



**REGULAMENTO DE  
COMPETIÇÕES NACIONAIS**

**2024/2025**



**NATAÇÃO PURA**

## ÍNDICE

|   |    |
|---|----|
| DISPOSI ES GERAIS .....   | 5  |
| 1. INTRODU O .....  | 5  |
| 2. QUADRO COMPETITIVO .....   | 5  |
| 3. PARTICIPA O.....   | 6  |
| 4. INSCRI ES .....  | 6  |
| 4.1. PAGAMENTO .....  | 6  |
| 4.2. PROCESSO DE INSCRI O .....   | 6  |
| 4.3. TEMPO DE INSCRI O .....  | 7  |
| 4.4. CONVERSÃO DE TEMPOS.....   | 8  |
| 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. JÚRI DA COMPETI O .....   | 10 |
| 12. PRÉMIOS.....  | 10 |
| 13. MODELO DE ACESSO AOS CAMPEONATOS NACIONAIS .....  | 10 |
| 14. CASOS OMISSOS.....  | 10 |
| COMPETI ES.....   | 11 |
| TORNEIO DE FUNDO INFANTIS E JUVENIS PISCINA CURTA .....   | 11 |
| 1. INTRODU O .....  | 11 |
| 2. DATAS.....   | 11 |
| 3. PARTICIPA O.....   | 11 |
| 4. ORGANIZA O DA COMPETI O .....  | 11 |
| 5. INSCRI ES .....  | 12 |
| 6. CLASSIFICA ES .....  | 12 |
| 7. PRÉMIOS.....   | 12 |
| CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES - 3  DIVISÃO FASE DE QUALIFICA O (MASCULINOS E FEMININOS) ..... | 13 |
| 1. INTRODU O .....  | 13 |
| 2. LOCAL .....  | 13 |
| 3. DATA.....  | 13 |
| 4. PROGRAMA - HORÁRIOS.....   | 13 |

|   |    |
|---|----|
| 5. INSCRIÇÕES .....   | 14 |
| 6. REGRAS ESPECÍFICAS.....  | 14 |
| 7. SUBSTITUIÇÕES .....  | 14 |
| 8. CLASSIFICAÇÕES / PONTUAÇÃO.....  | 14 |
| 9. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES .....   | 15 |
| 10. APURAMENTO.....   | 15 |
| CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 3ª DIVISÃO - MASCULINOS E FEMININOS ..... | 16 |
| 1. LOCAL .....  | 16 |
| 2. DATA.....  | 16 |
| 3. PROGRAMA - HORÁRIOS.....   | 16 |
| 4. PARTICIPAÇÃO.....  | 16 |
| 5. INSCRIÇÕES .....   | 17 |
| 6. REGRAS ESPECÍFICAS.....  | 17 |
| 7. SUBSTITUIÇÕES .....  | 18 |
| 8. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES .....   | 18 |
| 9. CLASSIFICAÇÕES .....   | 18 |
| 10. PRÉMIOS.....  | 18 |
| 11. MUDANÇA DE DIVISÃO .....  | 19 |
| 12. SUBSÍDIOS .....   | 19 |
| CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 2ª DIVISÃO - MASCULINOS E FEMININOS ..... | 20 |
| 1. LOCAL .....  | 20 |
| 2. DATAS.....   | 20 |
| 3. PROGRAMA - HORÁRIO.....  | 20 |
| 4. PARTICIPAÇÃO.....  | 20 |
| 5. INSCRIÇÕES .....   | 21 |
| 6. REGRAS ESPECÍFICAS.....  | 22 |
| 7. SUBSTITUIÇÕES .....  | 22 |
| 8. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES .....   | 22 |
| 9. CLASSIFICAÇÕES .....   | 22 |
| 10. PRÉMIOS.....  | 23 |
| 11. MUDANÇA DE DIVISÃO .....  | 23 |
| 12. SUBSÍDIOS .....   | 23 |
| TORNEIOS ZONAIS DE JUVENIS - PISCINA CURTA.....                           | 24 |
| 1. LOCAIS .....   | 24 |
| 2. DATAS.....   | 24 |
| 3. ORGANIZAÇÃO .....  | 24 |
| 4. PROGRAMA - HORÁRIOS.....   | 24 |

|  |    |
|--|----|
| 5. PARTICIPAÇÃO.....   | 25 |
| 6. INSCRIÇÕES .....  | 25 |
| 7. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES.....   | 25 |
| 8. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS .....  | 25 |
| 9. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO .....  | 26 |
| CAMPEONATOS NACIONAIS JUNIORES E SENIORES - PISCINA CURTA.....                             | 28 |
| 1. LOCAL .....   | 28 |
| 2. DATAS.....  | 28 |
| 3. PROGRAMA - HORÁRIOS.....  | 28 |
| 4. PARTICIPAÇÃO.....   | 29 |
| 5. INSCRIÇÕES .....  | 29 |
| 6. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL E PRÉMIOS.....   | 29 |
| 7. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO .....  | 30 |
| CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 1ª DIVISÃO - MASCULINOS E FEMININOS .....                  | 33 |
| 1. LOCAL .....   | 33 |
| 2. DATAS.....  | 33 |
| 3. PROGRAMA - HORÁRIOS.....  | 33 |
| 4. PARTICIPAÇÃO.....   | 33 |
| 5. INSCRIÇÕES .....  | 34 |
| 6. REGRAS ESPECÍFICAS.....   | 34 |
| 7. SUBSTITUIÇÕES .....   | 35 |
| 8. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES .....  | 35 |
| 9. CLASSIFICAÇÕES .....  | 35 |
| 10. MUDANÇAS DE DIVISÃO .....  | 36 |
| 11. PRÉMIOS.....   | 36 |
| 12. SUBSÍDIOS .....  | 36 |
| TORNEIOS ZONAIS DE INFANTIS .....  | 37 |
| 1. LOCAL .....   | 37 |
| 2. DATAS.....  | 37 |
| 3. ORGANIZAÇÃO .....   | 37 |
| 4. PROGRAMA - HORÁRIOS.....  | 37 |
| 5. PARTICIPAÇÃO.....   | 38 |
| 6. INSCRIÇÕES .....  | 38 |
| 7. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES .....  | 38 |
| 8. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS .....  | 39 |
| 9. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO .....  | 39 |
| CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS, JUNIORES E ABSOLUTOS OPEN PORTUGAL - PISCINA LONGA ..... | 40 |

|   |    |
|---|----|
| 1. LOCAL .....  | 40 |
| 2. DATAS .....  | 40 |
| 3. PROGRAMA - HORÁRIOS .....                                | 40 |
| 4. PARTICIPAÇÃO .....                                       | 42 |
| 5. INSCRIÇÕES .....   | 43 |
| 6. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES .....                             | 43 |
| 7. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS .....                           | 43 |
| 8. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO .....         | 44 |
| CAMPEONATOS NACIONAIS DE INFANTIS .....                     | 48 |
| 1. LOCAL .....  | 48 |
| 2. DATAS .....  | 48 |
| 3. PROGRAMA - HORÁRIOS .....                                | 48 |
| 4. PARTICIPAÇÃO .....                                       | 48 |
| 5. INSCRIÇÕES .....   | 49 |
| 6. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES .....                             | 49 |
| 7. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS .....                           | 49 |
| 8. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO .....         | 50 |
| CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES ..... | 51 |
| 1. LOCAL .....  | 51 |
| 2. DATAS .....  | 51 |
| 3. PROGRAMA - HORÁRIOS .....                                | 51 |
| 4. PARTICIPAÇÃO .....                                       | 53 |
| 5. INSCRIÇÕES .....   | 53 |
| 6. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES .....                             | 53 |
| 7. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS .....                           | 54 |
| 8. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO .....         | 55 |
| ANEXOS .....  | 58 |
| Anexo 1. Equipamentos .....                                 | 59 |

## DISPOSIÇÕES GERAIS

### 1. INTRODUÇÃO

O presente documento regulamenta todas as competições de âmbito nacional a ter lugar na época de 2024/2025.

### 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                     |
|---|--|--|---|
| Fase de Qualificação<br>Campeonato de Clubes 3ª Divisão                   | 2 de novembro de 2024                  | Fase Continental<br>ANDS - Santarém<br>-----<br>Fase Insular<br>ANMAD - Penteada<br>ANRA - Ponta Delgada | 22 de outubro<br>Pré inscrição 15 de outubro  |
| Campeonato Nacional de Clubes<br>3ª Divisão                               | 29 de novembro de 2024                 | ANL - Stº António<br>Cavaleiros  | 19 de novembro<br>Pré inscrição 15 de outubro |
| Campeonato Nacional de Clubes<br>2ª Divisão                               | 30 de novembro e 1 de dezembro de 2024 | ANL - Stº António<br>Cavaleiros  | 19 de novembro<br>Pré inscrição 15 de outubro |
| Torneios Zonais de Juvenis  | 6 a 8 dezembro de 2024                 | <u>Zona Norte</u><br>ANC - Condeixa<br><u>Zona Sul</u><br>ANDS - Abrantes                                | A definir por Zona                            |
| Campeonatos Nacionais Juniores e Seniores<br>Piscina Curta                | 13 a 15 dezembro de 2024               | ANDS - Tomar   | 3 de dezembro                                 |
| Campeonato Nacional de Clubes<br>1ª Divisão                               | 21 e 22 dezembro 2024                  | ANALG - Albufeira  | 10 de dezembro<br>Pré inscrição 15 de outubro |
| Torneios Zonais de Infantis   | 21 a 23 de março de 2025               | Zona Norte<br>ANCNP - a definir<br>Zona Sul<br>ANL - a definir   | A definir por Zona                            |
| Campeonatos Nacionais<br>Juvenis, Juniores e Absolutos - OPEN<br>PORTUGAL | 3 a 6 de abril de 2025                 | ANL - Jamor  | 18 março                                      |
| Torneios Regionais de Fundo Infantis<br>Juvenis                           | Data limite<br>11 de maio              | Por Associação   | A definir por Associação                      |
| Campeonatos Nacionais de Infantis   | 18 a 20 de julho de 2025               | ANALG - Loulé  | 8 julho                                       |
| Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Seniores                     | 24 a 27 de julho de 2025               | ANC - Coimbra  | 8 julho                                       |

### 3. PARTICIPAÇÃO

A participa o em provas nacionais   reservada a nadadores filiados em nata o pura na Federa o Portuguesa de Nata o (FPN) como individuais ou em representa o dos Clubes ou outras entidades filiadas e mediante o pagamento de uma taxa de inscri o.

