

## CAMPEONATOS NACIONAIS JUNIORES E SENIORES - PISCINA CURTA

### 1. LOCAL

ANDS - Tomar (25m x 8 pistas)

### 2. DATAS

13 a 15 de dezembro de 2024

### 3. PROGRAMA - HORÁRIOS

13 DEZ 2024 - 09:00 1ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS		14 DEZ 2024 - 09:00 2ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS		15 DEZ 2024 - 09:00 3ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS	
1	800m Livres Masc. (SL)	17	4x50m Estilos Masc. (SL)	33	800m Livres Fem. (SL)
2	4x50m Livres Fem. (SL)	18	4x50m Estilos Fem. (SL)	34	50m Bruços Masc.
3	4x50m Livres Masc. (SL)	19	400m Livres Masc. (SL)	35	50m Bruços Fem.
4	100m Bruços Fem.	20	400m Livres Fem. (SL)	36	100m Costas Masc.
5	100m Bruços Masc.	21	100m Mariposa Masc.	37	100m Costas Fem.
6	100m Livres Fem.	22	100m Mariposa Fem.	38	50m Mariposa Masc.
7	100m Livres Masc.	23	200m Bruços Masc.	39	50m Mariposa Fem.
8	50m Costas Fem.	24	200m Bruços Fem.	<b>INTERVALO - 10'</b>	
9	50m Costas Masc.	25	200m Costas Masc.	40	200m Livres Masc.
<b>INTERVALO - 10'</b>		26	200m Costas Fem.	41	200m Livres Fem.
10	200m Mariposa Fem.	<b>INTERVALO - 10'</b>		42	400m Estilos Fem. (SL)
11	200m Mariposa Masc.	27	50m Livres Masc.	43	400m Estilos Masc. (SL)
12	100m Estilos Fem.	28	50m Livres Fem.	44	1500m Livres Masc. (SL)
13	100m Estilos Masc.	29	200m Estilos Masc.	45	4x100m Livres Fem. (SL)
14	1500m Livres Fem. (SL)	30	200m Estilos Fem.	46	4x100m Livres Masc. (SL)
15	4x100m Estilos Masc. (SL)	31	4x200m Livres Masc. (SL)		
16	4x100m Estilos Fem. (SL)	32	4x200m Livres Fem. (SL)		
13 DEZ 2024 - 17:00 1ª JORNADA - FINAIS		14 DEZ 2024 - 17:00 2ª JORNADA - FINAIS		15 DEZ 2024 - 16:00 3ª JORNADA - FINAIS	
14	1500m Livres Fem. (SR)	17	4x50m Estilos Masc. (SR)	44	1500m Livres Masc. (SR)
1	800m Livres Masc. (SR)	18	4x50m Estilos Fem. (SR)	33	800m Livres Fem. (SR)
2	4x50m Livres Fem. (SR)	19	400m Livres Masc. (SR)	34	50m Bruços Masc.
3	4x50m Livres Masc. (SR)	20	400m Livres Fem. (SR)	35	50m Bruços Fem.
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>	
4	100m Bruços Fem.	21	100m Mariposa Masc.	36	100m Costas Masc.
5	100m Bruços Masc.	22	100m Mariposa Fem.	37	100m Costas Fem.
6	100m Livres Fem.	23	200m Bruços Masc.	38	50m Mariposa Masc.
7	100m Livres Masc.	24	200m Bruços Fem.	39	50m Mariposa Fem.
8	50m Costas Fem.	25	200m Costas Masc.	40	200m Livres Masc.
9	50m Costas Masc.	26	200m Costas Fem.	41	200m Livres Fem.
10	200m Mariposa Fem.	27	50m Livres Masc.	42	400m Estilos Fem. (SR)
11	200m Mariposa Masc.	28	50m Livres Fem.	43	400m Estilos Masc. (SR)
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		29	200m Estilos Masc.	<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>	
12	100m Estilos Fem.	30	200m Estilos Fem.	46	4x100m Livres Masc. (SR)
13	100m Estilos Masc.	<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		45	4x100m Livres Fem. (SR)
15	4x100m Estilos Fem. (SR)	31	4x200m Livres Masc. (SR)	<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>	
16	4x100m Estilos Masc. (SR)	32	4x200m Livres Fem. (SR)	<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>	
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>	

## 4. PARTICIPAÇÃO

Estes campeonatos destinam-se às categorias de Juniores e Seniores, tendo direito a participar nos mesmos todos os nadadores que tenham cumprido o critério de admissão, entre 1 de outubro de 2023 e 1 de dezembro 2024.

