



Regulamento das Competições Nacionais

Época 2025-2026

CICLO 2025-2028

ÍNDICE

NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE	4
1. DISPOSIÇÕES GERAIS	5
A) QUADRO COMPETITIVO	5
B) PARTICIPAÇÃO	6
C) INSCRIÇÕES	6
I. PAGAMENTO.....	6
II. PROCESSO DE INSCRIÇÃO	7
III. TEMPO DE INSCRIÇÃO	7
IV. CONVERSÃO DE TEMPOS	8
V. DATAS LIMITE	8
D) LISTA DE PARTICIPANTES.....	8
E) CATEGORIAS.....	9
F) EQUIPAMENTOS	9
G) PROGRAMAS E RESULTADOS.....	9
H) SISTEMA DE COMPETIÇÕES (ELIMINATÓRIAS E FINAIS)	9
I) SUBSÍDIOS.....	10
J) HORÁRIOS DAS COMPETIÇÕES	10
K) JÚRI DA COMPETIÇÃO	10
L) PRÉMIOS.....	10
M) MODELO DE ACESSO AOS CAMPEONATOS NACIONAIS.....	10
N) CASOS OMISSOS	10
2. TAÇA DE PORTUGAL FORMAÇÃO E RENDIMENTO	11
A) TAÇA DE PORTUGAL DA FORMAÇÃO.....	11
B) TAÇA DE PORTUGAL DE RENDIMENTO.....	12
3. PROGRAMA DE COMPETIÇÕES	13
A) FASE DE QUALIFICAÇÃO – CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DA 3^a DIV.....	13
B) TORNEIOS REGIONAIS DE FUNDO DE INFANTIS E JUVENIS.....	15
C) CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DA 3^a DIV.....	16
D) CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DA 2^a DIV.....	18
E) TORNEIO ZONAL DE JUVENIS.	20

F)	CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUNIORES E DE SENIORES DE PISCINA CURTA...	21
G)	CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DA 1^a DIV.....	23
H)	TORNEIOS ZONAIOS DE INFANTIS.	25
I)	CAMPEONATO NACIONAL DE JUVENIS.....	26
J)	CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUN E ABS – OPEN DE PORTUGAL.....	27
K)	TORNEIOS DO NADADOR COMPLETO DE INFANTIS E JUVENIS.....	29
L)	CAMPEONATO NACIONAL DE INFANTIS	30
M)	CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES	31
4.	ANEXOS	33
A)	TEMPOS DE ADMISSÃO AOS CAMPEONATOS	33
B)	EQUIPAMENTOS	35

NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE

Caros membros da comunidade da natação portuguesa,

É com grande satisfação que apresento o Regulamento das Competições Nacionais de Natação para a época 2025-2026. Este documento, fruto de um trabalho árduo e colaborativo, visa guiar-nos numa nova era de excelência, transparência e desenvolvimento para a natação portuguesa. Será igualmente o documento base para o ciclo 2025-2028.

O nosso objetivo principal é proporcionar aos nossos atletas, treinadores, clubes e associações um quadro regulamentar claro, justo e abrangente, que fomente a paixão pelo desporto, o espírito competitivo e a busca incessante pela superação.

O regulamento define as disposições gerais, o quadro competitivo, os requisitos de participação, o processo de inscrição, as categorias etárias, os horários das competições, os prémios, os subsídios e as regras específicas para cada competição.

O documento também inclui informações sobre a Taça de Portugal Formação e Rendimento, o programa de competições para cada categoria, e os Campeonatos Nacionais de Clubes das 1^a, 2^a e 3^a Divisões. As competições abrangem várias categorias etárias, desde Infantis até Seniores, e incluem provas de piscina curta e piscina longa. O regulamento visa garantir a organização e o bom funcionamento das competições.

Acreditamos que este regulamento será uma ferramenta fundamental para o desenvolvimento da natação em Portugal. Contamos com a colaboração de todos para que, juntos, possamos construir um futuro ainda mais brilhante para a natação portuguesa.

Com determinação e confiança,

Miguel Maria Horta e Costa Arrobas da Silva
Presidente da Federação Portuguesa de Natação

1. DISPOSIÇÕES GERAIS

As presentes disposições gerais regulamentam todos os aspetos aplicados a todas as competições de âmbito nacional a ter lugar na época de 2025/2026.

a) QUADRO COMPETITIVO

Passamos a apresentar o quadro com o calendário de todas as competições e respetivas Associações responsáveis pela sua coorganização, locais de realização e datas limite para entrega das inscrições.

COMPETIÇÃO	DATAS	LOCAIS	DATA LIMITE de INSCRIÇÕES
Fase de Qualificação Campeonato de Clubes 3 ^a Divisão	8 de novembro de 2025	ARNN Bragança	28 de outubro de 2025 Pré-inscrição 15 de outubro de 2025
Torneios Regionais de Fundo Infantis Juvenis	Data limite 16 de novembro	A definir por AT	A definir por AT
Campeonato Nacional de Clubes 3 ^a Divisão	29 de novembro de 2025	ANDS Tomar	18 de novembro de 2025 Pré-inscrição 15 de outubro de 2025
Campeonato Nacional de Clubes 2 ^a Divisão	30 de novembro e 1 de dezembro de 2025	ANDS Tomar	18 de novembro de 2025 Pré-inscrição 15 de outubro de 2025
Torneios Zonais de Juvenis	6 a 8 de dezembro de 2025	Norte: ANCP-Estarreja Sul: ANALGARVE-Albufeira	A definir por Zona
Campeonatos Nacionais Juniores e Seniores PC	13 a 16 de dezembro de 2025	ANDL Leiria	2 de dezembro de 2025
Campeonato Nacional de Clubes 1 ^a Divisão	20 e 21 dezembro de 2025	ANALGARVE Albufeira	9 de dezembro de 2025 Pré-inscrição 15 de outubro de 2025
Torneios Zonais de Infantis	20 a 22 de fevereiro de 2026	Norte: ANNP-Penafiel Sul: ANIC-Ponte de Sor	A definir por Zona
Campeonatos Nacionais Juvenis	20 a 22 de março de 2026	ANC Coimbra	10 de março de 2026
Campeonatos Nacionais Juniores e Absolutos OPEN PORTUGAL	28 a 31 de março de 2026	ANC Coimbra	17 de março de 2026
Torneios Nadador Completo Infantis Juvenis	Data limite 10 de maio	A definir por AT	A definir por AT
Campeonatos Nacionais de Infantis	17 a 19 de julho de 2026	ANL Setúbal	7 de julho de 2026
Campeonatos Nacionais de Juv, Jun e Seniores	23 a 26 de julho de 2026	ANL Oeiras-Jamor	14 de julho de 2026

b) PARTICIPAÇÃO

A participação em provas nacionais é reservada a nadadores filiados em natação pura na Federação Portuguesa de Natação (FPN) como individuais ou em representação dos Clubes ou outras entidades filiadas e mediante o pagamento de uma taxa de inscrição.

De acordo com a legislação em vigor e com o Regulamento Geral FPN, só poderão participar nadadores com exame médico válido à data da competição, devidamente inserido e validado no programa *fpnsystem*. Em caso de incumprimento, as inscrições destes nadadores serão rejeitadas, e ao nadador individual ou clube será aplicada uma multa de **50€**.

Nos Campeonatos Nacionais cada clube poderá apenas apresentar nas provas de estafetas uma equipa por categoria/grupo de idade e sexo. Nadadores participantes exclusivamente na prova de estafetas têm de constar da lista onomástica geral, sob pena de não serem admitidos.

Aos nadadores não nacionais é permitida a participação nas competições, em regime de extracompetição, sendo oficializados os tempos, mas não as classificações. Tal condição também se verificará nas provas de estafetas caso sejam compostas por um ou mais nadadores não nacionais.

Um nadador com dupla nacionalidade, portuguesa e de outro país, mesmo que filiado na FPN, se já tiver optado por uma "nacionalidade desportiva" (Sport Nationality), que não a portuguesa, só poderá ser campeão nacional no país pelo qual optou por representar e competir, mas poderá participar nos Campeonatos Nacionais de Portugal exclusivamente na condição de "extra-competição". Nesta qualidade, os seus tempos obtidos serão considerados oficiais e válidos para efeitos de classificação e homologação internacional, contudo não poderá conquistar títulos de campeão nacional de Portugal, subir ao pódio para receber medalhas, nem estabelecer recordes nacionais portugueses. A "nacionalidade desportiva" é definida nos termos e de acordo com as regras da World Aquatics (WA) no momento em que o atleta representa o país numa competição internacional, independentemente de se tratar ou não de um evento da WA. Uma vez feita essa escolha, qualquer alteração futura implica a instauração de um processo formal junto da WA e ficará condicionada ao cumprimento de um período de espera regulamentar e à respetiva aprovação da WA.

O Open de Portugal, os Torneios Zonais e os Campeonatos Nacionais de Clubes, constituem exceção ao articulado no parágrafo anterior, sendo os tempos e as classificações obtidos de acordo com o regulamento específico da prova.

(Em caso de inscrição de um nadador como português que se venha a verificar não ter nacionalidade portuguesa, não serão oficializadas as marcas e será aplicada uma multa de 50€).

c) INSCRIÇÕES

i. PAGAMENTO

Todas as inscrições ficarão condicionadas à receção do respetivo pagamento, e **comprovativo do mesmo**, que poderá ser efetuado por transferência bancária para o NIB 0018.0003.13330170020.88 ou IBAN PT50.0018.0003.13330170020.88, ou ainda por depósito em conta nº 0003.13330170020 do Banco Santander.

Valor de inscrição de cada prova:

- Individual – 3,50 €
- Estafeta – 9,00 €

As inscrições serão definitivamente anuladas, se o pagamento não for efetuado até à divulgação da lista final de participantes, excetuando inscrições de valor inferior a 5€.

Nota: Como forma de evitar situações de anulação de inscrições solicita-se aos clubes o envio do comprovativo de pagamento em simultâneo com as inscrições para a competição.

ii. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

As inscrições em todas as competições nacionais, serão efetuadas através do ficheiro-convite específico para cada competição na área de documentos do site da FPN e no seguinte *link*:

<https://www.swimrankings.net/index.php?page=CalendarList&SubPage=CURRENT&nationId=0&Nation=POR>.

As inscrições devem ser realizadas por via eletrónica, através do programa informático definido pela FPN para o efeito - Entry Editor ou Team Manager da Splash Software Ltd, e enviadas por correio eletrónico para inscricoes@fpnatacao.pt.

Poderão também ser efetuadas na plataforma de inscrições online <https://www.swimrankings.net/manager/> (para mais esclarecimentos deverá ser contactada a FPN).

O ficheiro-convite deverá vir devidamente identificado com a sigla do clube e da competição a disputar.

(ex: Sigla do Clube - Nome da Competição.lxf)

Do processo de inscrição terá de constar:

- Dos Nadadores: Nome, ano de nascimento, sexo, número de licença, provas e respetivos tempos de inscrição;
- Dos outros agentes: Nome(s) do(s) Treinador(es) e do(s) Delegado(s) com o(s) respetivo(s) nº(s) de Licença. Estas nomeações deverão ser anexadas aquando do envio dos originais das inscrições. De acordo com o Regulamento Geral da FPN, a participação em qualquer competição, na qualidade de técnico, só é permitida a elementos devidamente filiados na FPN e graduados de acordo com as normas estabelecidas no Regulamento de Formação da FPN.

Se um clube apresentar um Delegado diferente do(s) apresentado(s) no ato de inscrição, o mesmo deverá estar filiado na FPN e apresentar-se com uma credencial devidamente autenticada.

iii. TEMPO DE INSCRIÇÃO

Só terão direito a participar os nadadores e as equipas de estafeta que tenham obtido os tempos mínimos de participação estipulados para cada uma das provas e constantes neste regulamento (Anexos), obtidos em provas oficiais, em Portugal ou no estrangeiro. Para se inscrever em qualquer competição abrangida por este regulamento, o atleta deve ter previamente alcançado, numa prova oficial, o referido tempo mínimo de qualificação (TAC) estabelecido para o seu escalão. Este tempo de qualificação é válido para a inscrição, quer tenha sido obtido numa piscina de 25 metros, quer numa de 50 metros, desde que cumpra o tempo estipulado na tabela anexa a).

Os nadadores integrados no Regime de Alto Rendimento, em Natação Pura, estão dispensados do cumprimento do TAC nas provas que pretendam inscrever-se, considerando o seu estatuto privilegiado e o carácter obrigatório da sua presença em Campeonatos Nacionais, salvo condições excepcionais admitidas pela direção da FPN.

Será permitida a inscrição de uma estafeta, sempre que o somatório dos tempos de cada um dos elementos seja inferior ao tempo de admissão aos campeonatos. Sempre que tal se verificar o tempo de inscrição será o TAC respetivo.

Adicionalmente e relativamente às estafetas, é permitida a participação em qualquer prova de estafetas aos clubes que reúnam cumulativamente as seguintes condições:

- Possuam quatro (4) nadadores elegíveis, inscritos na competição, que tenham obtido mínimos individuais válidos para a respetiva prova ou escalão, independentemente de:
 1. O somatório dos tempos individuais dos quatro nadadores constituir ou não TAC de estafeta;
 2. O clube ter ou não obtido previamente um TAC específico em prova de estafeta.
- A regra prevista no número anterior é aplicável a todos os escalões etários, sem exceção;
- Em cada campeonato, o número máximo de estafetas admitidas por prova é de 24, sendo as mesmas ordenadas pelo respetivo tempo de inscrição, nos termos gerais do regulamento;
- Prioridade de preenchimento das 24 estafetas:
 1. Estafetas com TAC realizado em prova;
 2. Estafetas com TAC por somatório de tempos individuais;
 3. Estafetas sem TAC, mas com 4 elementos com TAC em provas individuais no programa da competição.

- Dentro do limite máximo referido no número anterior, deverá ser garantida a participação de um mínimo de três (3) estafetas por escalão etário, sempre que existam inscrições elegíveis para o efeito.

A inscrição de uma equipa ao abrigo do somatório de tempos e de 4 nadadores com TAC individual, obriga a que os referidos nadadores participem efetivamente na prova, não sendo, pois, permitida a sua substituição. Se for detetada uma infração a esta regra, o clube incorre na pena de desclassificação e ao pagamento de uma multa de 200 €.

Para efeitos de inscrição em provas, os resultados de todos os nadadores realizados até à data de inscrição na respetiva prova terão que estar já tratados informaticamente pela respetiva Associação Territorial. Caso contrário, o nadador poderá vir a ser inscrito com tempos que não correspondem à sua melhor marca, ou poderá mesmo ver a sua inscrição recusada, se não for encontrado nenhum tempo (TAC) realizado no período correspondente.

iv. CONVERSÃO DE TEMPOS

Será considerada a melhor marca realizada por cada nadador. O tempo de inscrição deverá ser acompanhado da indicação da dimensão da piscina em que foi obtido, não sendo permitido conversões de tempos entre tipologias de piscina para acesso aos Campeonatos.

Os tempos obtidos em provas disputadas em jardas serão convertidos para tempos correspondentes a provas disputadas em metros, de acordo com a tabela oficial da NCAA (National Collegiate Athletic Association).

v. DATAS LIMITE

As datas limite para as inscrições em cada uma das competições são as constantes do respetivo regulamento específico.

