



**REGULAMENTO DE
COMPETIÇÕES NACIONAIS**

2025/2026



NATAÇÃO **ADAPTADA**

ÍNDICE

DISPOSIÇÕES GERAIS	3
1. INTRODUÇÃO	3
2. QUADRO COMPETITIVO	3
3. ESCALÕES	3
4. PARTICIPAÇÃO	3
5. INSCRIÇÕES	4
5.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO.....	4
5.2. PAGAMENTO.....	4
5.3. TEMPOS DE INSCRIÇÃO	5
5.4. CONVERSÃO DE TEMPOS	5
5.5. DATAS LIMITE	5
6. LISTA DE PARTICIPANTES	6
7. CATEGORIAS DE DEFICIÊNCIA	6
8. PROGRAMAS E RESULTADOS	7
9. CLASSIFICAÇÕES.....	7
10. HORÁRIOS DOS CAMPEONATOS.....	7
11. RECLAMAÇÕES/PROTESTOS.....	8
12. JÚRI DE APELO.....	8
13. CASOS OMISSOS.....	8
COMPETIÇÕES	9
TORNEIO NACIONAL DE INVERNO DE NATAÇÃO ADAPTADA.....	9
CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO DE NATAÇÃO ADAPTADA.....	11
CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO DE NATAÇÃO ADAPTADA.....	13
ANEXOS.....	15
TACs 2025/2026 – Campeonatos Nacionais de Inverno & Verão.....	16

DISPOSIÇÕES GERAIS

1. INTRODUÇÃO

O presente documento regulamenta todas as competições de âmbito nacional a ter lugar na época de 2025/2026.

2. QUADRO COMPETITIVO

Passamos a apresentar o quadro com o calendário das competições da natação adaptada para a presente época:

COMPETIÇÃO	DATAS	LOCAIS	DATA LIMITE de INSCRIÇÕES
Torneio Nacional de Natação Adaptada	10 e 11 de janeiro	Ponte de Sor	22 de dezembro
Campeonato Nacional de Inverno de Natação Adaptada	14 e 15 de março	Vila Franca de Xira	2 de março
Campeonato Nacional de Verão de Natação Adaptada	20 e 21 de junho	Rio Maior	8 de junho

3. ESCALÕES

Nos Campeonatos Nacionais serão considerados os seguintes escalões:

1. Esperanças – nadadores até 16 anos feitos até 31 de dezembro de 2026.
2. Seniores – nadadores com 17 anos feitos até 31 de dezembro de 2026 e mais velhos.

4. PARTICIPAÇÃO

A participação em provas nacionais é reservada a nadadores nacionais filiados na FPN como individuais ou em representação dos Clubes ou outras entidades filiadas e mediante o pagamento de uma taxa de inscrição em provas onde tenham realizado um tempo de acesso à competição (anexo).

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 na plataforma de filiações *fpnssystem*.

Nos Campeonatos Nacionais cada clube poderá apenas apresentar nas provas de estafetas, uma equipa por escalão, categoria de deficiência e género. 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 individuais no regime de extracompetição, sendo oficializados os tempos, mas não as classificações e não contabilizando para a classificação coletiva. Tal condição também se verificará nas provas de estafetas caso sejam compostas por um ou mais nadadores não nacionais.

(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 €).

5. INSCRIÇÕES

5.1. 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, género, número de licença, categoria de deficiência, classe desportiva, códigos de exceção do nadador, provas e respetivos tempos de inscrição;
- Dos outros agentes: Nome(s) do(s) Treinador(es), do(s) Técnico(s) Auxiliar(es) Desportivo(s) 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.

5.2. PAGAMENTO

Todas as inscrições ficarão condicionadas à receção do respetivo pagamento, e envio do **comprovativo do mesmo**, que poderá ser efetuado por transferência bancária para o NIB 001800031333017002088 ou IBAN PT50001800031333017002088, ou ainda por depósito em conta nº000313330170020 do Banco Santander.

As inscrições serão definitivamente anuladas, se o pagamento não for efetuado até à divulgação da lista final de participantes.

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.

5.3. TEMPOS DE INSCRIÇÃO

S  terão direito a participar, em ambos os Campeonatos Nacionais, os nadadores que tenham obtido os tempos mínimos de participação estipulados para cada uma das provas e constantes do respetivo anexo, obtidos em provas oficiais, em Portugal ou no estrangeiro até um ano antes da realização do Nacional.

Os nadadores das classes S110 e S113 terão que cumprir os mínimos de participação das classes S10 e S13 respetivamente.

Os nadadores no seu primeiro ou segundo ano de filiação ter o de realizar os mínimos das esperanças independentemente da sua idade.

Os nadadores integrados no Regime de Alto Rendimento 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 excecionais admitidas pela Direção da FPN.

Igualmente, os nadadores integrados nos Projetos Esperanças Paral mpicas e Preparação Paral mpica poderão inscrever-se em provas que não sejam para a sua classe sendo a sua classificação final considerada como extra, não contabilizando estas provas para o total de provas individuais autorizadas no campeonato.

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 Regional ou Distrital. 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.

Excecionalmente, os nadadores que sejam submetidos a processo de classificação desportiva durante os Campeonatos não terão de obedecer aos TACs mas ter o de ter tempos de inscrição de competições já realizadas.

5.4. CONVERSÃO DE TEMPOS

Não é permitido conversões de tempos entre tipologias de piscina para acesso aos Campeonatos. Os tempos obtidos em provas disputadas em jardas são convertidos para tempos correspondentes a provas disputadas em metros, de acordo com a tabela oficial da NCAA (*National Collegiate Athletic Association*).

5.5. DATAS LIMITE

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

São ainda aceites todas as inscrições rececionadas nos serviços da FPN até às 23:59h do 3  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 **300,00 euros**, no

caso de ser a totalidade dos atletas do clube em falta e de **50,00 euros** no caso de inscrição adicional individual das provas a nadar.

Este prazo é contado em dias corridos, porém se terminarem 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.

6. 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 – 5 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 correio eletrónico: inscricoes@fpnatacao.pt, com 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.

