

Local Complexo de Piscinas Municipais de Lagoa (25m x 6 pistas)

Data 5 e 6 de Dezembro de 2026

Arbitragem A arbitragem será da responsabilidade do Conselho de Arbitragem da ANALGARVE.
Neste torneio será utilizado sistema de cronometragem semi-eletr nica.

Participação No Torregri I - Torneio de Técnicas Alternadas, poderão participar nadadores das categorias Cadetes C, Cadetes B e Cadetes A, filiados pela Associação de Natação do Algarve.

Programa

1� Jornada - 5/12/26 - Aquecimento 14:-15:15H				2� Jornada - 6/12/2026 - Aquecimento 08:00-09:15H			
Prova N�	1� Sess�o (15:30)		Categoria	Prova N�	2� Sess�o (09:30)		Categoria
1	100m Mariposa	Fem	Cad A	19	100m Costas	Masc	Cad A
2	100m Mariposa	Masc	Cad A	20	100m Costas	Fem	Cad A
3	50m Mariposa / Costas	Fem	Cad B	21	50m Costas / Bru�os	Masc	Cad B
4	50m Mariposa / Costas	Masc	Cad B	22	50m Costas / Bru�os	Fem	Cad B
5	25m Costas	Misto	Cad C	23	25m Livres	Misto	Cad C
6	100m Bru�os	Fem	Cad A	24	100m Livres	Masc	Cad B
7	100m Bru�os	Masc	Cad A	25	100m Livres	Fem	Cad B
8	50m Bru�os / Crol	Fem	Cad B	26	25m Pernas Crol	Misto	Cad C
9	50m Bru�os / Crol	Masc	Cad B	Intervalo (10')			
Intervalo (10')				27	100m Estilos	Masc	Cad A
10	25m Pernas Costas	Misto	Cad C	28	100m Estilos	Fem	Cad A
11	200m Livres	Fem	Cad A	29	50m Livres	Masc	Cad C, B, A
12	200m Livres	Masc	Cad A	30	50m Livres	Fem	Cad C, B, A
13	50m Costas	Fem	Cad C, B, A	Entrega de Lembranc�as			
14	50m Costas	Masc	Cad C, B, A	31	4 x 50m Livres	Masc	Cad A
Intervalo (10')				32	4 x 25m Livres	Masc	Cad B
15	4 x 50m Estilos	Fem	Cad A	33	4 x 50m Livres	Fem	Cad A
16	4 x 25m Estilos	Fem	Cad B	34	4 x 25m Livres	Fem	Cad B
17	4 x 50m Estilos	Masc	Cad A				
18	4 x 25m Estilos	Masc	Cad B				

Crêterios de admissão Máximo 2 provas individuais em cada sessão + 1 estafeta;
Caso pretenda que os atletas Cadetes A entrem no ranking de seleção para o 1 Est gio de Cadetes, estes devem nadar, **obrigatoriamente**, nas provas de **200m Livres, 100m Estilos e uma prova de 100m (Mariposa, Costas ou Bru os)   escolha**.

Inscrições inscricoes@analgarve.com, até às 23h59 do dia 2 de Dezembro de 2026, em conformidade com o Regulamento Geral de Competições Regionais.

Agrupamento por séries: Em função do tempo de inscrição.

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

A constituição das equipas para as provas de estafetas deverá ser feita por g nero e com distinção por categorias de B e A.

Não existe limitação de inscrições de equipas de estafetas por clube.

Os atletas ter o de nadar da seguinte forma:

- Provas 3 e 4: 25m Mariposa + 25m Costas;
- Provas 21 e 22: 25m Costas + 25m Bru os;
- Provas 8 e 9: 25m Bru os + 25m Crol;
- Provas 15 e 17: Estafetas 4 x 50 Estilos 1  e 2  elementos nadam 25m mariposa + 25m costas, 3  e 4  elementos nadam 25m bruços + 25m Crol;
- Prova 10: 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;
- Prova 26: 25m Pernas de Crol, com partida dentro de água, com uma mão na parede, devendo o nadador deslocar-se apenas com a ação dos membros inferiores, com os membros superiores segurando a placa em extensão à frente;
- Os atletas participantes nas provas 10 e 26 deverão fazer-se acompanhar de prancha própria.

Será elaborada uma classificação por prova, categoria (Cadete C, Cadete B e Cadete A) / classe e g nero, excetuando as provas de estafeta e Cadetes C que serão mistas.

Será elaborada uma lista final, dos atletas que cumpram, sem desclassificações, as quatro provas, obrigatórias do calendário de provas.

A classificação coletiva terá por base as classificações obtidas nas provas individuais (masculinas e femininas) e estafetas, sendo a atribuição de pontos da seguinte forma:

Lugar	1�	2�	3�	4�	5�	6�	7�	8�	9� e +
Pontos	N+1	N-1	N-2	N-3	N-4	N-5	N-6	N-7	N-8 ...

Casos Omissos

Qualquer caso omissos neste Regulamento será regido pelo Regulamento Geral da Associação de Natação do Algarve e pelo Regulamento Geral da Federação Portuguesa de Natação.