Serão ainda aceites todas as inscrições rececionadas nos serviços da FPN até às 24:00 do 3º dia posterior ao final do prazo limite estipulado no regulamento específico de cada um deles, acompanhado do comprovativo de pagamento de uma penalização no valor de **300€**, no caso de ser a totalidade dos atletas do clube em falta e de **50€** no caso de inscrição adicional individual das provas a nadar. Este prazo é contado em dias corridos, porém se terminar em dia não útil transfere-se para o dia útil seguinte. Quando não respeitados, implicam a sua não aceitação. Em caso de dúvida ou dificuldade técnica para a sua receção, deverão os interessados confirmar e registar a ocorrência junto dos serviços da FPN, impreterivelmente, até às 18:00 do próprio dia. Após essa data e hora, sem justificação prévia não serão aceites mais inscrições sob qualquer pretexto.

A constituição das equipas de estafeta deverá ser efetuada no ficheiro convite respetivo, aquando do envio das inscrições. Contudo, é permitido alterar a constituição da equipa de estafetas até 1 (uma) hora antes do início da sessão, no secretariado da Competição. Os nadadores constituintes da estafeta deverão constar da lista onomástica de participantes do respetivo clube.

d) LISTA DE PARTICIPANTES

A lista de participantes em cada prova, bem como o respetivo tempo de inscrição, estarão disponíveis na página da FPN - www.fpnatacao.pt -3 dias antes do início da competição.

Os clubes ou nadadores individuais que detetem qualquer erro na lista de participantes, ou que desejem realizar desistências, deverão contactar, por escrito (correio eletrónico: inscricoes@fpnatacao.pt) a FPN.

Estas correções ou desistências deverão ser comunicadas até 48 horas antes do início da competição. Terminado este prazo, não serão realizadas quaisquer alterações ao programa de provas.

Não serão permitidas substituições nem novas inscrições, após a saída da lista de participantes.

A FPN reserva o direito de após a saída da lista de participantes, e em caso de necessidade absoluta, poder retificar a mesma, comunicando em reunião de delegados dos clubes antes do início da competição.

A não comparência a uma prova de um nadador ou uma estafeta implicará o pagamento de uma multa de 100€; exceto se for apresentado um atestado médico nas 48h seguintes à hora da prova em questão que justifique a impossibilidade da sua participação na totalidade da sessão, jornada ou campeonato.

Nota: Nadadores individuais menores de idade, para efeitos de participação em competições nacionais sobre a égide da federação, tem de apresentar, para o efeito, um técnico responsável, que, devidamente capacitado, com a habilitação legalmente exigida para o desempenho da função, os acompanhará e orientará na respetiva participação competitiva.

e) CATEGORIAS

Para a época vigente, os nadadores são agrupados, em ambos os sexos, nas seguintes categorias/escalões etários:

CATEGORIAS / ESCALÕES ETÁRIOS	MASCULINOS	FEMININOS
INFANTIS / INFANTIS B	2013	2013
INFANTIS / INFANTIS A	2012	2012
JUVENIS / JUVENIS B	2011	2011
JUVENIS / JUVENIS A	2010	2010
JUNIORES	2008-2009	2008-2009
SENIORES	2007 e + velhos	2007 e + velhas

Nota: Nos Campeonatos Nacionais de Piscina Curta nos Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Seniores, os nadadores (masculino e feminino) nascidos em 2007, 2006 e 2005 competem no escalão de Seniores SUB 21 e Seniores, simultaneamente. No Open de Portugal competem no escalão de Seniores SUB 21 e Absolutos, simultaneamente.

f) EQUIPAMENTOS

Para a época vigente, os nadadores Infantis deverão utilizar fatos de banho compatíveis com o modelo das figuras 1 e 2 apresentados no anexo 1.

g) PROGRAMAS E RESULTADOS

Os programas e resultados de provas estarão disponíveis *online* para *download* na área de documentos do site da FPN, e no link: <https://www.swimrankings.net/index.php?page=CalendarList&SubPage=CURRENT&nationId=0&Nation=POR>

h) SISTEMA DE COMPETIÇÕES (ELIMINATÓRIAS E FINAIS)

Final Direta: A prova terá final direta (sem eliminatórias) sempre que o número de inscritos for igual ou menor que o número de pistas na final.

Participação Opcional nas Eliminatórias: Nestes casos, os nadadores podem, se quiserem, nadar a prova no horário das eliminatórias.

- **Estatuto:** A participação será em regime "extra-competição", ou seja, o tempo obtido, embora oficial, não terá valor para a classificação.
- **Como solicitar:** O clube do nadador deve solicitar formalmente, para inscricoes@fpnatacao.pt, a participação após a publicação da *start list*.
- **Condição:** A participação depende da existência de pistas livres nas séries das eliminatórias.
- **Atribuição de Pistas:** As pistas vagas serão preenchidas pelos nadadores que fizeram o pedido, seguindo a ordem de colocação do melhor para o pior tempo de inscrição.

i) SUBSÍDIOS

Os clubes terão direito a um subsídio de deslocação e estadia por nadador sempre que se cumpram os seguintes requisitos:

- No decorrer das provas dos campeonatos nacionais, um nadador de nacionalidade portuguesa, se classifique:
 - nos três primeiros lugares, em pelo menos uma prova individual, nos Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores de Piscina Curta; nos Campeonatos Absolutos de Portugal e Campeonatos Nacionais de Juvenis; nos Campeonatos Nacionais de Infantis (Infantis A e Infantis B) e nos Campeonatos Nacionais de Juvenis (Juvenis A e Juvenis B), Juniores e Absolutos;
 - No decorrer do campeonato, esse nadador, não realize um tempo superior ao Mínimo, em nenhuma das outras provas individuais.

Nos Campeonatos Nacionais de Clubes, a FPN subsidiará 1 treinador e até 5 (cinco) nadadores por equipa participante na 1^a, 2^a e 3^a divisão, desde que os mesmos tenham participado em pelo menos uma das provas do programa, no montante individual correspondente à distância do Local da competição.

j) HORÁRIOS DAS COMPETIÇÕES

Os horários de cada campeonato poderão, por motivos vários, sofrer alterações. A FPN informará antecipadamente todas as Associações relativamente aos horários definitivos.

k) JÚRI DA COMPETIÇÃO

Protestos e outras situações inerentes à competição serão sujeitos à avaliação e deliberação do júri da competição que será composto por: Juiz Árbitro da Competição, o Diretor da Competição e por 1 Membro do Departamento Técnico.

l) PRÉMIOS

Todos os nadadores, com exceção dos nadadores de pódio, podem solicitar o Certificado Digital, pessoal e único da sua participação nas competições nacionais, conforme as taxas de emolumentos em vigor.

m) MODELO DE ACESSO AOS CAMPEONATOS NACIONAIS

Para cada uma das categorias será definido um mínimo de participação nas competições nacionais, anexo a), que garante a quem o obtiver a presença nas mesmas.

Os mínimos serão definidos separadamente para piscina curta e piscina longa, não sendo admitidas conversões de tempos entre tipologias de piscinas.

n) CASOS OMISSOS

Serão julgados pela FPN.

2. TAÇA DE PORTUGAL FORMAÇÃO E RENDIMENTO

TAÇA DE PORTUGAL

Esta competição visa premiar os clubes que apresentem maior consistência de resultados nas principais competições nacionais, sendo disputada em dois níveis: Formação e Rendimento.

a) TAÇA DE PORTUGAL DA FORMAÇÃO

Competições

Classificam para este troféu as seguintes competições:

A	Torneios de Meio Fundo e Fundo Torneios Nadador Completo
B	Campeonato Nacional Infantis – Verão Campeonato Nacional Juvenis – Inverno Campeonato Nacional Juvenis – Verão
C	Torneios Zonais de Infantis Torneios Zonais de Juvenis
D	Outros

Pontuações

A classificação final será encontrada através do somatório de pontos, em cada prova, nas competições referidas, de acordo com os seguintes critérios:

A		B		C		D	
1º Lugar	30	1º Lugar	20	1º Lugar	10	R.N. Categoria Individual	30
2º Lugar	27	2º Lugar	18	2º Lugar	9	R.N. Categoria Estafeta	30
3º Lugar	24	3º Lugar	16	3º Lugar	8	Presença Seleção Nac.	30
4º Lugar	21	4º Lugar	14	4º Lugar	7		
5º Lugar	18	5º Lugar	12	5º Lugar	6		
6º Lugar	15	6º Lugar	10	6º Lugar	5		
7º Lugar	12	7º Lugar	8	7º Lugar	4		
8º Lugar	9	8º Lugar	6	8º Lugar	3		
9º Lugar	6	9º Lugar	4	9º Lugar	2		
10º Lugar	3	10º Lugar	2	10º Lugar	1		

No Torneio Nacional de Meio Fundo e Fundo, Torneio Nadador Completo e Campeonato Nacional de Infantis, as pontuações são atribuídas em função das classificações finais nacionais.

Prémios

Serão atribuídos prémios aos clubes classificados nos 8 primeiros lugares. A entrega será efetuada no Campeonato Nacional de Juvenis da época seguinte.

Diversos

Nos casos em que um nadador esteja impedido de participar numa das competições pontuáveis por se encontrar em representação nacional, este receberá a pontuação máxima (correspondente ao 1º lugar) por cada uma das provas que nadar nessa mesma representação.

A classificação final será anunciada até ao último dia da época decorrente (30 de setembro) de forma a contemplar os resultados Internacionais.

b) TAÇA DE PORTUGAL DE RENDIMENTO

Competições

Classificam para este troféu as seguintes competições:

A	Campeonato Nacional JUN e ABS – Open de Portugal Campeonato Nacional JUV, JUN e SEN
B	Campeonato Nacional Juniores e Seniores PC
C	Outros

Pontuações

A classificação final será encontrada através do somatório de pontos, em cada prova, nas competições referidas, de acordo com os seguintes critérios:

A		B		C	
1º Lugar	20	1º Lugar	10	R.N. Júnior Individual	30
2º Lugar	18	2º Lugar	9	R.N. Júnior Estafeta	30
3º Lugar	16	3º Lugar	8	Presença Seleção Júnior	30
4º Lugar	14	4º Lugar	7	R.N. Absoluto Individual	40
5º Lugar	12	5º Lugar	6	R.N. Absoluto Estafeta	40
6º Lugar	10	6º Lugar	5	R.N. Sénior	40
7º Lugar	8	7º Lugar	4	Presença Seleção Sénior / Absoluta	40
8º Lugar	6	8º Lugar	3		
9º Lugar	4	9º Lugar	2		
10º Lugar	2	10º Lugar	1		

Prémios

Serão atribuídos prémios aos clubes classificados nos 8 primeiros lugares. A entrega será efetuada no Campeonato Nacional de Juniores e Seniores de Piscina Curta da época seguinte.

Diversos

Nos casos em que um nadador esteja impedido de participar numa das competições pontuáveis por se encontrar em representação nacional, este receberá a pontuação máxima (correspondente ao 1º lugar) por cada uma das provas que nadar nessa mesma representação.

A classificação final será anunciada até ao último dia da época decorrente (30 de setembro) de forma a contemplar os resultados Internacionais.

3. PROGRAMA DE COMPETIÇÕES

O programa de competições regulamenta de forma específica cada uma das competições de âmbito nacional a ter lugar na época de 2025/2026.

a) Fase de Qualificação – Campeonato Nacional de Clubes da 3ª Div.

Introdução	A competição realizar-se-á em simultâneo no continente e nas ilhas.	
Local	ARNN – Piscinas Municipais de Bragança	
Informações locais	https://www.cm-braganca.pt/pages/87	
Data	8 de novembro de 2025	
Participação	É obrigatório a realização de uma pré-inscrição a todos os clubes não apurados automaticamente até 15 de outubro de 2025 para participar na qualificação.	
Programa	1ª SESSÃO – 9h00m	2ª SESSÃO – 16h00m
	800m Livres Femininos	800m Livres Masculinos
	100m Mariposa Masculinos	100m Mariposa Femininos
	200m Mariposa Femininos	200m Mariposa Masculinos
	100m Bruços Masculinos	100m Bruços Femininos
	200m Bruços Femininos	200m Bruços Masculinos
	50m Livres Masculinos	50m Livres Femininos
	100m Livres Femininos	100m Livres Masculinos
	100m Costas Masculinos	100m Costas Femininos
	200m Costas Femininos	200m Costas Masculinos
	400m Livres Masculinos	400m Livres Femininos
	200m Estilos Femininos	200m Estilos Masculinos
	4x100m Livres Masculinos	4x100m Livres Femininos
	4x100m Estilos Femininos	4x100m Estilos Masculinos
Critérios de Admissão	Apenas nadadores filiados pelo clube na FPN até 21 de outubro de 2025 podem competir. Estrangeiros devem ter participado em duas provas pelo clube em Portugal até 21 de outubro de 2025, desde sempre.	
Inscrições	<p>Inscrições: Enviar por e-mail para inscricoes@fpnatacao.pt até 28 de outubro de 2025.</p> <p>Limite: Máximo de 12 nadadores por equipa.</p> <p>Estafetas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Registar no ficheiro convite ao enviar a inscrição. • Alterações permitidas até 1 hora antes da sessão, no secretariado. • Nadadores da estafeta devem estar na lista oficial do clube. <p>Tempos válidos: Registados entre 1 de outubro de 2024 e 21 de outubro de 2025.</p>	
Regras Específicas	<p>Representação: Cada clube deve ter 1 nadador e 1 equipa de estafeta por prova.</p> <p>Inscrição de Provas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores podem competir no máximo em 3 provas individuais + estafetas. • Infantis não podem usar fatos de competição. <p>Continuidade na Competição:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Um clube é eliminado se deixar de ter representação numa prova. • Em caso de acidente ou motivo grave comprovado, pode: <ul style="list-style-type: none"> ○ Substituir o nadador por outro da equipa, com autorização do Juiz Árbitro. ○ Não participar na prova, sem pontuar, mas continuar em competição. 	

Classificações e Prémios

Substituições:

- Máximo de **2 por sessão**.
- Devem ser comunicadas **por escrito, até 1 hora antes da sessão**.
- O substituto tem que estar na **lista oficial do clube**.

Agrupamento por Séries:

- Feito com base nos **tempos de inscrição**.
- Se não houver tempo ou for igual para vários clubes, a distribuição de pistas será aleatória.

Disputa Simultânea: As fases **continental e insular** decorrem em simultâneo. A classificação é definida pela **ordenação dos tempos obtidos** em ambas.

Pontuação:

- Os clubes são ordenados pelo **total de pontos** dos seus nadadores e estafetas.
- Critério de pontuação:
 - **1º lugar** = N^o de clubes +1 pontos
 - **2º lugar** = N^o de clubes -1 pontos
 - **3º lugar** = N^o de clubes -2 pontos
 - E assim sucessivamente, até o último obter **1 ponto**.
 - **Desclassificados e desistências** = **0 pontos**.