7. CATEGORIAS DE DEFICIÊNCIA

Para a época vigente, os nadadores são agrupados, em ambos os géneros, nas seguintes categorias de deficiência e classe desportiva:

CATEGORIA DE DEFICIÊNCIA	CLASSE DESPORTIVA
Deficiência Motora & Paralisia Cerebral	S1 – S10 S110
Deficiência Visual	S11 – S13 S113
Deficiência Intelectual	S14, S17 & S21
Deficiência Auditiva	S15
Transplantados	S16

8. PROGRAMAS E RESULTADOS

Os programas e resultados de provas estarão disponíveis *online* para *download* na área de documentos do site da FPN, e no seguinte *link*:

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

9. CLASSIFICA ES

Nos Campeonatos Nacionais serão entregues medalhas no pódio aos três mais pontuados de cada prova considerando um sistema de classifica o por pontos tendo em conta os seguintes agrupamentos de classes:

- 1) S1 a S14
- 2) S15
- 3) S16
- 4) S17
- 5) S21

S  existirão cerim nias de pódio se existirem no mínimo 4 nadadores em competi o em cada agrupamento acima mencionado. Todos os nadadores medalhados que não cumpriam este critério deverão recolher as suas medalhas no secretariado da competi o.

Para  l m das medalhas referidas anteriormente, ao primeiro classificado por g nero, classe desportiva e escalão será atribuída a medalha de campeão nacional, que será entregue em envelope a levantar no secretariado da prova.

Nadadores que realizarem fora do tempo limite (FTL) não poderão ser consagrados campeões nacionais.

Será, ainda, atribuída classifica o coletiva, em femininos e masculinos, que terá em conta os resultados do Campeonato Nacional de Inverno sendo os vencedores anunciados no final da última sessão do Campeonato Nacional de Verão.

A classifica o coletiva resultará dos somatórios dos pontos WPS obtidos pelos nadadores classificados até ao 5  lugar em cada uma das provas do programa, para nadadores das classes S1 a S14, a estes somar-se- o os pontos obtidos pelos nadadores classificados até ao 5  lugar correspondentes às classes S15, S16, S17 e S21, de acordo com a pontua o obtida nas suas provas com base na tabela World Aquatics 2025.

Nadadores que realizem marcas fora do tempo limite (FTL) e as estafetas não serão considerados para a classifica o coletiva.

Todas as medalhas que não forem entregues no pódio (por falta de comparência do atleta) ou levantadas no secretariado no dia da competi o não serão entregues ou enviadas posteriormente.

10. HORÁRIOS DOS CAMPEONATOS

Os horários de cada campeonato poderão, por motivos vários, sofrer altera es. A FPN informará antecipadamente todas as Associa es relativamente aos horários definitivos.

11. RECLAMAÇÕES/PROTESTOS

Em todas as competições nacionais as reclamações ou protestos devem ser feitos por escrito, submetidos pelo delegado do clube e são aceites pelo juiz árbitro até 30 minutos após a publicação dos resultados de cada prova.

Os protestos deverão obedecer às regras estipuladas no Regulamento Geral da Federação Portuguesa de Natação. Nos casos em que não seja possível apresentar a declaração de protesto prevista no artigo 159  do Regulamento Geral, em virtude de os resultados objeto do protesto s  serem publicados após o prazo a  previsto, poderá ser apresentado apenas o protesto formal escrito, conforme o artigo 160 , no prazo de 5 (cinco) dias após a publicação desses resultados.

Todos os prazos previstos no presente regulamento são contínuos, porém, terminando o prazo para a prática de qualquer ato em dia que não possa ser praticado, o seu termo transfere-se para o primeiro dia útil seguinte. Considera-se dentro do prazo a data da remessa de documento por correio registado ou correio eletr nico, devidamente comprovada, até às 23:59 horas do dia em que o mesmo termina.

12. JÚRI DE APELO

O Júri de Apelo será constituído por:

- a) Membro da Direção da FPN ou Delegado da FPN   prova.
- b) Responsável técnico da FPN   prova.
- c) Delegado do Conselho Nacional de Arbitragem (não integrante da equipa de arbitragem do evento).

13. CASOS OMISSOS

Os casos que o presente regulamento não preveja são regulados segundo norma aplicável aos casos análogos, constantes dos Estatutos, de outro regulamento federativo, qualquer que seja a sua natureza, ou da lei geral. A resolução dos casos omissos   da competência da Direção da FPN.

COMPETIÇÕES

TORNEIO NACIONAL DE INVERNO DE NATAÇÃO ADAPTADA

1. LOCAL

Piscinas Municipais de Ponte de Sor – 25 metros.

2. DATA

Classificação Desportiva – 9 de janeiro (sujeito a confirmação mediante disponibilidade dos painéis de classificadores e após convocatória da FPN).

Competição – 10 e 11 de janeiro.

