



**REGULAMENTO DE  
COMPETIÇÕES NACIONAIS**

**2008/09**



**NATAÇÃO  
PURA**

## Índice

|   |          |
|---|----------|
| <b>DISPOSIÇÕES GERAIS.....</b>  | <b>2</b> |
| 1. Introdução .....   | 2        |
| 2. Quadro Competitivo .....   | 2        |
| 3. Participação .....   | 3        |
| 4. Inscrições .....   | 3        |
| 5. Lista de Participantes.....  | 5        |
| 6. Categorias.....  | 5        |
| 7. Programas e Resultados .....   | 6        |
| 8. Subsídios.....   | 6        |
| 9. Horários da Competição.....  | 6        |
| 10. Júri da Competição .....  | 6        |
| 11. Casos Omissos .....   | 6        |
| <br>  |          |
| <b>COMPETIÇÕES.....</b>   | <b>7</b> |
| Taça de Portugal.....   | 7        |
| Torneio de Fundo de Infantis e Juvenis – Piscina Curta .....                      | 8        |
| Torneio do Nadador Completo de Infantis e Juvenis – Piscina Curta .....           | 9        |
| Campeonatos Nacionais de Clubes – 4ª Divisão – Fase de Qualificação .....         | 10       |
| Campeonatos Absolutos de Portugal – Piscina Curta .....                           | 13       |
| Campeonatos Nacionais de Clubes – 4ª Divisão .....                                | 15       |
| Campeonatos Nacionais de Clubes – 3ª Divisão .....                                | 19       |
| Campeonatos Nacionais de Clubes – 1ª e 2ª Divisões .....                          | 23       |
| Torneios Zonais de Infantis – Piscina Curta.....                                  | 28       |
| Campeonatos Nacionais de Juvenis – Piscina Longa.....                             | 30       |
| Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores – Piscina Longa .....                | 32       |
| Open de Portugal / Camp. Absolutos de Portugal / Camp. Nacionais de Juvenis ..... | 34       |
| Campeonatos Nacionais de Infantis – Piscina Longa .....                           | 37       |
| <br>  |          |
| <b>Anexo.....</b>   |          |
| Tempos de Acesso aos Campeonatos Nacionais.....                                   |          |

## DISPOSIÇÕES GERAIS

### 1. Introdução

O presente documento irá regulamentar todas as competições de âmbito nacional a ter lugar na época de 2008/09.

### 2. Quadro Competitivo

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

| COMPETIÇÃO   | DATAS               | LOCAIS  | DATA LIMITE de INSCRIÇÕES   |
|--|---------------------|---|---|
| Campeonato Nacional Clubes<br>Fase de Qualificação<br>4ª Divisão                                 | 09<br>Novembro      | ANDL<br>-<br>Leiria   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pré-Inscrição<br/>20 Outubro</li> <li>✓ Definitiva<br/>28 Outubro</li> </ul>   |
| Torneios Regionais de Fundo<br>Infantis e Juvenis  | 06 e 07<br>Dezembro | Por Associação  | Por Associação  |
| Campeonatos Absolutos de Portugal<br>Piscina Curta (Jun e Sen)                                   | 06 a 08<br>Dezembro | ANNP - Guimarães  | 25 Novembro   |
| Campeonatos Nacionais de Clubes<br>3ª e 4ª Divisões  | 13 e 14<br>Dezembro | ANDS – Tomar  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pré-Inscrição<br/>11 Novembro</li> <li>✓ Definitiva<br/>02 Dezembro</li> </ul> |
| Campeonatos Nacionais de Clubes<br>1ª e 2ª Divisões  | 20 e 21<br>Dezembro | ANS – Sines   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pré-Inscrição<br/>11 Novembro</li> <li>✓ Definitiva<br/>10 Dezembro</li> </ul> |
| Torneios Zonais de Infantis  | 06 a 08<br>Março    | <u>Zona Norte</u><br>ANC – Cantanhede<br><br><u>Zona Sul</u><br>ANL - Pinhal Novo | Por Zona  |
| Campeonatos Nacionais de Juvenis<br>Piscina Longa  | 13 a 15<br>Março    | ANNP<br>-<br>Póvoa de Varzim  | 03 Março  |
| Campeonatos Nacionais de<br>Juniões e Seniores   | 27 a 29<br>Março    | ANL – EULisboa  | 17 Março  |
| Torneios Regionais Nadador Completo<br>Infantis e Juvenis  | 09 e 10<br>Maio     | Por Associação  | Por Associação  |
| 5º Encontro Nacional Jovem Nadador   | 4 Julho             | Por definir   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pré-Inscrição<br/>02 Junho</li> <li>✓ Definitiva<br/>23 Junho</li> </ul>       |
| Campeonatos Nacionais de Juvenis<br>Campeonatos Absolutos de Portugal<br><b>OPEN de PORTUGAL</b> | 18 a 21 Julho       | ANA Algarve<br>-<br>Faro  | 7 Julho   |
| Campeonatos Nacionais de Infantis  | 24 a 26 Julho       | ANA – S.J.Madeira   | 14 Julho  |

### 3. Participação

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

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

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, no regime de extra competição, sendo oficializados os tempos mas não as classificações. Tal condição verificar-se-á nas provas de estafetas caso sejam compostas por um ou mais nadadores não nacionais. Esta situação não se verificará no Open de Portugal.

**Em caso de inscrição de um nadador 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, para todas as competições nacionais, devem ser realizadas por via electrónica, através do programa informático definido pela FPN para o efeito FPN – Entry Editor ou Team Manager da GeoLogix, e deverão ser enviadas por correio electrónico para [fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt](mailto:fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt).

Os clubes poderão socorrer-se do executável “EDITOR”, disponível gratuitamente em [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt), através do qual poderão aceder ao ficheiro-convite específico para cada competição.

