

1. **Organização:** Câmara Municipal de Castro Daire, Secção de Natação de O CRASTO e Associação de Natação do Centro Norte de Portugal.
2. **Data:** 20 de Dezembro de 2025
3. **Local:** Piscina Municipal de Castro Daire
4. **Horário:**

1ª Sessão - Manhã	2ª Sessão - Tarde
<u>Abertura da Piscina:</u> 8.30H	<u>Abertura da Piscina:</u> 14.15H
<u>Início do Aquecimento:</u> 8.45H	<u>Início do Aquecimento:</u> 14.25H
<u>Reunião de delegados:</u> 9.30H	<u>Reunião de delegados:</u>
<u>Fim do Aquecimento:</u> 9.45H	<u>Fim do Aquecimento:</u> 15.20H
<u>Início da Competição:</u> 10.00H	<u>Início da Competição:</u> 15.30H

5. **Participação:** Nadadores Federados, Masculinos e Femininos – **Cadetes A** e **Cadetes B**.
 - 5.1. Cada Clube pode inscrever **3 nadadores por prova e categoria**, tendo em atenção as seguintes normas:
 - 5.1.1. Na prova dos **200 metros Livres**, apenas poderá inscrever **2 atletas** da categoria Cadete A, Masculino e Feminino.
 - 5.1.2. Na prova dos **100 metros Livres**, apenas poderá inscrever **2 atleta** da categoria Cadetes B, Masculino e Feminino.
 - 5.2. Cada nadador poderá nadar **2 provas individuais por sessão, mais 1 estafeta**.
 - 5.3. As equipas de Estafetas poderão ser constituídas por nadadores de diferentes idades, estando limitada a participação a uma equipa Masculina e Feminina por Clube.
 - 5.3.1. A **estafeta Mista**, terá de ser constituída por **2 atletas Femininos e 2 atletas Masculinos**.
 - 5.4. Ao clube O CRASTO, será reservado o direito de inscrever, extracompetição, nadadores nas pistas eventualmente vagas.
6. **Arbitragem:** estará ao cargo da Associação da Natação do Centro Norte de Portugal e terá cronometragem eletrónica.
7. **Inscrições:**
 - 7.1. Até ao dia **6 de Dezembro**, o clube que pretenda participar, deverá confirmar a sua presença para o seguinte mail: ocrastoanadar@gmail.com
 - 7.2. As inscrições definitivas deverão ser enviadas para a Associação de Natação do Centro Norte de Portugal, até ao dia **12 de Dezembro**, para o seguinte mail: geral@ancnp.pt
8. **Classificação:**
 - 8.1. Existirá uma classificação geral, que resultará do somatório dos pontos obtidos por clube em cada prova e categoria. Para esta classificação apenas contará o atleta mais bem colocado em cada prova de cada clube.
 - 8.2. O sistema de classificação será o seguinte:
 - 1º Classificado – N+1
 - 2º Classificado – N-1

- 3º Classificado – N-2 (e assim sucessivamente, sendo **N** o número de Clubes participantes)
- Desistência ou Desclassificação – 0 (zero) pontos

8.3. As provas de Estafetas terão Pontuação a dobrar, utilizando o seguinte sistema de classificação:

- 1º Classificado – (N+1)x2
- 2º Classificado – (N-1)x2
- 3º Classificado – (N-2)x2 (e assim sucessivamente, sendo N o número de Clubes participantes)
- Desistência ou Desclassificação – 0 (zero) pontos

9. Prémios:

9.1. Serão atribuídos troféus a todos os Clubes participantes, consoante a sua Classificação.

9.2. Todos os atletas participantes receberão uma medalha de participação alusiva ao Torneio.

10. Programa de Prova:

N.º Prova	Aquecimento: 8.45H			N.º Prova	Aquecimento: 14.00H		
	1ª Sessão: 10.00H				2ª Sessão: 15.30H		
	Prova	Categoria	Sexo		Prova	Categoria	Sexo
1ª	4x25 metros Livres	Cadetes	Misto	18ª	4x25 metros Estilos	Cadetes	Misto
2ª	200 metros Livres	Cadetes A	Fem.	19ª	200 metros Livres	Cadetes A	Masc.
3ª	100 metros Livres	Cadetes B	Fem.	20ª	100 metros Livres	Cadetes B	Masc.
4ª	100 metros Mariposa	Cadetes A	Masc.	21ª	100 metros Mariposa	Cadetes A	Fem.
5ª	50 metros Mariposa	Cadetes B	Masc.	22ª	50 metros Mariposa	Cadetes B	Fem.
6ª	100 metros Costas	Cadetes A	Fem.	23ª	100 metros Costas	Cadetes A	Masc.
7ª	50 metros Costas	Cadetes B	Fem.	24ª	50 metros Costas	Cadetes B	Masc.
8ª	25 metros Costas *	Escolas	Masc.	25ª	25 metros Costas *	Escolas	Fem.
9ª	25 metros Livres *	Escolas	Fem.	26ª	25 metros Livres *	Escolas	Masc.
10ª	100 metros Livres	Cadetes A	Masc.	27ª	100 metros Livres	Cadetes A	Fem.
11ª	50 metros Livres	Cadetes B	Masc.	28ª	50 metros Livres	Cadetes B	Fem.
12ª	100 metros Bruços	Cadetes A	Fem.	29ª	100 metros Bruços	Cadetes A	Masc.
13ª	50 metros Bruços	Cadetes B	Fem.	30ª	50 metros Bruços	Cadetes B	Masc.
14ª	200 metros Estilos	Cadetes A	Masc.	31ª	200 metros Estilos	Cadetes A	Fem.
15ª	100 metros Estilos	Cadetes B	Masc.	32ª	100 metros Estilos	Cadetes B	Fem.
Intervalo – 10 minutos				Intervalo – 10 minutos			
16ª	4x50 metros Estilos	Cadetes	Fem.	33ª	4x50 metros Livres	Cadetes	Masc.
17ª	4x50 metros Estilos	Cadetes	Masc.	34ª	4x50 metros Livres	Cadetes	Fem.

* As Provas n.º 8, 9, 25 e 26, são exclusivas para atletas pertencentes a Pré Competição de O CRASTO, não contando para Classificação Coletiva.

11. Qualquer situação omissa no presente regulamento, será resolvida pela organização de acordo com o Regulamento Geral da Federação Portuguesa de Natação