



**REGULAMENTO DE
COMPETIÇÕES NACIONAIS**

2021 / 2022



NATAÇÃO **PURA**

ÍNDICE

DISPOSIÇÕES GERAIS	5
1. INTRODUÇÃO	5
2. QUADRO COMPETITIVO	5
3. PARTICIPAÇÃO	6
4. INSCRIÇÕES	6
4.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO	6
4.2. PAGAMENTO	7
4.3. TEMPO DE INSCRIÇÃO	7
4.4. CONVERSÃO DE TEMPOS.....	7
4.5. DATAS LIMITE	8
5. LISTA DE PARTICIPANTES	8
6. CATEGORIAS.....	9
7. EQUIPAMENTOS.....	9
8. PROGRAMAS E RESULTADOS	9
9. SUBSÍDIOS	9
10. HORÁRIOS DOS CAMPEONATOS	10
11. J��RI DA COMPETIÇÃO	10
12. CASOS OMISSOS.....	10
COMPETI���ES.....	11
TORNEIO DE FUNDO INFANTIS E JUVENIS PISCINA CURTA	11
1. INTRODUÇÃO	11
2. DATAS.....	11
3. PARTICIPAÇÃO.....	11
4. ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO	11
5. INSCRI���ES	12
6. CLASSIFICA���ES	12
7. PRÉMIOS.....	12
CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES - 3� DIVISÃO FASE DE QUALIFICAÇÃO (MASCULINOS E FEMININOS)	13
CAMPEONATOS NACIONAIS JUNIORES E SENIORES - PISCINA CURTA.....	14
1. LOCAL	14
2. DATAS.....	14
3. PROGRAMA - HORÁRIOS.....	14
4. PARTICIPAÇÃO.....	15
5. INSCRI���ES	15

6. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL E PRÉMIOS.....	16
7. TABELA DE TEMPOS DE ADMISSÃO	16
CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 2� DIVISÃO - MASCULINOS E FEMININOS	17
1. LOCAL	17
2. DATAS.....	17
3. PROGRAMA - HORÁRIO.....	17
4. PARTICIPAÇÃO.....	17
5. INSCRIÇ�ES	18
6. REGRAS ESPECÍFICAS.....	18
7. SUBSTITUIÇ�ES	19
8. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES	19
9. CLASSIFICAÇ�ES	19
10. PRÉMIOS.....	20
11. MUDANÇ� DE DIVISÃO	20
12. SUBSÍDIOS	20
CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 3� DIVISÃO - MASCULINOS E FEMININOS	21
1. LOCAL	21
2. DATA.....	21
3. PROGRAMA - HORÁRIOS.....	21
4. PARTICIPAÇÃO.....	21
5. INSCRIÇ�ES	21
6. REGRAS ESPECÍFICAS.....	22
7. SUBSTITUIÇÕES	23
8. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES	23
9. CLASSIFICAÇÕES	23
10. PRÉMIOS.....	23
11. MUDANÇ� DE DIVISÃO	23
12. SUBSÍDIOS	24
TORNEIOS ZONAIS DE JUVENIS - PISCINA CURTA	25
1. LOCAIS	25
2. DATAS.....	25
3. ORGANIZAÇÃO	25
4. PROGRAMA - HORÁRIOS.....	25
5. PARTICIPAÇÃO.....	26
6. INSCRIÇÕES	26
7. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES	26
8. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS	26

9. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO	26
TORNEIOS ZONAIS DE INFANTIS - PISCINA CURTA	27
1. LOCAIS	27
2. DATAS	27
3. ORGANIZAÇÃO	27
4. PROGRAMA - HORÁRIOS	27
5. PARTICIPAÇÃO	28
6. INSCRIÇÕES	28
7. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES	29
8. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS	29
9. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO	29
CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS, JUNIORES E ABSOLUTOS - PISCINA LONGA	30
1. LOCAL	30
2. DATAS	30
4. PARTICIPAÇÃO	31
5. INSCRIÇÕES	32
6. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES	32
7. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS	32
8. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO	34
CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 1ª DIVISÃO - MASCULINOS E FEMININOS	38
1. LOCAL	38
2. DATAS	38
3. PROGRAMA - HORÁRIOS	38
4. PARTICIPAÇÃO	38
5. INSCRIÇÕES	39
6. REGRAS ESPECÍFICAS	40
7. SUBSTITUIÇÕES	40
8. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES	40
9. CLASSIFICAÇÕES	40
10. MUDANÇAS DE DIVISÃO	41
11. PRÉMIOS	41
12. SUBSÍDIOS	41
CAMPEONATOS NACIONAIS DE INFANTIS	42
1. LOCAL	42
2. DATAS	42
3. PROGRAMA - HORÁRIOS	42
4. PARTICIPAÇÃO	42

5. INSCRIÇÕES	43
6. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES	43
7. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS	43
8. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO	43
OPEN DE PORTUGAL, CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE PORTUGAL, CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS	44
1. LOCAL	44
2. DATAS.....	44
3. PARTICIPAÇÃO.....	44
4. INSCRIÇÕES	44
5. PROGRAMA - HORÁRIOS.....	45
6. ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO	46
7. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL	46
8. PRÉMIOS.....	46
9. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO	47
ANEXOS	48
Anexo 1. Mínimos Competições Nacionais - Seniores.....	49
Anexo 2. Mínimos Competições Nacionais - Juniores	50
Anexo 3. Mínimos Competições Nacionais - Juvenis.....	51
Anexo 4. Mínimos Campeonatos Nacionais - Infantis	52
Anexo 5. Mínimos Competições Zonais/Nacionais - Estafetas.....	53
Anexo 6. Mínimos Torneios Zonais - Infantis e Juvenis	54
Anexo 7. Equipamentos	55

DISPOSIÇÕES GERAIS

1. INTRODUÇÃO

O presente documento regulamenta todas as competições de âmbito nacional a ter lugar na época de 2021/2022.

2. QUADRO COMPETITIVO

Passamos a apresentar o quadro com o calendário de todas as competições e respetivas Associações responsáveis pela sua coorganização, locais de realização e datas limite para entrega das inscrições.

COMPETIÇÃO	DATAS	LOCAIS	DATA LIMITE de INSCRIÇÕES
Campeonatos Nacionais Juniores e Seniores Piscina Curta	26 a 28 novembro	ANDL - Leiria	16 de novembro
Campeonato Nacional de Clubes 2ª Divisão	4 e 5 de dezembro	ANCNP - Estarreja	23 de novembro Pré inscrição 31 de outubro
Campeonato Nacional de Clubes 3ª Divisão	11 de dezembro	ANIC - Guarda	30 de novembro Pré inscrição 31 de outubro
Torneios Zonais de Juvenis	17 a 19 dezembro	<u>Zona Norte</u> ANMIN - Ponte da Barca <u>Zona Sul</u> ANDS - Tomar	A definir por Zona
Torneios Zonais de Infantis	25 a 27 de março	<u>Zona Norte</u> ANC - Condeixa <u>Zona Sul</u> ANL - Salesianos de Manique	A definir por Zona
Campeonatos Nacionais Juvenis, Juniores e Absolutos	30 de março a 3 de abril	ANC - COP Coimbra	22 de março
Campeonato Nacional de Clubes 1ª Divisão	9 e 10 de abril	ANL - Jamor	29 de março Pré inscrição 31 de outubro
Torneios Regionais de Fundo Infantis e Juvenis	Data limite 29 de maio	Por Associação	A definir por Associação
Campeonatos Nacionais de Infantis	22 a 24 de julho	ANNP - Famalicão	12 de julho
Campeonatos Nacionais de Juvenis, Campeonatos Absolutos de Portugal e Open de Portugal	28 a 31 de julho	ANL - Jamor	19 de julho

3. PARTICIPAÇÃO

A participação em provas nacionais é reservada a nadadores filiados em nata o pura na Federação Portuguesa de Natação (FPN) como individuais ou em representação dos Clubes ou outras entidades filiadas e mediante o pagamento de uma taxa de inscrição.

De acordo com a legislação em vigor e com o Regulamento Geral FPN, s  poderão participar nadadores com exame médico válido   data da competição, devidamente inserido e validado no programa *fpnsystem*. Em caso de incumprimento, as inscrições destes nadadores serão rejeitadas, e ao nadador individual ou clube será aplicada uma multa de **50 **.

Nos Campeonatos Nacionais cada clube poderá apenas apresentar nas provas de estafetas uma equipa por categoria/grupo de idade e sexo.

Nadadores participantes exclusivamente na prova de estafetas têm de constar da lista onomástica geral, sob pena de não serem admitidos.

Aos nadadores não nacionais é permitida a participação nas competições, em regime de extra competição, sendo oficializados os tempos mas não as classificações. Tal condição também se verificar  nas provas de estafetas caso sejam compostas por um ou mais nadadores não nacionais.

O Open de Portugal constitui exceção ao articulado no parágrafo anterior, sendo os tempos e as classificações obtidos de acordo com o regulamento específico da prova.

(Em caso de inscrição de um nadador como português que se venha a verificar não ter nacionalidade portuguesa, não serão oficializadas as marcas e será aplicada uma multa de 50 ).

4. INSCRIÇÕES

4.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

As inscrições em todas as competições nacionais, serão efetuadas através do ficheiro-convite específico para cada competição na área de documentos do site da FPN e no seguinte *link*:

<https://www.swimrankings.net/index.php?page=CalendarList&SubPage=CURRENT&nationId=0&Nation=POR>.

As inscrições devem ser realizadas por via eletr nica, através do programa informático definido pela FPN para o efeito - Entry Editor ou Team Manager da Splash Software Ltd, e enviadas por correio eletr nico para inscricoes@fpnatacao.pt.

Poderão também ser efetuadas na plataforma de inscrições online <https://www.swimrankings.net/manager/> (para mais esclarecimentos deverá ser contactada a FPN)

O ficheiro-convite deverá vir devidamente identificado com a sigla do clube e da competição a disputar.

(ex: Sigla do Clube - Nome da Competição.lxf)

Do processo de inscrição terá de constar:

- Dos Nadadores: Nome, ano de nascimento, sexo, número de licença, provas e respetivos tempos de inscrição;
- Dos outros agentes: Nome(s) do(s) Treinador(es) e do(s) Delegado(s) com o(s) respetivo(s) n (s) de Licença. Estas nomeações deverão ser anexadas aquando do envio dos originais das inscrições. De

acordo com o Regulamento Geral da FPN, a participação em qualquer competição, na qualidade de técnico, s  é permitida a elementos devidamente filiados na FPN e graduados de acordo com as normas estabelecidas no Regulamento de Formação da FPN.

Se um clube apresentar um Delegado diferente do(s) apresentado(s) no ato de inscrição, o mesmo deverá estar filiado na FPN e apresentar-se com uma credencial devidamente autenticada.

4.2. PAGAMENTO

Todas as inscrições ficarão condicionadas   receção do respetivo pagamento, e **comprovativo do mesmo**, que poderá ser efetuado por transferência bancária para o NIB 0018.0003.13330170020.88 ou IBAN PT50.0018.0003.13330170020.88, ou ainda por depósito em conta n  0003.13330170020 do Banco Santander. **As inscrições são definitivamente anuladas, se o pagamento não for efetuado até   divulgação da lista final de participantes, excetuando inscrições de valor inferior a 5 .**

Nota: Como forma de evitar situações de anulação de inscrições solicita-se aos clubes o envio do comprovativo de pagamento em simultâneo com as inscrições para a competição.

4.3. TEMPO DE INSCRIÇÃO

S  terão direito a participar os nadadores e as equipas de estafeta que tenham obtido os tempos mínimos de participação estipulados para cada uma das provas e constantes do respetivo regulamento específico, obtidos em provas oficiais, em Portugal ou no estrangeiro.

Os nadadores integrados no Regime de Alto Rendimento, em Natação Pura, são dispensados do cumprimento do TAC nas provas que pretendam inscrever-se, considerando o seu estatuto privilegiado e o carácter obrigatório da sua presença em Campeonatos Nacionais, salvo condições excecionais admitidas pela direção da FPN.

Será permitida a inscrição de uma estafeta, sempre que o somatório dos tempos de cada um dos elementos seja inferior ao tempo de admissão aos campeonatos. Sempre que tal se verificar o tempo de inscrição será o TAC respetivo.

A inscrição de uma equipa ao abrigo do parágrafo anterior obriga a que os referidos nadadores participem efetivamente na prova, não sendo pois, permitida a sua substituição. Se for detetada uma infração a esta regra, o clube incorre na pena de desclassificação e ao pagamento de uma multa de 200 é.