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

Do processo de inscrição terá de constar:

- Dos Nadadores: Nome, ano de nascimento, género, número de licença, provas e respectivos tempos de inscrição;
- Nome(s) do(s) Treinador(es) e do(s) Delegado(s) com o(s) respectivo(s) nº(s) de Licença. Estas nomeações deverão ser anexadas aquando do envio dos originais das inscrições.

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

#### 4.2. Taxas de Inscrição

A taxa de inscrição para as Competições Nacionais é de 1.75€ por prova individual e de 6€ por prova de estafetas.

#### 4.3. Pagamento

Todas as inscrições ficarão condicionadas à recepção do respectivo pagamento, que poderá ser efectuado por transferência bancária para o NIB 0018.0003.13330170020.88 ou IBAN PT50.0018.0003.13330170020.88, ou ainda por depósito em conta nº0003.13330170020 do Banco Santander.

#### 4.4. Tempos de Inscrição

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

Será permitida a inscrição 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 inscrição será o TAC respectivo.

A inscrição de uma equipa ao abrigo do parágrafo anterior obriga a que os referidos nadadores participem efectivamente na prova, não sendo pois, permitida a sua substituição.

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

#### 4.5. Conversão de Tempos

Será considerada a melhor marca (real ou convertida) realizada por cada nadador. **O tempo de inscrição – real ou convertido – deverá corresponder à dimensão da piscina em que se irá realizar a competição.**

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*).

#### 4.6. Datas Limite

As datas limite para as inscrições em cada uma das competições são as constantes do respectivo regulamento específico, as quais, quando não respeitadas, implicam a sua não aceitação.

Para os Campeonatos Nacionais de Clubes realizar-se-á uma pré-inscrição, em todas as divisões, para definição atempada dos reais clubes participantes.

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

**A pré-inscrição deverá ser realizada, em ficha destinada para o efeito – disponível em [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt) – até ao dia 11 de Novembro de 2008. Excepção feita à fase de qualificação para a 4ª divisão, que deverá ser entregue até ao dia 20 de Outubro de 2008.**

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 excepcionalmente grave, devidamente comprovado pela FPN.

## 5. Lista de Participantes

A lista de participantes em cada prova, bem como o respectivo tempo de inscrição, estarão disponíveis na página da FPN – [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt) – 4 dias antes do início da competição.

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

Não serão permitidas substituições de participantes, nem novas inscrições.

Estas correcções 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.

**A não comparência a uma prova de um nadador ou uma estafeta implicará o pagamento de uma multa de 100€; excepto se for apresentado um atestado médico 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 géneros, nas seguintes categorias:

| CATEGORIAS | MASCULINOS      | FEMININOS       |
|------------|-----------------|-----------------|
| INFANTIS B | 1996            | 1997            |
| INFANTIS A | 1995            | 1996            |
| JUVENIS    | -               | 1995            |
| JUVENIS B  | 1994            | -               |
| JUVENIS A  | 1993            | -               |
| JUNIORES   | 1992 e 1991     | 1993 e 1994     |
| SENIORES   | 1990 e + Velhos | 1992 e + Velhas |

## 7. Programas e Resultados

Cada Clube terá direito a receber os programas das provas de acordo com a seguinte norma:

- de 1 a 5 nadadores inscritos 1 (um)
- de 6 a 10 nadadores inscritos 2 (dois)
- com mais de 11 nadadores inscritos 3 (três)

Os resultados serão fornecidos por meio electrónico, aos clubes que os solicitarem. Paralelamente, estarão disponíveis na página da FPN – [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt).

## 8. Subsídios

Os clubes terão direito a um subsídio de deslocação e estadia (de acordo com a Tabela A destes regulamentos) por nadador sempre que se cumpram os seguintes pontos:

- No decorrer das provas do campeonato, um nadador de nacionalidade portuguesa, iguale ou melhore a Marca de Apoio aos Clubes (MAC) em, pelo menos, uma prova;
- No decorrer do campeonato, esse nadador, não realize um tempo superior ao TAC, em nenhuma das outras provas individuais.

## 9. 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.

## 10. 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 Director da Competição e por 1 Membro do Departamento Técnico.

## 11. Casos Omissos

Serão julgados pela FPN.

# COMPETIÇÕES

## TAÇA DE PORTUGAL

### 1. Introdução

Esta competição visa premiar os clubes que, a nível absoluto, apresentem maior consistência de resultados nas principais competições nacionais:

- o Campeonatos Absolutos de Portugal – Piscina Curta (CAP-PC)
- o Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores (CNJS)
- o Campeonatos Absolutos de Portugal (CAP)

### 2. Classificação

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

#### CNJS

|    |           |
|----|-----------|
| 1º | 10 Pontos |
| 2º | 8 Pontos  |
| 3º | 6 Pontos  |
| 4º | 5 Pontos  |
| 5º | 4 Pontos  |
| 6º | 3 Pontos  |
| 7º | 2 Pontos  |
| 8º | 1 Ponto   |

NOTA 1: Nos CNJS as classificações de juniores e de seniores serão consideradas separadamente.

#### CAP-PC / CAP

|    |           |     |          |
|----|-----------|-----|----------|
| 1º | 20 Pontos | 9º  | 8 Pontos |
| 2º | 18 Pontos | 10º | 7 Pontos |
| 3º | 16 Pontos | 11º | 6 Pontos |
| 4º | 14 Pontos | 12º | 5 Pontos |
| 5º | 13 Pontos | 13º | 4 Pontos |
| 6º | 12 Pontos | 14º | 3 Pontos |
| 7º | 11 Pontos | 15º | 2 Pontos |
| 8º | 10 Pontos | 16º | 1 Ponto  |

### 3. Prémios

Serão atribuídos troféus aos clubes classificados nos 5 primeiros lugares.

