



Associa o de Nata o Centro Norte de Portugal

TORNEIO ZONAL DE JUVENIS (Zona Norte)

LOCAL	Piscinas do Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja																																																																																																																																																																					
DATA	6 a 8 de Dezembro de 2025																																																																																																																																																																					
HORRIOS	Sbado Tarde – 16:00, Domingo e Segunda 10:00/15:30																																																																																																																																																																					
PROGRAMA DE PROVAS	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">1ª jornada</th> </tr> <tr> <th colspan="3">6 Dez 16h00</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1 Prova</td><td>400E</td><td>Fem</td></tr> <tr><td>2 Prova</td><td>400E</td><td>Masc</td></tr> <tr><td>3 Prova</td><td>100C</td><td>Fem</td></tr> <tr><td>4 Prova</td><td>100C</td><td>Masc</td></tr> <tr><td>5 Prova</td><td>50L</td><td>Fem</td></tr> <tr><td>6 Prova</td><td>50L</td><td>Masc</td></tr> <tr><td colspan="3">Entrega de medalhas</td></tr> <tr><td>7 Prova</td><td>4x200L</td><td>Fem</td></tr> <tr><td>8 Prova</td><td>4x200L</td><td>Masc</td></tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">2ª Jornada (1ª sesso)</th> </tr> <tr> <th colspan="3">7 Dez 09h00</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>9 Prova</td><td>4x50E</td><td>Misto</td></tr> <tr><td>10 Prova</td><td>800L</td><td>Fem</td></tr> <tr><td>11 Prova</td><td>400L</td><td>Masc</td></tr> <tr><td colspan="3">Entrega de medalhas</td></tr> <tr><td>12 Prova</td><td>200B</td><td>Fem</td></tr> <tr><td>13 Prova</td><td>200C</td><td>Masc</td></tr> <tr><td>14 Prova</td><td>200E</td><td>Fem</td></tr> <tr><td colspan="3">Entrega de medalhas</td></tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">3ª Jornada (1ª sesso)</th> </tr> <tr> <th colspan="3">8 Dez 10h00</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>22 Prova</td><td>4x50L</td><td>Misto</td></tr> <tr><td>23 Prova</td><td>1500L</td><td>Masc</td></tr> <tr><td>24 Prova</td><td>400L</td><td>Fem</td></tr> <tr><td colspan="3">Entrega de medalhas</td></tr> <tr><td>25 Prova</td><td>200B</td><td>Masc</td></tr> <tr><td>26 Prova</td><td>200C</td><td>Fem</td></tr> <tr><td>27 Prova</td><td>200E</td><td>Masc</td></tr> <tr><td colspan="3">Entrega de medalhas</td></tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">2ª Jornada (2ª sesso)</th> </tr> <tr> <th colspan="3">7 Dez 15h30</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>15 Prova</td><td>200L</td><td>Masc</td></tr> <tr><td>16 Prova</td><td>100L</td><td>Fem</td></tr> <tr><td>17 Prova</td><td>100B</td><td>Masc</td></tr> <tr><td colspan="3">Entrega de medalhas</td></tr> <tr><td>18 Prova</td><td>200M</td><td>Masc</td></tr> <tr><td>19 Prova</td><td>100M</td><td>Fem</td></tr> <tr><td colspan="3">Entrega de medalhas</td></tr> <tr><td>20 Prova</td><td>4x100E</td><td>Fem</td></tr> <tr><td>21 Prova</td><td>4x100L</td><td>Masc</td></tr> <tr><td colspan="3">Entrega de medalhas</td></tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">3ª Jornada (2ª sesso)</th> </tr> <tr> <th colspan="3">8 Dez 15h30</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>28 Prova</td><td>200L</td><td>Fem</td></tr> <tr><td>29 Prova</td><td>100L</td><td>Masc</td></tr> <tr><td>30 Prova</td><td>100B</td><td>Fem</td></tr> <tr><td colspan="3">Entrega de medalhas</td></tr> <tr><td>31 Prova</td><td>200M</td><td>Masc</td></tr> <tr><td>32 Prova</td><td>100M</td><td>Fem</td></tr> <tr><td colspan="3">Entrega de medalhas</td></tr> <tr><td>33 Prova</td><td>4x100E</td><td>Masc</td></tr> <tr><td>34 Prova</td><td>4x100L</td><td>Fem</td></tr> <tr><td colspan="3">Entrega de medalhas</td></tr> </tbody> </table>	1ª jornada			6 Dez 16h00			1 Prova	400E	Fem	2 Prova	400E	Masc	3 Prova	100C	Fem	4 Prova	100C	Masc	5 Prova	50L	Fem	6 Prova	50L	Masc	Entrega de medalhas			7 Prova	4x200L	Fem	8 Prova	4x200L	Masc	2ª Jornada (1ª sesso)			7 Dez 09h00			9 Prova	4x50E	Misto	10 Prova	800L	Fem	11 Prova	400L	Masc	Entrega de medalhas			12 Prova	200B	Fem	13 Prova	200C	Masc	14 Prova	200E	Fem	Entrega de medalhas			3ª Jornada (1ª sesso)			8 Dez 10h00			22 Prova	4x50L	Misto	23 Prova	1500L	Masc	24 Prova	400L	Fem	Entrega de medalhas			25 Prova	200B	Masc	26 Prova	200C	Fem	27 Prova	200E	Masc	Entrega de medalhas			2ª Jornada (2ª sesso)			7 Dez 15h30			15 Prova	200L	Masc	16 Prova	100L	Fem	17 Prova	100B	Masc	Entrega de medalhas			18 Prova	200M	Masc	19 Prova	100M	Fem	Entrega de medalhas			20 Prova	4x100E	Fem	21 Prova	4x100L	Masc	Entrega de medalhas			3ª Jornada (2ª sesso)			8 Dez 15h30			28 Prova	200L	Fem	29 Prova	100L	Masc	30 Prova	100B	Fem	Entrega de medalhas			31 Prova	200M	Masc	32 Prova	100M	Fem	Entrega de medalhas			33 Prova	4x100E	Masc	34 Prova	4x100L	Fem	Entrega de medalhas		
1ª jornada																																																																																																																																																																						
6 Dez 16h00																																																																																																																																																																						
1 Prova	400E	Fem																																																																																																																																																																				
2 Prova	400E	Masc																																																																																																																																																																				
3 Prova	100C	Fem																																																																																																																																																																				
4 Prova	100C	Masc																																																																																																																																																																				
5 Prova	50L	Fem																																																																																																																																																																				
6 Prova	50L	Masc																																																																																																																																																																				
Entrega de medalhas																																																																																																																																																																						
7 Prova	4x200L	Fem																																																																																																																																																																				
8 Prova	4x200L	Masc																																																																																																																																																																				
2ª Jornada (1ª sessão)																																																																																																																																																																						
7 Dez 09h00																																																																																																																																																																						
9 Prova	4x50E	Misto																																																																																																																																																																				
10 Prova	800L	Fem																																																																																																																																																																				
11 Prova	400L	Masc																																																																																																																																																																				
Entrega de medalhas																																																																																																																																																																						