Para efeitos de inscrição em provas, os resultados de todos os nadadores realizados até à data de inscrição na respetiva prova terão que estar já tratados informaticamente pela respetiva Associação Territorial. Caso contrário, o nadador poderá vir a ser inscrito com tempos que não correspondem à sua melhor marca, ou poderá mesmo ver a sua inscrição recusada, se não for encontrado nenhum tempo (TAC) realizado no período correspondente.

4.4. CONVERSÃO DE TEMPOS

Será considerada a melhor marca realizada por cada nadador. **O tempo de inscrição deverá ser acompanhado da indicação da dimensão da piscina em que foi obtido, não sendo permitido conversões de tempos entre tipologias de piscina para acesso aos Campeonatos.**

Os tempos obtidos em provas disputadas em jardas serão convertidos para tempos correspondentes a provas disputadas em metros, de acordo com a tabela oficial da NCAA (*National Collegiate Athletic Association*).

4.5. DATAS LIMITE

As datas limite para as inscrições em cada uma das competições são as constantes do respetivo regulamento específico.

Serão ainda aceites todas as inscrições rececionadas nos serviços da FPN até às 24:00 do 3º dia posterior ao final do prazo limite estipulado no regulamento específico de cada um deles, acompanhado do comprovativo de pagamento de uma penalização no valor de **300€**, no caso de ser a totalidade dos atletas do clube em falta e de **50€** no caso de inscrição adicional individual das provas a nadar. Este prazo é contado em dias corridos, porém se terminar em dia não útil transfere-se para o dia útil seguinte. Quando não respeitados, implicam a sua não aceitação. Em caso de dúvida ou dificuldade técnica para a sua receção, deverão os interessados confirmar e registar a ocorrência junto dos serviços da FPN, impreterivelmente, até às 18:00 do próprio dia. Após essa data e hora, sem justificação prévia, não serão aceites mais inscrições sob qualquer pretexto.

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

5. LISTA DE PARTICIPANTES

A lista de participantes em cada prova, bem como o respetivo tempo de inscrição, estarão disponíveis na página da FPN - www.fpnatacao.pt - 3 dias antes do início da competição.

Os clubes ou nadadores individuais que detetem qualquer erro na lista de participantes, ou que desejem realizar desistências, deverão contactar, por escrito (correio eletrónico: inscricoes@fpnatacao.pt) a FPN.

Estas correções ou desistências deverão ser comunicadas **até 48 horas antes do início da competição.**

Terminado este prazo, não serão realizadas quaisquer alterações ao programa de provas.

Não serão permitidas substituições nem novas inscrições, após a saída da lista de participantes.

A FPN reserva o direito de após a saída da lista de participantes, e em caso de necessidade absoluta, poder retificar a mesma, comunicando em reunião de delegados dos clubes antes do início da competição.

A não comparência a uma prova de um nadador ou uma estafeta implicará o pagamento de uma multa de 100€, exceto se for apresentado um atestado médico nas 48h seguintes à hora da prova em questão que justifique a impossibilidade da sua participação na totalidade da sessão, jornada ou campeonato.

6. CATEGORIAS

Para a época vigente, os nadadores são agrupados, em ambos os sexos, nas seguintes categorias:

CATEGORIAS	MASCULINOS	FEMININOS
INFANTIS B	2009	2010
INFANTIS A	2008	2009
JUVENIS B	2007	2008
JUVENIS A	2006	2007
JUNIORES	2004-2005	2005-2006
SENIORES	2003 e + velhos	2004 e + velhas

7. EQUIPAMENTOS

Para a época vigente, os nadadores Infantis deverão utilizar fatos de banho compatíveis com o modelo das figuras 1 e 2 apresentados no anexo 7.

8. PROGRAMAS E RESULTADOS

Os programas e resultados de provas estarão disponíveis *online* para *download* na área de documentos do site da FPN, e no seguinte *link*:

<https://www.swimrankings.net/index.php?page=CalendarList&SubPage=CURRENT&nationId=0&Nation=POR>

9. SUBSÍDIOS

Os clubes terão direito a um subsídio de desloca o e estadia por nadador sempre que se cumpram os seguintes requisitos:

- No decorrer das provas dos campeonatos nacionais, um nadador de nacionalidade portuguesa, se classifique:
 - o nos três primeiros lugares, em pelo menos uma prova individual, nos Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores de Piscina Curta; nos Campeonatos Absolutos de Portugal e Campeonatos Nacionais de Juvenis; e nos Campeonatos Nacionais de Juvenis (Juvenis A e Juvenis B), Juniores e Absolutos;
 - o nos dez primeiros lugares na classifica o geral individual nos Campeonatos Nacionais de Infantis (Infantis A e Infantis B), no somatório da pontua o Rudolph nas provas do programa;

No decorrer do campeonato, esse nadador, não realize um tempo superior ao Mínimo, em nenhuma das outras provas individuais.

Nos Campeonatos Nacionais de Clubes, a FPN subsidiará 1 treinador e até 5 (cinco) nadadores por equipa participante na 2  e 3  divisão e 1 treinador e até 10 (dez) nadadores por equipa participante na 1  divisão , desde que os mesmos tenham participado em pelo menos uma das provas do programa, no montante individual referido na tabela de referência para subsídios disponível na página da FPN - www.fpnatacao.pt.

10. HORÁRIOS DOS CAMPEONATOS

Os horários de cada campeonato poderão, por motivos vários, sofrer alterações. A FPN informará antecipadamente todas as Associações relativamente aos horários definitivos.

11. JÚRI DA COMPETI O

Protestos e outras situações inerentes à competição são sujeitos   avaliação e deliberação do júri da competição que será composto por: Juiz  rbitro da Competição, o Diretor da Competição e por 1 Membro do Departamento Técnico.

12. CASOS OMISSOS

São julgados pela FPN.

COMPETIÇÕES

TORNEIO DE FUNDO INFANTIS E JUVENIS PISCINA CURTA

1. INTRODUÇÃO

Este Torneio será organizado pelas Associações Territoriais.

2. DATAS

Este Torneio terá de ser disputado até aos dias 29 maio de 2022, em piscina de 25 metros.

3. PARTICIPAÇÃO

Têm direito a participar neste Torneio os nadadores das categorias de Infantis A e B de ambos os sexos, e Juvenis A e B de ambos os sexos, que tenham obtido o TAC nas respetivas provas, definidos, em cada Associação. Os nadadores **Infantis deverão utilizar fatos de banho compatíveis com o modelo das figuras 1 e 2 apresentados no anexo 7.**

As provas a disputar serão as seguintes:

400m Estilos
800m Livres/1500m Livres

4. ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO

SÁBADO	DOMINGO
400 Estilos Femininos (INF-B)	400 Estilos Masculinos (INF-B)
400 Estilos Femininos (INF-A)	400 Estilos Masculinos (INF-A)
400 Estilos Femininos (JUV)	400 Estilos Masculinos (JUV)
1500 Livres Masculinos (INF-B)	800 Livres Femininos (INF-B)
1500 Livres Masculinos (INF-A)	800 Livres Femininos (INF-A)
1500 Livres Masculinos (JUV)	800 Livres Femininos (JUV)

- Na prova de 800m e 1500m Livres as partidas serão dadas com os atletas na água e com uma das mãos em contacto com a parede, podendo optar-se pela realização da prova com dois nadadores por pista, em função das necessidades de cada Associação Territorial.

- Os programas de cada Torneio devem incluir obrigatoriamente todas estas provas. Contudo, a sua organização deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada Associação Territorial.

- Nas provas de 800m e 1500m Livres, a organização das séries será efetuada colocando os nadadores com os melhores tempos de inscrição nas primeiras séries.

5. INSCRIÇÕES

As inscrições serão organizadas pelas Associações Territoriais.

6. CLASSIFICAÇÕES

Em termos nacionais, proceder-se-    elaboração de uma classificação final individual e coletiva.

A classificação final individual será dividida por escalão etário e sexo, através do somatório (800L/1500L+400E) das pontuações da **tabela FINA em vigor   data da competição**, de cada nadador(a) que possibilitará definir um **ranking nacional deste Torneio**.

Para a classificação final coletiva pontuam os três primeiros nadadores de cada clube, por escalão etário e sexo, que permitirão elaborar um **ranking nacional de clubes deste Torneio**.

7. PRÉMIOS

Este ranking permitirá atribuir um pr mio aos três primeiros classificados individuais a nível nacional de cada escalão e sexo, sendo atribuídos diplomas aos 10 primeiros classificados.

Será atribuído, a nível coletivo, para cada Categoria (Infantis e Juvenis), prémios para os três clubes primeiros classificados, atribuindo-se um diploma aos clubes classificados até ao 10  lugar de cada escalão e sexo.

CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES - 3ª DIVISÃO FASE DE QUALIFICAÇÃO (MASCULINOS E FEMININOS)

NOTA

Esta competição realizou-se na época 2020/2021, pelo que para a presente época não se irá realizar.

CAMPEONATOS NACIONAIS JUNIORES E SENIORES - PISCINA CURTA

1. LOCAL

ANDL - Leiria (25m x 8 pistas)

2. DATAS

26 a 28 de novembro de 2021

3. PROGRAMA - HORÁRIOS

26 NOV 2021 - 09:00 1ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS		27 NOV 2021 - 09:00 2ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS		28 NOV 2021 - 09:00 3ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS	
1	800m Livres Masc. (SL)	29	4x50m Estilos Masc. (SL)	33	800m Livres Fem. (SL)
13	4x50m Livres Fem. (SL)	30	4x50m Estilos Fem. (SL)	34	50m Bruços Masc.
14	4x50m Livres Masc. (SL)	17	400m Livres Masc. (SL)	35	50m Bruços Fem.
2	100m Bruços Fem.	18	400m Livres Fem. (SL)	36	100m Costas Masc.
3	100m Bruços Masc.	19	50m Costas Masc.	37	100m Costas Fem.
4	100m Livres Fem.	20	50m Costas Fem.	38	200m Mariposa Masc.
5	100m Livres Masc.	21	200m Bruços Masc.	39	200m Mariposa Fem.
6	200m Costas Fem.	22	200m Bruços Fem.	INTERVALO - 10'	
7	200m Costas Masc.	23	100m Mariposa Masc.	40	200m Livres Masc.
INTERVALO - 10'		24	100m Mariposa Fem.	41	200m Livres Fem.
8	50m Mariposa Fem.	INTERVALO - 10'		42	100m Estilos Masc.
9	50m Mariposa Masc.	25	50m Livres Masc.	43	100m Estilos Fem.
10	400m Estilos Fem. (SL)	26	50m Livres Fem.	44	1500m Livres Masc. (SL)
11	400m Estilos Masc. (SL)	27	200m Estilos Masc.	45	4x100m Livres Fem. (SL)
12	1500m Livres Fem. (SL)	28	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)		

26 NOV 2021 - 17:00 1ª JORNADA - FINAIS		27 NOV 2021 - 16:00 2ª JORNADA - FINAIS		28 NOV 2021 - 16:00 3ª JORNADA - FINAIS	
12	1500m Livres Fem. (SR)	29	4x50m Estilos Masc. (SR)	44	1500m Livres Masc. (SR)
1	800m Livres Masc. (SR)	30	4x50m Estilos Fem. (SR)	33	800m Livres Fem. (SR)
13	4x50m Livres Fem. (SR)	17	400m Livres Masc. (SR)	34	50m Bruços Masc.
14	4x50m Livres Masc. (SR)	18	400m Livres Fem. (SR)	35	50m Bruços Fem.
ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	
2	100m Bruços Fem.	19	50m Costas Masc.	36	100m Costas Masc.
3	100m Bruços Masc.	20	50m Costas Fem.	37	100m Costas Fem.
4	100m Livres Fem.	21	200m Bruços Masc.	38	200m Mariposa Masc.
5	100m Livres Masc.	22	200m Bruços Fem.	39	200m Mariposa Fem.
6	200m Costas Fem.	23	100m Mariposa Fem.	40	200m Livres Masc.
7	200m Costas Masc.	24	100m Mariposa Masc.	41	200m Livres Fem.
8	50m Mariposa Fem.	25	50m Livres Masc.	42	100m Estilos Masc.
9	50m Mariposa Masc.	26	50m Livres Fem.	43	100m Estilos Fem.
ENTREGA DE MEDALHAS		27	200m Estilos Masc.	ENTREGA DE MEDALHAS	
10	400m Estilos Fem. (SR)	28	200m Estilos Fem.	46	4x100m Livres Masc. (SR)
11	400m Estilos Masc. (SR)	ENTREGA DE MEDALHAS		45	4x100m Livres Fem. (SR)
16	4x100m Estilos Fem. (SR)	31	4x200m Livres Masc. (SR)	ENTREGA DE MEDALHAS	
15	4x100m Estilos Masc. (SR)	32	4x200m Livres Fem. (SR)	ENTREGA DE MEDALHAS	
ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	

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 (Ver 7. Tabela de Tempos de Admissão), entre 1 de dezembro de 2019 e 14 de novembro 2021.

