

Relatório da participação no a) Multi Nations Junior – Limassol (CHP), 12 a 13 de abril de 2025 – Seleção Júnior (3_AS_JUN)

Uma seleção de 14 nadadores juniores (6 femininos e 8 masculinos) representou Portugal no Multi Nations Júnior, que decorreu nos dias 12 e 13 de abril de 2025 em Limassol, Chipre.

Esta seleção, divulgada em circular de acordo com o Plano de Alto Rendimento e Seleções Nacionais de Nataação Pura 2025, no dia 7 de abril, foi composta por jovens talentos da nataação nacional, que competiram com atletas de 13 outros países: Áustria, Bulgária, Chéquia, Chipre, Croácia, Eslováquia, Eslovénia, Grécia, Israel, Macedónia do Norte, Polónia, Turquia e Ucrânia.

1. COMPOSIÇÃO DA SELEÇÃO NACIONAL

A comitiva portuguesa, liderada por Paulo Franco, acompanhado pelos treinadores Felipe Falcoski e Rafael Ribas, e Diogo Oliveira (fisioterapeuta), competiu em 50 provas individuais. Os atletas e as provas em que participaram foram as seguintes:

- Ana Beatriz Vieira (FOCA): 400 E, 200 L, 800 L, 400 L
- Leonor Carnide Silva (GCVR): 50 M, 200 M, 100 M
- Maria Gomes Neves (SCB): 200 C, 100 C, 50 C, 200 E
- Rafaela Ferreira Mendes (CNTN): 200 C, 100 C, 50 C, 50 B
- Vera Andrade Gonçalves (JACL): 100 L, 200 B, 50 C
- Zara Alejandra Rojas (INDMAD): 50 M, 50 L, 100 M, 100 B
- Alexandre Morari (CNRM): 100 L, 50 L, 200 L
- Filipe Manso Laranjo (SCB): 100 L, 200 L, 400 L
- Gonçalo Carlos Azevedo (FCP): 100 L, 50 L, 200 L, 50 C
- Miguel Fragoso Medeiros (FCP): 400 E, 1500 L, 400 L
- Rafael Miguel Mimoso (SLB): 200 B, 100 B, 200 E, 50 B
- Rodrigo Costa Borges (CFP): 200 C, 100 C, 1500 L, 400 L
- Rui Silva Pereira (ADRCIMM): 400 E, 400 L, 1500 L
- Tiago Lopes Brandão (CGA): 50 M, 200 M, 100 M





2. OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

OBJETIVOS GERAIS DA 3_AS_JUN:

- Enquadramento na seleção nacional, com vista a participação nas diversas competições da seleção pré-júnior, através da obtenção de índices inferiores para as seguintes atividades.
- Experiência competitiva internacional de nível desportivo mais aproximado à competição principal mais próxima deste escalão: Campeonato da Europa de Júniores.
- Monitorizar a progressão dos nadadores, identificando áreas de melhoria e preparando-os para os desafios de competições internacionais futuras.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA A COMPETIÇÃO:

- 1-2 Pódios.
- 1-2 Recordes Nacionais de Categoria.
- 1-2 Mínimos adicionais para o Campeonato europeu de Júniores.
- Mais de 40% de Recordes Pessoais (RP).
- Rendimento médio acima dos 99% em relação ao RP.

3. RESULTADOS OBTIDOS

Nome do praticante/ Equipa	Prova	Nº de Atletas Participantes	Nr Países Participantes	Classificação	Resultado	Eliminatória	% em relação RP
Ana Beatriz Vieira	400 Estilos	13	13	11º	05:22.08	Eliminatória	98%
Ana Beatriz Vieira	200 Livres	22	14	11º	02:11.23	Eliminatória	97%
Ana Beatriz Vieira	800 Livres	18	14	14º	10:13.42	Eliminatória	94%
Ana Beatriz Vieira	400 Livres	23	14	12º	04:43.62	Eliminatória	97%
Leonor Carnide Silva	50 Mariposa	22	14	EXTRA	00:28.69	Eliminatória	99%
Leonor Carnide Silva	200 Mariposa	10	14	9º	02:51.03	Eliminatória	101%
Leonor Carnide Silva	100 Mariposa	22	14	EXTRA	01:08.42	Eliminatória	99%
Maria Gomes Neves	200 Costas	17	14	5º	02:19.36	Eliminatória	99%
Maria Gomes Neves	100 Costas	25	14	EXTRA	01:06.93	Eliminatória	96%
Maria Gomes Neves	50 Costas	27	14	EXTRA	00:31.49	Eliminatória	98%
Maria Gomes Neves	200 Estilos	20	14	12º	02:27.40	Eliminatória	106%
Rafaela Ferreira Mendes	200 Costas	17	14	EXTRA	02:22.66	Eliminatória	99%
Rafaela Ferreira Mendes	100 Costas	25	14	12º	01:07.13	Eliminatória	96%
Rafaela Ferreira Mendes	50 Costas	27	14	8º	00:31.08	Eliminatória	97%
Rafaela Ferreira Mendes	50 Bruços	19	14	10º	00:38.99	Eliminatória	109%
Vera Andrade Gonçalves	100 Livres	37	14	12º	01:00.29	Eliminatória	98%
Vera Andrade Gonçalves	200 Bruços	19	14	EXTRA	03:11.72	Eliminatória	104%
Vera Andrade Gonçalves	100 Costas	25	14	EXTRA	01:10.87	Eliminatória	94%
Vera Andrade Gonçalves	50 Costas	27	14	EXTRA	00:31.25	Eliminatória	98%
Zara Alejandra Rojas	50 Mariposa	22	14	4º	00:27.61	Eliminatória	101%