De acordo com a legisla o em vigor e com o Regulamento Geral FPN, s  poderão participar nadadores com exame médico válido   data da competi o, devidamente inserido e validado no programa *fpnsystem*. Em caso de incumprimento, as inscri es 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   permitida a participa o nas competi es, em regime de extracompeti o, sendo oficializados os tempos mas não as classifica es. Tal condi o também se verificar  nas provas de estafetas caso sejam compostas por um ou mais nadadores não nacionais.

O Open de Portugal e os Campeonatos Nacionais de Clubes, constituem exce o ao articulado no parágrafo anterior, sendo os tempos e as classifica es obtidos de acordo com o regulamento específico da prova.

**(Em caso de inscri o 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. INSCRI ES

#### 4.1. PAGAMENTO

Todas as inscri es ficarão condicionadas   rece o 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 inscri es serão definitivamente anuladas, se o pagamento não for efetuado até   divulga o da lista final de participantes, excetuando inscri es de valor inferior a 5 .**

**Nota: Como forma de evitar situa es de anula o de inscri es solicita-se aos clubes o envio do comprovativo de pagamento em simultâneo com as inscri es para a competi o.**

#### 4.2. PROCESSO DE INSCRI O

As inscri es em todas as competi es nacionais, serão efetuadas através do ficheiro-convite específico para cada competi o 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 inscri es 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](mailto:inscricoes@fpnatacao.pt).

Poderão tamb em ser efetuadas na plataforma de inscri es 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 competi o a disputar.

(ex: Sigla do Clube - Nome da Competi o.lxf)

Do processo de inscri o terá de constar:

- Dos Nadadores: Nome, ano de nascimento, sexo, número de licença, provas e respetivos tempos de inscri o;
- Dos outros agentes: Nome(s) do(s) Treinador(es) e do(s) Delegado(s) com o(s) respetivo(s) n (s) de Licença. Estas nomea es deverão ser anexadas aquando do envio dos originais das inscri es. De acordo com o Regulamento Geral da FPN, a participa o em qualquer competi o, na qualidade de técnico, s    permitida a elementos devidamente filiados na FPN e graduados de acordo com as normas estabelecidas no Regulamento de Forma o da FPN.

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

#### 4.3. TEMPO DE INSCRI O

S  terão direito a participar os nadadores e as equipas de estafeta que tenham obtido os tempos mínimos de participa o 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 Nata o Pura, estão 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 condi es excecionais admitidas pela dire o da FPN.**

Será permitida a inscri o 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 inscri o será o TAC respetivo.

A inscri o de uma equipa ao abrigo do parágrafo anterior obriga a que os referidos nadadores participem efetivamente na prova, não sendo pois, permitida a sua substitui o. Se for detetada uma infra o a esta regra, o clube incorre na pena de desclassifica o e ao pagamento de uma multa de 200  .

Para efeitos de inscri o em provas, os resultados de todos os nadadores realizados até   data de inscri o na respetiva prova terão que estar já tratados informaticamente pela respetiva Associa o Territorial. Caso contrário, o nadador poderá vir a ser inscrito com tempos que não correspondem   sua melhor marca, ou poderá mesmo ver a sua inscri o 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](http://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](mailto: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   hora da prova em questão que justifique a impossibilidade da sua participa o na totalidade da sessão, jornada ou campeonato.

**Nota:** Nadadores individuais menores de idade, para efeitos de participa o em competi es nacionais sobre a égide da federa o, tem de apresentar, para o efeito, um técnico responsável, que, devidamente capacitado, com a habilita o legalmente exigida para o desempenho da fun o, os acompanhar  e orientar  na respetiva participa o competitiva.

## 6. CATEGORIAS

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

| CATEGORIAS / ESCALÕES ETÁRIOS | MASCULINOS      | FEMININOS       |
|-------------------------------|-----------------|-----------------|
| INFANTIS / INFANTIS B         | 2012            | 2013            |
| INFANTIS / INFANTIS A         | 2011            | 2012            |
| JUVENIS / JUVENIS B           | 2010            | 2011            |
| JUVENIS / JUVENIS A           | 2009            | 2010            |
| JUNIORES                      | 2007-2008       | 2007-2009       |
| SENIORES                      | 2006 e + velhos | 2006 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 1.

## 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 correspondente   distância do Local da competi o.

## 10. HORÁRIOS DOS CAMPEONATOS

Os horários de cada campeonato poderão, por motivos vários, sofrer altera es. A FPN informará antecipadamente todas as Associa es relativamente aos horários definitivos.

## 11. JÚRI DA COMPETI O

Protestos e outras situa es inerentes   competi o serão sujeitos   avalia o e delibera o do júri da competi o que será composto por: Juiz  rbitro da Competi o, o Diretor da Competi o e por 1 Membro do Departamento Técnico.

## 12. PRÉMIOS

Todos os nadadores, com exce o dos nadadores de pódio, podem solicitar o Certificado Digital, pessoal e único da sua participa o nas competi es nacionais, conforme as taxas de emolumentos em vigor.

## 13. MODELO DE ACESSO AOS CAMPEONATOS NACIONAIS

Para cada uma das categorias será definido um mínimo de participa o nas competi es nacionais que garante a quem o obtiver a presença nas mesmas.

Os mínimos serão definidos separadamente para piscina curta e piscina longa, não sendo admitidas conversões de tempos entre tipologias de piscinas.

## 14. CASOS OMISSOS

Serão 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 ao dia 11 de maio de 2025, 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 1.**

As provas a disputar serão as seguintes:

|                          |
|--------------------------|
| 400m Estilos             |
| 800m Livres/1500m Livres |

### 4. ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO

| 1ª SESSÃO                      | 2ª SESSÃO                      |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 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)     |

- 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, podendo ser organizado em 1 ou 2 jornadas.

- As provas de 800m e 1500m Livres devem ser organizadas com a partida a ser efetuada dentro de água, e com uma das mãos em contacto com a parede, podendo optar-se pela realiza o da prova com dois nadadores por pista, em fun o das necessidades de cada AT.
- Nas provas de 800m e 1500m Livres, a organiza o das séries será efetuada colocando os nadadores com os melhores tempos de inscri o nas primeiras séries.

## 5. INSCRI ES

As inscri es serão organizadas pelas Associa es Territoriais.

## 6. CLASSIFICA ES

Em termos nacionais, proceder-se-    elabora o de uma classifica o final individual e coletiva.

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

Para a classifica o 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**.

Nota: Nesta classifica o s  serão considerados os clubes com 3 ou mais participantes de cada categoria A e B

## 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 - 3  DIVISÃO FASE DE QUALIFICAÇÃO (MASCULINOS E FEMININOS)

### 1. INTRODUÇÃO

Nesta fase de qualifica o participarão todos os clubes inscritos que não se encontrem automaticamente apurados. A competi o realizar-se-  em simultâneo no continente e nas ilhas. Todos os clubes ter o de realizar a pr -inscri o até ao dia **15 de outubro de 2024**.

Estão isentos desta fase de qualifica o os clubes que:

- Em 2023/24 tenham disputado o Campeonato Nacional da 1  Divisão;
- Em 2023/24 tenham disputado o Campeonato Nacional da 2  Divisão;
- Em 2023/24 se tenham classificado até ao 28  lugar do Campeonato Nacional da 3  Divisão.

**Nota: nesta competi o s  poderão participar nadadores filiados pelo clube, na Federa o Portuguesa de Nata o até 22 de outubro de 2024 e que no caso de não terem nacionalidade portuguesa tenham participado em duas competi es pelo respetivo clube em território nacional até ao dia 27 de outubro de 2024.**

### 2. LOCAL

Fase Continental: ANDS - Santarém (25m x 8 pistas)

Fase Insular: ANMAD - Penteadas; ANRA - Ponta Delgada (25m x 8 pistas)

### 3. DATA

2 de novembro de 2024

### 4. PROGRAMA - HORÁRIOS

| 1  SESSÃO - 2 NOV 24 - 09:00 |                          | 2  SESSÃO - 2 NOV 24 - 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 |

## 5. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser realizadas por correio eletrónico para [inscricoes@fpnatacao.pt](mailto:inscricoes@fpnatacao.pt), através do ficheiro convite respetivo que poderá ser descarregado a partir da página [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt), ou efetuar as inscrições através da plataforma de inscrições online em [www.swimrankings.net/manager/](http://www.swimrankings.net/manager/) até ao **dia 22 de outubro de 2024**. 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 outubro 2023 e 20 de outubro de 2024.

## 6. REGRAS ESPECÍFICAS

Cada Clube terá de se fazer representar por 1 (um) nadador e 1 (uma) equipa de estafeta por prova.

Os nadadores da categoria Infantil, Juvenil, Júnior e Sénior podem ser inscritos num máximo de **3 (três) provas individuais e nas 2 (duas) 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. Numa situação excepcional, 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. CLASSIFICAÇÕES / PONTUAÇÃO

Atendendo a que haverá uma disputa em simultâneo das fases continental e insular, a classificação será definida por ordenação dos tempos obtidos em cada prova nas duas fases.

Os Clubes serão ordenados pelo somatório dos pontos obtidos em cada prova pelos seus nadadores e equipas de estafeta.

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 tempo mais pontuado, segundo a **tabela FINA mais recente, em vigor   data da competi o.**

Os pontos atribuídos aos Clubes em cada prova serão em fun o da classifica o obtida pelo seu nadador(a) ou equipa de estafeta, de acordo com o seguinte critério:

- 1  Classificado - N  Clubes + 1
- 2  Classificado - N  Clubes - 1
- 3  Classificado - N  Clubes - 2
- e assim sucessivamente até ao último classificado que terá 1 ponto.
- Desclassificado - 0 pontos
- Desistência - 0 pontos

## 9. ORGANIZA O DAS SÉRIES

Os Clubes serão agrupados por séries de acordo com o tempo de inscri o dos seus nadadores.

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

## 10. APURAMENTO

Ficarão apurados para o Campeonato Nacional de Clubes - 3  Divisão, os clubes classificados nos quatro primeiros lugares, em masculinos e em femininos.



## CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 3ª DIVISÃO - MASCULINOS E FEMININOS

### 1. LOCAL

ANL - Stº António Cavaleiros (25m x 8 pistas)

### 2. DATA

29 de novembro 2024

### 3. PROGRAMA - HORÁRIOS

| 1ª SESSÃO - 29 NOV 24 - 09:00 |                          | 2ª SESSÃO - 29 NOV 24 - 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 clubes classificados entre o 21º e o 24º lugar do Campeonato Nacional de Clubes da 2ª divisão da época 2023/2024, os clubes classificados entre o 5º e o 28º lugar do Campeonato Nacional de Clubes da 3ª Divisão da época 2023/2024 e os clubes classificados entre o 1º e o 4º lugar do Campeonato Nacional de Clubes da 3ª Divisão - Fase de Qualificação da época 2024/2025.

