

CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS, JUNIORES E ABSOLUTOS - PISCINA LONGA

1. LOCAL

ANC - COP Coimbra (50m x 10 pistas)

2. DATAS

31 de março a 3 de abril 2022

3. PROGRAMA - HORÁRIOS

JORNADA DA MANHÃ (CONTÍNUA)											
31 MARÇO 1ª JORNADA - 1ª SESSÃO - 09H00			01 DE ABRIL 2ª JORNADA - 1ª SESSÃO - 09H00			02 DE ABRIL 3ª JORNADA - 1ª SESSÃO - 09H00			03 DE ABRIL 4ª JORNADA - 1ª SESSÃO - 09H00		
Nº	PROVA	SEXO	Nº	PROVA	SEXO	Nº	PROVA	SEXO	Nº	PROVA	SEXO
CAMPEONATO NACIONAL DE JUVENIS											
1	200 Livres	M	12	200 Livres	F	23	800 Livres	M	33	800 Livres	F
2	400 Livres	F	13	400 Livres	M	24	1500 Livres	F	34	1500 Livres	M
3	4x100 Livres	M	14	4x100 Livres	F	25	4x100 Estilos	Misto			
CERIMÓNIA PROTOCOLAR (30 minutos)											
CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES E ABSOLUTOS (Eliminatórias)											
1	1500 Livres (SL)	F	10	800 Livres (SL)	M	19	100 Mariposa	M	27	200 Costas	F
2	1500 Livres (SL)	M	11	800 Livres (SL)	F	20	100 Mariposa	F	28	200 Costas	M
3	50 Costas	F	12	100 Costas	M	21	50 Bruços	M	29	50 Mariposa	F
4	50 Costas	M	13	100 Costas	F	22	50 Bruços	F	30	50 Mariposa	M
5	200 Mariposa	F	14	50 Livres	M	23	200 Estilos	M	31	200 Bruços	F
6	200 Mariposa	M	15	50 Livres	F	24	400 Estilos	F	32	200 Bruços	M
7	100 Livres	F	16	100 Bruços	M	25	200 Livres	M	33	200 Livres	F
8	100 Livres	M	17	100 Bruços	F	26	400 Livres	F	34	400 Livres	M
9	200 Estilos	F	18	400 Estilos	M						

JORNADA DA TARDE (CONTÍNUA)											
31 MARÇO 1ª JORNADA - 2ª SESSÃO - 16H30			01 DE ABRIL 2ª JORNADA - 2ª SESSÃO - 16H30			02 DE ABRIL 3ª JORNADA - 2ª SESSÃO - 16H30			03 DE ABRIL 4ª JORNADA - 2ª SESSÃO - 16H30		
Nº	PROVA	SEXO	Nº	PROVA	SEXO	Nº	PROVA	SEXO	Nº	PROVA	SEXO
CAMPEONATO NACIONAL DE JUVENIS											
4	50 Costas	F	15	100 Costas	M	26	100 Mariposa	M	35	200 Costas	F
5	50 Costas	M	16	100 Costas	F	27	100 Mariposa	F	36	200 Costas	M
6	200 Mariposa	F	17	50 Livres	M	28	50 Bruços	M	37	50 Mariposa	F
7	200 Mariposa	M	18	50 Livres	F	29	50 Bruços	F	38	50 Mariposa	M
8	100 Livres	F	19	100 Bruços	M	30	200 Estilos	M	39	200 Bruços	F
9	100 Livres	M	20	100 Bruços	F	31	400 Estilos	F	40	200 Bruços	M
10	200 Estilos	F	21	400 Estilos	M	32	4x100 Estilos	M	41	4x100 Estilos	F
11	4x200 Livres	M	22	4x200 Livres	F						
CERIMÓNIA PROTOCOLAR (30 minutos)											
CAMPEONATO NACIONAL DE ABSOLUTOS (Finais)											
1	1500 Livres (SR)	F	10	800 Livres (SR)	M	19	100 Mariposa	M	27	200 Costas	F
2	1500 Livres (SR)	M	11	800 Livres (SR)	F	20	100 Mariposa	F	28	200 Costas	M
3	50 Costas	F	12	100 Costas	M	21	50 Bruços	M	29	50 Mariposa	F
4	50 Costas	M	13	100 Costas	F	22	50 Bruços	F	30	50 Mariposa	M
5	200 Mariposa	F	14	50 Livres	M	23	200 Estilos	M	31	200 Bruços	F
6	200 Mariposa	M	15	50 Livres	F	24	400 Estilos	F	32	200 Bruços	M
CERIMÓNIA PROTOCOLAR											
7	100 Livres	F	16	100 Bruços	M	25	200 Livres	M	33	200 Livres	F
8	100 Livres	M	17	100 Bruços	F	26	400 Livres	F	34	400 Livres	M
9	200 Estilos	F	18	400 Estilos	M						
CERIMÓNIA PROTOCOLAR											

4. PARTICIPAÇÃO

Estes campeonatos apesar de serem disputados em data e local idêntico têm uma estrutura separada, destinando-se um à categoria Juvenil e outro à categoria Júnior e Sénior, podendo neles participar os nadadores que tenham cumprido os critérios de admissão nas distâncias e técnicas da respetiva categoria, entre 1 de setembro de 2020 e 20 de março de 2022.

