



MEETING CENTRO NORTE

LOCAL	Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja																																																																																																																																																																														
DATA	1 e 2 de Novembro de 2025																																																																																																																																																																														
HORÁRIOS	Sábado e Domingo Manhã - 09:30, Sábado e Domingo Tarde - 15:30																																																																																																																																																																														
PROGRAMA DE PROVAS	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">Sábado - Manhã</th> </tr> <tr> <th colspan="4">Eliminatórias</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1ª Prova</td><td>400E</td><td>Fem</td><td>Séries Lentas</td></tr> <tr><td>2ª Prova</td><td>50M</td><td>Masc</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>3ª Prova</td><td>100M</td><td>Fem</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>4ª Prova</td><td>100C</td><td>Masc</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>5ª Prova</td><td>200C</td><td>Fem</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>6ª Prova</td><td>100B</td><td>Masc</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>7ª Prova</td><td>50B</td><td>Fem</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>8ª Prova</td><td>200L</td><td>Masc</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>9ª Prova</td><td>400L</td><td>Fem</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>10ª Prova</td><td>200E</td><td>Masc</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>11ª Prova</td><td>50C</td><td>Fem</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>12ª Prova</td><td>200M</td><td>Masc</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>13ª Prova</td><td>200B</td><td>Fem</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>14ª Prova</td><td>50L</td><td>Masc</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>15ª Prova</td><td>100L</td><td>Fem</td><td>Séries</td></tr> <tr><td colspan="4">Intervalo 10 min</td></tr> <tr><td>16ª Prova</td><td>4x50 E</td><td>Masc</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>17ª Prova</td><td>4x50 L</td><td>Fem</td><td>Séries</td></tr> </tbody> </table>				Sábado - Manhã				Eliminatórias				1ª Prova	400E	Fem	Séries Lentas	2ª Prova	50M	Masc	Séries	3ª Prova	100M	Fem	Séries	4ª Prova	100C	Masc	Séries	5ª Prova	200C	Fem	Séries	6ª Prova	100B	Masc	Séries	7ª Prova	50B	Fem	Séries	8ª Prova	200L	Masc	Séries	9ª Prova	400L	Fem	Séries	10ª Prova	200E	Masc	Séries	11ª Prova	50C	Fem	Séries	12ª Prova	200M	Masc	Séries	13ª Prova	200B	Fem	Séries	14ª Prova	50L	Masc	Séries	15ª Prova	100L	Fem	Séries	Intervalo 10 min				16ª Prova	4x50 E	Masc	Séries	17ª Prova	4x50 L	Fem	Séries	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">Domingo - Manhã</th> </tr> <tr> <th colspan="4">Eliminatórias</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>18ª Prova</td><td>400E</td><td>Masc</td><td>Séries Lentas</td></tr> <tr><td>19ª Prova</td><td>50M</td><td>Fem</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>20ª Prova</td><td>100M</td><td>Masc</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>21ª Prova</td><td>100C</td><td>Fem</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>22ª Prova</td><td>200C</td><td>Masc</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>23ª Prova</td><td>100B</td><td>Fem</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>24ª Prova</td><td>50B</td><td>Masc</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>25ª Prova</td><td>200L</td><td>Fem</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>26ª Prova</td><td>400L</td><td>Masc</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>27ª Prova</td><td>200E</td><td>Fem</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>28ª Prova</td><td>50C</td><td>Masc</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>29ª Prova</td><td>200M</td><td>Fem</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>30ª Prova</td><td>200B</td><td>Masc</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>31ª Prova</td><td>50L</td><td>Fem</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>32ª Prova</td><td>100L</td><td>Masc</td><td>Séries</td></tr> <tr><td colspan="4">Intervalo 10 min</td></tr> <tr><td>33ª Prova</td><td>4x50 E</td><td>Fem</td><td>Séries</td></tr> <tr><td>34ª Prova</td><td>4x50 L</td><td>Masc</td><td>Séries</td></tr> </tbody> </table>				Domingo - Manhã				Eliminatórias				18ª Prova	400E	Masc	Séries Lentas	19ª Prova	50M	Fem	Séries	20ª Prova	100M	Masc	Séries	21ª Prova	100C	Fem	Séries	22ª Prova	200C	Masc	Séries	23ª Prova	100B	Fem	Séries	24ª Prova	50B	Masc	Séries	25ª Prova	200L	Fem	Séries	26ª Prova	400L	Masc	Séries	27ª Prova	200E	Fem	Séries	28ª Prova	50C	Masc	Séries	29ª Prova	200M	Fem	Séries	30ª Prova	200B	Masc	Séries	31ª Prova	50L	Fem	Séries	32ª Prova	100L	Masc	Séries	Intervalo 10 min				33ª Prova	4x50 E	Fem	Séries	34ª Prova	4x50 L	Masc	Séries							
	Sábado - Manhã																																																																																																																																																																														
	Eliminatórias																																																																																																																																																																														
	1ª Prova	400E	Fem	Séries Lentas																																																																																																																																																																											
	2ª Prova	50M	Masc	Séries																																																																																																																																																																											