## TORNEIO DE FUNDO DE INFANTIS E JUVENIS PISCINA CURTA

### 1. Introdução

Este Torneio será organizado pelas Associações Regionais ou Distritais.

### 2. Datas

Este Torneio deverá ser disputado nos dias 6 e 7 de Dezembro de 2008.

### 3. Participação

Têm direito a participar neste Torneio os nadadores das categorias de Infantis A e B de ambos os géneros, Juvenis A e B Masculinos e Juvenis Femininos, que tenham obtido o TAC nas respectivas provas, definidos em cada Associação. As provas a disputar serão as seguintes:

|            |                             |
|------------|-----------------------------|
| Masculinos | 1500m Livres e 400m Estilos |
| Femininos  | 800m Livres e 400m Estilos  |

### 4. Inscrições

As inscrições serão organizadas pelas Associações Regionais ou Distritais.

### 5. Classificações

Em termos nacionais, proceder-se-á à elaboração de uma classificação final individual e colectiva.

A classificação final individual será dividida por categoria e género, através do somatório (1500L+400E ou 800L+400E) das pontuações da tabela FINA 2008, de cada nadador(a) que possibilitará definir um **ranking nacional deste Torneio**.

Para a classificação final colectiva pontuam os três primeiros nadadores de cada clube, por categoria e género, que permitirão elaborar um **ranking nacional de clubes deste Torneio**.

### 6. Prémios

Este ranking permitirá atribuir um prémio aos três primeiros classificados individuais a nível nacional de cada categoria e género. Serão igualmente atribuídos diplomas aos 8 primeiros classificados.

## TORNEIO DO NADADOR COMPLETO DE INFANTIS E JUVENIS PISCINA CURTA

### 1. Introdução

Este Torneio será organizado pelas Associações Regionais ou Distritais.

### 2. Datas

Este Torneio deverá ser disputado nos dias 9 e 10 de Maio de 2009.

### 3. Participação

Têm direito a participar neste Torneio os nadadores das categorias de Infantis A e B de ambos os géneros, Juvenis A e B Masculinos e Juvenis Femininos, que tenham obtido o TAC nas respectivas provas, definidos em cada Associação. As provas a disputar serão as seguintes:

|                      |
|----------------------|
| 200m Estilos         |
| 100m de cada Técnica |

### 4. Inscrições

As inscrições serão organizadas pelas Associações Regionais ou Distritais.

### 5. Classificações

Em termos nacionais, proceder-se-á à elaboração de uma classificação final individual e colectiva.

A classificação final individual será dividida por categoria e género, através do somatório (200E + 100M + 100C + 100B + 100L) das pontuações da tabela FINA 2008, de cada nadador(a) que possibilitará definir um **ranking nacional deste Torneio**.

Para a classificação final colectiva pontuam os três primeiros nadadores de cada clube, por categoria e género, que permitirão elaborar um **ranking nacional de clubes deste Torneio**.

### 6. Prémios

Este ranking permitirá atribuir um prémio aos três primeiros classificados individuais a nível nacional de cada categoria e género. Serão igualmente atribuídos diplomas aos 8 primeiros classificados.

## CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES – 4ª DIVISÃO FASE DE QUALIFICAÇÃO (MASCULINOS E FEMININOS)

### 1. Introdução

Esta fase de qualificação terá lugar caso o número de clubes inscritos seja superior a 24 (vinte e quatro). Nela participarão todos os clubes inscritos que não se encontrem automaticamente apurados. Todos os clubes terão de realizar a pré-inscrição até ao dia 20 de Outubro de 2008.

Estão isentos desta fase de qualificação os clubes que:

- Tenham transitado da 3ª para a 4ª divisão, em 2007/08;
- Em 2007/08, se tenham classificado entre o 5º e o 20º lugar, dos Campeonatos Nacionais de Clubes da 4ª divisão.

### 2. Local

Piscina Municipal de Leiria (25m x 8 pistas)

### 3. Data

09 de Novembro de 2008

### 4. Programa – Horários

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

### 5. Inscrições

As inscrições deverão ser realizadas por correio electrónico para [fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt](mailto:fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt), através do ficheiro convite respectivo que poderá ser descarregado a partir da página [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt), até ao **dia 28 de Outubro de 2008**. Serão aceites um máximo de 12 (doze) nadadores por equipa.

A composição das equipas de estafeta deverá ser entregue no Secretariado da Competição, 30 minutos antes do início de cada sessão.

São válidos como tempos de inscrição, as marcas registadas entre 11 de Novembro de 2007 e 28 de Outubro de 2008.

## **6. Regras Específicas**

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

Cada nadador pode ser inscrito num máximo de 3 (três) provas individuais e nas 2 (duas) estafetas.

Um Clube termina a sua participação a partir do momento em que deixa de se fazer representar 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, consequentemente 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 respectiva sessão.

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

## **8. Classificações / Pontuação**

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

Funcionará como factor de desempate o número de 1<sup>os</sup> lugares obtidos por cada Clube nas provas do campeonato.

Se tal se revelar insuficiente, recorrer-se-á aos 2<sup>os</sup>, 3<sup>os</sup> e assim sucessivamente até se conseguir o desempate. Se ainda subsistir o empate, recorrer-se-á ao tempo mais pontuado, segundo a tabela FINA 2008.

Os pontos atribuídos aos Clubes em cada prova serão em função da classificação obtida pelo seu nadador(a) ou equipa de estafeta, de acordo com o seguinte critério:

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



### **9. Organização das Séries**

Os Clubes são 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.