Masculinos -

Femininos -

**Nota: nesta competição só poderão participar nadadores filiados pelo clube, na Federação Portuguesa de Natação até 12 de novembro de 2024 e que no caso de não terem nacionalidade portuguesa tenham participado em duas competições pelo respetivo clube em território nacional até ao dia 24 de novembro de 2024.**

## 5. INSCRIÇÕES

Para estes campeonatos realizar-se-  uma **pr -inscri o** para defini o atempada dos reais clubes participantes. A pr -inscri o deverá ser realizada, em ficha destinada para o efeito, até ao dia **15 de outubro de 2024**.

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

A não realiza o desta pr -inscri o implicará a não participa o 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 Qualifica o, melhor(es) classifica o( es) tenha(m) obtido.

As inscri es deverão ser realizadas por correio eletr nico para [inscricoes@fpnatacao.pt](mailto:inscricoes@fpnatacao.pt), através do ficheiro convite respetivo que poderá ser descarregado a partir da página [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt), ou efetuar as inscri es através da plataforma de inscri es online em [www.swimrankings.net/manager/](http://www.swimrankings.net/manager/) até ao **dia 19 de novembro de 2024**. Serão aceites um máximo de **doze** nadadores por equipa.

A constitui o das equipas de estafeta deverá ser efetuada no ficheiro convite respetivo, aquando do envio das inscri es. Contudo,   permitido alterar a constitui o da equipa de estafetas até 1 (uma) hora antes do início da sessão, no secretariado da Competi o. Os nadadores constituintes da estafeta deverão constar da lista onomástica de participantes do respetivo clube.

São válidos como tempos de inscri o, as marcas registadas entre 1 de outubro de 2023 e 17 de novembro de 2024.

## 6. REGRAS ESPECÍFICAS

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

Os nadadores da categoria Infantil, Juvenil, Júnior e Sénior podem ser inscritos num máximo de **três provas individuais e nas duas estafetas**. Os nadadores **infantis não poderão utilizar fatos de competi o**.

Um Clube termina a sua participa o 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 excepcional**, 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 Competi o**,

- 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 **duas** substituições por sessão, desde que comunicadas à organização, por escrito, em ficha própria para o efeito, até **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 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](http://www.fpnatacao.pt).

## CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 2ª DIVISÃO - MASCULINOS E FEMININOS

### 1. LOCAL

ANL - Stº António Cavaleiros (25m x 8 pistas)

### 2. DATAS

30 de novembro e 1 de dezembro de 2024

### 3. PROGRAMA - HORÁRIO

| 30 Nov 2024 - 09:30    |                           | 1 DEZ 2024 - 09:00     |                          |
|------------------------|---------------------------|------------------------|--------------------------|
| 1ª JORNADA - 1ª SESSÃO |                           | 2ª JORNADA - 1ª SESSÃO |                          |
| <b>1</b>               | 400m Livres Femininos     | <b>19</b>              | 800m Livres Femininos    |
| <b>2</b>               | 400m Livres Masculinos    | <b>20</b>              | 1500m Livres Masculinos  |
| <b>3</b>               | 50m Mariposa Femininos    | <b>21</b>              | 50m Livres Femininos     |
| <b>4</b>               | 50m Mariposa Masculinos   | <b>22</b>              | 50m Livres Masculinos    |
| <b>5</b>               | 100m Costas Femininos     | <b>23</b>              | 200m Bruços Femininos    |
| <b>6</b>               | 100m Costas Masculinos    | <b>24</b>              | 200m Bruços Masculinos   |
| <b>7</b>               | 200m Estilos Femininos    | <b>25</b>              | 50m Costas Femininos     |
| <b>8</b>               | 200m Estilos Masculinos   | <b>26</b>              | 50m Costas Masculinos    |
| <b>INTERVALO - 10'</b> |                           | <b>27</b>              | 100m Mariposa Femininos  |
| <b>9</b>               | 4x100m Livres Femininos   | <b>28</b>              | 100m Mariposa Masculinos |
| <b>10</b>              | 4x100m Livres Masculinos  |                        |                          |
| 30 Nov 2024 - 16:30    |                           | 1 DEZ 2024 - 16:00     |                          |
| 1ª JORNADA - 2ª SESSÃO |                           | 2ª JORNADA - 2ª SESSÃO |                          |
| <b>11</b>              | 200m Mariposa Femininos   | <b>29</b>              | 400m Estilos Femininos   |
| <b>12</b>              | 200m Mariposa Masculinos  | <b>30</b>              | 400m Estilos Masculinos  |
| <b>13</b>              | 100m Bruços Femininos     | <b>31</b>              | 100m Livres Femininos    |
| <b>14</b>              | 100m Bruços Masculinos    | <b>32</b>              | 100m Livres Masculinos   |
| <b>15</b>              | 200m Livres Femininos     | <b>33</b>              | 200m Costas Femininos    |
| <b>16</b>              | 200m Livres Masculinos    | <b>34</b>              | 200m Costas Masculinos   |
| <b>INTERVALO - 10'</b> |                           | <b>35</b>              | 50m Bruços Femininos     |
| <b>17</b>              | 4x100m Estilos Femininos  | <b>36</b>              | 50m Bruços Masculinos    |
| <b>18</b>              | 4x100m Estilos Masculinos | <b>INTERVALO - 10'</b> |                          |
|                        |                           | <b>37</b>              | 4x200m Livres Femininos  |
|                        |                           | <b>38</b>              | 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 clubes classificados entre o 14º e o 16º lugar do Campeonato Nacional de Clubes da 1ª Divisão da época 2023/2024, os clubes

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES NACIONAIS - NATAÇÃO PURA 2024/2025

classificados entre o 4<sup>o</sup> e o 20<sup>o</sup> lugar do Campeonato Nacional de Clubes da 2<sup>a</sup> Divisão da época 2023/2024 e os clubes classificados entre o 1<sup>o</sup> e o 4<sup>o</sup> lugar do Campeonato Nacional de Clubes da 3<sup>a</sup> Divisão da época 2023/2024.

Masculinos -

Femininos -

**Nota: nesta competi o s  poderão participar nadadores filiados pelo clube, na Federa o Portuguesa de Nata o até 12 de novembro de 2024 e que no caso de não terem nacionalidade portuguesa tenham participado em duas competi es pelo respetivo clube em território nacional até ao dia 24 de novembro de 2024.**

## 5. INSCRI ES

Para estes campeonatos realizar-se-  uma **pr -inscri o** para defini o atempada dos reais clubes participantes. A pr -inscri o deverá ser realizada, em ficha destinada para o efeito, até ao dia **15 de outubro de 2024**.

Um clube que realize a pr -inscri o, e que não concretize a inscri o 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 realiza o desta pr -inscri o implicará a não participa o 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 Qualifica o.

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) classifica o( es) tenha(m) obtido na 3<sup>a</sup> Divisão.

As inscri es deverão ser realizadas por correio eletr nico para [inscricoes@fpnatacao.pt](mailto:inscricoes@fpnatacao.pt), através do ficheiro convite respetivo que poderá ser descarregado a partir da página [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt), ou efetuar as inscri es através da plataforma de inscri es online em [www.swimrankings.net/manager/](http://www.swimrankings.net/manager/), até ao **dia 19 de novembro de 2024**. Serão aceites um máximo de **doze** nadadores por equipa.

A constitui o das equipas de estafeta deverá ser efetuada no ficheiro convite respetivo, aquando do envio das inscri es. Contudo,   permitido alterar a constitui o da equipa de estafetas até **uma hora** antes do início da sessão, no secretariado da Competi o. Os nadadores constituintes da estafeta deverão constar da lista onomástica de participantes do respetivo clube.

São v alidos como tempos de inscrição, as marcas registadas entre 1 de outubro de 2023 e 17 de novembro de 2024.

## 6. REGRAS ESPECÍFICAS

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

Os nadadores da categoria Infantil, Juvenil, Júnior e Sénior podem ser inscritos num máximo de **três provas individuais e nas três 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 excepcional**, 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   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 **três substituições por jornada**, de nadadores inscritos nas provas, desde que:

- Os nadadores substitutos constem da lista onomástica.
- As alterac es sejam comunicadas   organização, por escrito, em ficha própria para o efeito, até **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 atribuic o 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 competi o** obtido por cada Clube nas provas do Campeonato.

O sistema de pontua o será o seguinte:

- 1  Classificado - N  Clubes + 1
- 2  Classificado - N  Clubes - 1
- 3  Classificado - N  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 pontua o referente   sua classifica o, mantendo-se para os restantes, o sistema de pontua o vigente.

## 10. PRÉMIOS

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

Aos restantes clubes participantes será entregue um troféu.

## 11. MUDANÇA DE DIVISÃO

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

Ascender o   1  Divisão, os 1 , 2  e 3  classificados dos Campeonatos Masculino e Feminino.

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

## 12. SUBSÍDIOS

A FPN subsidiará 1 treinador e até 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](http://www.fpnatacao.pt).



## TORNEIOS ZONAIS DE JUVENIS - PISCINA CURTA

### 1. LOCAIS

- Zona Norte: ANC - Condeixa (25m x 8 pistas)
- Zona Sul: ANDS - Abrantes (25m x 8 pistas)

### 2. DATAS

6 a 8 de dezembro de 2024

### 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                    |
| ANDS        | Sul   | ANALG, ANARA, ANDL, ANDS, ANIC, ANL, ANM, ANALEN |

### 4. PROGRAMA - HORÁRIOS

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

## 5. PARTICIPAÇÃO

Os nadadores competir o nas zonas definidas para cada Associa o Territorial.

T m direito a participar nestes Torneios os nadadores e as equipas de estafeta, 1 (uma) por clube, escalão etário e sexo, da categoria de Juvenis, que tenham obtido o TAC nas respetivas distâncias e técnicas, entre 1 de outubro de 2023 e 26 de novembro de 2024.

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

**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 participa o deste na prova de 200m.

## 6. INSCRIÇÕES

As inscri es deverão ser entregues na Associa o Territorial responsável pela sua organiza o, em data e local a definir pela mesma.

A constitui o das equipas de estafeta deverá ser efetuada no ficheiro convite respetivo, aquando do envio das inscri es, indicando o respetivo tempo de inscri o. Contudo,   permitido alterar a constitui o da equipa de estafetas até 1 (uma) hora antes do início da sessão, no secretariado da Competi o. Os nadadores constituintes da estafeta deverão constar da lista onomástica de participantes do respetivo clube.