	3ª Prova	100M	Fem	Séries																																																																																																																																																																											
	4ª Prova	100C	Masc	Séries																																																																																																																																																																											
	5ª Prova	200C	Fem	Séries																																																																																																																																																																											
	6ª Prova	100B	Masc	Séries																																																																																																																																																																											
	7ª Prova	50B	Fem	Séries																																																																																																																																																																											
	8ª Prova	200L	Masc	Séries																																																																																																																																																																											
	9ª Prova	400L	Fem	Séries																																																																																																																																																																											
	10ª Prova	200E	Masc	Séries																																																																																																																																																																											
	11ª Prova	50C	Fem	Séries																																																																																																																																																																											
	12ª Prova	200M	Masc	Séries																																																																																																																																																																											
	13ª Prova	200B	Fem	Séries																																																																																																																																																																											
	14ª Prova	50L	Masc	Séries																																																																																																																																																																											
	15ª Prova	100L	Fem	Séries																																																																																																																																																																											
	Intervalo 10 min																																																																																																																																																																														
	16ª Prova	4x50 E	Masc	Séries																																																																																																																																																																											
	17ª Prova	4x50 L	Fem	Séries																																																																																																																																																																											
	Domingo - Manhã																																																																																																																																																																														
	Eliminatórias																																																																																																																																																																														
	18ª Prova	400E	Masc	Séries Lentas																																																																																																																																																																											
19ª Prova	50M	Fem	Séries																																																																																																																																																																												
20ª Prova	100M	Masc	Séries																																																																																																																																																																												
21ª Prova	100C	Fem	Séries																																																																																																																																																																												
22ª Prova	200C	Masc	Séries																																																																																																																																																																												
23ª Prova	100B	Fem	Séries																																																																																																																																																																												
24ª Prova	50B	Masc	Séries																																																																																																																																																																												
25ª Prova	200L	Fem	Séries																																																																																																																																																																												
26ª Prova	400L	Masc	Séries																																																																																																																																																																												
27ª Prova	200E	Fem	Séries																																																																																																																																																																												
28ª Prova	50C	Masc	Séries																																																																																																																																																																												
29ª Prova	200M	Fem	Séries																																																																																																																																																																												
30ª Prova	200B	Masc	Séries																																																																																																																																																																												
