



Análise às Competições Nacionais realizadas em 2025

Este resumo compara quatro competições de natação: os Torneios Zonais de Infantis, o Open de Portugal, o Campeonato Nacional de Infantis e o Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Seniores.

A análise foca-se em dois pontos principais:

- O número de participantes em cada evento.
- Os resultados alcançados pelos atletas classificados em 1º, 3º e 8º lugar.

É importante destacar que os critérios de qualificação (marcas de acesso) para o Open de Portugal e para o Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Seniores foram mais exigentes, elevando o nível de dificuldade no acesso a estas competições.

1. Balanço Torneios Zonais de Infantis

- **Número de Atletas Inscritos:** No total das duas zonas, o número de atletas registou uma ligeira diminuição, passando de 438 em 2024 (195 na Zona Norte e 243 na Zona Sul) para 434 em 2025 (222 na Zona Norte e 212 na Zona Sul).

Comparação do desempenho das zonas Norte e Sul entre 2024 e 2025.

a. Resultados a Norte:

	2024-Norte			2025-Norte			Média		
Masculino	1º	3º	8º	1º	3º	8º	2024	2025	Dif
100 Liv	00:58,29	01:01,58	01:04,37	00:56,21	01:00,34	01:02,04	01:00,47	00:59,53	1,56%
200 Liv	02:07,79	02:11,42	02:17,29	02:05,82	02:09,44	02:11,47	02:12,17	02:08,91	2,46%
400 Liv	04:33,16	04:35,96	04:51,01	04:30,03	04:35,72	04:41,41	04:37,88	04:35,72	0,78%
100 Cos	01:08,94	01:13,02	01:16,24	01:06,61	01:08,24	01:11,50	01:10,76	01:08,78	2,79%
200 Cos	02:24,27	02:26,39	02:33,06	02:16,19	02:22,81	02:32,87	02:27,91	02:23,96	2,67%
100 Bru	01:13,65	01:15,36	01:25,00	01:14,75	01:20,36	01:25,93	01:19,18	01:20,35	-1,48%
200 Bru	02:54,05	02:56,98	03:01,01	02:45,04	02:51,71	02:55,13	02:57,35	02:50,63	3,79%
100 Mar	01:02,63	01:08,28	01:12,50	01:03,16	01:07,48	01:10,16	01:07,37	01:06,93	0,65%
200 Mar	02:40,13	02:46,51	5P	02:34,63	02:35,75	02:53,80	02:43,32	02:41,39	1,18%
200 Est	02:21,19	02:25,34	02:30,65	02:18,60	02:25,47	02:29,65	02:25,15	02:24,57	0,40%
Feminino	1º	3º	8º	1º	3º	8º	2024	2025	Dif
100 Liv	01:07,07	01:08,25	01:09,18	01:03,36	01:04,54	01:06,71	01:06,97	01:04,87	3,13%
200 Liv	02:21,13	02:23,37	02:28,28	02:16,57	02:19,31	02:24,29	02:24,26	02:20,06	2,91%
400 Liv	04:56,23	05:05,79	05:11,94	04:53,34	04:55,38	05:02,21	05:00,81	04:56,98	1,28%
100 Cos	01:12,56	01:14,06	01:20,18	01:10,46	01:14,80	01:17,32	01:14,90	01:14,19	0,94%
200 Cos	02:42,12	02:43,13	02:46,59	02:35,32	02:38,04	02:42,39	02:43,95	02:38,58	3,27%
100 Bru	01:21,63	01:25,88	01:30,37	01:18,59	01:24,14	01:29,37	01:25,00	01:24,03	1,13%
200 Bru	03:02,79	03:07,52	03:18,05	02:55,01	02:56,38	03:06,35	03:09,45	02:59,25	5,39%
100 Mar	01:15,98	01:17,52	01:20,83	01:11,56	01:12,38	01:18,60	01:16,15	01:14,18	2,58%
200 Mar	02:52,51	03:04,79	5P	02:52,47	03:02,65	7P	02:58,65	02:57,56	0,61%
200 Est	02:37,49	02:41,30	02:46,91	02:35,56	02:39,12	02:41,80	02:40,36	02:38,83	0,96%

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS



b. Resultados a Sul:

	2024-Sul			2025-Sul			Média		
Masculino	1º	3º	8º	1º	3º	8º	2024	2025	Dif
100 Liv	00:54,80	00:57,32	01:00,49	00:56,91	00:59,64	01:01,63	00:58,47	00:59,39	-1,59%
200 Liv	02:04,98	02:11,53	02:14,84	02:08,24	02:09,71	02:17,90	02:10,45	02:11,95	-1,15%
400 Liv	04:23,08	04:32,09	04:37,56	04:29,69	04:32,59	04:44,59	04:33,27	04:35,62	-0,86%
100 Cos	01:06,75	01:08,65	01:13,00	01:06,35	01:07,36	01:12,78	01:09,15	01:08,83	0,46%
200 Cos	02:19,63	02:21,86	02:30,82	02:19,24	02:28,27	02:33,61	02:24,10	02:27,04	-2,04%
100 Bru	01:14,58	01:16,26	01:19,95	01:13,80	01:17,54	01:19,85	01:17,00	01:17,06	-0,09%
200 Bru	02:34,51	02:45,31	02:53,40	02:42,87	02:43,63	02:52,73	02:44,41	02:46,41	-1,22%
100 Mar	01:04,15	01:07,58	01:10,19	01:03,68	01:05,30	01:11,86	01:07,13	01:06,95	0,27%
200 Mar	02:21,52	02:36,33	02:49,03	02:25,43	02:42,39	02:53,69	02:35,63	02:40,50	-3,13%
200 Est	02:16,72	02:24,70	02:27,68	02:25,32	02:25,51	02:30,24	02:25,03	02:27,02	-1,38%
Feminino	1º	3º	8º	1º	3º	8º	2024	2025	Dif
100 Liv	01:05,18	01:06,39	01:07,70	01:02,26	01:06,08	01:08,09	01:05,95	01:05,48	0,72%
200 Liv	02:15,84	02:20,14	02:27,48	02:17,50	02:22,33	02:26,94	02:21,70	02:22,26	-0,39%
400 Liv	04:52,40	04:57,11	05:03,95	04:43,14	04:54,05	05:03,36	04:55,67	04:53,52	0,73%
100 Cos	01:12,44	01:15,59	01:18,14	01:08,68	01:12,53	01:17,54	01:14,15	01:12,92	1,67%
200 Cos	02:35,63	02:37,81	02:44,59	02:27,34	02:38,10	02:41,89	02:39,34	02:35,78	2,24%
100 Bru	01:24,40	01:26,79	01:29,42	01:24,92	01:26,77	01:29,74	01:27,01	01:27,14	-0,16%
200 Bru	02:53,25	03:02,43	03:11,36	02:50,59	03:01,16	03:13,48	03:02,35	03:01,74	0,33%
100 Mar	01:09,86	01:13,00	01:17,92	01:09,84	01:14,97	01:20,66	01:14,37	01:15,16	-1,05%
200 Mar	02:45,81	02:56,98	3P	02:45,48	02:49,18	3P	02:51,40	02:47,33	2,37%
200 Est	02:35,79	02:41,97	02:44,06	02:30,46	02:33,74	02:41,19	02:37,87	02:35,13	1,73%

