

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 1ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS			25 julho 2025 - 09:00 2ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS			26 julho 2025 - 09:00 3ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS			27 julho 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
7	50 Livres	F	17	50 Costas	M	28	200 Livres	M	38	200 Costas	F
8	50 Livres	M	18	50 Costas	F	29	200 Livres	F	39	200 Costas	M
			19	200 Estilos	M						
			20	200 Estilos	F						

24 julho - 17:00 1ª JORNADA - FINAIS			25 julho 2025 - 17:00 2ª JORNADA - FINAIS			26 julho 2025 - 17:00 3ª JORNADA - FINAIS			27 julho 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
7	50 Livres	F	17	50 Costas	M	28	200 Livres	M	38	200 Costas	F
8	50 Livres	M	18	50 Costas	F	29	200 Livres	F	39	200 Costas	M
	Cerimónia Protocolar			Cerimónia Protocolar			Cerimónia Protocolar			Cerimónia Protocolar	
9	4x200 Livres	F	19	200 Estilos	M	30	4x100 Livres	M	40	4x100 Estilos	F
10	4x200 Livres	M	20	200 Estilos	F	31	4x100 Livres	F	41	4x100 Estilos	M
	Cerimónia Protocolar		21	4x100 Estilos	Misto		Cerimónia Protocolar			Cerimónia Protocolar	
				Cerimónia Protocolar							

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 13 de julho de 2025.

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, 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 **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 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 um 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 Seniores.

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES NACIONAIS - NATAÇÃO PURA 2024/2025

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 premiados os 3 primeiros classificados de cada categoria (Juvenil, Júnior e Sénior).

8. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO

Piscina Longa

Masculinos	Sénior	Sénior 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	00:54.75	00:55.25	00:56.75	00:58.25
200 L	01:58.25	01:59.25	02:00.75	02:02.50	02:05.75	02:07.50
400 L	04:13.00	04:15.50	04:19.00	04:22.00	04:28.00	04:35.50
800 L	08:45.00	08:50.00	08:55.00	09:02.50	09:15.00	09:30.00
1500 L	16:40.00	16:50.00	17:00.00	17:15.00	17:35.00	18:05.00
50 C	00:28.25	00:28.50	00:29.00	00:29.50	00:30.25	00:31.00
100 C	01:01.00	01:01.75	01:02.50	01:03.25	01:04.75	01:06.50
200 C	02:13.50	02:14.50	02:17.50	02:18.25	02:21.75	02:24.50
50 B	00:31.00	00:31.25	00:32.25	00:32.50	00:33.25	00:33.75
100 B	01:08.00	01:08.50	01:09.75	01:10.50	01:12.00	01:13.50
200 B	02:27.50	02:29.50	02:31.50	02:33.50	02:37.50	02:41.00
50 M	00:26.00	00:26.25	00:26.75	00:27.25	00:28.00	00:28.50
100 M	00:57.50	00:58.00	00:59.00	00:59.75	01:01.25	01:02.75
200 M	02:11.00	02:12.50	02:14.25	02:16.00	02:18.50	02:22.00
200 E	02:13.75	02:15.25	02:17.75	02:18.75	02:22.00	02:24.50
400 E	04:45.00	04:50.00	04:55.00	05:02.00	05:07.50	05:12.00
Femininos	Sénior	Sénior 1º Ano	Júnior 17-18	Júnior 16	Juvenil A	Juvenil B
50 L	00:27.50	00:28.00	00:28.50	00:29.00	00:29.75	00:30.25
100 L	01:00.25	01:00.75	01:01.75	01:02.25	01:03.75	01:05.25
200 L	02:10.25	02:11.75	02:13.00	02:14.75	02:17.25	02:19.75
400 L	04:31.00	04:34.00	04:39.00	04:44.00	04:50.00	04:56.50
800 L	09:15.00	09:20.00	09:29.00	09:38.00	09:50.00	10:00.00
1500 L	17:55.00	18:10.00	18:22.00	18:35.00	18:55.00	19:15.00
50 C	00:31.75	00:32.25	00:33.00	00:33.25	00:33.75	00:34.50
100 C	01:08.25	01:09.25	01:10.00	01:10.75	01:12.25	01:14.00
200 C	02:28.50	02:30.00	02:32.00	02:34.50	02:37.50	02:40.00
50 B	00:35.00	00:35.50	00:36.00	00:36.50	00:37.25	00:38.00
100 B	01:17.25	01:18.00	01:19.50	01:20.25	01:21.75	01:23.00
200 B	02:47.50	02:49.50	02:52.50	02:54.50	02:57.00	02:59.50
50 M	00:29.75	00:30.00	00:30.50	00:30.75	00:31.50	00:32.00
100 M	01:05.25	01:06.25	01:07.25	01:08.25	01:09.75	01:10.50
200 M	02:27.50	02:29.75	02:31.50	02:33.00	02:36.00	02:39.00
200 E	02:28.50	02:30.00	02:32.00	02:34.00	02:37.00	02:40.00
400 E	05:15.00	05:19.50	05:24.00	05:30.00	05:37.00	05:44.00

