



Relatório de Análise Comparativa

Campeonato Nacional de JUN, Sub21 e ABS – OPEN de Portugal 2026 vs 2025

O Campeonato Nacional de Juniores, Sub21 e Absolutos – OPEN de Portugal, realizado em Coimbra entre os dias 28 e 31 de março de 2026, constituiu o principal momento competitivo nacional no contexto do alto rendimento, assumindo-se como referência para avaliação do nível competitivo interno e da sua projeção internacional. A análise desenvolvida baseou-se num conjunto alargado de fontes, incluindo estatísticas de participação, rankings por pontos (AQUA), distribuição de medalhas e registo de recordes batidos, permitindo uma leitura integrada das dimensões quantitativa, qualitativa e estrutural da competição.

Do ponto de vista da participação, verificou-se uma forte mobilização nacional, com presença alargada de clubes de diferentes associações territoriais e participação estrangeira pontual, refletindo a atratividade competitiva do evento. A estatística de inscrições evidenciou um volume muito elevado de participações individuais e uma presença significativa de estafetas, reforçando simultaneamente a densidade competitiva e a capacidade coletiva dos clubes. Em termos de nível competitivo, os dados relativos às melhores performances evidenciaram prestações de elevado valor internacional, com vários nadadores a ultrapassarem a barreira dos 800 pontos AQUA, confirmando a consolidação de um grupo de elite nacional e a emergência de novos talentos nos escalões intermédios.

Juniores – Destaques principais

No escalão de Juniores, verificou-se a emergência de nadadores com elevado potencial competitivo, destacando-se:

Femininos:

- Rafaela Ferreira Mendes (Torres Novas), com a melhor performance (770 pontos AQUA nos 50m Costas);
- Eva Alexandra Coutinho (Peso da Régua), com forte expressão nas provas de velocidade;
- Catarina Soares Araújo (Clube Aquático Pacense) e Maria Gomes Neves (Sporting Clube de Braga), com elevado rendimento nas provas técnicas.

Masculinos:

- Miguel Reis Oliveira (Vitória Sport Clube), com destaque nos 100m Costas (781 pontos AQUA);
- Rui Silva Pereira (ADRCIMM), evidenciando qualidade no fundo (1500m Livres);
- Miguel Fragoso Medeiros (Vitória Sport Clube), com forte rendimento nas provas de meio-fundo.

Seniores Sub21 – Destaques principais

No escalão Sub21, observou-se uma clara aproximação ao nível absoluto, com performances de elevado valor:

Femininos:

- Leonor Peso Parente (Palmela Desporto), com destaque nos 50m Bruços (762 pontos AQUA);
- Laura Espinola Barbeito (Sporting CP) e Zara Alejandra Rojas (Clube Naval do Funchal), com forte rendimento nas provas de velocidade.

Masculinos:

- Rodrigo Costa Borges (Futebol Clube do Porto), com uma das melhores performances do campeonato (846 pontos AQUA nos 1500m Livres);
- Vasco Alves Morgado (Sport Algés e Dafundo), com elevado nível nos 200m Mariposa;
- Francisco Araújo Silva (Famalicão), consistente nas provas de costas.

Este escalão assume-se como determinante na transição para o alto rendimento absoluto.

Absolutos / Open – Destaques principais

No setor absoluto, confirmou-se a presença de nadadores de nível internacional:





Femininos:

- Ana Pinho Rodrigues (Sporting Clube de Braga), com a melhor performance feminina (830 pontos AQUA nos 50m Bruços);
- Camila Rebelo (Louzan Natação/EFAPEL), com elevado nível nas provas de costas;
- Francisca Martins (FOCA) e Anna Fomina (Sporting CP), dominantes nas provas de meio-fundo.

Masculinos:

- Diogo Matos Ribeiro (Sport Lisboa e Benfica), com a melhor performance global (901 pontos AQUA nos 50m Mariposa);
- Rodrigo Costa Borges (FCP) e Vasco Morgado (SAD), com elevado rendimento nas provas de fundo e mariposa;
- João Nogueira Costa (Vitória SC), com consistência nas provas de costas.

