



**REGULAMENTO DE  
COMPETIÇÕES NACIONAIS**

**2020/2021**



**NATAÇÃO PURA**

## ÍNDICE

DISPOSI�ES GERAIS .....	5
1. INTRODU�O .....	5
2. QUADRO COMPETITIVO .....	5
3. PARTICIPA�O .....	6
4. INSCRI�ES .....	6
4.1. PROCESSO DE INSCRI�O .....	6
4.2. PAGAMENTO .....	7
4.3. TEMPO DE INSCRI�O .....	7
4.4. CONVERS�O DE TEMPOS.....	7
4.5. DATAS LIMITE .....	8
5. LISTA DE PARTICIPANTES .....	8
6. CATEGORIAS.....	9
7. EQUIPAMENTOS.....	9
8. PROGRAMAS E RESULTADOS .....	9
9. SUBS�DIOS .....	9
10. HOR�RIOS DOS CAMPEONATOS .....	10
11. J�RI DA COMPETI�O .....	10
12. MODELO DE ACESSO AOS CAMPEONATOS NACIONAIS .....	10
13. REUNI�ES COMISS�O T�CNICA .....	10
14. CASOS OMISSOS.....	10
COMPETI�ES.....	11
TA�A DE PORTUGAL.....	11
TORNEIO DE FUNDO INFANTIS E JUVENIS PISCINA CURTA .....	14
1. INTRODU�O .....	14
2. DATAS.....	14
3. PARTICIPA�O.....	14
4. ORGANIZA�O DA COMPETI�O .....	14
5. INSCRI�ES .....	15
6. CLASSIFICA�ES .....	15
7. PR�MIOS.....	15
CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES – 3� DIVIS�O FASE DE QUALIFICA�O (MASCULINOS E FEMININOS).....	16
1. INTRODU�O .....	16
2. LOCAL .....	16
3. DATA.....	16

4.	PROGRAMA – HORÁRIOS .....	16
5.	INSCRIÇÕES .....	17
6.	REGRAS ESPECÍFICAS.....	17
7.	SUBSTITUIÇÕES .....	17
8.	CLASSIFICAÇÕES / PONTUAÇÃO.....	17
9.	ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES .....	18
10.	APURAMENTO.....	18
	TORNEIOS ZONAIS DE JUNIORES E SENIORES - PISCINA CURTA.....	19
1.	LOCAIS .....	19
2.	DATAS.....	19
3.	ORGANIZAÇÃO .....	19
4.	PROGRAMA – HORÁRIOS .....	19
5.	PARTICIPAÇÃO.....	20
6.	INSCRIÇÕES .....	20
7.	ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES .....	20
8.	CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS .....	20
9.	TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO .....	20
	CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 3ª DIVISÃO – MASCULINOS E FEMININOS.....	21
1.	LOCAL .....	21
2.	DATA.....	21
3.	PROGRAMA – HORÁRIOS .....	21
4.	PARTICIPAÇÃO.....	21
5.	INSCRIÇÕES .....	21
6.	REGRAS ESPECÍFICAS.....	22
7.	SUBSTITUIÇÕES .....	23
8.	ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES .....	23
9.	CLASSIFICAÇÕES .....	23
10.	PRÉMIOS.....	23
11.	MUDANÇA DE DIVISÃO .....	23
12.	SUBSÍDIOS .....	24
	TORNEIOS ZONAIS DE JUVENIS - PISCINA CURTA.....	25
1.	LOCAIS .....	25
2.	DATAS.....	25
3.	ORGANIZAÇÃO .....	25
4.	PROGRAMA – HORÁRIOS .....	25
5.	PARTICIPAÇÃO.....	26
6.	INSCRIÇÕES .....	26

7.	ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES .....	26
8.	CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS .....	26
9.	TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO .....	26
	CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 2ª DIVISÃO – MASCULINOS E FEMININOS.....	27
1.	LOCAL .....	27
2.	DATAS.....	27
3.	PROGRAMA – HORÁRIO .....	27
4.	PARTICIPAÇÃO.....	27
5.	INSCRIÇÕES .....	28
6.	REGRAS ESPECÍFICAS.....	28
7.	SUBSTITUIÇÕES .....	29
8.	ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES .....	29
9.	CLASSIFICAÇÕES .....	29
10.	PRÉMIOS.....	30
11.	MUDANÇA DE DIVISÃO .....	30
12.	SUBSÍDIOS .....	30
	CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 1ª DIVISÃO - MASCULINOS E FEMININOS .....	31
1.	LOCAL .....	31
2.	DATAS.....	31
3.	PROGRAMA – HORÁRIOS .....	31
4.	PARTICIPAÇÃO.....	31
5.	INSCRIÇÕES .....	32
6.	REGRAS ESPECÍFICAS.....	33
7.	SUBSTITUIÇÕES .....	33
8.	ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES .....	33
11.	PRÉMIOS.....	34
12.	SUBSÍDIOS .....	34
	TORNEIOS ZONAIS DE INFANTIS - PISCINA CURTA .....	35
1.	LOCAIS .....	35
2.	DATAS.....	35
3.	ORGANIZAÇÃO .....	35
4.	PROGRAMA – HORÁRIOS .....	35
5.	PARTICIPAÇÃO.....	35
6.	INSCRIÇÕES .....	36
7.	ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES .....	36
8.	CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS .....	36
9.	TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO .....	36

CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS, JUNIORES E ABSOLUTOS - PISCINA LONGA .....	37
1. LOCAL .....	37
2. DATAS .....	37
4. PARTICIPAÇÃO .....	37
5. INSCRIÇÕES .....	38
6. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES .....	38
7. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS .....	38
8. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO .....	38
CAMPEONATOS NACIONAIS DE INFANTIS .....	39
1. LOCAL .....	39
2. DATAS .....	39
3. PROGRAMA – HORÁRIOS .....	39
4. PARTICIPAÇÃO .....	39
5. INSCRIÇÕES .....	40
6. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES .....	40
7. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS .....	40
8. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO .....	40
OPEN DE PORTUGAL, CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE PORTUGAL, CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS .....	41
1. LOCAL .....	41
2. DATAS .....	41
3. PARTICIPAÇÃO .....	41
4. INSCRIÇÕES .....	41
5. PROGRAMA – HORÁRIOS .....	42
6. ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO .....	42
7. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS .....	42
8. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO .....	42
ANEXOS .....	43
Anexo 1. Mínimos Competições Nacionais - Seniores .....	44
Anexo 2. Mínimos Competições Nacionais - Juniores .....	45
Anexo 3. Mínimos Competições Nacionais - Juvenis .....	46
Anexo 4. Mínimos Campeonatos Nacionais - Infantis .....	47
Anexo 5. Mínimos Competições Nacionais - Estafetas .....	48
Anexo 6. Mínimos Torneios Zonais - Juniores e Seniores .....	49
Anexo 7. Mínimos Torneios Zonais - Infantis e Juvenis .....	50
Anexo 8. Equipamentos .....	51

## DISPOSIÇÕES GERAIS

### 1. INTRODUÇÃO

O presente documento regulamenta todas as competições de âmbito nacional a ter lugar na época de 2020/2021.

### 2. QUADRO COMPETITIVO

Passamos a apresentar o quadro com o calendário de todas as competições e respetivas Associações responsáveis pela sua coorganização, locais de realização e datas limite para entrega das inscrições.

COMPETIÇÃO	DATAS	LOCAIS	DATA LIMITE de INSCRIÇÕES
Fase de Qualificação Campeonato de Clubes 3ª Divisão	31 de outubro	Fase Continental ANIC - Guarda ----- Fase Insular ANMAD - definir ANRA - definir	23 de outubro
Torneios Zonais Juniores e Seniores	14 e 15 novembro	<u>Zona Norte</u> ANCNP - Mealhada <u>Zona Sul</u> ANDL - Leiria	A definir por Zona
Campeonato Nacional de Clubes 3ª Divisão	28 de novembro	ARNN - Bragança	17 de novembro Pré inscrição 23 de outubro
Torneios Zonais de Juvenis	5 e 6 dezembro	<u>Zona Norte</u> A definir <u>Zona Sul</u> ANDL - Leiria	A definir por Zona
Campeonato Nacional de Clubes 2ª Divisão	12 e 13 de dezembro	ANCNP - A definir	2 de dezembro Pré inscrição 23 de outubro
Campeonato Nacional de Clubes 1ª Divisão	19 e 20 de dezembro	ANL - Jamor	9 de dezembro Pré inscrição 23 de outubro
Torneios Zonais de Infantis	20 e 21 de março	<u>Zona Norte</u> ANNP - Penafiel <u>Zona Sul</u> ANIC - Ponte Sôr	A definir por Zona
Campeonatos Nacionais Juvenis, Juniores e Absolutos	26 a 28 de março	ANC - COP Coimbra	17 de março
Torneios Regionais de Fundo de Infantis e Juvenis	Data limite 11 de abril	Por Associação	A definir por Associação
Campeonatos Nacionais de Infantis	16 a 18 de julho	ANL - a definir	6 de julho
Campeonatos Nacionais de Juvenis, Campeonatos Absolutos de Portugal e Open de Portugal	23 a 25 de julho	ANL - Jamor	14 de julho

### 3. PARTICIPAÇÃO

A participação em provas nacionais é reservada a nadadores filiados em nataação pura na Federação Portuguesa de Nataação (FPN) como individuais ou em representação dos Clubes ou outras entidades filiadas e mediante o pagamento de uma taxa de inscrição.

De acordo com a legislação em vigor e com o Regulamento Geral FPN, só poderão participar nadadores com exame médico válido à data da competição, devidamente inserido e validado no programa *fpnsystem*. Em caso de incumprimento, as inscrições destes nadadores serão rejeitadas, e ao nadador individual ou clube será aplicada uma multa de **50€**.

Nos Campeonatos Nacionais cada clube poderá apenas apresentar nas provas de estafetas uma equipa por categoria/grupo de idade e sexo.

Nadadores participantes exclusivamente na prova de estafetas têm de constar da lista onomástica geral, sob pena de não serem admitidos.

Aos nadadores não nacionais é permitida a participação nas competições, em regime de extra competição, sendo oficializados os tempos mas não as classificações. Tal condição também se verificará nas provas de estafetas caso sejam compostas por um ou mais nadadores não nacionais.

O Open de Portugal e os Campeonatos Nacionais de Clubes, constituem exceção ao articulado no parágrafo anterior, sendo os tempos e as classificações obtidos de acordo com o regulamento específico da prova.

**(Em caso de inscrição de um nadador como português que se venha a verificar não ter nacionalidade portuguesa, não serão oficializadas as marcas e será aplicada uma multa de 50€).**

### 4. INSCRIÇÕES

#### 4.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

As inscrições em todas as competições nacionais, serão efetuadas através do ficheiro-convite específico para cada competição na área de documentos do site da FPN e no seguinte *link*:

<https://www.swimrankings.net/index.php?page=CalendarList&SubPage=CURRENT&nationId=0&Nation=POR>.

As inscrições devem ser realizadas por via eletrónica, através do programa informático definido pela FPN para o efeito – Entry Editor ou Team Manager da Splash Software Ltd, e enviadas por correio eletrónico para [inscricoes@fpnatacao.pt](mailto:inscricoes@fpnatacao.pt).

Poderão também ser efetuadas na plataforma de inscrições online <https://www.swimrankings.net/manager/> (para mais esclarecimentos deverá ser contactada a FPN)

O ficheiro-convite deverá vir devidamente identificado com a sigla do clube e da competição a disputar.

(ex: Sigla do Clube - Nome da Competição.lxf)

Do processo de inscrição terá de constar:

- Dos Nadadores: Nome, ano de nascimento, sexo, número de licença, provas e respetivos tempos de inscrição;
- Dos outros agentes: Nome(s) do(s) Treinador(es) e do(s) Delegado(s) com o(s) respetivo(s) nº(s) de Licença. Estas nomeações deverão ser anexadas aquando do envio dos originais das inscrições. De acordo

com o Regulamento Geral da FPN, a participa o em qualquer competi o, na qualidade de técnico, s    permitida a elementos devidamente filiados na FPN e graduados de acordo com as normas estabelecidas no Regulamento de Forma o da FPN.