Masculinos:

- Livres:** A Zona Norte mostrou uma melhoria clara nos 100m e 200m Livres, enquanto a Zona Sul registou uma regressão, especialmente nos 100m Livres (-1,59%).
- Costas:** Ambas as zonas melhoraram em Costas, mas a evolução na Zona Norte foi muito mais expressiva, com uma melhoria de 2,79% nos 100m Costas e de 2,67% nos 200m Costas.
- Bruços:** A Zona Norte registou uma melhoria impressionante de 3,79% nos 200m Bruços. A Zona Sul, por outro lado, manteve-se estável nos 100m Bruços e regrediu ligeiramente nos 200m Bruços.
- Mariposa e Estilos:** Nestas provas, a tendência manteve-se, com a Zona Norte a apresentar uma evolução positiva e a Zona Sul a registar uma ligeira quebra de desempenho, particularmente visível nos 200m Estilos (-1,38%).

Femininos:

- Geral:** A tendência observada no setor masculino repetiu-se no feminino. A Zona Norte demonstrou uma evolução positiva em praticamente todos os estilos e distâncias, enquanto a Zona Sul apresentou uma estagnação ou ligeira regressão.
- Destaques da Zona Norte:** As maiores melhorias na Zona Norte foram nos 200m Bruços (5,39%), 200m Costas (3,27%) e 100m Livres (3,13%).

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS





- **Dificuldades da Zona Sul:** Na Zona Sul, apesar de algumas melhorias pontuais, estilos como Costas e Estilos não acompanharam a evolução da Zona Norte. A prova de 100m Costas, por exemplo, melhorou apenas 1,67% na Zona Sul, contra 0,94% na Zona Norte.

2. Balanço do Open de Portugal

- **Número de Inscritos:** Participaram um total de 805 atletas em 2024 e 739 em 2025.
- **Número de Inscrições:** O evento registou 2967 inscrições em provas no ano de 2024, e 1966 em 2025.

As 10 Marcas Mais Pontuadas (Masculinas):

1. Diogo Matos Ribeiro, 100m Livres - 893 pontos.
2. Diogo Matos Ribeiro, 100m Mariposa - 870 pontos.
3. João Nogueira Costa, 100m Costas - 838 pontos.
4. Gustavo Carvalhais Ribeiro, 100m Livres - 828 pontos.
5. João Nogueira Costa, 50m Costas - 811 pontos.
6. Ricardo Matias Santos, 200m Costas - 811 pontos.
7. Gustavo Carvalhais Ribeiro, 200m Livres - 804 pontos.
8. Diogo Ramos Lebre, 100m Livres - 798 pontos.
9. Kevins Alexandre Apseniece, 200m Mariposa - 797 pontos.
10. Brandonn Pierry Almeida, 400m Livres - 797 pontos.

As 10 Marcas Mais Pontuadas (Femininas):

1. Camila Rodrigues Rebelo, 200m Costas - 846 pontos.
2. Ana Pinho Rodrigues, 50m Bruços - 834 pontos.
3. Francisca Soares Martins, 200m Livres - 831 pontos.
4. Francisca Soares Martins, 400m Livres - 820 pontos.
5. Rafaela Gomes Azevedo, 50m Costas - 818 pontos.
6. Ana Pinho Rodrigues, 100m Bruços - 816 pontos.
7. Camila Rodrigues Rebelo, 100m Costas - 808 pontos.
8. Anna Fomina, 200m Livres - 806 pontos.
9. Camila Rodrigues Rebelo, 50m Costas - 804 pontos.
10. Mariana Pacheco Cunha, 100m Mariposa - 788 pontos.

Análise comparativa dos resultados de 2024 e 2025 para a natação nacional.

a. Resultados Masculinos:

	2024				2025			
Masculino	1º	3º	8º	16º	1º	3º	8º	16º
50 Liv	00:22,55	00:22,94	00:23,78	00:24,20	00:22,61	00:23,18	00:23,81	00:24,36
100 Liv	00:51,06	00:51,21	00:52,18	00:53,13	00:48,65	00:50,50	00:52,09	00:53,11
200 Liv	01:50,07	01:52,92	01:54,75	01:56,59	01:50,14	01:53,29	01:55,87	01:58,46
400 Liv	03:50,79	03:58,17	04:05,00	04:08,13	03:57,36	04:00,13	04:05,28	04:10,53
800 Liv	08:10,40	08:16,27	08:30,49	08:44,09	08:18,91	08:25,70	08:34,14	08:48,51
1500 Liv	15:13,28	15:36,67	16:00,37	16:30,20	15:47,80	15:52,54	16:17,88	16:55,72

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS



	2024				2025			
Masculino	1º	3º	8º	16º	1º	3º	8º	16º
50 Cos	00:25,14	00:26,17	00:27,32	00:27,89	00:25,35	00:26,65	00:27,18	00:27,85
100 Cos	00:55,09	00:55,81	00:58,14	00:59,78	00:54,73	00:57,04	00:59,14	01:00,49
200 Cos	02:00,00	02:04,73	02:13,44	02:14,64	02:00,01	02:06,38	02:11,55	02:15,00
50 Bru	00:28,10	00:28,49	00:29,41	00:30,44	00:28,09	00:28,68	00:29,54	00:30,60
100 Bru	01:02,36	01:02,74	01:05,72	01:08,81	01:02,34	01:03,23	01:05,57	01:07,84
200 Bru	02:15,67	02:22,06	02:26,31	02:31,24	02:15,37	02:19,62	02:27,54	02:29,40
50 Mar	00:24,25	00:24,67	00:25,38	00:25,76	00:24,14	00:24,56	00:24,91	00:25,67
100 Mar	00:54,12	00:54,83	00:55,60	00:57,06	00:51,79	00:54,08	00:56,33	00:57,14
200 Mar	01:58,39	01:59,96	02:03,98	02:09,78	01:58,96	01:59,69	02:08,09	02:11,91
200 Est	02:04,13	02:05,63	02:10,04	02:14,10	02:03,91	02:05,61	02:11,30	02:14,56
400 Est	04:24,78	04:32,53	04:40,85	04:46,79	04:21,75	04:33,35	04:45,28	04:55,81