3. PROGRAMA – HORÁRIO

10 DE JANEIRO – 15.30H 1ª JORNADA		11 DE JANEIRO – 09.00H 2ª JORNADA	
1	200 Livres Fem. – S1 a S5 / S14 a S21	20	200 Livres Masc. – S1 a S5 / S14 a S21
2	400 Livres Masc. – S6 a S17 / S21	21	400 Livres Fem. – S6 a S17 / S21
3	100 Mariposa Fem. – S8 a S17 / S21	22	100 Mariposa Masc. – S8 a S17 / S21
4	50 Costas Masc. – S1 a S5 / S14 a S21	23	50 Costas Fem. – S1 a S5 / S14 a S21
5	200 Costas Fem. – S14 / S15 / S17 & S21	24	200 Costas Masc. – S14 / S15 / S17 & S21
6	800 Livres Masc. – S14 / S15 / S17 & S21	25	100 Estilos Fem. – SM14/ SM17 / SM21
7	800 Livres Fem. – S14 / S15 / S17 & S21	26	100 Estilos Masc. – SM14/ SM17 / SM21
8	100 Bruços Masc. – SB4 a SB17 / SB21	27	100 Bruços Fem. – SB4 a SB17 / SB21
9	50 Livres Fem. – Todas as classes	28	50 Livres Masc. – Todas as classes
10	50 Bruços Masc. – SB1 a SB3 / SB14 a SB21	29	50 Bruços Fem. – SB1 a SB3 / SB14 a SB21
INTERVALO		INTERVALO	
11	200 Estilos Fem. – SM5 a SM17 / SM21	30	200 Estilos Masc. – SM5 a SM17 / SM21
12	150 Estilos Masc. – SM1 a SM4	31	150 Estilos Fem. – SM1 a SM4
13	50 Mariposa Fem. – S1 a S7 / S14 a S21	32	50 Mariposa Masc. – S1 a S7 / S14 a S21
14	200 Bruços Masc. – SB14 / SB15 / SB17 & SB21	33	200 Bruços Fem. – SB14 / SB15 / SB17 & SB21
15	200 Mariposa Fem. – S14 / S15 / S17 & S21	34	200 Mariposa Masc. – S14 / S15 / S17 & S21
16	100 Costas Masc. – S1 / S2 / S6 a S17 / S21	35	100 Costas Fem. – S1 / S2 / S6 a S17 / S21
17	100 Livres Fem. – Todas as classes	36	100 Livres Masc. – Todas as classes
18	4 x 100 Estilos Masc. – 34 pontos/S14/S15/S16/S17 & S21	37	4 x 100 Livres Fem. – 34 pontos/S14/S15/S16/S17 & S21
19	4 x 100 Estilos Fem. – 34 pontos/S14/S15/S16/S17 & S21	38	4 x 100 Livres Masc. – 34 pontos/S14/S15/S16/S17 & S21

Nota – aquecimento começa às 14.30h e às 08.00h.

4. PARTICIPAÇÃO

Cada nadador poderá ser inscrito e nadar um total de 6 provas no Torneio Nacional, incluindo estafetas, destas 5 poderão ser provas individuais.

5. INSCRIÇÕES

As inscrições devem ser realizadas por correio eletrónico para inscricoes@fpnatacao.pt, através do ficheiro convite respetivo que poderá ser descarregado a partir da página www.fpnatacao.pt, ou efetuar as inscrições através da plataforma de inscrições online em www.swimrankings.net/manager/, até ao dia **22 de dezembro de 2025**.

A indicação da constituição das equipas de estafeta – uma por clube, categoria de deficiência e género - deverá ser enviada aquando das inscrições ou entregue no Secretariado da Competição, até 30 minutos antes do início de cada sessão.

Os nadadores que forem chamados a fazerem parte da estafeta nacional não poderão fazer parte da estafeta do clube.

A inscrição de uma estafeta com um nadador que exceda o número de provas autorizadas no evento, implica a exclusão da estafeta da startlist.

6. ORGANIZAÇÃO DE SÉRIES

Os nadadores serão agrupados por séries, segundo os tempos de inscrição, independentemente da classe desportiva a que pertencem. Caso haja mais do que 1 nadador ou estafeta com o mesmo tempo de inscrição, a atribuição de pistas será realizada aleatoriamente pelo programa de provas.

CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO DE NATAÇÃO ADAPTADA

1. LOCAL

Piscinas Municipais de Vila Franca de Xira – 50 metros.

2. DATA

Competição – 14 e 15 de março.

3. PROGRAMA – HORÁRIO

14 DE MARÇO – 15.30H 1ª JORNADA		15 DE MARÇO – 09.00H 2ª JORNADA	
1	200 Livres Fem. – S1 a S5 / S14 a S21	20	200 Livres Masc. – S1 a S5 / S14 a S21
2	400 Livres Masc. – S6 a S17 / S21	21	400 Livres Fem. – S6 a S17 / S21
3	100 Mariposa Fem. – S8 a S17 / S21	22	100 Mariposa Masc. – S8 a S17 / S21
4	50 Costas Masc. – S1 a S5 / S14 a S21	23	50 Costas Fem. – S1 a S5 / S14 a S21
5	200 Costas Fem. – S14 / S15 / S17 & S21	24	200 Costas Masc. – S14 / S15 / S17 & S21
6	800 Livres Masc. – S14 / S15 / S17 & S21	25	400 Estilos Fem. – SM14/ SM17 / SM21
7	800 Livres Fem. – S14 / S15 / S17 & S21	26	400 Estilos Masc. – SM14/ SM17 / SM21
8	100 Bruços Masc. – SB4 a SB17 / SB21	27	100 Bruços Fem. – SB4 a SB17 / SB21
9	50 Livres Fem. – Todas as classes	28	50 Livres Masc. – Todas as classes
10	50 Bruços Masc. – SB1 a SB3 / SB14 a SB21	29	50 Bruços Fem. – SB1 a SB3 / SB14 a SB21
INTERVALO		INTERVALO	
11	200 Estilos Fem. – SM5 a SM17 / SM21	30	200 Estilos Masc. – SM5 a SM17 / SM21
12	150 Estilos Masc. – SM1 a SM4	31	150 Estilos Fem. – SM1 a SM4
13	50 Mariposa Fem. – S1 a S7 / S14 a S21	32	50 Mariposa Masc. – S1 a S7 / S14 a S21
14	200 Bruços Masc. – SB14 / SB15 / SB17 & SB21	33	200 Bruços Fem. – SB14 / SB15 / SB17 & SB21
15	200 Mariposa Fem. – S14 / S15 / S17 & S21	34	200 Mariposa Masc. – S14 / S15 / S17 & S21
16	100 Costas Masc. – S1 / S2 / S6 a S17 / S21	35	100 Costas Fem. – S1 / S2 / S6 a S17 / S21
17	100 Livres Fem. – Todas as classes	36	100 Livres Masc. – Todas as classes
18	4 x 100 Estilos Masc. – 34 pontos/S14/S15/S16/S17 & S21	37	4 x 100 Livres Fem. – 34 pontos/S14/S15/S16/S17 & S21
19	4 x 100 Estilos Fem. – 34 pontos/S14/S15/S16/S17 & S21	38	4 x 100 Livres Masc. – 34 pontos/S14/S15/S16/S17 & S21

Nota – aquecimento começa às 14.30h e às 08.00h.