### **10. Apuramento**

**Ficarão apurados para o Campeonato Nacional de Clubes – 4<sup>a</sup> Divisão, os clubes classificados nos quatro primeiros lugares, em masculinos e em femininos.**

## CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE PORTUGAL - PISCINA CURTA

### 1. Local

Piscina Municipal de Guimarães (25m x 8 pistas)

### 2. Datas

06 a 08 de Dezembro de 2008

### 3. Programa – Horários

| 6 DEZ 2008 – 09:30<br>1ªJORNADA - ELIMINATÓRIAS |                           | 7 DEZ 2008 – 09:30<br>2ªJORNADA - ELIMINATÓRIAS |                          | 8 DEZ 2008 – 09:00<br>3ªJORNADA - ELIMINATÓRIAS |                           |
|---|---------------------------|---|--------------------------|---|---------------------------|
| 1   | 200m Bruços Fem.          | 15  | 400m Livres Masc. (s.l.) | 31  | 800m Livres Fem. (s.l.)   |
| 2   | 200m Bruços Masc.         | 16  | 400m Livres Fem. (s.l.)  | 32  | 50m Mariposa Masc.        |
| 3   | 100m Livres Fem.          | 17  | 100m Bruços Masc.        | 33  | 50m Mariposa Fem.         |
| 4   | 100m Livres Masc.         | 18  | 100m Bruços Fem.         | 34  | 200m Costas Masc.         |
| 5   | 50m Costas Fem.           | 19  | 50m Livres Masc.         | 35  | 200m Costas Fem.          |
| 6   | 50m Costas Masc.          | 20  | 50m Livres Fem.          | 36  | 50m Bruços Masc.          |
| <b>INTERVALO – 10'</b>                          |                           | 21  | 100m Costas Masc.        | 37  | 50m Bruços Fem.           |
| 7   | 200m Mariposa Fem.        | 22  | 100m Costas Fem.         | <b>INTERVALO – 10'</b>                          |                           |
| 8   | 200m Mariposa Masc.       | <b>INTERVALO – 10'</b>                          |                          | 38  | 200m Livres Masc.         |
| 9   | 400m Estilos Fem. (s.l.)  | 23  | 100m Mariposa Masc.      | 39  | 200m Livres Fem.          |
| 10  | 400m Estilos Masc. (s.l.) | 24  | 100m Mariposa Fem.       | 40  | 100m Estilos Masc.        |
|   |                           | 25  | 200m Estilos Masc.       | 41  | 100m Estilos Fem.         |
|   |                           | 26  | 200m Estilos Fem.        | 42  | 1500m Livres Masc. (s.l.) |

| 6 DEZ 2008 – 17:00<br>1ªJORNADA - FINAIS |                           | 7 DEZ 2008 – 17:00<br>2ªJORNADA - FINAIS |                          | 8 DEZ 2008 – 16:00<br>3ªJORNADA - FINAIS |                           |
|--|---------------------------|--|--------------------------|--|---------------------------|
| 11                                       | 4x50m Livres Fem.         | 27                                       | 4x50m Estilos Masc.      | 31                                       | 800m Livres Fem. (s.r.)   |
| 12                                       | 4x50m Livres Masc.        | 28                                       | 4x50m Estilos Fem.       | 42                                       | 1500m Livres Masc. (s.r.) |
| 9  | 400m Estilos Fem. (s.r.)  | 15                                       | 400m Livres Masc. (s.r.) | 33                                       | 50m Mariposa Fem.         |
| 10                                       | 400m Estilos Masc. (s.r.) | 16                                       | 400m Livres Fem. (s.r.)  | 32                                       | 50m Mariposa Masc.        |
| <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>               |                           | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>               |                          | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>               |                           |
| 3  | 100m Livres Fem.          | 17                                       | 100m Bruços Masc.        | 35                                       | 200m Costas Fem.          |
| 4  | 100m Livres Masc.         | 18                                       | 100m Bruços Fem.         | 34                                       | 200m Costas Masc.         |
| 5  | 50m Costas Fem.           | 19                                       | 50m Livres Masc.         | 37                                       | 50m Bruços Fem.           |
| 6  | 50m Costas Masc.          | 20                                       | 50m Livres Fem.          | 36                                       | 50m Bruços Masc.          |
| 7  | 200m Mariposa Fem.        | 21                                       | 100m Costas Masc.        | 39                                       | 200m Livres Fem.          |
| 8  | 200m Mariposa Masc.       | 22                                       | 100m Costas Fem.         | 38                                       | 200m Livres Masc.         |
| 1  | 200m Bruços Fem.          | 23                                       | 100m Mariposa Masc.      | 41                                       | 100m Estilos Fem.         |
| 2  | 200m Bruços Masc.         | 24                                       | 100m Mariposa Fem.       | 40                                       | 100m Estilos Masc.        |
| <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>               |                           | 25                                       | 200m Estilos Masc.       | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>               |                           |
| 13                                       | 4x100m Estilos Fem.       | 26                                       | 200m Estilos Fem.        | 43                                       | 4x100m Livres Fem.        |
| 14                                       | 4x100m Estilos Masc.      | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>               |                          | 44                                       | 4x100m Livres Masc.       |
| <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>               |                           | 29                                       | 4x200m Livres Masc.      | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>               |                           |
|  |                           | 30                                       | 4x200m Livres Fem.       |  |                           |
|  |                           | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>               |                          |  |                           |

#### **4. Participação**

Estes campeonatos destinam-se às categorias de Juniores e Seniores, tendo direito a participar nos mesmos todos os nadadores que tenham obtido o(s) respectivo(s) TAC, entre 14 de Dezembro de 2007 e 25 de Novembro de 2008.

O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito nestes campeonatos é de 6 (seis) provas individuais, mais as provas de estafeta.