## 7. ORGANIZA O DAS SÉRIES

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

## 8. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Haverá classifica es 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 CRITÉRIOS DE ADMISSÃO

| PROVAS              | FEMININOS |          |           |          |
|---------------------|-----------|----------|-----------|----------|
|                     | JUVENIL B |          | JUVENIL A |          |
|                     | P25M      | P50M     | P25M      | P50M     |
| <b>50 Livres</b>    | 00:30.98  | 00:31.81 | 00:30.43  | 00:31.14 |
| <b>100 Livres</b>   | 01:07.53  | 01:09.19 | 01:05.84  | 01:06.97 |
| <b>200 Livres</b>   | 02:25.83  | 02:29.21 | 02:21.96  | 02:25.96 |
| <b>400 Livres</b>   | 05:07.37  | 05:14.26 | 04:59.94  | 05:09.67 |
| <b>800 Livres</b>   | 10:33.54  | 10:52.14 | 10:22.23  | 10:40.50 |
| <b>1500 Livres</b>  | 20:55.67  | 21:20.57 | 20:33.24  | 20:57.71 |
| <b>50 Costas</b>    | 00:34.96  | 00:36.42 | 00:34.33  | 00:35.77 |
| <b>100 Costas</b>   | 01:16.82  | 01:18.10 | 01:14.48  | 01:16.90 |
| <b>200 Costas</b>   | 02:44.90  | 02:50.52 | 02:40.40  | 02:46.80 |
| <b>50 Bruços</b>    | 00:39.13  | 00:40.19 | 00:38.43  | 00:39.47 |
| <b>100 Bruços</b>   | 01:24.91  | 01:27.86 | 01:23.39  | 01:26.40 |
| <b>200 Bruços</b>   | 03:04.49  | 03:12.60 | 03:00.81  | 03:09.18 |
| <b>50 Mariposa</b>  | 00:33.30  | 00:33.86 | 00:32.70  | 00:33.25 |
| <b>100 Mariposa</b> | 01:13.91  | 01:15.22 | 01:12.81  | 01:14.48 |
| <b>200 Mariposa</b> | 02:53.48  | 02:58.27 | 02:45.56  | 02:50.23 |
| <b>100 Estilos</b>  | 01:17.92  | ___      | 01:16.35  | ___      |
| <b>200 Estilos</b>  | 02:48.48  | 02:53.66 | 02:44.96  | 02:49.85 |
| <b>400 Estilos</b>  | 05:50.53  | 06:01.05 | 05:44.29  | 05:54.62 |

| PROVAS              | MASCULINOS |          |           |          |
|---------------------|------------|----------|-----------|----------|
|                     | JUVENIL B  |          | JUVENIL A |          |
|                     | P25M       | P50M     | P25M      | P50M     |
| <b>50 Livres</b>    | 00:26.92   | 00:27.82 | 00:26.55  | 00:27.43 |
| <b>100 Livres</b>   | 01:00.99   | 01:02.07 | 00:59.32  | 01:00.98 |
| <b>200 Livres</b>   | 02:11.50   | 02:14.40 | 02:09.20  | 02:12.02 |
| <b>400 Livres</b>   | 04:38.98   | 04:46.75 | 04:33.44  | 04:41.63 |
| <b>800 Livres</b>   | 09:50.71   | 10:07.62 | 09:37.54  | 09:56.77 |
| <b>1500 Livres</b>  | 18:45.82   | 19:22.63 | 18:25.72  | 19:01.87 |
| <b>50 Costas</b>    | 00:30.73   | 00:32.08 | 00:29.98  | 00:31.80 |
| <b>100 Costas</b>   | 01:08.99   | 01:10.12 | 01:07.38  | 01:09.88 |
| <b>200 Costas</b>   | 02:28.42   | 02:34.42 | 02:25.84  | 02:29.72 |
| <b>50 Bruços</b>    | 00:34.86   | 00:35.50 | 00:33.85  | 00:34.78 |
| <b>100 Bruços</b>   | 01:15.62   | 01:17.96 | 01:15.30  | 01:16.58 |
| <b>200 Bruços</b>   | 02:45.00   | 02:50.57 | 02:42.10  | 02:48.54 |
| <b>50 Mariposa</b>  | 00:28.92   | 00:29.69 | 00:28.60  | 00:28.96 |
| <b>100 Mariposa</b> | 01:07.00   | 01:09.36 | 01:05.85  | 01:07.20 |
| <b>200 Mariposa</b> | 02:31.17   | 02:34.64 | 02:27.59  | 02:31.98 |
| <b>100 Estilos</b>  | 01:08.94   | ___      | 01:07.23  | ___      |

| PROVAS             | MASCULINOS |          |           |          |
|--------------------|------------|----------|-----------|----------|
|                    | JUVENIL B  |          | JUVENIL A |          |
|                    | P25M       | P50M     | P25M      | P50M     |
| <b>200 Estilos</b> | 02:35.91   | 02:39.73 | 02:33.32  | 02:36.04 |
| <b>400 Estilos</b> | 05:19.90   | 05:26.65 | 05:14.59  | 05:20.86 |

| ESTAFETAS            |           |          |           |          |
|----------------------|-----------|----------|-----------|----------|
| MISTO                | JUVENIL B |          | JUVENIL A |          |
| PROVAS               | P25M      | P50M     | P25M      | P50M     |
| <b>4x100 Estilos</b> | 04:45.70  | 04:52.85 | 04:39.83  | 04:46.83 |
| MISTO                | JUVENIL B |          | JUVENIL A |          |
| PROVAS               | P25M      | P50M     | P25M      | P50M     |
| <b>4x100 Livres</b>  | 04:16.12  | 04:21.18 | 04:10.16  | 04:15.12 |

| FEMININOS            |           |          |           |          |
|----------------------|-----------|----------|-----------|----------|
| PROVAS               | JUVENIL B |          | JUVENIL A |          |
|                      | P25M      | P50M     | P25M      | P50M     |
| <b>4x100 Livres</b>  | 04:29.92  | 04:35.24 | 04:22.40  | 04:27.60 |
| <b>4x200 Livres</b>  | 09:44.92  | 09:56.52 | 09:28.64  | 09:39.92 |
| <b>4x100 Estilos</b> | 05:02.18  | 05:09.74 | 04:55.23  | 05:02.64 |

| MASCULINOS           |           |          |           |          |
|----------------------|-----------|----------|-----------|----------|
| PROVAS               | JUVENIL B |          | JUVENIL A |          |
|                      | P25M      | P50M     | P25M      | P50M     |
| <b>4x100 Livres</b>  | 04:02.34  | 04:07.14 | 03:57.04  | 04:02.66 |
| <b>4x200 Livres</b>  | 08:47.10  | 08:57.58 | 08:37.50  | 08:47.78 |
| <b>4x100 Estilos</b> | 04:32.36  | 04:39.19 | 04:27.45  | 04:34.14 |

## CAMPEONATOS NACIONAIS JUNIORES E SENIORES - PISCINA CURTA

### 1. LOCAL

ANDS - Tomar (25m x 8 pistas)

### 2. DATAS

13 a 15 de dezembro de 2024

### 3. PROGRAMA - HORÁRIOS

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

## 4. PARTICIPAÇÃO

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

O nadador(a) apurado(a) que não compareça   respetiva final e não comunique esse facto   organiza o, até 30 minutos após a conclusão da última série da respetiva eliminatória -no caso das equipas de estafetas essa informa o 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   mesma penaliza o.

Cada prova individual terá apenas uma final por categoria (Júnior e Sénior), com exce o 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 inscri o 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 Sénior).

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

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

## 5. INSCRIÇÕES

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

A constitui o das equipas de estafeta deverá ser efetuada no ficheiro convite respetivo, aquando do envio das inscri es, indicando o respetivo tempo de inscri o. Contudo,   permitido alterar a constitui o da equipa de estafetas até 1 (uma) hora antes do início da sessão, no secretariado da Competi o. Os nadadores constituintes da estafeta deverão constar da lista onomástica de participantes do respetivo clube.

## 6. CLASSIFICA O INDIVIDUAL E PRÉMIOS

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

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 COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO

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

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



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

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

## CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 1ª DIVISÃO - MASCULINOS E FEMININOS

### 1. LOCAL

ANALG - Albufeira (25m x 8 pistas)

### 2. DATAS

21 e 22 de dezembro de 2024

### 3. PROGRAMA - HORÁRIOS

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

### 4. PARTICIPAÇÃO

Participam nos Campeonatos Masculino e Feminino da 1ª Divisão, os 16 clubes apurados para o efeito.

Assim, terão garantido a sua participação (caso realizem a pré-inscrição) os clubes classificados entre o 1º e o 13º lugares do Campeonato Nacional de Clubes da 1ª divisão época 2023/2024 e os clubes classificados entre o 1º e o 3º lugares do Campeonato Nacional de Clubes 2ª Divisão época 2023/2024.

Masculinos -

Femininos -

- **Nota:** nesta competição só poderão participar nadadores filiados pelo clube, na Federação Portuguesa de Natação até 12 de novembro de 2024 e que no caso de não terem nacionalidade portuguesa tenham participado em duas competições pelo respetivo clube em território nacional até ao dia 15 de dezembro de 2024.

## 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 **15 de outubro de 2024**.

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](mailto:inscricoes@fpnatacao.pt), através do ficheiro convite respetivo que poderá ser descarregado a partir da página [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt), ou efetuar as inscrições através da plataforma de inscrições online em [www.swimrankings.net/manager/](http://www.swimrankings.net/manager/), até ao dia **10 de dezembro de 2024**. Serão aceites um máximo de **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 **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 outubro de 2023 e 8 de dezembro de 2024.

## 6. REGRAS ESPECÍFICAS

Cada clube terá de se fazer representar em todas as provas do programa. A representação deverá de incluir **um nadador(a) e uma equipa de estafetas por prova**.

Os nadadores da categoria Infantil, Juvenil, Júnior e Sénior podem ser inscritos num máximo de **três provas individuais e nas três 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 excepcional**, 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 **três 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 **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 ordem da classificação começando a atribuição das pistas pela pista 4 da segunda série para o clube classificado em primeiro lugar na classificação provisória antes da respetiva sessão e a pista 8 da primeira série atribuída ao clube classificado em 16º Lugar dessa mesma classificação.

## 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   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 1º Classificado - 17 pontos</li><li>• 2º Classificado - 15 pontos</li><li>• 3º Classificado - 14 pontos</li><li>• e assim sucessivamente até ao 16º classificado que terá 1</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1º Classificado - 17 pontos</li><li>• 2º Classificado - 15 pontos</li><li>• 3º Classificado - 14 pontos</li><li>• e assim sucessivamente até ao 16º classificado que terá 1</li></ul> |

|   |   |
|---|---|
| ponto.<br><ul style="list-style-type: none"><li>○ Desclassificado - 0 pontos</li><li>○ Desistência - 0 pontos</li></ul> | ponto.<br><ul style="list-style-type: none"><li>○ Desclassificado - 0 pontos</li><li>○ Desistência - 0 pontos</li></ul> |
|---|---|

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 14<sup>º</sup>; 15<sup>º</sup> e 16<sup>º</sup> lugares nos campeonatos nacionais da 1<sup>a</sup> Divisão masculina e feminina transitarão para a 2<sup>a</sup> 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 1<sup>a</sup> Divisão receberão a Taça Federação Portuguesa de Natação e os seus nadadores, num máximo de **doze**, uma medalha. Aos restantes Clubes participantes será entregue um troféu correspondente à sua classificação.

