



Associação de Natação Centro Norte de Portugal

FESTIVAL DE CADETES GOLFINHO SPORTS - 2

| LOCAL | Piscinas Municipais da Gafanha da Nazaré | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--|----------------|-----------|------------------|-------|----------------|-----------|--|--|-----------|--|--|--|-----------|--|--|--|-----------------|--------|-------|---------|------------------|-------|-------|---------|-----------------|--|--|--|-----------------|--|--|--|-----------------|------|-----|-------|------------------|------|------|-------|-----------------|------|-----|-----------|------------------|------|------|-----------|-----------------|------|------|-----------|------------------|------|-----|-------|-----------------|------|-----|-----------|------------------|------|------|-------|-----------------|-----|------|-----------|------------------|-----|-----|-----------|-----------------|-----|-----|-----------|------------------|-----|------|-----------|-----------------|------|------|-------|------------------|------|-----|-------|-----------------|------|-----|-------|------------------|------|------|-------|------------------|-----|------|-----------|------------------|-----|-----|-----------|------------------|-----|-----|-----------|------------------|-----|------|-----------|------------------|------|------|-----------|------------------|------|-----|-----------|------------------|------|-----|-------|------------------|------|------|-------|------------------|--|--|--|------------------|--|--|--|------------------|-------|------|---------|------------------|-------|-----|---------|------------------|-------|-----|---------|------------------|-------|------|---------|
| DATA | 14 de Março de 2026 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| HORÁRIOS | Sábado Manhã - 9:30 e Sábado Tarde – 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PROGRAMA DE PROVAS | <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">Sábado - Manhã</th> <th colspan="4">Sábado - Tarde</th> </tr> <tr> <th colspan="4">1ª Sessão</th> <th colspan="4">2ª Sessão</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1ª Prova</td> <td>4x100E</td> <td>Mista</td> <td>CADETES</td> <td>16ª Prova</td> <td>4x50E</td> <td>Mista</td> <td>CADETES</td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">Intervalo 5 min</td> <td colspan="4" style="text-align: center;">Intervalo 5 min</td> </tr> <tr> <td>2ª Prova</td> <td>400L</td> <td>Fem</td> <td>CAD A</td> <td>17ª Prova</td> <td>400L</td> <td>Masc</td> <td>CAD A</td> </tr> <tr> <td>3ª Prova</td> <td>200L</td> <td>Fem</td> <td>CAD A/B/C</td> <td>18ª Prova</td> <td>200L</td> <td>Masc</td> <td>CAD A/B/C</td> </tr> <tr> <td>4ª Prova</td> <td>100L</td> <td>Masc</td> <td>CAD A/B/C</td> <td>19ª Prova</td> <td>100M</td> <td>Fem</td> <td>CAD A</td> </tr> <tr> <td>5ª Prova</td> <td>100L</td> <td>Fem</td> <td>CAD A/B/C</td> <td>20ª Prova</td> <td>100M</td> <td>Masc</td> <td>CAD A</td> </tr> <tr> <td>6ª Prova</td> <td>50L</td> <td>Masc</td> <td>CAD A/B/C</td> <td>21ª Prova</td> <td>50M</td> <td>Fem</td> <td>CAD A/B/C</td> </tr> <tr> <td>7ª Prova</td> <td>50L</td> <td>Fem</td> <td>CAD A/B/C</td> <td>22ª Prova</td> <td>50M</td> <td>Masc</td> <td>CAD A/B/C</td> </tr> <tr> <td>8ª Prova</td> <td>100B</td> <td>Masc</td> <td>CAD A</td> <td>23ª Prova</td> <td>100C</td> <td>Fem</td> <td>CAD A</td> </tr> <tr> <td>9ª Prova</td> <td>100B</td> <td>Fem</td> <td>CAD A</td> <td>24ª Prova</td> <td>100C</td> <td>Masc</td> <td>CAD A</td> </tr> <tr> <td>10ª Prova</td> <td>50B</td> <td>Masc</td> <td>CAD A/B/C</td> <td>25ª Prova</td> <td>50C</td> <td>Fem</td> <td>CAD A/B/C</td> </tr> <tr> <td>11ª Prova</td> <td>50B</td> <td>Fem</td> <td>CAD A/B/C</td> <td>26ª prova</td> <td>50C</td> <td>Masc</td> <td>CAD A/B/C</td> </tr> <tr> <td>12ª prova</td> <td>100E</td> <td>Masc</td> <td>CAD A/B/C</td> <td>27ª Prova</td> <td>100E</td> <td>Fem</td> <td>CAD A/B/C</td> </tr> <tr> <td>13ª Prova</td> <td>200E</td> <td>Fem</td> <td>CAD A</td> <td>28ª Prova</td> <td>200E</td> <td>Masc</td> <td>CAD A</td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">Intervalo 10 min</td> <td colspan="4" style="text-align: center;">Intervalo 10 min</td> </tr> <tr> <td>14ª Prova</td> <td>4x50L</td> <td>Masc</td> <td>CADETES</td> <td>29ª Prova</td> <td>4x50E</td> <td>Fem</td> <td>CADETES</td> </tr> <tr> <td>15ª Prova</td> <td>4x50L</td> <td>Fem</td> <td>CADETES</td> <td>30ª Prova</td> <td>4x50E</td> <td>Masc</td> <td>CADETES</td> </tr> </tbody> </table> | Sábado - Manhã | | | | Sábado - Tarde | | | | 1ª Sessão | | | | 2ª Sessão | | | | 1ª Prova | 4x100E | Mista | CADETES | 16ª Prova | 4x50E | Mista | CADETES | Intervalo 5 min | | | | Intervalo 5 min | | | | 2ª Prova | 400L | Fem | CAD A | 17ª Prova | 400L | Masc | CAD A | 3ª Prova | 200L | Fem | CAD A/B/C | 18ª Prova | 200L | Masc | CAD A/B/C | 4ª Prova | 100L | Masc | CAD A/B/C | 19ª Prova | 100M | Fem | CAD A | 5ª Prova | 100L | Fem | CAD A/B/C | 20ª Prova | 100M | Masc | CAD A | 6ª Prova | 50L | Masc | CAD A/B/C | 21ª Prova | 50M | Fem | CAD A/B/C | 7ª Prova | 50L | Fem | CAD A/B/C | 22ª Prova | 50M | Masc | CAD A/B/C | 8ª Prova | 100B | Masc | CAD A | 23ª Prova | 100C | Fem | CAD A | 9ª Prova | 100B | Fem | CAD A | 24ª Prova | 100C | Masc | CAD A | 10ª Prova | 50B | Masc | CAD A/B/C | 25ª Prova | 50C | Fem | CAD A/B/C | 11ª Prova | 50B | Fem | CAD A/B/C | 26ª prova | 50C | Masc | CAD A/B/C | 12ª prova | 100E | Masc | CAD A/B/C | 27ª Prova | 100E | Fem | CAD A/B/C | 13ª Prova | 200E | Fem | CAD A | 28ª Prova | 200E | Masc | CAD A | Intervalo 10 min | | | | Intervalo 10 min | | | | 14ª Prova | 4x50L | Masc | CADETES | 29ª Prova | 4x50E | Fem | CADETES | 15ª Prova | 4x50L | Fem | CADETES | 30ª Prova | 4x50E | Masc | CADETES |
| Sábado - Manhã | | | | Sábado - Tarde | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1ª Sessão | | | | 2ª Sessão | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1ª Prova | 4x100E | Mista | CADETES | 16ª Prova | 4x50E | Mista | CADETES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Intervalo 5 min | | | | Intervalo 5 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2ª Prova | 400L | Fem | CAD A | 17ª Prova | 400L | Masc | CAD A | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3ª Prova | 200L | Fem | CAD A/B/C | 18ª Prova | 200L | Masc | CAD A/B/C | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4ª Prova | 100L | Masc | CAD A/B/C | 19ª Prova | 100M | Fem | CAD A | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5ª Prova | 100L | Fem | CAD A/B/C | 20ª Prova | 100M | Masc | CAD A | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6ª Prova | 50L | Masc | CAD A/B/C | 21ª Prova | 50M | Fem | CAD A/B/C | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7ª Prova | 50L | Fem | CAD A/B/C | 22ª Prova | 50M | Masc | CAD A/B/C | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8ª Prova | 100B | Masc | CAD A | 23ª Prova | 100C | Fem | CAD A | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9ª Prova | 100B | Fem | CAD A | 24ª Prova | 100C | Masc | CAD A | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10ª Prova | 50B | Masc | CAD A/B/C | 25ª Prova | 50C | Fem | CAD A/B/C | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11ª Prova | 50B | Fem | CAD A/B/C | 26ª prova | 50C | Masc | CAD A/B/C | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12ª prova | 100E | Masc | CAD A/B/C | 27ª Prova | 100E | Fem | CAD A/B/C | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13ª Prova | 200E | Fem | CAD A | 28ª Prova | 200E | Masc | CAD A | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Intervalo 10 min | | | | Intervalo 10 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14ª Prova | 4x50L | Masc | CADETES | 29ª Prova | 4x50E | Fem | CADETES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15ª Prova | 4x50L | Fem | CADETES | 30ª Prova | 4x50E | Masc | CADETES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CRITÉRIOS DE ADMISSÃO | <p>Prova destinada às categorias de CADETES – A/B/C.</p> <p>Cada nadador pode participar no máximo em 3 provas individuais ao longo das duas sessões.</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| TEMPOS DE INSCRIÇÃO | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Associação de Natação Centro Norte de Portugal

