

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

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

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 23 de março de 2025.

As provas de 800m livres e as de 1500m livres, 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.

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, através do ficheiro convite respetivo que poderá ser descarregado a partir da página www.fpnatacao.pt, ou efetuar as inscrições através da plataforma de inscrições online em www.swimrankings.net/manager/ até ao dia **25 de 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. Caso haja mais do que 1 nadador com o mesmo tempo de inscrição, a atribuição de pistas será realizada aleatoriamente pelo programa de provas.

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 prêmios para os três primeiros classificados Juvenis (Juvenis A e Juvenis B), Juniores e Absolutos e para o primeiro da classificação Open.

8. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO

Piscina Longa

Masculinos	Sênior	Sênior 1º Ano	Júnior 18	Júnior 17	Juvenil A	Juvenil B
50 L	00:24,50	00:24,75	00:25,25	00:25,50	00:26,25	00:27,00
100 L	00:53,50	00:54,00	00:55,25	00:55,75	00:57,00	00:58,50
200 L	01:58,25	01:59,25	02:01,50	02:03,00	02:06,25	02:09,00
400 L	04:15,00	04:16,75	04:21,50	04:24,00	04:31,00	04:38,00
800 L	08:49,00	08:54,00	08:59,00	09:06,50	09:19,00	09:34,50
1500 L	16:47,50	16:57,50	17:07,50	17:23,00	17:43,00	18:13,00
50 C	00:28,25	00:28,50	00:29,25	00:29,50	00:30,25	00:31,00
100 C	01:01,50	01:01,75	01:03,00	01:03,50	01:05,25	01:07,00
200 C	02:14,50	02:15,50	02:18,50	02:19,25	02:23,00	02:26,75
50 B	00:31,00	00:31,25	00:32,25	00:32,50	00:33,25	00:33,75
100 B	01:08,25	01:08,75	01:10,25	01:10,75	01:12,75	01:14,25
200 B	02:30,00	02:31,00	02:34,00	02:35,50	02:40,25	02:43,75
50 M	00:26,00	00:26,25	00:26,75	00:27,25	00:28,00	00:28,50
100 M	00:58,00	00:58,25	00:59,50	01:00,25	01:02,00	01:03,50
200 M	02:12,25	02:13,00	02:15,50	02:17,00	02:20,50	02:23,50
200 E	02:14,25	02:15,25	02:18,25	02:19,00	02:23,00	02:25,50
400 E	04:47,75	04:51,00	04:57,00	05:02,00	05:08,50	05:14,50
Femininos	Sênior	Sênior 1º Ano	Júnior 17-18	Júnior 16	Juvenil A	Juvenil B
50 L	00:27,75	00:28,25	00:28,75	00:29,00	00:29,75	00:30,25
100 L	01:00,50	01:01,00	01:02,25	01:02,50	01:04,00	01:05,50
200 L	02:11,50	02:12,50	02:14,25	02:15,75	02:19,00	02:21,75
400 L	04:37,25	04:39,00	04:44,50	04:47,00	04:54,00	05:00,00
800 L	09:19,00	09:24,00	09:33,25	09:42,25	09:54,50	10:00,00
1500 L	18:03,00	18:18,00	18:30,25	18:43,25	19:03,51	19:23,50
50 C	00:32,25	00:32,50	00:33,25	00:33,50	00:34,25	00:35,00
100 C	01:09,25	01:09,75	01:10,75	01:11,50	01:13,25	01:15,00
200 C	02:30,50	02:31,25	02:34,50	02:35,50	02:38,75	02:42,50
50 B	00:35,50	00:35,75	00:36,50	00:36,75	00:37,75	00:38,50
100 B	01:17,75	01:18,25	01:20,00	01:20,50	01:22,25	01:24,00
200 B	02:49,75	02:51,00	02:54,50	02:55,50	02:59,00	03:02,50
50 M	00:30,00	00:30,15	00:30,75	00:31,00	00:31,75	00:32,25
100 M	01:06,25	01:06,75	01:08,00	01:08,50	01:10,25	01:11,50
200 M	02:30,50	02:31,75	02:35,00	02:36,00	02:39,75	02:43,50
200 E	02:29,75	02:30,75	02:33,50	02:34,75	02:38,25	02:41,75
400 E	05:20,00	05:22,00	05:27,50	05:31,00	05:38,50	05:46,00

