

CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES

1. LOCAL

ANL - Jamor (50m x 10 pistas)

2. DATAS

12 a 14 julho 2024

3. PROGRAMA - HORÁRIOS

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

4. PARTICIPAÇÃO

Podem participar os nadadores que tenham cumprido os critérios de admissão nas distâncias e técnicas da respetiva categoria, entre 1 de janeiro de 2023 e 23 de junho de 2024.

As provas de 800m livres e 1500m livres estão limitadas a um máximo de 10 participantes Juvenis B, 10 juvenis A, e 20 participantes Juniores e 10 Seniores. Caso o limite de nadadores Juniores e Seniores não seja alcançado, poderão estas vagas ser preenchidas por nadadores Juvenis A e B (entrando de forma alternada: 1 Juvenil A, 1 Juvenil B, 1 Juvenil A, 1 Juvenil B, ...). Situação semelhante poderá ser considerada caso o limite de nadadores juvenis não seja alcançado (entrando de forma alternada: 1 Júnior, 1 Sénior, 1 Júnior, 1 Sénior, ...).

As provas individuais serão disputadas no sistema de eliminatórias e Final (Final Juvenil, Final Júnior, Final Sénior: 10 + 10 + 10 melhores tempos das eliminatórias, respetivamente), com exceção das provas de 400m, 800m e 1500m Livres e 400m estilos que serão disputadas em sistema de séries (com a série rápida a disputar-se da parte da tarde para o escalão Júnior e Sénior).

As provas de estafetas Juvenis, Juniores e Seniores serão disputadas da parte da tarde no sistema de séries.

As provas individuais de Juvenis, Juniores e Seniores serão disputadas em sistema de eliminatórias e finais, com exceção das provas de 400m, 800m e 1500m Livres e 400m estilos que serão disputadas em sistema de séries (com a série rápida a disputar-se da parte da tarde para o escalão Júnior e Sénior).

As provas de estafetas serão disputadas em sistema de séries da parte da tarde (Juvenis, Juniores e Seniores).

Cada nadador Juvenil só poderá ser inscrito, ao longo das três jornadas, em **quatro provas individuais**.

Cada nadador Júnior e Sénior só poderá ser inscrito, ao longo das três jornadas, em **cinco provas individuais**.

5. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão 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 **25 de junho de 2024**. Contudo, caso existam nadadores que tenham cumprido os critérios de admissão em competições realizadas até ao dia 30 de junho de 2024 (com exceção das provas de 800m e 1500m Livres), poderão efetuar a inscrição nessas provas, devendo enviar essa alteração nas inscrições até ao dia **1 de julho de 2024**.

6. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES

Nas provas individuais, os nadadores serão agrupados por séries de eliminatórias, segundo os tempos de inscrição, independentemente da categoria a que pertencem.

As provas de estafetas serão disputadas em sistema de séries da parte da tarde (Juvenis, Juniores e Seniores).

Nas provas de 800m e 1500m Livres, caso o número de nadadores de cada escalão seja inferior aos limites definidos no ponto 4, poderá ser considerada uma organização de séries em função dos tempos de inscrição, com a inclusão de nadadores de diferentes categorias nas séries destinadas aos nadadores juvenis.

A classificação de cada categoria será elaborada tendo em consideração todas as séries de cada prova. Caso haja mais do que um nadador com o mesmo tempo de inscrição, a atribuição de pistas será realizada aleatoriamente pelo programa de provas.

7. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Haverá classificações separadas por prova e categoria nos Juvenis, Juniores e Seniores.

Nas provas individuais, a classificação Juvenil, Júnior e Sénior serão nas finais, com a exceção das provas de 400m, 800m e 1500m Livres e 400m estilos que serão disputadas em sistema de séries.

Nas provas de estafetas, a classificação Juvenil, Júnior e Sénior será da parte da tarde.

Serão premiados os 3 primeiros classificados de cada categoria (Juvenil, Júnior e Sénior).

8. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO

| FEMININOS | | | | PROVAS | MASCULINOS | | | |
|---------------|----------|--------------|----------|---------------------|---------------|----------|--------------|----------|
| SÉNIOR 1º ANO | | SÉNIOR | | | SÉNIOR 1º ANO | | SÉNIOR | |
| 2006 | | 2005 E ANTES | | | 2005 | | 2004 E ANTES | |
| P25M | P50M | P25M | P50M | | P25M | P50M | P25M | P50M |
| 00:27.71 | 00:28.36 | 00:27.57 | 00:28.22 | 50 Livres | 00:23.98 | 00:24.78 | 00:23.86 | 00:24.66 |
| 00:59.70 | 01:01.18 | 00:59.40 | 01:00.88 | 100 Livres | 00:52.22 | 00:54.18 | 00:51.96 | 00:53.91 |
| 02:09.06 | 02:12.99 | 02:08.42 | 02:12.33 | 200 Livres | 01:55.30 | 01:59.71 | 01:54.73 | 01:59.11 |
| 04:33.12 | 04:41.10 | 04:31.76 | 04:39.70 | 400 Livres | 04:07.64 | 04:17.31 | 04:06.41 | 04:16.03 |
| 00:31.37 | 00:32.68 | 00:31.21 | 00:32.52 | 50 Costas | 00:27.31 | 00:28.69 | 00:27.17 | 00:28.55 |
| 01:07.13 | 01:10.08 | 01:06.80 | 01:09.73 | 100 Costas | 00:58.82 | 01:02.02 | 00:58.53 | 01:01.71 |
| 02:26.18 | 02:32.12 | 02:25.45 | 02:31.36 | 200 Costas | 02:09.59 | 02:15.88 | 02:08.95 | 02:15.20 |
| 00:35.11 | 00:36.06 | 00:34.94 | 00:35.88 | 50 Bruços | 00:30.56 | 00:31.41 | 00:30.41 | 00:31.25 |
| 01:16.01 | 01:18.66 | 01:15.63 | 01:18.27 | 100 Bruços | 01:06.06 | 01:09.05 | 01:05.73 | 01:08.71 |
| 02:44.65 | 02:51.93 | 02:43.83 | 02:51.07 | 200 Bruços | 02:25.36 | 02:32.16 | 02:24.64 | 02:31.40 |
| 00:29.79 | 00:30.29 | 00:29.64 | 00:30.14 | 50 Mariposa | 00:25.86 | 00:26.28 | 00:25.73 | 00:26.15 |
| 01:05.61 | 01:07.13 | 01:05.28 | 01:06.80 | 100 Mariposa | 00:57.43 | 00:58.65 | 00:57.14 | 00:58.36 |
| 02:26.69 | 02:32.79 | 02:25.96 | 02:32.03 | 200 Mariposa | 02:09.36 | 02:13.37 | 02:08.72 | 02:12.71 |
| 02:26.69 | 02:31.34 | 02:25.96 | 02:30.59 | 200 Estilos | 02:10.03 | 02:15.25 | 02:09.38 | 02:14.58 |
| 05:13.64 | 05:23.08 | 05:12.08 | 05:21.47 | 400 Estilos | 04:41.94 | 04:51.32 | 04:40.54 | 04:49.87 |

| FEMININOS | | | | PROVAS | MASCULINOS | | | |
|-----------|----------|-----------|----------|---------------------|------------|----------|-----------|----------|
| JÚNIOR 16 | | JÚNIOR 17 | | | JÚNIOR 17 | | JÚNIOR 18 | |
| 2008 | | 2007 | | | 2007 | | 2006 | |
| P25M | P50M | P25M | P50M | | P25M | P50M | P25M | P50M |
| 00:28.40 | 00:29.07 | 00:28.26 | 00:28.93 | 50 Livres | 00:24.70 | 00:25.52 | 00:24.58 | 00:25.40 |
| 01:01.18 | 01:02.71 | 01:00.89 | 01:02.40 | 100 Livres | 00:53.78 | 00:55.80 | 00:53.52 | 00:55.53 |
| 02:12.27 | 02:16.30 | 02:11.63 | 02:15.64 | 200 Livres | 01:58.75 | 02:03.28 | 01:58.17 | 02:02.68 |
| 04:39.91 | 04:48.09 | 04:38.55 | 04:46.69 | 400 Livres | 04:15.03 | 04:24.99 | 04:13.80 | 04:23.71 |
| 00:32.15 | 00:33.50 | 00:31.99 | 00:33.33 | 50 Costas | 00:28.12 | 00:29.55 | 00:27.99 | 00:29.41 |
| 01:08.80 | 01:11.82 | 01:08.47 | 01:11.47 | 100 Costas | 01:00.58 | 01:03.87 | 01:00.29 | 01:03.56 |
| 02:29.81 | 02:35.90 | 02:29.09 | 02:35.14 | 200 Costas | 02:13.46 | 02:19.93 | 02:12.82 | 02:19.26 |
| 00:35.99 | 00:36.96 | 00:35.81 | 00:36.78 | 50 Bruços | 00:31.47 | 00:32.34 | 00:31.32 | 00:32.19 |
| 01:17.90 | 01:20.62 | 01:17.52 | 01:20.23 | 100 Bruços | 01:08.03 | 01:11.11 | 01:07.70 | 01:10.77 |
| 02:48.74 | 02:56.20 | 02:47.93 | 02:55.35 | 200 Bruços | 02:29.70 | 02:36.70 | 02:28.98 | 02:35.94 |
| 00:30.53 | 00:31.04 | 00:30.38 | 00:30.89 | 50 Mariposa | 00:26.63 | 00:27.07 | 00:26.50 | 00:26.93 |
| 01:07.24 | 01:08.80 | 01:06.91 | 01:08.47 | 100 Mariposa | 00:59.14 | 01:00.40 | 00:58.85 | 01:00.11 |
| 02:30.34 | 02:36.59 | 02:29.61 | 02:35.83 | 200 Mariposa | 02:13.23 | 02:17.35 | 02:12.58 | 02:16.69 |
| 02:30.34 | 02:35.11 | 02:29.61 | 02:34.35 | 200 Estilos | 02:13.91 | 02:19.29 | 02:13.26 | 02:18.62 |
| 05:21.44 | 05:31.11 | 05:19.88 | 05:29.51 | 400 Estilos | 04:50.36 | 05:00.02 | 04:48.96 | 04:58.57 |