Se um clube apresentar um Delegado diferente do(s) apresentado(s) no ato de inscri o, o mesmo deverá estar filiado na FPN e apresentar-se com uma credencial devidamente autenticada.

#### 4.2. PAGAMENTO

Por decisão da Dire o da Federa o Portuguesa de Nata o, aprovada em reunião a 30/04/2020, não serão cobradas taxas de inscri o nas competi es nacionais durante a época 20/21.

#### 4.3. TEMPO DE INSCRI O

S  terão direito a participar os nadadores e as equipas de estafeta que tenham obtido os tempos mínimos de participa o estipulados para cada uma das provas e constantes do respetivo regulamento específico, obtidos em provas oficiais, em Portugal ou no estrangeiro.

**Os nadadores integrados no Regime de Alto Rendimento, em Nata o Pura, estão dispensados do cumprimento do TAC nas provas que pretendam inscrever-se, considerando o seu estatuto privilegiado e o carácter obrigatório da sua presença em Campeonatos Nacionais, salvo condi es excecionais admitidas pela dire o da FPN.**

Será permitida a inscri o de uma estafeta, sempre que o somatório dos tempos de cada um dos elementos seja inferior ao tempo de admissão aos campeonatos. Sempre que tal se verificar o tempo de inscri o será o TAC respetivo.

A inscri o de uma equipa ao abrigo do parágrafo anterior obriga a que os referidos nadadores participem efetivamente na prova, não sendo pois, permitida a sua substitui o. Se for detetada uma infra o a esta regra, o clube incorre na pena de desclassifica o e ao pagamento de uma multa de 200  .

Para efeitos de inscri o em provas, os resultados de todos os nadadores realizados até   data de inscri o na respetiva prova terão que estar já tratados informaticamente pela respetiva Associa o Territorial. Caso contrário, o nadador poderá vir a ser inscrito com tempos que não correspondem   sua melhor marca, ou poderá mesmo ver a sua inscri o recusada, se não for encontrado nenhum tempo (TAC) realizado no período correspondente.

#### 4.4. CONVERSÃO DE TEMPOS

Será considerada a melhor marca realizada por cada nadador. **O tempo de inscri o deverá ser acompanhado da indica o da dimensão da piscina em que foi obtido, não sendo permitido conversões de tempos entre tipologias de piscina para acesso aos Campeonatos.**

Os tempos obtidos em provas disputadas em jardas serão convertidos para tempos correspondentes a provas disputadas em metros, de acordo com a tabela oficial da NCAA (*National Collegiate Athletic Association*).



#### 4.5. DATAS LIMITE

As datas limite para as inscrições em cada uma das competições são as constantes do respetivo regulamento específico.

Serão ainda aceites todas as inscrições rececionadas nos serviços da FPN até às 24:00 do 3º dia posterior ao final do prazo limite estipulado no regulamento específico de cada um deles, acompanhado do comprovativo de pagamento de uma penalização no valor de **300€**, no caso de ser a totalidade dos atletas do clube em falta e de **50€** no caso de inscrição adicional individual das provas a nadar. Este prazo é contado em dias corridos, porém se terminar em dia não útil transfere-se para o dia útil seguinte. Quando não respeitados, implicam a sua não aceitação. Em caso de dúvida ou dificuldade técnica para a sua receção, deverão os interessados confirmar e registar a ocorrência junto dos serviços da FPN, **impreterivelmente, até às 18:00 do próprio dia.** Após essa data e hora, sem justificação prévia não serão aceites mais inscrições sob qualquer pretexto.

A constituição das equipas de estafeta deverá ser efetuada no ficheiro convite respetivo, aquando do envio das inscrições. Contudo, é permitido alterar a constituição da equipa de estafetas até 1 (uma) hora antes do início da sessão, no secretariado da Competição. Os nadadores constituintes da estafeta deverão constar da lista onomástica de participantes do respetivo clube.

#### 5. LISTA DE PARTICIPANTES

A lista de participantes em cada prova, bem como o respetivo tempo de inscrição, estarão disponíveis na página da FPN – [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt) – 3 dias antes do início da competição.

Os clubes ou nadadores individuais que detetem qualquer erro na lista de participantes, ou que desejem realizar desistências, deverão contactar, por escrito (correio eletrónico: [inscricoes@fpnatacao.pt](mailto:inscricoes@fpnatacao.pt)), a FPN.

Estas correções ou desistências deverão ser comunicadas **até 48 horas antes do início da competição.** Terminado este prazo, não serão realizadas quaisquer alterações ao programa de provas.

Não serão permitidas substituições nem novas inscrições, após a saída da lista de participantes.

A FPN reserva o direito de após a saída da lista de participantes, e em caso de necessidade absoluta, poder retificar a mesma, comunicando em reunião de delegados dos clubes antes do início da competição.

**A não comparência a uma prova de um nadador ou uma estafeta implicará o pagamento de uma multa de 100€;** exceto se for apresentado um atestado médico nas 48h seguintes à hora da prova em questão que justifique a impossibilidade da sua participação na totalidade da sessão, jornada ou campeonato.

## 6. CATEGORIAS

Para a época vigente, os nadadores são agrupados, em ambos os sexos, nas seguintes categorias:

CATEGORIAS	MASCULINOS	FEMININOS
INFANTIS B	2008	2009
INFANTIS A	2007	2008
JUVENIS B	2006	2007
JUVENIS A	2005	2006
JUNIORES	2003-2004	2004-2005
SENIORES	2002 e + velhos	2003 e + velhas

## 7. EQUIPAMENTOS

Para a época vigente, os nadadores Infantis deverão utilizar fatos de banho compatíveis com o modelo das figuras 1 e 2 apresentados no anexo 8 da página 51.

## 8. PROGRAMAS E RESULTADOS

Os programas e resultados de provas estarão disponíveis *online* para *download* na área de documentos do site da FPN, e no seguinte *link*:

<https://www.swimrankings.net/index.php?page=CalendarList&SubPage=CURRENT&nationId=0&Nation=POR>

## 9. SUBSÍDIOS

Os clubes terão direito a um subsídio de desloca o e estadia por nadador sempre que se cumpram os seguintes requisitos:

- No decorrer das provas dos campeonatos nacionais, um nadador de nacionalidade portuguesa, se classifique:
  - o nos três primeiros lugares, em pelo menos uma prova individual, nos Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores de Piscina Curta; nos Campeonatos Absolutos de Portugal e Campeonatos Nacionais de Juvenis; e nos Campeonatos Nacionais de Juvenis (Juvenis A e Juvenis B), Juniores e Absolutos;
  - o nos dez primeiros lugares na classifica o geral individual nos Campeonatos Nacionais de Infantis (Infantis A e Infantis B), no somatório da pontua o Rudolph nas provas do programa;

No decorrer do campeonato, esse nadador, não realize um tempo superior ao Mínimo, em nenhuma das outras provas individuais.

Nos Campeonatos Nacionais de Clubes, a FPN subsidiará 1 treinador e até 5 (cinco) nadadores por equipa participante na 2  e 3  divisão e 1 treinador e até 10 (dez) nadadores por equipa participante na 1  divisão , desde que os mesmos tenham participado em pelo menos uma das provas do programa, no montante individual referido na tabela de referência para subsídios disponível na página da FPN – [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt).

## 10. HORÁRIOS DOS CAMPEONATOS

Os horários de cada campeonato poderão, por motivos vários, sofrer alterações. A FPN informará antecipadamente todas as Associações relativamente aos horários definitivos.

## 11. JÚRI DA COMPETIÇÃO

Protestos e outras situações inerentes à competição serão sujeitos à avaliação e deliberação do júri da competição que será composto por: Juiz Árbitro da Competição, o Diretor da Competição e por 1 Membro do Departamento Técnico.

## 12. MODELO DE ACESSO AOS CAMPEONATOS NACIONAIS

Para cada uma das categorias será definido um mínimo de participação nas competições nacionais que garante a quem o obtiver a presença nas mesmas (Cf. Tabelas em anexo).

Os mínimos serão definidos separadamente para piscina curta e piscina longa, não sendo admitidas conversões de tempos entre tipologias de piscinas.

### Mínimos:

Seniores – tempo correspondente ao 30º Lugar do ranking Absoluto com base na média dos últimos 3 anos, adicionado mais 0,5% para os seniores de 1º ano;

Juniores – tempo correspondente ao 60º Lugar do ranking Absoluto com base na média dos últimos 3 anos, adicionado mais 0,5% para os juniores de 1º ano;

Juvenis A – tempo correspondente ao valor médio de tempos entre o 10º e 40º do Ranking Juvenis A com base na média dos últimos 3 anos;

Juvenis B – tempo correspondente ao valor médio de tempos entre o 10º e 40º do Ranking Juvenis B com base na média dos últimos 3 anos.

**Nota:** Sempre que o mínimo obtido para Juvenis A seja superior ao dos Juvenis B assume-se o mínimo do escalão inferior para ambos.

Infantis – Nas provas de 400m, o tempo correspondente ao 20º; nas provas de 200m, o tempo correspondente ao 24º e nas provas de 100m o tempo correspondente ao mínimo do Torneio Zonal - 1%, sendo considerado para o efeito a *entry list* dos campeonatos nacionais de Infantis 2019.

## 13. REUNIÕES COMISSÃO TÉCNICA

As mesmas irão ser realizadas aquando da realização dos Campeonatos Nacionais Juniores e Seniores de Piscina Curta; Campeonato Nacional Juvenis, Juniores e Absolutos e Open de Portugal.

## 14. CASOS OMISSOS

Serão julgados pela FPN.

# COMPETIÇÕES

## TAÇA DE PORTUGAL

### 1. INTRODUÇÃO

Esta competição visa premiar os clubes que apresentem maior consistência de resultados nas principais competições nacionais, sendo disputada em dois níveis: Formação e Rendimento.

### 2. TAÇA DE PORTUGAL FORMAÇÃO

#### 2.1. COMPETIÇÕES

Classificam para este troféu as seguintes competições:

<b>A</b>	Torneio de Fundo
	Campeonato Nacional Infantis – Verão
<b>B</b>	Campeonato Nacional Juvenis – Inverno
	Campeonato Nacional Juvenis – Verão
<b>C</b>	Torneios Zonais de Infantis
	Torneios Zonais de Juvenis
<b>D</b>	Outros

#### 2.2. PONTUAÇÕES

A classificação final será encontrada através do somatório de pontos, em cada prova, nas competições referidas, de acordo com os seguintes critérios:

A		B		C		D	
1º Lugar	40	1º Lugar	20	1º Lugar	10	R.N. Categoria Individual	15
2º Lugar	35	2º Lugar	16	2º Lugar	8	R.N. Categoria Estafeta	20
3º Lugar	30	3º Lugar	12	3º Lugar	6	Presença Seleção	15
4º Lugar	27	4º Lugar	10	4º Lugar	5		
5º Lugar	23	5º Lugar	8	5º Lugar	4		
6º Lugar	20	6º Lugar	6	6º Lugar	3		
7º Lugar	18	7º Lugar	4	7º Lugar	2		
8º Lugar	16	8º Lugar	2	8º Lugar	1		
9º Lugar	14						
10º Lugar	12						
11º Lugar	11						
12º Lugar	10						
13º Lugar	9						
14º Lugar	8						
15º Lugar	7						
16º Lugar	6						
17º Lugar	5						
18º Lugar	4						
19º Lugar	3						
20º Lugar	2						

No Torneio Nadador Completo, Torneio Nacional de Fundo e Campeonato Nacional de Infantis, as pontuações são atribuídas em função das classificações finais nacionais.

### 2.3. PRÉMIOS

Serão atribuídos prémios aos clubes classificados nos 8 primeiros lugares.

### 2.4. DIVERSOS

Nos casos em que um nadador esteja impedido de participar numa das competições pontuáveis por se encontrar em representação nacional, este receberá a pontuação máxima (correspondente ao 1º lugar) por cada uma das provas que nadar nessa mesma representação.

A classificação final será anunciada até ao último dia da época decorrente (30 de Setembro) de forma a contemplar os resultados Internacionais.