31ª Prova	50L	Fem	Séries																																																																																																																																																																												
32ª Prova	100L	Masc	Séries																																																																																																																																																																												
Intervalo 10 min																																																																																																																																																																															
33ª Prova	4x50 E	Fem	Séries																																																																																																																																																																												
34ª Prova	4x50 L	Masc	Séries																																																																																																																																																																												
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">Sábado - Tarde</th> </tr> <tr> <th colspan="4">Finais e Super-Sprint's</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>3ª Prova</td><td>100M</td><td>Fem</td><td>Final A e B</td></tr> <tr><td>4ª Prova</td><td>100C</td><td>Masc</td><td>Final A e B</td></tr> <tr><td>5ª Prova</td><td>200C</td><td>Fem</td><td>Final A</td></tr> <tr><td>6ª Prova</td><td>100B</td><td>Masc</td><td>Final A e B</td></tr> <tr><td>9ª Prova</td><td>400L</td><td>Fem</td><td>Final A</td></tr> <tr><td>8ª Prova</td><td>200L</td><td>Masc</td><td>Final A</td></tr> <tr><td>13ª Prova</td><td>200B</td><td>Fem</td><td>Final A</td></tr> <tr><td>10ª Prova</td><td>200E</td><td>Masc</td><td>Final A</td></tr> <tr><td>15ª Prova</td><td>100L</td><td>Fem</td><td>Final A e B</td></tr> <tr><td>12ª Prova</td><td>200M</td><td>Masc</td><td>Final A</td></tr> <tr><td>1ª Prova</td><td>400E</td><td>Fem</td><td>Série Rápida</td></tr> <tr><td colspan="4">Intervalo 10 min</td></tr> <tr><td>16ª Prova</td><td>4x50 E</td><td>Masc</td><td>Final A</td></tr> <tr><td>17ª Prova</td><td>4x50 L</td><td>Fem</td><td>Final A</td></tr> <tr><td colspan="4">SUPER SPRINT</td></tr> <tr><td>2ª Prova</td><td>50M</td><td>Masc</td><td>SS</td></tr> <tr><td>7ª Prova</td><td>50B</td><td>Fem</td><td>SS</td></tr> <tr><td>14ª Prova</td><td>50L</td><td>Masc</td><td>SS</td></tr> <tr><td>11ª Prova</td><td>50C</td><td>Fem</td><td>SS</td></tr> </tbody> </table>				Sábado - Tarde				Finais e Super-Sprint's				3ª Prova	100M	Fem	Final A e B	4ª Prova	100C	Masc	Final A e B	5ª Prova	200C	Fem	Final A	6ª Prova	100B	Masc	Final A e B	9ª Prova	400L	Fem	Final A	8ª Prova	200L	Masc	Final A	13ª Prova	200B	Fem	Final A	10ª Prova	200E	Masc	Final A	15ª Prova	100L	Fem	Final A e B	12ª Prova	200M	Masc	Final A	1ª Prova	400E	Fem	Série Rápida	Intervalo 10 min				16ª Prova	4x50 E	Masc	Final A	17ª Prova	4x50 L	Fem	Final A	SUPER SPRINT				2ª Prova	50M	Masc	SS	7ª Prova	50B	Fem	SS	14ª Prova	50L	Masc	SS	11ª Prova	50C	Fem	SS	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">Domingo - Tarde</th> </tr> <tr> <th colspan="4">Finais e Super-Sprint's</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>20ª Prova</td><td>100M</td><td>Masc</td><td>Final A e B</td></tr> <tr><td>21ª Prova</td><td>100C</td><td>Fem</td><td>Final A e B</td></tr> <tr><td>22ª Prova</td><td>200C</td><td>Masc</td><td>Final A</td></tr> <tr><td>23ª Prova</td><td>100B</td><td>Fem</td><td>Final A e B</td></tr> <tr><td>26ª Prova</td><td>400L</td><td>Masc</td><td>Final A</td></tr> <tr><td>25ª Prova</td><td>200L</td><td>Fem</td><td>Final A</td></tr> <tr><td>30ª Prova</td><td>200B</td><td>Masc</td><td>Final A</td></tr> <tr><td>27ª Prova</td><td>200E</td><td>Fem</td><td>Final A</td></tr> <tr><td>32ª Prova</td><td>100L</td><td>Masc</td><td>Final A e B</td></tr> <tr><td>29ª Prova</td><td>200M</td><td>Fem</td><td>Final A</td></tr> <tr><td>18ª Prova</td><td>400E</td><td>Masc</td><td>Série Rápida</td></tr> <tr><td colspan="4">Intervalo 10 min</td></tr> <tr><td>33ª Prova</td><td>4x50 E</td><td>Fem</td><td>Final A</td></tr> <tr><td>34ª Prova</td><td>4x50 L</td><td>Masc</td><td>Final A</td></tr> <tr><td colspan="4">SUPER SPRINT</td></tr> <tr><td>19ª Prova</td><td>50M</td><td>Fem</td><td>SS</td></tr> <tr><td>24ª Prova</td><td>50B</td><td>Masc</td><td>SS</td></tr> <tr><td>31ª Prova</td><td>50L</td><td>Fem</td><td>SS</td></tr> <tr><td>28ª Prova</td><td>50C</td><td>Masc</td><td>SS</td></tr> </tbody> </table>				Domingo - Tarde				Finais e Super-Sprint's				20ª Prova	100M	Masc	Final A e B	21ª Prova	100C	Fem	Final A e B	22ª Prova	200C	Masc	Final A	23ª Prova	100B	Fem	Final A e B	26ª Prova	400L	Masc	Final A	25ª Prova	200L	Fem	Final A	30ª Prova	200B	Masc	Final A	27ª Prova	200E	Fem	Final A	32ª Prova	100L	Masc	Final A e B	29ª Prova	200M	Fem	Final A	18ª Prova	400E	Masc	Série Rápida	Intervalo 10 min				33ª Prova	4x50 E	Fem	Final A	34ª Prova	4x50 L	Masc	Final A	SUPER SPRINT				19ª Prova	50M	Fem	SS	24ª Prova	50B	Masc	SS	31ª Prova	50L	Fem	SS	28ª Prova	50C	Masc	SS
Sábado - Tarde																																																																																																																																																																															
Finais e Super-Sprint's																																																																																																																																																																															
3ª Prova	100M	Fem	Final A e B																																																																																																																																																																												
4ª Prova	100C	Masc	Final A e B																																																																																																																																																																												
5ª Prova	200C	Fem	Final A																																																																																																																																																																												
