	Sem Limite																																																																																																																																																							
38ª Prova	4x50E	Masc	Sem Limite																																																																																																																																																							
2ª Jornada – 2ª Sessão																																																																																																																																																										
Domingo Tarde – 15:30																																																																																																																																																										
39ª Prova	800L	Masc	2 Séries 4 JUV-B / 4 JUV-A / 4 JUN / 4 SEN																																																																																																																																																							
40ª Prova	400L	Fem	3 Séries 6 JUV-B / 6 JUV-A / 6 JUN / 6 SEN																																																																																																																																																							
41ª Prova	100M	Masc	Sem Limite																																																																																																																																																							
42ª Prova	100M	Fem	Sem Limite																																																																																																																																																							
Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas																																																																																																																																																										
43ª Prova	50C	Masc	Sem Limite																																																																																																																																																							
44ª Prova	50C	Fem	Sem Limite																																																																																																																																																							
45ª Prova	200E	Masc	4 Séries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN																																																																																																																																																							
46ª Prova	200E	Fem	4 Séries 8 JUV-B / 8 JUV-A / 8 JUN / 8 SEN																																																																																																																																																							
Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas																																																																																																																																																										
47ª Prova	4x200L	Masc	Sem Limite																																																																																																																																																							
48ª Prova	4x200L	Fem	Sem Limite																																																																																																																																																							
Intervalo 10 min - Entrega de Medalhas																																																																																																																																																										