## 3. TAÇA DE PORTUGAL RENDIMENTO

### 3.1. COMPETIÇÕES

Classificam para este troféu as seguintes competições:

<b>A</b>	Campeonato Nacional Absoluto Inverno PL Open de Portugal – Verão
<b>B</b>	
<b>C</b>	Outros

### 3.2. PONTUAÇÕES

A classificação final será encontrada através do somatório de pontos, em cada prova, nas competições referidas, de acordo com os seguintes critérios:

A		B		C	
1º Lugar	20	1º Lugar	10	R.N. Categoria Individual	20
2º Lugar	18	2º Lugar	8	R.N. Categoria Estafeta	25
3º Lugar	16	3º Lugar	6	Presença Seleção Júnior	20
4º Lugar	14	4º Lugar	5	R.N. Absoluto Individual	30
5º Lugar	13	5º Lugar	4	R.N. Absoluto Estafeta	35
6º Lugar	12	6º Lugar	3	R.N. Sénior	20
7º Lugar	11	7º Lugar	2	Presença Seleção Sénior / Absoluta	25
8º Lugar	10	8º Lugar	1		
9º Lugar	9				
10º Lugar	7				
11º Lugar	6				
12º Lugar	5				
13º Lugar	4				
14º Lugar	3				
15º Lugar	2				
16º Lugar	1				

### **3.3. PRÉMIOS**

Serão atribuídos prémios aos clubes classificados nos 8 primeiros lugares.

### **3.4. DIVERSOS**

Nos casos em que um nadador esteja impedido de participar numa das competições pontuáveis por se encontrar em representação nacional, este receberá a pontuação máxima (correspondente ao 1º lugar) por cada uma das provas que nadar nessa mesma representação.

A classificação final será anunciada até ao último dia da época decorrente (30 de Setembro) de forma a contemplar os resultados Internacionais.

## TORNEIO DE FUNDO INFANTIS E JUVENIS PISCINA CURTA

### 1. INTRODUÇÃO

Este Torneio será organizado pelas Associa es Territoriais.

### 2. DATAS

Este Torneio terá de ser disputado até ao dia 11 de abril de 2021, em piscina de 25 metros.

### 3. PARTICIPAÇÃO

Têm direito a participar neste Torneio os nadadores das categorias de Infantis A e B de ambos os sexos, e Juvenis A e B de ambos os sexos, que tenham obtido o TAC nas respetivas provas, definidos, em cada Associa o. Os nadadores **Infantis deverá utilizar fatos de banho compatíveis com o modelo das figuras 1 e 2 apresentados no anexo 8 da página 51.**

As provas a disputar serão as seguintes:

400m Estilos
800m Livres/1500m Livres

### 4. ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO

S�BADO	DOMINGO
400 Estilos Femininos (INF-B)	400 Estilos Masculinos (INF-B)
400 Estilos Femininos (INF-A)	400 Estilos Masculinos (INF-A)
400 Estilos Femininos (JUV)	400 Estilos Masculinos (JUV)
1500 Livres Masculinos (INF-B)	800 Livres Femininos (INF-B)
1500 Livres Masculinos (INF-A)	800 Livres Femininos (INF-A)
1500 Livres Masculinos (JUV)	800 Livres Femininos (JUV)

- Na prova de 800m e 1500m Livres as partidas serão dadas com os atletas na água e com uma das mãos em contacto com a parede, podendo optar-se pela realiza o da prova com dois nadadores por pista, em fun o das necessidades de cada Associa o Territorial.

- Os programas de cada Torneio devem incluir obrigatoriamente todas estas provas. Contudo, a sua organiza o deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada Associa o Territorial.

- Nas provas de 800m e 1500m Livres, a organiza o das séries será efetuada colocando os nadadores com os melhores tempos de inscri o nas primeiras séries.

## 5. INSCRI ES

As inscri es serão organizadas pelas Associa es Territoriais.

## 6. CLASSIFICA ES

Em termos nacionais, proceder-se-    elabora o de uma classifica o final individual e coletiva.

A classifica o final individual será dividida por escalão etário e sexo, através do somatório (800L/1500L + 400E) das pontua es da **tabela FINA em vigor   data da competi o**, de cada nadador(a) que possibilitará definir um **ranking nacional deste Torneio**.

Para a classifica o final coletiva pontuam os três primeiros nadadores de cada clube, por escalão etário e sexo, que permitirão elaborar um **ranking nacional de clubes deste Torneio**.

## 7. PRÉMIOS

Este ranking permitirá atribuir um pr mio aos três primeiros classificados individuais a nível nacional de cada escalão e sexo, sendo atribuídos diplomas aos 10 primeiros classificados.

Será atribuído, a nível coletivo, para cada Categoria (Infantis e Juvenis), prémios para os três clubes primeiros classificados, atribuindo-se um diploma aos clubes classificados até ao 10  lugar de cada escalão e sexo.



## CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES – 3ª DIVISÃO FASE DE QUALIFICAÇÃO (MASCULINOS E FEMININOS)

### 1. INTRODUÇÃO

Nesta fase de qualificação participarão todos os clubes inscritos que não se encontrem automaticamente apurados. A competição realizar-se-á em simultâneo no continente e nas ilhas. Todos os clubes terão de realizar a pré-inscrição até ao dia 23 de outubro de 2020.

Estão isentos desta fase de qualificação os clubes que:

- Em 2018/19 tenham disputado o Campeonato Nacional da 1ª Divisão;
- Em 2019/20 tenham disputado o Campeonato Nacional da 2ª Divisão;
- Em 2019/20 se tenham classificado até ao 28º lugar do Campeonato Nacional da 3ª Divisão;

**Nota: Nesta competição só poderão participar nadadores filiados pelo clube, na Federação Portuguesa de Nataação até 23 de outubro de 2020.**

### 2. LOCAL

Fase Insular: A definir (25m x 8 pistas)

Fase Continental: ANIC - Guarda (25m x 8 pistas)

### 3. DATA

31 de outubro de 2020

### 4. PROGRAMA – HORÁRIOS

1ª SESSÃO - 31 OUT 20 - 09:00		2ª SESSÃO - 31 OUT 20 - 16:30	
1	800m Livres Femininos	14	800m Livres Masculinos
2	100m Mariposa Masculinos	15	100m Mariposa Femininos
3	200m Mariposa Femininos	16	200m Mariposa Masculinos
4	100m Bruços Masculinos	17	100m Bruços Femininos
5	200m Bruços Femininos	18	200m Bruços Masculinos
6	50m Livres Masculinos	19	50m Livres Femininos
7	100m Livres Femininos	20	100m Livres Masculinos
8	100m Costas Masculinos	21	100m Costas Femininos
9	200m Costas Femininos	22	200m Costas Masculinos
10	400m Livres Masculinos	23	400m Livres Femininos
11	200m Estilos Femininos	24	200m Estilos Masculinos
12	4x100m Livres Masculinos	25	4x100m Livres Femininos
13	4x100m Estilos Femininos	26	4x100m Estilos Masculinos

## 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 23 de outubro de 2020**. Serão aceites um máximo de 12 (doze) nadadores por equipa.

A constituição das equipas de estafeta deverá ser efetuada no ficheiro convite respetivo, aquando do envio das inscrições. Contudo, é permitido alterar a constituição da equipa de estafetas até 1 (uma) hora antes do início da sessão, no secretariado da Competição. Os nadadores constituintes da estafeta deverão constar da lista onomástica de participantes do respetivo clube.

São válidos como tempos de inscrição, as marcas registadas entre 1 de outubro 2019 e 20 de Outubro de 2020.

## 6. REGRAS ESPECÍFICAS

Cada Clube terá de se fazer representar por 1 (um) nadador e 1 (uma) equipa de estafeta por prova.

Os nadadores da categoria Juvenil, Júnior e Sénior podem ser inscritos num máximo de **3 (três) provas individuais e nas 2 (duas) estafetas**.

Os nadadores da categoria Infantil podem participar em **3 (três) provas**, sendo-lhes permitido nadar um máximo de 2 provas por sessão incluindo estafetas. Os nadadores **infantis não poderão utilizar fatos de competição**.

Um Clube termina a sua participação a partir do momento em que deixa de se fazer representar devidamente numa prova. Numa situação excepcional, em que um nadador não possa participar numa prova, por motivo de acidente ou outro de comprovada gravidade, poderá o clube, **desde que previamente autorizado pelo Júri da Competição**,

- Proceder à sua substituição imediata por outro nadador da equipa.
- Não se fazer representar na prova em questão, conseqüentemente não pontuando, mas mantendo-se o clube em competição.

## 7. SUBSTITUIÇÕES

Serão permitidas **2 (duas)** substituições por sessão, desde que comunicadas à organização, por escrito, em ficha própria para o efeito, até **1 (uma) hora** antes do início da respetiva sessão.

O (A) nadador(a) substituto(a) terá obrigatoriamente de figurar na lista onomástica.

## 8. CLASSIFICAÇÕES / PONTUAÇÃO

Atendendo a que haverá uma disputa em simultâneo das fases continental e insular, a classificação será definida por ordenação dos tempos obtidos em cada prova nas duas fases.

Os Clubes são ordenados pelo somatório dos pontos obtidos em cada prova pelos seus nadadores e equipas de estafeta.

Funcionará como fator de desempate o número de 1 s lugares obtidos por cada Clube nas provas do campeonato.

Se tal se revelar insuficiente, recorrer-se-  aos 2 s, 3 s e assim sucessivamente até se conseguir o desempate. Se ainda subsistir o empate, recorrer-se-  ao tempo mais pontuado, segundo a **tabela FINA mais recente, em vigor   data da competi o.**

Os pontos atribuídos aos Clubes em cada prova são em fun o da classifica o obtida pelo seu nadador(a) ou equipa de estafeta, de acordo com o seguinte critério:

- 1  Classificado – N  Clubes + 1
- 2  Classificado – N  Clubes - 1
- 3  Classificado – N  Clubes - 2
- e assim sucessivamente até ao último classificado que terá 1 ponto.
- Desclassificado – 0 pontos
- Desistência – 0 pontos

## 9. ORGANIZA O DAS SÉRIES

Os Clubes são agrupados por séries de acordo com o tempo de inscri o dos seus nadadores.

No caso de não existir tempo ou do mesmo ser igual para mais do que um clube, a atribui o de pistas será realizada aleatoriamente pelo programa de provas.

## 10. APURAMENTO

Ficarão apurados para o Campeonato Nacional de Clubes – 3  Divisão, os clubes classificados nos quatro primeiros lugares, em masculinos e em femininos.

## TORNEIOS ZONAIS DE JUNIORES E SENIORES - PISCINA CURTA

### 1. LOCAIS

- Zona Norte: ANCNP - Mealhada (25m x 8 pistas)
- Zona Sul: ANDL - Leiria (25m x 8 pistas)

### 2. DATAS

14 a 15 de novembro de 2020

### 3. ORGANIZAÇÃO

A organização destes Torneios ficará sob a responsabilidade de duas das Associações Territoriais, que irão acolher as restantes, distribuídas por duas zonas:

ORGANIZAÇÃO	ZONAS	ASSOCIAÇÕES
ANCNP	Norte	ANCNP, ANC, ANMIN, ANNP, ARNN
ANDL	Sul	ANALG, ANARA, ANDL, ANDS, ANIC, ANL, ANM, ANALEN

### 4. PROGRAMA – HORÁRIOS

14 NOV 2020 – 09:30		15 NOV 2020 – 09:00	
1ª JORNADA – 1ª SESSÃO		2ª JORNADA – 1ª SESSÃO	
<b>1</b>	1500 Livres Fem.	<b>18</b>	200 Livres Fem.
<b>2</b>	1500 Livres Masc.	<b>19</b>	400 Livres Masc.
<b>3</b>	50 Costas Fem.	<b>20</b>	50 Mariposa Fem.
<b>4</b>	50 Costas Masc.	<b>21</b>	50 Mariposa Masc.
<b>5</b>	200 Mariposa Fem.	<b>22</b>	200 Bruços Fem.
<b>6</b>	200 Mariposa Masc.	<b>23</b>	200 Bruços Masc.
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>	
<b>7</b>	100 Livres Fem.	<b>24</b>	200 Costas Fem.
<b>8</b>	100 Livres Masc.	<b>25</b>	200 Costas Masc.
<b>9</b>	200 Estilos Fem.	<b>26</b>	100 Estilos Fem.
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		<b>27</b>	100 Estilos Masc.
		<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>	
14 NOV 2020 – 16:30		15 NOV 2020 – 16:00	
1ª JORNADA – 2ª SESSÃO		2ª JORNADA – 2ª SESSÃO	
<b>10</b>	100 Mariposa Masc.	<b>28</b>	800 Livres Masc.
<b>11</b>	100 Mariposa Fem.	<b>29</b>	800 Livres Fem.
<b>12</b>	50 Bruços Masc.	<b>30</b>	100 Costas Masc.
<b>13</b>	50 Bruços Fem.	<b>31</b>	100 Costas Fem.
<b>14</b>	200 Estilos Masc.	<b>32</b>	50 Livres Masc.
<b>15</b>	400 Estilos Fem.	<b>33</b>	50 Livres Fem.
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>	
<b>16</b>	200 Livres Masc.	<b>34</b>	100 Bruços Masc.
<b>17</b>	400 Livres Fem.	<b>35</b>	100 Bruços Fem.
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		<b>36</b>	400 Estilos Masc.
		<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>	

## 5. PARTICIPAÇÃO

Os nadadores competirão nas zonas definidas para cada Associa o Territorial.