## 12. SUBSÍDIOS

A FPN subsidiará 1 treinador e até 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](http://www.fpnatacao.pt).

## TORNEIOS ZONAIS DE INFANTIS

### 1. LOCAL

Norte: ANCNP - a definir (25m x 8 pistas)

Sul: ANL - a definir (25m x 8 pistas)

### 2. DATAS

21 a 23 de março de 2025

### 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                                      |
|-------------|-------|--|
| ANCNP       | Norte | ANCNP, ANC, ANMIN, ANNP, ARNN                    |
| ANL         | Sul   | ANALG, ANARA, ANDL, ANDS, ANIC, ANL, ANM, ANALEN |

### 4. PROGRAMA - HORÁRIOS

| 1ª JORNADA - 1ª SESSÃO<br>21 MARÇO 2024   15H00 |                            | 2ª JORNADA - 1ª SESSÃO<br>22 MARÇO 2024   9H00  |                             | 3ª JORNADA - 1ª SESSÃO<br>23 MARÇO 2024   9H00  |                             |
|---|----------------------------|---|-----------------------------|---|-----------------------------|
| 11  | 400 Livres Feminino Inf-A  | 21  | 400 Livres Masculino Inf-A  | 21  | 400 Livres Masculino Inf-A  |
| 12  | 200 Estilos Feminino Inf-B | 12  | 200 Estilos Feminino Inf-B  | 22  | 200 Estilos Masculino Inf-B |
| 13  | 100 Costas Masculino       | 13  | 100 Costas Masculino        | 23  | 100 Costas Feminino         |
| 14  | 100 Bruços Masculino       | 14  | 100 Bruços Masculino        | 24  | 100 Bruços Feminino         |
|   | <b>Entrega de Prémios</b>  |   | <b>Entrega de Prémios</b>   |   | <b>Entrega de Prémios</b>   |
| 15  | 4x50 Livres Feminino       | 15  | 4x50 Livres Feminino        | 25  | 4x50 Livres Masculino       |
|   | <b>Entrega de Prémios</b>  |   | <b>Entrega de Prémios</b>   |   | <b>Entrega de Prémios</b>   |
| 1ª JORNADA - 2ª SESSÃO<br>21 MARÇO 2024   15H00 |                            | 2ª JORNADA - 2ª SESSÃO<br>22 MARÇO 2024   15H30 |                             | 3ª JORNADA - 2ª SESSÃO<br>23 MARÇO 2024   15H30 |                             |
| 1   | 200 Costas Masculino       | 16  | 400 Livres Masculino Inf-B  | 26  | 400 Livres Feminino Inf-B   |
| 2   | 200 Costas Feminino        | 17  | 200 Estilos Masculino Inf-A | 27  | 200 Estilos Feminino Inf-A  |
| 3   | 200 Bruços Masculino       | 18  | 100 Mariposa Feminino       | 28  | 100 Mariposa Masculino      |
| 4   | 200 Bruços Feminino        | 19  | 100 Livres Feminino         | 29  | 100 Livres Masculino        |
|   | <b>Entrega de Prémios</b>  |   | <b>Entrega de Prémios</b>   |   | <b>Entrega de Prémios</b>   |
| 5   | 200 Mariposa Masculino     | 20  | 4x50 Livres Misto           | 30  | 4x50 Estilos Misto          |
| 6   | 200 Mariposa Feminino      |   | <b>Entrega de Prémios</b>   |   | <b>Entrega de Prémios</b>   |
| 7   | 200 Livres Masculino       |   |                             |   |                             |
| 8   | 200 Livres Feminino        |   |                             |   |                             |
|   | <b>Entrega de Prémios</b>  |   |                             |   |                             |
| 9   | 4x50 Estilos Masculino     |   |                             |   |                             |
| 10  | 4x50 Estilos Feminino      |   |                             |   |                             |
|   | <b>Entrega de Prémios</b>  |   |                             |   |                             |

## 5. PARTICIPAÇÃO

Têm direito a participar nestes Torneios os nadadores que tenham cumprido umas das seguintes vias se acesso:

- (i) nadadores que tenham cumprido o mínimo de acesso na prova de 200m Estilos, **que permite a participação em 4 provas individuais do programa** (200m Estilos obrigatório) independente da técnica/distância (1 prova/sessão), implicando obrigatoriamente a participação na prova de 200m Estilos;
- (ii) nadadores que tenham realizado pelo menos 2 mínimos de acesso em 2 técnicas diferentes, **que permite apenas a participação nas provas em que efetuou mínimo**, sendo que existe uma limite de participação em 4 provas individuais do programa independente da técnica/distância (1 prova/sessão);

Para ser elegível para participar na classificação do “Nadador Completo - Torneio Zonal de Infantis”, cada nadador deve participar obrigatoriamente nas quatro seguintes 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).

Relativamente às provas de estafetas, estas são organizadas por categoria (Infantis) e não por escalão etário (Infantis-A e Infantis-B), não estão definidos mínimos de acesso para estas provas, mas a participação nas estafetas apenas pode ser cumprida com nadadores que estejam presentes e cumpram os critérios de participação individual nos referidos torneios. Cada clube poderá inscrever mais do que 1 estafeta por prova, devendo no ato de inscrição assinalar a estafeta “oficial” e as restantes devem ser consideradas extracompetição.

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

## 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 2024 e o dia 9 de março de 2025.

## 7. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES

Os nadadores serão agrupados por séries, segundo os tempos de inscrição. Caso haja mais do que 1 nadador/clube com o mesmo tempo de inscrição, a atribuição de pistas será realizada aleatoriamente pelo programa de provas. No caso das provas que estão organizadas por categoria, e não por escalão, poderá ser equacionado a organização das duas últimas séries da seguinte forma: (i) penúltima série com os 8 melhores tempos de inscrição de infantis B; (ii) última série com os 8 melhores tempos de

inscrição de infantis A, sendo que as restantes séries serão organizadas segundo os tempos de inscrição, independentemente do escalão etário.

## 8. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

- Relativamente às provas individuais, haverá uma classificação separada por prova e escalão etário e serão concedidos prémios aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova, escalão e sexo.
- Para além desta classificação, haverá uma classificação no “Nadador Completo - Torneio Zonal de Infantis” apenas para aqueles nadadores que optem por nadador as 4 provas “combinadas” do programa (400m Livres, 200m Estilos, 200m de uma técnica, 100m de outra técnica) e que reúnam as condições de acesso para essa participação (mínimo aos 200m Estilos). A classificação final individual nesta classificação global 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, haverá uma classificação separada por prova e categoria e serão concedidos prémios aos **três primeiros** classificados de cada categoria/sexo.

## 9. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO

| FEMININOS           | INFANTIS B |          | INFANTIS A |          |
|---------------------|------------|----------|------------|----------|
| PROVAS              | P25M       | P50M     | P25M       | P50M     |
| <b>100 Livres</b>   | 01:14.00   | 01:15.46 | 01:11.00   | 01:12.40 |
| <b>200 Livres</b>   | 02:40.00   | 02:43.16 | 02:33.00   | 02:36.02 |
| <b>400 Livres</b>   | 05:35.00   | 05:42.64 | 05:19.50   | 05:25.83 |
| <b>100 Costas</b>   | 01:25.00   | 01:26.68 | 01:19.50   | 01:21.07 |
| <b>200 Costas</b>   | 03:02.00   | 03:05.60 | 02:52.00   | 02:55.40 |
| <b>100 Bruços</b>   | 01:36.00   | 01:38.85 | 01:31.50   | 01:34.21 |
| <b>200 Bruços</b>   | 03:23.00   | 03:29.06 | 03:15.50   | 03:22.34 |
| <b>100 Mariposa</b> | 01:26.00   | 01:28.55 | 01:21.00   | 01:23.40 |
| <b>200 Mariposa</b> | 03:10.00   | 03:15.67 | 02:58.00   | 03:03.31 |
| <b>200 Estilos</b>  | 03:11.41   | 03:16.34 | 03:00.24   | 03:05.04 |

| MASCULINOS          | INFANTIS B |          | INFANTIS A |          |
|---------------------|------------|----------|------------|----------|
| PROVAS              | P25M       | P50M     | P25M       | P50M     |
| <b>100 Livres</b>   | 01:07.50   | 01:08.83 | 01:04.00   | 01:05.26 |
| <b>200 Livres</b>   | 02:28.50   | 02:31.43 | 02:22.20   | 02:25.00 |
| <b>400 Livres</b>   | 05:09.00   | 05:14.10 | 04:57.50   | 05:03.37 |
| <b>100 Costas</b>   | 01:18.00   | 01:19.54 | 01:13.70   | 01:15.15 |
| <b>200 Costas</b>   | 02:47.00   | 02:50.30 | 02:38.00   | 02:41.12 |
| <b>100 Bruços</b>   | 01:28.50   | 01:31.12 | 01:23.00   | 01:25.46 |
| <b>200 Bruços</b>   | 03:11.00   | 03:16.67 | 03:00.00   | 03:05.37 |
| <b>100 Mariposa</b> | 01:18.50   | 01:20.83 | 01:13.60   | 01:15.78 |
| <b>200 Mariposa</b> | 02:52.00   | 02:57.10 | 02:43.50   | 02:48.34 |
| <b>200 Estilos</b>  | 02:57.60   | 03:02.20 | 02:47.11   | 02:51.22 |



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

### 1. LOCAL

ANL - Jamor (50m x 10 pistas)