Nadador(a) ou equipa de estafeta apurado(a) que não compareça à respectiva final e não comunique esse facto à Organização, até 30 minutos após a conclusão da última série da respectiva eliminatória - no caso das equipas de estafeta essa informação deverá ser prestada durante a sessão das eliminatórias - verá o seu Clube ser penalizado em 100€. No caso dos nadadores individuais, serão os próprios a estar sujeitos à mesma penalização.

#### **5. Inscrições**

As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para [fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt](mailto:fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt), através do ficheiro convite respectivo que poderá ser descarregado a partir da página [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt), até ao **dia 25 de Novembro de 2008**.

A composição das equipas de estafeta deverá ser entregue no Secretariado da Competição, 30 minutos antes do início de cada sessão de finais.

#### **6. Eliminatórias / Finais**

Cada prova individual compreenderá eliminatórias e finais (A e B), com excepção das provas de 400m Estilos, 400, 800 e 1500 metros livres, que serão disputadas pelo sistema de séries, onde as mais lentas serão realizadas durante as eliminatórias e a mais rápida durante as finais. Caso haja mais do que 1 nadador com o 8º tempo de inscrição, o nadador mais velho será colocado na série mais rápida.

As estafetas serão realizadas no sistema de séries, nas sessões das finais.

Terão acesso à final A os nadadores classificados nos oito primeiros lugares das eliminatórias, sendo os 9º e 10º classificados suplentes. Terão acesso à final B os nadadores classificados do 9º ao 16º lugares das eliminatórias, sendo os 17º e 18º classificados suplentes.

#### **7. Classificação Individual e Prémios**

As finais A classificarão os nadadores do 1º ao 8º lugar e as finais B, do 9º ao 16º lugar.

No caso das provas disputadas pelo sistema de séries, a classificação será ordenada de acordo com os tempos realizados durante as mesmas.

Serão concedidos prémios aos três primeiros classificados de cada prova.

#### **8. Tabela de Tempos de Admissão aos Campeonatos (TAC)**

Publicada em Anexo a estes Regulamentos (TAB-1)

## CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 4ª DIVISÃO - MASCULINOS E FEMININOS

### 1. Local

Piscina Municipal de Tomar (25m x 8 pistas)

### 2. Data

13 e 14 de Dezembro de 2008

### 3. Programa – Horários

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

### 4. Participação

Participam nos Campeonatos Masculino e Feminino da 4ª Divisão, os 24 Clubes apurados para o efeito.

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

- Masculinos – ADP, SCE, AVQA, SCBM, ASSSCC, EDL, TNC, CDCA, AVFC, CLAC, CNBE, CDF, NSIT, CE2000, AHBVCR, CNNZ, AEJ, CNMC, CEN, CPN.
- Femininos – CAPGE, GCST, EDL, AMINATA, CNMC, SCE, SCBM, PDEM, CNIN, CNPD, AVQA, NSIT, CAFBPD, BSCN, CDCA, CDF, TNC, ADCM, BUZIOS, SCALAB.

Os restantes clubes interessados em integrar esta competição, terão de participar na **Fase de Qualificação a realizar no dia 09 de Novembro de 2008**. Esta fase será anulada, caso o número de clubes inscritos seja igual ou inferior a vinte e quatro.

## 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 **11 de Novembro de 2008**.

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 excepcionalmente grave, devidamente comprovado pela FPN.

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

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

As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para [fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt](mailto:fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt), através do ficheiro convite respectivo que poderá ser descarregado a partir da página [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt), até ao **dia 2 de Dezembro de 2008**. Serão aceites um máximo de 12 (doze) nadadores por equipa.

A indicação da constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue no Secretariado da Competição até 30 minutos antes do início de cada jornada.

São válidos como tempos de inscrição, as marcas registadas entre 01 de Dezembro de 2007 e 02 de Dezembro de 2008.

## 6. Regras Específicas

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

Cada nadador(a) pode ser inscrito(a) num máximo de **3 (três) provas individuais mais as estafetas**.

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

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, consequentemente 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 jornada.

## 8. Organização das Séries

Os Clubes concorrentes a cada um dos campeonatos em disputa, 4ª Divisão Masculina e 4ª 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 factor 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 2008, 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 4ª 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 Nacional os 1º, 2º, 3º e 4º Classificados dos Campeonatos Masculino e Feminino da 4ª Divisão.

Os quatro últimos Classificados neste campeonato, terão de disputar a Fase de Qualificação em 2009/10.

**Sempre que um clube inscrito não comparecer ao respectivo campeonato, verificar-se-á a descida de menos um clube para a Fase de Qualificação em 2009/10.**

## **12. Subsídios**

A FPN subsidiará 1 delegado, 1 treinador e até 8 (oito) nadadores por Clube participante, desde que os mesmos tenham participado em pelo menos uma das provas do programa, no montante individual referido na Tabela-A destes regulamentos.

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

### 1. Local

Piscina Municipal de Tomar (25m x 8 pistas)

### 2. Data

13 e 14 de Dezembro de 2008

### 3. Programa – Horários

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

### 4. Participação

Participam nos Campeonatos Masculino e Feminino da 3ª Divisão, os 24 Clubes apurados para o efeito.

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

- Masculinos – FOCA, VSC, CNF, VNC, ESJB, CL, GESPAÇOS, PIMPÕES, ABVE, CNMAIA, PDEM, CDUP, CNAL, CNPD, GCF, GCVR, DNMG, CNVR, EDV, AMINATA, CNV, BSCN, AAC, ADBA.
- Femininos – CDN, CNF, CNAL, CL, CNS, FOCA, AAC, GESPAÇOS, ABVE, AEFDTV, GCF, PIMPÕES, CDUP, AVFC, PORTINADO, CNLA, CNBE, ADBA, CDE, CNRM, DNMG, CNFA, CNV, ADF.

### 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 **11 de Novembro de 2008**.

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 excepcionalmente grave, devidamente comprovado pela FPN.