Estes campeonatos destinam-se às categorias de Juniores e Seniores, tendo direito a participar nos mesmos todos os nadadores que tenham cumprido o critério de admissão (Ver 7. Tabela de Tempos de Admissão), entre 1 de janeiro de 2019 e 25 de outubro 2020. Limite de participantes por zona: 250 nadadores e 100 elementos do staff.

## 6. INSCRIÇÕES

As inscri es deverão ser entregues na Associa o Territorial responsável pela sua organiza o, em data e local a definir pela mesma.

As taxas de inscri o são as que estão em vigor.

## 7. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES

Os nadadores serão agrupados por séries, segundo os tempos de inscri o, independentemente do escalão etário a que pertencem. Caso haja mais do que um nadador com o mesmo tempo de inscri o, a atribui o de pistas será realizada aleatoriamente pelo programa de provas.

Não serão utilizadas as plataformas da partida de costas.

## 8. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Haverá classifica es por prova, categoria e sexo.

Serão concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados das categorias Juniores e Seniores de cada prova.

## 9. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO

Publicada em Anexo a estes Regulamentos.

## CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 3ª DIVISÃO – MASCULINOS E FEMININOS

### 1. LOCAL

ARNN - Bragança (25m x 8 pistas)

### 2. DATA

28 de novembro de 2020

### 3. PROGRAMA – HORÁRIOS

1ª Sessão - 28 NOV 20 - 09:00		2ª Sessão - 28 NOV 20 - 16:00	
1	800m Livres Femininos	14	800m Livres Masculinos
2	100m Mariposa Masculinos	15	100m Mariposa Femininos
3	200m Mariposa Femininos	16	200m Mariposa Masculinos
4	100m Bruços Masculinos	17	100m Bruços Femininos
5	200m Bruços Femininos	18	200m Bruços Masculinos
6	50m Livres Masculinos	19	50m Livres Femininos
7	100m Livres Femininos	20	100m Livres Masculinos
8	100m Costas Masculinos	21	100m Costas Femininos
9	200m Costas Femininos	22	200m Costas Masculinos
10	400m Livres Masculinos	23	400m Livres Femininos
11	200m Estilos Femininos	24	200m Estilos Masculinos
12	4x100m Livres Masculinos	25	4x100m Livres Femininos
13	4x100m Estilos Femininos	26	4x100m Estilos Masculinos

### 4. PARTICIPAÇÃO

Participam nos Campeonatos Masculino e Feminino da 3ª Divisão, os 32 clubes apurados para o efeito.

Assim, terão garantido a sua participação (caso realizem a pré-inscrição) os seguintes clubes:

Masculinos –

Femininos –

**Nota: nesta competição só poderão participar nadadores filiados pelo clube, na Federação Portuguesa de Natação até 23 de outubro de 2020 e que tenham participado em duas competições pelo respetivo clube em território nacional (desde sempre).**

### 5. INSCRIÇÕES

Para estes campeonatos realizar-se-  uma pr -inscrição para definição atempada dos reais clubes participantes. A pr -inscrição deverá ser realizada, em ficha destinada para o efeito, até ao dia 23 de outubro de 2020.

Um clube que realize a pré-inscrição, e que não concretize a inscrição nos campeonatos ou não participe nos mesmos, fica sujeito a uma multa de **500€**, salvo por motivo excecionalmente grave, devidamente comprovado pela FPN.

A não realização desta pré-inscrição implicará a não participação no respetivo campeonato.

Se um ou mais clubes, não se inscrever(em) o ajustamento dos clubes participantes realizar-se-á através da repescagem do(s) clube(s) que na Fase de Qualificação, melhor(es) classificação(ões) tenha(m) obtido.

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 17 de novembro de 2020**. Serão aceites um máximo de 12 (doze) nadadores por equipa.

A constituição das equipas de estafeta deverá ser efetuada no ficheiro convite respetivo, aquando do envio das inscrições. Contudo, é permitido alterar a constituição da equipa de estafetas até 1 (uma) hora antes do início da sessão, no secretariado da Competição. Os nadadores constituintes da estafeta deverão constar da lista onomástica de participantes do respetivo clube.

São válidos como tempos de inscrição, as marcas registadas entre 1 de outubro 2019 e 20 de Outubro de 2020.

## 6. REGRAS ESPECÍFICAS

Cada Clube terá de se fazer representar por **1 nadador(a) e 1 equipa de estafetas por prova**.

Os nadadores da categoria Juvenil, Júnior e Sénior podem ser inscritos num máximo de **3 (três) provas individuais e nas 2 (duas) estafetas**.

Os nadadores da categoria Infantil podem participar em **3 (três) provas**, sendo-lhes permitido nadar um máximo de 2 provas por sessão incluindo estafetas. Os nadadores **infantis não poderão utilizar fatos de competição**.

Um Clube termina a sua participação a partir do momento em que deixa de se fazer representar devidamente numa prova, sendo tal facto considerado como não comparência aos Campeonatos.

Numa **situação excecional**, em que um nadador não possa participar numa prova, por motivo de acidente ou outro de comprovada gravidade, poderá o clube, **desde que previamente autorizado pelo Júri da Competição,**

- Proceder à sua substituição imediata por outro nadador da equipa.
- Não se fazer representar na prova em questão, conseqüentemente não pontuando, mas mantendo-se o clube em competição.

## 7. SUBSTITUIÇÕES

Serão permitidas **2 (duas)** substituições por sessão, desde que comunicadas à organização, por escrito, em ficha própria para o efeito, até **1 (uma) hora** antes do início da respetiva sessão.

O (A) nadador(a) substituto(a) terá obrigatoriamente de figurar na lista onomástica

## 8. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES

Os Clubes concorrentes a cada um dos campeonatos em disputa, 3ª Divisão Masculina e 3ª Divisão Feminina, serão agrupados por séries de acordo com o tempo de inscrição dos seus nadadores.

No caso de não existir tempo ou do mesmo ser igual para mais do que um clube, a atribuição de pistas será realizada aleatoriamente pelo programa de provas.

## 9. CLASSIFICAÇÕES

Os Clubes concorrentes a cada um dos campeonatos serão ordenados pelo somatório dos pontos obtidos em cada prova pelos seus nadadores e equipas de estafetas.

Funcionará como fator de desempate o número de 1ºs lugares obtidos por cada Clube nas provas do campeonato. Se tal se revelar insuficiente, recorrer-se-á aos 2ºs, 3ºs e assim sucessivamente, até se conseguir o desempate. Se ainda subsistir o empate, recorrer-se-á ao melhor tempo, segundo **tabela FINA mais recente, em vigor à data da competição** obtido por cada Clube nas provas do Campeonato.

O sistema de pontuação será o seguinte:

- 1º Classificado – Nº Clubes + 1
- 2º Classificado – Nº Clubes - 1
- 3º Classificado – Nº Clubes - 2
- e assim sucessivamente até ao último classificado que terá 1 ponto.
- Desclassificado – 0 pontos
- Desistência – 0 pontos

Em caso de empate entre dois ou mais nadadores, ou entre duas ou mais equipas de estafetas, será atribuída a pontuação referente à sua classificação, mantendo-se para os restantes o sistema de pontuação vigente.

## 10. PRÉMIOS

Os clubes vencedores, masculino e femininos, da 3ª divisão receberão a Taça FPN e os seus nadadores (num máximo de 12) uma medalha.

Aos restantes clubes participantes será entregue um troféu.

## 11. MUDANÇA DE DIVISÃO

Transitarão para a 2ª Divisão Nacional os 1º, 2º, 3º e 4º Classificados dos Campeonatos Masculino e Feminino da 3ª Divisão.



Os quatro últimos classificados neste campeonato, terão de disputar a Fase de Qualificação na época seguinte.

**Sempre que um clube inscrito não comparecer ao respetivo campeonato, verificar-se-á a descida de menos um clube para a Fase de Qualificação da época subsequente.**

## 12. SUBSÍDIOS

A FPN subsidiará 1 treinador e até 5 (cinco) nadadores por equipa participante, desde que os mesmos tenham participado em pelo menos uma das provas do programa, no montante individual referido na tabela de referência para subsídios disponível na página da FPN – [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt).

## TORNEIOS ZONAIS DE JUVENIS - PISCINA CURTA

### 1. LOCAIS

- Zona Norte: A definir (25m x 8 pistas)
- Zona Sul: ANDL - Leiria (25m x 8 pistas)

### 2. DATAS

5 e 6 de dezembro de 2020

### 3. ORGANIZAÇÃO

A organização destes Torneios ficará sob a responsabilidade de duas das Associações Territoriais, que irão acolher as restantes, distribuídas por duas zonas:

ORGANIZAÇÃO	ZONAS	ASSOCIAÇÕES
A definir	Norte	ANCNP, ANC, ANMIN, ANNP, ARNN
ANDL	Sul	ANALG, ANARA, ANDL, ANDS, ANIC, ANL, ANM, ANALEN

### 4. PROGRAMA – HORÁRIOS

5 DEZ 2020 – 09:30		6 DEZ 2020 – 09:00	
1ª JORNADA – 1ª SESSÃO		2ª JORNADA – 1ª SESSÃO	
<b>1</b>	1500 Livres Masc.	<b>17</b>	200 Livres Fem.
<b>2</b>	200 Mariposa Fem.	<b>18</b>	400 Livres Masc.
<b>3</b>	200 Mariposa Masc.	<b>19</b>	200 Bruços Fem.
<b>4</b>	100 Livres Fem.	<b>20</b>	200 Bruços Masc.
<b>5</b>	100 Livres Masc.	<b>21</b>	200 Costas Fem.
<b>6</b>	200 Estilos Fem.	<b>22</b>	200 Costas Masc.
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>	
<b>7</b>	4x200m Livres Mas.	<b>23</b>	4x100m Livres Fem.
<b>8</b>	<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>	<b>24</b>	4x100m Livres Mas.
		<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>	
5 DEZ 2020 – 16:30		6 DEZ 2020 – 16:00	
1ª JORNADA – 2ª SESSÃO		2ª JORNADA – 2ª SESSÃO	
<b>9</b>	100 Mariposa Masc.	<b>25</b>	800 Livres Fem.
<b>10</b>	100 Mariposa Fem.	<b>26</b>	100 Costas Masc.
<b>11</b>	200 Livres Masc.	<b>27</b>	100 Costas Fem.
<b>12</b>	400 Livres Fem.	<b>28</b>	400 Estilos Masc.
<b>13</b>	200 Estilos Masc.	<b>29</b>	100 Bruços Fem.
<b>14</b>	400 Estilos Fem.	<b>30</b>	100 Bruços Mas.
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>	
<b>15</b>	4x100m Livres Masc.	<b>31</b>	4x200m Livres Fem.
<b>16</b>	4x100m Livres Fem.	<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>	
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			

## 5. PARTICIPAÇÃO

Os nadadores competirão nas zonas definidas para cada Associa o Territorial.