O nadador(a) apurado(a) que não compareça à respetiva final e não comunique esse facto à organização, até 30 minutos após a conclusão da última série da respetiva eliminatória -no caso das equipas de estafetas essa informação deverá ser prestada durante a sessão das eliminatórias -verá o seu Clube ser penalizado em **100€**. No caso dos nadadores individuais, serão os próprios a estar sujeitos à mesma penalização.

Cada prova individual terá apenas uma final por categoria (Júnior e Sénior), com exceção das provas de 400m Estilos, 400, 800 e 1500m Livres, que serão disputadas pelo sistema de séries, nas quais as mais lentas serão realizadas durante as eliminatórias e as mais rápidas nas finais. Caso haja mais do que um nadador com o 8º tempo de inscrição o nadador mais velho será colocado na série mais rápida.

As estafetas serão realizadas no sistema de séries, nas quais as mais lentas serão realizadas durante as eliminatórias e as mais rápidas nas finais.

Terão acesso à final os nadadores classificados nos 8 primeiros lugares das eliminatórias, sendo suplentes os 9º e 10º classificados, de cada categoria (Júnior e Sénior).

**Nota:** As eliminatórias, as finais e as séries rápidas serão disputadas em 8 (oito) pistas.

A ordem de realização das finais é a seguinte: 1º Final Júnior e 2º Final Sénior.

## 5. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser realizadas por correio eletrónico para [inscricoes@fpnatacao.pt](mailto:inscricoes@fpnatacao.pt), através do ficheiro convite respetivo que poderá ser descarregado a partir da página [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt), ou efetuar as inscrições através da plataforma de inscrições online em [www.swimrankings.net/manager/](http://www.swimrankings.net/manager/), até ao **dia 3 de dezembro de 2024**.

A constituição das equipas de estafeta deverá ser efetuada no ficheiro convite respetivo, aquando do envio das inscrições, indicando o respetivo tempo de inscrição. 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.

## 6. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL E PRÉMIOS

As Finais classificarão os nadadores do 1º ao 8º.

No caso das provas disputadas por sistema de séries, a classificação será ordenada de acordo com os tempos realizados durante as mesmas.

Haverá classificações por prova, categoria e sexo.

Serão concedidos prêmios aos três (3) primeiros classificados das categorias Juniores e Seniores de cada prova.

## 7. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO

FEMININOS				PROVAS	MASCULINOS			
SÉNIOR 1º ANO		SÉNIOR			SÉNIOR 1º ANO		SÉNIOR	
P25M	P50M	P25M	P50M		P25M	P50M	P25M	P50M
00:27.71	00:28.36	00:27.57	00:28.22	<b>50 Livres</b>	00:23.98	00:24.78	00:23.86	00:24.66
00:59.70	01:01.18	00:59.40	01:00.88	<b>100 Livres</b>	00:52.22	00:54.18	00:51.96	00:53.91
02:09.06	02:12.99	02:08.42	02:12.33	<b>200 Livres</b>	01:55.30	01:59.71	01:54.73	01:59.11
04:33.12	04:41.10	04:31.76	04:39.70	<b>400 Livres</b>	04:07.64	04:17.31	04:06.41	04:16.03
09:28.49	09:45.18	09:25.66	09:42.27	<b>800 Livres</b>	08:47.67	09:05.23	08:45.04	09:02.52
18:46.74	19:09.09	18:41.13	19:03.37	<b>1500 Livres</b>	16:50.23	17:23.25	16:45.20	17:18.06
00:31.37	00:32.68	00:31.21	00:32.52	<b>50 Costas</b>	00:27.31	00:28.69	00:27.17	00:28.55
01:07.13	01:10.08	01:06.80	01:09.73	<b>100 Costas</b>	00:58.82	01:02.02	00:58.53	01:01.71
02:26.18	02:32.12	02:25.45	02:31.36	<b>200 Costas</b>	02:09.59	02:15.88	02:08.95	02:15.20
00:35.11	00:36.06	00:34.94	00:35.88	<b>50 Bruços</b>	00:30.56	00:31.41	00:30.41	00:31.25
01:16.01	01:18.66	01:15.63	01:18.27	<b>100 Bruços</b>	01:06.06	01:09.05	01:05.73	01:08.71
02:44.65	02:51.93	02:43.83	02:51.07	<b>200 Bruços</b>	02:25.36	02:32.16	02:24.64	02:31.40
00:29.79	00:30.29	00:29.64	00:30.14	<b>50 Mariposa</b>	00:25.86	00:26.28	00:25.73	00:26.15
01:05.61	01:07.13	01:05.28	01:06.80	<b>100 Mariposa</b>	00:57.43	00:58.65	00:57.14	00:58.36
02:26.69	02:32.79	02:25.96	02:32.03	<b>200 Mariposa</b>	02:09.36	02:13.37	02:08.72	02:12.71
01:08.93	_____	01:08.59	_____	<b>100 Estilos</b>	01:00.51	_____	01:00.21	_____
02:26.69	02:31.34	02:25.96	02:30.59	<b>200 Estilos</b>	02:10.03	02:15.25	02:09.38	02:14.58
05:13.64	05:23.08	05:12.08	05:21.47	<b>400 Estilos</b>	04:41.94	04:51.32	04:40.54	04:49.87