4. PARTICIPAÇÃO

Cada nadador poderá ser inscrito e nadar um total de 6 provas no Campeonato Nacional, incluindo estafetas, destas 5 poderão ser provas individuais.

5. INSCRIÇÕES

As inscrições devem ser realizadas por correio eletrónico para inscricoes@fpnatacao.pt, através do ficheiro convite respetivo que poderá ser descarregado a partir da página www.fpnatacao.pt, ou efetuar as inscrições através da plataforma de inscrições online em www.swimrankings.net/manager/, até ao dia **2 de março de 2026**.

A indicação da constituição das equipas de estafeta – uma por clube, categoria de deficiência e género - deverá ser enviada aquando das inscrições ou entregue no Secretariado da Competição, até 30 minutos antes do início de cada sessão.

Os nadadores que forem chamados a fazerem parte da estafeta nacional não poderão fazer parte da estafeta do clube.

A inscrição de uma estafeta com um nadador que exceda o número de provas autorizadas no evento, implica a exclusão da estafeta da startlist.

6. ORGANIZAÇÃO DE SÉRIES

Os nadadores serão agrupados por séries, segundo os tempos de inscrição, independentemente da classe desportiva a que pertencem. Caso haja mais do que 1 nadador ou estafeta com o mesmo tempo de inscrição, a atribuição de pistas será realizada aleatoriamente pelo programa de provas.

7. RANKING WORLD PARA SWIMMING

Só os resultados dos praticantes com licença do World Para Swimming serão reconhecidos por esta entidade para efeitos de rankings e records.

CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO DE NATAÇÃO ADAPTADA

1. LOCAL

Complexo de Piscinas de Rio Maior – 50 metros.

2. DATA

Classificação Desportiva – 19 de junho (sujeito a confirmação mediante disponibilidade dos painéis de classificadores e após convocatória da FPN).

Competição – 20 e 21 de junho.

3. PROGRAMA – HORÁRIO

20 DE JUNHO – 15.30H 1ª JORNADA		21 DE JUNHO – 09.00H 2ª JORNADA	
1	200 Livres Fem. – S1 a S5 / S14 a S21	20	200 Livres Masc. – S1 a S5 / S14 a S21
2	400 Livres Masc. – S6 a S17 / S21	21	400 Livres Fem. – S6 a S17 / S21
3	100 Mariposa Fem. – S8 a S17 / S21	22	100 Mariposa Masc. – S8 a S17 / S21
4	50 Costas Masc. – S1 a S5 / S14 a S21	23	50 Costas Fem. – S1 a S5 / S14 a S21
5	200 Costas Fem. – S14 / S15 / S17 & S21	24	200 Costas Masc. – S14 / S15 / S17 & S21
6	800 Livres Masc. – S14 / S15 / S17 & S21	25	400 Estilos Fem. – SM14/ SM17 / SM21
7	800 Livres Fem. – S14 / S15 / S17 & S21	26	400 Estilos Masc. – SM14/ SM17 / SM21
8	100 Bruços Masc. – SB4 a SB17 / SB21	27	100 Bruços Fem. – SB4 a SB17 / SB21
9	50 Livres Fem. – Todas as classes	28	50 Livres Masc. – Todas as classes
10	50 Bruços Masc. – SB1 a SB3 / SB14 a SB21	29	50 Bruços Fem. – SB1 a SB3 / SB14 a SB21
INTERVALO		INTERVALO	
11	200 Estilos Fem. – SM5 a SM17 / SM21	30	200 Estilos Masc. – SM5 a SM17 / SM21
12	150 Estilos Masc. – SM1 a SM4	31	150 Estilos Fem. – SM1 a SM4
13	50 Mariposa Fem. – S1 a S7 / S14 a S21	32	50 Mariposa Masc. – S1 a S7 / S14 a S21
14	200 Bruços Masc. – SB14 / SB15 / SB17 & SB21	33	200 Bruços Fem. – SB14 / SB15 / SB17 & SB21
15	200 Mariposa Fem. – S14 / S15 / S17 & S21	34	200 Mariposa Masc. – S14 / S15 / S17 & S21
16	100 Costas Masc. – S1 / S2 / S6 a S17 / S21	35	100 Costas Fem. – S1 / S2 / S6 a S17 / S21
17	100 Livres Fem. – Todas as classes	36	100 Livres Masc. – Todas as classes
18	4 x 100 Estilos Masc. – 34 pontos/S14/S15/S16/S17 & S21	37	4 x 100 Livres Fem. – 34 pontos/S14/S15/S16/S17 & S21
19	4 x 100 Estilos Fem. – 34 pontos/S14/S15/S16/S17 & S21	38	4 x 100 Livres Masc. – 34 pontos/S14/S15/S16/S17 & S21

Nota – aquecimento começa às 14.30h e às 08.00h

4. PARTICIPAÇÃO

Cada nadador poderá ser inscrito e nadar um total de 6 provas no Campeonato Nacional, incluindo estafetas, destas 5 poderão ser provas individuais.

5. INSCRIÇÕES

As inscrições devem ser realizadas por correio eletrónico para inscricoes@fpnatacao.pt, através do ficheiro convite respetivo que poderá ser descarregado a partir da página www.fpnatacao.pt, ou efetuar as inscrições através da plataforma de inscrições online em www.swimrankings.net/manager/, até ao dia **8 de junho de 2026**.

A indicação da constituição das equipas de estafeta – uma por clube, categoria de deficiência e género - deverá ser enviada aquando das inscrições ou entregue no Secretariado da Competição, até 30 minutos antes do início de cada sessão.

Os nadadores que forem chamados a fazerem parte da estafeta nacional não poderão fazer parte da estafeta do clube.

A inscrição de uma estafeta com um nadador que exceda o número de provas autorizadas no evento, implica a exclusão da estafeta da startlist.

