

## CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES

### 1. LOCAL

ANL - Jamor (50m x 10 pistas)

### 2. DATAS

12 a 14 julho 2024

### 3. PROGRAMA - HORÁRIOS

12 julho 2024 - 09:00 1ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS		13 julho 2024 - 09:00 2ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS		14 julho 2024 - 09:00 3ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS	
<b>1</b>	800m Livres Masc. (SL)	<b>15</b>	400m Livres Masc. (SL)	<b>29</b>	800m Livres Fem. (SL)
<b>2</b>	100m Bruços Fem.	<b>16</b>	400m Livres Fem. (SL)	<b>30</b>	50m Bruços Masc.
<b>3</b>	100m Bruços Masc.	<b>17</b>	50m Costas Masc.	<b>31</b>	50m Bruços Fem.
<b>4</b>	100m Livres Fem.	<b>18</b>	50m Costas Fem.	<b>32</b>	100m Costas Masc.
<b>5</b>	100m Livres Masc.	<b>19</b>	200m Bruços Masc.	<b>33</b>	100m Costas Fem.
<b>6</b>	200m Costas Fem.	<b>20</b>	200m Bruços Fem.	<b>34</b>	200m Mariposa Masc.
<b>7</b>	200m Costas Masc.	<b>21</b>	100m Mariposa Masc.	<b>35</b>	200m Mariposa Fem.
<b>8</b>	50m Mariposa Fem.	<b>22</b>	100m Mariposa Fem.	<b>INTERVALO - 10'</b>	
<b>9</b>	50m Mariposa Masc.	<b>INTERVALO - 10'</b>		<b>36</b>	200m Livres Masc.
<b>INTERVALO - 10'</b>		<b>23</b>	50m Livres Masc.	<b>37</b>	200m Livres Fem.
<b>10</b>	400m Estilos Fem. (SL)	<b>24</b>	50m Livres Fem.	<b>38</b>	1500m Livres Masc. (SL)
<b>11</b>	400m Estilos Masc. (SL)	<b>25</b>	200m Estilos Masc.		
<b>12</b>	1500m Livres Fem. (SL)	<b>26</b>	200m Estilos Fem.		
12 julho 2024 - 17:00 1ª JORNADA - FINAIS		13 julho 2024 - 17:00 2ª JORNADA - FINAIS		14 julho 2024 - 16:00 3ª JORNADA - FINAIS	
<b>12</b>	1500m Livres Fem (SR)	<b>15</b>	400m Livres Masc. (SR)	<b>38</b>	1500m Livres Masc. (SR)
<b>1</b>	800m Livres Masc (SR)	<b>16</b>	400m Livres Fem. (SR)	<b>29</b>	800m Livres Fem. (SR)
	<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>	<b>30</b>	50m Bruços Masc.
<b>2</b>	100m Bruços Fem.	<b>17</b>	50m Costas Masc.	<b>31</b>	50m Bruços Fem.
<b>3</b>	100m Bruços Masc.	<b>18</b>	50m Costas Fem.		<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>
<b>4</b>	100m Livres Fem.	<b>19</b>	200m Bruços Masc.	<b>32</b>	100m Costas Masc.
<b>5</b>	100m Livres Masc.	<b>20</b>	200m Bruços Fem.	<b>33</b>	100m Costas Fem.
<b>6</b>	200m Costas Fem.	<b>21</b>	100m Mariposa Masc.	<b>34</b>	200m Mariposa Masc.
<b>7</b>	200m Costas Masc.	<b>22</b>	100m Mariposa Fem.	<b>35</b>	200m Mariposa Fem.
<b>8</b>	50m Mariposa Fem.	<b>23</b>	50m Livres Masc.	<b>36</b>	200m Livres Masc.
<b>9</b>	50m Mariposa Masc.	<b>24</b>	50m Livres Fem.	<b>37</b>	200m Livres Fem.
	<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>	<b>25</b>	200m Estilos Masc.		<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>
<b>10</b>	400m Estilos Fem. (SR)	<b>26</b>	200m Estilos Fem.	<b>39</b>	4x100m Livres Masc.
<b>11</b>	400m Estilos Masc. (SR)		<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>	<b>40</b>	4x100m Livres Fem.
<b>13</b>	4x100m Estilos Fem.	<b>27</b>	4x200m Livres Masc.		<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>
<b>14</b>	4x100m Estilos Masc.	<b>28</b>	4x200m Livres Fem.		
	<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		<b>ENTREGA DE MEDALHAS</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 2023 e 23 de junho de 2024.

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

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

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

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

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

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

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

#### 5. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser realizadas por correio eletrónico para [inscricoes@fpnatacao.pt](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 **25 de junho de 2024**.

## 6. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES

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

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

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

A classificação de cada categoria será elaborada tendo em consideração todas as séries de cada prova. Caso haja mais do que 1 nadador com o mesmo tempo de inscrição, a atribuição de pistas será realizada aleatoriamente pelo programa de provas.

## 7. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

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

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

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

Serão entregues prémios ao primeiro classificado na categoria OPEN e serão premiados os 3 primeiros classificados de cada categoria (Juvenil, Júnior e Sénior).

## 8. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO

FEMININOS				PROVAS	MASCULINOS			
SÉNIOR 1º ANO		SÉNIOR			SÉNIOR 1º ANO		SÉNIOR	
2006		2005 E ANTES			2005		2004 E ANTES	
P25M	P50M	P25M	P50M		P25M	P50M	P25M	P50M
00:27.71	00:28.36	00:27.57	00:28.22	<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			JÚNIOR 17		JÚNIOR 18	
2008		2007			2007		2006	
P25M	P50M	P25M	P50M		P25M	P50M	P25M	P50M
00:28.40	00:29.07	00:28.26	00:28.93	<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	
2010		2009			2009		2008	
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	P25M	P50M	P25M
<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