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

O Clube que, pertencendo por direito próprio a esta divisão, não compareça, ou não se inscreva, no respectivo Campeonato, disputará a Fase de Qualificação da 4ª Divisão.

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 2007/08, melhor(es) classificação(ões) tenha(m) obtido na 4ª Divisão.

As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para [fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt](mailto:fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt), através do ficheiro convite respectivo que poderá ser descarregado a partir da página [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt), até ao **dia 2 de Dezembro de 2008**. Serão aceites um máximo de 12 (doze) nadadores por equipa.

A indicação da constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue no Secretariado da Competição até 30 minutos antes do início de cada jornada.

São válidos como tempos de inscrição, as marcas registadas entre 01 de Dezembro de 2007 e 02 de Dezembro de 2008.

## 6. Regras Específicas

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

Cada nadador(a) pode ser inscrito(a) num máximo de **3 (três) provas individuais mais as estafetas.**

Um Clube termina a sua participação a partir do momento em que deixa de se fazer representar 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, consequentemente 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 jornada.

## 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 factor 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 2008, 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 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 4ª 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 4ª Divisão.

Ascenderão à 2ª Divisão, os 1º, 2º, 3º e 4º classificados dos Campeonatos Masculino e Feminino por troca com os 13º, 14º, 15º e 16º classificados da 2ª Divisão.

**Sempre que um clube inscrito não comparecer ao respectivo campeonato, verificar-se-á a descida de menos um clube à 4ª Divisão.**

## **12. Subsídios**

A FPN subsidiará 1 delegado, 1 treinador e até 8 (oito) nadadores por Clube participante, desde que os mesmos tenham participado em pelo menos uma das provas do programa, no montante individual referido na Tabela-A destes regulamentos.

## CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 1ª e 2ª DIVISÕES MASCULINOS E FEMININOS

### 1. Local

Piscina Municipal de Sines (25m x 8 pistas)

### 2. Datas

20 e 21 de Dezembro de 2008

### 3. Programa – Horários

| 20 DEZ 2008 – 10:00<br>1ª JORNADA – 1ª SESSÃO |                          | 21 DEZ 2008 – 09:30<br>2ª JORNADA – 1ª SESSÃO |                          |
|---|--------------------------|---|--------------------------|
| <b>01 - 02</b>                                | 400m Livres Femininos    | <b>33 - 34</b>                                | 800m Livres Femininos    |
| <b>03 - 04</b>                                | 400m Livres Masculinos   | <b>35 - 36</b>                                | 1500m Livres Masculinos  |
| <b>05 - 06</b>                                | 100m Costas Femininos    | <b>37 - 38</b>                                | 50m Livres Femininos     |
| <b>07 - 08</b>                                | 100m Costas Masculinos   | <b>39 - 40</b>                                | 50m Livres Masculinos    |
| <b>09 - 10</b>                                | 200m Estilos Femininos   | <b>41 - 42</b>                                | 200m Bruços Femininos    |
| <b>11 - 12</b>                                | 200m Estilos Masculinos  | <b>43 - 44</b>                                | 200m Bruços Masculinos   |
| <b>INTERVALO – 10'</b>                        |                          | <b>45 - 46</b>                                | 100m Mariposa Femininos  |
| <b>13 - 14</b>                                | 4x100m Livres Femininos  | <b>47 - 48</b>                                | 100m Mariposa Masculinos |
| <b>15 - 16</b>                                | 4x100m Livres Masculinos |   |                          |

| 20 DEZ 2008 – 16:30<br>1ª JORNADA – 2ª SESSÃO |                           | 21 DEZ 2008 – 16:00<br>2ª JORNADA – 2ª SESSÃO |                          |
|---|---------------------------|---|--------------------------|
| <b>17 - 18</b>                                | 200m Mariposa Femininos   | <b>49 - 50</b>                                | 400m Estilos Femininos   |
| <b>19 - 20</b>                                | 200m Mariposa Masculinos  | <b>51 - 52</b>                                | 400m Estilos Masculinos  |
| <b>21 - 22</b>                                | 100m Bruços Femininos     | <b>53 - 54</b>                                | 100m Livres Femininos    |
| <b>23 - 24</b>                                | 100m Bruços Masculinos    | <b>55 - 56</b>                                | 100m Livres Masculinos   |
| <b>25 - 26</b>                                | 200m Livres Femininos     | <b>57 - 58</b>                                | 200m Costas Femininos    |
| <b>27 - 28</b>                                | 200m Livres Masculinos    | <b>59 - 60</b>                                | 200m Costas Masculinos   |
| <b>INTERVALO – 10'</b>                        |                           | <b>INTERVALO – 10'</b>                        |                          |
| <b>29 - 30</b>                                | 4x100m Estilos Femininos  | <b>61 - 62</b>                                | 4x200m Livres Femininos  |
| <b>31 - 32</b>                                | 4x100m Estilos Masculinos | <b>63 - 64</b>                                | 4x200m Livres Masculinos |

NOTA: As provas ímpares correspondem à 2ª Divisão e as pares à 1ª Divisão.

### 4. Clubes Participantes

- 1ª Divisão Masculinos – CFV, SAD, CNA, FCP, GDNVNF, SCB, SCP, CNS.
- 1ª Divisão Femininos – CNA, CNCVG, FCP, SCP, CFB, SFUAP, LDC, CFV.

- 2ª Divisão Masculinos – CNCVG, CDN, SLB, SFUAP, PORTINADO, CGA, LSC, CFB, LDC, CNTN, CNLA, GESLOURES, CFP, CNAC, CNRM, ASAL.
- 2ª Divisão Femininos – GDNVNF, LSC, VNC, EDV, GESLOURES, SLB, CNAC, ASAL, SAD, VSC, SCB, CNMAIA, CGA, GCVR, AEJ, CFP.