6. ORGANIZAÇÃO DE SÉRIES

Os nadadores serão agrupados por séries, segundo os tempos de inscrição, independentemente da classe desportiva a que pertencem. Caso haja mais do que 1 nadador ou estafeta com o mesmo tempo de inscrição, a atribuição de pistas será realizada aleatoriamente pelo programa de provas.

7. RANKING WORLD PARA SWIMMING

Só os resultados dos praticantes com licença do World Para Swimming serão reconhecidos por esta entidade para efeitos de rankings e records.

ANEXOS

TACs 2025/2026 – Campeonatos Nacionais de Inverno & Verão

PISCINA DE 50 METROS

SENIORES MASCULINOS

	50L	100L	200L	400L	50C	100C	200C	50M	100M	200M
S1	02:13,70	04:42,80	10:07,63		02:09,60	05:02,26		03:19,29		
S2	01:51,62	03:46,11	07:42,71		01:49,77	03:46,65		03:05,29		
S3	01:42,66	03:41,69	07:26,26		01:41,40			02:51,29		
S4	01:07,62	02:26,76	05:20,74		01:12,27			01:31,85		
S5	00:57,34	02:00,55	04:06,69		01:04,02			01:01,00		
S6	00:45,35	01:37,82		07:22,01		01:51,85		00:50,82		
S7	00:47,28	01:42,37		07:11,86		02:00,61		00:51,32		
S8	00:38,57	01:27,53		06:24,45		01:39,43			01:30,02	
S9	00:36,72	01:20,37		06:06,72		01:33,60			01:33,28	
S10	00:37,10	01:19,72		06:07,54		01:29,25			01:28,93	
S11	00:37,87	01:24,27		06:29,55		01:34,57			01:53,75	
S12	00:45,04	01:42,91		09:35,06		02:08,14			00:38,65	
S13	00:38,58	01:23,31		06:19,76		03:37,66			01:30,96	
S14	00:38,22	01:24,62	03:04,51	06:40,75	00:49,31	01:46,05	03:50,59	00:41,76	01:33,95	04:26,56
S15	00:35,42	01:17,43	02:53,22	06:16,38	00:42,43	01:29,04	03:21,08	00:36,81	01:23,38	03:15,03
S16	00:37,66	01:24,67	03:16,27	07:25,91	00:48,96	04:19,59		00:42,35	01:40,77	
S17	00:44,35	01:37,06	03:28,12	07:16,18	00:53,49	01:55,25	04:17,42	00:52,00	01:55,98	04:42,06
S21	00:41,24	01:32,43	03:36,45	07:53,54	00:54,31	02:01,07	04:22,22	00:42,78	01:38,77	04:07,94

	50B	100B	200B
SB1	02:21,32		
SB2	02:07,32		
SB3	01:26,63		
SB4		03:08,03	
SB5		02:21,89	
SB6		03:03,93	
SB7		02:04,82	
SB8		01:51,02	
SB9		01:40,62	
SB10			
SB11		02:03,34	
SB12		02:13,22	
SB13		02:04,22	
SB14	00:56,39	02:02,98	04:37,42
SB15	00:44,41	01:39,61	03:35,94
SB16	00:44,28	01:41,15	
SB17	00:54,01	02:03,34	04:28,42
SB21	00:59,08	02:07,89	04:32,38

	150E	200E
SM1	08:39,51	
SM2	08:25,51	
SM3	08:11,51	
SM4	04:31,26	
SM5		04:34,71
SM6		04:25,71
SM7		04:19,46
SM8		03:19,50
SM9		03:22,99
SM10		03:11,56
SM11		03:45,68
SM12		04:25,29
SM13		03:34,93
SM14		03:54,25
SM15		03:10,75
SM16		03:45,47
SM17		04:03,07
SM21		04:07,94

ESPERANÇAS MASCULINOS

	50L	100L	200L	400L	50C	100C	200C	50M	100M	200M	50B	100B	200B	150E	200E
S1	02:25,73	05:08,25	11:02,32		02:21,26	05:29,46		03:37,23			02:34,04			09:26,27	
S2	02:01,67	04:06,46	08:24,35		01:59,65	04:07,05		03:21,97			02:18,78			09:11,01	
S3	01:51,90	04:01,64	08:06,42		01:50,53			03:06,71			01:34,43			08:55,75	
S4	01:13,71	02:39,97	05:49,61		01:18,77			01:40,12				03:24,95		04:55,67	
S5	01:02,50	02:11,40	04:28,89		01:09,78			01:06,49				02:34,66			04:59,43
S6	00:49,43	01:46,62		08:01,79		02:01,92		00:55,39				03:20,48			04:49,62
S7	00:51,54	01:51,58		07:50,73		02:11,46		00:55,94				02:16,05			04:42,81
S8	00:42,04	01:35,41		06:59,05		01:48,38			01:38,12			02:01,01			03:37,46
S9	00:40,02	01:27,60		06:39,72		01:42,02			01:41,68			01:49,68			03:41,26
S10	00:40,44	01:26,89		06:40,62		01:37,28			01:36,93						03:28,80
S11	00:41,28	01:31,85		07:04,61		01:43,08			02:03,99			02:14,44			04:05,99
S12	00:49,09	01:52,17		10:26,82		02:19,67			00:42,13			02:25,21			04:49,17
S13	00:42,05	01:30,81		06:53,94		03:57,25			01:39,15			02:15,40			03:54,27
S14	00:41,66	01:32,24	03:21,12	07:16,82	00:53,75	01:55,59	04:11,34	00:45,52	01:42,41	04:50,55	01:01,47	02:14,05	05:02,39		04:15,33
S15	00:38,61	01:24,40	03:08,81	06:50,25	00:46,25	01:37,05	03:39,18	00:40,12	01:30,88	03:32,58	00:48,41	01:48,57	03:55,37		03:27,92
S16	00:41,05	01:32,29	03:33,93	08:06,04	00:53,37	04:42,95	00:00,00	00:46,16	01:49,84	00:00,00	00:48,27	01:50,25	00:00,00		04:05,76
S17	00:48,34	01:45,80	03:46,85	07:55,44	00:58,30	02:05,62	04:40,59	00:56,68	02:06,42	05:07,45	00:58,87	02:14,44	04:52,58		04:24,95
S21	00:44,95	01:40,75	03:55,93	08:36,16	00:59,20	02:11,97	04:45,82	00:46,63	01:47,66	04:30,25	01:04,40	02:19,40	04:56,89		04:30,25