O nadador(a) apurado(a) que não compareça à respetiva final e não comunique esse facto   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 - ver  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 S nior), 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 8  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   final os nadadores classificados nos 8 primeiros lugares das eliminatórias, sendo suplentes os 9  e 10  classificados, de cada categoria (Júnior e S nior).

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

A ordem de realização das finais é a seguinte: 1  Final Júnior e 2  Final S nior.

5. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser realizadas por correio eletr nico 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 16 de novembro de 2021**.

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.

Nota: Poderá haver a necessidade um limite de cotas de participantes.

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

7. TABELA DE TEMPOS DE ADMISSÃO

Publicada em anexo a estes Regulamentos.

CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 2ª DIVISÃO - MASCULINOS E FEMININOS

1. LOCAL

ANCNP - Estarreja (25m x 8 pistas)

2. DATAS

4 e 5 de dezembro de 2021

3. PROGRAMA - HORÁRIO

4 DEZ 2021 - 09:30		5 DEZ 2021 - 09:00	
1ª JORNADA - 1ª SESSÃO		2ª JORNADA - 1ª SESSÃO	
1	400m Livres Femininos	19	800m Livres Femininos
2	400m Livres Masculinos	20	1500m Livres Masculinos
3	50m Mariposa Femininos	21	50m Livres Femininos
4	50m Mariposa Masculinos	22	50m Livres Masculinos
5	100m Costas Femininos	23	200m Bruços Femininos
6	100m Costas Masculinos	24	200m Bruços Masculinos
7	200m Estilos Femininos	25	50m Costas Femininos
8	200m Estilos Masculinos	26	50m Costas Masculinos
INTERVALO - 10'		27	100m Mariposa Femininos
9	4x100m Livres Femininos	28	100m Mariposa Masculinos
10	4x100m Livres Masculinos		
4 DEZ 2021 - 16:30		5 DEZ 2021 - 16:00	
1ª JORNADA - 2ª SESSÃO		2ª JORNADA - 2ª SESSÃO	
11	200m Mariposa Femininos	29	400m Estilos Femininos
12	200m Mariposa Masculinos	30	400m Estilos Masculinos
13	100m Bruços Femininos	31	100m Livres Femininos
14	100m Bruços Masculinos	32	100m Livres Masculinos
15	200m Livres Femininos	33	200m Costas Femininos
16	200m Livres Masculinos	34	200m Costas Masculinos
INTERVALO - 10'		35	50m Bruços Femininos
17	4x100m Estilos Femininos	36	50m Bruços Masculinos
18	4x100m Estilos Masculinos	INTERVALO - 10'	
		37	4x200m Livres Femininos
		38	4x200m Livres Masculinos

4. PARTICIPAÇÃO

Participam nos Campeonatos Masculino e Feminino da 2ª Divisão, os 24 clubes apurados para o efeito.

Assim, terão garantido a sua participação (caso realizem a pré-inscrição) os seguintes clubes:

Masculinos -

Femininos -

Nota: nesta competição são poderão participar nadadores filiados pelo clube, na Federação Portuguesa de Natação até 21 de novembro 2021 e que tenham participado em duas competições pelo respetivo clube em território nacional, desde sempre (exceto para nadadores de nacionalidade portuguesa).

5. INSCRIÇÕES

Para estes campeonatos realizar-se-  uma **pr -inscrição** para definição atempada dos reais clubes participantes. A pr -inscrição deverá ser realizada, em ficha destinada para o efeito, até ao dia **31 de outubro de 2021**.

Um clube que realize a pr -inscrição, e que não concretize a inscrição nos campeonatos ou não participe nos mesmos, fica sujeito a uma multa de **500 **; salvo por motivo excecionalmente grave, devidamente comprovado pela FPN.

A não realização desta pr -inscrição implicará a não participação no respetivo campeonato.

O Clube que, pertencendo por direito próprio a esta divisão, não compareça, ou não se inscreva, no respetivo Campeonato, disputar  a Fase de Qualificação.

Se um ou mais clubes não se inscrever(em), o ajustamento dos clubes participantes realizar-se-  através da **repescagem do(s) clube(s) que na época anterior, melhor(es) classificação( es) tenha(m) obtido na 3  Divisão.**

As inscrições deverão ser realizadas por correio eletr nico 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 23 de novembro de 2021**. Serão aceites um máximo de 12 (doze) nadadores por equipa.

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

São válidos como tempos de inscrição, as marcas registadas entre **1 de dezembro de 2019 e 21 de novembro de 2021**.

6. REGRAS ESPECÍFICAS

Cada Clube terá de se fazer representar por **1 nadador(a) e 1 equipa de estafetas por prova**.

Os nadadores da categoria Juvenil, Júnior e S nior podem ser inscritos num máximo de **3 (três) provas individuais mais as estafetas**.

Os nadadores da categoria Infantil podem participar em **3 (três) provas**, sendo-lhes permitido nadar um máximo de 2 provas por sessão incluindo estafetas. Os nadadores **infantis não poderão utilizar fatos de competição**.

Um Clube termina a sua participação a partir do momento em que deixa de se fazer representar devidamente numa prova, o que implicará a imediata transição para a divisão imediatamente inferior.

Numa situac o excecional, em que um nadador não possa participar numa prova, por motivo de acidente ou outro de comprovada gravidade, poderá o clube, desde que previamente autorizado pelo Júri da Competição,

- Proceder à sua substituição imediata por outro nadador da equipa.
- Não se fazer representar na prova em questão, conseqüentemente não pontuando, mas mantendo-se o clube em competição.

7. SUBSTITUIÇÕES

Serão permitidas **3 (três) substituições por jornada**, de nadadores inscritos nas provas, desde que:

- Os nadadores substitutos constem da lista onomástica.
- As alterações sejam comunicadas   organização, por escrito, em ficha própria para o efeito, até **1 (uma) hora** antes do início de cada sessão.

8. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES

Os Clubes concorrentes a cada um dos campeonatos em disputa, 2  Divisão Masculina e 2  Divisão Feminina, serão agrupados por séries de acordo com o tempo de inscrição dos seus nadadores.

No caso de não existir tempo ou do mesmo ser igual para mais do que um clube, a atribuição de pistas será realizada aleatoriamente pelo programa de provas.

9. CLASSIFICAÇÕES

Os Clubes concorrentes a cada um dos campeonatos serão ordenados pelo somatório dos pontos obtidos em cada prova pelos seus nadadores e equipas de estafetas.

Funcionará como fator de desempate o número de 1 s lugares obtidos por cada Clube nas provas do campeonato. Se tal se revelar insuficiente, recorrer-se-  aos 2 s, 3 s e assim sucessivamente, até se conseguir o desempate. Se ainda subsistir o empate, recorrer-se-  ao melhor tempo, segundo tabela FINA mais recente, em vigor   data da competição obtido por cada Clube nas provas do Campeonato.

O sistema de pontuação será o seguinte:

- 1º Classificado - Nº Clubes + 1
- 2º Classificado - Nº Clubes - 1
- 3º Classificado - Nº Clubes - 2
- e assim sucessivamente até ao último classificado que terá 1 ponto.
- Desclassificado - 0 pontos
- Desistência - 0 pontos

Em caso de empate entre dois ou mais nadadores, ou entre duas ou mais equipas de estafetas, será atribuída a pontuação referente à sua classificação, mantendo-se para os restantes, o sistema de pontuação vigente.

10. PRÉMIOS

Os clubes vencedores, masculino e feminino, da 2ª divisão receberão a Taça FPN e os seus nadadores (num máximo de 12) uma medalha.

Aos restantes clubes participantes será entregue um troféu.

11. MUDANÇA DE DIVISÃO

Transitarão para a 3ª Divisão, os 21º, 22º, 23º e 24º classificados destes Campeonatos por troca com os 1º, 2º, 3º e 4º classificados dos Campeonatos Masculino e Feminino da 3ª Divisão.

Ascenderão à 1ª Divisão, os 1º, 2º e 3º classificados dos Campeonatos Masculino e Feminino.

Sempre que um clube inscrito não comparecer ao respetivo campeonato, verificar-se-á a descida de menos um clube à 3ª Divisão.

12. SUBSÍDIOS

A FPN subsidiará 1 treinador e até 5 (cinco) nadadores por equipa participante, desde que os mesmos tenham participado em pelo menos uma das provas do programa, no montante individual referido na tabela de referência para subsídios disponível na página da FPN - www.fpnatacao.pt.

CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 3ª DIVISÃO - MASCULINOS E FEMININOS

1. LOCAL

ANIC - Guarda (25m x 8 pistas)

2. DATA

11 de dezembro de 2021

3. PROGRAMA - HORÁRIOS

1ª JORNADA - 11 DEZ 21 - 09:00		2ª JORNADA - 11 DEZ 21 - 16:00	
1	800m Livres Femininos	14	800m Livres Masculinos
2	100m Mariposa Masculinos	15	100m Mariposa Femininos
3	200m Mariposa Femininos	16	200m Mariposa Masculinos
4	100m Bruços Masculinos	17	100m Bruços Femininos
5	200m Bruços Femininos	18	200m Bruços Masculinos
6	50m Livres Masculinos	19	50m Livres Femininos
7	100m Livres Femininos	20	100m Livres Masculinos
8	100m Costas Masculinos	21	100m Costas Femininos
9	200m Costas Femininos	22	200m Costas Masculinos
10	400m Livres Masculinos	23	400m Livres Femininos
11	200m Estilos Femininos	24	200m Estilos Masculinos
12	4x100m Livres Masculinos	25	4x100m Livres Femininos
13	4x100m Estilos Femininos	26	4x100m Estilos Masculinos

4. PARTICIPAÇÃO

Participam nos Campeonatos Masculino e Feminino da 3ª Divisão, os 32 clubes apurados para o efeito.

Assim, terão garantido a sua participação (caso realizem a pré-inscrição) os seguintes clubes:

Masculinos -

Femininos -

Nota: nesta competição só poderão participar nadadores filiados pelo clube, na Federação Portuguesa de Natação até **28 de novembro 2021** e que tenham participado em duas competições pelo respetivo clube em território nacional, desde sempre (exceto para nadadores de nacionalidade portuguesa).

5. INSCRIÇÕES

Para estes campeonatos realizar-se-á uma **pré-inscrição** para definição atempada dos reais clubes participantes. A pré-inscrição deverá ser realizada, em ficha destinada para o efeito, até ao dia **31 de outubro de 2021**.

Um clube que realize a pré-inscrição, e que não concretize a inscrição nos campeonatos ou não participe nos mesmos, fica sujeito a uma multa de **500€**, salvo por motivo excecionalmente grave, devidamente comprovado pela FPN.

A não realização desta pr -inscrição implicará a não participação no respetivo campeonato.

Se um ou mais clubes, não se inscrever(em) o ajustamento dos clubes participantes realizar-se-  através da repescagem do(s) clube(s) que na Fase de Qualificação, melhor(es) classificação( es) tenha(m) obtido.

As inscrições deverão ser realizadas por correio eletr nico 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 30 de novembro de 2021**. Serão aceites um máximo de 12 (doze) nadadores por equipa.

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

São válidos como tempos de inscrição, as marcas registadas entre 1 de dezembro de 2019 e 28 de novembro de 2021.

6. REGRAS ESPECÍFICAS

Cada Clube terá de se fazer representar por **1 nadador(a) e 1 equipa de estafetas por prova**.

Os nadadores da categoria Juvenil, Júnior e S nior podem ser inscritos num máximo de **3 (três) provas individuais e nas 2 (duas) estafetas**.

Os nadadores da categoria Infantil podem participar em **3 (três) provas**, sendo-lhes permitido nadar um máximo de 2 provas por sessão incluindo estafetas. Os nadadores **infantis não poderão utilizar fatos de competição**.

Um Clube termina a sua participação a partir do momento em que deixa de se fazer representar devidamente numa prova, sendo tal facto considerado como não comparência aos Campeonatos.

Numa situ  o excecional, em que um nadador não possa participar numa prova, por motivo de acidente ou outro de comprovada gravidade, poderá o clube, desde que previamente autorizado pelo Júri da Competição:

- Proceder à sua substituição imediata por outro nadador da equipa.
- Não se fazer representar na prova em questão, consequentemente não pontuando, mas mantendo-se o clube em competição.

7. SUBSTITUIÇÕES

Serão permitidas **2 (duas)** substituições por sessão, desde que comunicadas à organização, por escrito, em ficha própria para o efeito, até **1 (uma) hora** antes do início da respetiva sessão.

O (A) nadador(a) substituto(a) terá obrigatoriamente de figurar na lista onomástica.

8. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES

Os Clubes concorrentes a cada um dos campeonatos em disputa, 3ª Divisão Masculina e 3ª Divisão Feminina, serão agrupados por séries de acordo com o tempo de inscrição dos seus nadadores.

No caso de não existir tempo ou do mesmo ser igual para mais do que um clube, a atribuição de pistas será realizada aleatoriamente pelo programa de provas.

9. CLASSIFICAÇÕES

Os Clubes concorrentes a cada um dos campeonatos serão ordenados pelo somatório dos pontos obtidos em cada prova pelos seus nadadores e equipas de estafetas.

Funcionará como fator de desempate o número de 1ºs lugares obtidos por cada Clube nas provas do campeonato. Se tal se revelar insuficiente, recorrer-se-á aos 2ºs, 3ºs e assim sucessivamente, até se conseguir o desempate. Se ainda subsistir o empate, recorrer-se-á ao melhor tempo, segundo **tabela FINA mais recente, em vigor à data da competição** obtido por cada Clube nas provas do Campeonato.

O sistema de pontuação será o seguinte:

- 1º Classificado - Nº Clubes + 1
- 2º Classificado - Nº Clubes - 1
- 3º Classificado - Nº Clubes - 2
- e assim sucessivamente até ao último classificado que terá 1 ponto.
- Desclassificado - 0 pontos
- Desistência - 0 pontos

Em caso de empate entre dois ou mais nadadores, ou entre duas ou mais equipas de estafetas, será atribuída a pontuação referente à sua classificação, mantendo-se para os restantes o sistema de pontuação vigente.

10. PRÉMIOS

Os clubes vencedores, masculino e femininos, da 3ª divisão receberão a Taça FPN e os seus nadadores (num máximo de 12) uma medalha.

Aos restantes clubes participantes será entregue um troféu.

11. MUDANÇA DE DIVISÃO

Transitarão para a 2ª Divisão Nacional os 1º, 2º, 3º e 4º Classificados dos Campeonatos Masculino e Feminino da 3ª Divisão.

Os quatro últimos classificados neste campeonato, terão de disputar a Fase de Qualificação na época seguinte.

Sempre que um clube inscrito não comparecer ao respetivo campeonato, verificar-se-á a descida de menos um clube para a Fase de Qualificação da época subsequente.

12. SUBSÍDIOS

A FPN subsidiará 1 treinador e até 5 (cinco) nadadores por equipa participante, desde que os mesmos tenham participado em pelo menos uma das provas do programa, no montante individual referido na tabela de referência para subsídios disponível na página da FPN - www.fpnatacao.pt.

TORNEIOS ZONAIS DE JUVENIS - PISCINA CURTA

1. LOCAIS

- Zona Norte: ANMIN - Ponte da Barca (25m x 8 pistas)
- Zona Sul: ANDS - Tomar (25m x 8 pistas)

2. DATAS

17 a 19 de dezembro de 2021

3. ORGANIZAÇÃO

A organização destes Torneios ficará sob a responsabilidade de duas das Associações Territoriais, que irão acolher as restantes, distribuídas por duas zonas:

ORGANIZAÇÃO	ZONAS	ASSOCIAÇÕES
ANMIN	Norte	ANCNP, ANC, ANMIN, ANNP, ARNN
ANDS	Sul	ANALG, ANARA, ANDL, ANDS, ANIC, ANL, ANM, ANALEN

4. PROGRAMA - HORÁRIOS

18 DEZ 2021 - 09:30		19 DEZ 2021 - 09:00	
2ª JORNADA - 1ª SESSÃO		3ª JORNADA - 1ª SESSÃO	
9	100m Livres Fem.	22	100m Livres Masc.
10	200m Livres Masc.	23	200m Livres Fem.
11	100m Bruços Fem.	24	100m Bruços Masc.
ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	
12	400m Estilos Masc.	25	400m Estilos Fem.
13	200m Estilos Fem.	26	200m Estilos Masc.
14	50m Mariposa Mas.	27	50m Mariposa Fem.
ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	
17 DEZ 2021 - 16:00		18 DEZ 2021 - 16:30	
1ª JORNADA		2ª JORNADA - 2ª SESSÃO	
1	800m Livres Fem.	15	1500m Livres Masc.
2	800m Livres Masc.	16	400m Livres Fem.
3	50m Bruços Fem.	17	200m Bruços Masc.
4	50m Bruços Masc.	ENTREGA DE MEDALHAS	
ENTREGA DE MEDALHAS		18	200m Mariposa Fem.
5	100m Costas Fem.	19	100m Mariposa Masc.
6	100m Costas Masc.	ENTREGA DE MEDALHAS	
7	50m Livres Fem.	20	50m Costas Fem.
8	50m livres Masc.	21	200m Costas Masc.
ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	
19 DEZ 2021 - 16:00		3ª JORNADA - 2ª SESSÃO	
28	1500m Livres Fem.	31	200m Mariposa Masc.
29	400m Livres Masc.	32	100m Mariposa Fem.
30	200m Bruços Fem.	ENTREGA DE MEDALHAS	
ENTREGA DE MEDALHAS		33	50m Costas Masc.
ENTREGA DE MEDALHAS		34	200m Costas Fem.
ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	

5. PARTICIPAÇÃO

Os nadadores competirão nas zonas definidas para cada Associação Territorial.

Têm direito a participar nestes Torneios os nadadores, escalão etário e sexo, da categoria de Juvenis, que tenham obtido o TAC nas respetivas distâncias e técnicas, entre 1 de dezembro de 2019 e 5 de dezembro de 2021.

Cada nadador s  poderá ser inscrito, ao longo das 3 jornadas/5 sessões dos Campeonatos, em 5 provas individuais, não existindo limite por sessão.

Para as provas de 800m livres masculinos e 1500m livres femininos, poderão participar 8 nadadores por escalão.

Para as provas de 1500m livres masculinos e 800m livres femininos, poderão participar 12 nadadores por escalão.

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.

6. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser entregues na Associação Territorial responsável pela sua organização, em data e local a definir pela mesma.

Nota: Poderá haver a necessidade um limite de cotas de participantes.

7. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES

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

8. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Haverá classificações separadas por prova e escalão etário.

Serão concedidos prémios aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova, grupo de idade e sexo.

9. TABELA DE TEMPOS COM CRÊTERIOS DE ADMISSÃO

Publicada em anexo a estes Regulamentos.

TORNEIOS ZONAIS DE INFANTIS - PISCINA CURTA

1. LOCAIS

- Zona Norte: ANC - Condeixa (25 x 8 pistas)
- Zona Sul: ANL - Salesianos de Manique (25 x 8 pistas)

2. DATAS

25 a 27 de março de 2022

3. ORGANIZAÇÃO

A organização destes Torneios ficará sob a responsabilidade de duas das Associações Territoriais, que irão acolher as restantes, distribuídas por duas zonas:

ORGANIZAÇÃO	ZONAS	ASSOCIAÇÕES
ANC	Norte	ANCNP, ANC, ANMIN, ANNP, ARNN
ANL	Sul	ANALG, ANARA, ANDL, ANDS, ANIC, ANL, ANM, ANALEN

4. PROGRAMA - HORÁRIOS

26 MAR 2022 - 09:00 2ª JORNADA - 1ª SESSÃO		27 MAR 2022 - 09:00 3ª JORNADA - 1ª SESSÃO	
5	200 Costas Fem.	13	400m Livres Masc.
6	200 Bruços Fem.	Intervalo 10'	
7	200 Mariposa Fem.	14	100 Costas Fem.
Intervalo 10'		15	100 Bruços Fem.
8	200m Estilos Masc.	16	100 Mariposa Fem.
25 MAR 2022 - 15:30 1ª JORNADA		26 MAR 2022 - 15:30 2ª JORNADA - 2ª SESSÃO	
1	400 Livres Fem.	9	200m Estilos Fem.
Intervalo 10'		17	200 Livres Masc.
2	100 Costas Masc.	18	200 Livres Fem.
3	100 Bruços Masc.	19	100 Livres Masc.
4	100 Mariposa Masc.	20	100 Livres Fem.
12	200 Mariposa Masc.	Intervalo 10'	
		21	4x100 Estilos Misto INF B
		22	4x100 Estilos Misto INF A
		ENTREGA DE PRÉMIOS	

5. PARTICIPAÇÃO

Têm direito a participar nestes Torneios os nadadores que tenham cumprido **pelo menos dois Mínimos de acesso** nas distâncias e técnicas dos respetivos escalões, sendo que **um dos mínimos tem que ser obtido na prova de 400m Livres ou na prova de 200m Estilos**.

Cada nadador, desde que tenha obtido pelo menos dois mínimos de acesso nas condições acima indicadas, participa obrigatoriamente nas quatro provas do programa (uma prova de 100m, sendo que esta deverá ser diferente da técnica da prova de 200m; uma prova de 200m, sendo que esta deverá ser diferente da técnica da prova de 100m; 400m Livres; 200m Estilos), sendo também obrigatória a participação em duas provas nas quais obteve Mínimo de acesso.

Relativamente às provas de estafeta, têm direito a participar os clubes que tenham cumprido o mínimo de acesso na respetiva prova de cada escalão. Cada clube apenas poderá participar com uma equipa por escalão. Para efeitos de obtenção como mínimo de acesso, pode ser considerado o somatório dos tempos individuais de cada elemento da equipa de estafetas.

Os nadadores **Infantis deverão utilizar fatos de banho compatíveis com o modelo das figuras 1 e 2 apresentados no anexo 7**.

6. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser entregues na Associação Territorial responsável pela sua organização, em data e local a definir pela mesma, sendo considerados os tempos efetuados entre o dia 1 de janeiro de 2021 e o dia 13 de março de 2022.

Aquando da inscrição nas provas individuais, cada nadador terá que ser inscrito obrigatoriamente em quatro (4) provas, respeitando os seguintes pressupostos:

- Uma (1) prova de 200m (200m Mariposa, 200m Costas, 200m Bruços, 200m Livres; sendo que esta deverá ser diferente da técnica da prova de 100m);
- Uma (1) prova de 100m (100m Mariposa, 100m Costas, 100m Bruços, 100m Livres; sendo que esta deverá ser diferente da técnica da prova de 200m);
- Prova de 400m Livres;
- Prova de 200m Estilos.

  obrigatória a participação em duas provas nas quais obteve Mínimo de acesso.

Nota: Poderá haver a necessidade um limite de cotas de participantes.

7. ORGANIZA O DAS SÉRIES

Os nadadores serão agrupados por séries, segundo os tempos de inscri o. Caso haja mais do que 1 nadador/clube com o mesmo tempo de inscri o, a atribui o de pistas será realizada aleatoriamente pelo programa de provas.

8. CLASSIFICA OES E PRÉMIOS

A classifica o final individual   atribuída em fun o do somatório da pontua o Rudolph (tabela Rudolph mais recente, em vigor   data da competi o) nas provas selecionadas por cada nadador, por escalão etário (Infantis A e B) e sexo, e serão entregues prémios aos 10 primeiros classificados de cada escalão/sexo. Em caso de empate entre dois ou mais nadadores, o desempate será efetuado em fun o do registo (tempo) na prova dos 200m Estilos. Caso o empate persista, utilizar-se-é o registo (tempo) na prova de 400m Livres.

Relativamente às provas de estafetas serão entregues prémios aos três primeiros classificados de cada escalão.

9. TABELA DE TEMPOS COM CRÊTERIOS DE ADMISSÃO

Publicada em anexo a estes Regulamentos.

CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS, JUNIORES E ABSOLUTOS - PISCINA LONGA

1. LOCAL

ANC - COP Coimbra (50m x 10 pistas)

2. DATAS

31 de março a 3 de abril 2022

3. PROGRAMA - HORÁRIOS

JORNADA DA MANHÃ (CONTÍNUA)											
31 MARÇO 1ª JORNADA - 1ª SESSÃO - 09H00			01 DE ABRIL 2ª JORNADA - 1ª SESSÃO - 09H00			02 DE ABRIL 3ª JORNADA - 1ª SESSÃO - 09H00			03 DE ABRIL 4ª JORNADA - 1ª SESSÃO - 09H00		
Nº	PROVA	SEXO	Nº	PROVA	SEXO	Nº	PROVA	SEXO	Nº	PROVA	SEXO
CAMPEONATO NACIONAL DE JUVENIS											
1	200 Livres	M	12	200 Livres	F	23	800 Livres	M	33	800 Livres	F
2	400 Livres	F	13	400 Livres	M	24	1500 Livres	F	34	1500 Livres	M
3	4x100 Livres	M	14	4x100 Livres	F	25	4x100 Estilos	Misto			
CERIMÓNIA PROTOCOLAR (30 minutos)											
CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES E ABSOLUTOS (Eliminatórias)											
1	1500 Livres (SL)	F	10	800 Livres (SL)	M	19	100 Mariposa	M	27	200 Costas	F
2	1500 Livres (SL)	M	11	800 Livres (SL)	F	20	100 Mariposa	F	28	200 Costas	M
3	50 Costas	F	12	100 Costas	M	21	50 Bruços	M	29	50 Mariposa	F
4	50 Costas	M	13	100 Costas	F	22	50 Bruços	F	30	50 Mariposa	M
5	200 Mariposa	F	14	50 Livres	M	23	200 Estilos	M	31	200 Bruços	F
6	200 Mariposa	M	15	50 Livres	F	24	400 Estilos	F	32	200 Bruços	M
7	100 Livres	F	16	100 Bruços	M	25	200 Livres	M	33	200 Livres	F
8	100 Livres	M	17	100 Bruços	F	26	400 Livres	F	34	400 Livres	M
9	200 Estilos	F	18	400 Estilos	M						

JORNADA DA TARDE (CONTÍNUA)											
31 MARÇO 1ª JORNADA - 2ª SESSÃO - 16H30			01 DE ABRIL 2ª JORNADA - 2ª SESSÃO - 16H30			02 DE ABRIL 3ª JORNADA - 2ª SESSÃO - 16H30			03 DE ABRIL 4ª JORNADA - 2ª SESSÃO - 16H30		
Nº	PROVA	SEXO	Nº	PROVA	SEXO	Nº	PROVA	SEXO	Nº	PROVA	SEXO
CAMPEONATO NACIONAL DE JUVENIS											
4	50 Costas	F	15	100 Costas	M	26	100 Mariposa	M	35	200 Costas	F
5	50 Costas	M	16	100 Costas	F	27	100 Mariposa	F	36	200 Costas	M
6	200 Mariposa	F	17	50 Livres	M	28	50 Bruços	M	37	50 Mariposa	F
7	200 Mariposa	M	18	50 Livres	F	29	50 Bruços	F	38	50 Mariposa	M
8	100 Livres	F	19	100 Bruços	M	30	200 Estilos	M	39	200 Bruços	F
9	100 Livres	M	20	100 Bruços	F	31	400 Estilos	F	40	200 Bruços	M
10	200 Estilos	F	21	400 Estilos	M	32	4x100 Estilos	M	41	4x100 Estilos	F
11	4x200 Livres	M	22	4x200 Livres	F						
CERIMÓNIA PROTOCOLAR (30 minutos)											
CAMPEONATO NACIONAL DE ABSOLUTOS (Finais)											
1	1500 Livres (SR)	F	10	800 Livres (SR)	M	19	100 Mariposa	M	27	200 Costas	F
2	1500 Livres (SR)	M	11	800 Livres (SR)	F	20	100 Mariposa	F	28	200 Costas	M
3	50 Costas	F	12	100 Costas	M	21	50 Bruços	M	29	50 Mariposa	F
4	50 Costas	M	13	100 Costas	F	22	50 Bruços	F	30	50 Mariposa	M
5	200 Mariposa	F	14	50 Livres	M	23	200 Estilos	M	31	200 Bruços	F
6	200 Mariposa	M	15	50 Livres	F	24	400 Estilos	F	32	200 Bruços	M
CERIMÓNIA PROTOCOLAR											
7	100 Livres	F	16	100 Bruços	M	25	200 Livres	M	33	200 Livres	F
8	100 Livres	M	17	100 Bruços	F	26	400 Livres	F	34	400 Livres	M
9	200 Estilos	F	18	400 Estilos	M						
CERIMÓNIA PROTOCOLAR											

4. PARTICIPAÇÃO

Estes campeonatos apesar de serem disputados em data e local idêntico têm uma estrutura separada, destinando-se um à categoria Juvenil e outro à categoria Júnior e Sénior, podendo neles participar os nadadores que tenham cumprido os critérios de admissão nas distâncias e técnicas da respetiva categoria, entre 1 de setembro de 2020 e 20 de março de 2022.

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

As provas de 800m livres femininos e 1500m livres masculinos estão limitadas a um máximo de 30 participantes nas provas de juvenis (mínimo de 12 participantes Juvenis B) e 30 participantes nas provas de Juniores e Seniores (mínimo de 12 participantes no escalão Júnior).

As provas de 800m livres masculinos e 1500m livres femininos estão limitadas a um máximo de 20 participantes nas provas de juvenis (mínimo de 8 participantes Juvenis B) e 20 participantes nas provas de Juniores e Seniores (mínimo de 82 participantes no escalão Júnior).

As provas **Juvenis** serão disputadas no sistema de séries enquanto no escalão **Júnior** e **Sénior** serão disputadas no sistema de eliminatórias e Final Absoluta (10 melhores tempos das eliminatórias).

Cada **nadador Juvenil** só poderá ser inscrito, ao longo das oito sessões, em cinco provas individuais.

Cada **nadador Júnior e Sénior** só poderá ser inscrito, ao longo das quatro jornadas, em oito 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 **22 de março de 2022**.

Nota: Poderá haver a necessidade um limite de cotas de participantes.

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.

7. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Haverá classifica es separadas por prova e categoria nos Juvenis (separada por escalão etário, Juvenis A e Juvenis B), Juniores e Absolutos. A classifica o Júnior será definida durante as séries de eliminatórias e a classifica o absoluta nas finais.

8. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO

SENIORES				
FEMININOS		PROVAS	MASCULINOS	
P25M	P50M		P25M	P50M
2004 E ANTES			2003 E ANTES	
00:27.12	00:27.58	50 Livres	00:23.42	00:24.09
00:58.64	01:00.02	100 Livres	00:50.97	00:52.39
02:07.00	02:08.99	200 Livres	01:52.78	01:56.36
04:26.04	04:33.31	400 Livres	04:00.66	04:09.41
09:16.45	09:28.08	800 Livres	08:26.90	08:44.58
17:53.31	17:55.98	1500 Livres	16:22.58	16:28.61
00:30.93	00:31.99	50 Costas	00:26.62	00:28.00
01:06.03	01:08.58	100 Costas	00:57.21	01:00.21
02:23.08	02:29.42	200 Costas	02:06.11	02:12.25
00:34.60	00:35.18	50 Bruços	00:29.79	00:30.71
01:14.39	01:16.34	100 Bruços	01:04.47	01:06.78
02:40.92	02:46.09	200 Bruços	02:21.84	02:27.24
00:29.30	00:29.50	50 Mariposa	00:25.25	00:25.77
01:04.10	01:05.32	100 Mariposa	00:56.33	00:57.26
02:22.23	02:27.98	200 Mariposa	02:06.06	02:08.31
02:23.38	02:28.08	200 Estilos	02:07.68	02:11.35
05:04.54	05:13.55	400 Estilos	04:33.15	04:43.76

JUNIORES 2º ANO				
FEMININOS		PROVAS	MASCULINOS	
P25M	P50M		P25M	P50M
2005			2004	
00:27.55	00:28.28	50 Livres	00:23.88	00:24.56
00:59.41	01:00.83	100 Livres	00:51.77	00:53.52
02:08.24	02:11.77	200 Livres	01:54.37	01:57.88
04:31.36	04:38.61	400 Livres	04:04.87	04:15.57
09:24.92	09:40.35	800 Livres	08:35.18	08:57.29
18:25.15	18:35.24	1500 Livres	16:42.75	16:49.92
00:31.25	00:32.36	50 Costas	00:27.22	00:28.56
01:06.64	01:09.53	100 Costas	00:58:43	01:01.66
02:25.51	02:32.01	200 Costas	02:08.96	02:15.08
00:35.27	00:36.10	50 Bruços	00:30.36	00:31.46
01:15.90	01:18.34	100 Bruços	01:05.85	01:08.26
02:43.46	02:51.85	200 Bruços	02:24.78	02:30.94
00:29.75	00:29.98	50 Mariposa	00:25.61	00:26.16
01:05.30	01:06.69	100 Mariposa	00:56.94	00:58.00
02:26.15	02:30.61	200 Mariposa	02:08.55	02:11.32
02:25.27	02:29.70	200 Estilos	02:09.63	02:15.08
05:09.74	05:20.84	400 Estilos	04:39.62	04:49.52

JUNIORES 1º ANO				
FEMININOS		PROVAS	MASCULINOS	
P25M	P50M		P25M	P50M
2006			2005	
00:28.77	00:28.93	50 Livres	00:25.25	00:26.10
01:00.36	01:02.10	100 Livres	00:53.68	00:55.22
02:11.10	02:14.63	200 Livres	01:57.10	02:00.21
04:34.44	04:45.76	400 Livres	04:10.09	04:18.14
09:30.39	09:41.83	800 Livres	08:43.37	09:05.40
18:25.15	18:35.24	1500 Livres	16:42.75	16:49.92
00:31.69	00:33.15	50 Costas	00:28.55	00:29.68
01:09.32	01:11.98	100 Costas	01:00.23	01:03.44
02:27.76	02:33.53	200 Costas	02:11.05	02:18.51
00:36.20	00:37.12	50 Bruços	00:32.56	00:32.90
01:17.56	01:20.65	100 Bruços	01:08.68	01:12.05
02:46.07	02:55.93	200 Bruços	02:28.72	02:36.40
00:30.95	00:31.86	50 Mariposa	00:26.73	00:26.91
01:08.22	01:09.76	100 Mariposa	00:58.61	00:59.34
02:30.12	02:34.44	200 Mariposa	02:12.65	02:17.04
02:28.04	02:33.84	200 Estilos	02:11.70	02:15.44
05:15.10	05:25.73	400 Estilos	04:41.06	04:51.55

PISCINA DE 25M				
FEMININOS		PROVAS	MASCULINOS	
JUVENIL B	JUVENIL A		JUVENIL B	JUVENIL A
2008	2007		2007	2006
00:29.64	00:29.20	50 Livres	00:26.01	00:25.63
01:04.37	01:02.57	100 Livres	00:57.93	00:56.12
02:19.44	02:15.71	200 Livres	02:05.62	02:02.36
04:54.81	04:43.53	400 Livres	04:27.96	04:21.64
10:17.45	09:47.35	800 Livres	09:41.98	09:15.87
19:35.00	19:15.00	1500 Livres	18:30.96	17:26.47
00:32.65	00:32.17	50 Costas	00:29.41	00:28.98
01:12.36	01:10.08	100 Costas	01:05.23	01:02.85
02:37.01	02:32.42	200 Costas	02:21.79	02:17.66
00:37.29	00:36.74	50 Bruços	00:33.54	00:33.05
01:21.61	01:20.47	100 Bruços	01:13.69	01:11.68
02:57.14	02:54.45	200 Bruços	02:42.26	02:38.44
00:31.88	00:31.41	50 Mariposa	00:27.53	00:27.13
01:12.23	01:09.58	100 Mariposa	01:04.21	01:01.45
02:42.30	02:37.62	200 Mariposa	02:26.20	02:20.53
02:36.40	02:32.89	200 Estilos	02:21.88	02:18.24
05:31.04	05:21.75	400 Estilos	05:04.63	04:56.65

PISCINA DE 50M				
FEMININOS		PROVAS	MASCULINOS	
JUVENIL B	JUVENIL A		JUVENIL B	JUVENIL A
2008	2007		2007	2006
00:29.80	00:29.36	50 Livres	00:26.88	00:26.49
01:06.44	01:03.96	100 Livres	00:59.72	00:57.78
02:23.37	02:18.40	200 Livres	02:08.48	02:05.99
05:06.77	04:49.75	400 Livres	04:37.67	04:31.12
10:33.87	10:02.86	800 Livres	09:39.83	09:27.48
19:55.00	19:45.00	1500 Livres	18:40.12	18:09.78
00:34.14	00:33.65	50 Costas	00:30.57	00:30.13
01:15.92	01:13.09	100 Costas	01:07.93	01:05.48
02:43.96	02:38.14	200 Costas	02:27.25	02:21.43
00:38.23	00:37.68	50 Bruços	00:33.89	00:33.39
01:24.46	01:23.43	100 Bruços	01:16.50	01:14.46
03:03.54	03:00.68	200 Bruços	02:49.00	02:43.93
00:32.82	00:32.34	50 Mariposa	00:27.72	00:27.31
01:14.34	01:13.05	100 Mariposa	01:04.78	01:03.29
02:46.50	02:45.00	200 Mariposa	02:30.00	02:24.83
02:41.98	02:37.21	200 Estilos	02:27.81	02:23.01
05:48.18	05:37.10	400 Estilos	05:20.25	05:11.44

FEMININOS				
PROVAS	JUVENIS A		JUVENIS B	
	P25M	P50M	P25M	P50M
4x100 Livres	04:16.14	04:21.37	04:20.12	04:25.45
4x200 Livres	09:14.63	09:25.95	09:21.98	09:32.76
4x100 Estilos	04:49.42	04:55.32	04:53.77	04:59.70

MASCULINOS				
PROVAS	JUVENIS A		JUVENIS B	
	P25M	P50M	P25M	P50M
4x100 Livres	03:51.30	03:56.02	03:55.17	04:01.12
4x200 Livres	08:28.24	08:38.62	08:46.13	08:57.01
4x100 Estilos	04:22.42	04:27.78	04:27.02	04:32.87

MISTOS				
PROVAS	JUVENIS A		JUVENIS B	
	P25M	P50M	P25M	P50M
4x100 Estilos	04:28.36	04:38.15	04:32.76	04:42.34

Nota: Para efeitos de obtenção como mínimo de acesso, pode ser considerado o somatório dos tempos individuais de cada elemento da equipa de estafetas.

CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 1ª DIVISÃO - MASCULINOS E FEMININOS

1. LOCAL

ANL - Jamor (50m x 8 pistas)

2. DATAS

9 e 10 de abril 2022

3. PROGRAMA - HORÁRIOS

9 ABRIL 22 - 09:30		10 ABRIL 22 - 09:00	
1ª JORNADA - 1ª SESSÃO		2ª JORNADA - 1ª SESSÃO	
1	400m Livres Femininos	19	800m Livres Femininos
2	400m Livres Masculinos	20	1500m Livres Masculinos
3	50m Mariposa Femininos	21	50m Livres Femininos
4	50m Mariposa Masculinos	22	50m Livres Masculinos
5	100m Costas Femininos	23	200m Bruços Femininos
6	100m Costas Masculinos	24	200m Bruços Masculinos
7	200m Estilos Femininos	25	50m Costas Femininos
8	200m Estilos Masculinos	26	50m Costas Masculinos
INTERVALO - 10'		27	100m Mariposa Femininos
9	4x100m Livres Femininos	28	100m Mariposa Masculinos
10	4x100m Livres Masculinos		
9 ABRIL 22 - 16:30		10 ABRIL 22 - 16:00	
1ª JORNADA - 2ª SESSÃO		2ª JORNADA - 2ª SESSÃO	
11	200m Mariposa Femininos	29	400m Estilos Femininos
12	200m Mariposa Masculinos	30	400m Estilos Masculinos
13	100m Bruços Femininos	31	100m Livres Femininos
14	100m Bruços Masculinos	32	100m Livres Masculinos
15	200m Livres Femininos	33	200m Costas Femininos
16	200m Livres Masculinos	34	200m Costas Masculinos
INTERVALO - 10'		35	50m Bruços Femininos
17	4x100m Estilos Femininos	36	50m Bruços Masculinos
18	4x100m Estilos Masculinos	INTERVALO - 10'	
		37	4x200m Livres Femininos
		38	4x200m Livres Masculinos

4. PARTICIPAÇÃO

Participam nos Campeonatos Masculino e Feminino da 1ª Divisão, os 15 clubes apurados para o efeito.

Assim, terão garantido a sua participação (caso realizem a pré-inscrição) os clubes classificados entre o 1º e o 9º lugares do campeonato nacional da 1ª divisão época 2018-2019; os clubes classificados entre o 1º e o 3º lugares do campeonato Nacional de Clubes 2ª divisão época 2018-2019 e época 2019-2020.

Assim, terão garantido a sua participação (caso realizem a pré-inscrição) os seguintes clubes:

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES NACIONAIS - NATAÇÃO PURA 2021/2022

Masculinos -

Femininos -

Nota: nesta competição só poderão participar nadadores filiados pelo clube, na Federação Portuguesa de Natação até **27 de março 2022** e que tenham participado em duas competições pelo respetivo clube em território nacional, desde sempre (exceto para nadadores de nacionalidade portuguesa).

5. INSCRIÇÕES

Para estes campeonatos realizar-se-á uma **pré-inscrição** para definição atempada dos reais clubes participantes. A pré-inscrição deverá ser realizada, em ficha destinada para o efeito, até ao dia **31 de outubro de 2021**.

Um clube que realize a pré-inscrição, e que não concretize a inscrição nos campeonatos ou não participe nos mesmos, fica sujeito a uma multa de **500€**; salvo por motivo excecionalmente grave, devidamente comprovado pela FPN. Em qualquer dos casos passará a disputar a Fase de Qualificação.

A não realização desta pré-inscrição implicará a não participação no respetivo campeonato.

Se um ou mais clubes, não realizar (em) a pré-inscrição na divisão a que tem direito, o ajustamento dos clubes participantes realizar-se-á através da repescagem do(s) clube(s) que na época anterior, melhor(es) classificação(ões) tenha(m) obtido na divisão imediatamente inferior.

As inscrições devem 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 **29 de março de 2022**. Serão aceites um máximo de 20 (vinte) nadadores por equipa.

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

São válidos como tempos de inscrição, as marcas registadas entre 1 de setembro de 2020 e 27 de março de 2022.

6. REGRAS ESPECÍFICAS

Cada clube terá de se fazer representar em todas as provas do programa. A representação deverá de incluir **2 nadadores(as) e 1 equipa de estafetas por prova**.

Cada nadador(a) pode ser inscrito(a) num máximo de **4 (quatro) provas individuais mais as estafetas**. Os nadadores da categoria Infantil podem participar em **4 (quatro) provas**, sendo-lhes permitido nadar um máximo de 2 provas por sessão incluindo estafetas. Os nadadores **infantis não poderão utilizar fatos de competição**.

Um Clube termina a sua participação a partir do momento em que deixa de se fazer representar devidamente numa prova, sendo tal facto considerado como não comparência aos Campeonatos.

Numa **situação excecional**, em que um nadador não possa participar numa prova, por motivo de acidente ou outro de comprovada gravidade, poderá o clube, **desde que previamente autorizado pelo Júri da Competição**,

- Proceder à sua substituição imediata por outro nadador da equipa.
- Não se fazer representar na prova em questão, consequentemente não pontuando, mas mantendo-se o clube em competição.

7. SUBSTITUIÇÕES

Serão permitidas **5 (cinco) substituições por jornada**, de nadadores inscritos nas provas, desde que:

- Os nadadores substitutos constem da lista onomástica.
- As alterações sejam comunicadas à organização, por escrito, em ficha própria para o efeito, até **1 (uma) hora** antes do início de cada sessão.

8. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES

Os Clubes concorrentes a cada um dos campeonatos em disputa, 1ª Divisão Masculina e 1ª Divisão Feminina, serão agrupados por séries de acordo com o tempo de inscrição dos seus nadadores.

No caso de não existir tempo ou do mesmo ser igual para mais do que um clube, a atribuição de pistas será realizada aleatoriamente pelo programa de provas.

9. CLASSIFICAÇÕES

Os clubes concorrentes serão ordenados pelo somatório dos pontos obtidos pelos nadadores em cada prova.

Funcionará como fator de desempate a soma do número de primeiros lugares obtidos por cada clube nas provas do campeonato. Se tal se revelar insuficiente recorrer-se-á aos 2º, 3º lugares obtidos e assim sucessivamente até se encontrar o vencedor. Porém, se a situação de igualdade ainda se mantiver, sairá vencedora a equipa que tiver a prova mais pontuada pela tabela FINA em vigor.

O sistema de pontuação será o seguinte:

Provas Individuais	Provas de Estafetas
• 1º Classificado - 31 pontos • 2º Classificado - 29 pontos • 3º Classificado - 28 pontos • e assim sucessivamente até ao 30º classificado que terá 1 ponto. ○ Desclassificado - 0 pontos ○ Desistência - 0 pontos	• 1º Classificado - 31 pontos • 2º Classificado - 27 pontos • 3º Classificado - 25 pontos • 4º Classificado - 23 pontos • 5º Classificado - 21 pontos • 6º Classificado - 19 pontos • e assim sucessivamente até ao 15º classificado que terá 1 ponto. ○ Desclassificado - 0 pontos ○ Desistência - 0 pontos

Em caso de empate entre dois ou mais nadadores, ou entre duas ou mais equipas de estafetas, será atribuída a pontuação referente à sua classificação, mantendo-se para os restantes o sistema de pontuação vigente.

10. MUDANÇAS DE DIVISÃO

As equipas classificadas em 10º; 11º, 12º, 13º, 14º e 15º lugares nos campeonatos nacionais da 1ª Divisão masculina e feminina transitarão para a 2ª Divisão na época seguinte.

Sempre que um clube inscrito não compareça ao respetivo campeonato, verificar-se-á a descida de menos um clube à divisão imediatamente inferior.

11. PRÉMIOS

Os Clubes vencedores em masculinos e femininos da 1ª Divisão receberão a TAÇA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO e os seus nadadores, num máximo de 20 (vinte), uma medalha. Aos restantes Clubes participantes será entregue um troféu correspondente à sua classificação.

12. SUBSÍDIOS

A FPN subsidiará 1 treinador e até (10) nadadores por equipa participante, desde que os mesmos tenham participado em pelo menos uma das provas do programa, no montante individual referido na tabela de referência para subsídios disponível na página da FPN - www.fpnatacao.pt.

CAMPEONATOS NACIONAIS DE INFANTIS

1. LOCAL

ANNP - Vila Nova de Famalicão (50m x 8 pistas)

2. DATAS

22 a 24 de Julho de 2022

3. PROGRAMA - HORÁRIOS

		23 JUL 2022 - 09:00 2ª JORNADA - 1ª SESSÃO		24JUL 2022 - 09:00 3ª JORNADA - 1ª SESSÃO	
		5	200 Costas Fem.	13	400m Livres Masc.
		6	200 Bruços Fem.	Intervalo 10'	
		7	200 Mariposa Fem.	14	100 Costas Fem.
		Intervalo 10'		15	100 Bruços Fem.
		8	200m Estilos Masc.	16	100 Mariposa Fem.
22 JUL 2022 - 15:30 1ª JORNADA		23 JUL 2022 - 15:30 2ª JORNADA - 2ª SESSÃO		24 JUL 2022 - 15:30 3ª JORNADA - 2ª SESSÃO	
1	400 Livres Fem.	9	200m Estilos Fem.	17	200 Livres Masc.
Intervalo 10'		Intervalo 10'		18	200 Livres Fem.
2	100 Costas Masc.	10	200 Costas Masc.	19	100 Livres Masc.
3	100 Bruços Masc.	11	200 Bruços Masc.	20	100 Livres Fem.
4	100 Mariposa Masc.	12	200 Mariposa Masc.	Intervalo 10'	
				21	4x100 Estilos Misto INF B
				22	4x100 Estilos Misto INF A
				ENTREGA DE PRÉMIOS	

4. PARTICIPAÇÃO

Têm direito a participar nestes Campeonatos os nadadores que tenham cumprido **pelo menos dois Mínimos de acesso** nas distâncias e técnicas dos respetivos escalões, sendo que **um dos mínimos tem que ser obtido na prova de 400m Livres ou na prova de 200m Estilos**.

Cada nadador, desde que tenha obtido pelo menos dois mínimos de acesso nas condições acima indicadas, participa obrigatoriamente nas quatro provas do programa (uma prova de 100m, sendo que esta deverá ser diferente da técnica da prova de 200m; uma prova de 200m, sendo que esta deverá ser diferente da técnica da prova de 100m; 400m Livres; 200m Estilos), sendo também obrigatória a participação em duas provas nas quais obteve Mínimo de acesso.

Relativamente às provas de estafeta, têm direito a participar os clubes que tenham cumprido o mínimo de acesso na respetiva prova de cada escalão. Cada clube apenas poderá participar com uma equipa por escalão. Para efeitos de obtenção como mínimo de acesso, pode ser considerado o somatório dos tempos individuais de cada elemento da equipa de estafetas.

Os nadadores **Infantis deverão utilizar fatos de banho compatíveis com o modelo das figuras 1 e 2 apresentados no anexo 7.**

5. INSCRIÇÕES

As inscrições devem 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 **12 de julho de 2022**, sendo considerados os tempos efetuados entre o dia 1 de janeiro de 2021 e o dia 10 de julho de 2022.

Aquando da inscrição nas provas individuais, cada nadador terá que ser inscrito obrigatoriamente em quatro (4) provas, respeitando os seguintes pressupostos:

- Uma (1) prova de 200m (200m Mariposa, 200m Costas, 200m Bruços, 200m Livres; sendo que esta deverá ser diferente da técnica da prova de 100m);
- Uma (1) prova de 100m (100m Mariposa, 100m Costas, 100m Bruços, 100m Livres; sendo que esta deverá ser diferente da técnica da prova de 200m);
- Prova de 400m Livres;
- Prova de 200m Estilos.

É obrigatória a participação em duas provas nas quais obteve Mínimo de acesso.

