

## CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO DE NATAÇÃO ADAPTADA

### 1. LOCAL

Piscinas Municipais de Vila Franca de Xira – 50 metros.

### 2. DATA

Competição – 14 e 15 de março.

### 3. PROGRAMA – HORÁRIO

14 DE MARÇO – 15.30H 1ª JORNADA		15 DE MARÇO – 09.00H 2ª JORNADA	
<b>1</b>	200 Livres Fem. – S1 a S5 / S14 a S21/MO	<b>20</b>	200 Livres Masc. – S1 a S5 / S14 a S21/MO
<b>2</b>	400 Livres Masc. – S6 a S17 / S21/MO	<b>21</b>	400 Livres Fem. – S6 a S17 / S21/MO
<b>3</b>	100 Mariposa Fem. – S8 a S17 / S21/MO	<b>22</b>	100 Mariposa Masc. – S8 a S17 / S21/MO
<b>4</b>	50 Costas Masc. – S1 a S5 / S14 a S21/MO	<b>23</b>	50 Costas Fem. – S1 a S5 / S14 a S21/MO
<b>5</b>	200 Costas Fem. – S14 / S15 / S17 & S21/MO	<b>24</b>	200 Costas Masc. – S14 / S15 / S17 & S21/MO
<b>6</b>	800 Livres Masc. – S14 / S15 / S17 & S21/MO	<b>25</b>	400 Estilos Fem. – SM14/ SM17 / SM21/MO
<b>7</b>	800 Livres Fem. – S14 / S15 / S17 & S21/MO	<b>26</b>	400 Estilos Masc. – SM14/ SM17 / SM21/MO
<b>8</b>	100 Bruços Masc. – SB4 a SB17 / SB21/MO	<b>27</b>	100 Bruços Fem. – SB4 a SB17 / SB21/MO
<b>9</b>	50 Livres Fem. – Todas as classes	<b>28</b>	50 Livres Masc. – Todas as classes
<b>10</b>	50 Bruços Masc. – SB1 a SB3 / SB14 a SB21/MO	<b>29</b>	50 Bruços Fem. – SB1 a SB3 / SB14 a SB21/MO
<b>INTERVALO</b>		<b>INTERVALO</b>	
<b>11</b>	200 Estilos Fem. – SM5 a SM17 / SM21/MO	<b>30</b>	200 Estilos Masc. – SM5 a SM17 / SM21/MO
<b>12</b>	150 Estilos Masc. – SM1 a SM4	<b>31</b>	150 Estilos Fem. – SM1 a SM4
<b>13</b>	50 Mariposa Fem. – S1 a S7 / S14 a S21/MO	<b>32</b>	50 Mariposa Masc. – S1 a S7 / S14 a S21/MO
<b>14</b>	200 Bruços Masc. – SB14 / SB15 / SB17 & SB21/MO	<b>33</b>	200 Bruços Fem. – SB14 / SB15 / SB17 & SB21/MO
<b>15</b>	200 Mariposa Fem. – S14 / S15 / S17 & S21/MO	<b>34</b>	200 Mariposa Masc. – S14 / S15 / S17 & S21/MO
<b>16</b>	100 Costas Masc. – S1 / S2 / S6 a S17 / S21/MO	<b>35</b>	100 Costas Fem. – S1 / S2 / S6 a S17 / S21/MO
<b>17</b>	100 Livres Fem. – Todas as classes	<b>36</b>	100 Livres Masc. – Todas as classes
<b>18</b>	4 x 100 Estilos Masc. – 34 pontos/S14/S15/S16/S17 & S21	<b>37</b>	4 x 100 Livres Fem. – 34 pontos/S14/S15/S16/S17 & S21
<b>19</b>	4 x 100 Estilos Fem. – 34 pontos/S14/S15/S16/S17 & S21/MO	<b>38</b>	4 x 100 Livres Masc. – 34 pontos/S14/S15/S16/S17 & S21

**Nota** – aquecimento começa às 14.30h e às 08.00h.

### 4. PARTICIPAÇÃO

Cada nadador poderá ser inscrito e nadar um total de 6 provas no Campeonato Nacional, incluindo estafetas, destas 5 poderão ser provas individuais.

### 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 **2 de março de 2026**.

A indicação da constituição das equipas de estafeta – uma por clube, categoria de deficiência e género - deverá ser enviada aquando das inscrições ou entregue no Secretariado da Competição, até 30 minutos antes do início de cada sessão.

Os nadadores que forem chamados a fazerem parte da estafeta nacional não poderão fazer parte da estafeta do clube.

A inscrição de uma estafeta com um nadador que exceda o número de provas autorizadas no evento, implica a exclusão da estafeta da startlist.

## **6. ORGANIZAÇÃO DE SÉRIES**

Os nadadores serão agrupados por séries, segundo os tempos de inscrição, independentemente da classe desportiva a que pertencem. Caso haja mais do que 1 nadador ou estafeta com o mesmo tempo de inscrição, a atribuição de pistas será realizada aleatoriamente pelo programa de provas.

## **7. RANKING WORLD PARA SWIMMING**

Só os resultados dos praticantes com licença do World Para Swimming serão reconhecidos por esta entidade para efeitos de rankings e records.