### 2. DATAS

3 a 6 de abril 2025

### 3. PROGRAMA - HORÁRIOS

| 3 abril 2025 - 09:00<br>1ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS |                             |   | 4 abril 2025 - 09:00<br>2ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS |                             |       | 5 abril 2025 - 09:00<br>3ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS |                             |   | 6 abril 2025 - 09:00<br>4ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS |                             |   |
|--|-----------------------------|---|--|-----------------------------|-------|--|-----------------------------|---|--|-----------------------------|---|
| <b>1</b>   | 1500 Livres (SL)            | F | <b>11</b>  | 1500 Livres (SL)            | M     | <b>22</b>  | 400 Estilos                 | M | <b>32</b>  | 400 Estilos                 | F |
| <b>2</b>   | 400 Livres                  | M | <b>12</b>  | 400 Livres                  | F     | <b>23</b>  | 800 Livres (SL)             | F | <b>33</b>  | 800 Livres (SL)             | M |
| <b>3</b>   | 100 Costas                  | F | <b>13</b>  | 50 Bruços                   | M     | <b>24</b>  | 50 Mariposa                 | M | <b>34</b>  | 200 Mariposa                | F |
| <b>4</b>   | 100 Costas                  | M | <b>14</b>  | 50 Bruços                   | F     | <b>25</b>  | 50 Mariposa                 | F | <b>35</b>  | 200 Mariposa                | M |
| <b>5</b>   | 200 Bruços                  | F | <b>15</b>  | 100 Mariposa                | M     | <b>26</b>  | 100 Bruços                  | M | <b>36</b>  | 100 Livres                  | F |
| <b>6</b>   | 200 Bruços                  | M | <b>16</b>  | 100 Mariposa                | F     | <b>27</b>  | 100 Bruços                  | F | <b>37</b>  | 100 Livres                  | M |
|  | <b>Cerimónia Protocolar</b> |   | <b>17</b>  | 50 Costas                   | M     | <b>28</b>  | 200 Livres                  | M | <b>38</b>  | 200 Costas                  | F |
| <b>7</b>   | 50 Livres                   | F | <b>18</b>  | 50 Costas                   | F     | <b>29</b>  | 200 Livres                  | F | <b>39</b>  | 200 Costas                  | M |
| <b>8</b>   | 50 Livres                   | M |  | <b>Cerimónia Protocolar</b> |       |  | <b>Cerimónia Protocolar</b> |   |  | <b>Cerimónia Protocolar</b> |   |
| <b>9</b>   | 4x200 Livres Juv, Jun       | F | <b>19</b>  | 200 Estilos                 | M     | <b>30</b>  | 4x100 Livres Juv, Jun       | M | <b>40</b>  | 4x100 Estilos Juv, Jun      | F |
| <b>10</b>  | 4x200 Livres Juv, Jun       | M | <b>20</b>  | 200 Estilos                 | F     | <b>31</b>  | 4x100 Livres Juv, Jun       | F | <b>41</b>  | 4x100 Estilos Juv, Jun      | M |
|  | <b>Cerimónia Protocolar</b> |   | <b>21</b>  | 4x100 Estilos Juv, Jun      | Misto |  | <b>Cerimónia Protocolar</b> |   |  | <b>Cerimónia Protocolar</b> |   |
|  |                             |   |  | <b>Cerimónia Protocolar</b> |       |  |                             |   |  |                             |   |

| 3 abril 2025 - 17:00<br>1ª JORNADA - FINAIS |                             |   | 4 abril 2025 - 17:00<br>2ª JORNADA - FINAIS |                             |       | 5 abril 2025 - 17:00<br>3ª JORNADA - FINAIS |                             |   | 6 abril 2025 - 16:00<br>4ª JORNADA - FINAIS |                             |   |
|---|-----------------------------|---|---|-----------------------------|-------|---|-----------------------------|---|---|-----------------------------|---|
| <b>1</b>                                    | 1500 Livres (SR)            | F | <b>11</b>                                   | 1500 Livres (SR)            | M     | <b>22</b>                                   | 400 Estilos                 | M | <b>32</b>                                   | 400 Estilos                 | F |
| <b>2</b>                                    | 400 Livres                  | M | <b>12</b>                                   | 400 Livres                  | F     | <b>23</b>                                   | 800 Livres (SR)             | F | <b>33</b>                                   | 800 Livres (SR)             | M |
| <b>3</b>                                    | 100 Costas                  | F | <b>13</b>                                   | 50 Bruços                   | M     | <b>24</b>                                   | 50 Mariposa                 | M | <b>34</b>                                   | 200 Mariposa                | F |
| <b>4</b>                                    | 100 Costas                  | M | <b>14</b>                                   | 50 Bruços                   | F     | <b>25</b>                                   | 50 Mariposa                 | F | <b>35</b>                                   | 200 Mariposa                | M |
| <b>5</b>                                    | 200 Bruços                  | F | <b>15</b>                                   | 100 Mariposa                | M     | <b>26</b>                                   | 100 Bruços                  | M | <b>36</b>                                   | 100 Livres                  | F |
| <b>6</b>                                    | 200 Bruços                  | M | <b>16</b>                                   | 100 Mariposa                | F     | <b>27</b>                                   | 100 Bruços                  | F | <b>37</b>                                   | 100 Livres                  | M |
|   | <b>Cerimónia Protocolar</b> |   | <b>17</b>                                   | 50 Costas                   | M     | <b>28</b>                                   | 200 Livres                  | M | <b>38</b>                                   | 200 Costas                  | F |
| <b>7</b>                                    | 50 Livres                   | F | <b>18</b>                                   | 50 Costas                   | F     | <b>29</b>                                   | 200 Livres                  | F | <b>39</b>                                   | 200 Costas                  | M |
| <b>8</b>                                    | 50 Livres                   | M |   | <b>Cerimónia Protocolar</b> |       |   | <b>Cerimónia Protocolar</b> |   |   | <b>Cerimónia Protocolar</b> |   |
| <b>9</b>                                    | 4x200 Livres Abs            | F | <b>19</b>                                   | 200 Estilos                 | M     | <b>30</b>                                   | 4x100 Livres Abs            | M | <b>40</b>                                   | 4x100 Estilos Abs           | F |
| <b>10</b>                                   | 4x200 Livres Abs            | M | <b>20</b>                                   | 200 Estilos                 | F     | <b>31</b>                                   | 4x100 Livres Abs            | F | <b>41</b>                                   | 4x100 Estilos Abs           | M |
|   | <b>Cerimónia Protocolar</b> |   | <b>21</b>                                   | 4x100 Estilos Abs           | Misto |   | <b>Cerimónia Protocolar</b> |   |   | <b>Cerimónia Protocolar</b> |   |
|   |                             |   |   | <b>Cerimónia Protocolar</b> |       |   |                             |   |   |                             |   |

#### 4. PARTICIPAÇÃO

Podem participar os nadadores nacionais ou estrangeiros (apenas no Open) que tenham cumprido os critérios de admissão nas distâncias e técnicas da respetiva categoria, entre 1 de janeiro de 2024 e 16 de março de 2025.

As provas de 800m livres Masculinos, Juvenis estão limitadas a um máximo de 20 participantes sendo pelo menos 8 Juvenis B e as de 1500m livres Masculinos Juvenis estão limitadas a um máximo de 30 participantes sendo pelo menos 12 Juvenis B.

As provas de 800m livres Femininos, Juvenis estão limitadas a um máximo de 30 participantes sendo pelo menos 12 Juvenis B e as de 1500m livres Femininos Juvenis estão limitadas a um máximo de 20 participantes sendo pelo menos 8 Juvenis B.

As provas de 1500L Masculinos e 800L Femininos estão limitadas a um máximo de 30 participantes (mínimo de 12 no escalão Júnior). As provas de 1500L Femininos e 800L Masculinos estão limitadas a um máximo de 20 participantes (mínimo de 8 no escalão Júnior). Nestas duas provas, haverá uma série rápida na parte da tarde, realizando-se as restantes na parte da manhã.

As restantes provas individuais absolutas serão disputadas no sistema de eliminatórias e Final Absoluta A e B (10 + 10 melhores tempos das eliminatórias).

Para as categorias de Juvenil (Juvenis A e Juvenis B) e Júnior a classificação destas categorias será realizada durante a sessão de eliminatórias, podendo depois participar, enquanto nadadores absolutos, nas finais da parte da tarde. Assim, nas eliminatórias, a 1ª série de cada prova destina-se à “série rápida” com os 10 melhores nadadores Juvenis B, a 2ª série de cada prova destina-se à “série rápida” com os 10 melhores nadadores Juvenis A, e a 3ª série de cada prova destina-se à “série rápida” com os 10 melhores nadadores juniores, sendo os restantes nadadores distribuídos pelos restantes séries independentemente da categoria.

As provas de estafetas Juvenis (Juvenis A e Juvenis B) e juniores serão disputadas da parte da manhã no sistema de séries.

As provas de estafetas Absolutas serão disputadas da parte da tarde no sistema de séries.

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

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

Nas finais a participação de nadadores estrangeiros está limitada a **três nadadores na final A** e **três nadadores na final B**.

## 5. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser realizadas por correio eletrónico para [inscricoes@fpnatacao.pt](mailto:inscricoes@fpnatacao.pt), através do ficheiro convite respetivo que poderá ser descarregado a partir da página [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt), ou efetuar as inscrições através da plataforma de inscrições online em [www.swimrankings.net/manager/](http://www.swimrankings.net/manager/) até ao dia **18 de março de 2025**. Contudo, caso existam nadadores que tenham cumprido os critérios de admissão em competições realizadas até ao dia 23 de março de 2025 (com exceção das provas de 800m e 1500m Livres), poderão efetuar a inscrição nessas provas, devendo enviar essa alteração nas inscrições até ao dia **25 de março de 2025**.

## 6. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES

Nas provas individuais, os nadadores serão agrupados por séries, segundo os tempos de inscrição, independentemente da categoria a que pertencem. Contudo, nas eliminatórias, a 1ª série de cada prova destina-se à “série rápida” com os 10 melhores nadadores Juvenis B, a 2ª série de cada prova destina-se à “série rápida” com os 10 melhores nadadores Juvenis A, e a 3ª série de cada prova destina-se à “série rápida” com os 10 melhores nadadores Juniores, sendo os restantes nadadores distribuídos pelos restantes séries independentemente da categoria a que pertencem. A classificação de cada escalão/categoria será elaborada tendo em consideração todas as séries de cada prova.

Nas provas de estafetas, as equipas serão agrupadas 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

Haverá classificações separadas por prova e escalão nos Juvenis (Juvenis A e Juvenis B), e categoria Juniores, Absolutos e Open.

Nas provas individuais, a classificação Juvenil (Juvenis A e Juvenis B), e Júnior será definida nas eliminatórias.

Nas provas individuais, a classificação Open e Absoluta será definida nas finais.

Nas provas de estafetas, a classificação Juvenil (Juvenis A e Juvenis B) e Júnior será definida durante as séries da parte da manhã e a classificação Open e Absoluta durante as séries da parte da tarde.

Haverá prémios para os três primeiros classificados Juvenis (Juvenis A e Juvenis B), Juniores e Open e para o primeiro da classificação nacional absoluta. Haverá ainda uma classificação e premiação (sem pódio) do 1º classificado na categoria Sub-21.