Desempate:

1. Maior número de **1ºs lugares**.
2. Se necessário, considera-se o número de **2ºs, 3ºs lugares**, e assim por diante.
3. Persistindo o empate, usa-se o **tempo mais pontuado**, segundo a tabela WA em vigor.

Apuramento para a 3ª Divisão:

- Classificam-se os **4 primeiros clubes masculinos e femininos**.

b) Torneios Regionais de Fundo de Infantis e Juvenis.

Introdução	Este Torneio será organizado pelas Associações Territoriais.	
Local	A definir por cada Associação Territorial, em piscina de 25 metros.	
Data	Este Torneio terá de ser disputado até ao dia 16 de novembro de 2025.	
Participação	Podem competir nadadores Infantis A e B e Juvenis A e B (masculinos e femininos) com TAC obtido nas respetivas provas, conforme definido por cada Associação. Infantis devem usar fatos de banho conforme os modelos do Anexo 1 (Figuras 1 e 2) .	
Programa	1^ª SESSÃO 400 Estilos Femininos (INF A e B) 400 Estilos Femininos (JUV A e B) 1500 Livres Masculinos (INF A e B) 1500 Livres Masculinos (JUV A e B)	2^ª SESSÃO 400 Estilos Masculinos (INF A e B) 400 Estilos Masculinos (JUV A e B) 800 Livres Femininos (INF A e B) 800 Livres Femininos (JUV A e B)
Critérios de Admissão	A definir por cada Associação Territorial.	
Inscrições	As inscrições serão organizadas pelas Associações Territoriais. O programa deve incluir todas as provas obrigatórias . Pode ser realizado em 1 ou 2 jornadas , conforme as necessidades de cada Associação Territorial.	
Regras Específicas	Provas de 800m e 1500m livres: <ul style="list-style-type: none">Partida dentro de água, com uma mão na parede.Possibilidade de dois nadadores por pista, conforme necessário.Séries organizadas pelos melhores tempos de inscrição primeiro. Classificação Individual: <ul style="list-style-type: none">Separada por escalão etário e sexo.Baseada na soma das pontuações (800L/1500L + 400E) segundo a tabela WA em vigor.Define um ranking nacional do torneio. Classificação Coletiva: <ul style="list-style-type: none">Contam os três melhores nadadores por clube, por escalão e sexo.Apenas clubes com 3 ou mais nadadores em cada categoria (A e B) são incluídos.Forma um ranking nacional de clubes. Prémios: <ul style="list-style-type: none">Individuais:<ul style="list-style-type: none">Top 3 de cada escalão e sexo recebe um prémio.Top 10 recebe diploma.Coletivos:<ul style="list-style-type: none">Top 3 clubes por categoria (Infantis e Juvenis) recebem prémio.Top 10 clubes recebem diploma. Entrega dos Prémios dos Rankings Nacionais: <ul style="list-style-type: none">Infantis: No decorrer dos Campeonatos Nacionais de Infantis.Juvenis: No decorrer dos Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Seniores.	
Classificações e Prémios		

c) Campeonato Nacional de Clubes da 3ª Div.

Introdução	A competição realizar-se-á com os clubes apurados da fase de qualificação e na época anterior.																													
Local	ANDS – Complexo Desportivo Municipal de Tomar																													
Informações locais	https://www.cm-tomar.pt/																													
Data	29 de novembro 2025																													
	Participam 32 clubes apurados .																													
Participação	<p>Têm vaga garantida, se fizerem a pré-inscrição:</p> <p>21º ao 24º lugar da 2ª Divisão (2024/2025).</p> <p>5º ao 28º lugar da 3ª Divisão (2024/2025).</p> <p>1º ao 4º lugar da Fase de Qualificação da 3ª Divisão (2025/2026).</p>																													
Programa	<table border="1"> <thead> <tr> <th>1ª SESSÃO – 9h00m</th> <th>2ª SESSÃO – 16h00m</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>800m Livres Femininos</td><td>800m Livres Masculinos</td></tr> <tr><td>100m Mariposa Masculinos</td><td>100m Mariposa Femininos</td></tr> <tr><td>200m Mariposa Femininos</td><td>200m Mariposa Masculinos</td></tr> <tr><td>100m Bruços Masculinos</td><td>100m Bruços Femininos</td></tr> <tr><td>200m Bruços Femininos</td><td>200m Bruços Masculinos</td></tr> <tr><td>50m Livres Masculinos</td><td>50m Livres Femininos</td></tr> <tr><td>100m Livres Femininos</td><td>100m Livres Masculinos</td></tr> <tr><td>100m Costas Masculinos</td><td>100m Costas Femininos</td></tr> <tr><td>200m Costas Femininos</td><td>200m Costas Masculinos</td></tr> <tr><td>400m Livres Masculinos</td><td>400m Livres Femininos</td></tr> <tr><td>200m Estilos Femininos</td><td>200m Estilos Masculinos</td></tr> <tr><td>4x100m Livres Masculinos</td><td>4x100m Livres Femininos</td></tr> <tr><td>4x100m Estilos Femininos</td><td>4x100m Estilos Masculinos</td></tr> </tbody> </table>		1ª SESSÃO – 9h00m	2ª SESSÃO – 16h00m	800m Livres Femininos	800m Livres Masculinos	100m Mariposa Masculinos	100m Mariposa Femininos	200m Mariposa Femininos	200m Mariposa Masculinos	100m Bruços Masculinos	100m Bruços Femininos	200m Bruços Femininos	200m Bruços Masculinos	50m Livres Masculinos	50m Livres Femininos	100m Livres Femininos	100m Livres Masculinos	100m Costas Masculinos	100m Costas Femininos	200m Costas Femininos	200m Costas Masculinos	400m Livres Masculinos	400m Livres Femininos	200m Estilos Femininos	200m Estilos Masculinos	4x100m Livres Masculinos	4x100m Livres Femininos	4x100m Estilos Femininos	4x100m Estilos Masculinos
1ª SESSÃO – 9h00m	2ª SESSÃO – 16h00m																													
800m Livres Femininos	800m Livres Masculinos																													
100m Mariposa Masculinos	100m Mariposa Femininos																													
200m Mariposa Femininos	200m Mariposa Masculinos																													
100m Bruços Masculinos	100m Bruços Femininos																													
200m Bruços Femininos	200m Bruços Masculinos																													
50m Livres Masculinos	50m Livres Femininos																													
100m Livres Femininos	100m Livres Masculinos																													
100m Costas Masculinos	100m Costas Femininos																													
200m Costas Femininos	200m Costas Masculinos																													
400m Livres Masculinos	400m Livres Femininos																													
200m Estilos Femininos	200m Estilos Masculinos																													
4x100m Livres Masculinos	4x100m Livres Femininos																													
4x100m Estilos Femininos	4x100m Estilos Masculinos																													
Critérios de Admissão	<p>Apenas podem competir nadadores filiados até 18 de novembro de 2025 na Federação Portuguesa de Natação. Nadadores estrangeiros devem ter participado em 2 competições pelo clube em Portugal, até 18 de novembro de 2025, desde sempre.</p>																													
Inscrições	<p>Pré-inscrição e Inscrição Pré-inscrição obrigatória até 15 de outubro de 2025. Se um clube fizer a pré-inscrição e não se inscrever ou não participar, será multado em 500€, salvo motivo excepcionalmente grave, comprovado pela FPN. Não realizar a pré-inscrição impede a participação no campeonato. Caso um ou mais clubes não se inscrevam, a repescagem será feita pelos clubes com melhores classificações na Fase de Qualificação.</p> <p>Inscrições Devem ser enviadas por e-mail para inscricoes@fpnatacao.pt, até 18 de novembro de 2025. Máximo de 12 nadadores por equipa. Equipas de estafetas devem ser formadas no ficheiro convite ao enviar a inscrição. Alterações nas estafetas podem ser feitas até 1 hora antes da sessão no secretariado. Os nadadores da estafeta devem constar da lista oficial do clube.</p> <p>Tempos de Inscrição São válidos os tempos registados entre 1 de outubro de 2024 e 18 de novembro de 2025.</p>																													
Regras Específicas	<p>Regras de Participação Representação: Cada clube deve ter 1 nadador e 1 equipa de estafetas por prova. Inscrição de Provas: Nadadores Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores podem competir no máximo em 3 provas individuais + estafetas. Infantis não podem usar fatos de competição. Continuidade na Competição: Um clube é eliminado se deixar de se representar numa prova. Exceção: Se um nadador não puder competir (por acidente ou motivo grave), o clube pode:</p>																													

Substituir o nadador por outro da equipa, com autorização do júri.

Não participar na prova, sem pontuar, mas continuar em competição.

Substituições:

Máximo de **2 por sessão**.

Devem ser comunicadas **por escrito**, até **1 hora antes** da sessão.

O **substituto** deve estar na **lista oficial** do clube.

Organização por Séries

Os clubes serão agrupados por **séries**, com base nos **tempos de inscrição** dos nadadores.

Se não houver tempo ou for igual para mais de um clube, as **pistas serão atribuídas aleatoriamente** pelo programa de provas.

Classificação e Pontuação

Os clubes serão ordenados pelo **somatório de pontos** das provas individuais e estafetas.

Desempate:

Número de 1º lugares obtidos pelo clube.

Se necessário, recorrer a **2ºs, 3ºs lugares** e assim por diante.

Se ainda houver empate, resolve-se pelo **melhor tempo**, de acordo com a tabela de pontos da WA.

Sistema de Pontuação:

1º lugar: Nº de clubes + 1

2º lugar: Nº de clubes - 1

3º lugar: Nº de clubes - 2

Continuar até o último classificado, que recebe **1 ponto**.

Desclassificado ou Desistência: **0 pontos**.

Empates: A pontuação da classificação é atribuída a empates entre nadadores ou estafetas, com os restantes a seguir o sistema normal.

Prémios e Descida de Divisão

Vencedores (Masculino e Feminino):

Recebem a **Taça FPN** e **medalhas até 12 nadadores**.

Outros clubes:

Recebem **troféus**.

Promoção:

1º ao 4º lugar sobem para a **2ª Divisão Nacional**.

Despromoção:

Os **4 últimos classificados** disputam a **Fase de Qualificação** no ano seguinte.

Se um clube não comparecer, **desce** para a Fase de Qualificação.

Classificações e Prémios

d) Campeonato Nacional de Clubes da 2^a Div.

Introdução	A competição realizar-se-á com os clubes apurados da época anterior.																																																			
Local	ANDS – Complexo Desportivo Municipal de Tomar																																																			
Informações locais	https://www.cm-tomar.pt/																																																			
Data	30 de novembro e 1 de dezembro de 2025																																																			
Participação	<p>Participam os 24 clubes apurados.</p> <p>Garantem participação (com pré-inscrição):</p> <p>Clubes classificados entre o 14º e 16º lugar da 1^a Divisão (2024/2025).</p> <p>Clubes classificados entre o 4º e 20º lugar da 2^a Divisão (2024/2025).</p> <p>Clubes classificados entre o 1º e 4º lugar da 3^a Divisão (2024/2025).</p>																																																			
Programa	<table border="1"> <thead> <tr> <th>30 Nov – 9h30m 1^a Sessão</th> <th>30 Nov – 16h30m 2^a Sessão</th> <th>1 Dez – 9h30m 3^a Sessão</th> <th>1 Dez – 16h30m 4^a Sessão</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>400 Livres Fem</td><td>200 Mariposa Fem</td><td>800 Livres Fem</td><td>400 Estilos Fem</td></tr> <tr> <td>400 Livres Mas</td><td>200 Mariposa Mas</td><td>1500 Livres Mas</td><td>400 Estilos Mas</td></tr> <tr> <td>50 Mariposa Fem</td><td>100 Bruços Fem</td><td>50 Livres Fem</td><td>100 Livres Fem</td></tr> <tr> <td>50 Mariposa Mas</td><td>100 Bruços Mas</td><td>50 Livres Mas</td><td>100 Livres Mas</td></tr> <tr> <td>100 Costas Fem</td><td>200 Livres Fem</td><td>200 Bruços Fem</td><td>200 Costas Fem</td></tr> <tr> <td>100 Costas Mas</td><td>200 Livres Mas</td><td>200 Bruços Mas</td><td>200 Costas Mas</td></tr> <tr> <td>200 Estilos Fem</td><td>INTERVALO</td><td>50 Costas Fem</td><td>50 Bruços Fem</td></tr> <tr> <td>200 Estilos Mas</td><td>4x100 Estilos Fem</td><td>50 Costas Mas</td><td>50 Bruços Mas</td></tr> <tr> <td>INTERVALO</td><td>4x100 Estilos Mas</td><td>100 Mariposa Fem</td><td>INTERVALO</td></tr> <tr> <td>4x100 Livres Fem</td><td></td><td>100 Mariposa Mas</td><td>4x200 Livres Fem</td></tr> <tr> <td>4x100 Livres Mas</td><td></td><td></td><td>4x200 Livres Mas</td></tr> </tbody> </table>				30 Nov – 9h30m 1 ^a Sessão	30 Nov – 16h30m 2 ^a Sessão	1 Dez – 9h30m 3 ^a Sessão	1 Dez – 16h30m 4 ^a Sessão	400 Livres Fem	200 Mariposa Fem	800 Livres Fem	400 Estilos Fem	400 Livres Mas	200 Mariposa Mas	1500 Livres Mas	400 Estilos Mas	50 Mariposa Fem	100 Bruços Fem	50 Livres Fem	100 Livres Fem	50 Mariposa Mas	100 Bruços Mas	50 Livres Mas	100 Livres Mas	100 Costas Fem	200 Livres Fem	200 Bruços Fem	200 Costas Fem	100 Costas Mas	200 Livres Mas	200 Bruços Mas	200 Costas Mas	200 Estilos Fem	INTERVALO	50 Costas Fem	50 Bruços Fem	200 Estilos Mas	4x100 Estilos Fem	50 Costas Mas	50 Bruços Mas	INTERVALO	4x100 Estilos Mas	100 Mariposa Fem	INTERVALO	4x100 Livres Fem		100 Mariposa Mas	4x200 Livres Fem	4x100 Livres Mas			4x200 Livres Mas
30 Nov – 9h30m 1 ^a Sessão	30 Nov – 16h30m 2 ^a Sessão	1 Dez – 9h30m 3 ^a Sessão	1 Dez – 16h30m 4 ^a Sessão																																																	
400 Livres Fem	200 Mariposa Fem	800 Livres Fem	400 Estilos Fem																																																	
400 Livres Mas	200 Mariposa Mas	1500 Livres Mas	400 Estilos Mas																																																	
50 Mariposa Fem	100 Bruços Fem	50 Livres Fem	100 Livres Fem																																																	
50 Mariposa Mas	100 Bruços Mas	50 Livres Mas	100 Livres Mas																																																	
100 Costas Fem	200 Livres Fem	200 Bruços Fem	200 Costas Fem																																																	
100 Costas Mas	200 Livres Mas	200 Bruços Mas	200 Costas Mas																																																	
200 Estilos Fem	INTERVALO	50 Costas Fem	50 Bruços Fem																																																	
200 Estilos Mas	4x100 Estilos Fem	50 Costas Mas	50 Bruços Mas																																																	
INTERVALO	4x100 Estilos Mas	100 Mariposa Fem	INTERVALO																																																	
4x100 Livres Fem		100 Mariposa Mas	4x200 Livres Fem																																																	
4x100 Livres Mas			4x200 Livres Mas																																																	
Critérios de Admissão	<p>Apenas podem competir nadadores filiados até 18 de novembro de 2025 na Federação Portuguesa de Natação. Nadadores estrangeiros devem ter participado em 2 competições pelo clube em Portugal, até 18 de novembro de 2025, desde sempre.</p>																																																			
Inscrições	<p>Pré-inscrição e Inscrição Pré-inscrição obrigatória até 15 de outubro de 2025. Se um clube fizer a pré-inscrição e não se inscrever ou não participar, será multado em 500€, salvo motivo excepcionalmente grave, comprovado pela FPN. Não realizar a pré-inscrição impede a participação no campeonato. Caso um ou mais clubes não se inscrevam, a repescagem será feita pelos clubes com classificação seguinte relativamente ao Campeonato Nacional de Clubes da 3^a Divisão da época anterior, sendo a sua vaga ocupada na 3^a Divisão, tendo em consideração as classificações na Fase de Qualificação.</p> <p>Inscrições Devem ser enviadas por e-mail para inscricoes@fpnatacao.pt, até 18 de novembro de 2025. Máximo de 12 nadadores por equipa. Equipas de estafetas devem ser formadas no ficheiro convite ao enviar a inscrição. Alterações nas estafetas podem ser feitas até 1 hora antes da sessão no secretariado. Os nadadores da estafeta devem constar da lista oficial do clube.</p> <p>Tempos de Inscrição São válidos os tempos registados entre 1 de outubro de 2024 e 18 de novembro de 2025.</p>																																																			
Regras Específicas	<p>Regras de Participação Representação: Cada clube deve ter 1 nadador e 1 equipa de estafetas por prova. Inscrição de Provas: Nadadores Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores podem competir no máximo em 3 provas individuais + estafetas. Infantis não podem usar fatos de competição. Continuidade na Competição: Um clube é eliminado se deixar de se representar numa prova. Exceção: Se um nadador não puder competir (por acidente ou motivo grave), o clube pode:</p>																																																			

Substituir o nadador por outro da equipa, com autorização do júri.