SENIORES FEMININOS

	50L	100L	200L	400L	50C	100C	200C	50M	100M	200M
S1	02:27,70	04:56,80	10:21,63		02:23,60	05:16,26		03:33,29		
S2	02:37,09	04:00,11	07:56,71		02:03,77	04:00,65		03:19,29		
S3	01:31,11	03:13,48	07:10,29		01:30,26			03:05,29		
S4	01:21,03	02:42,71	05:46,70		01:27,50			01:45,85		
S5	01:01,84	02:16,22	04:56,65		01:18,93			01:11,92		
S6	01:51,02	03:49,32		16:08,38		03:50,99		01:04,82		
S7	01:34,37	03:15,15		13:42,99		03:39,35		01:05,32		
S8	00:50,96	01:50,59		07:59,86		02:14,06			02:03,83	
S9	00:40,39	01:29,87		06:59,69		01:51,36			01:48,70	
S10	00:46,13	01:38,03		07:26,04		01:55,99			01:46,01	
S11	02:27,10	06:43,62		06:57,55		06:28,23			02:07,75	
S12	00:59,04	01:56,91		09:49,01		03:36,85			02:29,27	
S13	00:59,11	02:10,58		06:33,76		02:42,08			01:44,86	
S14	00:47,05	01:45,43	03:56,59	08:59,14	00:54,38	02:06,34	04:32,44	01:01,73	02:23,98	04:40,56
S15	00:44,04	01:39,74	03:45,26	08:10,29	00:58,73	02:13,32	05:13,26	00:51,07	02:01,32	04:37,66
S16	00:57,58	02:09,67	05:01,50	10:14,18	01:24,60	04:25,19		00:49,35	01:47,77	
S17	00:59,30	02:15,65	05:05,48	15:35,42	01:15,54	02:44,61	05:58,72	01:20,98	02:02,98	04:56,06
S21	01:00,63	02:11,24	04:47,25	09:52,16	01:06,44	02:22,14	05:05,61	01:02,24	02:25,03	05:29,24

	50B	100B	200B
SB1	02:35,32		
SB2	02:21,32		
SB3	01:25,65		
SB4		03:05,33	
SB5		03:15,27	
SB6		03:18,59	
SB7		04:52,18	
SB8		02:00,34	
SB9		01:59,03	
SB10			
SB11		03:01,29	
SB12		02:27,22	
SB13		02:18,22	
SB14	01:01,15	02:16,05	04:57,96
SB15	00:57,04	02:07,32	04:38,18
SB16	01:11,99	02:36,21	
SB17	01:12,45	02:38,47	04:42,42
SB21	01:12,81	02:36,76	05:28,59

	150E	200E
SM1	08:53,51	
SM2	08:39,51	
SM3	08:25,51	
SM4	04:45,26	
SM5		06:12,51
SM6		04:39,71
SM7		04:40,46
SM8		04:39,51
SM9		04:00,07
SM10		03:58,04
SM11		04:05,14
SM12		04:39,29
SM13		03:48,93
SM14		04:34,01
SM15		04:26,59
SM16		03:52,47
SM17		04:17,07
SM21		05:26,28

ESPERANÇAS FEMININOS

	50L	100L	200L	400L	50C	100C	200C	50M	100M	200M	50B	100B	200B	150E	200E
S1	02:40,99	05:23,51	11:17,58		02:36,52	05:44,72		03:52,49			02:49,30			09:41,53	
S2	02:51,23	04:21,72	08:39,61		02:14,91	04:22,31		03:37,23			02:34,04			09:26,27	
S3	01:39,31	03:30,89	07:49,02		01:38,38			03:21,97			01:33,36			09:11,01	
S4	01:28,32	02:57,35	06:17,90		01:35,38			01:55,38				03:22,01		05:10,93	
S5	01:07,41	02:28,48	05:23,35		01:26,03			01:18,39				03:32,84			06:46,04
S6	02:01,01	04:09,96		17:35,53		04:11,78		01:10,65				03:36,46			05:04,88
S7	01:42,86	03:32,71		14:57,06		03:59,09		01:11,20				05:18,48			05:05,70
S8	00:55,55	02:00,54		08:43,05		02:26,13			02:14,97			02:11,17			05:04,67
S9	00:44,03	01:37,96		07:37,46		02:01,38			01:58,48			02:09,74			04:21,68
S10	00:50,28	01:46,85		08:06,18		02:06,43			01:55,55			00:00,00			04:19,46
S11	02:40,34	07:19,95		07:35,13		07:03,17			02:19,25			03:17,61			04:27,20
S12	01:04,35	02:07,43		10:42,02		03:56,37			02:42,70			02:40,47			05:04,43
S13	01:04,43	02:22,33		07:09,20		02:56,67			01:54,30			02:30,66			04:09,53
S14	00:51,28	01:54,92	04:17,88	09:47,66	00:59,27	02:17,71	04:56,96	01:07,29	02:36,94	05:05,81	01:06,65	02:28,29	05:24,78		04:58,67
S15	00:48,00	01:48,72	04:05,53	08:54,42	01:04,02	02:25,32	05:41,45	00:55,67	02:12,24	05:02,65	01:02,17	02:18,78	05:03,22		04:50,58
S16	01:02,76	02:21,34	05:28,63	11:09,46	01:32,21	04:49,06	00:00,00	00:53,79	01:57,47	00:00,00	01:18,47	02:50,27	00:00,00		04:13,39
S17	01:04,64	02:27,86	05:32,97	16:59,61	01:22,34	02:59,42	06:31,00	01:28,27	02:14,05	05:22,71	01:18,97	02:52,73	05:07,84		04:40,21
S21	01:06,09	02:23,05	05:13,10	10:45,45	01:12,42	02:34,93	05:33,11	01:07,84	02:38,08	05:58,87	01:19,36	02:50,87	05:58,16		05:55,65