Poderão participar todos os nadadores que cumprirem os mínimos correspondentes ao seu escalão etário/categoria.

As provas de 800m livres femininos e 1500m livres masculinos estão limitadas a um máximo de 30 participantes nas provas de juvenis (mínimo de 12 participantes Juvenis B) e 30 participantes nas provas de Juniores e Seniores (mínimo de 12 participantes no escalão Júnior).

As provas de 800m livres masculinos e 1500m livres femininos estão limitadas a um máximo de 20 participantes nas provas de juvenis (mínimo de 8 participantes Juvenis B) e 20 participantes nas provas de Juniores e Seniores (mínimo de 82 participantes no escalão Júnior).

As provas **Juvenis** serão disputadas no sistema de séries enquanto no escalão **Júnior** e **Sénior** serão disputadas no sistema de eliminatórias e Final Absoluta (10 melhores tempos das eliminatórias).

Cada **nadador Juvenil** só poderá ser inscrito, ao longo das oito sessões, em cinco provas individuais.

Cada **nadador Júnior e Sénior** só poderá ser inscrito, ao longo das quatro jornadas, em oito 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 **22 de março de 2022**.

Nota: Poderá haver a necessidade um limite de cotas de participantes.

6. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES

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.

7. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS



Haverá classifica es separadas por prova e categoria nos Juvenis (separada por escalão etário, Juvenis A e Juvenis B), Juniores e Absolutos. A classifica o Júnior será definida durante as séries de eliminatórias e a classifica o absoluta nas finais.

8. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO

SENIORES				
FEMININOS		PROVAS	MASCULINOS	
P25M	P50M		P25M	P50M
2004 E ANTES			2003 E ANTES	
00:27.12	00:27.58	50 Livres	00:23.42	00:24.09
00:58.64	01:00.02	100 Livres	00:50.97	00:52.39
02:07.00	02:08.99	200 Livres	01:52.78	01:56.36
04:26.04	04:33.31	400 Livres	04:00.66	04:09.41
09:16.45	09:28.08	800 Livres	08:26.90	08:44.58
17:53.31	17:55.98	1500 Livres	16:22.58	16:28.61
00:30.93	00:31.99	50 Costas	00:26.62	00:28.00
01:06.03	01:08.58	100 Costas	00:57.21	01:00.21
02:23.08	02:29.42	200 Costas	02:06.11	02:12.25
00:34.60	00:35.18	50 Bruços	00:29.79	00:30.71
01:14.39	01:16.34	100 Bruços	01:04.47	01:06.78
02:40.92	02:46.09	200 Bruços	02:21.84	02:27.24
00:29.30	00:29.50	50 Mariposa	00:25.25	00:25.77
01:04.10	01:05.32	100 Mariposa	00:56.33	00:57.26
02:22.23	02:27.98	200 Mariposa	02:06.06	02:08.31
02:23.38	02:28.08	200 Estilos	02:07.68	02:11.35
05:04.54	05:13.55	400 Estilos	04:33.15	04:43.76

JUNIORES 2º ANO				
FEMININOS		PROVAS	MASCULINOS	
P25M	P50M		P25M	P50M
2005			2004	
00:27.55	00:28.28	50 Livres	00:23.88	00:24.56
00:59.41	01:00.83	100 Livres	00:51.77	00:53.52
02:08.24	02:11.77	200 Livres	01:54.37	01:57.88
04:31.36	04:38.61	400 Livres	04:04.87	04:15.57
09:24.92	09:40.35	800 Livres	08:35.18	08:57.29
18:25.15	18:35.24	1500 Livres	16:42.75	16:49.92
00:31.25	00:32.36	50 Costas	00:27.22	00:28.56
01:06.64	01:09.53	100 Costas	00:58:43	01:01.66
02:25.51	02:32.01	200 Costas	02:08.96	02:15.08
00:35.27	00:36.10	50 Bruços	00:30.36	00:31.46
01:15.90	01:18.34	100 Bruços	01:05.85	01:08.26
02:43.46	02:51.85	200 Bruços	02:24.78	02:30.94
00:29.75	00:29.98	50 Mariposa	00:25.61	00:26.16
01:05.30	01:06.69	100 Mariposa	00:56.94	00:58.00
02:26.15	02:30.61	200 Mariposa	02:08.55	02:11.32
02:25.27	02:29.70	200 Estilos	02:09.63	02:15.08
05:09.74	05:20.84	400 Estilos	04:39.62	04:49.52