FEMININOS				PROVAS	MASCULINOS			
JÚNIOR 16		JÚNIOR 17 E 18			JÚNIOR 17		JÚNIOR 18	
P25M	P50M	P25M	P50M		P25M	P50M	P25M	P50M
00:28.40	00:29.07	00:28.26	00:28.93	<b>50 Livres</b>	00:24.70	00:25.52	00:24.58	00:25.40
01:01.18	01:02.71	01:00.89	01:02.40	<b>100 Livres</b>	00:53.78	00:55.80	00:53.52	00:55.53
02:12.27	02:16.30	02:11.63	02:15.64	<b>200 Livres</b>	01:58.75	02:03.28	01:58.17	02:02.68
04:39.91	04:48.09	04:38.55	04:46.69	<b>400 Livres</b>	04:15.03	04:24.99	04:13.80	04:23.71
09:42.63	09:59.74	09:39.80	09:56.83	<b>800 Livres</b>	09:03.42	09:21.51	09:00.79	09:18.80
19:14.76	19:37.67	19:09.16	19:31.95	<b>1500 Livres</b>	17:20.38	17:54.39	17:15.36	17:49.20
00:32.15	00:33.50	00:31.99	00:33.33	<b>50 Costas</b>	00:28.12	00:29.55	00:27.99	00:29.41
01:08.80	01:11.82	01:08.47	01:11.47	<b>100 Costas</b>	01:00.58	01:03.87	01:00.29	01:03.56
02:29.81	02:35.90	02:29.09	02:35.14	<b>200 Costas</b>	02:13.46	02:19.93	02:12.82	02:19.26
00:35.99	00:36.96	00:35.81	00:36.78	<b>50 Bruços</b>	00:31.47	00:32.34	00:31.32	00:32.19
01:17.90	01:20.62	01:17.52	01:20.23	<b>100 Bruços</b>	01:08.03	01:11.11	01:07.70	01:10.77
02:48.74	02:56.20	02:47.93	02:55.35	<b>200 Bruços</b>	02:29.70	02:36.70	02:28.98	02:35.94
00:30.53	00:31.04	00:30.38	00:30.89	<b>50 Mariposa</b>	00:26.63	00:27.07	00:26.50	00:26.93
01:07.24	01:08.80	01:06.91	01:08.47	<b>100 Mariposa</b>	00:59.14	01:00.40	00:58.85	01:00.11
02:30.34	02:36.59	02:29.61	02:35.83	<b>200 Mariposa</b>	02:13.23	02:17.35	02:12.58	02:16.69
01:10.65	_____	01:10.30	_____	<b>100 Estilos</b>	01:02.32	_____	01:02.02	_____
02:30.34	02:35.11	02:29.61	02:34.35	<b>200 Estilos</b>	02:13.91	02:19.29	02:13.26	02:18.62
05:21.44	05:31.11	05:19.88	05:29.51	<b>400 Estilos</b>	04:50.36	05:00.02	04:48.96	04:58.57

ESTAFETAS				
FEMININOS				
PROVAS	JUNIORES		SENIORES	
	P25M	P50M	P25M	P50M
<b>4x50 Livres</b>	01:52.38	01:55.40	01:51.27	01:54.26
<b>4x100 Livres</b>	04:08.82	04:13.90	04:03.94	04:08.92
<b>4x200 Livres</b>	08:58.78	09:09.78	08:48.22	08:59.00
<b>4x50 Estilos</b>	02:06.74	02:09.33	02:05.49	02:08.05
<b>4x100 Estilos</b>	04:41.15	04:46.89	04:35.63	04:41.26

MASCULINOS				
PROVAS	JUNIORES		SENIORES	
	P25M	P50M	P25M	P50M
<b>4x50 Livres</b>	01:39.93	01:41.97	01:38.94	01:40.96
<b>4x100 Livres</b>	03:41.67	03:46.19	03:34.17	03:38.54
<b>4x200 Livres</b>	08:07.07	08:17.01	07:50.60	08:00.20
<b>4x50 Estilos</b>	01:52.32	01:54.40	01:51.01	01:53.27
<b>4x100 Estilos</b>	04:11.49	04:16.62	04:02.98	04:07.94