## 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 **11 de Novembro de 2008**.

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 excepcionalmente grave, devidamente comprovado pela FPN. Em qualquer dos casos passará a disputar a Fase de Qualificação para a 4ª Divisão.

A não realização desta pré-inscrição implicará a não participação no respectivo 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 2007/08, melhor(es) classificação(ões) tenha(m) obtido na divisão imediatamente inferior.

As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para [fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt](mailto:fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt), através do ficheiro convite respectivo que poderá ser descarregado a partir da página [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt), até ao dia **10 de Dezembro de 2008**. Serão aceites um máximo de 12 (doze) nadadores por equipa.

A indicação da constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue no Secretariado da Competição até 30 minutos antes do início de cada sessão.

São válidos como tempos de inscrição, as marcas registadas entre 21 de Dezembro de 2007 e 10 de Dezembro de 2008.

## 6. Regras Específicas

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

Cada nadador(a) pode ser inscrito(a) num máximo de **3 (três) provas individuais mais as estafetas**.

Um Clube termina a sua participação a partir do momento em que deixa de se fazer representar 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, consequentemente 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 participantes nos Campeonatos Nacionais de Clubes da **1ª Divisão** serão distribuídos de acordo com a classificação verificada nos últimos Campeonatos. Deste modo, a distribuição dos clubes por pistas na 1ª prova será a seguinte:

| CLUBE            | PISTA | CLUBE                            | PISTA |
|------------------|-------|----------------------------------|-------|
| Campeão Nacional | 4     | 5º Classificado                  | 2     |
| 2º Classificado  | 5     | 6º Classificado                  | 7     |
| 3º Classificado  | 3     | Campeão Nacional 2ª Divisão      | 1     |
| 4º Classificado  | 6     | Vice Campeão Nacional 2ª Divisão | 8     |

Nas restantes provas do programa, os clubes rodarão de pistas de acordo com o seguinte critério: pista 1 roda para a pista 2, pista 2 roda para a pista 3, pista 3 roda para a pista 4, pista 4 roda para a pista 5, pista 5 roda para a pista 6, pista 6 roda para a pista 7, pista 7 roda para a pista 8 e pista 8 roda para a pista 1.

Os clubes participantes nos Campeonatos Nacionais de Clubes da **2ª Divisão** serão distribuídos de acordo com a classificação verificada nos últimos Campeonatos. Deste modo, a distribuição dos clubes por pistas na 1ª prova será a seguinte:

## 1ª SÉRIE

| CLUBE            | PISTA | CLUBE                                   | PISTA |
|------------------|-------|---|-------|
| 09º Classificado | 4     | Campeão Nacional 3ª Divisão - 2007/08   | 2     |
| 10º Classificado | 5     | 2º Classificado da 3ª Divisão - 2007/08 | 7     |
| 11º Classificado | 3     | 3º Classificado da 3ª Divisão - 2007/08 | 1     |
| 12º Classificado | 6     | 4º Classificado da 3ª Divisão - 2007/08 | 8     |

## 2ª SÉRIE

| CLUBE                                   | PISTA | CLUBE           | PISTA |
|---|-------|-----------------|-------|
| 7º Classificado da 1ª Divisão - 2007/08 | 4     | 5º Classificado | 2     |
| 8º Classificado da 1ª Divisão - 2007/08 | 5     | 6º Classificado | 7     |
| 3º Classificado                         | 3     | 7º Classificado | 1     |
| 4º Classificado                         | 6     | 8º Classificado | 8     |

Para as restantes provas do programa, os clubes rodarão de pistas de acordo com o critério já referido mas, neste caso, efectuado entre as duas séries de cada prova da 2ª Divisão.

## 9. Classificações

Os clubes concorrentes a cada um dos campeonatos serão ordenados pelo somatório dos pontos obtidos por cada nadador em cada prova.

Funcionará como factor 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 2008.

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   sua classificação, mantendo-se para os restantes o sistema de pontuação vigente.

### **10. Mudanç as de Divisão**

Os s timos e oitavos classificados nos campeonatos nacionais da 1  Divisão masculina e feminina transitar o para a 2  Divisão por troca com os primeiros e segundos classificados dos campeonatos da 2  Divisão. Os 13 , 14 , 15  e 16  classificados na 2  Divisão, masculina e feminina, transitar o para a 3  Divisão por troca com os 1 , 2 , 3  e 4  classificados dos campeonatos da 3  Divisão.

**Sempre que um clube inscrito não comparecer ao respectivo campeonato, verificar-se-  a descida de menos um clube   divisão imediatamente inferior.**

### **11. Prémios**

Os Clubes vencedores em masculinos e femininos da 1  e 2  Divisão receberão a TAÇA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO e os seus nadadores, num máximo de 12 (doze), uma medalha. Aos restantes Clubes participantes será entregue um troféu correspondente   sua classificação.

### **12. Subsídios**

A FPN subsidiará, no montante individual referido na Tabela-A destes regulamentos, 1 delegado, 1 treinador e até 8 (oito) nadadores por clube participante, desde que os mesmos tenham participado em, pelo menos, uma das provas do programa.