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR OFICIAL



PARCEIROS





Nome do praticante/ Equipa	Prova	Nº de Atletas Participantes	Nr Países Participantes	Classificação	Resultado	Eliminatória	% em relação RP
Zara Alejandra Rojas	50 Livres	29	14	7º	00:26.85	Eliminatória	101%
Zara Alejandra Rojas	100 Mariposa	22	14	7º	01:03.33	Eliminatória	98%
Zara Alejandra Rojas	100 Bruços	23	14	12º	01:20.96	Eliminatória	104%
Rafaela Ferreira Mendes Ana Beatriz Vieira Zara Alejandra Rojas Maria Gomes Neves	4x100E	-	12	DSQ	-	Eliminatória	-
Ana Beatriz Vieira Vera Andrade Gonçalves Zara Alejandra Rojas Maria Gomes Neves	4x200L	-	11	11º	08:52.31	Eliminatória	-
Zara Alejandra Rojas Vera Andrade Gonçalves Maria Gomes Neves Ana Beatriz Vieira	4x100L	-	13	11º	04:01.83	Eliminatória	-
Alexandre Morari	100 Livres	41	14	EXTRA	00:52.67	Eliminatória	98%
Alexandre Morari	50 Livres	32	14	EXTRA	00:24.38	Eliminatória	98%
Alexandre Morari	200 Livres	38	14	EXTRA	01:56.68	Eliminatória	98%
Filipe Manso Laranjo	100 Livres	41	14	EXTRA	00:54.22	Eliminatória	99%
Filipe Manso Laranjo	200 Livres	38	14	EXTRA	01:55.60	Eliminatória	98%
Filipe Manso Laranjo	400 Livres	32	14	9º	04:03.33	Eliminatória	99%
Gonçalo Carlos Azevedo	100 Livres	41	14	6º	00:51.04	Eliminatória	100%
Gonçalo Carlos Azevedo	50 Livres	32	14	7º	00:23.62	Eliminatória	100%
Gonçalo Carlos Azevedo	200 Livres	38	14	11º	01:56.61	Eliminatória	97%
Gonçalo Carlos Azevedo	50 Costas	25	14	10º	00:27.84	Eliminatória	96%
Miguel Fragoso Medeiros	400 Estilos	17	14	6º	04:38.23	Eliminatória	102%
Miguel Fragoso Medeiros	400 Livres	32	14	EXTRA	04:04.44	Eliminatória	99%
Rafael Miguel Mimoso	200 Bruços	16	14	2º	02:17.95	Eliminatória	98%
Rafael Miguel Mimoso	100 Bruços	24	14	10º	01:05.01	Eliminatória	97%
Rafael Miguel Mimoso	200 Estilos	20	14	14º	02:14.03	Eliminatória	99%
Rafael Miguel Mimoso	50 Bruços	22	14	11º	00:30.48	Eliminatória	97%
Rui Silva Pereira	400 Estilos	17	14	EXTRA	04:44.04	Eliminatória	101%
Rui Silva Pereira	400 Livres	32	14	EXTRA	04:06.63	Eliminatória	99%
Rui Silva Pereira	1500 Livres	17	14	6º	16:09.99	Eliminatória	99%
Rodrigo Costa Borges	200 Costas	15	14	10º	02:12.56	Eliminatória	105%
Rodrigo Costa Borges	100 Costas	19	14	13º	01:02.02	Eliminatória	101%
Rodrigo Costa Borges	1500 Livres	17	14	EXTRA	16:15.56	Eliminatória	99%
Rodrigo Costa Borges	400 Livres	32	14	EXTRA	04:12.30	Eliminatória	96%
Tiago Lopes Brandão	50 Mariposa	25	14	8º	00:25.48	Eliminatória	98%
Tiago Lopes Brandão	200 Mariposa	15	14	11º	02:17.92	Eliminatória	96%
Tiago Lopes Brandão	100 Mariposa	25	14	10º	00:57.01	Eliminatória	99%