Não participar na prova, sem pontuar, mas continuar em competição.

Substituições:

Máximo de **2 por sessão**.

Devem ser comunicadas **por escrito**, até **1 hora antes** da sessão.

O **substituto** deve estar na **lista oficial** do clube.

Organização por Séries

Os clubes serão agrupados por **séries**, com base nos **tempos de inscrição** dos nadadores.

Se não houver tempo ou for igual para mais de um clube, as **pistas serão atribuídas aleatoriamente** pelo programa de provas.

Classificação e Pontuação

Os clubes serão ordenados pelo **somatório de pontos** das provas individuais e estafetas.

Desempate:

Número de 1º lugares obtidos pelo clube.

Se necessário, recorrer a **2ºs, 3ºs lugares** e assim por diante.

Se ainda houver empate, resolve-se pelo **melhor tempo**, de acordo com a tabela de pontos da WA.

Sistema de Pontuação:

1º lugar: Nº de clubes + 1

2º lugar: Nº de clubes - 1

3º lugar: Nº de clubes - 2

Continuar até o último classificado, que recebe **1 ponto**.

Desclassificado ou Desistência: **0 pontos**.

Empates: A pontuação da classificação é atribuída a empates entre nadadores ou estafetas, com os restantes a seguir o sistema normal.

Prémios e Descida de Divisão

Vencedores (Masculino e Feminino):

Recebem a **Taça FPN** e **medalhas até 12 nadadores**.

Outros clubes:

Recebem **troféus**.

Promoção:

1º ao 3º lugar sobem para a **1ª Divisão Nacional**.

Despromoção:

Os **4 últimos classificados** disputam a **3ª Divisão** no ano seguinte.

Se um clube não comparecer, **desce** para a Fase de Qualificação.

Classificações e Prémios

e) Torneio Zonal de Juvenis.

Introdução	A organização dos Torneios será responsabilidade de duas Associações Territoriais, que acolherão as restantes, divididas em duas zonas: Norte e Sul.				
Local	Norte – ANCPN – Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja Sul – ANALGARVE – Complexo de Piscinas Municipais de Albufeira				
Informações locais	https://www.cm-estarreja.pt/ https://www.cm-albufeira.pt/				
Data	6 a 8 de dezembro de 2025				
Participação	Norte: ANCPN, ANC, ANMIN, ANNP, ARNN Sul: ANALG, ANARA, ANDL, ANDS, ANIC, ANL, ANM, ANALEN				
Programa	6 Dez – 16h00m 1 ^ª Sessão	7 Dez – 9h00m 2 ^ª Sessão	7 Dez – 16h00m 3 ^ª Sessão	8 Dez – 9h00m 4 ^ª Sessão	8 Dez – 16h00m 5 ^ª Sessão
	400 Est Fem	4x50 Est Misto	200 Liv Mas	4x50 Liv Misto	200 Liv Fem
	400 Est Mas	800 Liv Fem	100 Liv Fem	1500 Liv Mas	100 Liv Mas
	100 Cos Fem	400 Liv Mas	100 Bru Mas	400 Liv Fem	100 Bru Fem
	100 Cos Mas	Medalhas	Medalhas	Medalhas	Medalhas
	50 Liv Fem	200 Bru Fem	200 Mar Fem	200 Bru Mas	200 Mar Mas
	50 Liv Mas	200 Cos Mas	100 Mar Mas	200 Cos Fem	100 Mar Fem
	Medalhas	200 Est Fem	Medalhas	200 Est Mas	Medalhas
	4x200 Liv Fem	Medalhas	4x100 Est Fem	Medalhas	4x100 Est Mas
	4x200 Liv Mas		4x100 Liv Mas		4x100 Liv Fem
					Medalhas
Critérios de Admissão	<p>Zonas de Competição: Os nadadores competirão nas zonas definidas para cada Associação Territorial.</p> <p>Participação: 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>Inscrição: 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>Exceção 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 participação no 200m dessa técnica.</p>				
Inscrições	<p>Inscrições: Devem ser entregues na Associação Territorial responsável, em data e local a definir por esta.</p> <p>Equipas de Estafeta: A constituição das equipas de estafeta deve ser feita no ficheiro convite ao enviar as inscrições, com o respetivo tempo de inscrição. Estafetas que não tenham 4 elementos de cada escalão etário (Juvenil A ou Juvenil B) podem participar como extracompetição, desde que tenham o TAC de Juvenil A.</p> <p>Alterações: É permitido alterar a equipa de estafeta até 1 hora antes do início da sessão, no secretariado da Competição.</p> <p>Lista Onomástica: Os nadadores da estafeta devem constar da lista de participantes do clube na competição.</p>				
Regras Específicas	<p>Agrupamento por Séries: Os nadadores serão agrupados por séries com base nos tempos de inscrição, independentemente do escalão etário.</p> <p>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.</p>				
Classificações e Prémios	<p>Classificações: Haverá classificações separadas por prova e escalão etário (Juvenil A e B).</p> <p>Prémios por Prova: Serão premiados os 3 primeiros classificados de cada prova, grupo de idade (Juvenil A e B) e sexo.</p> <p>Prémios no Somatório: Serão premiados os 3 primeiros classificados no somatório da pontuação da WA de 5 provas individuais, por grupo de idade (Juvenil A e B) e sexo.</p>				

f) Campeonatos Nacionais de Juniores e de Seniores de Piscina Curta.

Introdução	A competição será organizada com eliminatórias pela manhã e finais à tarde.			
Local	ANDL – Piscinas Municipais de Leiria			
Informações locais	https://www.cm-leiria.pt/			
Data	13 a 16 de dezembro de 2025			
Participação	Estes campeonatos são para as categorias de Juniores e Seniores. Podem participar os nadadores que cumpram o critério de admissão entre 1 de outubro de 2024 e 2 de dezembro de 2025. Se um nadador ou equipa de estafetas não comparecer à final e não comunicar à organização até 30 minutos após a última série da eliminatória, ou durante a sessão das eliminatórias no caso das estafetas, o Clube será penalizado em 100€, e o nadador individual também será penalizado.			
Programa	13 Dez – 9h30m 1ª Sessão	14 Dez – 9h30m 3ª Sessão	15 Dez – 9h30m 5ª Sessão	16 Dez – 9h30m 7ª Sessão
	4x50 Estilos Misto	1500 Livres Mas	4x50 Livres Misto	400 Livres Fem
	400 Livres Mas	200 Livres Fem	1500 Livres Fem	100 Mariposa Mas
	50 Bruços Fem	100 Livres Mas	200 Livres Mas	100 Mariposa Fem
	50 Bruços Mas	100 Bruços Fem	100 Livres Fem	50 Costas Mas
	200 Mariposa Fem	100 Bruços Mas	200 Bruços Mas	50 Costas Fem
	200 Mariposa Mas	50 Mariposa Fem	200 Bruços Fem	200 Estilos Mas
	50 Livres Fem	50 Mariposa Mas	100 Costas Mas	200 Estilos Fem
	50 Livres Mas	400 Estilos Fem	100 Costas Fem	800 Livres Mas
	200 Costas Fem	100 Estilos Mas	400 Estilos Mas	4x50 Estilos Fem
	200 Costas Mas	4x50 Livres Fem	100 Estilos Fem	4x50 Estilos Mas
	800 Livres Fem	4x50 Livres Mas		
	13 Dez – 17h00m 2ª Sessão	14 Dez – 17h00m 4ª Sessão	15 Dez – 17h00m 6ª Sessão	16 Dez – 16h30m 8ª Sessão
	50 Bruços Fem	200 Livres Fem	200 Livres Mas	100 Mariposa Mas
	50 Bruços Mas	100 Livres Mas	100 Livres Fem	100 Mariposa Fem
	200 Mariposa Fem	100 Bruços Fem	200 Bruços Mas	50 Costas Mas
	200 Mariposa Mas	100 Bruços Mas	200 Bruços Fem	50 Costas Fem
	800 Livres Fem	1500 Livres Mas	1500 Livres Fem	800 Livres Mas
	Medalhas	Medalhas	Medalhas	Medalhas
	400 Livres Mas	50 Mariposa Fem	100 Costas Mas	400 Livres Fem
	50 Livres Fem	50 Mariposa Mas	100 Costas Fem	200 Estilos Mas
	50 Livres Mas	400 Estilos Fem	400 Estilos Mas	200 Estilos Fem
	200 Costas Fem	100 Estilos Mas	100 Estilos Fem	Medalhas
	200 Costas Mas	Medalhas	Medalhas	4x50 Estilos Mas
	Medalhas	4x50 Livres Fem	4x50 Livres Misto	4x50 Estilos Fem
	4x50 Estilos Misto	4x50 Livres Mas	Medalhas	Medalhas
	Medalhas	Medalhas		
Critérios de Admissão	Podem participar nos Campeonatos os nadadores e equipas de estafeta (1 por clube, escalão e sexo) das categorias Juniores e Seniores, que tenham obtido o TAC, apresentado em anexo a) , nas respetivas distâncias e técnicas entre 1 de outubro de 2024 e 2 de dezembro de 2025. Cada nadador pode ser inscrito no n.º de provas que pretender, desde que tenha TAC nas mesmas.			
Inscrições	As inscrições devem ser enviadas por e-mail para inscricoes@fpnatacao.pt até 2 de dezembro de 2025. A constituição das equipas de estafeta deve ser feita no ficheiro convite ao enviar as inscrições, incluindo o tempo de inscrição. Alterações à equipa de estafeta podem ser feitas até 1 hora antes da sessão, no secretariado. Os nadadores da estafeta devem constar da lista de participantes do clube.			

Regras Específicas

Provas individuais:

- Uma final por categoria (Júnior e Sénior), exceto para as provas de 400m Estilos, 400, 800 e 1500m Livres.
- As provas de 400m Estilos, 400, 800 e 1500m Livres serão disputadas em séries:
 - Séries mais lentas nas eliminatórias.
 - Séries mais rápidas nas finais (1 Júnior e 1 Sénior).
- Se houver empate no 8º tempo, o nadador mais velho será colocado na série rápida.

Estafetas:

- Seguem o sistema de séries:
 - Séries mais lentas nas eliminatórias.
 - Séries mais rápidas nas finais.

Acesso à final:

- Os 8 primeiros classificados das eliminatórias garantem a final.
- Os 9º e 10º classificados serão suplentes.

Número de pistas:

- Eliminatórias, finais e séries rápidas serão disputadas em 8 pistas.

Ordem das finais:

- 1º Final: Júnior.
- 2º Final: Sénior.

Classificação nas Finais:

- Os nadadores serão classificados do 1º ao 8º lugar.

Provas por sistema de séries:

- A classificação será determinada pelos tempos das séries.

Classificações:

- Haverá classificações por prova, categoria e sexo.

Prémios:

- Prémios aos 3 primeiros classificados de cada prova nas categorias Júnior e Sénior.
- Na final Sénior, também serão premiados os 3 primeiros com idade inferior a 21 anos (19, 20 e 21 anos). Apenas nas provas individuais.
- Se algum dos pódios Sénior, mencionados no ponto anterior, não estiver completo, os prémios seguintes serão atribuídos pela ordem das eliminatórias.

Classificações e Prémios

g) Campeonato Nacional de Clubes da 1ª Div.