## 8. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO

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

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

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

| ESTAFETAS            |          |          |          |          |
|----------------------|----------|----------|----------|----------|
| FEMININOS            |          |          |          |          |
| PROVAS               | JUNIORES |          | SENIORES |          |
|                      | P25M     | P50M     | P25M     | P50M     |
| <b>4x100 Livres</b>  | 04:08.82 | 04:13.90 | 04:03.94 | 04:08.92 |
| <b>4x200 Livres</b>  | 08:58.78 | 09:09.78 | 08:48.22 | 08:59.00 |
| <b>4x100 Estilos</b> | 04:41.15 | 04:46.89 | 04:35.63 | 04:41.26 |

| MASCULINOS           |          |          |          |          |
|----------------------|----------|----------|----------|----------|
| PROVAS               | JUNIORES |          | SENIORES |          |
|                      | P25M     | P50M     | P25M     | P50M     |
| <b>4x100 Livres</b>  | 03:41.67 | 03:46.19 | 03:34.17 | 03:38.54 |
| <b>4x200 Livres</b>  | 08:07.07 | 08:17.01 | 07:50.60 | 08:00.20 |
| <b>4x100 Estilos</b> | 04:11.49 | 04:16.62 | 04:02.98 | 04:07.94 |

| MISTO                |          |          |          |          |
|----------------------|----------|----------|----------|----------|
| PROVAS               | JUNIORES |          | SENIORES |          |
|                      | P25M     | P50M     | P25M     | P50M     |
| <b>4x100 Estilos</b> | 04:16.53 | 04:25.38 | 04:08.94 | 04:16.23 |

| FEMININOS            |           |          |           |          |
|----------------------|-----------|----------|-----------|----------|
| PROVAS               | JUVENIS A |          | JUVENIS B |          |
|                      | P25M      | P50M     | P25M      | P50M     |
| <b>4x100 Livres</b>  | 04:16.14  | 04:21.37 | 04:20.14  | 04:26.07 |
| <b>4x200 Livres</b>  | 09:14.63  | 09:25.95 | 09:22.23  | 09:33.05 |
| <b>4x100 Estilos</b> | 04:49.42  | 04:55.32 | 04:53.32  | 04:59.82 |

| MASCULINOS           |           |          |           |          |
|----------------------|-----------|----------|-----------|----------|
| PROVAS               | JUVENIS A |          | JUVENIS B |          |
|                      | P25M      | P50M     | P25M      | P50M     |
| <b>4x100 Livres</b>  | 03:51.30  | 03:56.02 | 03:55.30  | 04:00.12 |
| <b>4x200 Livres</b>  | 08:28.24  | 08:38.62 | 08:36.14  | 08:46.02 |
| <b>4x100 Estilos</b> | 04:22.42  | 04:27.78 | 04:26.42  | 04:31.56 |

| MISTO                |           |          |           |          |
|----------------------|-----------|----------|-----------|----------|
| PROVAS               | JUVENIS A |          | JUVENIS B |          |
|                      | P25M      | P50M     | P25M      | P50M     |
| <b>4x100 Estilos</b> | 04:23.87  | 04:31.25 | 04:30.22  | 04:39.56 |



## CAMPEONATOS NACIONAIS DE INFANTIS

### 1. LOCAL

ANALG - Loulé (50m x 8 pistas)

### 2. DATAS

18 a 20 de julho de 2025

### 3. PROGRAMA - HORÁRIOS

| 2ª JORNADA - 1ª SESSÃO<br>19 JULHO 2025: 9H00 |                            | 3ª JORNADA - 1ª SESSÃO<br>20 JULHO 2025: 9H00 |                             |
|---|----------------------------|---|-----------------------------|
| 11  | 400 Livres Feminino Inf-A  | 21  | 400 Livres Masculino Inf-A  |
| 12  | 200 Estilos Feminino Inf-B | 22  | 200 Estilos Masculino Inf-B |
| 13  | 100 Costas Masculino       | 23  | 100 Costas Feminino         |
| 14  | 100 Bruços Masculino       | 24  | 100 Bruços Feminino         |
|   | <b>Entrega de Prémios</b>  |   | <b>Entrega de Prémios</b>   |
| 15  | 4x50 Livres Feminino       | 25  | 4x50 Livres Masculino       |
|   | <b>Entrega de Prémios</b>  |   | <b>Entrega de Prémios</b>   |

| 1ª JORNADA - 1ª SESSÃO<br>18 JULHO 2025: 15H00 |                           | 2ª JORNADA - 2ª SESSÃO<br>19 JULHO 2025: 15H30 |                             | 3ª JORNADA - 2ª SESSÃO<br>20 JULHO 2025: 15H30 |                            |
|--|---------------------------|--|-----------------------------|--|----------------------------|
| 1  | 200 Costas Masculino      | 16   | 400 Livres Masculino Inf-B  | 26   | 400 Livres Feminino Inf-B  |
| 2  | 200 Costas Feminino       | 17   | 200 Estilos Masculino Inf-A | 27   | 200 Estilos Feminino Inf-A |
| 3  | 200 Bruços Masculino      | 18   | 100 Mariposa Feminino       | 28   | 100 Mariposa Masculino     |
| 4  | 200 Bruços Feminino       | 19   | 100 Livres Feminino         | 29   | 100 Livres Masculino       |
|  | <b>Entrega de Prémios</b> |  | <b>Entrega de Prémios</b>   |  | <b>Entrega de Prémios</b>  |
| 5  | 200 Mariposa Masculino    | 20   | 4x50 Livres Misto           | 30   | 4x50 Estilos Misto         |
| 6  | 200 Mariposa Feminino     |  | <b>Entrega de Prémios</b>   |  | <b>Entrega de Prémios</b>  |
| 7  | 200 Livres Masculino      |  |                             |  |                            |
| 8  | 200 Livres Feminino       |  |                             |  |                            |
|  | <b>Entrega de Prémios</b> |  |                             |  |                            |
| 9  | 4x50 Estilos Masculino    |  |                             |  |                            |
| 10   | 4x50 Estilos Feminino     |  |                             |  |                            |
|  | <b>Entrega de Prémios</b> |  |                             |  |                            |

### 4. PARTICIPAÇÃO

Têm direito a participar nestes Campeonatos os nadadores que tenham cumprido umas das seguintes vias se acesso:

(i) nadadores que tenham cumprido o mínimo de acesso na prova de 200m Estilos, **que permite a participação em 4 provas individuais do programa** (200m Estilos obrigatório) independente da técnica/distância (1 prova/sessão), ), implicando obrigatoriamente a participação na prova de 200m Estilos

(ii) nadadores que tenham realizado pelo menos 2 mínimos de acesso em 2 técnicas diferentes, **que permite apenas a participação nas provas em que efetuou mínimo**, sendo que existe uma limite de participação em 4 provas individuais do programa independente da técnica/distância (1 prova/sessão);

Para ser elegível para participar na classificação do “Nadador Completo - Campeonatos Nacionais de Infantis”, cada nadador deve participar obrigatoriamente nas quatro seguintes 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).

Relativamente às provas de estafetas, estas são organizadas por categoria (Infantis) e não por escalão etário (Infantis-A e Infantis-B), não estando definidos mínimos de acesso para estas provas, mas a participação nas estafetas apenas pode ser cumprida com nadadores que estejam presentes e cumpram os critérios de participação individual nos referidos campeonatos. Cada clube poderá inscrever mais do que 1 estafeta por prova, devendo no ato de inscrição assinalar a estafeta “oficial” e as restantes devem ser consideradas extracompetição.

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

## 5. INSCRIÇÕES

As inscrições devem ser realizadas por correio eletrónico para [inscricoes@fpnatacao.pt](mailto:inscricoes@fpnatacao.pt), através do ficheiro convite respetivo que poderá ser descarregado a partir da página [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt), ou efetuar as inscrições através da plataforma de inscrições online em [www.swimrankings.net/manager/](http://www.swimrankings.net/manager/), até ao dia **8 de julho de 2025**, sendo considerados os tempos efetuados entre o dia 1 de janeiro de 2024 e o dia 6 de julho de 2025.

## 6. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES

Os nadadores serão agrupados por séries, segundo os tempos de inscrição. Caso haja mais do que 1 nadador/clube com o mesmo tempo de inscrição, a atribuição de pistas será realizada aleatoriamente pelo programa de provas. No caso das provas que estão organizadas por categoria, e não por escalão, poderá ser equacionado a organização das duas últimas séries da seguinte forma: (i) penúltima série com os 8 melhores tempos de inscrição de infantis B; (ii) última série com os 8 melhores tempos de inscrição de infantis A, sendo que as restantes séries serão organizadas segundo os tempos de inscrição, independentemente do escalão etário.

## 7. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

- Relativamente às provas individuais, haverá uma classificação separada por prova e escalão etário e serão concedidos prémios aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova, escalão e sexo.
- Para além desta classificação, haverá uma classificação no “Nadador Completo - Campeonatos Nacionais de Infantis” apenas para aqueles nadadores que optem por nadador as 4 provas “combinadas” do programa (400m Livres, 200m Estilos, 200m de uma técnica, 100m de outra técnica) e que reúnam as condições de acesso para essa participação (mínimo aos 200m Estilos). A classificação final individual nesta classificação global 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, haverá uma classificação separada por prova e categoria e serão concedidos prémios aos 3 (três) primeiros classificados de cada categoria/sexo.