6ª Prova	100B	Masc	Final A e B																																																																																																																																																																												
9ª Prova	400L	Fem	Final A																																																																																																																																																																												
8ª Prova	200L	Masc	Final A																																																																																																																																																																												
13ª Prova	200B	Fem	Final A																																																																																																																																																																												
10ª Prova	200E	Masc	Final A																																																																																																																																																																												
15ª Prova	100L	Fem	Final A e B																																																																																																																																																																												
12ª Prova	200M	Masc	Final A																																																																																																																																																																												
1ª Prova	400E	Fem	Série Rápida																																																																																																																																																																												
Intervalo 10 min																																																																																																																																																																															
16ª Prova	4x50 E	Masc	Final A																																																																																																																																																																												
17ª Prova	4x50 L	Fem	Final A																																																																																																																																																																												
SUPER SPRINT																																																																																																																																																																															
2ª Prova	50M	Masc	SS																																																																																																																																																																												
7ª Prova	50B	Fem	SS																																																																																																																																																																												
14ª Prova	50L	Masc	SS																																																																																																																																																																												
11ª Prova	50C	Fem	SS																																																																																																																																																																												
Domingo - Tarde																																																																																																																																																																															
Finais e Super-Sprint's																																																																																																																																																																															
20ª Prova	100M	Masc	Final A e B																																																																																																																																																																												
21ª Prova	100C	Fem	Final A e B																																																																																																																																																																												
22ª Prova	200C	Masc	Final A																																																																																																																																																																												
23ª Prova	100B	Fem	Final A e B																																																																																																																																																																												
26ª Prova	400L	Masc	Final A																																																																																																																																																																												
25ª Prova	200L	Fem	Final A																																																																																																																																																																												
30ª Prova	200B	Masc	Final A																																																																																																																																																																												
27ª Prova	200E	Fem	Final A																																																																																																																																																																												
32ª Prova	100L	Masc	Final A e B																																																																																																																																																																												
29ª Prova	200M	Fem	Final A																																																																																																																																																																												
18ª Prova	400E	Masc	Série Rápida																																																																																																																																																																												
Intervalo 10 min																																																																																																																																																																															