Introdução	A competição realizar-se-á com os clubes apurados da época anterior.																																																			
Local	ANALGARVE – Complexo de Piscinas Municipais de Albufeira																																																			
Informações locais	https://www.cm-albufeira.pt/																																																			
Data	20 e 21 de dezembro de 2025																																																			
Participação	Participação garantida para os 16 clubes apurados para os Campeonatos da 1ª Divisão. Clubes classificados entre: <ul style="list-style-type: none"> • 1º e 13º lugar do Campeonato Nacional de Clubes da 1ª Divisão (2024/2025). • 1º e 3º lugar do Campeonato Nacional de Clubes da 2ª Divisão (2024/2025). Condição: Realização da pré-inscrição até ao dia 15 de outubro de 2025.																																																			
Programa	<table border="1"> <thead> <tr> <th>20 Dez – 9h30m 1ª Sessão</th> <th>20 Dez – 17h00m 2ª Sessão</th> <th>21 Dez – 9h30m 3ª Sessão</th> <th>21 Dez – 16h30m 4ª Sessão</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>400 Liv Fem</td><td>200 Mar Fem</td><td>800 Liv Fem</td><td>400 Est Fem</td></tr> <tr><td>400 Liv Mas</td><td>200 Mar Mas</td><td>1500 Liv Mas</td><td>400 Est Mas</td></tr> <tr><td>50 Mar Fem</td><td>100 Bru Fem</td><td>50 Liv Fem</td><td>100 Liv Fem</td></tr> <tr><td>50 Mar Mas</td><td>100 Bru Mas</td><td>50 Liv Mas</td><td>100 Liv Mas</td></tr> <tr><td>100 Cos Fem</td><td>200 Liv Fem</td><td>200 Bru Fem</td><td>200 Cos Fem</td></tr> <tr><td>100 Cos Mas</td><td>200 Liv Mas</td><td>200 Bru Mas</td><td>200 Cos Mas</td></tr> <tr><td>200 Est Fem</td><td>INTERVALO</td><td>50 Cos Fem</td><td>50 Bru Fem</td></tr> <tr><td>200 Est Mas</td><td>4x100 Est Fem</td><td>50 Cos Mas</td><td>50 Bru Mas</td></tr> <tr><td>INTERVALO</td><td>4x100 Est Mas</td><td>100 Mar Fem</td><td>INTERVALO</td></tr> <tr><td>4x100 Liv Fem</td><td></td><td>100 Mar Mas</td><td>4x200 Liv Fem</td></tr> <tr><td>4x100 Liv Mas</td><td></td><td></td><td>4x200 Liv Mas</td></tr> </tbody> </table>				20 Dez – 9h30m 1ª Sessão	20 Dez – 17h00m 2ª Sessão	21 Dez – 9h30m 3ª Sessão	21 Dez – 16h30m 4ª Sessão	400 Liv Fem	200 Mar Fem	800 Liv Fem	400 Est Fem	400 Liv Mas	200 Mar Mas	1500 Liv Mas	400 Est Mas	50 Mar Fem	100 Bru Fem	50 Liv Fem	100 Liv Fem	50 Mar Mas	100 Bru Mas	50 Liv Mas	100 Liv Mas	100 Cos Fem	200 Liv Fem	200 Bru Fem	200 Cos Fem	100 Cos Mas	200 Liv Mas	200 Bru Mas	200 Cos Mas	200 Est Fem	INTERVALO	50 Cos Fem	50 Bru Fem	200 Est Mas	4x100 Est Fem	50 Cos Mas	50 Bru Mas	INTERVALO	4x100 Est Mas	100 Mar Fem	INTERVALO	4x100 Liv Fem		100 Mar Mas	4x200 Liv Fem	4x100 Liv Mas			4x200 Liv Mas
20 Dez – 9h30m 1ª Sessão	20 Dez – 17h00m 2ª Sessão	21 Dez – 9h30m 3ª Sessão	21 Dez – 16h30m 4ª Sessão																																																	
400 Liv Fem	200 Mar Fem	800 Liv Fem	400 Est Fem																																																	
400 Liv Mas	200 Mar Mas	1500 Liv Mas	400 Est Mas																																																	
50 Mar Fem	100 Bru Fem	50 Liv Fem	100 Liv Fem																																																	
50 Mar Mas	100 Bru Mas	50 Liv Mas	100 Liv Mas																																																	
100 Cos Fem	200 Liv Fem	200 Bru Fem	200 Cos Fem																																																	
100 Cos Mas	200 Liv Mas	200 Bru Mas	200 Cos Mas																																																	
200 Est Fem	INTERVALO	50 Cos Fem	50 Bru Fem																																																	
200 Est Mas	4x100 Est Fem	50 Cos Mas	50 Bru Mas																																																	
INTERVALO	4x100 Est Mas	100 Mar Fem	INTERVALO																																																	
4x100 Liv Fem		100 Mar Mas	4x200 Liv Fem																																																	
4x100 Liv Mas			4x200 Liv Mas																																																	
Critérios de Admissão	Apenas poderão participar nadadores filiados pelo clube na Federação Portuguesa de Natação até 18 de novembro de 2025. Nadadores sem nacionalidade portuguesa devem ter participado em duas competições pelo clube em território nacional até 8 de dezembro de 2025, desde sempre.																																																			
Inscrições	<p>Pré-inscrição:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização até 15 de outubro de 2025, em ficha específica. • Multa de 500€ para clubes que não concretizem a inscrição ou não participem, salvo motivos excepcionais comprovados. • Não realização da pré-inscrição impede participação no campeonato. <p>Ajustamento de Clubes Participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se um clube não realizar a pré-inscrição, será repescado o(s) clube(s) com melhor classificação na divisão inferior na época anterior. <p>Inscrições:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Devem ser enviadas por correio eletrónico até 9 de dezembro de 2025 para inscricoes@fpnatacao.pt. • Máximo de 12 nadadores por equipa. • Constituição das equipas de estafeta no ficheiro convite, com possibilidade de alterações até 1 hora antes da sessão no secretariado. <p>Tempos de Inscrição:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcas válidas entre 1 de outubro de 2024 e 8 de dezembro de 2025. <p>Representação dos Clubes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada clube deve ter um nadador(a) e uma equipa de estafetas por prova. • Nadadores das categorias Infantil, Juvenil, Júnior e Sénior podem ser inscritos em até 3 provas individuais e estafetas. 																																																			
Regras Específicas																																																				

Classificações e Prémios

- Nadadores infantis não podem usar fatos de competição.

Não Comparência:

- Se um clube não se representar devidamente em uma prova, será considerado como não comparência.
- Situação excepcional (ex.: acidente):
 - Substituição do nadador por outro da equipa, com autorização do Júri.
 - Ou o clube pode não participar, sem pontuar, mas permanece na competição.

Substituições:

- Máximo de 2 por sessão.
- Substituições devem ser feitas por nadadores da lista onomástica.
- Comunicação das alterações à organização até 1 hora antes do início da sessão, por escrito.

Atribuição de Pistas:

- Clubes serão agrupados por ordem de classificação em cada sessão.
- Para a sessão seguinte, as pistas serão atribuídas da seguinte forma:
 - 2^a Série: Pista 4 para o clube classificado em 1º lugar na classificação provisória, seguindo;
 - 2^a Série: Pista 5 para o clube classificado em 2º lugar na classificação provisória, assim sucessivamente até;
 - 1^a Série: Pista 8 para o clube classificado em 16º lugar.

Classificação dos Clubes:

- Ordenação por somatório dos pontos obtidos pelos nadadores em cada prova.
- Fator de desempate:
 - Soma dos 1^{os} lugares obtidos.
 - Se necessário, soma dos 2^{os}, 3^{os} lugares, e assim sucessivamente.
 - Caso persista o empate, vence a equipa com a prova mais pontuada pela tabela WA.

Empate entre Nadadores ou Estafetas:

- Pontuação atribuída conforme a classificação.
- Os restantes participantes mantêm a pontuação do sistema vigente.

Transição entre Divisões:

- 14º, 15º e 16º lugares nos Campeonatos da 1^a Divisão masculina e feminina transitarão para a 2^a Divisão na época seguinte.
- Se um clube não comparecer, **desce** para a Fase de Qualificação.

Prémios:

- Clubes vencedores (masculino e feminino) da 1^a Divisão recebem a Taça FPN.
- Nadadores dos clubes vencedores (máximo de 12) recebem medalhas.
- Os restantes clubes recebem troféus conforme a classificação.

h) Torneios Zonais de Infantis.

Introdução	A organização dos Torneios será responsabilidade de duas Associações Territoriais, que irão acolher as restantes, divididas em duas zonas: Norte e Sul..				
Local	Norte – ANNP – Piscinas Municipais de Penafiel Sul – ANIC – Piscinas Municipais de Ponte de Sor				
Informações locais	https://www.cm-penafiel.pt/ https://www.cm-pontedesor.pt/				
Data	20 a 22 de fevereiro de 2026				
Participação	Norte: ANCPN, ANC, ANMIN, ANNP, ARNN Sul: ANALG, ANARA, ANDL, ANDS, ANIC, ANL, ANM, ANALEN				
Programa	20 Fev–16h00m 1ª Sessão	21 Fev–9h00m 2ª Sessão	21 Fev–16h00m 3ª Sessão	22 Fev–9h00m 4ª Sessão	22 Fev–16h00m 5ª Sessão
	400 Est Fem	800 Liv Fem	200 Liv Mas	1500 Liv Mas	200 Liv Fem
	400 Est Mas	400 Liv Mas	100 Liv Fem	400 Liv Fem	100 Liv Mas
	100 Cos Fem	200 Bru Fem	100 Bru Mas	200 Bru Mas	100 Bru Fem
	100 Cos Mas	Medalhas	Medalhas	Medalhas	Medalhas
	50 Liv Fem	200 Cos Mas	200 Mar Fem	200 Cos Fem	200 Mar Mas
	50 Liv Mas	200 Est Fem	100 Mar Mas	200 Est Mas	100 Mar Fem
	Medalhas	Medalhas	Medalhas	Medalhas	Medalhas
	4x200 Liv Fem		4x100 Est Fem		4x100 Est Mas
	4x200 Liv Mas		4x100 Liv Mas		4x100 Liv Fem
	Medalhas		Medalhas		Medalhas
Critérios de Admissão	<p>Zonas de Competição: Os nadadores competirão nas zonas definidas para cada Associação Territorial.</p> <p>Participação: Podem participar os nadadores e equipas de estafeta (1 por clube, escalão etário e sexo) da categoria de Infantis, que tenham obtido o TAC, apresentado em anexo a, nas distâncias e técnicas entre 1 de janeiro de 2025 e 8 de fevereiro de 2026.</p> <p>Limite de Provas: Cada nadador pode ser inscrito em até 5 provas individuais e nas estafetas durante as 3 jornadas/5 sessões dos Campeonatos, sem limite por sessão.</p> <p>Participação nas Provas: O nadador Infantil que tenha o Mínimo de acesso na prova de 200m de uma técnica pode participar também na prova de 100m da mesma técnica, mesmo sem o Mínimo para esta prova. A participação na prova de 200m dessa técnica é obrigatória.</p>				
Inscrições	<p>Entrega das Inscrições: As inscrições devem ser entregues na Associação Territorial responsável pela organização, em data e local a definir.</p> <p>Equipas de Estafeta: A constituição das equipas de estafeta deve ser feita no ficheiro convite ao enviar as inscrições, indicando o tempo de inscrição. Estafetas que não tenham 4 elementos de cada escalão etário (Infantil A ou Infantil B) podem participar como extracompetição, desde que tenham o TAC de Infantil A.</p> <p>Alterações: É permitido alterar a constituição da equipa de estafeta até 1 hora antes do início da sessão, no secretariado da Competição.</p> <p>Lista de Participantes: Os nadadores da estafeta devem constar da lista onomástica de participantes do respetivo clube.</p>				
Regras Específicas	<p>Agrupamento por Séries: Os nadadores serão agrupados por séries com base nos tempos de inscrição, independentemente do escalão etário.</p> <p>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.</p>				
Classificações e Prémios	<p>Classificações: Haverá classificações separadas por prova e escalão etário.</p> <p>Prémios por Prova: Serão premiados os 3 primeiros classificados de cada prova, grupo de idade e sexo.</p> <p>Prémios no Somatório: Serão premiados os 3 primeiros classificados no somatório da pontuação da WA das 5 provas individuais, por grupo de idade e sexo.</p>				

i) Campeonato Nacional de Juvenis.

Introdução	A competição realizar-se-á através de eliminatórias em todas as sessões.				
Local	ANC – Centro Olímpico de Piscinas Municipais de Coimbra				
Informações locais	https://www.cm-coimbra.pt/				
Data	20 a 22 de março de 2026				
Participação	Têm direito a participar os nadadores e as equipas de estafeta da categoria Juvenil A e B (Masculinos e Femininos) que tenham obtido o TAC nas distâncias e técnicas dos respetivos escalões, entre 1 de janeiro de 2025 e 10 de março de 2026.				
Programa	20 Mar–16h00m 1ª Sessão	21 Mar – 9h00m 2ª Sessão	21 Mar–16h00m 3ª Sessão	22 Mar–9h00m 4ª Sessão	22 Mar–16h00m 5ª Sessão
	400 Est Fem	800 Liv Fem	200 Liv Mas	1500 Liv Mas	200 Liv Fem
	400 Est Mas	400 Liv Mas	100 Liv Fem	400 Liv Fem	100 Liv Mas
	50 Bru Fem	200 Bru Fem	100 Bru Mas	200 Bru Mas	100 Bru Fem
	50 Bru Mas	Medalhas	Medalhas	Medalhas	Medalhas
	100 Cos Fem	200 Cos Mas	200 Mar Fem	200 Cos Fem	200 Mar Mas
	100 Cos Mas	200 Est Fem	100 Mar Mas	200 Est Mas	100 Mar Fem
	50 Liv Fem	50 Mar Mas	50 Cos Fem	4x100 Liv Misto	Medalhas
	50 Liv Mas	50 Mar Fem	50 Cos Mas	Medalhas	4x100 Est Mas
	Medalhas	4x100 Est Misto	Medalhas		4x100 Liv Fem
	4x200 Liv Fem	Medalhas	4x100 Est Fem		Medalhas
	4x200 Liv Mas		4x100 Liv Mas		Medalhas
Critérios de Admissão	<p>Participação: 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.</p> <p>Inscrição: 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>Exceção 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 participação nos 200m dessa técnica.</p>				
Inscrições	<p>Inscrições devem ser realizadas por e-mail para inscricoes@fpnatacao.pt até 10 de março de 2026.</p> <p>A constituição das equipas de estafeta deve ser feita no ficheiro convite, com o tempo de inscrição indicado. A alteração da equipa de estafetas pode ser feita até 1 hora antes do início da sessão, no secretariado da competição.</p> <p>Os nadadores da estafeta devem constar da lista de participantes do clube.</p> <p>Estafetas que não tenham 4 elementos de cada escalão etário (Juvenil A ou Juvenil B) podem participar como extracompetição, desde que tenham o TAC de Juvenil A.</p>				
Regras Específicas	<p>Agrupamento por Séries: Os nadadores serão agrupados por séries com base nos tempos de inscrição, independentemente do escalão etário.</p> <p>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.</p>				
Classificações e Prémios	<p>Classificações: Haverá classificações separadas por prova e escalão etário.</p> <p>Prémios por Prova: Serão premiados os 3 primeiros classificados de cada prova, grupo de idade e sexo.</p> <p>Prémios no Somatório: Serão premiados os 3 primeiros classificados no somatório da pontuação da WA das 5 provas individuais, por grupo de idade e sexo.</p>				

j) Campeonatos Nacionais de JUN e ABS – OPEN de PORTUGAL.