Análise Masculino:

- **Livres:** Houve uma melhoria nos 100m Livres, com o tempo do vencedor a baixar significativamente. Nas provas de fundo (800m e 1500m), os tempos de 2025 foram ligeiramente mais fracos em comparação com 2024.
- **Costas:** Os tempos nas provas de Costas mantiveram-se extremamente competitivos e estáveis entre os dois anos.
- **Bruços:** As provas de Bruços apresentaram uma ligeira melhoria nos tempos médios, indicando um aumento da competitividade.
- **Mariposa:** O grande destaque foi a melhoria substancial nos 100m Mariposa. Nos 200m Mariposa, os tempos foram ligeiramente mais lentos em 2025.
- **Estilos:** O desempenho em Estilos foi misto, com uma melhoria nos 400m Estilos, mas uma ligeira regressão nos 200m Estilos.

b. Resultados Femininos:

	2024				2025			
Feminino	1º	3º	8º	16º	1º	3º	8º	16º
50 Liv	00:26,05	00:26,35	00:27,05	00:27,75	02:25,70	00:26,35	00:27,47	00:27,89
100 Liv	00:56,78	00:57,06	00:59,49	00:59,65	00:56,17	00:57,61	00:59,55	01:00,86
200 Liv	01:59,44	02:02,18	02:05,48	02:10,08	02:00,03	02:04,60	02:08,62	02:12,84
400 Liv	04:09,76	04:13,66	04:25,01	04:36,40	04:11,40	04:24,92	04:34,47	04:41,00
800 Liv	08:36,33	08:45,82	09:10,53	09:31,62	08:59,91	09:02,52	09:30,07	09:43,43
1500 Liv	16:23,08	16:37,75	17:14,30	18:36,88	17:10,21	17:41,43	18:09,79	18:49,04
50 Cos	00:28,84	00:30,07	00:31,21	00:31,83	00:28,72	00:29,97	00:31,00	00:31,60
100 Cos	01:01,83	01:02,40	01:06,55	01:07,81	01:01,80	01:02,35	01:05,88	01:08,42
200 Cos	02:13,53	02:20,11	02:26,10	02:28,92	02:10,15	02:18,47	02:25,19	02:29,88
50 Bru	00:31,29	00:33,15	00:34,06	00:34,72	00:31,01	00:33,52	00:34,49	00:34,73
100 Bru	01:09,57	01:11,12	01:14,50	01:17,13	01:08,62	01:12,17	01:15,78	01:17,10
200 Bru	02:31,94	02:37,11	02:41,80	02:49,64	02:32,28	02:36,05	02:43,27	02:47,56
50 Mar	00:27,12	00:28,21	00:28,95	00:29,64	00:27,10	00:27,87	00:29,21	00:29,53

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS



	2024				2025			
Feminino	1º	3º	8º	16º	1º	3º	8º	16º
100 Mar	00:59,38	01:00,33	01:03,76	01:05,64	01:00,05	01:01,13	01:03,54	01:06,43
200 Mar	02:11,71	02:13,09	02:20,48	02:28,09	02:13,07	02:14,41	02:25,72	02:30,66
200 Est	02:14,48	02:21,18	02:28,15	02:32,72	02:16,96	02:22,18	02:27,53	02:31,47
400 Est	04:51,94	04:52,78	05:07,85	05:19,48	05:00,86	05:12,49	05:23,77	05:31,66

Setor Feminino:

- **Livres:** Nas provas de velocidade (50m e 100m), os tempos mantiveram-se estáveis. Nas distâncias mais longas, como os 400m e 800m livres, observou-se que os tempos de 2025 foram, em média, mais lentos.
- **Costas:** O destaque foi para a prova de 200m Costas, que registou uma melhoria considerável em 2025.
- **Bruços:** Os tempos em Bruços mantiveram-se consistentes, com ligeiras melhorias nos 100m Bruços.
- **Mariposa:** O desempenho em Mariposa foi estável, sem grandes variações nos tempos entre 2024 e 2025.
- **Estilos:** Ambas as provas de 200m e 400m Estilos registaram tempos médios mais lentos em 2025, indicando uma quebra de desempenho nesta área.

3. Balanço Nacionais de Infantis

- **Número de Atletas Inscritos:** O total de nadadores participantes aumentou de 399 em 2024 para 429 em 2025.
- **Número de Inscrições:** O número de inscrições em provas subiu de 1592 em 2024 para 1707 em 2025.

Nesta competição, a análise foca-se nas categorias Infantil A e Infantil B, comparando os resultados de 2024 com 2025.

a. Resultados Infantis A Masculinos e Femininos:

	2024-Infantil A			2025-Infantil A			Média		
Masculino	1º	3º	8º	1º	3º	8º	2024	2025	Dif
100 Liv	00:55,91	00:57,93	00:59,68	00:56,59	00:58,57	01:01,17	00:58,31	00:58,78	-0,80%
200 Liv	02:07,65	02:08,94	02:15,03	02:06,57	02:09,10	02:13,50	02:10,13	02:09,72	0,31%
400 Liv	04:29,82	04:34,23	04:41,57	04:31,37	04:34,47	04:47,37	04:36,47	04:37,74	-0,46%
100 Cos	01:10,28	01:11,21	01:12,58	01:05,39	01:09,01	01:10,03	01:09,75	01:08,14	2,30%
200 Cos	02:23,20	02:28,45	02:32,21	02:26,70	02:28,15	02:33,23	02:28,66	02:29,36	-0,47%
100 Bru	01:13,88	01:16,88	01:22,04	01:13,33	01:16,15	01:20,89	01:17,20	01:16,79	0,52%
200 Bru	02:37,70	02:45,65	02:55,40	02:42,12	02:47,16	02:54,57	02:47,10	02:47,95	-0,51%
100 Mar	01:02,86	01:03,31	01:08,08	01:02,14	01:04,59	01:07,71	01:04,78	01:04,81	-0,05%
200 Mar	02:21,07	02:32,37	02:41,67	02:25,14	02:31,56	02:40,65	02:32,08	02:32,45	-0,25%
200 Est	02:19,77	02:24,88	02:26,94	02:23,02	02:26,99	02:30,25	02:25,31	02:26,75	-0,99%
Feminino	1º	3º	8º	1º	3º	8º	2024	2025	Dif
100 Liv	01:05,02	01:06,21	01:08,19	01:03,78	01:05,56	01:07,45	01:06,04	01:05,60	0,66%
200 Liv	02:17,74	02:20,42	02:25,29	02:14,50	02:18,86	02:23,35	02:20,03	02:18,90	0,80%
400 Liv	04:52,50	04:55,09	05:06,82	04:46,79	04:54,73	05:05,85	04:56,96	04:55,79	0,40%
100 Cos	01:12,39	01:15,68	01:18,06	01:09,97	01:12,80	01:18,00	01:14,48	01:13,59	1,20%
200 Cos	02:38,56	02:40,85	02:46,96	02:37,34	02:41,88	02:46,27	02:41,98	02:41,83	0,09%