Nota: Poderá haver a necessidade um limite de cotas de participantes.

6. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES

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

7. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

A classificação final individual é atribuída em função do somatório da pontuação Rudolph (**tabela Rudolph mais recente, em vigor à data da competição**) nas provas selecionadas por cada nadador, por escalão etário (Infantis A e B) e sexo, e serão entregues prémios aos 10 primeiros classificados de cada escalão/sexo. Em caso de empate entre dois ou mais nadadores, o desempate será efetuado em função do registo (tempo) na prova dos 200m Estilos. Caso o empate persista, utilizar-se-á o registo (tempo) na prova de 400m Livres.

Relativamente às provas de estafetas serão entregues prémios aos três primeiros classificados de cada escalão.

8. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO

Publicada em anexo a estes Regulamentos.

OPEN DE PORTUGAL, CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE PORTUGAL, CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS

1. LOCAL

ANL - Jamor (50m x 10 pistas)

2. DATAS

27 a 30 de julho 2022

3. 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 1 de setembro de 2020 e 17 de julho de 2022.

O número de estrangeiros nas provas de 1500 e 800 Livres será limitado a um máximo de 6 inscrições e o número de nadadores estrangeiros na série mais rápida não poderá ser superior ao definido para a participação nas finais.

Nas provas de estafeta da categoria Juvenil, **as equipas serão compostas sem distinção de ano de nascimento, sendo considerado apenas o Mínimo de Juvenil**.

Cada nadador das categorias Júnior e Sénior não poderá ser inscrito em mais do que 7 (sete) provas individuais, mais as estafetas.

Para os nadadores da categoria de Juvenis, o limite máximo de inscrições em provas individuais será de 5 (cinco), mais as estafetas (Juvenis e/ou Absolutas).

Nadador ou equipa de estafeta apurado(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.

No **Open de Portugal** o limite máximo de participação de nadadores estrangeiros por final será entre 2 (dois) e 4 (quatro), a ser definido após a conclusão das inscrições e anunciado aquando da publicação da lista de participantes.

4. INSCRIÇÕES

As inscrições devem 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 **19 de julho de 2022**.

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.

5. PROGRAMA - HORÁRIOS

27 DE JULHO - 09H00 1ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS		28 DE JULHO - 09H00 2ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS		29 DE JULHO - 09H00 3ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS		30 DE JULHO - 09H00 4ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS	
1	1500m Livres Masc. (SL)	15	400m Estilos Masc.	27	100m Mariposa Fem.	39	200m Mariposa Fem.
2	1500m Livres Fem. (SL)	16	400m Estilos Fem.	28	100m Mariposa Masc.	40	200m Mariposa Masc.
3	50m Mariposa Masc.	17	200m Livres Masc.	29	200m Bruços Fem.	41	100m Livres Fem.
4	50m Mariposa Fem.	18	200m Livres Fem.	30	200m Bruços Masc.	42	100m Livres Masc.
5	100m Bruços Masc.	19	50m Bruços Masc.	31	50m Livres Fem.	43	200m Estilos Fem.
6	100m Bruços Fem.	20	50m Bruços Fem.	32	50m Livres Masc.	44	200m Estilos Masc.
7	50m Costas Masc.	21	200m Costas Masc.	33	100m Costas Fem.	45	800m Livres Fem (SL)
8	50m Costas Fem.	22	200m Costas Fem.	34	100m Costas Masc.	46	800m Livres Masc. (SL)
9	4x200m Livres Masc. (Juv.)	23	4x100m Livres Masc. (Juv.)	35	400m Livres Fem.	47	4x100m Estilos Fem. (Juv.)
10	4x200m Livres Fem. (Juv.)	24	4x100m Livres Fem. (Juv.)	36	400m Livres Masc.	48	4x100m Estilos Masc. (Juv.)

27 DE JULHO - 17H00 1ª JORNADA - FINAIS		28 DE JULHO - 17H00 2ª JORNADA - FINAIS		29 DE JULHO - 17H00 3ª JORNADA - FINAIS		30 DE JULHO - 16H00 4ª JORNADA - FINAIS	
11	4x50m Livres Masc.	15	400m Estilos Masc.	27	100m Mariposa Fem.	45	800m Livres Fem (SR)
12	4x50m Livres Fem.	16	400m Estilos Fem.	28	100m Mariposa Masc.	46	800m Livres Masc. (SR)
1	1500m Livres Masc. (SR)	17	200m Livres Masc.	29	200m Bruços Fem.	39	200m Mariposa Fem.
2	1500m Livres Fem. (SR)	18	200m Livres Fem.	30	200m Bruços Masc.	40	200m Mariposa Masc.
3	50m Mariposa Masc.	ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	
4	50m Mariposa Fem.	19	50m Bruços Masc.	31	50m Livres Fem.	41	100m Livres Fem.
ENTREGA DE MEDALHAS		20	50m Bruços Fem.	32	50m Livres Masc.	42	100m Livres Masc.
5	100m Bruços Masc.	21	200m Costas Masc.	33	100m Costas Fem.	43	200m Estilos Fem.
6	100m Bruços Fem.	22	200m Costas Fem.	34	100m Costas Masc.	44	200m Estilos Masc.
7	50m Costas Masc.	ENTREGA DE MEDALHAS		35	400m Livres Fem.	ENTREGA DE MEDALHAS	
8	50m Costas Fem.	25	4x100m Livres Masc.	36	400m Livres Masc.	49	4x100m Estilos Fem. (Abs.)
ENTREGA DE MEDALHAS		26	4x100m Livres Fem.	ENTREGA DE MEDALHAS		50	4x100m Estilos Masc. (Abs.)
13	4x200m Livres Masc. (Abs.)	ENTREGA DE MEDALHAS		37	4x50m Estilos Fem. (Abs.)	ENTREGA DE MEDALHAS	
14	4x200m Livres Fem. (Abs.)	ENTREGA DE MEDALHAS		38	4x50m Estilos Masc. (Abs.)	ENTREGA DE MEDALHAS	
ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	

6. ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO

Nos **Campeonatos Nacionais de Juvenis**, cada prova individual compreenderá eliminatórias e Final (Final Juvenil) em função dos tempos realizados nas séries.

Se numa dada prova se verificarem 10 ou menos inscrições, haverá apenas lugar a “final direta”, sendo os nadadores ordenados pelos tempos de inscrição.

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

No **Open de Portugal / Campeonatos Absolutos de Portugal**, cada prova individual compreenderá eliminatórias e finais A e B (esta apenas quando se verificar um mínimo de 20 participantes), com exceção dos 800m e 1500m Livres, 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).

As provas de estafetas absolutas disputar-se-ão por séries, nas sessões das finais.

Nas eliminatórias a atribuição de pistas será efetuada utilizando o sistema de *cabeças de série*.

Se numa dada prova se verificarem 10 ou menos inscrições, haverá apenas lugar a “final direta”, sendo os nadadores ordenados pelos tempos de inscrição.

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.

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

Nota: Poderá haver a necessidade um limite de cotas de participantes.

7. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL

As finais A classificarão os nadadores do 1º ao 10º lugar.

As finais B, quando for caso disso, apurarão os nadadores do 11º ao 20º lugar.

8. PRÉMIOS

Nos **Campeonatos Nacionais de Juvenis**, as classificações serão separadas por prova e sexo sendo apenas considerados os nadadores de nacionalidade portuguesa.

Serão concedidos prémios aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova e sexo.

Nos **Campeonatos Absolutos de Portugal**, as classificações serão absolutas em cada prova e sexo, sendo atribuídos prémios aos 3 (três) primeiros classificados.

No **Open de Portugal**, as classificações serão absolutas em cada prova e sexo sendo atribuído um prémio ao vencedor.

De acordo com o número de nadadores estrangeiros presentes no Open de Portugal, a organização poderá decidir atribuir prémios aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova e sexo. Esta situação será definida após a conclusão das inscrições e anunciada aquando da publicação da lista de participantes.

9. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO

Publicada em anexo a estes Regulamentos.

ANEXOS

Anexo 1. Mínimos Competições Nacionais - Seniores

FEMININOS				PROVAS	MASCULINOS			
SÉNIOR 1º ANO		SÉNIOR			SÉNIOR 1º ANO		SÉNIOR	
2004		2003 E ANTES			2003		2002 E ANTES	
P25M	P50M	P25M	P50M		P25M	P50M	P25M	P50M
00:27.82	00:28.25	00:27.68	00:28.11	50 Livres	00:24.16	00:24.66	00:24.04	00:24.53
00:59.48	01:00.77	00:59.19	01:00.47	100 Livres	00:52.54	00:53.92	00:52.28	00:53.65
02:08.45	02:11.05	02:07.81	02:10.40	200 Livres	01:54.97	01:57.29	01:54.40	01:56.71
04:31.05	04:37.41	04:29.70	04:36.03	400 Livres	04:03.91	04:10.91	04:02.70	04:09.67
09:16.45	09:28.08	09:16.45	09:28.08	800 Livres	08:26.90	08:44.58	08:26.90	08:44.58
17:53.31	17:55.98	17:53.31	17:55.98	1500 Livres	16:22.58	16:28.61	16:22.58	16:28.61
00:31.37	00:32.30	00:31.21	00:32.14	50 Costas	00:27.34	00:28.52	00:27.20	00:28.37
01:06.78	01:09.27	01:06.45	01:08.93	100 Costas	00:58.65	01:01.33	00:58.36	01:01.02
02:25.06	02:30.03	02:24.33	02:29.28	200 Costas	02:08.98	02:14.66	02:08.34	02:13.99
00:35.23	00:35.87	00:35.06	00:35.69	50 Bruços	00:30.37	00:31.10	00:30.22	00:30.94
01:15.79	01:17.95	01:15.41	01:17.57	100 Bruços	01:05.98	01:08.49	01:05.66	01:08.15
02:43.50	02:48.13	02:42.69	02:47.29	200 Bruços	02:25.15	02:30.61	02:24.42	02:29.86
00:29.87	00:29.96	00:29.72	00:29.81	50 Mariposa	00:25.96	00:26.25	00:25.83	00:26.12
01:05.61	01:06.50	01:05.28	01:06.17	100 Mariposa	00:57.53	00:58.42	00:57.24	00:58.13
02:26.33	02:27.06	02:25.60	02:26.33	200 Mariposa	02:09.11	02:11.21	02:08.47	02:10.56
01:08.66	_____	01:08.32	_____	100 Estilos	01:00.15	_____	00:59.85	_____
02:25.29	02:29.00	02:24.57	02:28.26	200 Estilos	02:09.62	02:13.88	02:08.98	02:13.21
05:07.90	05:18.16	05:06.36	05:16.57	400 Estilos	04:39.12	04:46.41	04:37.73	04:44.98

Nota: Excetuando os Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos de Piscina Longa - 31 de março a 3 de abril de 2022 em Coimbra.

Anexo 2. Mínimos Competições Nacionais - Juniores

FEMININOS				PROVAS	MASCULINOS			
JÚNIOR 16		JÚNIOR 17			JÚNIOR 17		JÚNIOR 18	
2006		2005			2005		2004	
P25M	P50M	P25M	P50M		P25M	P50M	P25M	P50M
00:28.77	00:28.93	00:28.16	00:28.71	50 Livres	00:25.25	00:26.10	00:24.53	00:25.17
01:00.73	01:02.10	01:00.43	01:01.78	100 Livres	00:53.68	00:55.22	00:53.21	00:54.80
02:11.97	02:14.63	02:11.32	02:13.45	200 Livres	01:57.46	02:00.36	01:56.88	01:59.76
04:38.56	04:45.76	04:37.18	04:43.04	400 Livres	04:10.51	04:18.77	04:09.26	04:17.48
09:40.74	09:50.21	09:37.85	09:47.28	800 Livres	08:43.37	09:05.40	08:35.18	08:57.29
18:25.15	18:35.24	18:25.15	18:35.24	1500 Livres	16:57.69	17:28.37	16:52.63	17:23.15
00:32.29	00:33.25	00:32.13	00:33.08	50 Costas	00:28.55	00:29.68	00:28.09	00:29.24
01:09.32	01:11.98	01:08.11	01:10.77	100 Costas	01:00.48	01:03.44	01:00.18	01:03.06
02:28.04	02:34.58	02:27.30	02:33.81	200 Costas	02:12.67	02:18.87	02:12.01	02:18.18
00:36.45	00:37.12	00:36.27	00:36.79	50 Bruços	00:32.56	00:32.90	00:31.22	00:31.97
01:18.00	01:20.65	01:17.61	01:20.11	100 Bruços	01:08.68	01:12.05	01:07.67	01:10.62
02:49.43	02:55.93	02:48.59	02:53.37	200 Bruços	02:30.02	02:36.40	02:29.27	02:35.51
00:30.95	00:31.86	00:30.58	00:30.53	50 Mariposa	00:26.73	00:26.91	00:26.59	00:26.76
01:08.22	01:09.76	01:07.01	01:07.98	100 Mariposa	00:58.72	00:59.89	00:58.43	00:59.60
02:32.18	02:35.23	02:31.42	02:34.45	200 Mariposa	02:12.71	02:17.04	02:12.05	02:15.08
01:10.66	_____	01:10.31	_____	100 Estilos	01:01.76	_____	01:01.46	_____
02:28.85	02:33.84	02:28.11	02:32.59	200 Estilos	02:12.79	02:17.84	02:12.13	02:17.15
05:17.82	05:29.02	05:16.24	05:27.38	400 Estilos	04:46.65	04:56.61	04:45.22	04:55.13

Nota: Excetuando os Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos de Piscina Longa - 31 de março a 3 de abril de 2022 em Coimbra.