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	00:52.39	00:52.87	00:54.30	00:55.74
200 L	01:55.20	01:56.18	01:57.64	01:59.34	02:02.51	02:04.21
400 L	04:04.01	04:06.42	04:09.80	04:12.69	04:18.48	04:25.71
800 L	08:34.90	08:39.80	08:44.71	08:52.06	09:04.32	09:19.03
1500 L	16:12.29	16:22.01	16:31.73	16:46.32	17:05.76	17:34.93
50 C	00:26.52	00:26.76	00:27.23	00:27.70	00:28.40	00:29.10
100 C	00:57.13	00:57.84	00:58.54	00:59.24	01:00.65	01:02.29
200 C	02:06.00	02:06.94	02:09.77	02:10.48	02:13.78	02:16.38
50 B	00:29.81	00:30.05	00:31.01	00:31.25	00:31.97	00:32.45
100 B	01:06.09	01:06.57	01:07.79	01:08.52	01:09.97	01:11.43
200 B	02:21.25	02:23.16	02:25.08	02:26.99	02:30.82	02:34.17
50 M	00:25.39	00:25.64	00:26.13	00:26.61	00:27.35	00:27.83
100 M	00:55.45	00:55.93	00:56.89	00:57.62	00:59.06	01:00.51
200 M	02:06.86	02:08.31	02:10.00	02:11.70	02:14.12	02:17.51
200 E	02:08.62	02:10.07	02:12.47	02:13.43	02:16.56	02:18.96
400 E	04:35.96	04:40.80	04:45.65	04:52.42	04:57.75	05:02.11
Femininos	Sénior	Sénior 1º Ano	Júnior 17-18	Júnior 16	Juvenil A	Juvenil B
50 L	00:26.71	00:27.19	00:27.68	00:28.16	00:28.89	00:29.38
100 L	00:58.55	00:59.03	01:00.01	01:00.49	01:01.95	01:03.41
200 L	02:07.32	02:08.78	02:10.01	02:11.72	02:14.16	02:16.60
400 L	04:26.30	04:29.25	04:34.16	04:39.08	04:44.97	04:51.36
800 L	09:06.56	09:11.49	09:20.35	09:29.21	09:41.03	09:50.88
1500 L	17:40.71	17:55.51	18:07.35	18:20.17	18:39.91	18:59.64
50 C	00:29.85	00:30.32	00:31.02	00:31.26	00:31.73	00:32.43
100 C	01:05.35	01:06.30	01:07.02	01:07.74	01:09.17	01:10.85
200 C	02:23.44	02:24.88	02:26.82	02:29.23	02:32.13	02:34.54
50 B	00:34.05	00:34.54	00:35.02	00:35.51	00:36.24	00:36.97
100 B	01:15.12	01:15.85	01:17.31	01:18.04	01:19.49	01:20.71
200 B	02:43.87	02:45.83	02:48.76	02:50.72	02:53.17	02:55.61
50 M	00:29.69	00:29.94	00:30.44	00:30.69	00:31.44	00:31.93
100 M	01:03.57	01:04.54	01:05.52	01:06.49	01:07.95	01:08.68
200 M	02:24.84	02:27.05	02:28.76	02:30.24	02:33.18	02:36.13
200 E	02:23.48	02:24.93	02:26.87	02:28.80	02:31.70	02:34.60
400 E	05:06.79	05:11.17	05:15.55	05:21.40	05:28.22	05:35.03

ESTAFETAS						
FEMININOS						
PROVAS	JUVENIS		JUNIORES		SENIORES	
	P25M	P50M	P25M	P50M	P25M	P50M
4x100 Livres	04:16.14	04:21.37	04:08.82	04:13.90	04:03.94	04:08.92
4x200 Livres	09:14.63	09:25.95	08:58.78	09:09.78	08:48.22	08:59.00
4x100 Estilos	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
4x100 Livres	03:51.30	03:56.02	03:41.67	03:46.19	03:34.17	03:38.54
4x200 Livres	08:28.24	08:38.62	08:07.07	08:17.01	07:50.60	08:00.20
4x100 Estilos	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
4x100 Estilos	04:23.87	04:31.25	04:16.53	04:25.38	04:08.94	04:16.23