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS



	2024-Infantil A			2025-Infantil A			Média		
Masculino	1º	3º	8º	1º	3º	8º	2024	2025	Dif
100 Bru	01:22,47	01:25,97	01:31,26	01:19,85	01:23,77	01:27,63	01:25,16	01:23,75	1,65%
200 Bru	02:58,58	03:00,88	03:11,08	02:56,26	02:57,42	03:08,03	03:02,04	03:00,57	0,81%
100 Mar	01:08,87	01:12,58	01:17,31	01:10,98	01:11,98	01:15,99	01:12,95	01:12,98	-0,04%
200 Mar	02:43,32	02:52,91	5	02:40,83	02:43,67	02:57,58	02:48,12	02:42,25	3,49%
200 Est	02:36,38	02:40,53	02:44,29	02:32,80	02:37,06	02:41,56	02:38,77	02:37,14	1,03%

b. Resultados Infantis B Masculinos e Femininos:

	2024-Infantil B			2025-Infantil B			Média		
Masculino	1º	3º	8º	1º	3º	8º	2024	2025	Dif
100 Liv	01:01,28	01:01,96	01:04,16	00:58,21	01:02,52	01:05,06	01:02,20	01:01,93	0,43%
200 Liv	02:13,97	02:14,60	02:20,06	02:12,37	02:18,13	02:23,24	02:17,06	02:17,91	-0,62%
400 Liv	04:43,96	04:47,96	04:55,08	04:40,17	04:44,28	04:56,37	04:47,97	04:46,94	0,36%
100 Cos	01:14,32	01:14,97	01:17,18	01:11,42	01:14,68	01:17,70	01:15,05	01:14,60	0,59%
200 Cos	02:33,29	02:36,49	02:41,43	02:24,82	02:35,06	02:41,06	02:35,36	02:33,65	1,10%
100 Bru	01:18,44	01:19,39	01:27,61	01:19,90	01:23,87	01:26,30	01:22,59	01:23,36	-0,93%
200 Bru	02:58,22	03:02,79	03:09,69	02:54,18	03:03,63	03:06,39	03:02,48	03:01,40	0,59%
100 Mar	01:07,72	01:08,65	01:14,55	01:07,10	01:11,27	01:15,40	01:10,78	01:11,26	-0,67%
200 Mar	02:37,82	02:50,58	03:15,75	02:47,79	02:49,75	03:01,37	02:53,84	02:52,97	0,50%
200 Est	02:34,55	02:36,06	02:39,15	02:29,08	02:32,22	02:39,59	02:35,11	02:33,63	0,95%
Feminino	1º	3º	8º	1º	3º	8º	2024	2025	Dif
100 Liv	01:07,25	01:07,54	01:09,19	01:04,90	01:08,54	01:09,13	01:07,76	01:07,52	0,35%
200 Liv	02:22,42	02:26,33	02:32,23	02:25,32	02:27,36	02:31,78	02:27,57	02:28,15	-0,39%
400 Liv	04:58,82	05:08,60	05:12,88	05:01,32	05:03,45	05:17,33	05:07,07	05:07,37	-0,10%
100 Cos	01:18,54	01:19,46	01:21,31	01:16,37	01:16,67	01:23,02	01:19,23	01:18,69	0,68%
200 Cos	02:41,56	02:47,91	02:52,70	02:37,98	02:46,23	02:55,77	02:47,03	02:46,66	0,22%
100 Bru	01:25,30	01:30,17	01:33,08	01:26,75	01:27,63	01:31,02	01:28,99	01:28,47	0,59%
200 Bru	03:03,14	03:06,83	03:15,23	03:04,51	03:06,68	03:15,44	03:08,64	03:08,88	-0,13%
100 Mar	01:15,74	01:17,41	01:25,35	01:10,52	01:20,76	01:25,67	01:19,24	01:18,98	0,33%
200 Mar	02:50,74	03:01,49	6	02:48,42	03:05,33	7	02:56,11	02:56,87	-0,43%
200 Est	02:44,04	02:45,66	02:48,57	02:42,44	02:43,53	02:49,66	02:45,65	02:45,21	0,27%

Setor Masculino:

- **Livres:** Observou-se uma ligeira melhoria nos 100m Livres, com os tempos de qualificação a tornarem-se mais rápidos em 2025. No entanto, nos 200m e 400m Livres, os tempos médios globais mantiveram-se muito semelhantes, com variações mínimas.
- **Costas:** Esta foi a área de maior destaque. Os 100m Costas apresentaram uma melhoria global de 1,42%. Nos 200m Costas, a categoria Infantil B mostrou uma melhoria expressiva, enquanto a Infantil A teve uma ligeira regressão.
- **Bruços:** Nos 100m Bruços, a evolução foi modesta. Contudo, nos 200m Bruços, a média global manteve-se estável.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS





- **Mariposa:** Os 100m Mariposa registaram uma regressão, com tempos médios mais lentos em 2025. Já nos 200m Mariposa, houve uma ligeira melhoria.
- **Estilos:** A prova de 200m Estilos mostrou uma melhoria muito ligeira, quase insignificante, indicando uma estabilidade no desempenho geral dos nadadores.