**NADADORES NÃO PORTUGUESES - SÃO PODEM COMPETIR COMO EXTRA COMPETIÇÃO**



# Associação de Natação Centro Norte de Portugal

<p><b>CRITÉRIOS DE ADMISSÃO</b></p>	<p>Prova destinada aos escalões de <b>JUVENIS, JUNIORES</b> e <b>SENIORES</b>.</p> <p>Cada nadador <b>JUVENIL</b> pode nadar <b>5 provas individuais</b>, durante as 4 sessões.</p> <p>Cada nadador <b>JUNIOR</b> e <b>SENIOR</b> pode nadar <b>6 provas individuais</b>, durante as 4 sessões.</p> <p>Haverá um limite de séries por prova segundo a tabela do programa de provas. Se as cotas de participação forem esgotadas, entrarão atletas por aproximação ao TAC Zonal/Nacional respetivo.</p>																																																																																																											
<p><b>REGRAS PARA CONTROLO DA DURAÇÃO DAS SESSÕES</b></p>	<p>Com o objetivo de garantir sessões mais eficientes e sustentáveis, será implementado um novo critério de limitação temporal, estabelecendo a duração máxima de cada sessão em <b>3 horas</b>.</p> <p>Para assegurar o cumprimento deste limite, serão adotadas as seguintes medidas, por ordem de aplicação:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Validação dos tempos de inscrição</b> Após o apuramento de todos os inscritos, será feita uma previsão da duração da sessão. Caso esta ultrapasse o limite de 3h, <b>serão excluídos os atletas sem tempo de inscrição válido nas provas dessa sessão</b>.</li> <li>▪ <b>Supressão de estafetas</b> Persistindo a ultrapassagem do tempo máximo, <b>as provas de estafetas serão retiradas do programa</b>, dando prioridade às provas individuais ou podem ser movidas para outra sessão com um tempo de duração menor.</li> </ul>																																																																																																											
<p><b>TEMPOS FINAIS OBRIGATÓRIOS</b></p>	<p>Os nadadores participantes têm de cumprir o Tempo Final Obrigatório (TFO), estabelecido em tabela anexa. <b>(FTL – 10€)</b></p> <table border="1" data-bbox="580 1624 1455 1953"> <thead> <tr> <th colspan="9">TEMPOS FINAIS OBRIGATÓRIOS - 2025/2026</th> </tr> <tr> <th colspan="4">FEMININOS</th> <th rowspan="2">ESCALÕES</th> <th colspan="4">MASCULINOS</th> </tr> <tr> <th>JUV-B</th> <th>JUV-A</th> <th>JUN</th> <th>SEN</th> <th>JUV-B</th> <th>JUV-A</th> <th>JUN</th> <th>SEN</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2.44.78</td> <td>2.39.63</td> <td>2.35.07</td> <td>2.30.98</td> <td>200L</td> <td>2.28.44</td> <td>2.23.80</td> <td>2.19.69</td> <td>2.16.01</td> </tr> <tr> <td>5.45.52</td> <td>5.34.71</td> <td>5.25.14</td> <td>5.16.58</td> <td>400L</td> <td>5.17.06</td> <td>5.07.14</td> <td>4.58.36</td> <td>4.50.51</td> </tr> <tr> <td>11.53.17</td> <td>11.30.87</td> <td>11.11.12</td> <td>10.53.45</td> <td>800L</td> <td>10.57.96</td> <td>10.37.38</td> <td>10.19.16</td> <td>10.02.86</td> </tr> <tr> <td>22.36.73</td> <td>21.54.30</td> <td>21.16.73</td> <td>20.43.12</td> <td>1500L</td> <td>21.05.07</td> <td>20.25.51</td> <td>19.50.48</td> <td>19.19.13</td> </tr> <tr> <td>3.01.53</td> <td>2.52.12</td> <td>2.47.20</td> <td>2.43.79</td> <td>200C</td> <td>2.37.79</td> <td>2.32.76</td> <td>2.28.49</td> <td>2.24.58</td> </tr> <tr> <td>3.26.02</td> <td>3.20.73</td> <td>3.12.17</td> <td>3.07.19</td> <td>200B</td> <td>3.00.50</td> <td>2.56.88</td> <td>2.53.91</td> <td>2.47.46</td> </tr> <tr> <td>3.11.67</td> <td>3.02.09</td> <td>2.58.34</td> <td>2.51.71</td> <td>200M</td> <td>2.50.61</td> <td>2.40.62</td> <td>2.34.20</td> <td>2.29.25</td> </tr> <tr> <td>3.02.03</td> <td>2.56.34</td> <td>2.51.30</td> <td>2.49.79</td> <td>200E</td> <td>2.43.57</td> <td>2.38.64</td> <td>2.34.11</td> <td>2.30.05</td> </tr> <tr> <td>6.24.80</td> <td>6.14.71</td> <td>6.04.00</td> <td>5.54.41</td> <td>400E</td> <td>5.59.76</td> <td>5.42.79</td> <td>5.34.08</td> <td>5.23.39</td> </tr> </tbody> </table>	TEMPOS FINAIS OBRIGATÓRIOS - 2025/2026									FEMININOS				ESCALÕES	MASCULINOS				JUV-B	JUV-A	JUN	SEN	JUV-B	JUV-A	JUN	SEN	2.44.78	2.39.63	2.35.07	2.30.98	200L	2.28.44	2.23.80	2.19.69	2.16.01	5.45.52	5.34.71	5.25.14	5.16.58	400L	5.17.06	5.07.14	4.58.36	4.50.51	11.53.17	11.30.87	11.11.12	10.53.45	800L	10.57.96	10.37.38	10.19.16	10.02.86	22.36.73	21.54.30	21.16.73	20.43.12	1500L	21.05.07	20.25.51	19.50.48	19.19.13	3.01.53	2.52.12	2.47.20	2.43.79	200C	2.37.79	2.32.76	2.28.49	2.24.58	3.26.02	3.20.73	3.12.17	3.07.19	200B	3.00.50	2.56.88	2.53.91	2.47.46	3.11.67	3.02.09	2.58.34	2.51.71	200M	2.50.61	2.40.62	2.34.20	2.29.25	3.02.03	2.56.34	2.51.30	2.49.79	200E	2.43.57	2.38.64	2.34.11	2.30.05	6.24.80	6.14.71	6.04.00	5.54.41	400E	5.59.76	5.42.79	5.34.08	5.23.39
TEMPOS FINAIS OBRIGATÓRIOS - 2025/2026																																																																																																												
FEMININOS				ESCALÕES	MASCULINOS																																																																																																							
JUV-B	JUV-A	JUN	SEN		JUV-B	JUV-A	JUN	SEN																																																																																																				
2.44.78	2.39.63	2.35.07	2.30.98	200L	2.28.44	2.23.80	2.19.69	2.16.01																																																																																																				
5.45.52	5.34.71	5.25.14	5.16.58	400L	5.17.06	5.07.14	4.58.36	4.50.51																																																																																																				
11.53.17	11.30.87	11.11.12	10.53.45	800L	10.57.96	10.37.38	10.19.16	10.02.86																																																																																																				
22.36.73	21.54.30	21.16.73	20.43.12	1500L	21.05.07	20.25.51	19.50.48	19.19.13																																																																																																				
3.01.53	2.52.12	2.47.20	2.43.79	200C	2.37.79	2.32.76	2.28.49	2.24.58																																																																																																				
3.26.02	3.20.73	3.12.17	3.07.19	200B	3.00.50	2.56.88	2.53.91	2.47.46																																																																																																				
3.11.67	3.02.09	2.58.34	2.51.71	200M	2.50.61	2.40.62	2.34.20	2.29.25																																																																																																				
3.02.03	2.56.34	2.51.30	2.49.79	200E	2.43.57	2.38.64	2.34.11	2.30.05																																																																																																				
6.24.80	6.14.71	6.04.00	5.54.41	400E	5.59.76	5.42.79	5.34.08	5.23.39																																																																																																				



# Associação de Natação Centro Norte de Portugal

<b>TEMPOS DE INSCRIÇÃO</b>	Serão aceites tempos de inscrição compreendido no período entre 1 de outubro de 2024, obtidos em piscina de 25 metros, até à data-limite de inscrição
<b>ESTAFETAS</b>	<p>As estafetas têm de ser confirmadas e entregues no secretariado até <b>30 minutos</b> antes do início de cada sessão.</p> <p><b>Caso haja modificação no escalão da estafeta entre a inscrição e a confirmação final, essa estafeta passará automaticamente para absoluta, sendo por isso extracompetição.</b></p> <p>Cada clube pode inscrever estafetas Absolutas, porém serão extracompetição.</p>
<b>CLASSIFICAÇÕES E PONTUAÇÕES</b>	<p>Em cada uma das etapas do <b>CAMPEONATO ALVES BANDEIRA</b>, serão entregues medalhas aos três primeiros classificados de cada prova, género e categoria (Juvenil B, Juvenil A, Júnior, Sénior).</p> <p>Em cada uma das etapas do <b>CAMPEONATO ALVES BANDEIRA</b> a classificação coletiva de cada clube é calculada com a soma dos pontos da tabela World Aquatics em vigor do seu nadador mais pontuado em cada uma das categorias (Juvenil B, Juvenil A, Júnior, Sénior), nas provas individuais.</p> <p>No final da época serão entregues medalhas aos 3 atletas de cada género e categoria (Juvenil B, Juvenil A, Júnior, Sénior) com mais pontos somados ao longo das 3 jornadas do <b>CAMPEONATO ALVES BANDEIRA</b>.</p> <p>No final da época será apurado o <b>CLUBE CAMPEÃO REGIONAL</b> calculado com a soma dos pontos WA do seu nadador mais pontuado em cada uma das categorias (Juvenil B, Juvenil A, Júnior, Sénior), com mais pontos somados ao longo das 3 jornadas do <b>CAMPEONATO ALVES BANDEIRA</b>.</p> <p>Serão entregues Troféus a todos os Clubes.</p>
<b>INSCRIÇÕES E TAXAS</b>	<p>As inscrições têm de dar entrada nos serviços administrativos da ANCNP até dia <b>12 de novembro de 2025</b> no respetivo ficheiro convite. Após a receção não são permitidas mais inscrições de outros atletas que não constem do ficheiro.</p> <p>Até sexta, será enviado a confirmação de inscrições para conferência dos clubes, sendo somente permitido retificações das provas do próprio nadador via email até segunda.</p> <p>Terça será enviada a entrylist.</p>



# Associa o de Nata o Centro Norte de Portugal

	<p>Até quinta, será enviada a Startlist.</p> <p>As taxas de inscri�es serão de 2,80� por prova individual e 8,40� por estafeta. Para clubes fora da ANCNP 5,25� por prova individual e 10,50� por estafeta.</p> <p>O clube terá de fazer o pagamento, após rece�o da Starlist, efetuando a transferência para o IBAN: PT50 0007 0000 0071 9772 9812 3, e enviando o comprovativo para a ANCNP.</p> <p>Inscri�es em futuras provas ficarão condicionadas � rece�o do comprovativo de pagamento desta prova.</p>
<b>FATOS DESPORTIVOS</b>	Os nadadores poderão utilizar fatos de competi�o.
<b>ARBITRAGEM</b>	A arbitragem será a cargo do Conselho Regional de Arbitragem da ANCNP.
<b>CRONOMETRAGEM</b>	Esta prova terá <b>cronometragem eletr�nica</b> , excetua-se este ponto em que, por natureza técnica impossibilite a utiliza�o desse sistema.
<b>CONSIDERA�OES FINAIS</b>	<p>A prova será realizada conforme as medidas da lei em vigor.</p> <p>Não haverá reunião presencial de delegados. Em casos excecionais a organiza�o poderá agendar uma reunião para debater assuntos da respetiva prova.</p> <p>Nesta prova poderão nadar atletas de nata�o adaptada, desde que autorizados pela ANCNP.</p>
<b>TURNOS DE AQUECIMENTO</b>	Os turnos de aquecimento serão enviados juntamente com a Entrylist.
<b>FICHEIRO CONVITE</b>	O ficheiro convite para esta prova está disponível para download na página oficial da ANCNP.
<b>CASOS OMISSOS</b>	Serão julgados pela ANCNP.