Têm direito a participar nestes Torneios os nadadores e as equipas de estafeta, 1 (uma) por clube, escalão etário e sexo, da categoria de Juvenis, que tenham obtido o TAC nas respetivas distâncias e técnicas, entre 1 de janeiro de 2019 e 24 de novembro de 2020. Limite de participantes por zona: 250 nadadores e 100 elementos do staff.

Cada nadador s  poderá ser inscrito, ao longo das 3 jornadas/5 sessões dos Campeonatos, em 5 provas individuais mais as estafetas, não existindo limite por sessão.

**O nadador Juvenil** que tenha obtido Mínimo de acesso na prova de 200m de uma técnica poderá participar na prova de 100m da mesma técnica (sem ter obtido Mínimo para esta prova), sendo obrigatório a participa o deste na prova de 200m.

## 6. INSCRIÇÕES

As inscri es deverão ser entregues na Associa o Territorial responsável pela sua organiza o, em data e local a definir pela mesma.

A constitui o das equipas de estafeta deverá ser efetuada no ficheiro convite respetivo, aquando do envio das inscri es, indicando o respetivo tempo de inscri o. Contudo,   permitido alterar a constitui o da equipa de estafetas até 1 (uma) hora antes do início da sessão, no secretariado da Competi o. Os nadadores constituintes da estafeta deverão constar da lista onomástica de participantes do respetivo clube.

As taxas de inscri o são as que estão em vigor.

## 7. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES

Os nadadores serão agrupados por séries, segundo os tempos de inscri o, independentemente do escalão etário a que pertencem. Caso haja mais do que 1 nadador ou estafeta com o mesmo tempo de inscri o, a atribui o de pistas será realizada aleatoriamente pelo programa de provas.

Não serão utilizadas as plataformas da partida de costas.

## 8. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Haverá classifica es separadas por prova e escalão etário.

Serão concedidos prémios aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova, grupo de idade e sexo.

## 9. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO

Publicada em Anexo a estes Regulamentos.

## CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 2ª DIVISÃO – MASCULINOS E FEMININOS

### 1. LOCAL

ANCNP - A definir (25m x 8 pistas)

### 2. DATAS

12 e 13 de dezembro de 2020

### 3. PROGRAMA – HORÁRIO

12 DEZ 2020 – 09:30		13 DEZ 2020 – 09:00	
1ª JORNADA – 1ª SESSÃO		2ª JORNADA – 1ª SESSÃO	
<b>1</b>	400m Livres Femininos	<b>19</b>	800m Livres Femininos
<b>2</b>	400m Livres Masculinos	<b>20</b>	1500m Livres Masculinos
<b>3</b>	50m Mariposa Femininos	<b>21</b>	50m Livres Femininos
<b>4</b>	50m Mariposa Masculinos	<b>22</b>	50m Livres Masculinos
<b>5</b>	100m Costas Femininos	<b>23</b>	200m Bruços Femininos
<b>6</b>	100m Costas Masculinos	<b>24</b>	200m Bruços Masculinos
<b>7</b>	200m Estilos Femininos	<b>25</b>	50m Costas Femininos
<b>8</b>	200m Estilos Masculinos	<b>26</b>	50m Costas Masculinos
<b>INTERVALO – 10'</b>		<b>27</b>	100m Mariposa Femininos
<b>9</b>	4x100m Livres Femininos	<b>28</b>	100m Mariposa Masculinos
<b>10</b>	4x100m Livres Masculinos		
12 DEZ 2020 – 16:30		13 DEZ 2020 – 16:00	
1ª JORNADA – 2ª SESSÃO		2ª JORNADA – 2ª SESSÃO	
<b>11</b>	200m Mariposa Femininos	<b>29</b>	400m Estilos Femininos
<b>12</b>	200m Mariposa Masculinos	<b>30</b>	400m Estilos Masculinos
<b>13</b>	100m Bruços Femininos	<b>31</b>	100m Livres Femininos
<b>14</b>	100m Bruços Masculinos	<b>32</b>	100m Livres Masculinos
<b>15</b>	200m Livres Femininos	<b>33</b>	200m Costas Femininos
<b>16</b>	200m Livres Masculinos	<b>34</b>	200m Costas Masculinos
<b>INTERVALO – 10'</b>		<b>35</b>	50m Bruços Femininos
<b>17</b>	4x100m Estilos Femininos	<b>36</b>	50m Bruços Masculinos
<b>18</b>	4x100m Estilos Masculinos	<b>INTERVALO – 10'</b>	
		<b>37</b>	4x200m Livres Femininos
		<b>38</b>	4x200m Livres Masculinos

### 4. PARTICIPAÇÃO

Participam nos Campeonatos Masculino e Feminino da 2ª Divisão, os 24 clubes apurados para o efeito.

Assim, terão garantido a sua participação (caso realizem a pré-inscrição) os seguintes clubes:

Masculinos –

Femininos –

- **Nota:** nesta competição só poderão participar nadadores filiados pelo clube, na Federação Portuguesa de Natação até 23 de outubro de 2020 e que tenham participado em duas competições pelo respetivo clube em território nacional (desde sempre).

## 5. INSCRIÇÕES

Para estes campeonatos realizar-se-á uma pré-inscrição para definição atempada dos reais clubes participantes. A pré-inscrição deverá ser realizada, em ficha destinada para o efeito, até ao dia 23 de outubro de 2020.

Um clube que realize a pré-inscrição, e que não concretize a inscrição nos campeonatos ou não participe nos mesmos, fica sujeito a uma multa de **500€**; salvo por motivo excecionalmente grave, devidamente comprovado pela FPN.

A não realização desta pré-inscrição implicará a não participação no respetivo campeonato.

O Clube que, pertencendo por direito próprio a esta divisão, não compareça, ou não se inscreva, no respetivo Campeonato, disputará a Fase de Qualificação.

Se um ou mais clubes não se inscrever(em), o ajustamento dos clubes participantes realizar-se-á através da repescagem do(s) clube(s) que na época anterior, melhor(es) classificação(ões) tenha(m) obtido na 3ª Divisão.

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 2 de dezembro de 2020**. Serão aceites um máximo de 12 (doze) nadadores por equipa.

A constituição das equipas de estafeta deverá ser efetuada no ficheiro convite respetivo, aquando do envio das inscrições. Contudo, é permitido alterar a constituição da equipa de estafetas até 1 (uma) hora antes do início da sessão, no secretariado da Competição. Os nadadores constituintes da estafeta deverão constar da lista onomástica de participantes do respetivo clube.

São válidos como tempos de inscrição, as marcas registadas entre 30 de novembro de 2019 e 2 de dezembro de 2020.

## 6. REGRAS ESPECÍFICAS

Cada Clube terá de se fazer representar por **1 nadador(a) e 1 equipa de estafetas por prova**.

Os nadadores da categoria Juvenil, Júnior e Sénior podem ser inscritos num máximo de **3 (três) provas individuais mais as estafetas**.

Os nadadores da categoria Infantil podem participar em **3 (três) provas**, sendo-lhes permitido nadar um máximo de 2 provas por sessão incluindo estafetas. Os nadadores **infantis não poderão utilizar fatos de competição**.

Um Clube termina a sua participação a partir do momento em que deixa de se fazer representar devidamente numa prova, o que implicará a imediata transição para a divisão imediatamente inferior.

Numa **situação excepcional**, em que um nadador não possa participar numa prova, por motivo de acidente ou outro de comprovada gravidade, poderá o clube, **desde que previamente autorizado pelo Júri da Competição**,

- Proceder à sua substituição imediata por outro nadador da equipa.
- Não se fazer representar na prova em questão, conseqüentemente não pontuando, mas mantendo-se o clube em competição.

## 7. SUBSTITUIÇÕES

Serão permitidas **3 (três) substituições por jornada**, de nadadores inscritos nas provas, desde que:

- Os nadadores substitutos constem da lista onomástica.
- As alterações sejam comunicadas à organização, por escrito, em ficha própria para o efeito, até **1 (uma) hora** antes do início de cada sessão.

## 8. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES

Os Clubes concorrentes a cada um dos campeonatos em disputa, 2ª Divisão Masculina e 2ª Divisão Feminina, serão agrupados por séries de acordo com o tempo de inscrição dos seus nadadores.

No caso de não existir tempo ou do mesmo ser igual para mais do que um clube, a atribuição de pistas será realizada aleatoriamente pelo programa de provas.

## 9. CLASSIFICAÇÕES

Os Clubes concorrentes a cada um dos campeonatos serão ordenados pelo somatório dos pontos obtidos em cada prova pelos seus nadadores e equipas de estafetas.

Funcionará como fator de desempate o número de 1ºs lugares obtidos por cada Clube nas provas do campeonato. Se tal se revelar insuficiente, recorrer-se-á aos 2ºs, 3ºs e assim sucessivamente, até se conseguir o desempate. Se ainda subsistir o empate, recorrer-se-á ao melhor tempo, segundo **tabela FINA mais recente, em vigor à data da competição** obtido por cada Clube nas provas do Campeonato.

O sistema de pontuação será o seguinte:

- 1º Classificado – Nº Clubes + 1
- 2º Classificado – Nº Clubes - 1
- 3º Classificado – Nº Clubes - 2
- e assim sucessivamente até ao último classificado que terá 1 ponto.
- Desclassificado – 0 pontos

- Desistência – 0 pontos

Em caso de empate entre dois ou mais nadadores, ou entre duas ou mais equipas de estafetas, será atribuída a pontuação referente à sua classificação, mantendo-se para os restantes, o sistema de pontuação vigente.

## 10. PRÉMIOS

Os clubes vencedores, masculino e feminino, da 2ª divisão receberão a Taça FPN e os seus nadadores (num máximo de 12) uma medalha.

Aos restantes clubes participantes será entregue um troféu.

## 11. MUDANÇA DE DIVISÃO

Transitarão para a 3ª Divisão, os 21º, 22º, 23º e 24º classificados destes Campeonatos por troca com os 1º, 2º, 3º e 4º classificados dos Campeonatos Masculino e Feminino da 3ª Divisão.

Ascenderão à 1ª Divisão, os 1º, 2º e 3º classificados dos Campeonatos Masculino e Feminino.

**Sempre que um clube inscrito não comparecer ao respetivo campeonato, verificar-se-á a descida de menos um clube à 3ª Divisão.**

## 12. SUBSÍDIOS

A FPN subsidiará 1 treinador e até 5 (cinco) nadadores por equipa participante, desde que os mesmos tenham participado em pelo menos uma das provas do programa, no montante individual referido na tabela de referência para subsídios disponível na página da FPN – [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt).

## CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 1ª DIVISÃO - MASCULINOS E FEMININOS

### 1. LOCAL

ANL - Jamor (50m x 10 pistas)

### 2. DATAS

19 e 20 de dezembro 2020

### 3. PROGRAMA – HORÁRIOS

19 DEZEMBRO 20 – 09:30		20 DEZEMBRO 20 – 09:00	
1ª JORNADA – 1ª SESSÃO		2ª JORNADA – 1ª SESSÃO	
<b>1</b>	400m Livres Femininos	<b>19</b>	800m Livres Femininos
<b>2</b>	400m Livres Masculinos	<b>20</b>	1500m Livres Masculinos
<b>3</b>	50m Mariposa Femininos	<b>21</b>	50m Livres Femininos
<b>4</b>	50m Mariposa Masculinos	<b>22</b>	50m Livres Masculinos
<b>5</b>	100m Costas Femininos	<b>23</b>	200m Bruços Femininos
<b>6</b>	100m Costas Masculinos	<b>24</b>	200m Bruços Masculinos
<b>7</b>	200m Estilos Femininos	<b>25</b>	50m Costas Femininos
<b>8</b>	200m Estilos Masculinos	<b>26</b>	50m Costas Masculinos
<b>INTERVALO – 10'</b>		<b>27</b>	100m Mariposa Femininos
<b>9</b>	4x100m Livres Femininos	<b>28</b>	100m Mariposa Masculinos
<b>10</b>	4x100m Livres Masculinos		
19 DEZEMBRO 20 – 16:30		20 DEZEMBRO 20 – 16:00	
1ª JORNADA – 2ª SESSÃO		2ª JORNADA – 2ª SESSÃO	
<b>11</b>	200m Mariposa Femininos	<b>29</b>	400m Estilos Femininos
<b>12</b>	200m Mariposa Masculinos	<b>30</b>	400m Estilos Masculinos
<b>13</b>	100m Bruços Femininos	<b>31</b>	100m Livres Femininos
<b>14</b>	100m Bruços Masculinos	<b>32</b>	100m Livres Masculinos
<b>15</b>	200m Livres Femininos	<b>33</b>	200m Costas Femininos
<b>16</b>	200m Livres Masculinos	<b>34</b>	200m Costas Masculinos
<b>INTERVALO – 10'</b>		<b>35</b>	50m Bruços Femininos
<b>17</b>	4x100m Estilos Femininos	<b>36</b>	50m Bruços Masculinos
<b>18</b>	4x100m Estilos Masculinos	<b>INTERVALO – 10'</b>	
		<b>37</b>	4x200m Livres Femininos
		<b>38</b>	4x200m Livres Masculinos

### 4. PARTICIPAÇÃO

Participam nos Campeonatos Masculino e Feminino da 1ª Divisão, os 15 clubes apurados para o efeito.

Assim, terão garantido a sua participação (caso realizem a pré-inscrição) os clubes classificados entre o 1º e o 9º lugares do campeonato nacional da 1ª divisão época 2018-2019; os clubes classificados entre o 1º e o 3º lugares do campeonato Nacional de Clubes 2ª divisão época 2018-2019 e época 2019-2020.



Assim, terão garantido a sua participação (caso realizem a pré-inscrição) os seguintes clubes:

Masculinos – SCP, SLB, FCP, CFB, SAD, SCB, GDNFAMA, CNAC, ADRCIMM, SFUAP, LDC, FOCA, GGA, CNF, AAC.

Femininos – SAD, SCP, SLB, FCP, AAC, CGA, CFP, CFB, LSC, LDC, GDNFAMA, ADDBA, SCB, DNMG, ADRCIMM.

- **Nota: nesta competição só poderão participar nadadores filiados pelo clube, na Federação Portuguesa de Nataação até 23 de outubro de 2020 e que tenham participado em duas competições pelo respetivo clube em território nacional (desde sempre).**

## 5. INSCRIÇÕES

Para estes campeonatos realizar-se-á uma pré-inscrição para definição atempada dos reais clubes participantes. A pré-inscrição deverá ser realizada, em ficha destinada para o efeito, até ao dia **23 de outubro de 2020**

Um clube que realize a pré-inscrição, e que não concretize a inscrição nos campeonatos ou não participe nos mesmos, fica sujeito a uma multa de **500€**; salvo por motivo excecionalmente grave, devidamente comprovado pela FPN. Em qualquer dos casos passará a disputar a Fase de Qualificação.

A não realização desta pré-inscrição implicará a não participação no respetivo campeonato.

Se um ou mais clubes, não realizar (em) a pré-inscrição na divisão a que tem direito, o ajustamento dos clubes participantes realizar-se-á através da repescagem do(s) clube(s) que na época anterior, melhor(es) classificação(ões) tenha(m) obtido na divisão imediatamente inferior.

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 **9 de dezembro de 2020**. Serão aceites um máximo de 20 (vinte) nadadores por equipa.

A constituição das equipas de estafeta deverá ser efetuada no ficheiro convite respetivo, aquando do envio das inscrições. Contudo, é permitido alterar a constituição da equipa de estafetas até 1 (uma) hora antes do início da sessão, no secretariado da Competição. Os nadadores constituintes da estafeta deverão constar da lista onomástica de participantes do respetivo clube.

São válidos como tempos de inscrição, as marcas registadas entre 17 de março de 2019 e 9 de dezembro 2020.

## 6. REGRAS ESPECÍFICAS

Cada clube terá de se fazer representar em todas as provas do programa. A representação deverá de incluir **2 nadadores(as) e 1 equipa de estafetas por prova**.

Cada nadador(a) pode ser inscrito(a) num máximo de **4 (quatro) provas individuais mais as estafetas**. Os nadadores da categoria Infantil podem participar em **4 (quatro) provas**, sendo-lhes permitido nadar um máximo de 2 provas por sessão incluindo estafetas.

Um Clube termina a sua participação a partir do momento em que deixa de se fazer representar devidamente numa prova, sendo tal facto considerado como não comparência aos Campeonatos.

Numa **situação excecional**, em que um nadador não possa participar numa prova, por motivo de acidente ou outro de comprovada gravidade, poderá o clube, **desde que previamente autorizado pelo Júri da Competição**,

- Proceder à sua substituição imediata por outro nadador da equipa.
- Não se fazer representar na prova em questão, consequentemente não pontuando, mas mantendo-se o clube em competição.

## 7. SUBSTITUIÇÕES

Serão permitidas **5 (cinco) substituições por jornada**, de nadadores inscritos nas provas, desde que:

- Os nadadores substitutos constem da lista onomástica.
- As alterações sejam comunicadas à organização, por escrito, em ficha própria para o efeito, até **1 (uma) hora** antes do início de cada sessão.

## 8. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES

Os Clubes concorrentes a cada um dos campeonatos em disputa, 1ª Divisão Masculina e 1ª Divisão Feminina, serão agrupados por séries de acordo com o tempo de inscrição dos seus nadadores.

No caso de não existir tempo ou do mesmo ser igual para mais do que um clube, a atribuição de pistas será realizada aleatoriamente pelo programa de provas.

## 9. CLASSIFICAÇÕES

Os clubes concorrentes serão ordenados pelo somatório dos pontos obtidos pelos nadadores em cada prova.

Funcionará como fator de desempate a soma do número de primeiros lugares obtidos por cada clube nas provas do campeonato. Se tal se revelar insuficiente recorrer-se-á aos 2º, 3º lugares obtidos e assim sucessivamente até se encontrar o vencedor. Porém, se a situação de igualdade ainda se mantiver, sairá vencedora a equipa que tiver a prova mais pontuada pela tabela FINA em vigor.

O sistema de pontuação será o seguinte:

Provas individuais	Provas de Estafetas
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1º Classificado – 31 pontos</li><li>• 2º Classificado – 29 pontos</li><li>• 3º Classificado – 28 pontos</li><li>• e assim sucessivamente até ao 30º classificado que terá 1 ponto.<ul style="list-style-type: none"><li>○ Desclassificado – 0 pontos</li><li>○ Desistência – 0 pontos</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1º Classificado – 31 pontos</li><li>• 2º Classificado – 27 pontos</li><li>• 3º Classificado – 25 pontos</li><li>• 4º Classificado – 23 pontos</li><li>• 5º Classificado – 21 pontos</li><li>• 6º Classificado – 19 pontos</li><li>• e assim sucessivamente até ao 15º classificado que terá 1 ponto.<ul style="list-style-type: none"><li>○ Desclassificado – 0 pontos</li><li>○ Desistência – 0 pontos</li></ul></li></ul>

Em caso de empate entre dois ou mais nadadores, ou entre duas ou mais equipas de estafetas, será atribuída a pontuação referente à sua classificação, mantendo-se para os restantes o sistema de pontuação vigente.

## 10.MUDANÇAS DE DIVISÃO

As equipas classificadas em 10º; 11º, 12º, 13º, 14º e 15º lugares nos campeonatos nacionais da 1ª Divisão masculina e feminina transitarão para a 2ª Divisão na época seguinte.

**Sempre que um clube inscrito não compareça ao respetivo campeonato, verificar-se-á a descida de menos um clube à divisão imediatamente inferior.**

## 11.PRÉMIOS

Os Clubes vencedores em masculinos e femininos da 1ª Divisão receberão a TAÇA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO e os seus nadadores, num máximo de 20 (vinte), uma medalha. Aos restantes Clubes participantes será entregue um troféu correspondente à sua classificação.

## 12.SUBSÍDIOS

A FPN subsidiará 1 treinador e até (10) nadadores por equipa participante, desde que os mesmos tenham participado em pelo menos uma das provas do programa, no montante individual referido na tabela de referência para subsídios disponível na página da FPN – [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt).

## TORNEIOS ZONAIS DE INFANTIS - PISCINA CURTA

### 1. LOCAIS

- Zona Norte: ANNP - Penafiel (25m x 8 pistas)
- Zona Sul: ANIC - Ponte Sôr (25m x 8 pistas)

### 2. DATAS

20 e 21 de março de 2021

### 3. ORGANIZAÇÃO

A organização destes Torneios ficará sob a responsabilidade de duas das Associações Territoriais, que irão acolher as restantes, distribuídas por duas zonas:

ORGANIZAÇÃO	ZONAS	ASSOCIAÇÕES
ANNP	Norte	ANCNP, ANC, ANMIN, ANNP, ARNN
ANIC	Sul	ANALG, ANARA, ANDL, ANDS, ANIC, ANL, ANM, ANALEN

### 4. PROGRAMA – HORÁRIOS

1ª JORNADA – 1ª SESSÃO 20 MARÇO 2021 – 9:30		2ª JORNADA – 1ª SESSÃO 21 MARÇO 2021 – 9:00	
1	400 Livres femininos INF-B	13	400 Livres masculinos INF-B
2	200 Estilos masculinos INF-B	14	200 Estilos femininos INF-B
3	200 Costas femininos	15	200 Livres masculinos
4	100 Costas masculinos	16	100 Livres femininos
5	100 Costas femininos	17	100 Livres masculinos
6	200 Costas masculinos	18	200 Livres femininos
1ª JORNADA – 2ª SESSÃO 20 MARÇO 2021 - 16:30		2ª JORNADA – 2ª SESSÃO 21 MARÇO 2021 – 16:00	
7	400 Livres femininos INF-A	19	400 Livres masculinos INF-A
8	200 Estilos masculinos INF-A	20	200 Estilos femininos INF-A
9	200 Bruços femininos	21	200 Mariposa masculinos
10	100 Bruços masculinos	22	100 Mariposa femininos
11	100 Bruços femininos	23	100 Mariposa masculinos
12	200 Bruços masculinos	24	200 Mariposa femininos
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			

### 5. PARTICIPAÇÃO

Têm direito a participar neste Campeonato os nadadores que tenham cumprido pelo menos dois Mínimos de acesso nas distâncias e técnicas dos respetivos escalões, tendo em consideração os pressupostos de participação (1 Mínimo numa prova de 100m, sendo que esta deverá ser diferente da técnica da prova de 200m; 1 Mínimo numa prova de 200m, sendo que esta deverá ser diferente da técnica da prova de 100m; Mínimo na prova de 400L; Mínimo na prova de 200Est), entre 23 de março de 2020 e 7 de março de 2021.

Cada nadador, desde que tenha obtido pelo menos dois mínimos de acesso nas condi es acima indicadas, **participa obrigatoriamente nas quatro provas do programa**, sendo também **obrigatória a participa o nas provas nas quais obteve Mínimo de acesso**.

Os nadadores **Infantis deverão utilizar fatos de banho compatíveis com o modelo das figuras 1 e 2 apresentados no anexo 8 da página 51**.

## 6. INSCRI OES

As inscri es deverão ser entregues na Associa o Territorial responsável pela sua organiza o, em data e local a definir pela mesma.

Aquando da inscri o, cada nadador terá que ser inscrito obrigatoriamente em quatro (4) provas, respeitando os seguintes pressupostos:

- Uma (1) prova de 200m (200M, 200C, 200B, 200L; sendo que esta deverá ser diferente da técnica da prova de 100m);
- Uma (1) prova de 100m (100M, 100C, 100B, 100L; sendo que esta deverá ser diferente da técnica da prova de 200m);
- Prova de 400L;
- Prova de 200Est.

  obrigatória a participa o nas provas nas quais obteve Mínimo de acesso.

As taxas de inscri o são as que estão em vigor

## 7. ORGANIZA O DAS SÉRIES

Os nadadores serão agrupados por séries, segundo os tempos de inscri o, independentemente do escalão etário a que pertencem. Caso haja mais do que 1 nadador com o mesmo tempo de inscri o, a atribui o de pistas será realizada aleatoriamente pelo programa de provas.

Não serão utilizadas as plataformas da partida de costas.

## 8. CLASSIFICA OES E PRÉMIOS

A classifica o final   atribuída em fun o do somatório da pontua o Rudolph (**tabela Rudolph mais recente, em vigor   data da competi o**) nas provas selecionadas por cada nadador, por escalão etário (Infantis A e B) e sexo, e serão entregues prémios aos 10 primeiros classificados de cada escalão/sexo.

## 9. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO

Publicada em Anexo a estes Regulamentos.

## CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS, JUNIORES E ABSOLUTOS - PISCINA LONGA

### 1. LOCAL

ANC - COP Coimbra (50m x 10 pistas)

### 2. DATAS

26 a 28 de março 2021

### 3. PROGRAMA – HORÁRIOS

27 MAR 2021 – 09:00 2ª JORNADA – 1ª SESSÃO		28 MAR 2021 – 09:00 3ª JORNADA – 1ª SESSÃO	
<b>9</b>	200m Livres Masc.	<b>23</b>	400m Estilos Masc.
<b>10</b>	200m Livres Fem.	<b>24</b>	400m Estilos Fem.
<b>11</b>	50m Mariposa Masc.	<b>25</b>	50m Bruços Masc.
<b>12</b>	50m Mariposa Fem.	<b>26</b>	50m Bruços Fem.
<b>13</b>	200m Bruços Masc.	<b>27</b>	100m Livres Masc.
<b>14</b>	200m Bruços Fem.	<b>28</b>	100m Livres Fem.
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>	

26 MAR 2021 – 16:30 1ª JORNADA		27 MAR 2021 – 16:00 2ª JORNADA – 2ª SESSÃO		28 MAR 2021 – 16:00 3ª JORNADA – 2ª SESSÃO	
<b>1</b>	1500m Livres Fem.	<b>15</b>	400m Livres Masc.	<b>29</b>	1500m Livres Masc.
<b>2</b>	100m Bruços Masc.	<b>16</b>	400m Livres Fem.	<b>30</b>	200m Costas Fem.
<b>3</b>	100m Bruços Fem.	<b>17</b>	100m Costas Masc.	<b>31</b>	200m Costas Masc.
<b>4</b>	200m Mariposa Masc.	<b>18</b>	100m Costas Fem.	<b>32</b>	100m Mariposa Fem.
<b>5</b>	200m Mariposa Fem.	<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		<b>33</b>	100m Mariposa Masc.
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		<b>19</b>	200m Estilos Masc.	<b>34</b>	800m Livres Fem.
<b>6</b>	50m Costas Masc.	<b>20</b>	200m Estilos Fem.	<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>	
<b>7</b>	50m Costas Fem.	<b>21</b>	50m Livres Masc.		
<b>8</b>	800m Livres Masc.	<b>22</b>	50m Livres Fem.		
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			

### 4. PARTICIPAÇÃO

Estes campeonatos destinam-se às categorias **Juvenil, Júnior e Sénior**, podendo nelas participar os nadadores que tenham cumprido os critérios de admissão nas distâncias e técnicas da respetiva categoria, entre 4 de abril de 2019 e 9 de Março de 2021.

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

Os **nadadores juvenis** poderão participar nas provas de 50m, na categoria Júnior e Absoluta, caso obtenham mínimo de participação Júnior; contudo, é necessário que os nadadores tenham obtido o mínimo do respetivo escalão etário (juvenil A/juvenil B) nas distâncias de 100 e 200m da mesma técnica, mesmo que não participem nessas provas.

O **nadador Juvenil** que tenha obtido Mínimo de acesso na prova de 200m de uma técnica poderá participar na prova de 100m da mesma técnica (sem ter obtido Mínimo para esta prova), sendo obrigatório a participação deste na prova de 200m.

Cada **nadador Juvenil** só poderá ser inscrito, ao longo das quatro (5) sessões, em cinco (6) provas individuais.

Cada **nadador Júnior e Sénior** só poderá ser inscrito, ao longo das quatro (5) sessões, em sete (8) provas individuais.

## 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 **17 de março de 2021.**

## 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 classificações separadas por prova e categoria (nos Juvenis separada por escalão etário, Juvenis A e Juvenis B), juniores (serão considerados os tempos dos nadadores dos escalões juvenis e juniores presentes) e absolutos (todas as categorias).

Nas provas de 50m haverá apenas classificação Júnior e Absoluta.

## 8. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO

Publicada em Anexo a estes Regulamentos.

## CAMPEONATOS NACIONAIS DE INFANTIS

### 1. LOCAL

ANL - a definir (50m x 8 pistas)

### 2. DATAS

16 a 18 de julho de 2021

### 3. PROGRAMA – HORÁRIOS

17 JUL 2021 – 09:00 2ª JORNADA – 1ª SESSÃO		18 JUL 2021 – 09:00 3ª JORNADA	
<b>7</b>	400 Livres femininos INF-B	<b>19</b>	400 Livres masculinos INF-B
<b>8</b>	200 Estilos masculinos INF-B	<b>20</b>	200 Estilos femininos INF-B
<b>9</b>	200 Costas femininos	<b>21</b>	200 Livres masculinos
<b>10</b>	100 Costas masculinos	<b>22</b>	100 Livres femininos
<b>11</b>	100 Costas femininos	<b>23</b>	100 Livres masculinos
<b>12</b>	200 Costas masculinos	<b>24</b>	200 Livres femininos

**ENTREGA DE MEDALHAS**

16 JUL 2021 – 15:00 1ª JORNADA		17 JUL 2021 – 16:00 2ª JORNADA – 2ª SESSÃO	
<b>1</b>	400 Livres masculinos INF-A	<b>13</b>	400 Livres femininos INF-A
<b>2</b>	200 Estilos femininos INF-A	<b>14</b>	200 Estilos masculinos INF-A
<b>3</b>	200 Mariposa masculinos	<b>15</b>	200 Bruços femininos
<b>4</b>	100 Mariposa femininos	<b>16</b>	100 Bruços masculinos
<b>5</b>	100 Mariposa masculinos	<b>17</b>	100 Bruços femininos
<b>6</b>	200 Mariposa femininos	<b>18</b>	200 Bruços masculinos

### 4. PARTICIPAÇÃO

Têm direito a participar neste Campeonato os nadadores que tenham cumprido **pelo menos dois Mínimos** de acesso nas distâncias e técnicas dos respetivos escalões, tendo em consideração os pressupostos de participação (1 Mínimo numa prova de 100m, sendo que esta deverá ser diferente da técnica da prova de 200m; 1 Mínimo numa prova de 200m, sendo que esta deverá ser diferente da técnica da prova de 100m; Mínimo na prova de 400L; Mínimo na prova de 200Est), entre 20 de julho de 2020 e 4 de julho de 2021.

Cada nadador, desde que tenha obtido pelo menos dois mínimos de acesso nas condições acima indicadas, **participa obrigatoriamente nas quatro provas do programa**, sendo também **obrigatória a participação nas provas nas quais obteve Mínimo de acesso**.

Os nadadores **Infantis deverão utilizar fatos de banho compatíveis com o modelo das figuras 1 e 2 apresentados no anexo 8 da página 51**.



## 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 **6 de julho de 2021**.

Aquando da inscrição, cada nadador terá que ser inscrito obrigatoriamente em quatro (4) provas, respeitando os seguintes pressupostos:

- Uma (1) prova de 200m (200M, 200C, 200B, 200L; sendo que esta deverá ser diferente da técnica da prova de 100m);
- Uma (1) prova de 100m (100M, 100C, 100B, 100L; sendo que esta deverá ser diferente da técnica da prova de 200m);
- Prova de 400L;
- Prova de 200Est.

É obrigatória a participação nas provas nas quais obteve Mínimo de acesso.

## 6. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES

Os nadadores serão agrupados por séries, segundo os tempos de inscrição, independentemente do escalão etário 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

A classificação final é atribuída em função do somatório da pontuação Rudolph (**tabela Rudolph mais recente, em vigor à data da competição**) nas provas selecionadas por cada nadador, por escalão etário (Infantis A e B) e sexo, e serão entregues prémios aos 10 primeiros classificados de cada escalão/sexo.

## 8. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO

Publicada em Anexo a estes Regulamentos.

## OPEN DE PORTUGAL, CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE PORTUGAL, CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS

### 1. LOCAL

ANL - Jamor (50m x 10 pistas)

### 2. DATAS

23 a 25 de julho 2021

### 3. PARTICIPAÇÃO

Estes campeonatos destinam-se às categorias **Juvenil, Júnior e Sénior**, podendo nelas participar os nadadores que tenham cumprido os critérios de admissão nas distâncias e técnicas da respetiva categoria, entre 1 de agosto de 2019 e 13 de julho de 2021.

O número de estrangeiros nas provas de 1500 e 800 Livres será limitado a um máximo de 6 inscrições e o número de nadadores estrangeiros na série mais rápida não poderá ser superior ao definido para a participação nas finais.

Os **nadadores juvenis** poderão participar nas provas de 50m, caso obtenham mínimo de participação Júnior; contudo, é necessário que os nadadores tenham obtido o mínimo do respetivo escalão etário (juvenil A/juvenil B) nas distâncias de 100 e 200m da mesma técnica, mesmo que não participem nessas provas.

Para os nadadores da categoria de Juvenis, o limite máximo de inscrições em provas individuais será de 6 (seis).

### 4. 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 **13 de julho de 2021**.

## 5. PROGRAMA – HORÁRIOS

24 JUL 2021 – 09:00 2ª JORNADA – 1ª SESSÃO		25 JUL 2021 – 09:00 3ª JORNADA – 1ª SESSÃO	
<b>9</b>	200m Livres Masc.	<b>23</b>	400m Estilos Masc.
<b>10</b>	200m Livres Fem.	<b>24</b>	400m Estilos Fem.
<b>11</b>	50m Mariposa Masc.	<b>25</b>	50m Bruços Masc.
<b>12</b>	50m Mariposa Fem.	<b>26</b>	50m Bruços Fem.
<b>13</b>	200m Bruços Masc.	<b>27</b>	100m Livres Masc.
<b>14</b>	200m Bruços Fem.	<b>28</b>	100m Livres Fem.
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>	

23 JUL 2021 – 16:30 1ª JORNADA		24 JUL 2021 – 16:00 2ª JORNADA – 2ª SESSÃO		25 JUL 2021 – 16:00 3ª JORNADA – 2ª SESSÃO	
<b>1</b>	1500m Livres Fem.	<b>15</b>	400m Livres Masc.	<b>29</b>	1500m Livres Masc.
<b>2</b>	100m Bruços Masc.	<b>16</b>	400m Livres Fem.	<b>30</b>	200m Costas Fem.
<b>3</b>	100m Bruços Fem.	<b>17</b>	100m Costas Masc.	<b>31</b>	200m Costas Masc.
<b>4</b>	200m Mariposa Masc.	<b>18</b>	100m Costas Fem.	<b>32</b>	100m Mariposa Fem.
<b>5</b>	200m Mariposa Fem.	<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		<b>33</b>	100m Mariposa Masc.
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		<b>19</b>	200m Estilos Masc.	<b>34</b>	800m Livres Fem.
<b>6</b>	50m Costas Masc.	<b>20</b>	200m Estilos Fem.	<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>	
<b>7</b>	50m Costas Fem.	<b>21</b>	50m Livres Masc.		
<b>8</b>	800m Livres Masc.	<b>22</b>	50m Livres Fem.		
<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>		<b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>			

## 6. ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO

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

Nos **Campeonatos Nacionais de Juvenis**, as classificações serão separadas por prova e sexo sendo apenas considerados os nadadores de nacionalidade portuguesa.

Serão concedidos prémios aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova e sexo.

Nos **Campeonatos Absolutos de Portugal**, as classificações serão absolutas em cada prova e sexo, sendo atribuídos prémios aos 3 (três) primeiros classificados de nacionalidade portuguesa.

No **Open de Portugal**, as classificações serão absolutas em cada prova e sexo sendo atribuído um prémio ao vencedor.

De acordo com o número de nadadores estrangeiros presentes no Open de Portugal, a organização poderá decidir atribuir prémios aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova e sexo. Esta situação será definida após a conclusão das inscrições e anunciada aquando da publicação da lista de participantes.