Setor Feminino:

- **Livres:** As provas de 100m, 200m e 400m Livres revelaram melhorias consistentes nos tempos médios, com a maior evolução a ser registada nos 100m Livres.
- **Costas:** Tanto nos 100m como nos 200m Costas, o desempenho melhorou significativamente, com a média global dos 100m Costas a evoluir em 1,85%.
- **Bruços:** O grande destaque no setor feminino foi a prova de 100m Bruços, com uma notável de 2,20% nos tempos médios globais. Nos 200m Bruços, a evolução também foi positiva, embora mais modesta.
- **Mariposa:** O desempenho em Mariposa foi misto. Enquanto os 100m Mariposa mantiveram-se estáveis, os 200m Mariposa mostraram uma melhoria.
- **Estilos:** Os 200m Estilos registaram uma evolução positiva, refletindo uma melhoria geral nas quatro técnicas de nado entre as jovens nadadoras.

4. Balanço Nacionais de Julho

- **Número de Inscritos:** O evento contou com 809 atletas em 2024 e 706 em 2025.
- **Número de Inscrições:** Foram registadas 2210 inscrições em provas no ano de 2024, e 1861 em 2025.

As 10 Marcas Mais Pontuadas (Masculinas):

1. Ricardo Matias Santos, 200m Costas - 819 pontos.
2. João Nogueira Costa, 100m Costas - 817 pontos.
3. Alexandre Ferreira Amorim, 50m Bruços - 796 pontos.
4. João Esteves Padrela, 100m Livres - 792 pontos.
5. Kevins Alexandre Apseniece, 200m Mariposa - 791 pontos.
6. Gonçalo Carlos Azevedo, 100m Livres - 789 pontos.
7. Rafael Miguel Mimoso, 200m Bruços - 784 pontos.
8. Rodrigo Costa Borges, 1500m Livres - 783 pontos.
9. Rodrigo Costa Borges, 400m Livres - 782 pontos.
10. Gustavo Carvalhais Ribeiro, 200m Livres - 778 pontos.

As 10 Marcas Mais Pontuadas (Femininas):

1. Ana Pinho Rodrigues, 50m Bruços - 835 pontos.
2. Ana Pinho Rodrigues, 100m Bruços - 809 pontos.
3. Anna Fomina, 200m Livres - 786 pontos.
4. Rafaela Gomes Azevedo, 50m Costas - 779 pontos.
5. Maria Ferreira Moura, 100m Mariposa - 776 pontos.
6. Maria Ferreira Moura, 200m Mariposa - 772 pontos.
7. Joana Nunes Cardeal, 200m Livres - 768 pontos.
8. Ana Pinho Rodrigues, 100m Livres - 768 pontos.
9. Cláudia Ferreira Borges, 100m Bruços - 764 pontos.
10. Ana Pinho Rodrigues, 50m Livres - 761 pontos.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS



Esta análise compara os resultados de 2024 e 2025 para as categorias Juvenil, Júnior e Sénior.

a. Resultados Seniores Masculinos e Femininos:

	SENIORES					
	2024			2025		
	1º	3º	8º	1º	3º	8º
Masculino						
50 Liv	00:22,94	00:23,55	00:24,18	00:23,15	00:23,39	00:23,55
100 Liv	00:49,26	00:51,08	00:52,16	00:51,07	00:51,61	00:52,28
200 Liv	01:53,37	01:54,40	01:57,62	01:51,88	01:53,59	01:55,52
400 Liv	03:56,60	04:02,38	04:06,07	03:59,00	04:02,12	04:05,42
800 Liv	08:13,28	08:26,11	08:52,72	08:20,84	08:27,80	08:46,54
1500 Liv	15:40,86	16:09,53	17:29,80	16:03,21	16:21,79	5
50 Cos	00:25,93	00:26,94	00:28,00	00:25,69	00:26,67	00:27,69
100 Cos	00:54,98	00:59,08	00:59,87	00:55,24	00:57,87	00:59,54
200 Cos	01:59,69	02:11,12	6	01:59,61	02:07,41	02:13,26
50 Bru	00:28,93	00:29,12	00:30,11	00:27,99	00:28,27	00:29,74
100 Bru	01:02,03	01:03,84	01:06,54	01:02,87	01:04,10	01:06,99
200 Bru	02:19,53	02:23,85	02:28,59	02:18,52	02:24,52	02:31,28
50 Mar	00:24,64	00:25,08	00:25,55	00:24,46	00:24,49	00:25,07
100 Mar	00:52,14	00:54,71	00:56,90	00:54,21	00:54,89	00:56,15
200 Mar	02:00,71	02:02,25	02:06,08	01:59,30	02:02,27	02:09,08
200 Est	02:01,74	02:08,56	02:14,62	02:05,18	02:07,77	02:16,97
400 Est	04:27,96	04:36,17	04:45,49	04:32,02	04:41,29	5
Feminino						
50 Liv	00:25,91	00:26,59	00:27,46	00:25,85	00:26,73	00:28,23
100 Liv	00:55,88	00:57,13	00:59,64	00:56,46	00:56,74	01:00,00
200 Liv	02:00,48	02:04,46	02:09,89	02:02,25	02:04,28	02:11,54
400 Liv	04:13,03	04:20,50	04:29,36	04:19,88	04:24,29	04:38,60
800 Liv	08:44,51	09:02,42	09:21,11	09:01,09	09:11,82	7
1500 Liv	16:36,69	17:02,30	17:53,28	17:10,34	17:23,80	6
50 Cos	00:28,84	00:31,30	00:31,92	00:29,19	00:30,06	00:31,48
100 Cos	01:02,51	01:05,88	01:07,92	01:03,71	01:06,14	01:08,68
200 Cos	02:23,84	02:23,99	02:29,19	2;18,03	02:21,69	02:30,61
50 Bru	00:31,25	00:33,51	00:34,52	00:30,96	00:34,08	00:34,96
100 Bru	01:08,96	01:11,87	01:15,30	01:08,81	01:12,56	01:16,66
200 Bru	02:33,14	02:38,31	02:43,80	02:31,66	02:36,69	02:47,51
50 Mar	00:26,83	00:28,20	00:28,93	00:27,63	00:28,01	00:28,91
100 Mar	01:00,25	01:01,81	01:04,69	01:00,36	01:02,07	6
200 Mar	02:14,51	02:15,72	02:26,11	02:12,78	02:20,51	02:29,03
200 Est	02:19,13	02:24,63	02:28,10	02:18,52	02:20,21	02:29,15
400 Est	04:56,22	05:05,39	05:23,27	05:02,96	05:20,08	4