12 Prova	200B	Fem																																																																																																																																																																				
13 Prova	200C	Masc																																																																																																																																																																				
14 Prova	200E	Fem																																																																																																																																																																				
Entrega de medalhas																																																																																																																																																																						
3ª Jornada (1ª sessão)																																																																																																																																																																						
8 Dez 10h00																																																																																																																																																																						
22 Prova	4x50L	Misto																																																																																																																																																																				
23 Prova	1500L	Masc																																																																																																																																																																				
24 Prova	400L	Fem																																																																																																																																																																				
Entrega de medalhas																																																																																																																																																																						
25 Prova	200B	Masc																																																																																																																																																																				
26 Prova	200C	Fem																																																																																																																																																																				
27 Prova	200E	Masc																																																																																																																																																																				
Entrega de medalhas																																																																																																																																																																						
2ª Jornada (2ª sessão)																																																																																																																																																																						
7 Dez 15h30																																																																																																																																																																						
15 Prova	200L	Masc																																																																																																																																																																				
16 Prova	100L	Fem																																																																																																																																																																				
17 Prova	100B	Masc																																																																																																																																																																				
Entrega de medalhas																																																																																																																																																																						
18 Prova	200M	Masc																																																																																																																																																																				
19 Prova	100M	Fem																																																																																																																																																																				
Entrega de medalhas																																																																																																																																																																						
20 Prova	4x100E	Fem																																																																																																																																																																				
21 Prova	4x100L	Masc																																																																																																																																																																				
Entrega de medalhas																																																																																																																																																																						
3ª Jornada (2ª sesso)																																																																																																																																																																						
8 Dez 15h30																																																																																																																																																																						
28 Prova	200L	Fem																																																																																																																																																																				
29 Prova	100L	Masc																																																																																																																																																																				
30 Prova	100B	Fem																																																																																																																																																																				
Entrega de medalhas																																																																																																																																																																						
31 Prova	200M	Masc																																																																																																																																																																				
32 Prova	100M	Fem																																																																																																																																																																				
Entrega de medalhas																																																																																																																																																																						
33 Prova	4x100E	Masc																																																																																																																																																																				
34 Prova	4x100L	Fem																																																																																																																																																																				
Entrega de medalhas																																																																																																																																																																						
CRITÉRIOS DE ADMISSÃO	<p>Zonas de Competi�o: Os nadadores competirão nas zonas definidas para cada Associa�o Territorial.</p> <p>Participa�o: Podem participar nadadores e equipas de estafeta, 1 por clube, escalão etário e sexo, da categoria de Juvenis, que tenham obtido o TAC, apresentado em anexo a), nas respetivas distâncias e técnicas, entre 1 de outubro de 2024 e 25 de novembro de 2025.</p> <p>Inscri�o: Cada nadador pode ser inscrito em 5 provas individuais mais as estafetas ao longo das 3 jornadas/5 sessões, sem limite por sessão.</p> <p>Exce�o aos TACs: O nadador Juvenil que tenha obtido o Mínimo de acesso na prova de 200m de uma técnica poderá participar na prova de 100m da mesma técnica (sem ter obtido o Mínimo para esta prova), sendo obrigatória a participa�o no 200m dessa técnica.</p>																																																																																																																																																																					