## 8. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO

| FEMININOS           | INFANTIS B |          | INFANTIS A |          |
|---------------------|------------|----------|------------|----------|
| PROVAS              | P25M       | P50M     | P25M       | P50M     |
| <b>100 Livres</b>   | 01:10.61   | 01:12.01 | 01:08.20   | 01:09.56 |
| <b>200 Livres</b>   | 02:32.78   | 02:35.82 | 02:27.56   | 02:30.49 |
| <b>400 Livres</b>   | 05:19.41   | 05:25.80 | 05:08.41   | 05:14.58 |
| <b>100 Costas</b>   | 01:19.79   | 01:21.37 | 01:17.06   | 01:18.59 |
| <b>200 Costas</b>   | 02:51.14   | 02:55.55 | 02:45.27   | 02:49.56 |
| <b>100 Bruços</b>   | 01:28.15   | 01:30.88 | 01:24.35   | 01:26.96 |
| <b>200 Bruços</b>   | 03:10.30   | 03:16.18 | 03:02.09   | 03:07.73 |
| <b>100 Mariposa</b> | 01:17.67   | 01:20.07 | 01:13.70   | 01:15.98 |
| <b>200 Mariposa</b> | 02:55.94   | 03:01.26 | 02:46.54   | 02:51.57 |
| <b>200 Estilos</b>  | 03:05.50   | 03:10.24 | 02:54.24   | 02:59.04 |

| MASCULINOS          | INFANTIS B |          | INFANTIS A |          |
|---------------------|------------|----------|------------|----------|
| PROVAS              | P25M       | P50M     | P25M       | P50M     |
| <b>100 Livres</b>   | 01:04.59   | 01:05.89 | 01:01.41   | 01:02.65 |
| <b>200 Livres</b>   | 02:19.42   | 02:22.25 | 02:12.50   | 02:15.18 |
| <b>400 Livres</b>   | 04:54.87   | 05:00.89 | 04:40.13   | 04:45.84 |
| <b>100 Costas</b>   | 01:13.50   | 01:14.97 | 01:09.87   | 01:11.28 |
| <b>200 Costas</b>   | 02:38.66   | 02:41.86 | 02:30.83   | 02:33.86 |
| <b>100 Bruços</b>   | 01:22.45   | 01:24.97 | 01:16.97   | 01:19.32 |
| <b>200 Bruços</b>   | 02:56.68   | 03:02.14 | 02:47.97   | 02:53.16 |
| <b>100 Mariposa</b> | 01:13.14   | 01:15.34 | 01:08.57   | 01:10.62 |
| <b>200 Mariposa</b> | 02:41.36   | 02:46.23 | 02:33.68   | 02:38.31 |
| <b>200 Estilos</b>  | 02:51.60   | 02:56.20 | 02:41.20   | 02:45.62 |

## CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES

### 1. LOCAL

ANC - Coimbra (50m x 10 pistas)

### 2. DATAS

24 a 27 julho 2025

### 3. PROGRAMA - HORÁRIOS

| 24 julho 2025 - 09:00<br>1ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS |                  |   | 25 julho 2025 - 09:00<br>2ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS |                  |   | 26 julho 2025 - 09:00<br>3ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS |                 |   | 27 julho 2025 - 09:00<br>4ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS |                 |   |
|---|------------------|---|---|------------------|---|---|-----------------|---|---|-----------------|---|
| <b>1</b>  | 1500 Livres (SL) | F | <b>11</b>   | 1500 Livres (SL) | M | <b>22</b>   | 400 Estilos     | M | <b>32</b>   | 400 Estilos     | F |
| <b>2</b>  | 400 Livres       | M | <b>12</b>   | 400 Livres       | F | <b>23</b>   | 800 Livres (SL) | F | <b>33</b>   | 800 Livres (SL) | M |
| <b>3</b>  | 100 Costas       | F | <b>13</b>   | 50 Bruços        | M | <b>24</b>   | 50 Mariposa     | M | <b>34</b>   | 200 Mariposa    | F |
| <b>4</b>  | 100 Costas       | M | <b>14</b>   | 50 Bruços        | F | <b>25</b>   | 50 Mariposa     | F | <b>35</b>   | 200 Mariposa    | M |
| <b>5</b>  | 200 Bruços       | F | <b>15</b>   | 100 Mariposa     | M | <b>26</b>   | 100 Bruços      | M | <b>36</b>   | 100 Livres      | F |
| <b>6</b>  | 200 Bruços       | M | <b>16</b>   | 100 Mariposa     | F | <b>27</b>   | 100 Bruços      | F | <b>37</b>   | 100 Livres      | M |
| <b>7</b>  | 50 Livres        | F | <b>17</b>   | 50 Costas        | M | <b>28</b>   | 200 Livres      | M | <b>38</b>   | 200 Costas      | F |
| <b>8</b>  | 50 Livres        | M | <b>18</b>   | 50 Costas        | F | <b>29</b>   | 200 Livres      | F | <b>39</b>   | 200 Costas      | M |
|   |                  |   | <b>19</b>   | 200 Estilos      | M |   |                 |   |   |                 |   |
|   |                  |   | <b>20</b>   | 200 Estilos      | F |   |                 |   |   |                 |   |

| 24 julho - 17:00<br>1ª JORNADA - FINAIS |                             |   | 25 julho 2025 - 17:00<br>2ª JORNADA - FINAIS |                             |       | 26 julho 2025 - 17:00<br>3ª JORNADA - FINAIS |                             |   | 27 julho 2025 - 16:00<br>4ª JORNADA - FINAIS |                             |   |
|---|-----------------------------|---|--|-----------------------------|-------|--|-----------------------------|---|--|-----------------------------|---|
| <b>1</b>                                | 1500 Livres (SR)            | F | <b>11</b>                                    | 1500 Livres (SR)            | M     | <b>22</b>                                    | 400 Estilos                 | M | <b>32</b>                                    | 400 Estilos                 | F |
| <b>2</b>                                | 400 Livres                  | M | <b>12</b>                                    | 400 Livres                  | F     | <b>23</b>                                    | 800 Livres (SR)             | F | <b>33</b>                                    | 800 Livres (SR)             | M |
| <b>3</b>                                | 100 Costas                  | F | <b>13</b>                                    | 50 Bruços                   | M     | <b>24</b>                                    | 50 Mariposa                 | M | <b>34</b>                                    | 200 Mariposa                | F |
| <b>4</b>                                | 100 Costas                  | M | <b>14</b>                                    | 50 Bruços                   | F     | <b>25</b>                                    | 50 Mariposa                 | F | <b>35</b>                                    | 200 Mariposa                | M |
| <b>5</b>                                | 200 Bruços                  | F | <b>15</b>                                    | 100 Mariposa                | M     | <b>26</b>                                    | 100 Bruços                  | M | <b>36</b>                                    | 100 Livres                  | F |
| <b>6</b>                                | 200 Bruços                  | M | <b>16</b>                                    | 100 Mariposa                | F     | <b>27</b>                                    | 100 Bruços                  | F | <b>37</b>                                    | 100 Livres                  | M |
| <b>7</b>                                | 50 Livres                   | F | <b>17</b>                                    | 50 Costas                   | M     | <b>28</b>                                    | 200 Livres                  | M | <b>38</b>                                    | 200 Costas                  | F |
| <b>8</b>                                | 50 Livres                   | M | <b>18</b>                                    | 50 Costas                   | F     | <b>29</b>                                    | 200 Livres                  | F | <b>39</b>                                    | 200 Costas                  | M |
|   | <b>Cerimónia Protocolar</b> |   |  | <b>Cerimónia Protocolar</b> |       |  | <b>Cerimónia Protocolar</b> |   |  | <b>Cerimónia Protocolar</b> |   |
| <b>9</b>                                | 4x200 Livres                | F | <b>19</b>                                    | 200 Estilos                 | M     | <b>30</b>                                    | 4x100 Livres                | M | <b>40</b>                                    | 4x100 Estilos               | F |
| <b>10</b>                               | 4x200 Livres                | M | <b>20</b>                                    | 200 Estilos                 | F     | <b>31</b>                                    | 4x100 Livres                | F | <b>41</b>                                    | 4x100 Estilos               | M |
|   | <b>Cerimónia Protocolar</b> |   | <b>21</b>                                    | 4x100 Estilos               | Misto |  | <b>Cerimónia Protocolar</b> |   |  | <b>Cerimónia Protocolar</b> |   |
|   |                             |   |  | <b>Cerimónia Protocolar</b> |       |  |                             |   |  |                             |   |

#### 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 2024 a 6 de julho de 2025.

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.

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

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

#### 5. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser realizadas por correio eletrónico para [inscricoes@fpnatacao.pt](mailto:inscricoes@fpnatacao.pt), através do ficheiro convite respetivo que poderá ser descarregado a partir da página [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt), ou efetuar as inscrições através da plataforma de inscrições online em [www.swimrankings.net/manager/](http://www.swimrankings.net/manager/) até ao dia **8 de julho de 2025**. Contudo, caso existam nadadores que tenham cumprido os critérios de admissão em competições realizadas até ao dia 13 de julho de 2025 (com exceção das provas de 800m e 1500m Livres), poderão efetuar a inscrição nessas provas, devendo enviar essa alteração nas inscrições até ao dia **15 de julho de 2025**.

#### 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 organiza o de séries em fun o dos tempos de inscri o, com a inclusão de nadadores de diferentes categorias nas séries destinadas aos nadadores juvenis.

A classifica o de cada categoria será elaborada tendo em considera o todas as séries de cada prova. Caso haja mais do que um nadador com o mesmo tempo de inscri o, a atribui o de pistas será realizada aleatoriamente pelo programa de provas.

## 7. CLASSIFICA ES E PRÉMIOS

Haverá classifica es separadas por prova e categoria nos Juvenis, Juniores e Seniores.

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

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



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

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

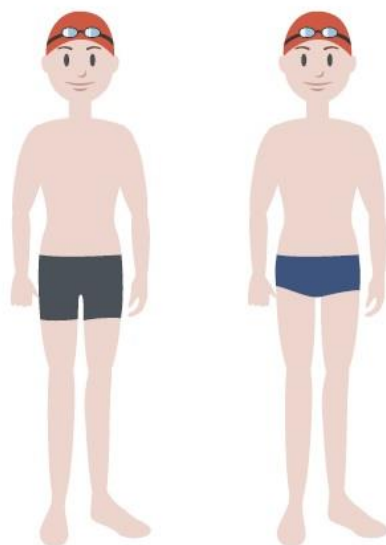
| ESTAFETAS            |          |          |          |          |          |          |
|----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| FEMININOS            |          |          |          |          |          |          |
| PROVAS               | JUVENIS  |          | JUNIORES |          | SENIORES |          |
|                      | P25M     | P50M     | P25M     | P50M     | P25M     | P50M     |
| <b>4x100 Livres</b>  | 04:16.14 | 04:21.37 | 04:08.82 | 04:13.90 | 04:03.94 | 04:08.92 |
| <b>4x200 Livres</b>  | 09:14.63 | 09:25.95 | 08:58.78 | 09:09.78 | 08:48.22 | 08:59.00 |
| <b>4x100 Estilos</b> | 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     | P50M     | P25M     | P50M     |
| <b>4x100 Livres</b>  | 03:51.30 | 03:56.02 | 03:41.67 | 03:46.19 | 03:34.17 | 03:38.54 |
| <b>4x200 Livres</b>  | 08:28.24 | 08:38.62 | 08:07.07 | 08:17.01 | 07:50.60 | 08:00.20 |
| <b>4x100 Estilos</b> | 04:22.42 | 04:27.78 | 04:11.49 | 04:16.62 | 04:02.98 | 04:07.94 |

| MISTO                |          |          |          |          |          |          |
|----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| PROVAS               | JUVENIS  |          | JUNIORES |          | SENIORES |          |
|                      | P25M     | P50M     | P25M     | P50M     | P25M     | P50M     |
| <b>4x100 Estilos</b> | 04:23.87 | 04:31.25 | 04:16.53 | 04:25.38 | 04:08.94 | 04:16.23 |

# ANEXOS

## Anexo 1. Equipamentos



*Figura 1 – Equipamentos de competi o para os nadadores infantis.*



*Figura 2 – Equipamentos de competi o para as nadadoras infantis.*