Nota: Não estiveram presentes os 4 nadadores participantes nos Mundiais de Singapura.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS



b. Resultados Juniores Masculinos e Femininos:

	JUNIORES					
	2024			2025		
	1º	3º	8º	1º	3º	8º
Masculino						
50 Liv	00:24,05	00:24,45	00:24,82	00:23,62	00:24,08	00:24,50
100 Liv	00:51,58	00:52,55	00:53,70	00:50,70	00:52,61	00:54,77
200 Liv	01:55,23	01:56,72	01:58,69	01:54,22	01:56,32	01:59,32
400 Liv	04:05,52	04:07,24	04:14,98	03:58,78	04:03,35	04:13,74
800 Liv	08:26,75	08:35,90	08:57,86	08:16,22	08:30,74	08:49,44
1500 Liv	16:04,65	16:31,34	17:27,94	15:44,62	16:09,07	16:55,86
50 Cos	00:27,02	00:27,48	00:28,13	00:26,53	00:27,71	00:28,61
100 Cos	00:57,40	00:58,29	01:00,41	00:56,72	00:59,50	01:01,92
200 Cos	02:06,30	02:08,68	02:17,79	02:02,88	02:10,03	02:13,89
50 Bru	00:29,13	00:30,31	00:31,57	00:29,40	00:30,48	00:31,57
100 Bru	01:04,21	01:05,76	01:09,07	01:02,62	01:07,41	01:10,47
200 Bru	02:17,32	02:23,94	02:31,46	02:16,04	02:24,97	02:32,39
50 Mar	00:25,23	00:25,75	00:26,32	00:25,07	00:25,69	00:26,05
100 Mar	00:55,22	00:56,74	00:58,52	00:56,14	00:57,24	00:59,10
200 Mar	02:06,54	02:09,71	02:13,85	02:11,77	02:11,92	02:15,26
200 Est	02:07,85	02:11,46	02:14,92	02:08,13	02:09,08	02:14,49
400 Est	04:42,59	04:44,51	04:58,74	04:33,82	04:40,55	04:47,02
Feminino						
50 Liv	00:27,18	00:27,52	00:27,87	00:26,39	00:27,10	00:27,68
100 Liv	00:58,19	00:59,28	01:00,72	00:57,38	00:59,50	01:00,38
200 Liv	02:06,24	02:09,11	02:13,71	02:06,78	02:09,86	02:12,08
400 Liv	04:32,79	04:35,90	04:41,48	04:21,02	04:33,72	04:41,05
800 Liv	09:30,84	09:33,93	09:47,07	09:20,51	09:26,89	7
1500 Liv	18:20,04	18:29,55	19:01,48	17:50,75	18:03,12	18:42,97
50 Cos	00:30,49	00:31,88	00:32,46	00:29,61	00:31,14	00:32,04
100 Cos	01:04,85	01:07,23	01:09,77	01:03,72	01:07,07	01:08,48
200 Cos	02:21,35	02:25,36	02:33,14	02:18,61	02:24,27	02:29,77
50 Bru	00:33,71	00:34,58	00:35,10	00:32,50	00:34,00	00:34,70
100 Bru	01:14,62	01:15,69	01:18,40	01:13,07	01:14,46	01:17,16
200 Bru	02:39,55	02:45,23	02:50,18	02:41,41	02:42,28	02:50,24
50 Mar	00:28,22	00:29,59	00:29,94	00:27,57	00:28,94	00:29,65
100 Mar	01:02,37	01:05,59	01:08,25	01:03,51	01:05,89	01:06,40
200 Mar	02:23,84	02:27,29	02:31,90	02:23,48	02:26,07	02:30,78
200 Est	02:29,75	02:30,16	02:32,91	02:25,44	02:25,83	02:32,21
400 Est	05:17,30	05:18,04	05:24,06	05:08,37	05:12,38	05:27,29

Nota: Juniores todos presentes na competição, embora tenham tido o Europeu e 4 nadadores encontravam-se em fase de preparação para o Mundial de Juniores.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS



c. Resultados Juvenis Masculinos e Femininos:

	JUVENIS					
	2024			2025		
	1º	3º	8º	1º	3º	8º
Masculino						
50 Liv	00:24,69	00:24,76	00:25,49	00:24,36	00:24,61	00:25,49
100 Liv	00:53,42	00:54,72	00:55,93	00:52,50	00:53,71	00:55,29
200 Liv	01:57,88	02:00,94	02:04,89	01:57,04	01:58,94	02:01,67
400 Liv	04:19,29	04:20,06	04:25,58	04:12,15	04:19,43	04:24,00
800 Liv	08:50,20	08:59,84	09:12,79	08:53,76	08:54,80	09:08,47
1500 Liv	16:43,87	17:05,85	17:28,47	16:45,31	17:06,65	17:26,08
50 Cos	00:27,51	00:29,24	00:29,94	00:26,29	00:28,38	00:29,14
100 Cos	00:59,71	01:03,73	01:04,84	00:57,00	01:00,88	01:03,13
200 Cos	02:11,82	02:15,43	02:20,26	02:09,35	02:15,61	02:20,77
50 Bru	00:31,67	00:32,09	00:32,74	00:30,66	00:31,46	00:32,30
100 Bru	01:09,20	01:10,52	01:12,25	01:06,91	01:08,74	01:11,77
200 Bru	02:30,19	02:33,92	02:40,92	02:27,27	02:30,69	02:36,84
50 Mar	00:25,48	00:26,55	00:26,90	00:25,62	00:26,01	00:27,13
100 Mar	00:56,62	00:59,20	01:00,66	00:57,39	00:58,93	01:00,19
200 Mar	02:11,40	02:14,64	02:19,30	02:10,38	02:14,19	02:17,35
200 Est	02:13,88	02:17,59	02:21,73	02:11,16	02:16,10	02:19,01
400 Est	04:44,44	04:51,54	05:01,72	04:51,52	04:51,98	04:59,90
Feminino						
50 Liv	00:27,30	00:28,11	00:29,26	00:27,91	00:28,24	00:28,89
100 Liv	00:59,35	01:00,49	01:02,30	00:59,93	01:01,20	01:03,02
200 Liv	02:11,02	02:13,17	02:15,52	02:10,68	02:13,03	02:16,37
400 Liv	04:39,14	04:45,81	04:52,08	04:42,73	04:46,99	04:50,88
800 Liv	09:43,23	09:50,16	10:06,70	09:40,05	09:41,49	10:01,88
1500 Liv	18:30,37	19:20,56	19:36,31	18:30,91	18:40,04	19:12,96
50 Cos	00:31,08	00:31,38	00:32,97	00:31,49	00:31,59	00:32,04
100 Cos	01:07,07	01:08,41	01:10,69	01:06,88	01:08,05	01:11,16
200 Cos	02:27,68	02:29,16	02:33,49	02:24,53	02:28,03	02:35,08
50 Bru	00:34,42	00:35,19	00:36,94	00:33,77	00:35,81	00:36,44
100 Bru	01:15,32	01:18,49	01:20,44	01:14,41	01:18,23	01:19,39
200 Bru	02:46,23	02:52,14	02:54,80	02:40,32	02:48,07	02:55,98
50 Mar	00:28,72	00:29,72	00:31,25	00:29,20	00:29,94	00:30,69
100 Mar	01:05,91	01:07,99	01:11,57	01:07,29	01:07,63	01:09,48
200 Mar	02:26,25	02:33,93	02:41,50	02:27,07	02:30,01	02:39,36
200 Est	02:28,64	02:32,33	02:38,65	02:28,81	2:29,67	02:38,47
400 Est	05:19,56	05:25,51	05:21,81	05:17,25	05:10,91	05:34,42