JUNIORES 1º ANO				
FEMININOS		PROVAS	MASCULINOS	
P25M	P50M		P25M	P50M
2006			2005	
00:28.77	00:28.93	50 Livres	00:25.25	00:26.10
01:00.36	01:02.10	100 Livres	00:53.68	00:55.22
02:11.10	02:14.63	200 Livres	01:57.10	02:00.21
04:34.44	04:45.76	400 Livres	04:10.09	04:18.14
09:30.39	09:41.83	800 Livres	08:43.37	09:05.40
18:25.15	18:35.24	1500 Livres	16:42.75	16:49.92
00:31.69	00:33.15	50 Costas	00:28.55	00:29.68
01:09.32	01:11.98	100 Costas	01:00.23	01:03.44
02:27.76	02:33.53	200 Costas	02:11.05	02:18.51
00:36.20	00:37.12	50 Bruços	00:32.56	00:32.90
01:17.56	01:20.65	100 Bruços	01:08.68	01:12.05
02:46.07	02:55.93	200 Bruços	02:28.72	02:36.40
00:30.95	00:31.86	50 Mariposa	00:26.73	00:26.91
01:08.22	01:09.76	100 Mariposa	00:58.61	00:59.34
02:30.12	02:34.44	200 Mariposa	02:12.65	02:17.04
02:28.04	02:33.84	200 Estilos	02:11.70	02:15.44
05:15.10	05:25.73	400 Estilos	04:41.06	04:51.55

PISCINA DE 25M				
FEMININOS		PROVAS	MASCULINOS	
JUENIL B	JUENIL A		JUENIL B	JUENIL A
2008	2007		2007	2006
00:29.64	00:29.20	50 Livres	00:26.01	00:25.63
01:04.37	01:02.57	100 Livres	00:57.93	00:56.12
02:19.44	02:15.71	200 Livres	02:05.62	02:02.36
04:54.81	04:43.53	400 Livres	04:27.96	04:21.64
10:17.45	09:47.35	800 Livres	09:41.98	09:15.87
19:35.00	19:15.00	1500 Livres	18:30.96	17:26.47
00:32.65	00:32.17	50 Costas	00:29.41	00:28.98
01:12.36	01:10.08	100 Costas	01:05.23	01:02.85
02:37.01	02:32.42	200 Costas	02:21.79	02:17.66
00:37.29	00:36.74	50 Bruços	00:33.54	00:33.05
01:21.61	01:20.47	100 Bruços	01:13.69	01:11.68
02:57.14	02:54.45	200 Bruços	02:42.26	02:38.44
00:31.88	00:31.41	50 Mariposa	00:27.53	00:27.13
01:12.23	01:09.58	100 Mariposa	01:04.21	01:01.45
02:42.30	02:37.62	200 Mariposa	02:26.20	02:20.53
02:36.40	02:32.89	200 Estilos	02:21.88	02:18.24
05:31.04	05:21.75	400 Estilos	05:04.63	04:56.65

PISCINA DE 50M				
FEMININOS		PROVAS	MASCULINOS	
JUENIL B	JUENIL A		JUENIL B	JUENIL A
2008	2007		2007	2006
00:29.80	00:29.36	50 Livres	00:26.88	00:26.49
01:06.44	01:03.96	100 Livres	00:59.72	00:57.78
02:23.37	02:18.40	200 Livres	02:08.48	02:05.99
05:06.77	04:49.75	400 Livres	04:37.67	04:31.12
10:33.87	10:02.86	800 Livres	09:39.83	09:27.48
19:55.00	19:45.00	1500 Livres	18:40.12	18:09.78
00:34.14	00:33.65	50 Costas	00:30.57	00:30.13
01:15.92	01:13.09	100 Costas	01:07.93	01:05.48
02:43.96	02:38.14	200 Costas	02:27.25	02:21.43
00:38.23	00:37.68	50 Bruços	00:33.89	00:33.39
01:24.46	01:23.43	100 Bruços	01:16.50	01:14.46
03:03.54	03:00.68	200 Bruços	02:49.00	02:43.93
00:32.82	00:32.34	50 Mariposa	00:27.72	00:27.31
01:14.34	01:13.05	100 Mariposa	01:04.78	01:03.29
02:46.50	02:45.00	200 Mariposa	02:30.00	02:24.83
02:41.98	02:37.21	200 Estilos	02:27.81	02:23.01
05:48.18	05:37.10	400 Estilos	05:20.25	05:11.44

FEMININOS				
PROVAS	JUVENIS A		JUVENIS B	
	P25M	P50M	P25M	P50M
4x100 Livres	04:16.14	04:21.37	04:20.12	04:25.45
4x200 Livres	09:14.63	09:25.95	09:21.98	09:32.76
4x100 Estilos	04:49.42	04:55.32	04:53.77	04:59.70

MASCULINOS				
PROVAS	JUVENIS A		JUVENIS B	
	P25M	P50M	P25M	P50M
4x100 Livres	03:51.30	03:56.02	03:55.17	04:01.12
4x200 Livres	08:28.24	08:38.62	08:46.13	08:57.01
4x100 Estilos	04:22.42	04:27.78	04:27.02	04:32.87

MISTOS				
PROVAS	JUVENIS A		JUVENIS B	
	P25M	P50M	P25M	P50M
4x100 Estilos	04:28.36	04:38.15	04:32.76	04:42.34

Nota: Para efeitos de obtenção como mínimo de acesso, pode ser considerado o somatório dos tempos individuais de cada elemento da equipa de estafetas.