

## CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS E ABSOLUTOS OPEN PORTUGAL - PISCINA LONGA

### 1. LOCAL

ANMAD - Penteada (50m x 10 pistas)

### 2. DATAS

30 de março a 2 de abril 2023

### 3. PROGRAMA - HORÁRIOS

30 março 2023 - 09:00 1ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS			31 março 2023 - 09:00 2ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS			1 abril 2023 - 09:00 3ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS			2 abril 2023 - 09:00 4ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS		
<b>1</b>	1500 Livres Elim. Abs	F	<b>11</b>	800 Livres Elim. Abs	M	<b>23</b>	400 Livres	M	<b>32</b>	200 Livres	F
<b>2</b>	1500 Livres Elim. Abs	M	<b>12</b>	800 Livres Elim. Abs	F	<b>24</b>	400 Livres	F	<b>33</b>	200 Livres	M
<b>3</b>	50 Costas	F	<b>13</b>	100 Costas	M	<b>25</b>	100 Mariposa	M	<b>34</b>	50 Mariposa	F
<b>4</b>	50 Costas	M	<b>14</b>	100 Costas	F	<b>26</b>	100 Mariposa	F	<b>35</b>	50 Mariposa	M
<b>5</b>	200 Mariposa	F	<b>15</b>	100 Bruços	M	<b>27</b>	50 Bruços	M	<b>36</b>	200 Costas	F
<b>6</b>	200 Mariposa	M	<b>16</b>	100 Bruços	F	<b>28</b>	50 Bruços	F	<b>37</b>	200 Costas	M
<b>7</b>	50 Livres	F	<b>17</b>	100 Livres	M	<b>29</b>	200 Estilos	M	<b>38</b>	200 Bruços	F
<b>8</b>	50 Livres	M	<b>18</b>	100 Livres	F	<b>30</b>	200 Estilos	F	<b>39</b>	200 Bruços	M
<b>9</b>	4x200 Livres	F	<b>19</b>	400 Estilos	M	<b>31</b>	4x100 Estilos	Misto	<b>40</b>	4x100 Estilos	F
<b>10</b>	4x200 Livres	M	<b>20</b>	400 Estilos	F				<b>41</b>	4x100 Estilos	M
			<b>21</b>	4x100 Livres	M						
			<b>22</b>	4x100 Livres	F						

30 março 2023 - 17:00 1ª JORNADA - FINAIS			31 março 2023 - 17:00 2ª JORNADA - FINAIS			1 abril 2023 - 17:00 3ª JORNADA - FINAIS			2 abril 2023 - 16:00 4ª JORNADA - FINAIS		
<b>3</b>	50 Costas	F	<b>13</b>	100 Costas	M	<b>23</b>	400 Livres	M	<b>32</b>	200 Livres	F
<b>4</b>	50 Costas	M	<b>14</b>	100 Costas	F	<b>24</b>	400 Livres	F	<b>33</b>	200 Livres	M
<b>5</b>	200 Mariposa	F	<b>15</b>	100 Bruços	M	<b>25</b>	100 Mariposa	M	<b>34</b>	50 Mariposa	F
<b>6</b>	200 Mariposa	M	<b>16</b>	100 Bruços	F	<b>26</b>	100 Mariposa	F	<b>35</b>	50 Mariposa	M
<b>7</b>	50 Livres	F	<b>17</b>	100 Livres	M	<b>27</b>	50 Bruços	M	<b>36</b>	200 Costas	F
<b>8</b>	50 Livres	M	<b>18</b>	100 Livres	F	<b>28</b>	50 Bruços	F	<b>37</b>	200 Costas	M
	<b>Cerimónia Protocolar</b>		<b>19</b>	400 Estilos	M	<b>29</b>	200 Estilos	M	<b>38</b>	200 Bruços	F
<b>9</b>	4x200 Livres	F	<b>20</b>	400 Estilos	F	<b>30</b>	200 Estilos	F	<b>39</b>	200 Bruços	M
<b>10</b>	4x200 Livres	M		<b>Cerimónia Protocolar</b>			<b>Cerimónia Protocolar</b>			<b>Cerimónia Protocolar</b>	
<b>1</b>	1500L Juv Séries	F	<b>21</b>	4x100 Livres	M	<b>1</b>	1500 Livres Final Abs	F	<b>11</b>	800 Livres Final Abs	F
<b>2</b>	1500L Juv Séries	M	<b>22</b>	4x100 Livres	F	<b>2</b>	1500 Livres Final Abs	M	<b>12</b>	800 Livres Final Abs	M
	<b>Cerimónia Protocolar</b>		<b>11</b>	800L Juv Séries	M	<b>31</b>	4x100 Estilos	Misto	<b>40</b>	4x100 Estilos	F
			<b>12</b>	800L Juv Séries	F		<b>Cerimónia Protocolar</b>		<b>41</b>	4x100 Estilos	M
				<b>Cerimónia Protocolar</b>						<b>Cerimónia Protocolar</b>	

#### 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 setembro de 2021 e 20 de março de 2023.

As provas de 800m livres Masculinos, Juvenis estão limitadas a um máximo de 20 participantes sendo pelo menos 8 Juvenis B e as de 1500m livres Masculinos Juvenis estão limitadas a um máximo de 30 participantes sendo pelo menos 12 Juvenis B. As provas de 800m livres Femininos, Juvenis estão limitadas a um máximo de 30 participantes sendo pelo menos 12 Juvenis B e as de 1500m livres Femininos Juvenis estão limitadas a um máximo de 20 participantes sendo pelo menos 8 Juvenis B.

As provas de 1500L Masculinos e 800L Femininos estão limitadas a um máximo de 30 participantes (mínimo de 12 no escalão Júnior). As provas de 1500L Femininos e 800L Masculinos estão limitadas a um máximo de 20 participantes (mínimo de 8 no escalão Júnior).

As provas de 1500L e 800L Juvenis serão disputadas no sistema de séries enquanto no escalão de Absolutos haverá eliminatórias e final para os 10 melhores tempos.

As restantes provas individuais serão disputadas no sistema de eliminatórias e Final Absoluta A e B (10+10 melhores tempos das eliminatórias) e final C de Juvenis (10 melhores tempos das eliminatórias).

As provas de estafetas Juvenis 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 3 nadadores na final A e 3 na final B.

#### 5. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão 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 **22 de março de 2023**.

#### 6. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES

Nas provas individuais, os nadadores serão agrupados por séries, segundo os tempos de inscrição, independentemente da categoria a que pertencem.

Nas provas de estafetas, as equipas serão agrupadas por séries, segundo os tempos de inscrição.

Nas provas de 800m e 1500m livres juvenis a classificação de cada será elaborada tendo em consideração todas as séries de cada prova. 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 classificações separadas por prova e categoria nos Juvenis; OPEN e Absolutos.

Nas provas individuais, a classificação Juvenil, Open e Absoluta será definida nas finais.

Nas provas de estafetas, a classificação Juvenil será definida durante as séries da parte da manhã e a classificação Open e Absoluta durante as séries da parte da tarde.

Haverá prémios para os três primeiros classificados juvenis e Open e para o primeiro da classificação nacional absoluta.

## 8. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO

FEMININOS						
PROVAS	JUVENIS		JUNIORES		SENIORES	
	2008-2009		2006-2007		2005 E ANTES	
	P25M	P50M	P25M	P50M	P25M	P50M
<b>50 Livres</b>	00:29.50	00:30.20	00:28.26	00:28.93	00:27.57	00:28.22
<b>100 Livres</b>	01:03.56	01:05.14	01:00.89	01:02.40	00:59.40	01:00.88
<b>200 Livres</b>	02:17.41	02:21.59	02:11.63	02:15.64	02:08.42	02:12.33
<b>400 Livres</b>	04:50.78	04:59.28	04:38.55	04:46.69	04:31.76	04:39.70
<b>800 Livres</b>	10:05.26	10:23.03	09:39.80	09:56.83	09:25.66	09:42.27
<b>1500 Livres</b>	19:42.79	20:06.26	19:09.16	19:31.95	18:41.13	19:03.37
<b>50 Costas</b>	00:33.39	00:34.80	00:31.99	00:33.33	00:31.21	00:32.52
<b>100 Costas</b>	01:11.48	01:14.61	01:08.47	01:11.47	01:06.80	01:09.73
<b>200 Costas</b>	02:35.63	02:41.96	02:29.09	02:35.14	02:25.45	02:31.36
<b>50 Bruços</b>	00:37.39	00:38.39	00:35.81	00:36.78	00:34.94	00:35.88
<b>100 Bruços</b>	01:20.92	01:23.75	01:17.52	01:20.23	01:15.63	01:18.27
<b>200 Bruços</b>	02:55.30	03:03.04	02:47.93	02:55.35	02:43.83	02:51.07
<b>50 Mariposa</b>	00:31.71	00:32.25	00:30.38	00:30.89	00:29.64	00:30.14
<b>100 Mariposa</b>	01:09.85	01:11.48	01:06.91	01:08.47	01:05.28	01:06.80
<b>200 Mariposa</b>	02:36.18	02:42.67	02:29.61	02:35.83	02:25.96	02:32.03
<b>200 Estilos</b>	02:36.18	02:41.13	02:29.61	02:34.35	02:25.96	02:30.59
<b>400 Estilos</b>	05:33.93	05:43.97	05:19.88	05:29.51	05:12.08	05:21.47

MASCULINOS						
PROVAS	JUVENIS		JUNIORES		SENIORES	
	2007-2008		2005-2006		2004 E ANTES	
	P25M	P50M	P25M	P50M	P25M	P50M
<b>50 Livres</b>	00:25.77	00:26.63	00:24.58	00:25.40	00:23.86	00:24.66
<b>100 Livres</b>	00:56.12	00:58.22	00:53.52	00:55.53	00:51.96	00:53.91
<b>200 Livres</b>	02:03.91	02:08.64	01:58.17	02:02.68	01:54.73	01:59.11
<b>400 Livres</b>	04:26.12	04:36.51	04:13.80	04:23.71	04:06.41	04:16.03
<b>800 Livres</b>	09:19.17	09:37.78	09:00.79	09:18.80	08:45.04	09:02.52
<b>1500 Livres</b>	17:50.54	18:25.53	17:15.36	17:49.20	16:45.20	17:18.06
<b>50 Costas</b>	00:29.34	00:30.83	00:27.99	00:29.41	00:27.17	00:28.55
<b>100 Costas</b>	01:03.21	01:06.65	01:00.29	01:03.56	00:58.53	01:01.71
<b>200 Costas</b>	02:19.27	02:26.02	02:12.82	02:19.26	02:08.95	02:15.20
<b>50 Bruços</b>	00:32.84	00:33.75	00:31.32	00:32.19	00:30.41	00:31.25
<b>100 Bruços</b>	01:10.99	01:14.21	01:07.70	01:10.77	01:05.73	01:08.71
<b>200 Bruços</b>	02:36.21	02:43.51	02:28.98	02:35.94	02:24.64	02:31.40
<b>50 Mariposa</b>	00:27.79	00:28.24	00:26.50	00:26.93	00:25.73	00:26.15
<b>100 Mariposa</b>	01:01.71	01:03.03	00:58.85	01:00.11	00:57.14	00:58.36
<b>200 Mariposa</b>	02:19.02	02:23.33	02:12.58	02:16.69	02:08.72	02:12.71
<b>200 Estilos</b>	02:19.73	02:25.35	02:13.26	02:18.62	02:09.38	02:14.58
<b>400 Estilos</b>	05:02.98	05:13.06	04:48.96	04:58.57	04:40.54	04:49.87

ESTAFETAS				
FEMININOS				
PROVAS	JUVENIS		ABSOLUTOS	
	P25M	P50M	P25M	P50M
<b>4x50 Livres</b>	---	---	01:51.27	01:54.26
<b>4x100 Livres</b>	04:16.14	04:21.37	04:03.94	04:08.92
<b>4x200 Livres</b>	09:14.63	09:25.95	08:48.22	08:59.00
<b>4x50 Estilos</b>	---	---	02:05.49	02:08.05
<b>4x100 Estilos</b>	04:49.42	04:55.32	04:35.63	04:41.26
MASCULINOS				
PROVAS	JUVENIS		ABSOLUTOS	
	P25M	P50M	P25M	P50M
<b>4x50 Livres</b>	---	---	01:38.94	01:40.96
<b>4x100 Livres</b>	03:51.30	03:56.02	03:34.17	03:38.54
<b>4x200 Livres</b>	08:28.24	08:38.62	07:50.60	08:00.20
<b>4x50 Estilos</b>	---	---	01:51.01	01:53.27
<b>4x100 Estilos</b>	04:22.42	04:27.78	04:02.98	04:07.94

MISTO	JUVENIS		ABSOLUTOS	
PROVAS	P25M	P50M	P25M	P50M
<b>4x100 Estilos</b>	04:23.87	04:31.25	04:08.94	04:16.23