Nota: Não estiveram presentes os 8 nadadores participantes no FOJE.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS





Setor Masculino:

- **Livres:** Nas distâncias curtas (50m e 100m), os tempos mantiveram-se muito competitivos e semelhantes entre os dois anos. Nas provas de meio-fundo (200m e 400m), a categoria Júnior destacou-se com melhorias, enquanto os Seniores mantiveram um nível estável. Nas provas de fundo (800m e 1500m), a categoria Juvenil apresentou uma evolução notável.
- **Costas:** Os 100m Costas mantiveram um nível muito elevado em todas as categorias. Nos 200m Costas, os tempos de 2025 foram ligeiramente mais lentos em média, exceto na categoria Júnior, que melhorou.
- **Bruços:** As provas de Bruços mostraram uma melhoria geral, especialmente nos 200m Bruços, onde todas as categorias registaram tempos mais rápidos em 2025.
- **Mariposa:** Nos 100m Mariposa, o nível manteve-se estável. Já nos 200m Mariposa, a categoria Sénior apresentou uma melhoria significativa.
- **Estilos:** Os 200m Estilos registaram uma evolução positiva, especialmente nos escalões mais jovens (Juvenil e Júnior). Nos 400m Estilos, os resultados foram mais variáveis entre as categorias.

Setor Feminino:

- **Livres:** Em geral, os tempos nas provas de Livres mantiveram-se consistentes. A categoria Júnior foi a que demonstrou maior evolução, particularmente nos 400m Livres.
- **Costas:** Os tempos nos 100m e 200m Costas foram muito semelhantes nos dois anos, indicando uma estabilização do desempenho.
- **Bruços:** As provas de Bruços apresentam resultados de nível médio, mas com competitividade em todas as categorias. A maior evolução foi sentida nos 200m Bruços na categoria Juvenil.
- **Mariposa:** Nos 100m Mariposa, os tempos mantiveram-se estáveis. Nos 200m Mariposa, houve uma melhoria na categoria Sénior.
- **Estilos:** Os 200m Estilos apresentaram uma evolução positiva em todas as categorias. Os 400m Estilos, por sua vez, mostraram resultados mistos, com melhorias na categoria Júnior, mas uma ligeira quebra na Sénior.

Análise Comparativa do Conjunto das 4 Competições

Participação de Atletas:

- **Formação (Infantis e Zonais):** Verificou-se um aumento no número de participantes nos Nacionais de Infantis, o que representa um sinal positivo para a base da modalidade. Nos Torneios Zonais, a participação foi muito semelhante nos 2 anos.
- **Juvenis, Juniores e Seniores:** Ambos os campeonatos nacionais de registaram uma diminuição de aproximadamente 10% no número de atletas inscritos, fruto do aumento da exigência nos critérios de acesso.

Nível Competitivo e Desempenho:

- **Evolução Geral nos Infantis:** A média global de desempenho nos Zonais mostrou uma melhoria, impulsionada principalmente pela Zona Norte. Nos Nacionais de Infantis, a evolução também foi positiva em ambos os sexos.
- **Juvenis, Juniores e Seniores:** As pontuações WA nos Nacionais de Março e Julho indicaram um nível competitivo elevado e estável, apesar da menor participação.

Esta observação sugere que, embora o número de atletas possa ter diminuído, o nível dos resultados nestes escalões mantém-se, apesar de termos sofrido o abandono de alguns nadadores da seleção nacional sénior (José Paulo Lopes, Tamila Holub, Ana Catarina Monteiro) e de diminuição do nível de preparação no 1º ano do ciclo olímpico de outros (Diana Durães, Angélica André e Gabriel Lopes).

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS





Critérios de Admissão e Estratégias:

- A análise dos Zonais levanta uma questão importante sobre o equilíbrio entre a massificação e a manutenção de um elevado nível técnico. Critérios de acesso mais flexíveis poderão aumentar a participação, mas também arriscarão a diluição da qualidade média.
- A diminuição do número de inscrições por atleta nos Nacionais de Absolutos pretende refletir uma estratégia de maior foco e especialização, visando a otimização dos resultados.

Conclusão Geral e Recomendações Finais:

A natação portuguesa apresenta uma base de formação em crescimento, como demonstra o aumento da participação nos Nacionais de Infantis. No entanto, a otimização da quantidade/qualidade dos participantes nos campeonatos de absolutos continua a merecer uma análise cuidada na elaboração dos critérios de acesso mais exigentes ou outras variáveis a considerar.

Recomenda-se:

1. **Fortalecer a Base:** Continuar a investir nos escalões de formação para garantir uma transição bem-sucedida para os escalões de competição mais elevados.
2. **Revisão dos Critérios de Acesso:** Analisar e ajustar anualmente os critérios de admissão nas diferentes competições para encontrar o equilíbrio ideal entre participação e nível competitivo.
3. **Focar nos Pontos Fracos:** Os dados indicam que as provas de **Mariposa, Bruços e Estilos** são áreas de menor progressão.
4. **Monitorização do Desempenho:** Continuar a utilizar ferramentas como a análise de tempos e pontuações WA para monitorizar a evolução dos atletas e identificar áreas de melhoria.

Análise de Evolução dos Mínimos Nacionais (Piscina Longa)

A análise aos tempos de acesso propostos para a época 2026/2027, em comparação com os da época 2025/2026, que irá iniciar, revela uma evolução geral e um aumento do nível de exigência. O objetivo destes novos mínimos visam refletir a melhoria de desempenho dos atletas a nível nacional.

Evolução Global e por Sexo

Observa-se uma **melhoria global de 0,36%** nos tempos de acesso. Esta percentagem, embora pareça modesta, representa uma dificuldade significativa quando distribuída por todas as provas. A evolução, no entanto, não foi uniforme entre os setores masculino e feminino.

- **Percentagem Global de Melhoria: 0,36%**
- **Evolução Média - Setor Masculino: 0,69%**
- **Evolução Média - Setor Feminino: -0,05%**

Comparação de Desempenho: Masculino vs. Feminino

É notória uma diferença significativa na evolução dos tempos entre os dois setores. O **setor masculino apresentou uma melhoria clara e consistente** em quase todas as provas, resultando numa média de evolução positiva de 0,69%. As provas de 100m Livres (1,89%), 100m Mariposa (1,75%) e 100m Costas (1,67%) foram as que registaram um maior agravamento dos mínimos, refletindo o aumento da competitividade nestas áreas.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS





Por outro lado, o **setor feminino apresentou uma ligeira regressão média de -0,05%**. Isto indica que, em média, os tempos de acesso propostos para 2026/2027 são ligeiramente mais acessíveis do que os de 2024/2025. Várias provas importantes, como os 800m Livres (-0,92%), 200m Livres (-0,78%), 200m Costas (-0,68%) e 200m Mariposa (-0,68%), viram os seus mínimos de acesso serem aligeirados. A única prova com uma melhoria expressiva foi a de 200m Estilos (1,35%).

Esta disparidade sugere que o desenvolvimento e a densidade competitiva no topo do setor masculino evoluíram a um ritmo mais rápido nos últimos anos em comparação com o setor feminino.

Conclusão

A atualização dos mínimos de acesso para 2026/2027 em piscina longa reflete as tendências atuais da natação nacional. O setor masculino demonstra uma evolução positiva que justifica um aumento do grau de exigência para o acesso às competições nacionais. Em contraste, a estagnação ou ligeira regressão em várias provas do setor feminino levou a um ajuste dos mínimos, tornando-os, em alguns casos, mais acessíveis. Esta medida poderá servir como um incentivo para aumentar a participação e a competitividade a médio prazo.

No final de dezembro de 2025, será realizada uma análise homóloga para a piscina curta, de forma a completar o quadro de mínimos para a época de 2026/2027.

Marcas das posições de ranking que servem de base à criação da tabela de mínimos de acesso a todas as competições zonais e nacionais:

RANK.	Masculinos	25/26	26/27	Relação 25/26 para 26/27
24º	50 L	00:24,26	00:24,03	0,95%
20º	100 L	00:52,80	00:52,45	0,66%
16º	200 L	01:56,36	01:55,44	0,79%
12º	400 L	04:06,04	04:04,23	0,74%
8º	800 L	08:32,14	08:30,69	0,28%
8º	1500 L	16:21,19	16:16,64	0,46%
24º	50 C	00:27,87	00:27,73	0,50%
20º	100 C	00:59,87	00:59,50	0,62%
16º	200 C	02:12,75	02:11,83	0,69%
24º	50 B	00:30,72	00:30,53	0,62%
20º	100 B	01:07,76	01:07,41	0,52%
16º	200 B	02:28,12	02:27,88	0,16%
24º	50 M	00:25,59	00:25,64	-0,20%
20º	100 M	00:57,00	00:56,38	1,09%
16º	200 M	02:09,36	02:09,36	0,00%
16º	200 E	02:12,78	02:12,57	0,16%
12º	400 E	04:43,91	04:41,52	0,84%
8º	4X100 L	03:37,49	03:34,04	1,59%
8º	4X200 L	08:11,93	08:09,98	0,40%
8º	4X100 E	04:01,64	03:59,07	1,06%

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS



RANK.	Masculinos	25/26	26/27	Relação 25/26 para 26/27
8º	4X50 E	01:50,40	01:49,63	0,70%
8º	4X50 L	01:39,21	01:38,19	1,03%
RANK.	Femininos	25/26	26/27	Relação 25/26 para 26/27
24º	50 L	00:27,63	00:27,65	-0,07%
20º	100 L	00:59,64	00:59,50	0,23%
16º	200 L	02:08,20	02:08,73	-0,41%
12º	400 L	04:28,98	04:26,99	0,74%
8º	800 L	09:04,25	09:09,26	-0,92%
8º	1500 L	17:44,97	17:39,97	0,47%
24º	50 C	00:31,74	00:31,56	0,57%
20º	100 C	01:07,62	01:07,50	0,18%
16º	200 C	02:25,92	02:26,57	-0,45%
24º	50 B	00:34,68	00:34,87	-0,55%
20º	100 B	01:16,29	01:15,97	0,42%
16º	200 B	02:45,23	02:44,84	0,24%
24º	50 M	00:29,34	00:29,22	0,41%
20º	100 M	01:05,51	01:05,65	-0,21%
16º	200 M	02:26,25	02:26,56	-0,21%
16º	200 E	02:27,71	02:26,22	1,01%
12º	400 E	05:08,82	05:11,40	-0,84%
8º	4X100 L	04:07,14	04:06,34	0,32%
8º	4X200 L	09:03,25	09:06,38	-0,58%
8º	4X100 E	04:34,00	04:32,45	0,57%
8º	4X50 E	02:04,50	02:04,93	-0,35%
8º	4X50 L	01:53,24	01:52,94	0,26%
Média	Misto	25/26	26/27	Relação 25/26 para 26/27
Média	4X100 L M	03:52,31	03:50,19	0,91%
Média	4X100 E M	04:17,82	04:15,76	0,80%
Média	4x50 L M	01:46,22	01:45,56	0,62%
Média	4x50 E M	01:57,45	01:57,28	0,14%

Notas Finais

O futuro passa por continuar a fortalecer os escalões de formação, rever anualmente os critérios de acesso para encontrar o equilíbrio ideal, e dedicar atenção específica às áreas com menor progressão, como certos estilos e o desenvolvimento do setor feminino. A abordagem de monitorização contínua do desempenho, utilizando ferramentas de análise como a apresentada, é crucial para identificar tendências e ajustar estratégias, garantindo que a natação nacional continue a evoluir de forma positiva e sustentada.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS

