

# CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS, JUNIORES E ABSOLUTOS - PISCINA LONGA

## 1. LOCAL

ANC – COP Coimbra (50m x 10 pistas)

## 2. DATAS

4 a 7 de abril 2019

## 3. PROGRAMA – HORÁRIOS

04 ABRIL 1ª JORNADA – 1ª SESSÃO – 9H30			05 DE ABRIL 2ª JORNADA – 1ª SESSÃO - 9H30			06 DE ABRIL 3ª JORNADA – 1ª SESSÃO – 9H30			07 DE ABRIL 4ª JORNADA – 1ª SESSÃO – 9H00		
Nº	PROVA	SEXO	Nº	PROVA	SEXO	Nº	PROVA	SEXO	Nº	PROVA	SEXO
1	50 Costas	F	10	100 Costas	M	19	100 Mariposa	M	27	200 Costas	F
2	50 Costas	M	11	100 Costas	F	20	100 Mariposa	F	28	200 Costas	M
3	200 Mariposa	F	12	50 Livres	M	21	50 Bruços	M	29	50 Mariposa	F
4	200 Mariposa	M	13	50 Livres	F	22	50 Bruços	F	30	50 Mariposa	M
5	100 Livres	F	14	100 Bruços	M	23	200 Estilos	M	31	200 Bruços	F
6	100 Livres	M	15	100 Bruços	F	24	400 Estilos	F	32	200 Bruços	M
7	200 Estilos	F	16	400 Estilos	M	<b>INTERVALO 10 MINUTOS – MEDALHAS JUVENIS</b>					
<b>INTERVALO 10 MINUTOS – MEDALHAS JUVENIS</b>						25	200 Livres	M	33	200 Livres	F
8	1500 Livres (slow heats)	M	17	800 Livres (slow heats)	F	26	400 Livres	F	34	400 Livres	M
9	1500 Livres (slow heats)	F	18	800 Livres (slow heats)	M	<b>MEDALHAS JUVENIS</b>					
1ª JORNADA – FINAIS – 17H00			2ª JORNADA – FINAIS – 17H00			3ª JORNADA- FINAIS – 17H00			4ª JORNADA – FINAIS – 16H00		
Nº	PROVA	SEXO	Nº	PROVA	SEXO	Nº	PROVA	SEXO	Nº	PROVA	SEXO
8	1500 Livres (SR)	M	17	800 Livres (SR)	F	19	100 Mariposa	M	27	200 Costas	F
9	1500 Livres (SR)	F	18	800 Livres (SR)	M	20	100 Mariposa	F	28	200 Costas	M
1	50 Costas	F	10	100 Costas	M	21	50 Bruços	M	29	50 Mariposa	F
2	50 Costas	M	11	100 Costas	F	22	50 Bruços	F	30	50 Mariposa	M
3	200 Mariposa	F	12	50 Livres	M	23	200 Estilos	M	31	200 Bruços	F
4	200 Mariposa	M	13	50 Livres	F	24	400 Estilos	F	32	200 Bruços	M
<b>CERIMÓNIA PROTOCOLAR</b>											
5	100 Livres	F	14	100 Bruços	M	25	200 Livres	M	33	200 Livres	F
6	100 Livres	M	15	100 Bruços	F	26	400 Livres	F	34	400 Livres	M
7	200 Estilos	F	16	400 Estilos	M	<b>CERIMÓNIA PROTOCOLAR</b>					

#### 4. PARTICIPAÇÃO

Estes campeonatos destinam-se às categorias **Juvenil, Júnior e Sénior**, podendo nelas participar os nadadores que tenham cumprido os critérios de admissão nas distâncias e técnicas da respetiva categoria, entre 17 de Março de 2018 e 25 de Março de 2019.

Poderão participar todos os nadadores que cumprirem os mínimos correspondentes ao seu escalão etário/categoria.

Os **nadadores juvenis** poderão participar nas provas de 50m, na categoria Júnior e Absoluta, caso obtenham mínimo de participação Júnior; contudo, é necessário que os nadadores tenham obtido o mínimo do respetivo escalão etário (juvenil A/juvenil B) nas distâncias de 100 e 200m da mesma técnica, mesmo que não participem nessas provas.

Os **nadadores juvenis** poderão participar nas provas de 800m Livres Masculinos e 1500m Livres Femininos, na categoria Júnior e Absoluta, caso obtenham mínimo de participação Júnior.