| | |
|---------------------------|--|
| ESTAFETAS | <p>Cada Clube poderá inscrever no máximo duas equipas 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> |
| CLASSIFICAÇÕES | <p>Haverá uma classificação final por prova, género e Categoria (A/B/C).</p> <p>Todos os atletas receberão um Diploma de Participação.</p> |
| INSCRIÇÕES E TAXAS | <p>As inscrições têm de dar entrada nos serviços administrativos da ANCPN até dia 4 de março de 2026 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> <p>Até quinta, será enviada a Startlist.</p> <p>As taxas de inscrições serão de 2,20€ por prova, e 6,70€ por estafeta.</p> <p>O clube terá de fazer o pagamento, após receção da Startlist, efetuando a transferência para o IBAN: PT50 0007 0000 0071 9772 9812 3, e enviando o comprovativo para a ANCPN.</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 | <p>Os nadadores não poderão utilizar fatos de competição.</p> |
| ARBITRAGEM | <p>A arbitragem será a cargo do Conselho Regional de Arbitragem da ANCPN.</p> <p>Cada clube participante deve disponibilizar um voluntário para integrar o corpo de arbitragem.</p> |
| CRONOMETRAGEM | <p>Esta prova terá cronometragem eletrónica, excetua-se este ponto em que, por natureza técnica impossibilite a utilização desse sistema.</p> |



Associação de Natação Centro Norte de Portugal

| | |
|----------------------------------|---|
| 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 ANCNP.</p> |
| TURNOS DE AQUECIMENTO | <p>Os turnos de aquecimento serão enviados juntamente com a Entrylist.</p> |
| FICHEIRO CONVITE | <p>O ficheiro convite para esta prova está disponível para download na página oficial da ANCNP.</p> |
| CASOS OMISSOS | <p>Serão julgados pela ANCNP.</p> |