Recordes e Indicadores Qualitativos

A competição ficou igualmente marcada pela ocorrência de vários recordes nacionais, com identificação completa por prova, atleta/clube, tempo e categoria:

Natação Pura – Recordes Nacionais

Masculinos:

- 100m Costas – Juniores 17 anos
 - Miguel Reis Oliveira (Vitória Sport Clube)
 - Tempo: 56.02
 - Tipo: Recorde Nacional Juniores 17 anos
- 4x100m Estilos – Absolutos e Seniores
 - Sport Lisboa e Benfica (SLB)
 - Tempo: 3:41.31
 - Atletas: Tomás Januário, Carlos Nunes, Diogo Ribeiro, Gustavo Ribeiro
 - Tipo: Recorde Nacional Open e Sénior

Femininos:

- 50m Livres – Juniores 17 anos
 - Eva Alexandra Coutinho (CMNPR)
 - Tempo: 25.96
 - Tipo: Recorde Nacional Juniores 17 anos
- 4x100m Livres – Absolutos e Seniores
 - Sporting Clube de Portugal (SCP)
 - Tempo: 3:50.23
 - Atletas: Maria Ferreira Moura, Carolina Pereira Viana, Laura Espinola Barbeito, Anna Fomina
 - Tipo: Recorde Nacional Open e Sénior
- 4x100m Estilos – Juniores
 - Sporting Clube de Braga (SC Braga)
 - Tempo: 4:31.27
 - Atletas: Maria Gomes Neves, Maria Alexandra Leite, Adriana Ribeiro Barros, Beatriz Maciel Pereira
 - Tipo: Recorde Nacional Juniores
- 4x100m Estilos – Absolutos e Seniores
 - Sporting Clube de Portugal (SCP)
 - Tempo: 4:12.94

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES OFICIAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS





- Atletas: Maria Ferreira Moura, Madalena Reis Cerdeira, Laura Espinola Barbeito, Anna Fomina
- Tipo: Recorde Nacional Open e Sénior

Natação Adaptada – Recordes Nacionais

- 50m Livres (Classe S11 – Open)
 - Marco Ribeiro Meneses (O Crasto)
 - Tempo: 26.76
- 100m Livres (Classe S11 – Open)
 - Marco Ribeiro Meneses (O Crasto)
 - Tempo: 1:00.17
- 50m Bruços (Classe S8 – Open)
 - Diogo Luís Cancela (Louzan Natação/EFAPEL)
 - Tempo: 39.26
- 200m Livres (Classe S9 – Open)
 - Susana Pereira Veiga (Clube Futebol Os Belenenses)
 - Tempo: 2:24.12
- 400m Livres (Classe S9 – Open)
 - Susana Pereira Veiga (Clube Futebol Os Belenenses)
 - Tempo: 4:58.23

Leitura Técnica dos Recordes

A análise dos recordes permite destacar:

- Forte incidência em estafetas, evidenciando profundidade dos clubes (SLB, SCP, SC Braga);
- Elevado impacto do setor feminino, com recordes em provas individuais e coletivas;
- Afirmação de jovens talentos (Eva Coutinho, Miguel Oliveira);
- Integração consistente da natação adaptada, com elevado nível técnico.

Síntese Final

Globalmente, o OPEN de Portugal 2026 apresentou-se como uma competição de elevada densidade e qualidade internacional, evidenciando:

- Consolidação de um núcleo de elite no setor absoluto;
- Forte transição qualitativa do escalão Sub21 para o alto rendimento;
- Emergência consistente de talento no escalão de Juniores;
- Elevada competitividade nas provas de velocidade e meio-fundo.

1. Informação Geral

Ano	Clubes	Masculinos	Femininos	Total	N.º Inscrições	N.º Estafetas
2026	79	282	227	509	1407	82

Análise Global 2026

Participação estrutural

- **Clubes:** 79;
- **Nadadores totais:** 509;





- **Inscrições:** 1407.

Verificou-se uma **elevada dimensão competitiva**, com forte representação nacional, aproximando-se dos 80 clubes.

O volume de inscrições indicou:

- elevada densidade por prova;
- boa distribuição competitiva.

Distribuição por género

- **Masculinos:** 282 (55,4%);
- **Femininos:** 227 (44,6%).

Verificou-se um ligeiro desequilíbrio a favor do setor masculino.

Envolvimento competitivo

- **N.º de inscrições:** 1510;
- **N.º de estafetas:** 82.

Indicadores de densidade

Indicador	Valor
Inscrições por clube	17,8
Estafetas por clube	1,04

Leitura Estrutural por Associações (Elemento diferenciador do OPEN)

Com base no detalhe do documento:

- **ANL (Lisboa)**
 - 143 atletas | 448 inscrições | 32 estafetas
 - Principal polo competitivo nacional
- **ANNP (Norte)**
 - 111 atletas | 319 inscrições | 17 estafetas
 - Forte profundidade e volume competitivo
- **ANCNP + ANC (Centro)**
 - Volume relevante e crescente
 - Consolidação do eixo centro
- **ANMIN (Minho)**
 - Destaque para SC Braga (54 inscrições)
 - Clube estruturante no sistema

Conclusão:

- Sistema organizado em **3 grandes polos competitivos: Lisboa – Norte – Centro**
- Restantes associações com participação mais seletiva

2. Metodologia – Análise do Rendimento Desportivo

A presente análise incide sobre este campeonato nacional, comparando os resultados das edições de 2025 e 2026.