Associa o de Nata o Centro Norte de Portugal

REGRAS ESPECÍFICAS	<p>Agrupamento por Séries: Os nadadores serão agrupados por séries com base nos tempos de inscri�o, independentemente do escalão etário.</p> <p>Atribui�o de Pistas: Se houver mais de 1 nadador ou estafeta com o mesmo tempo de inscri�o, a atribui�o de pistas será aleatória pelo programa de provas.</p>
ESTAFETAS	<p>Equipas de Estafeta: A constitui�o das equipas de estafeta deve ser feita no ficheiro convite ao enviar as inscri�es, com o respetivo tempo de inscri�o. Estafetas que não tenham 4 elementos de cada escalão etário (Juvenil A ou Juvenil B) podem participar como extracompeti�o, desde que tenham o TAC de Juvenil A.</p> <p>Altera�es: � permitido alterar a equipa de estafeta até 1 hora antes do início da sessão, no secretariado da Competi�o.</p> <p>Lista Onom�stica: Os nadadores da estafeta devem constar da lista de participantes do clube na competi�o.</p>
CLASSIFICA�ES E PR�MIOS	<p>Classifica�es: Haverá classifica�es separadas por prova e escalão etário (Juvenil A e B).</p> <p>Pr�mios por Prova: Serão premiados os 3 primeiros classificados de cada prova, grupo de idade (Juvenil A e B) e sexo.</p> <p>Pr�mios no Somatório: Serão premiados os 3 primeiros classificados no somatório da pontua�o da WA de 5 provas individuais, por grupo de idade (Juvenil A e B) e sexo.</p>
INSCRI�ES E TAXAS	<p>As inscri�es têm de dar entrada nos serviços administrativos da ANCNP até dia 26 de novembro de 2025 no respetivo ficheiro convite. Após a rece�o não são permitidas mais inscri�es de outros atletas que não constem do ficheiro.</p> <p>Até sexta, será enviado a confirma�o de inscri�es para conferência dos clubes, sendo somente permitido retifica�es das provas do próprio nadador via email até segunda.</p> <p>Terça será enviada a entrylist.</p> <p>Até quinta, será enviada a Startlist.</p> <p>As taxas de inscri�es serão de 3,50� por prova individual e 9,00� por estafeta.</p> <p>O clube terá de fazer o pagamento, após rece�o da Startlist, 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> <p>As inscri�es serão definitivamente anuladas, se o pagamento não for efetuado � divulga�o da Startlist.</p>
ARBITRAGEM	<p>A arbitragem será a cargo do Conselho Regional de Arbitragem da ANCNP.</p>



Associa o de Nata o Centro Norte de Portugal

CRONOMETRAGEM	Esta prova terá cronometragem eletr�nica , excetua-se este ponto em que, por natureza técnica impossibilite a utiliza�o desse sistema.
CONSIDERA�OES FINAIS	A prova será realizada conforme as medidas da lei em vigor. Não haverá reunião presencial de delegados. Em casos excecionais a organiza�o poderá agendar uma reunião para debater assuntos da respetiva prova. Nesta prova poderão nadar atletas de nata�o adaptada, desde que autorizados pela ANCNP.
TURNOS DE AQUECIMENTO	Os turnos de aquecimento serão enviados juntamente com a Entrylist.
FICHEIRO CONVITE	O ficheiro convite para esta prova está disponível para download na página oficial da ANCNP.
CASOS OMISSOS	Serão julgados pela ANCNP.