Introdução	A competição será organizada com eliminatórias pela manhã e finais à tarde.																																																																																																															
Local	ANC – Centro Olímpico de Piscinas Municipais de Coimbra																																																																																																															
Informações locais	https://www.cm-coimbra.pt/																																																																																																															
Data	28 a 31 de março de 2026																																																																																																															
Participação	<p>Participantes: Nadadores nacionais ou estrangeiros (apenas no Open) que cumpram os critérios de admissão entre 1 de janeiro de 2025 e 17 de março de 2026.</p> <p>Provas de 800m e 1500m livres:</p> <ul style="list-style-type: none"> Série rápida à tarde, restantes provas pela manhã. <p>Provas Individuais:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sistema de eliminatórias e Final Absoluta A (10 melhores absolutos – juniores e seniores), B (10 seguintes tempos só de seniores) e C (10 seguintes tempos só de juniores) <p>Provas de Estafetas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Juniores: Disputadas pela manhã no sistema de séries. Provas Absolutas: Disputadas à tarde no sistema de séries. 																																																																																																															
Programa	<table border="1"> <thead> <tr> <th>28 Mar – 9h30m 1ª Sessão</th> <th>29 Mar – 9h30m 3ª Sessão</th> <th>30 Mar – 9h30m 5ª Sessão</th> <th>31 Mar – 9h30m 7ª Sessão</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1500 Liv Fem</td><td>1500 Liv Mas</td><td>800 Liv Fem</td><td>800 Liv Mas</td></tr> <tr><td>400 Liv Mas</td><td>400 Liv Fem</td><td>400 Est Mas</td><td>400 Est Fem</td></tr> <tr><td>100 Cos Fem</td><td>50 Bru Mas</td><td>50 Mar Fem</td><td>200 Bru Mas</td></tr> <tr><td>100 Cos Mas</td><td>50 Bru Fem</td><td>50 Mar Mas</td><td>200 Bru Fem</td></tr> <tr><td>200 Mar Fem</td><td>100 Mar Mas</td><td>100 Bru Fem</td><td>100 Liv Mas</td></tr> <tr><td>200 Mar Mas</td><td>100 Mar Fem</td><td>100 Bru Mas</td><td>100 Liv Fem</td></tr> <tr><td>50 Liv Fem</td><td>50 Cos Mas</td><td>200 Liv Fem</td><td>200 Cos Mas</td></tr> <tr><td>50 Liv Mas</td><td>50 Cos Fem</td><td>200 Liv Mas</td><td>200 Cos Fem</td></tr> <tr><td>4x200 Liv Fem</td><td>200 Est Mas</td><td>4X100 Liv Fem</td><td>4X100 Est Mas</td></tr> <tr><td>4x200 Liv Mas</td><td>200 Est Fem</td><td>4X100 Liv Mas</td><td>4X100 Est Fem</td></tr> <tr><td></td><td>4x100 Est Misto</td><td></td><td></td></tr> <tr> <th>28 Mar – 17h00m 2ª Sessão</th><th>29 Mar – 17h00m 4ª Sessão</th><th>30 Mar – 17h00m 6ª Sessão</th><th>31 Mar – 16h30m 8ª Sessão</th></tr> <tr><td>100 Cos Fem</td><td>50 Bru Mas</td><td>50 Mar Fem</td><td>200 Bru Mas</td></tr> <tr><td>100 Cos Mas</td><td>50 Bru Fem</td><td>50 Mar Mas</td><td>200 Bru Fem</td></tr> <tr><td>200 Mar Fem</td><td>100 Mar Mas</td><td>100 Bru Fem</td><td>100 Liv Mas</td></tr> <tr><td>200 Mar Mas</td><td>100 Mar Fem</td><td>100 Bru Mas</td><td>100 Liv Fem</td></tr> <tr><td>1500 Liv Fem</td><td>1500 Liv Mas</td><td>800 Liv Fem</td><td>800 Liv Mas</td></tr> <tr><td>Medalhas</td><td>Medalhas</td><td>Medalhas</td><td>Medalhas</td></tr> <tr><td>400 Liv Mas</td><td>400 Liv Fem</td><td>400 Est Mas</td><td>400 Est Fem</td></tr> <tr><td>50 Liv Fem</td><td>50 Cos Mas</td><td>200 Liv Fem</td><td>200 Cos Mas</td></tr> <tr><td>50 Liv Mas</td><td>50 Cos Fem</td><td>200 Liv Mas</td><td>200 Cos Fem</td></tr> <tr><td>Medalhas</td><td>200 Est Mas</td><td>Medalhas</td><td>Medalhas</td></tr> <tr><td>4x200 Liv Fem</td><td>200 Est Fem</td><td>4X100 Liv Fem</td><td>4X100 Est Mas</td></tr> <tr><td>4x200 Liv Mas</td><td>Medalhas</td><td>4X100 Liv Mas</td><td>4X100 Est Fem</td></tr> <tr><td>Medalhas</td><td>4x100 Est Misto</td><td>Medalhas</td><td>Medalhas</td></tr> <tr><td></td><td>Medalhas</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>				28 Mar – 9h30m 1ª Sessão	29 Mar – 9h30m 3ª Sessão	30 Mar – 9h30m 5ª Sessão	31 Mar – 9h30m 7ª Sessão	1500 Liv Fem	1500 Liv Mas	800 Liv Fem	800 Liv Mas	400 Liv Mas	400 Liv Fem	400 Est Mas	400 Est Fem	100 Cos Fem	50 Bru Mas	50 Mar Fem	200 Bru Mas	100 Cos Mas	50 Bru Fem	50 Mar Mas	200 Bru Fem	200 Mar Fem	100 Mar Mas	100 Bru Fem	100 Liv Mas	200 Mar Mas	100 Mar Fem	100 Bru Mas	100 Liv Fem	50 Liv Fem	50 Cos Mas	200 Liv Fem	200 Cos Mas	50 Liv Mas	50 Cos Fem	200 Liv Mas	200 Cos Fem	4x200 Liv Fem	200 Est Mas	4X100 Liv Fem	4X100 Est Mas	4x200 Liv Mas	200 Est Fem	4X100 Liv Mas	4X100 Est Fem		4x100 Est Misto			28 Mar – 17h00m 2ª Sessão	29 Mar – 17h00m 4ª Sessão	30 Mar – 17h00m 6ª Sessão	31 Mar – 16h30m 8ª Sessão	100 Cos Fem	50 Bru Mas	50 Mar Fem	200 Bru Mas	100 Cos Mas	50 Bru Fem	50 Mar Mas	200 Bru Fem	200 Mar Fem	100 Mar Mas	100 Bru Fem	100 Liv Mas	200 Mar Mas	100 Mar Fem	100 Bru Mas	100 Liv Fem	1500 Liv Fem	1500 Liv Mas	800 Liv Fem	800 Liv Mas	Medalhas	Medalhas	Medalhas	Medalhas	400 Liv Mas	400 Liv Fem	400 Est Mas	400 Est Fem	50 Liv Fem	50 Cos Mas	200 Liv Fem	200 Cos Mas	50 Liv Mas	50 Cos Fem	200 Liv Mas	200 Cos Fem	Medalhas	200 Est Mas	Medalhas	Medalhas	4x200 Liv Fem	200 Est Fem	4X100 Liv Fem	4X100 Est Mas	4x200 Liv Mas	Medalhas	4X100 Liv Mas	4X100 Est Fem	Medalhas	4x100 Est Misto	Medalhas	Medalhas		Medalhas		
28 Mar – 9h30m 1ª Sessão	29 Mar – 9h30m 3ª Sessão	30 Mar – 9h30m 5ª Sessão	31 Mar – 9h30m 7ª Sessão																																																																																																													
1500 Liv Fem	1500 Liv Mas	800 Liv Fem	800 Liv Mas																																																																																																													
400 Liv Mas	400 Liv Fem	400 Est Mas	400 Est Fem																																																																																																													
100 Cos Fem	50 Bru Mas	50 Mar Fem	200 Bru Mas																																																																																																													
100 Cos Mas	50 Bru Fem	50 Mar Mas	200 Bru Fem																																																																																																													
200 Mar Fem	100 Mar Mas	100 Bru Fem	100 Liv Mas																																																																																																													
200 Mar Mas	100 Mar Fem	100 Bru Mas	100 Liv Fem																																																																																																													
50 Liv Fem	50 Cos Mas	200 Liv Fem	200 Cos Mas																																																																																																													
50 Liv Mas	50 Cos Fem	200 Liv Mas	200 Cos Fem																																																																																																													
4x200 Liv Fem	200 Est Mas	4X100 Liv Fem	4X100 Est Mas																																																																																																													
4x200 Liv Mas	200 Est Fem	4X100 Liv Mas	4X100 Est Fem																																																																																																													
	4x100 Est Misto																																																																																																															
28 Mar – 17h00m 2ª Sessão	29 Mar – 17h00m 4ª Sessão	30 Mar – 17h00m 6ª Sessão	31 Mar – 16h30m 8ª Sessão																																																																																																													
100 Cos Fem	50 Bru Mas	50 Mar Fem	200 Bru Mas																																																																																																													
100 Cos Mas	50 Bru Fem	50 Mar Mas	200 Bru Fem																																																																																																													
200 Mar Fem	100 Mar Mas	100 Bru Fem	100 Liv Mas																																																																																																													
200 Mar Mas	100 Mar Fem	100 Bru Mas	100 Liv Fem																																																																																																													
1500 Liv Fem	1500 Liv Mas	800 Liv Fem	800 Liv Mas																																																																																																													
Medalhas	Medalhas	Medalhas	Medalhas																																																																																																													
400 Liv Mas	400 Liv Fem	400 Est Mas	400 Est Fem																																																																																																													
50 Liv Fem	50 Cos Mas	200 Liv Fem	200 Cos Mas																																																																																																													
50 Liv Mas	50 Cos Fem	200 Liv Mas	200 Cos Fem																																																																																																													
Medalhas	200 Est Mas	Medalhas	Medalhas																																																																																																													
4x200 Liv Fem	200 Est Fem	4X100 Liv Fem	4X100 Est Mas																																																																																																													
4x200 Liv Mas	Medalhas	4X100 Liv Mas	4X100 Est Fem																																																																																																													
Medalhas	4x100 Est Misto	Medalhas	Medalhas																																																																																																													
	Medalhas																																																																																																															
Critérios de Admissão	<p>Participação: Podem participar nadadores e equipas de estafeta, 1 por clube, escalão etário e sexo, que tenham obtido o TAC, apresentado em anexo a, nas respectivas distâncias e técnicas.</p> <p>Júnior e Sénior: Máximo de 7 provas individuais nas 4 jornadas.</p>																																																																																																															

Finais: Participação de até 2 nadadores estrangeiros na Final A e 2 na Final B.

Nota: Podem ainda participar nadadores juvenis, com inscrição no máximo em 5 provas individuais, desde que cumpram o TAC dos juniores de 1º ano, nos prazos definidos, cumprindo igual prazo de inscrição e participando na categoria Absoluta e Open.

Inscrições

As inscrições devem ser enviadas por e-mail para inscricoes@fpnatacao.pt até 17 de março de 2026.

Regras Específicas

Nas provas individuais, os nadadores serão agrupados por séries conforme os tempos de inscrição, independentemente da categoria.

Caso haja mais de um nadador com o mesmo tempo, a atribuição de pistas será aleatória.

Nas provas de estafetas, as equipas serão agrupadas por séries conforme os tempos de inscrição.

Caso haja mais de um nadador ou clube com o mesmo tempo de inscrição, a atribuição de pistas será aleatória.

Haverá classificações separadas por prova e escalão:

- Juniores, Seniores SUB 21, Absolutos e Open.

Nas provas individuais:

- A classificação Júnior será nas finais A e C.
- A classificação Open, Seniores SUB 21 e absoluta será nas finais A e B.

Nas provas de estafetas:

- A classificação Júnior será definida nas séries da parte da manhã.
- A classificação Open e Absoluta será definida nas séries da parte da tarde.

Haverá prémios para os três primeiros classificados em:

- Juniores, Seniores SUB 21 e absolutos.
- O primeiro da classificação Open.

Nota: Classificação Sub21 (Seniores) e juniores:

- Será definida nas finais A.
- Se não for suficiente, a classificação será definida nas finais B para seniores Sub21.
- Se não for suficiente, a classificação será definida nas finais C para juniores.

Classificações e Prémios

k) Torneios do Nadador Completo de Infantis e Juvenis

Introdução	Este Torneio será organizado pelas ATs.
Local	A definir por cada AT, em piscinas de 25m.
Data	Este Torneio deverá ser disputado até ao dia 10 de maio de 2026.
Participação	<p>Participam no Torneio os nadadores das seguintes categorias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Infantis A e B (ambos os géneros) • Juvenis A e B (ambos os géneros) <p>Os nadadores devem ter obtido o TAC nas respetivas provas, definidos por cada Associação.</p>
Programa	<p>Provas a disputar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 Estilos • 100 Mariposa • 100 Costas • 100 Bruços • 100 Livres <p>A organização das provas por sessão será definida por cada Associação Territorial (AT).</p>
Inscrições	As inscrições serão da responsabilidade das Associações Territoriais organizadoras.
Classificações e Prémios	<p>Classificação Final Individual</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dividida por categoria e género. • Somatório das pontuações da tabela da WA ($200E + 100M + 100C + 100B + 100L$). • Ranking nacional dos nadadores. <p>Classificação Final Coletiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pontuam os três primeiros nadadores de cada clube, por categoria e género. • Ranking nacional de clubes. <p>Prémios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuais: <ul style="list-style-type: none"> ○ Top 3 de cada escalão e sexo recebe um prémio. ○ Top 10 recebe diploma. • Coletivos: <ul style="list-style-type: none"> ○ Top 3 clubes por categoria (Infantis e Juvenis) recebem prémio. ○ Top 10 clubes recebem diploma. <p>Entrega dos Prémios dos Rankings Nacionais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Infantis: No decorrer dos Campeonatos Nacionais de Infantis. • Juvenis: No decorrer dos Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Seniores.

I) Campeonato Nacional de Infantis

Introdução	A competição realizar-se-á através de eliminatórias em todas as sessões.				
Local	ANL – Complexo de Piscinas das Manteigadas				
Informações locais	https://www.mun-setubal.pt/				
Data	17 a 19 de julho de 2026				
Participação	Nadadores: Infantis A e B, Masculinos e Femininos. Nadadores não portugueses: Só podem competir como extracompetição.				
Programa	17 Jul–16h00m 1 ^ª Sessão	18 Jul–9h00m 2 ^ª Sessão	18 Jul–16h00m 3 ^ª Sessão	19 Jul–9h00m 4 ^ª Sessão	19 Jul–16h00m 5 ^ª Sessão
	400 Est Fem	800 Liv Fem	200 Liv Mas	1500 Liv Mas	200 Liv Fem
	400 Est Mas	400 Liv Mas	100 Liv Fem	400 Liv Fem	100 Liv Mas
	100 Cos Fem	200 Bru Fem	100 Bru Mas	200 Bru Mas	100 Bru Fem
	100 Cos Mas	Medalhas	Medalhas	Medalhas	Medalhas
	50 Liv Fem	200 Cos Mas	200 Mar Fem	200 Cos Fem	200 Mar Mas
	50 Liv Mas	200 Est Fem	100 Mar Mas	200 Est Mas	100 Mar Fem
	Medalhas	4x100 Est Misto	Medalhas	4x100 Liv Misto	Medalhas
	4x200 Liv Fem	Medalhas	4x100 Est Fem	Medalhas	4x100 Est Mas
	4x200 Liv Mas		4x100 Liv Mas		4x100 Liv Fem
					Medalhas
Critérios de Admissão	Participação: Nadadores e equipas de estafeta da categoria Infantis, com o TAC , apresentado em anexo a), nas distâncias e técnicas entre 1 de outubro de 2025 e 7 de julho de 2026. Limite de Provas: Cada nadador pode ser inscrito em até 5 provas individuais e nas estafetas durante as 3 jornadas/5 sessões dos Campeonatos, sem limite por sessão. Estafetas que não tenham 4 elementos de cada escalão etário (Infantil A ou Infantil B) podem participar como extracompetição, desde que tenham o TAC de Juvenil A.				
Inscrições	As inscrições devem ser enviadas por e-mail para inscricoes@fpnatacao.pt até 7 de julho de 2026.				
Regras Específicas	Agrupamento por Séries: Os nadadores serão agrupados por séries com base nos tempos de inscrição, independentemente do escalão etário. 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.				
Classificações e Prémios	Classificações: Haverá classificações separadas por prova e escalão etário. Prémios por Prova: Serão premiados os 3 primeiros classificados de cada prova, grupo de idade e sexo. Prémios no Somatório: Serão premiados os 3 primeiros classificados no somatório da pontuação da WA das 5 provas individuais, por grupo de idade e sexo.				

m) Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Seniores

Introdução	A competição será organizada com eliminatórias pela manhã e finais à tarde.			
Local	ANL – Complexo de Piscinas do Jamor			
Informações locais	https://www.oeiras.pt/			
Data	23 a 26 julho 2026			
Participação	Participação: Nadadores Juvenis, Juniores, Seniores SUB 21 e Seniores (Masculino e Feminino). Nadadores não Portugueses: Só podem competir como extracompetição e nas eliminatórias.			
Programa	23 Jul – 9h00m 1^ª Sessão	24 Jul – 9h00m 3^ª Sessão	25 Jul – 9h00m 5^ª Sessão	26 Jul – 9h00m 7^ª Sessão
	1500 Liv Fem	1500 Liv Mas	800 Liv Fem	800 Liv Mas
	400 Liv Mas	400 Liv Fem	400 Est Mas	400 Est Fem
	100 Cos Fem	50 Bru Mas	50 Mar Fem	200 Bru Mas
	100 Cos Mas	50 Bru Fem	50 Mar Mas	200 Bru Fem
	200 Mar Fem	100 Mar Mas	100 Bru Fem	100 Liv Mas
	200 Mar Mas	100 Mar Fem	100 Bru Mas	100 Liv Fem
	50 Liv Fem	50 Cos Mas	200 Liv Fem	200 Cos Mas
	50 Liv Mas	50 Cos Fem	200 Liv Mas	200 Cos Fem
		200 Est Mas		
		200 Est Fem		
	23 Jul – 17h00m 2^ª Sessão	24 Jul – 17h00m 4^ª Sessão	25 Jul – 17h00m 6^ª Sessão	26 Jul – 16h30m 8^ª Sessão
	100 Cos Fem	50 Bru Mas	50 Mar Fem	200 Bru Mas
	100 Cos Mas	50 Bru Fem	50 Mar Mas	200 Bru Fem
	200 Mar Fem	100 Mar Mas	100 Bru Fem	100 Liv Mas
	200 Mar Mas	100 Mar Fem	100 Bru Mas	100 Liv Fem
	1500 Liv Fem	1500 Liv Mas	800 Liv Fem	800 Liv Mas
	Medalhas	Medalhas	Medalhas	Medalhas
	400 Liv Mas	400 Liv Fem	400 Est Mas	400 Est Fem
	50 Liv Fem	50 Cos Mas	200 Liv Fem	200 Cos Mas
	50 Liv Mas	50 Cos Fem	200 Liv Mas	200 Cos Fem
	Medalhas	200 Est Mas	Medalhas	Medalhas
	4x200 Liv Fem	200 Est Fem	4X100 Liv Fem	4X100 Est Mas
	4x200 Liv Mas	Medalhas	4X100 Liv Mas	4X100 Est Fem
	Medalhas	4x100 Est Misto	Medalhas	Medalhas
		Medalhas		
Critérios de Admissão	Participação: Nadadores que cumpram o TAC , apresentado em anexo a), nas distâncias e técnicas da respetiva categoria, entre 1 de janeiro de 2025 e 14 de julho de 2026.			
	TAC: <ul style="list-style-type: none"> Nas provas individuais respeitam os respetivos escalões etários. Nas provas de estafetas serão considerados apenas os TACs de Seniores, Juniores e Juvenis A. Provas Individuais: <ul style="list-style-type: none"> Sistema de eliminatórias e Final (Final Juvenil, Final Júnior, Final Sénior: 10 melhores tempos por categoria). Exceção: Provas de 400m, 800m, 1500m Livres e 400m Estilos, disputadas em sistema de séries (série rápida à tarde para Juvenil, Júnior e Sénior). Provas de Estafetas: <ul style="list-style-type: none"> Juvenis, Juniores e Seniores, disputadas à tarde no sistema de séries. Limite de Inscrição: <ul style="list-style-type: none"> Nadador Juvenil: até 5 provas individuais ao longo das 4 jornadas. 			

	<ul style="list-style-type: none">• Nadador Júnior e Sénior: até 7 provas individuais ao longo das 4 jornadas.
Inscrições	As inscrições devem ser enviadas por e-mail para inscricoes@fpnatacao.pt até 14 de julho de 2026.
Regras Específicas	<p>Provas Individuais:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nadadores agrupados por séries de eliminatórias, com base nos tempos de inscrição, independentemente da categoria. <p>Provas de Estafetas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sistema de séries, realizadas à tarde (Juvenis, Juniores e Seniores). <p>Provas de 800m e 1500m Livres:</p> <ul style="list-style-type: none">• Se o número de nadadores de cada escalão for inferior ao limite, poderão ser organizadas séries com nadadores de diferentes categorias. <p>Atribuição de Pistas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Se houver nadadores com o mesmo tempo de inscrição, a atribuição das pistas será aleatória, feita pelo programa de provas. <p>Classificação:</p> <ul style="list-style-type: none">• Separada por prova e categoria (Juvenil, Júnior, Sénior).
Classificações e Prémios	<p>Provas Individuais:</p> <ul style="list-style-type: none">• Classificação nas finais para Juvenil, Júnior e Sénior.• Exceção: 400m, 800m e 1500m Livres e 400m Estilos serão em sistema de séries. <p>Provas de Estafetas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Classificação para Juvenil, Júnior e Sénior será à tarde. <p>Prémios:</p> <ul style="list-style-type: none">• Prémios para os 3 primeiros classificados de cada categoria (Juvenil, Júnior, Sénior).

4. ANEXOS

a) Tempos de Admissão aos Campeonatos

Piscina Longa

RANK.	TABELA PISCINA LONGA	2% 3% 4% 7% 9% 11% 14% 16% 23% 29% 14% 18% 24% 32%														
		MASCULINOS	ABS	Sénior	Sub21	Júnior	1ºJúnior	Juv A-Jul	Juv A-Mar	Juv B-Jul	Juv B-Mar	Inf A	Inf B	Juv A	Juv B	Inf A
24º	50 L	00:24,26	00:24,75	00:24,99	00:25,23	00:25,96	00:26,44	00:26,93	00:27,66	00:28,14	00:29,84	00:31,30	00:27,66	00:28,63	00:30,08	00:32,02
20º	100 L	00:52,80	00:53,86	00:54,38	00:54,91	00:56,50	00:57,55	00:58,61	01:00,19	01:01,25	01:04,94	01:08,11	01:00,19	01:02,30	01:05,47	01:09,70
16º	200 L	01:56,36	01:58,69	01:59,85	02:01,01	02:04,51	02:06,83	02:09,16	02:12,65	02:14,98	02:23,12	02:30,10	02:12,65	02:17,30	02:24,29	02:33,60
12º	400 L	04:06,04	04:10,96	04:13,42	04:15,88	04:23,26	04:28,18	04:33,10	04:40,49	04:45,41	05:02,63	05:17,39	04:40,49	04:50,33	05:05,09	05:24,77
8º	800 L	08:32,14	08:42,38	08:47,50	08:52,63	09:07,99	09:18,23	09:28,48	09:43,84	09:54,08	10:29,93	11:00,66	09:43,84	10:04,33	10:35,05	11:16,02
8º	1500 L	16:21,19	16:40,81	16:50,63	17:00,44	17:29,87	17:49,50	18:09,12	18:38,56	18:58,18	20:06,86	21:05,74	18:38,56	19:17,80	20:16,68	21:35,17
24º	50 C	00:27,87	00:28,43	00:28,71	00:29,88	00:29,82	00:30,38	00:30,94	00:31,77	00:32,33	00:34,28	00:35,95	00:31,77	00:32,89	00:34,56	00:36,79
20º	100 C	00:59,87	01:01,07	01:01,67	01:02,26	01:04,06	01:05,26	01:06,46	01:08,25	01:09,45	01:13,64	01:17,23	01:08,25	01:10,65	01:14,24	01:19,03
16º	200 C	02:12,75	02:15,41	02:16,73	02:18,06	02:22,04	02:24,70	02:27,35	02:31,33	02:33,99	02:43,28	02:51,25	02:31,33	02:36,64	02:44,61	02:55,23
24º	50 B	00:30,72	00:31,33	00:31,64	00:31,95	00:32,87	00:33,48	00:34,10	00:35,02	00:35,64	00:37,79	00:39,63	00:35,02	00:36,25	00:38,09	00:40,55
20º	100 B	01:07,76	01:09,12	01:09,79	01:10,47	01:12,50	01:13,86	01:15,21	01:17,25	01:18,60	01:23,34	01:27,41	01:17,25	01:19,96	01:24,02	01:29,44
16º	200 B	02:28,12	02:31,08	02:32,56	02:34,04	02:38,49	02:41,45	02:44,86	02:51,82	03:02,19	03:11,07	02:48,86	02:54,78	03:03,67	03:15,52	
24º	50 M	00:25,59	00:26,10	00:26,36	00:26,61	00:27,38	00:27,89	00:28,40	00:29,17	00:29,68	00:31,48	00:33,01	00:29,17	00:30,20	00:31,73	00:33,78
20º	100 M	00:57,00	00:58,14	00:58,71	00:59,28	00:10,99	01:02,13	01:03,27	01:04,98	01:06,12	01:10,11	01:13,53	01:04,98	01:07,26	01:10,68	01:15,24
16º	200 M	02:09,36	02:11,95	02:13,24	02:14,53	02:18,42	02:21,00	02:23,59	02:27,47	02:30,06	02:39,11	02:46,87	02:27,47	02:32,64	02:40,41	02:50,76
16º	200 E	02:12,78	02:15,44	02:16,76	02:18,09	02:22,07	02:24,73	02:27,39	02:31,37	02:34,02	02:43,32	02:51,29	02:31,37	02:36,68	02:44,65	02:55,27
12º	400 E	04:43,91	04:49,59	04:52,43	04:55,27	05:03,78	05:09,46	05:15,14	05:23,66	05:29,34	05:49,21	06:06,24	05:23,66	05:35,01	05:52,05	06:14,76
8º	4X100 L	03:37,49	03:41,84	03:44,01	03:46,19	03:52,71	03:57,06	04:01,41	04:07,94	04:12,29	04:27,51	04:40,56	04:07,94	04:16,64	04:29,69	04:47,09
8º	4X200 L	08:11,93	08:21,77	08:26,69	08:31,61	08:46,37	08:56,20	09:06,04	09:20,80	09:30,64	10:05,07	10:34,59	09:20,80	09:40,48	10:09,99	10:49,35
8º	4X100 E	04:01,64	04:06,47	04:08,89	04:11,31	04:18,55	04:23,39	04:28,22	04:35,47	04:40,30	04:57,22	05:11,72	04:35,47	04:45,14	04:59,63	05:18,96
8º	4X50 E	01:50,40	01:52,61	01:53,71	01:54,82	01:58,13	02:00,34	02:02,54	02:05,86	02:08,06	02:15,79	02:22,42	02:05,86	02:10,27	02:16,90	02:25,73
8º	4X50 L	01:39,21	01:41,19	01:42,19	01:43,18	01:46,15	01:48,14	01:50,12	01:53,10	01:55,08	02:02,03	02:07,98	01:53,10	01:57,07	02:03,02	02:10,96
RANK.	TABELA PISCINA LONGA	2% 3% 4% 6% 8% 10% 12% 14% 18% 21% 13% 16% 21% 26%														
		FEMININOS	ABS	Sénior	Sub21	Júnior	1ºJúnior	Juv A-Jul	Juv A-Mar	Juv B-Jul	Juv B-Mar	Inf A	Inf B	Juv A	Juv B	Inf A
24º	50 L	00:27,63	00:28,18	00:28,46	00:28,74	00:29,29	00:29,84	00:30,39	00:30,95	00:31,50	00:32,60	00:33,43	00:31,22	00:32,05	00:33,43	00:34,81
20º	100 L	00:59,64	01:00,83	01:01,43	01:02,03	01:03,22	01:04,41	01:05,60	01:06,80	01:07,99	01:10,38	01:12,16	01:07,39	01:10,18	01:12,16	01:15,15
16º	200 L	02:08,20	02:10,76	02:12,05	02:13,33	02:15,89	02:18,46	02:21,02	02:23,58	02:26,15	02:31,28	02:35,12	02:24,87	02:28,71	02:35,12	02:41,53
12º	400 L	04:28,98	04:34,36	04:37,05	04:39,74	04:45,12	04:50,50	04:55,88	05:01,26	05:06,64	05:17,40	05:25,47	05:03,95	05:12,02	05:25,47	05:38,91
8º	800 L	09:04,25	09:15,14	09:20,58	09:26,02	09:36,91	09:47,79	09:58,68	10:09,56	10:20,44	10:42,22	10:58,54	10:15,00	10:31,33	10:58,54	11:25,76
8º	1500 L	17:44,97	18:06,27	18:16,92	18:27,57	18:48,87	19:10,17	19:31,47	19:52,77	20:14,07	20:56,66	21:28,61	20:03,42	20:35,37	21:28,61	22:21,86
24º	50 C	00:31,74	00:32,37	00:32,69	00:33,01	00:33,64	00:34,28	00:34,91	00:35,55	00:36,18	00:37,45	00:38,41	00:35,87	00:36,82	00:38,41	00:39,99
20º	100 C	01:07,62	01:08,97	01:09,65	01:10,32	01:11,68	01:13,03	01:14,38	01:15,73	01:17,09	01:19,79	01:21,82	01:16,41	01:18,44	01:21,82	01:25,20
16º	200 C	02:25,92	02:28,84	02:30,30	02:31,76	02:34,68	02:37,59	02:40,51	02:43,43	02:46,35	02:52,19	02:56,56	02:44,89	02:49,27	02:56,56	03:03,86
24º	50 B	00:34,68	00:35,37	00:35,72	00:36,07	00:36,76	00:37,45	00:38,15	00:38,84	00:39,54	00:40,92	00:41,96	00:39,19	00:40,23	00:41,96	00:43,70
20º	100 B	01:16,29	01:17,82	01:18,58	01:19,34	01:20,87	01:22,39	01:23,92	01:25,44	01:26,97	01:30,02	01:32,31	01:26,21	01:28,50	01:32,31	01:36,13
16º	200 B	02:45,23	02:48,53	02:50,19	02:51,84	02:55,14	02:58,45	03:01,75	03:05,06	03:08,36	03:14,97	03:19,93	03:06,71	03:11,67	03:19,93	03:28,19
24º	50 M	00:29,34	00:29,93	00:30,22	00:30,51	00:31,10	00:31,69	00:32,27	00:32,86	00:33,45	00:34,62	00:35,50	00:33,15	00:34,03	00:35,50	00:36,97
20º	100 M	01:05,51	01:06,82	01:07,48	01:08,13	01:09,44	01:10,75	01:12,06	01:13,37	01:14,68	01:17,30	01:19,27	01:14,03	01:15,99	01:19,27	01:22,54
16º	200 M	02:26,25	02:29,17	02:30,64	02:32,10	02:35,02	02:37,95	02:40,88	02:46,73	02:52,57	02:56,98	02:45,26	02:49,65	02:56,98	03:04,28	
16º	200 E	02:27,71	02:30,66	02:32,14	02:33,62	02:36,57	02:39,53	02:42,48	02:45,44	02:48,39	02:54,30	02:58,73	02:46,91	02:51,34	02:58,73	03:06,11
12º	400 E	05:08,82	05:15,00	05:18,08	05:21,17	05:25,37	05:33,53	05:39,70	05:45,88	05:52,05	06:04,41	06:13,67	05:48,97	05:58,23	06:13,67	06:29,11
8º	4X100 L	04:07,14	04:12,08	04:14,55	04:17,03	04:21,97	04:26,91	04:31,85	04:36,80	04:41,74	04:51,63	04:59,04	04:39,27	04:46,68	04:59,04	05:11,40
8º	4X200 L	09:03,25	09:14,11	09:19,55	09:24,98	09:35,85	09:46,71	09:57,58	10:08,44	10:19,30	10:41,03	10:57,33	10:13,87	10:30,17	10:57,33	11:24,50
8º	4X100 E	04:34,00	04:39,48	04:42,22	04:44,96	04:50,44	04:55,92	05:01,40	05:06,88	05:12,36	05:23,32	05:31,54	05:09,62	05:17,84	05:31,54	05:45,24
8º	4X50 E	02:04,50	02:06,99	02:08,23	02:09,48	02:11,97	02:14,46	02:16,95	02:19,44	02:21,93	02:26,91	02:30,64	02:20,68	02:24,42	02:30,64	02:36,87
8º	4X50 L	01:53,24	01:55,50	01:56,64	01:57,77	02:00,03	02:02,30	02:04,56	02:06,83	02:09,13	02:13,62	02:17,02	02:07,96	02:11,36	02:17,02	02:22,68
Média	Misto	ABS	Sénior	Sub21	Júnior	1ºJúnior	Juv A-Jul	Juv A-Mar	Juv B-Jul	Juv B-Mar	Inf A	Inf B	Juv A	Juv B	Inf A	Inf B
Média	4X100 LM	03:52,31	03:56,96	03:59,28	04:01,61	04:08,58	04:13,22	04:17,87	04:22,52	04:27,16						