Foram analisadas **todas as provas do programa oficial**, considerando:

- Variação da **média dos 5 melhores tempos** por prova;
- Variação do **melhor tempo absoluto** por prova.

A análise é apresentada separadamente para:

- Escalão **Absolutos**;
- Escalão **Juniores**.

3. Programa de Prova

- **Livres:** 50, 100, 200, 400, 800 e 1500 Livres;
- **Costas:** 50, 100 e 200 Costas;
- **Bruços:** 50, 100 e 200 Bruços;
- **Mariposa:** 50, 100 e 200 Mariposa;
- **Estilos:** 200 e 400 Estilos.

4. Análise – Masculinos

Absolutos

Prova	Média dos Tempos	Melhor Tempo	Tendência
50 Livres	Melhoria	Melhoria	Positiva
100 Livres	Melhoria	Melhoria	Positiva
200 Livres	Melhoria	Pioria	Neutra
400 Livres	Estável	Melhoria	Positiva
800 Livres	Melhoria	Melhoria	Positiva
1500 Livres	Melhoria	Melhoria	Positiva
50 Costas	Melhoria	Pioria	Neutra
100 Costas	Melhoria	Pioria	Neutra
200 Costas	Pioria	Pioria	Negativa
50 Bruços	Pioria	Pioria	Negativa
100 Bruços	Pioria	Pioria	Negativa
200 Bruços	Pioria	Pioria	Negativa
50 Mariposa	Melhoria	Melhoria	Positiva
100 Mariposa	Estável	Estável	Neutra
200 Mariposa	Pioria	Melhoria	Neutra
200 Estilos	Melhoria	Melhoria	Positiva
400 Estilos	Pioria	Pioria	Negativa

Juniores

Prova	Média dos Tempos	Melhor Tempo	Tendência
50 Livres	Melhoria	Pioria	Neutra
100 Livres	Pioria	Pioria	Negativa
200 Livres	Pioria	Pioria	Negativa
400 Livres	Melhoria	Pioria	Neutra

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES OFICIAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS





Prova	Média dos Tempos	Melhor Tempo	Tendência
800 Livres	Pioria	Melhoria	Neutra
1500 Livres	Pioria	Melhoria	Neutra
50 Costas	Melhoria	Estável	Positiva
100 Costas	Melhoria	Melhoria	Positiva
200 Costas	Melhoria	Melhoria	Positiva
50 Bruços	Pioria	Pioria	Negativa
100 Bruços	Pioria	Pioria	Negativa
200 Bruços	Pioria	Pioria	Negativa
50 Mariposa	Melhoria	Melhoria	Positiva
100 Mariposa	Pioria	Pioria	Negativa
200 Mariposa	Pioria	Pioria	Negativa
200 Estilos	Pioria	Pioria	Negativa
400 Estilos	Pioria	Pioria	Negativa

5. Análise – Femininos

Absolutos

Prova	Média dos Tempos	Melhor Tempo	Tendência
50 Livres	Melhoria	Pioria	Neutro
100 Livres	Melhoria	Estável	Positiva
200 Livres	Melhoria	Estável	Positiva
400 Livres	Melhoria	Melhoria	Positiva
800 Livres	Melhoria	Melhoria	Positiva
1500 Livres	Pioria	Estável	Negativa
50 Costas	Melhoria	Estável	Positiva
100 Costas	Estável	Melhoria	Positiva
200 Costas	Pioria	Pioria	Negativa
50 Bruços	Melhoria	Estável	Positiva
100 Bruços	Pioria	Pioria	Negativa
200 Bruços	Pioria	Melhoria	Neutra
50 Mariposa	Estável	Estável	Neutra
100 Mariposa	Estável	Melhoria	Positiva
200 Mariposa	Melhoria	Melhoria	Positiva
200 Estilos	Pioria	Pioria	Negativa
400 Estilos	Melhoria	Melhoria	Positiva

Juniores

Prova	Média dos Tempos	Melhor Tempo	Tendência
50 Livres	Pioria	Melhoria	Neutra
100 Livres	Pioria	Estável	Negativa
200 Livres	Pioria	Estável	Negativa
400 Livres	Pioria	Pioria	Negativa

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES OFICIAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS





Prova	Média dos Tempos	Melhor Tempo	Tendência
800 Livres	Pioria	Pioria	Negativa
1500 Livres	Pioria	Pioria	Negativa
50 Costas	Estável	Melhoria	Positiva
100 Costas	Pioria	Melhoria	Neutra
200 Costas	Estável	Estável	Neutra
50 Bruços	Melhoria	Melhoria	Positiva
100 Bruços	Pioria	Pioria	Negativa
200 Bruços	Pioria	Pioria	Negativa
50 Mariposa	Pioria	Pioria	Negativa
100 Mariposa	Pioria	Pioria	Negativa
200 Mariposa	Estável	Estável	Neutra
200 Estilos	Melhoria	Melhoria	Positiva
400 Estilos	Estável	Melhoria	Positiva

6. Conclusões

O Campeonato Nacional de Juniores, Sub21 e Absolutos – OPEN de Portugal 2026 confirmou-se como uma competição de elevada densidade competitiva e exigência técnica, evidenciada pela participação de 79 clubes e 509 nadadores, bem como por um elevado volume de inscrições (1407), refletindo a concentração do talento nos escalões de alto rendimento.

Do ponto de vista estrutural, o sistema competitivo nacional apresenta uma organização assente em três polos principais — Lisboa, Norte e Centro — que concentram a maioria dos atletas, inscrições e estafetas, evidenciando uma forte assimetria territorial, mas simultaneamente uma elevada capacidade competitiva nos principais centros de desenvolvimento.

Em termos qualitativos, a competição evidenciou a consolidação de um núcleo de elite no setor absoluto, com performances de nível internacional (superiores a 800 pontos AQUA), bem como uma transição efetiva do escalão Sub21 para o alto rendimento, confirmando a importância deste escalão como etapa crítica no percurso desportivo.

No entanto, a análise detalhada do rendimento desportivo (média dos 5 melhores tempos e melhor tempo absoluto) revela uma realidade diferenciada por género e escalão:

Setor Masculino

- No escalão absoluto, observa-se uma evolução global positiva na maioria das provas, particularmente na velocidade e em algumas provas técnicas; contudo, persistem limitações relevantes:
 - regressão nas provas de costas (especialmente 200m), excetuando os principais nadadores;
 - fragilidades estruturais nas provas de bruços (regressão simultânea da média e do topo);
 - nas provas de fundo (800 e 1500 livres), verifica-se melhoria da densidade competitiva, mas sem evolução consistente.
- No escalão de Juniores, identifica-se um conjunto de fragilidades estruturais mais evidentes:
 - regressão significativa nas provas de bruços, estilos e 200 mariposa;
 - ligeira perda de qualidade nas provas de velocidade intermédia (100 e 200 livres);
 - evolução inconsistente nas provas de fundo, com sinais contraditórios entre média e topo.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES OFICIAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS





Setor Feminino

- No escalão absoluto, verifica-se uma evolução global mais consistente, com melhorias em várias provas, sobretudo nas distâncias intermédias e de fundo; ainda assim, subsistem fragilidades pontuais:
 - regressão nas provas de estilos (200 estilos);
 - sinais de instabilidade em algumas provas técnicas (bruços e 200 costas, fruto da ausência da Camila).
- No escalão de Juniores, a análise evidencia uma realidade menos homogénea do que inicialmente expectável:
 - regressão significativa nas provas de livres (200, 400, 800 e 1500);
 - dificuldades nas provas de mariposa e bruços;
 - evolução mais consistente apenas em provas específicas (costas e estilos).

Leitura Integrada do Sistema

A análise conjunta dos dois campeonatos (2025 vs 2026) permite identificar três tendências estruturais:

1. **Melhoria generalizada da densidade competitiva (Top 5)**
→ indica aumento da base de qualidade e maior competitividade interna;
2. **Evolução irregular do nível de topo (melhor tempo)**
→ sugere dificuldade em elevar o rendimento de elite de forma consistente;
3. **Assimetrias entre disciplinas e escalões**
→ com fragilidades evidentes em:
 - bruços (ambos os géneros, com maior incidência masculina);
 - estilos (particularmente no setor masculino);
 - fundo masculino (juniores).

Síntese Final

O sistema competitivo nacional evidencia uma base sólida, com elevada densidade e capacidade de mobilização, mas apresenta limitações na conversão dessa base em rendimento de elite consistente.

A existência de talento emergente e de núcleos competitivos fortes constitui um indicador positivo; contudo, a presença de fragilidades técnicas e a evolução irregular do nível de topo reforçam a necessidade de ajustamentos no modelo de desenvolvimento, particularmente nos escalões intermédios.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES OFICIAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS