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR OFICIAL



PARCEIROS



Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

☎ +351 21 415 81 90/91

✉ +351 21 419 17 39

✉ secretaria@fpnatacao.pt



Nome do praticante/ Equipa	Prova	Nº de Atletas Participantes	Nr Países Participantes	Classificação	Resultado	Eliminatória	% em relação RP
Gonçalo Carlos Azevedo Rafael Miguel Mimoso Tiago Lopes Brandão Alexandre Morari	4x100E	-	12	8º	03:51.78	Eliminatória	-
Filipe Manso Laranjo Miguel Fragoso Medeiros Alexandre Morari Gonçalo Carlos Azevedo	4x200L	-	12	6º	07:44.43	Eliminatória	-
Alexandre Morari Filipe Manso Laranjo Rodrigo Costa Borges Gonçalo Carlos Azevedo	4x100L	-	13	6º	03:28.10	Eliminatória	-

Resumo:

Mínimos para Mundiais de Juniores:

- Zara Rojas – 50 Mariposa
- Gonçalo Azevedo – 100 Livres

Mínimos para Europeu de Juniores:

- Rafael Mimoso – 200 Bruços

Pódios:

- 2º Lugar
 - Rafael Mimoso – 200 Bruços

11 Recordes Pessoais em 49 provas individuais (22%) e 98,98% de rendimento médio relativamente ao recorde pessoal.

4. CONCLUSÕES

Concluindo, a participação da seleção júnior portuguesa no Multi Nations Júnior, realizado em Limassol, Chipre, nos dias 12 e 13 de abril de 2025, envolveu 14 nadadores juniores que competiram contra atletas de 13 outros países. Os objetivos da equipa incluíam a obtenção de pódios, recordes nacionais e mínimos para o Campeonato Europeu de Juniores.

Os resultados mais relevantes foram a obtenção de mínimos para os Mundiais de Juniores por Zara Rojas nos 50 metros mariposa e por Gonçalo Azevedo nos 100 metros livres, e a obtenção de mínimos para o Europeu de Juniores por Rafael Mimoso nos 200 metros bruços, que também conquistou uma medalha de prata nesta prova.

Os objetivos gerais da seleção para a competição Multi Nations Júnior incluíam o enquadramento na seleção nacional, a experiência competitiva internacional e a monitorização da progressão dos nadadores.

Os objetivos específicos para a competição eram:

- **1-2 Pódios:** Foi alcançado 1 pódio com o 2º lugar de Rafael Mimoso nos 200 metros bruços.
- **1-2 Recordes Nacionais de Categoria:** Não foram alcançados recordes nacionais de categoria.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR OFICIAL



PARCEIROS





- **1-2 Mínimos adicionais para o Campeonato Europeu de Júniores:** Foi alcançado 1 mínimo adicional para o Campeonato Europeu de Júniores por Rafael Mimoso nos 200 metros bruços.
- **Mais de 40% de Recordes Pessoais (RP):** Foram alcançados 11 recordes pessoais em 49 provas individuais, o que representa aproximadamente 22%, ficando abaixo da meta de mais de 40%.
- **Rendimento médio acima dos 99% em relação ao RP:** O rendimento médio foi de 98,98%, ligeiramente abaixo da meta de 99%.

Apesar da expectativa de uma prestação desportiva ligeiramente superior, a participação no Multi Nations Júnior permitiu identificar aspetos importantes a serem considerados para o Campeonato Europeu de Júniores, que também se realizará numa piscina ao ar livre. A competição serviu como um ensaio valioso, proporcionando informações práticas para otimizar a preparação para o evento principal.

Globalmente, a prestação da seleção foi considerada positiva, com os nadadores a demonstrarem as rotinas competitivas desejadas para os compromissos futuros da equipa nacional. Este evento permitiu não só avaliar o desempenho dos atletas em contexto internacional, mas também reforçar aspetos comportamentais e táticos importantes para as próximas competições.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR OFICIAL



PARCEIROS