Piscina Curta

TABELA PISCINA CURTA		2%	3%	4%	7%	9%	11%	14%	16%	23%	29%	14%	18%	24%	32%	
RANK.	Masculinos	ABS	Sénior	Sub21	Júnior	1ºJúnior	Juv A-Jul	Juv A-Mar	Juv B-Jul	Juv B-Mar	Inf A	Inf B	Juv A	Juv B	Inf A	Inf B
24º	50 L	00:23,51	00:23,98	00:24,22	00:24,45	00:25,16	00:25,63	00:26,10	00:26,80	00:27,27	00:28,92	00:30,33	00:26,80	00:27,74	00:29,15	00:31,03
20º	100 L	00:50,95	00:51,97	00:52,48	00:52,99	00:54,52	00:55,54	00:56,55	00:58,08	00:59,10	01:02,67	01:05,73	00:58,08	01:00,12	01:03,18	01:07,25
16º	200 L	01:52,18	01:54,42	01:55,55	01:56,67	02:00,03	02:02,28	02:04,52	02:07,89	02:10,13	02:17,98	02:24,71	02:07,89	02:12,37	02:19,10	02:28,08
12º	400 L	03:57,72	04:02,47	04:04,85	04:07,23	04:14,36	04:19,11	04:23,87	04:31,00	04:35,76	04:52,40	05:06,66	04:31,00	04:40,51	04:54,77	05:13,79
8º	800 L	08:18,21	08:28,17	08:33,16	08:38,14	08:53,08	09:03,05	09:13,01	09:27,96	09:37,92	10:12,80	10:42,69	09:27,96	09:47,89	10:17,78	10:57,64
8º	1500 L	15:41,66	16:00,49	16:09,91	16:19,33	16:47,58	17:06,41	17:25,24	17:53,49	18:12,33	19:18,24	20:14,74	17:53,49	18:31,16	19:27,66	20:42,99
24º	50 C	00:26,46	00:26,99	00:27,25	00:27,52	00:28,31	00:28,84	00:29,37	00:30,16	00:30,69	00:32,55	00:34,13	00:30,16	00:31,22	00:32,81	00:34,93
20º	100 C	00:57,00	00:58,14	00:58,71	00:59,28	01:00,99	01:02,13	01:03,27	01:04,98	01:06,12	01:10,11	01:13,53	01:04,98	01:07,26	01:10,68	01:15,24
16º	200 C	02:04,67	02:07,16	02:08,41	02:09,66	02:13,40	02:15,89	02:22,12	02:24,62	02:33,34	02:40,82	02:22,12	02:27,11	02:34,59	02:44,56	
24º	50 B	00:29,83	00:30,43	00:30,72	00:31,02	00:31,92	00:32,51	00:33,11	00:34,01	00:34,60	00:36,69	00:38,48	00:34,01	00:35,20	00:36,99	00:39,38
20º	100 B	01:04,54	01:05,83	01:06,48	01:07,12	01:09,06	01:10,35	01:11,64	01:13,58	01:14,87	01:19,38	01:23,26	01:13,58	01:16,16	01:20,03	01:25,19
16º	200 B	02:21,85	02:24,69	02:26,11	02:27,52	02:31,78	02:34,62	02:37,45	02:41,71	02:44,55	02:54,48	03:02,99	02:41,71	02:47,38	02:55,89	03:07,24
24º	50 M	00:25,25	00:25,76	00:26,01	00:26,26	00:27,02	00:27,52	00:28,03	00:28,78	00:29,29	00:31,06	00:32,57	00:28,78	00:29,80	00:31,31	00:33,33
20º	100 M	00:55,82	00:56,94	00:57,49	00:58,05	00:59,73	00:01,96	01:03,63	01:04,75	01:08,66	01:12,01	01:03,63	01:05,87	01:09,22	01:13,68	
16º	200 M	02:05,98	02:08,50	02:09,76	02:11,02	02:14,80	02:17,32	02:19,84	02:23,62	02:26,14	02:34,96	02:42,51	02:23,62	02:28,66	02:36,22	02:46,29
20º	100 E	00:58,80	00:59,98	01:00,56	01:01,15	01:02,92	01:04,09	01:05,27	01:07,03	01:08,21	01:12,32	01:15,85	01:07,03	01:09,38	01:12,91	01:17,62
16º	200 E	02:06,27	02:08,80	02:10,06	02:11,32	02:15,11	02:17,63	02:20,16	02:23,95	02:26,47	02:35,31	02:42,89	02:23,95	02:29,00	02:36,57	02:46,68
12º	400 E	04:30,16	04:35,56	04:38,26	04:40,97	04:49,07	04:54,47	04:59,88	05:07,98	05:13,39	05:32,30	05:48,51	05:07,98	05:18,79	05:35,00	05:56,61
8º	4X100 L	03:26,28	03:30,41	03:32,47	03:34,53	03:40,72	03:44,85	03:48,97	03:55,16	03:59,28	04:13,72	04:26,10	03:55,16	04:03,41	04:15,79	04:32,29
8º	4X200 L	07:39,90	07:49,10	07:53,70	07:58,30	08:12,09	08:21,29	08:30,49	08:44,29	08:53,48	09:25,68	09:53,27	08:44,29	09:02,68	09:30,28	10:07,07
8º	4X100 E	03:43,98	03:48,46	03:50,70	03:52,94	03:59,66	04:04,14	04:08,62	04:15,34	04:19,82	04:35,50	04:48,93	04:15,34	04:24,30	04:37,74	04:55,65
8º	4X50 E	01:44,91	01:47,01	01:48,06	01:49,11	01:52,25	01:54,35	01:56,45	01:59,60	02:01,70	02:09,04	02:15,33	01:59,60	02:03,79	02:10,09	02:18,48
8º	4X50 L	01:36,08	01:38,00	01:38,96	01:39,92	01:42,81	01:44,73	01:46,65	01:49,53	01:51,45	01:58,18	02:03,94	01:49,53	01:53,37	01:59,14	02:06,83
TABELA PISCINA CURTA		2%	3%	4%	6%	8%	10%	12%	14%	18%	21%	13%	16%	21%	26%	
RANK.	Femininos	ABS	Sénior	Sub21	Júnior	1ºJúnior	Juv A-Jul	Juv A-Mar	Juv B-Jul	Juv B-Mar	Inf A	Inf B	Juv A	Juv B	Inf A	Inf B
24º	50 L	00:27,05	00:27,55	00:27,86	00:28,13	00:28,67	00:29,21	00:29,75	00:30,30	00:30,84	00:31,92	00:32,73	00:30,57	00:31,38	00:32,73	00:34,08
20º	100 L	00:57,95	00:59,11	00:59,69	01:00,27	01:01,43	01:02,59	01:03,75	01:04,90	01:06,06	01:08,38	01:10,12	01:05,48	01:07,22	01:10,12	01:13,02
16º	200 L	02:04,47	02:06,96	02:08,20	02:09,45	02:11,94	02:14,43	02:16,92	02:19,41	02:21,90	02:26,87	02:30,61	02:20,65	02:24,39	02:30,61	02:36,83
12º	400 L	04:19,58	04:24,77	04:27,37	04:29,96	04:35,15	04:40,35	04:45,54	04:50,73	04:55,92	05:06,30	05:14,09	04:53,33	05:01,11	05:14,09	05:27,07
8º	800 L	08:46,75	08:57,28	09:02,55	09:07,82	09:18,36	09:28,89	09:39,43	09:49,96	10:00,50	10:21,57	10:37,37	09:55,23	10:11,03	10:37,37	11:03,71
8º	1500 L	17:18,56	17:39,33	17:49,72	18:00,10	18:20,87	18:41,64	19:02,42	19:23,19	19:43,96	20:25,50	20:56,66	19:33,57	20:04,73	20:56,66	21:48,59
24º	50 C	00:30,45	00:31,06	00:31,36	00:31,67	00:32,28	00:32,89	00:33,49	00:34,10	00:34,71	00:35,93	00:36,84	00:34,41	00:35,32	00:36,84	00:38,37
20º	100 C	01:04,97	01:06,27	01:06,92	01:07,57	01:08,87	01:10,17	01:11,47	01:12,77	01:14,07	01:16,66	01:18,61	01:13,42	01:15,37	01:18,61	01:21,86
16º	200 C	02:20,72	02:23,53	02:24,94	02:26,35	02:29,16	02:31,98	02:34,79	02:37,61	02:40,42	02:46,05	02:50,27	02:39,01	02:43,24	02:50,27	02:57,31
24º	50 B	00:34,28	00:34,97	00:35,31	00:35,65	00:36,34	00:37,02	00:37,71	00:38,39	00:39,08	00:40,45	00:41,48	00:38,74	00:39,76	00:41,48	00:43,19
20º	100 B	01:13,91	01:15,39	01:16,13	01:16,87	01:18,34	01:19,82	01:21,30	01:22,78	01:24,26	01:27,21	01:29,43	01:23,52	01:25,74	01:29,43	01:33,13
16º	200 B	02:37,74	02:40,89	02:42,47	02:44,05	02:47,20	02:50,36	02:53,51	02:56,67	02:59,82	03:06,13	03:10,87	02:58,25	03:02,98	03:10,87	03:18,75
24º	50 M	00:29,04	00:29,62	00:29,91	00:30,20	00:30,78	00:31,36	00:31,94	00:32,52	00:33,11	00:34,27	00:35,14	00:32,82	00:33,69	00:35,14	00:36,59
20º	100 M	01:04,65	01:05,94	01:06,59	01:07,24	01:08,53	01:09,82	01:11,12	01:12,41	01:13,70	01:16,29	01:18,23	01:13,05	01:14,99	01:18,23	01:21,46
16º	200 M	02:21,94	02:24,78	02:26,20	02:27,62	02:30,46	02:33,30	02:36,13	02:38,97	02:41,81	02:47,49	02:51,75	02:40,39	02:44,65	02:51,75	02:58,84
20º	100 E	01:06,89	01:08,23	01:08,90	01:09,57	01:10,90	01:12,24	01:13,58	01:14,92	01:16,25	01:18,93	01:20,94	01:15,59	01:17,59	01:20,94	01:24,28
16º	200 E	02:22,41	02:25,26	02:26,68	02:28,11	02:30,95	02:33,80	02:36,65	02:39,50	02:42,35	02:48,04	02:52,32	02:40,92	02:45,20	02:52,32	02:59,44
12º	400 E	04:58,69	05:04,66	05:07,65	05:10,64	05:16,61	05:22,59	05:28,56	05:34,53	05:40,51	05:52,45	06:01,41	05:37,52	05:46,48	06:01,41	06:16,35
8º	4X100 L	03:55,67	04:00,38	04:02,74	04:05,10	04:09,81	04:14,52	04:19,24	04:23,95	04:28,66	04:38,09	04:45,16	04:26,31	04:33,38	04:45,16	04:56,94
8º	4X200 L	08:33,27	08:43,54	08:48,67	08:53,80	09:04,07	09:14,33	09:24,60	09:34,86	09:45,13	10:05,66	10:21,06	09:40,00	09:55,39	10:21,06	10:46,72
8º	4X100 E	04:19,35	04:24,54	04:27,13	04:29,72	04:34,91	04:40,10	04:45,28	04:50,47	04:55,66	05:06,03	05:13,81	04:53,07	05:00,85	05:13,81	05:26,78
8º	4X50 E	02:00,48	02:02,89	02:04,09	02:05,30	02:07,71	02:10,12	02:12,53	02:14,94	02:17,35	02:22,17	02:25,78	02:16,14	02:19,76	02:25,78	02:31,80
8º	4X50 L	01:50,35	01:52,56	01:53,66	01:54,76	01:56,97	01:59,18	02:01,39	02:03,59	02:05,80	02:10,21	02:13,52	02:04,70	02:08,01	02:13,52	02:19,04
Média	Misto	ABS	Sénior	Sub21	Júnior	1ºJúnior	Juv A-Jul	Juv A-Mar	Juv B-Jul	Juv B-Mar	Inf A	Inf B				

b) Equipamentos

Figura 1 – Equipamentos de competição para os nadadores infantis.

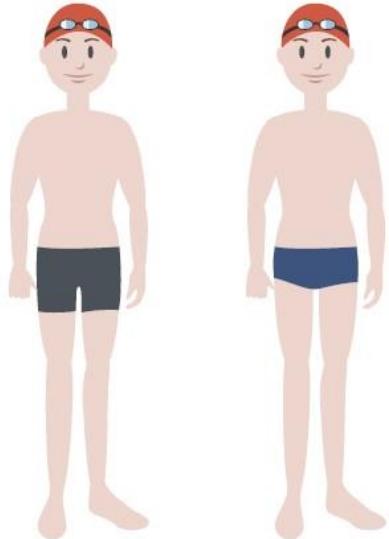


Figura 2 – Equipamentos de competição para as nadadoras infantis.