## 8. TABELA DE TEMPOS COM CRITÉRIOS DE ADMISSÃO

Publicada em Anexo a estes Regulamentos.

# ANEXOS

## Anexo 1. Mínimos Competições Nacionais - Seniores

FEMININOS				PROVAS	MASCULINOS			
SÉNIOR 1º ANO		SÉNIOR			SÉNIOR 1º ANO		SÉNIOR	
03		02 E ANTES			02		01 E ANTES	
P25M	P50M	P25M	P50M		P25M	P50M	P25M	P50M
				<b>50 Livres</b>				
				<b>100 Livres</b>				
				<b>200 Livres</b>				
				<b>400 Livres</b>				
				<b>800 Livres</b>				
				<b>1500 Livres</b>				
				<b>50 Costas</b>				
				<b>100 Costas</b>				
				<b>200 Costas</b>				
				<b>50 Bruços</b>				
				<b>100 Bruços</b>				
				<b>200 Bruços</b>				
				<b>50 Mariposa</b>				
				<b>100 Mariposa</b>				
				<b>200 Mariposa</b>				
				<b>100 Estilos</b>				
				<b>200 Estilos</b>				
				<b>400 Estilos</b>				

## Anexo 2. Mínimos Competições Nacionais - Juniores

FEMININOS				PROVAS	MASCULINOS			
JÚNIOR 16		JÚNIOR 17			JÚNIOR 17		JÚNIOR 18	
05		04			04		03	
P25M	P50M	P25M	P50M		P25M	P50M	P25M	P50M
				<b>50 Livres</b>				
				<b>100 Livres</b>				
				<b>200 Livres</b>				
				<b>400 Livres</b>				
				<b>800 Livres</b>				
				<b>1500 Livres</b>				
				<b>50 Costas</b>				
				<b>100 Costas</b>				
				<b>200 Costas</b>				
				<b>50 Bruços</b>				
				<b>100 Bruços</b>				
				<b>200 Bruços</b>				
				<b>50 Mariposa</b>				
				<b>100 Mariposa</b>				
				<b>200 Mariposa</b>				
				<b>100 Estilos</b>				
				<b>200 Estilos</b>				
				<b>400 Estilos</b>				

### Anexo 3. Mínimos Competições Nacionais - Juvenis

FEMININOS				PROVAS	MASCULINOS			
JUVENIL B		JUVENIL A			JUVENIL B		JUVENIL A	
2007		2006			2006		2005	
P25M	P50M	P25M	P50M		P25M	P50M	P25M	P50M
				<b>100 Livres</b>				
				<b>200 Livres</b>				
				<b>400 Livres</b>				
				<b>800 Livres</b>				
				<b>1500 Livres</b>				
				<b>100 Costas</b>				
				<b>200 Costas</b>				
				<b>100 Bruços</b>				
				<b>200 Bruços</b>				
				<b>100 Mariposa</b>				
				<b>200 Mariposa</b>				
				<b>200 Estilos</b>				
				<b>400 Estilos</b>				

## Anexo 4. Mínimos Campeonatos Nacionais - Infantis

FEMININOS	INFANTIS B		INFANTIS A	
	2009		2008	
PROVAS	P25M	P50M	P25M	P50M
<b>100 Livres</b>				
<b>200 Livres</b>				
<b>400 Livres</b>				
<b>800 Livres</b>				
<b>100 Costas</b>				
<b>200 Costas</b>				
<b>100 Bruços</b>				
<b>200 Bruços</b>				
<b>100 Mariposa</b>				
<b>200 Mariposa</b>				
<b>200 Estilos</b>				
<b>400 Estilos</b>				

MASCULINOS	INFANTIS B		INFANTIS A	
	2008		2007	
PROVAS	P25M	P50M	P25M	P50M
<b>100 Livres</b>				
<b>200 Livres</b>				
<b>400 Livres</b>				
<b>1500 Livres</b>				
<b>100 Costas</b>				
<b>200 Costas</b>				
<b>100 Bruços</b>				
<b>200 Bruços</b>				
<b>100 Mariposa</b>				
<b>200 Mariposa</b>				
<b>200 Estilos</b>				
<b>400 Estilos</b>				



## Anexo 5. Mínimos Competições Nacionais - Estafetas

FEMININOS						
PROVAS	JUVENIS		JUNIORES		SENIORES	
	P25M	P50M	P25M	P50M	P25M	P50M
<b>4x50 Livres</b>						
<b>4x100 Livres</b>						
<b>4x200 Livres</b>						
<b>4x50 Estilos</b>						
<b>4x100 Estilos</b>						

MASCULINOS						
PROVAS	JUVENIS		JUNIORES		SENIORES	
	P25M	P50M	P25M	P50M	P25M	P50M
<b>4x50 Livres</b>						
<b>4x100 Livres</b>						
<b>4x200 Livres</b>						
<b>4x50 Estilos</b>						
<b>4x100 Estilos</b>						

## Anexo 6. Mínimos Torneios Zonais - Juniores e Seniores (P25m)

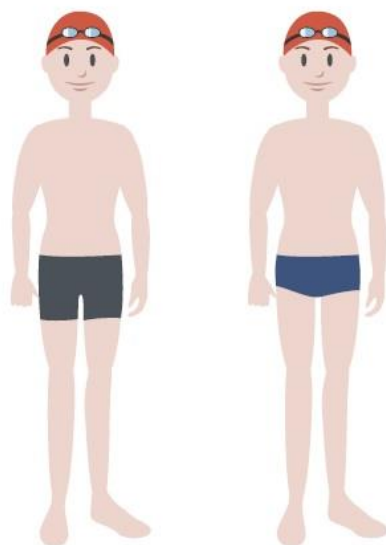
FEMININOS				PROVAS	MASCULINOS			
JÚNIOR		SÉNIOR			JÚNIOR		SÉNIOR	
04 E 05		03 E ANTES			03 E 04		02 E ANTES	
1º ANO	2º ANO	1º ANO	2º ANO E MAIS VELHOS		1º ANO	2º ANO	1º ANO	2º ANO E MAIS VELHOS
00:28.50	00:28.30	00:28.16	00:27.68	<b>50 Livres</b>	00:25.11	00:24.66	00:24.53	00:24.04
01:02.41	01:00.73	01:00.43	00:59.19	<b>100 Livres</b>	00:55.68	00:53.48	00:53.21	00:52.28
02:15.71	02:11.97	02:11.32	02:07.81	<b>200 Livres</b>	02:01.83	01:57.46	01:56.88	01:54.40
04:45.52	04:38.56	04:37.18	04:29.70	<b>400 Livres</b>	04:19.30	04:10.51	04:09.26	04:02.70
09:53.10	09:40.74	09:37.85	09:20.44	<b>800 Livres</b>	09:02.19	08:28.76	08:26.23	08:15.21
18:58.62	18:07.39	18:01.98	17:31.28	<b>1500 Livres</b>	17:16.48	16:57.69	16:52.63	16:23.57
00:32.69	00:32.29	00:32.13	00:31.21	<b>50 Costas</b>	00:28.55	00:28.23	00:28.09	00:27.20
01:10.08	01:08.45	01:08.11	01:06.45	<b>100 Costas</b>	01:02.85	01:00.48	01:00.18	00:58.36
02:32.42	02:28.04	02:27.30	02:24.33	<b>200 Costas</b>	02:17.66	02:12.67	02:12.01	02:08.34
00:36.96	00:36.45	00:36.27	00:35.06	<b>50 Bruços</b>	00:32.56	00:31.38	00:31.22	00:30.22
01:20.47	01:18.00	01:17.61	01:15.41	<b>100 Bruços</b>	01:11.68	01:08.01	01:07.67	01:05.66
02:54.45	02:49.43	02:48.59	02:42.69	<b>200 Bruços</b>	02:38.44	02:30.02	02:29.27	02:24.42
00:31.03	00:30.73	00:30.58	00:29.72	<b>50 Mariposa</b>	00:27.84	00:26.73	00:26.59	00:25.83
01:09.49	01:07.35	01:07.01	01:05.28	<b>100 Mariposa</b>	01:01.39	00:58.72	00:58.43	00:57.24
02:37.62	02:32.18	02:31.42	02:25.60	<b>200 Mariposa</b>	02:20.53	02:12.71	02:12.05	02:08.47
01:10.97	01:10.66	01:10.31	01:08.32	<b>100 Estilos</b>	01:02.91	01:01.76	01:01.46	00:59.85
02:32.60	02:28.85	02:28.11	02:24.57	<b>200 Estilos</b>	02:17.04	02:12.79	02:12.13	02:08.98
05:23.44	05:17.82	05:16.24	05:06.36	<b>400 Estilos</b>	04:55.34	04:46.65	04:45.22	04:37.73

## Anexo 7. Mínimos Torneios Zonais - Infantis e Juvenis

TORNEIOS ZONAI – FEMININOS								
PROVAS	INFANTIL B		INFANTIL A		JUVENIL B		JUVENIL A	
	2009		2008		2007		2006	
	P25M	P50M	P25M	P50M	P25M	P50M	P25M	P50M
<b>100 Livres</b>					01:06.98	01:08.31	01:05.10	01:06.40
<b>200 Livres</b>					02:25.23	02:28.13	02:21.16	02:23.98
<b>400 Livres</b>					05:05.93	05:12.05	04:57.35	05:03.30
<b>800 Livres</b>					10:27.05	10:39.59	10:09.47	10:21.66
<b>4x100 Livres</b>					04:36.71	04:42.25	04:31.62	04:37.05
<b>4x200 Livres</b>					09:59.29	10:11.28	09:48.59	10:00.36
<b>100 Costas</b>					01:15.93	01:17.45	01:13.80	01:15.28
<b>200 Costas</b>					02:43.15	02:46.41	02:38.58	02:41.75
<b>100 Bruços</b>					01:24.57	01:27.10	01:22.99	01:25.48
<b>200 Bruços</b>					03:02.55	03:08.03	02:59.14	03:04.52
<b>100 Mariposa</b>					01:12.70	01:14.88	01:11.34	01:13.48
<b>200 Mariposa</b>					02:49.48	02:52,10	02:42.48	02:45.10
<b>200 Estilos</b>					02:43.70	02:46.97	02:39.11	02:42.29
<b>400 Estilos</b>					05:47.14	05:54.08	05:37.41	05:44.16
<b>4x100 Estilos</b>					05:15.95	05:22.27	05:09.33	05:15.51

TORNEIOS ZONAI – MASCULINOS								
PROVAS	INFANTIL B		INFANTIL A		JUVENIL B		JUVENIL A	
	2008		2007		2006		2005	
	P25M	P50M	P25M	P50M	P25M	P50M	P25M	P50M
<b>100 Livres</b>					01:00.07	01:01.27	00:58.97	01:00.15
<b>200 Livres</b>					02:10.76	02:13.38	02:08.36	02:10.93
<b>400 Livres</b>					04:38.55	04:44.13	04:33.44	04:38.91
<b>1500 Livres</b>					18:44.12	19:06.60	18:23.49	18:45.56
<b>4x100 Livres</b>					04:18.37	04:23.53	04:08.68	04:13.66
<b>4x200 Livres</b>					09:22.60	09:33.85	09:02.21	09:13.06
<b>100 Costas</b>					01:08.48	01:09.85	01:07.23	01:08.57
<b>200 Costas</b>					02:27.99	02:30.95	02:25.28	02:28.18
<b>100 Bruços</b>					01:15.54	01:17.81	01:14.16	01:16.38
<b>200 Bruços</b>					02:44.27	02:49.20	02:41.26	02:47.80
<b>100 Mariposa</b>					01:06.27	01:08.26	01:05.09	01:07.04
<b>200 Mariposa</b>					02:29.02	02:33.49	02:26.36	02:30.75
<b>200 Estilos</b>					02:30.83	02:33.84	02:28.06	02:31.02
<b>400 Estilos</b>					05:18.95	05:25.33	05:13.10	05:19.36
<b>4x100 Estilos</b>					04:51.49	04:57.32	04:40.28	04:45.89

## Anexo 8. Equipamentos



*Figura 1 – Equipamentos de competi o para os nadadores infantis.*



*Figura 2 – Equipamentos de competi o para as nadadoras infantis.*