| FEMININOS | | | | PROVAS | MASCULINOS | | | |
|-----------|----------|-----------|----------|---------------------|------------|----------|-----------|----------|
| JUVENIL B | | JUVENIL A | | | JUVENIL B | | JUVENIL A | |
| 2010 | | 2009 | | | 2009 | | 2008 | |
| P25M | P50M | P25M | P50M | | P25M | P50M | P25M | P50M |
| 00:29.78 | 00:30.48 | 00:29.09 | 00:29.77 | 50 Livres | 00:26.01 | 00:26.88 | 00:25.41 | 00:26.26 |
| 01:04.15 | 01:05.75 | 01:02.67 | 01:04.23 | 100 Livres | 00:56.64 | 00:58.76 | 00:55.34 | 00:57.41 |
| 02:18.69 | 02:22.92 | 02:15.48 | 02:19.61 | 200 Livres | 02:05.06 | 02:09.83 | 02:02.19 | 02:06.85 |
| 04:53.50 | 05:02.08 | 04:46.71 | 04:55.08 | 400 Livres | 04:28.59 | 04:39.07 | 04:22.43 | 04:32.67 |
| 00:33.71 | 00:35.12 | 00:32.93 | 00:34.31 | 50 Costas | 00:29.62 | 00:31.12 | 00:28.94 | 00:30.41 |
| 01:12.14 | 01:15.31 | 01:10.47 | 01:13.57 | 100 Costas | 01:03.80 | 01:07.26 | 01:02.33 | 01:05.72 |
| 02:37.09 | 02:43.47 | 02:33.45 | 02:39.68 | 200 Costas | 02:20.56 | 02:27.37 | 02:17.33 | 02:23.99 |
| 00:37.74 | 00:38.75 | 00:36.86 | 00:37.85 | 50 Bruços | 00:33.15 | 00:34.06 | 00:32.39 | 00:33.28 |
| 01:21.68 | 01:24.53 | 01:19.79 | 01:22.57 | 100 Bruços | 01:11.65 | 01:14.89 | 01:10.00 | 01:13.18 |
| 02:56.94 | 03:04.76 | 02:52.84 | 03:00.48 | 200 Bruços | 02:37.66 | 02:45.03 | 02:34.04 | 02:41.24 |
| 00:32.01 | 00:32.55 | 00:31.27 | 00:31.80 | 50 Mariposa | 00:28.05 | 00:28.50 | 00:27.40 | 00:27.85 |
| 01:10.50 | 01:12.14 | 01:08.87 | 01:10.47 | 100 Mariposa | 01:02.28 | 01:03.61 | 01:00.85 | 01:02.15 |
| 02:37.64 | 02:44.19 | 02:33.99 | 02:40.39 | 200 Mariposa | 02:20.30 | 02:24.65 | 02:17.09 | 02:21.34 |
| 02:37.64 | 02:42.64 | 02:33.99 | 02:38.87 | 200 Estilos | 02:21.02 | 02:26.69 | 02:17.79 | 02:23.33 |
| 05:37.05 | 05:47.19 | 05:29.24 | 05:39.15 | 400 Estilos | 05:05.79 | 05:15.96 | 04:58.78 | 05:08.71 |

| ESTAFETAS | | | | | | |
|----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| FEMININOS | | | | | | |
| PROVAS | JUVENIS | | JUNIORES | | SENIORES | |
| | P25M | P50M | P25M | P50M | P25M | P50M |
| 4x100 Livres | 04:16.14 | 04:21.37 | 04:08.82 | 04:13.90 | 04:03.94 | 04:08.92 |
| 4x200 Livres | 09:14.63 | 09:25.95 | 08:58.78 | 09:09.78 | 08:48.22 | 08:59.00 |
| 4x100 Estilos | 04:49.42 | 04:55.32 | 04:41.15 | 04:46.89 | 04:35.63 | 04:41.26 |

| MASCULINOS | | | | | | |
|----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| PROVAS | JUVENIS | | JUNIORES | | SENIORES | |
| | P25M | P50M | P25M | P25M | P50M | P25M |
| 4x100 Livres | 03:51.30 | 03:56.02 | 03:41.67 | 03:46.19 | 03:34.17 | 03:38.54 |
| 4x200 Livres | 08:28.24 | 08:38.62 | 08:07.07 | 08:17.01 | 07:50.60 | 08:00.20 |
| 4x100 Estilos | 04:22.42 | 04:27.78 | 04:11.49 | 04:16.62 | 04:02.98 | 04:07.94 |