33ª Prova	4x50 E	Fem	Final A																																																																																																																																																																												
34ª Prova	4x50 L	Masc	Final A																																																																																																																																																																												
SUPER SPRINT																																																																																																																																																																															
19ª Prova	50M	Fem	SS																																																																																																																																																																												
24ª Prova	50B	Masc	SS																																																																																																																																																																												
31ª Prova	50L	Fem	SS																																																																																																																																																																												
28ª Prova	50C	Masc	SS																																																																																																																																																																												



Associa o de Nata o Centro Norte de Portugal

CRITÉRIOS DE ADMISSÃO	<p>Prova destinada aos escalões de JUVENIS, JUNIORES e SENIORES.</p> <p>Esta prova terá limita�o de inscritos por prova, dependendo da distância:</p> <p>50m – 48 nadadores – 6 séries</p> <p>100m – 40 nadadores – 5 séries</p> <p>200m – 32 nadadores – 4 séries</p> <p>400m – 24 nadadores – 3 séries</p>																											
TEMPOS DE INSCRI�O	<p>Serão aceites tempos de inscri�o compreendido no período entre 22 de outubro de 2024 até à data-limite de inscri�o.</p>																											
ESTAFETAS	<p>Cada Clube poderá inscrever no máximo uma equipa de estafeta em cada prova.</p> <p>As estafetas têm de ser confirmadas e entregues no secretariado até 30 minutos antes do início de cada sessão.</p>																											
SISTEMA DE COMPETI�O	<p>Na sessão da manhã, séries eliminatórias, constituídas a partir de cabeças de série, de acordo com os tempos de inscri�o e a série lenta (400 Estilos).</p> <p>Finais A e B (100 m), Final A (Estafetas, 200m e 400L), Série Rápida (400E) e Super-Sprint nas provas de 50 metros de cada técnica e para cada g�nero.</p> <p>Se o número de participantes (entry list) numa prova for inferior a 9, será realizada uma final direta.</p> <p>Se o número de participantes (entry list) numa prova for inferior a 16, não será realizada a final B.</p> <p>Os Super-Sprint's serão organizados com os oito melhores tempos das eliminatórias. A prova será disputada em séries, a cada 3 minutos, eliminando-se na 1�, 2� e 3� série, dois nadadores, ficando para a 4� série os dois finalistas. Serão feitos os Super-Sprint's de uma prova Masculina e Feminina intervaladamente. Os tempos alcançados nestes Super-Sprint's serão oficiais apenas os do primeiro Sprint.</p> <p>Haver� uma classifica�o geral por equipas, para a qual pontuam todos os nadadores das finais individuais:</p> <table border="1"><thead><tr><th></th><th>1�</th><th>2�</th><th>3�</th><th>4�</th><th>5�</th><th>6�</th><th>7�</th><th>8�</th></tr></thead><tbody><tr><td>FINAL A</td><td>20</td><td>18</td><td>16</td><td>14</td><td>13</td><td>12</td><td>11</td><td>10</td></tr><tr><td>FINAL B</td><td>9</td><td>7</td><td>6</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td></tr></tbody></table>		1�	2�	3�	4�	5�	6�	7�	8�	FINAL A	20	18	16	14	13	12	11	10	FINAL B	9	7	6	5	4	3	2	1
	1�	2�	3�	4�	5�	6�	7�	8�																				
FINAL A	20	18	16	14	13	12	11	10																				
FINAL B	9	7	6	5	4	3	2	1																				
PR�MIOS	<p>Serão atribu�das medalhas aos tr�s primeiros classificados de cada Final A e aos três melhores tempos dos 400E.</p> <p>O vencedor da Super Sprint receberá uma touca da ANCPN.</p>																											



Associação de Natação Centro Norte de Portugal

	<p>Nas provas de 50 metros serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados da 1ª série dos Super Sprints.</p> <p>Serão atribuídos troféus às três equipas melhor classificadas.</p> <p>Serão atribuídos troféus e prémios monetários aos melhores nadadores absolutos masculinos e femininos que obtenham, pela tabela World Aquatics em vigor, a melhor pontuação em qualquer das provas individuais disputadas:</p> <p style="text-align: center;">1º - 100 € 2º - 50 € 3º - 25 €</p>
INSCRIÇÕES E TAXAS	<p>As inscrições têm de dar entrada nos serviços administrativos da ANCP até dia 22 de outubro de 2025 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. Até quinta, será enviada a Startlist.</p> <p>As taxas de inscrições serão de 4€ por prova individual e 8,00€ por estafeta.</p> <p>O clube terá de fazer o pagamento, após receção da Starlist, efetuando a transferência para o IBAN: PT50 0007 0000 0071 9772 9812 3, e enviando o comprovativo para a ANCP.</p> <p>Inscrições em futuras provas ficarão condicionadas à receção do comprovativo de pagamento desta prova.</p> <p>As inscrições serão definitivamente anuladas, se o pagamento não for efetuado à divulgação da Startlist.</p>
FATOS DESPORTIVOS	Os nadadores poderão utilizar fatos de competição.
ARBITRAGEM	A arbitragem será a cargo do Conselho Regional de Arbitragem da ANCP.
CRONOMETRAGEM	Esta prova terá cronometragem eletrónica .
CONSIDERAÇÕES FINAIS	<p>A prova será realizada conforme as medidas da lei em vigor.</p> <p>Não haverá reunião presencial de delegados. Em casos excecionais a organização poderá agendar uma reunião para debater assuntos da respetiva prova.</p> <p>Nesta prova poderão nadar atletas de natação adaptada, desde que autorizados pela ANCP.</p>



Associação de Natação Centro Norte de Portugal

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.