PISCINA DE 25 METROS

SENIORES MASCULINOS

	50L	100L	200L	400L	800L	50C	100C	200C	50M	100M	200M
S1	02:13,70	04:42,80	10:07,63			02:09,60	05:02,26		03:19,29		
S2	02:42,26	03:54,53	08:08,63			01:51,37	04:09,69		03:05,29		
S3	01:42,19	03:41,37	07:47,01			02:04,18			02:51,29		
S4	01:18,54	02:44,64	08:01,28			01:18,71			03:31,40		
S5	00:58,38	01:26,79	04:11,22			01:03,95			01:06,43		
S6	00:45,56	01:38,53		07:31,16			01:55,95		00:51,09		
S7	00:47,73	01:41,50		07:36,92			01:58,85		00:50,04		
S8	00:40,63	01:25,58		06:41,20			01:40,98			01:32,57	
S9	00:35,87	01:17,94		06:04,84			01:31,66			01:31,74	
S10	00:36,43	01:18,25		06:04,84			01:29,39			01:29,71	
S11	00:38,79	01:25,85		06:29,14			01:35,98			01:52,28	
S12	00:45,49	01:45,77		08:57,61			01:40,80			02:21,11	
S13	00:39,06	01:22,07		06:09,81			01:48,51			01:30,87	
S14	00:37,56	01:22,99	03:02,63	06:38,09	14:18,00	00:47,46	01:45,38	03:45,99	00:40,70	01:32,36	04:08,30
S15	00:35,28	01:16,85	02:47,33	06:04,43	12:46,93	00:41,12	01:02,97	03:13,80	00:36,99	01:22,14	03:10,60
S16	00:35,43	01:21,89	03:28,43	07:05,29		00:44,10	02:02,78		00:38,75	03:44,00	
S17	00:46,58	01:38,59	03:33,40	07:13,79	14:41,24	00:51,48	01:54,73	04:24,64	00:50,67	02:06,49	04:42,80
S21	00:42,70	01:34,19	03:33,65	08:02,34	17:07,40	00:53,69	01:58,86	04:10,92	00:45,67	01:43,10	04:24,43

	50B	100B	200B
SB1	02:21,32		
SB2	02:07,32		
SB3	02:20,77		
SB4		03:04,16	
SB5		02:24,87	
SB6		02:44,49	
SB7		02:05,13	
SB8		01:49,03	
SB9		01:42,33	
SB10			
SB11		02:10,66	
SB12		02:06,00	
SB13		02:05,64	
SB14	00:55,22	02:02,96	04:19,48
SB15	00:44,79	01:36,39	03:30,62
SB16	00:42,78	01:38,73	
SB17	00:56,78	02:00,92	04:48,32
SB21	00:57,08	02:04,45	04:23,66

	100E	150E	200E
SM1		08:39,51	
SM2		08:25,51	
SM3		08:11,51	
SM4		06:39,14	
SM5			04:41,92
SM6			04:26,62
SM7			04:33,22
SM8			03:28,61
SM9			03:21,92
SM10			03:18,84
SM11			03:45,22
SM12			04:49,09
SM13			03:39,60
SM14	01:45,46		03:52,55
SM15			03:08,72
SM16			03:45,47
SM17	01:53,97		04:00,79
SM21	01:53,02		04:01,50

ESPERANÇAS MASCULINOS

	50L	100L	200L	400L	50C	100C	200C	50M	100M	200M	50B	100B	200B	150E	200E
S1	02:25,73	05:08,25	11:02,32		02:21,26	05:29,46		03:37,23			02:34,04			09:26,27	
S2	02:56,86	04:15,64	08:52,61		02:01,39	04:32,16		03:21,97			02:18,78			09:11,01	
S3	01:51,39	04:01,29	08:29,04		02:15,36			03:06,71			02:33,44			08:55,75	
S4	01:25,61	02:59,46	08:44,60		01:25,79			03:50,43				03:20,73		07:15,06	
S5	01:03,63	01:34,60	04:33,83		01:09,71			01:12,41				02:37,91			05:07,29
S6	00:49,66	01:47,40		08:11,76		02:06,39		00:55,69				02:59,29			04:50,62
S7	00:52,03	01:50,64		08:18,04		02:09,55		00:54,54				02:16,39			04:57,81
S8	00:44,29	01:33,28		07:17,31		01:50,07			01:40,90			01:58,84			03:47,38
S9	00:39,10	01:24,95		06:37,68		01:39,91			01:40,00			01:51,54			03:40,09
S10	00:39,71	01:25,29		06:37,68		01:37,44			01:37,78			00:00,00			03:36,74
S11	00:42,28	01:33,58		07:04,16		01:44,62			02:02,39			02:22,42			04:05,49
S12	00:49,58	01:55,29		09:45,99		01:49,87			02:33,81			02:17,34			05:15,11
S13	00:42,58	01:29,46		06:43,09		01:58,28			01:39,05			02:16,95			03:59,36
S14	00:40,94	01:30,46	03:19,07	07:13,92	00:51,73	01:54,86	04:06,33	00:44,36	01:40,67	04:30,65	01:00,19	02:14,03	04:42,83		04:13,48
S15	00:38,46	01:23,77	03:02,39	06:37,23	00:44,82	01:08,64	03:31,24	00:40,32	01:29,53	03:27,75	00:48,82	01:45,07	03:49,58		03:25,70
S16	00:38,62	01:29,26	03:47,19	07:43,57	00:48,07	02:13,83	00:00,00	00:42,24	04:04,16	00:00,00	00:46,63	01:47,62	00:00,00		04:05,76
S17	00:50,77	01:47,46	03:52,61	07:52,83	00:56,11	02:05,06	04:48,46	00:55,23	02:17,87	05:08,25	01:01,89	02:11,80	05:14,27		04:22,46
S21	00:46,54	01:42,67	03:52,88	08:45,75	00:58,52	02:09,56	04:33,50	00:49,78	01:52,38	04:48,23	01:02,22	02:15,65	04:47,39		04:23,23