O **nadador Juvenil** que tenha obtido Mínimo de acesso na prova de 200m de uma técnica poderá participar na prova de 100m da mesma técnica (sem ter obtido Mínimo para esta prova), sendo obrigatório a participação deste na prova de 200m.

Cada **nadador Juvenil** só poderá ser inscrito, ao longo das quatro (4) jornadas, em cinco (5) provas individuais.

Cada **nadador Júnior e Sénior** só poderá ser inscrito, ao longo das quatro (4) jornadas, em sete (7) provas individuais.

Nas provas de 50m haverá apenas Finais A e B.

#### 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 **26 de Março de 2019**.

#### 6. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES

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

As três últimas séries das sessões da manhã (eliminatórias) serão nadadas no sistema de cabeças de série, sempre que se realizem mais do que três séries em cada uma das provas, com

exceção das provas de 800L e 1500L, que se disputará no sistema de séries, disputando-se as mais lentas durante as eliminatórias, e a mais rápida durante as finais (conforme o programa).

## 7. ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO

Na parte da manhã decorrem as eliminatórias e a competição juvenil A e B e na parte da tarde disputam-se as finais A, B e C.

As finais A serão formadas por nadadores classificados do 1º ao 10º lugar das eliminatórias, sendo suplentes o 11º e 12º classificado.

As finais B são formadas pelos nadadores classificados do 11º ao 20º lugar das eliminatórias, sendo suplentes o 21º e 22º classificado. Esta final **só poderá ser constituída por dois nadadores da categoria sénior, no máximo.**

As finais C são formadas pelos nadadores classificados do 21º ao 30º lugar das eliminatórias, sendo suplentes o 31º e 32º classificado. Esta final **só poderá ser constituída por nadadores da categoria júnior e juvenil, com um máximo de 3 nadadores juniores.**

As finais A serão nadadas em primeiro lugar, seguidas das finais B e C.

Um nadador(a) que não compareça à respetiva final e não comunique, por escrito em ficha própria para o efeito, este facto à Organização até 30 minutos após a conclusão da última série da respetiva eliminatória, fará o seu Clube ser penalizado em **100€**. No caso dos nadadores individuais, serão os próprios a estar sujeitos à mesma penalização.

## 8. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Haverá classificações separadas por prova e categoria (nos Juvenis separada por escalão etário, Juvenis A e Juvenis B), apurando-se os campeões nacionais de cada um dos escalões etários Juvenis nas sessões da manhã e premiando os três primeiros classificados de cada prova, com exceção das provas de 800L Femininos e 1500L Masculinos, que se disputará no sistema de séries, disputando-se as mais lentas durante as eliminatórias, e a mais rápida durante as finais (conforme o programa).

Da parte da tarde (finais) serão atribuídos os títulos absolutos e de juniores.

Relativamente ao título de Absoluto, as finais A classificarão os nadadores do 1º ao 10º lugar, as finais B classificarão os nadadores do 11º ao 20º lugar e as finais C classificarão os nadadores do 21º ao 30º lugar.

Relativamente ao título de Juniores, serão considerados os tempos dos nadadores dos escalões juvenis e juniores presentes numa das finais, com a ressalva de que um nadador presente na final A ficará sempre à frente de um nadador da final B e os presentes nesta ficarão sempre à frente dos da final C.

Nas provas de 50m, 800m Livres Masculinos e 1500m Livres Femininos haverá apenas classificação Júnior e Absoluta.