Piscina Curta

Masculinos	Sénior	Sénior 1º Ano	Júnior 18	Júnior 17	Juvenil A	Juvenil B
50 L	00:23,62	00:23,86	00:24,34	00:24,59	00:25,31	00:26,03
100 L	00:51,19	00:51,67	00:52,87	00:53,35	00:54,54	00:55,98
200 L	01:55,20	01:56,18	01:58,37	01:59,83	02:02,99	02:05,67
400 L	04:05,94	04:07,63	04:12,21	04:14,62	04:21,37	04:28,12
800 L	08:38,82	08:43,72	08:48,63	08:55,98	09:08,24	09:23,45
1500 L	16:19,58	16:29,30	16:39,02	16:54,09	17:13,54	17:42,71
50 C	00:26,52	00:26,76	00:27,46	00:27,70	00:28,40	00:29,10
100 C	00:57,60	00:57,84	00:59,01	00:59,48	01:01,11	01:02,75
200 C	02:06,94	02:07,88	02:10,72	02:11,42	02:14,96	02:18,50
50 B	00:29,81	00:30,05	00:31,01	00:31,25	00:31,97	00:32,45
100 B	01:06,33	01:06,82	01:08,27	01:08,76	01:10,70	01:12,16
200 B	02:23,64	02:24,60	02:27,47	02:28,91	02:33,46	02:36,81
50 M	00:25,39	00:25,64	00:26,13	00:26,61	00:27,35	00:27,83
100 M	00:55,93	00:56,17	00:57,37	00:58,10	00:59,79	01:01,23
200 M	02:08,07	02:08,79	02:11,21	02:12,67	02:16,06	02:18,96
200 E	02:09,10	02:10,07	02:12,95	02:13,67	02:17,52	02:19,92
400 E	04:38,63	04:41,77	04:47,58	04:52,42	04:58,72	05:04,53
Femininos	Sénior	Sénior 1º Ano	Júnior 17-18	Júnior 16	Juvenil A	Juvenil B
50 L	00:26,95	00:27,44	00:27,92	00:28,16	00:28,89	00:29,38
100 L	00:58,79	00:59,28	01:00,49	01:00,74	01:02,19	01:03,65
200 L	02:08,54	02:09,52	02:11,23	02:12,69	02:15,87	02:18,56
400 L	04:32,44	04:34,16	04:39,57	04:42,03	04:48,90	04:54,80
800 L	09:10,50	09:15,43	09:24,54	09:33,40	09:45,46	09:50,88
1500 L	17:48,60	18:03,40	18:15,49	18:28,31	18:48,30	19:08,03
50 C	00:30,32	00:30,55	00:31,26	00:31,49	00:32,20	00:32,90
100 C	01:06,30	01:06,78	01:07,74	01:08,46	01:10,13	01:11,81
200 C	02:25,37	02:26,09	02:29,23	02:30,20	02:33,34	02:36,96
50 B	00:34,54	00:34,78	00:35,51	00:35,75	00:36,73	00:37,46
100 B	01:15,60	01:16,09	01:17,79	01:18,28	01:19,98	01:21,68
200 B	02:46,07	02:47,30	02:50,72	02:51,70	02:55,12	02:58,55
50 M	00:29,94	00:30,09	00:30,69	00:30,94	00:31,69	00:32,18
100 M	01:04,54	01:05,03	01:06,25	01:06,73	01:08,44	01:09,66
200 M	02:27,78	02:29,01	02:32,20	02:33,18	02:36,86	02:40,55
200 E	02:24,69	02:25,66	02:28,32	02:29,52	02:32,90	02:36,29
400 E	05:11,66	05:13,61	05:18,96	05:22,37	05:29,68	05:36,98

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

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

MISTO				
PROVAS	JUNIORES		SENIORES	
	P25M	P50M	P25M	P50M
4x100 Estilos	04:16.53	04:25.38	04:08.94	04:16.23

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

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

MISTO				
PROVAS	JUVENIS A		JUVENIS B	
	P25M	P50M	P25M	P50M
4x100 Estilos	04:23.87	04:31.25	04:30.22	04:39.56