SENIORES FEMININOS

	50L	100L	200L	400L	800L	50C	100C	200C	50M	100M	200M
S1	02:27,70	04:56,80	10:21,63			02:23,60	05:16,26		03:33,29		
S2	02:08,04	03:54,53	08:22,63			02:05,37	04:23,69		03:19,29		
S3	01:56,19	03:55,37	08:01,01			02:18,18			03:05,29		
S4	02:50,04	06:04,41	12:03,10			02:48,46			03:20,48		
S5	01:14,75	02:39,35	08:38,53			01:23,40			01:23,29		
S6	01:54,24	03:56,99		17:18,83			04:01,89		01:05,09		
S7	01:28,62	03:09,55		14:09,25			03:27,69		01:04,04		
S8	00:51,35	01:49,91		07:47,31			03:27,69			02:04,33	
S9	00:40,98	01:28,62		06:50,16			01:52,48			01:55,01	
S10	00:47,67	01:40,27		07:35,78			02:00,48			01:49,03	
S11	01:27,00	03:08,75		07:00,00			01:49,98			02:06,28	
S12	00:59,49	01:59,77		09:11,61			02:15,93			02:35,11	
S13	00:53,06	01:36,07		06:23,81			02:02,51			01:44,87	
S14	00:46,62	01:46,55	03:59,47	08:26,63	18:36,36	00:59,58	02:04,25	05:05,79	01:00,76	02:29,35	04:22,30
S15	00:43,23	01:35,30	03:36,54	08:30,89	15:34,93	00:45,32	01:35,16	03:23,60	00:49,97	01:58,16	04:55,83
S16	00:50,81	01:03,49	03:42,43	08:43,29		00:48,30	02:09,78		45,05	03:51,00	
S17	01:03,38	02:26,37	07:06,73	07:27,79	17:29,24	01:21,97	03:11,51	08:29,85	00:56,03	02:13,49	04:56,80
S21	00:58,07	02:10,52	04:44,27	10:01,93	20:21,21	01:05,52	02:21,37	05:01,27	01:00,49	02:20,85	05:18,30

	50B	100B	200B
SB1	02:35,32		
SB2	02:21,32		
SB3	03:44,43		
SB4		05:26,23	
SB5		03:27,98	
SB6		02:58,49	
SB7		03:27,66	
SB8		02:38,12	
SB9		01:57,87	
SB10			
SB11		02:24,66	
SB12		02:20,00	
SB13		02:19,64	
SB14	00:59,70	02:14,54	04:53,72
SB15	00:58,42	02:05,58	04:41,72
SB16	00:48,17	01:42,93	
SB17	01:13,09	02:41,71	05:02,32
SB21	01:14,91	02:42,78	05:28,55

	100E	150E	200E
SM1		08:53,51	
SM2		08:39,51	
SM3		08:25,51	
SM4		10:48,45	
SM5			06:37,96
SM6			04:40,62
SM7			08:09,99
SM8			04:40,97
SM9			04:00,53
SM10			04:04,90
SM11			03:59,22
SM12			04:49,09
SM13			03:53,60
SM14	02:01,58		05:12,23
SM15			04:29,84
SM16			03:59,47
SM17	02:00,97		04:07,79
SM21	02:27,22		05:14,13

ESPERANÇAS FEMININOS

	50L	100L	200L	400L	50C	100C	200C	50M	100M	200M	50B	100B	200B	150E	200E
S1	02:40,99	05:23,51	11:17,58		02:36,52	05:44,72		03:52,49			02:49,30			09:41,53	
S2	02:19,56	04:15,64	09:07,87		02:16,65	04:47,42		03:37,23			02:34,04			09:26,27	
S3	02:06,65	04:16,55	08:44,30		02:30,62			03:21,97			04:04,63			09:11,01	
S4	03:05,34	06:37,21	13:08,18		03:03,62			03:38,52				05:55,59		11:46,81	
S5	01:21,48	02:53,69	09:25,20		01:30,91			01:30,79				03:46,70			07:13,78
S6	02:04,52	04:18,32		18:52,32		04:23,66		01:10,95				03:14,55			05:05,88
S7	01:36,60	03:26,61		15:25,68		03:46,38		01:09,80				03:46,35			08:54,09
S8	00:55,97	01:59,80		08:29,37		03:46,38			02:15,52			02:52,35			05:06,26
S9	00:44,67	01:36,60		07:27,07		02:02,60			02:05,36			02:08,48			04:22,18
S10	00:51,96	01:49,29		08:16,80		02:11,32			01:58,84			00:00,00			04:26,94
S11	01:34,83	03:25,74		07:37,80		01:59,88			02:17,65			02:37,68			04:20,75
S12	01:04,84	02:10,55		10:01,25		02:28,16			02:49,07			02:32,60			05:15,11
S13	00:57,84	01:44,72		06:58,35		02:13,54			01:54,31			02:32,21			04:14,62
S14	00:50,82	01:56,14	04:21,02	09:12,23	01:04,94	02:15,43	05:33,31	01:06,23	02:42,79	04:45,91	01:05,07	02:26,65	05:20,15		05:40,33
S15	00:47,12	01:43,88	03:56,03	09:16,87	00:49,40	01:43,72	03:41,92	00:54,47	02:08,79	05:22,45	01:03,68	02:16,88	05:07,07		04:54,13
S16	00:55,38	01:09,20	04:02,45	09:30,39	00:52,65	02:21,46	00:00,00	30:28,80	04:11,79	00:00,00	00:52,51	01:52,19	00:00,00		04:21,02
S17	01:09,08	02:39,54	07:45,14	08:08,09	01:29,35	03:28,75	09:15,74	01:01,07	02:25,50	05:23,51	01:19,67	02:56,26	05:29,53		04:30,09
S21	01:03,30	02:22,27	05:09,85	10:56,10	01:11,42	02:34,09	05:28,38	01:05,93	02:33,53	05:46,95	01:21,65	02:57,43	05:58,12		05:42,40