## 9. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO

FEMININOS				PROVAS	MASCULINOS			
JÚNIOR		SÉNIOR			JÚNIOR		SÉNIOR	
02-03		01 E ANTES			01-02		00 E ANTES	
P25M	P50M	P25M	P50M		P25M	P50M	P25M	P50M
00:28.21	00:28.76	00:27.69	00:28.19	<b>50 Livres</b>	00:24.57	00:25.23	00:24.04	00:24.92
01:00.78	01:01.97	00:59.57	01:00.66	<b>100 Livres</b>	00:53.39	00:54.83	00:52.29	00:53.63
02:11.68	02:13.74	02:08.60	02:10.94	<b>200 Livres</b>	01:57.21	02:00.10	01:54.59	01:56.94
04:37.84	04:44.93	04:31.22	04:36.53	<b>400 Livres</b>	04:09.77	04:17.70	04:03.96	04:10.88
09:40.82	09:51.26	09:24.06	09:31.77	<b>800 Livres</b>	08:27.89	08:40.65	08:15.49	08:30.68
17:53.53	18:25.21	17:31.92	17:54.48	<b>1500 Livres</b>	16:50.32	17:22.98	16:24.57	16:51.20
00:32.24	00:33.22	00:31.30	00:32.25	<b>50 Costas</b>	00:28.17	00:29.25	00:27.32	00:28.32
01:08.41	01:10.89	01:06.79	01:09.09	<b>100 Costas</b>	01:00.21	01:02.81	00:58.48	01:00.89
02:28.28	02:34.42	02:25.10	02:29.34	<b>200 Costas</b>	02:12.27	02:18.48	02:08.46	02:13.96
00:36.21	00:36.95	00:35.01	00:35.66	<b>50 Bruços</b>	00:31.24	00:32.01	00:30.31	00:30.95
01:17.66	01:20.38	01:15.69	01:17.77	<b>100 Bruços</b>	01:07.63	01:10.62	01:05.83	01:08.06
02:49.14	02:54.20	02:43.74	02:46.66	<b>200 Bruços</b>	02:29.56	02:36.01	02:24.40	02:29.76
00:30.68	00:30.68	00:29.85	00:29.93	<b>50 Mariposa</b>	00:26.59	00:26.81	00:25.81	00:26.08
01:07.38	01:08.40	01:05.67	01:06.44	<b>100 Mariposa</b>	00:58.57	00:59.76	00:57.23	00:58.20
02:32.27	02:36.86	02:26.50	02:28.80	<b>200 Mariposa</b>	02:11.96	02:15.37	02:08.57	02:11.02
01:10.69	_____	01:08.67	_____	<b>100 Estilos</b>	01:01.70	_____	01:00.00	_____
02:29.01	02:33.45	02:25.51	02:29.09	<b>200 Estilos</b>	02:12.46	02:17.44	02:09.37	02:13.65
05:19.73	05:30.09	05:09.44	05:18.97	<b>400 Estilos</b>	04:45.97	04:55.96	04:39.69	04:46.31

FEMININOS				PROVAS	MASCULINOS			
JUVENIL B		JUVENIL A			JUVENIL B		JUVENIL A	
2005		2004			2004		2003	
P25M	P50M	P25M	P50M		P25M	P50M	P25M	P50M
01:03.44	01:04.61	01:02.49	01:03.52	<b>100 Livres</b>	00:57.12	00:58.28	00:55.71	00:56.97
02:18.64	02:20.29	02:15.89	02:17.65	<b>200 Livres</b>	02:05.62	02:07.76	02:02.03	02:04.66
04:50.56	04:56.05	04:45.86	04:51.86	<b>400 Livres</b>	04:27.10	04:31.87	04:20.30	04:27.75
10:05.21	10:19.83	09:54.10	10:07.20	<b>800/1500 Livres</b>	17:43.31	18:14.02	17:21.59	17:59.71
01:11.34	01:13.94	01:10.30	01:13.34	<b>100 Costas</b>	01:04.45	01:06.92	01:02.76	01:05.57
02:34.71	02:39.58	02:33.30	02:38.93	<b>200 Costas</b>	02:21.24	02:25.37	02:17.86	02:24.02
01:21.86	01:24.70	01:20.58	01:23.71	<b>100 Bruços</b>	01:13.52	01:16.66	01:11.41	01:14.51
02:58.29	03:03.36	02:55.04	03:01.12	<b>200 Bruços</b>	02:42.64	02:48.39	02:37.97	02:44.24
01:10.71	01:11.98	01:09.53	01:11.32	<b>100 Mariposa</b>	01:03.30	01:04.49	01:01.43	01:02.58
02:43.00	02:46.38	02:38.26	02:41.81	<b>200 Mariposa</b>	02:26.42	02:29.53	02:20.71	02:25.43
02:34.78	02:38.83	02:32.34	02:37.34	<b>200 Estilos</b>	02:20.89	02:25.36	02:17.22	02:22.00
05:32.00	05:44.75	05:26.20	05:40.41	<b>400 Estilos</b>	05:03.73	05:14.55	04:56.53	05:06.23