Anexo 3. Mínimos Competições Nacionais - Juvenis

FEMININOS				PROVAS	MASCULINOS			
JUVENIL B		JUVENIL A			JUVENIL B		JUVENIL A	
2008		2007			2007		2006	
P25M	P50M	P25M	P50M		P25M	P50M	P25M	P50M
00:29.64	00:29.80	00:29.20	00:29.36	50 Livres	00:26.01	00:26.88	00:25.63	00:26.49
01:04.37	01:06.44	01:02.41	01:03.96	100 Livres	00:57.29	00:59.72	00:56.12	00:57.78
02:19.44	02:23.37	02:15.71	02:17.61	200 Livres	02:05.62	02:08.48	02:02.36	02:05.99
04:54.81	05:06.77	04:45.52	04:52.31	400 Livres	04:27.96	04:37.67	04:21.64	04:31.12
10:17.45	10:33.87	09:53.10	10:08.62	800 Livres	09:41.98	09:39.83	09:15.87	09:27.48
19:35.00	19:55.00	19:15.00	19:45.00	1500 Livres	18:30.96	18:40.12	17:26.47	18:09.78
00:32.65	00:34.14	00:32.17	00:33.65	50 Costas	00:29.41	00:30.57	00:28.98	00:30.13
01:12.36	01:15.92	01:10.08	01:13.08	100 Costas	01:05.23	01:07.93	01:02.85	01:05.48
02:37.01	02:43.96	02:32.42	02:38.14	200 Costas	02:21.79	02:27.25	02:17.66	02:21.43
00:37.29	00:38.23	00:36.74	00:37.68	50 Bruços	00:33.54	00:33.89	00:33.05	00:33.39
01:21.61	01:24.46	01:20.47	01:23.43	100 Bruços	01:13.69	01:16.50	01:11.68	01:14.46
02:57.14	03:03.54	02:54.45	03:00.68	200 Bruços	02:42.26	02:49.00	02:38.44	02:43.93
00:31.88	00:32.82	00:31.41	00:32.34	50 Mariposa	00:27.53	00:27.72	00:27.13	00:27.31
01:12.23	01:14.34	01:09.49	01:10.76	100 Mariposa	01:04.21	01:04.78	01:01.45	01:03.29
02:42.30	02:46.50	02:37.62	02:45.00	200 Mariposa	02:26.20	02:30.00	02:20.53	02:24.83
02:36.40	02:41.98	02:32.60	02:37.21	200 Estilos	02:21.88	02:27.81	02:18.24	02:23.01
05:31.04	05:48.18	05:23.44	05:40.83	400 Estilos	05:04.63	05:20.25	04:56.65	05:11.44

Nota: Excetuando os Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos de Piscina Longa - 31 de março a 3 de abril de 2022 em Coimbra.

Anexo 4. Mínimos Campeonatos Nacionais - Infantis

FEMININOS	INFANTIS B		INFANTIS A	
	2010		2009	
PROVAS	P25M	P50M	P25M	P50M
100 Livres	01:17.88	01:19.67	01:13.03	01:14.73
200 Livres	02:51.35	02:54.80	02:38.27	02:41.55
400 Livres	05:55.32	05:58.47	05:33.89	05:36.82
100 Costas	01:26.42	01:31.29	01:21.64	01:26.24
200 Costas	03:06.68	03:14.37	02:56.87	03:04.10
100 Bruços	01:37.81	01:40.95	01:31.87	01:34.87
200 Bruços	03:30.01	03:37.12	03:17.83	03:24.66
100 Mariposa	01:25.71	01:27.14	01:19.62	01:20.94
200 Mariposa	03:10.03	03:13.61	02:57.32	03:00.76
200 Estilos	03:08.87	03:15.61	02:58.80	03:05.16

MASCULINOS	INFANTIS B		INFANTIS A	
	2009		2008	
PROVAS	P25M	P50M	P25M	P50M
100 Livres	01:11.39	01:14.56	01:07.14	01:10.15
200 Livres	02:36.18	02:40.43	02:27.01	02:31.03
400 Livres	05:31.38	05:43.92	05:13.39	05:25.16
100 Costas	01:20.06	01:24.87	01:15.30	01:19.82
200 Costas	02:53.73	03:04.28	02:43.30	02:53.16
100 Bruços	01:29.49	01:32.05	01:24.17	01:26.51
200 Bruços	03:11.96	03:22.70	03:03.00	03:12.99
100 Mariposa	01:17.01	01:19.83	01:12.35	01:15.00
200 Mariposa	02:52.61	02:57.48	02:42.65	02:47.13
200 Estilos	02:54.00	03:00.96	02:45.22	02:51.83

Anexo 5. Mínimos Competições Zonais/Nacionais - Estafetas

FEMININOS - NACIONAIS						
PROVAS	JUVENIS		JUNIORES		SENIORES	
	P25M	P50M	P25M	P50M	P25M	P50M
4x50 Livres	---	---	01:52.38	01:55.40	01:51.27	01:54.26
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
4x50 Estilos	---	---	02:06.74	02:09.33	02:05.49	02:08.05
4x100 Estilos	04:49.42	04:55.32	04:41.15	04:46.89	04:35.63	04:41.26

MASCULINOS - NACIONAIS						
PROVAS	JUVENIS		JUNIORES		SENIORES	
	P25M	P50M	P25M	P50M	P25M	P50M
4x50 Livres	---	---	01:39.93	01:41.97	01:38.94	01:40.96
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
4x50 Estilos	---	---	01:52.32	01:54.40	01:51.01	01:53.27
4x100 Estilos	04:22.42	04:27.78	04:11.49	04:16.62	04:02.98	04:07.94

MISTOS - NACIONAIS		
PROVAS	JUVENIS	
	P25M	P50M
4x100 Estilos	04:28.36	04:38.15

MISTOS								
PROVAS	ZONAS				NACIONAIS			
	INFANTIL B		INFANTIL A		INFANTIL B		INFANTIL A	
	P25M	P50M	P25M	P50M	P25M	P50M	P25M	P50M
4x100 Estilos	05:40.63	05:54.63	05:21.00	05:34.26	05:32.63	05:46.63	05:13.00	05:26.26

Nota: Para efeitos de obtenção como mínimo de acesso, pode ser considerado o somatório dos tempos individuais de cada elemento da equipa de estafetas.

Anexo 6. Mínimos Torneios Zonais - Infantis e Juvenis

TORNEIOS ZONAIS - FEMININOS								
PROVAS	INFANTIL B		INFANTIL A		JUVENIL B		JUVENIL A	
	2010		2009		2008		2007	
	P25M	P50M	P25M	P50M	P25M	P50M	P25M	P50M
50 Livres	---	---	---	---	00:30.08	00:30.25	00:29.64	00:29.80
100 Livres	01:19.88	01:21.67	01:15.03	01:16.73	01:06.98	01:08.31	01:05.10	01:06.40
200 Livres	02:55.35	02:58.80	02:42.27	02:45.55	02:25.23	02:28.13	02:21.16	02:23.98
400 Livres	06:03.32	06:06.47	05:41.89	05:44.82	05:05.93	05:12.05	04:57.35	05:03.30
800 Livres	---	---	---	---	10:27.05	10:39.59	10:09.47	10:21.66
1500 Livres	---	---	---	---	19:52.63	20:12.93	19:32.33	20:02.78
50 Costas	---	---	---	---	00:33.14	00:34.65	00:32.65	00:34.15
100 Costas	01:28.42	01:33.29	01:23.64	01:28.24	01:15.93	01:17.45	01:13.80	01:15.28
200 Costas	03:10.68	03:18.37	03:00.87	03:08.10	02:43.15	02:46.41	02:38.58	02:41.75
50 Bruços	---	---	---	---	00:37.85	00:38.80	00:37.29	00:38.25
100 Bruços	01:39.81	01:42.95	01:33.87	01:36.87	01:24.57	01:27.10	01:22.99	01:25.48
200 Bruços	03:34.01	03:41.12	03:21.83	03:28.66	03:02.55	03:08.03	02:59.14	03:04.52
50 Mariposa	---	---	---	---	00:32.36	00:33.31	00:31.88	00:32.83
100 Mariposa	01:27.71	01:29.14	01:21.62	01:22.94	01:13.31	01:15.46	01:11.34	01:14.15
200 Mariposa	03:14.03	03:17.61	03:01.32	03:04.76	02:49.48	02:52.10	02:42.48	02:47.47
200 Estilos	03:12.87	03:19.61	03:02.80	03:09.16	02:43.70	02:46.97	02:39.11	02:42.29
400 Estilos	---	---	---	---	05:47.14	05:54.08	05:37.41	05:44.16

TORNEIOS ZONAIS - MASCULINOS								
PROVAS	INFANTIL B		INFANTIL A		JUVENIL B		JUVENIL A	
	2009		2008		2007		2006	
	P25M	P50M	P25M	P50M	P25M	P50M	P25M	P50M
50 Livres	---	---	---	---	00:26.40	00:27.28	00:26.01	00:26.89
100 Livres	01:13.39	01:16.56	01:09.14	01:12.15	01:00.07	01:01.27	00:58.97	01:00.15
200 Livres	02:40.18	02:44.43	02:31.01	02:35.03	02:10.76	02:13.38	02:08.36	02:10.93
400 Livres	05:39.38	05:51.92	05:21.39	05:33.16	04:38.55	04:44.13	04:33.44	04:38.91
800 Livres	---	---	---	---	09:50.71	09:48.53	09:24.21	09:35.99
1500 Livres	---	---	---	---	18:44.12	19:06.60	18:23.49	18:45.56
50 Costas	---	---	---	---	00:29.85	00:31.03	00:29.41	00:30.58
100 Costas	01:22.06	01:26.87	01:17.30	01:21.82	01:08.48	01:09.85	01:07.23	01:08.57
200 Costas	02:57.73	03:08.28	02:47.30	02:57.16	02:27.99	02:30.95	02:25.28	02:28.18
50 Bruços	---	---	---	---	00:34.04	00:34.40	00:33.55	00:33.89
100 Bruços	01:31.49	01:34.05	01:26.17	01:28.51	01:15.54	01:17.81	01:14.16	01:16.38
200 Bruços	03:15.96	03:26.70	03:07.00	03:16.99	02:44.27	02:49.20	02:41.26	02:47.80
50 Mariposa	---	---	---	---	00:27.94	00:28.14	00:27.54	00:27.72
100 Mariposa	01:19.01	01:21.83	01:14.35	01:17.00	01:06.27	01:08.26	01:05.09	01:07.04
200 Mariposa	02:56.61	03:01.48	02:46.65	02:51.13	02:29.02	02:33.49	02:26.36	02:30.75
200 Estilos	02:58.00	03:04.96	02:49.22	02:55.83	02:30.83	02:33.84	02:28.06	02:31.02
400 Estilos	---	---	---	---	05:18.95	05:25.33	05:13.10	05:19.36

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES NACIONAIS - NATAÇÃO PURA 2021/2022

Anexo 7. Equipamentos

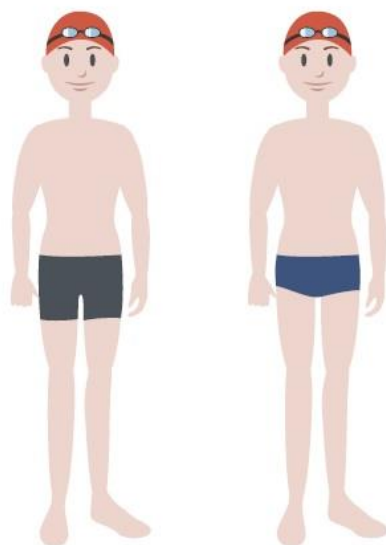


Figura 1 - Equipamentos de competição para os nadadores infantis.



Figura 2 - Equipamentos de competição para as nadadoras infantis.