## TORNEIOS ZONAIS DE INFANTIS PISCINA CURTA

### 1. Locais

- Zona Norte - Piscina Municipal de Cantanhede (25m x 8 pistas)
- Zona Sul – Piscina Municipal de Pinhal Novo (25m x 8 pistas)

### 2. Datas

06 a 08 de Março de 2009

### 3. Organização

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

| ORGANIZAÇÃO                | ZONAS | ASSOCIAÇÕES                                    |
|----------------------------|-------|--|
| Associação Natação Coimbra | Norte | ANA, ANC, ANMinho, ANNP, ARNN                  |
| Associação Natação Lisboa  | Sul   | ANAlg., ANARA, ANDL, ANDS, ANIC, ANL, ANM, ANS |

### 4. Programa – Horários

| 7 MAR 2009 – 09:30<br>2ªJORNADA – 1ªSESSÃO |                   | 8 MAR 2009 – 09:00<br>3ªJORNADA – 1ªSESSÃO |                    |
|--|-------------------|--|--------------------|
| <b>7</b>                                   | 800m Livres Fem.  | <b>19</b>                                  | 1500m Livres Masc. |
| <b>8</b>                                   | 400m Livres Masc. | <b>20</b>                                  | 400m Livres Fem.   |
| <b>9</b>                                   | 200m Bruços Fem.  | <b>21</b>                                  | 200m Bruços Masc.  |
| <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                 |                   | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                 |                    |
| <b>10</b>                                  | 200m Costas Masc. | <b>22</b>                                  | 200m Costas Fem.   |
| <b>11</b>                                  | 200m Estilos Fem. | <b>23</b>                                  | 200m Estilos Masc. |
| <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                 |                   | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                 |                    |

| 6 MAR 2009 – 16:00<br>1ªJORNADA |                     | 7 MAR 2009 – 16:00<br>2ªJORNADA – 2ªSESSÃO |                     | 8 MAR 2009 – 16:00<br>3ªJORNADA – 2ªSESSÃO |                      |
|---------------------------------|---------------------|--|---------------------|--|----------------------|
| <b>1</b>                        | 400m Estilos Fem.   | <b>12</b>                                  | 200m Livres Masc.   | <b>24</b>                                  | 200m Livres Fem.     |
| <b>2</b>                        | 400m Estilos Masc.  | <b>13</b>                                  | 100m Livres Fem.    | <b>25</b>                                  | 100m Livres Masc.    |
| <b>3</b>                        | 100m Costas Fem.    | <b>14</b>                                  | 100m Bruços Masc.   | <b>26</b>                                  | 100m Bruços Fem.     |
| <b>4</b>                        | 100m Costas Masc.   | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                 |                     | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                 |                      |
| <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>      |                     | <b>15</b>                                  | 200m Mariposa Fem.  | <b>27</b>                                  | 200m Mariposa Masc.  |
| <b>5</b>                        | 4x200m Livres Fem.  | <b>16</b>                                  | 100m Mariposa Masc. | <b>28</b>                                  | 100m Mariposa Fem.   |
| <b>6</b>                        | 4x200m Livres Masc. | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                 |                     | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                 |                      |
| <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>      |                     | <b>17</b>                                  | 4x100m Estilos Fem. | <b>29</b>                                  | 4x100m Estilos Masc. |
|                                 |                     | <b>18</b>                                  | 4x100m Livres Masc. | <b>30</b>                                  | 4x100m Livres Fem.   |
|                                 |                     | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                 |                     | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                 |                      |

## **5. Participação**

Os nadadores competirão nas zonas definidas para cada Associação Regional ou Distrital.

Têm direito a participar nestes Torneios os nadadores e as equipas de estafeta, 1 (uma) por clube, escalão etário e género, da categoria de infantis A e B, que tenham obtido o TAC nas respectivas distâncias e técnicas, entre 07 de Março de 2008 e 24 de Fevereiro de 2009.

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

Cada nadador só poderá ser inscrito, ao longo das 3 jornadas/5 sessões dos Campeonatos, em 5 provas individuais mais as estafetas, sendo-lhe permitido nadar um máximo de 2 provas por sessão.

## **5. Inscrições**

As inscrições deverão ser entregues na Associação Regional ou Distrital responsável pela sua organização, em data e local a definir pela mesma.

A indicação da constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue no Secretariado da Competição, até 30 minutos antes do início de cada sessão.

## **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 ou estafeta 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, escalão etário e género.

Serão concedidos prémios aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova, escalão etário e género.

## **8. Tabela de Tempos de Admissão aos Campeonatos (TAC)**

Publicada em Anexo a estes Regulamentos (TAB-2)

## CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS PISCINA LONGA

### 1. Local

Piscina Municipal da Póvoa de Varzim (50m x 8 pistas)

### 2. Datas

13 a 15 de Março de 2009

### 3. Programa – Horários

| 14 MAR 2009 – 09:30<br>2ªJORNADA – 1ªSESSÃO |                   | 15 MAR 2009 – 09:00<br>3ªJORNADA – 1ªSESSÃO |                    |
|---|-------------------|---|--------------------|
| 7   | 800m Livres Fem.  | 19  | 1500m Livres Masc. |
| 8   | 400m Livres Masc. | 20  | 400m Livres Fem.   |
| 9   | 200m Bruços Fem.  | 21  | 200m Bruços Masc.  |
| <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                   | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                    |
| 10  | 200m Costas Masc. | 22  | 200m Costas Fem.   |
| 11  | 200m Estilos Fem. | 23  | 200m Estilos Masc. |
| <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                   | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                    |

| 13 MAR 2009 – 16:00<br>1ªJORNADA |                     | 14 MAR 2009 – 16:30<br>2ªJORNADA – 2ªSESSÃO |                     | 15 MAR 2009 – 16:00<br>3ªJORNADA – 2ªSESSÃO |                      |
|----------------------------------|---------------------|---|---------------------|---|----------------------|
| 1                                | 400m Estilos Fem.   | 12  | 200m Livres Masc.   | 24  | 200m Livres Fem.     |
| 2                                | 400m Estilos Masc.  | 13  | 100m Livres Fem.    | 25  | 100m Livres Masc.    |
| 3                                | 100m Costas Fem.    | 14  | 100m Bruços Masc.   | 26  | 100m Bruços Fem.     |
| 4                                | 100m Costas Masc.   | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                     | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                      |
| <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>       |                     | 15  | 200m Mariposa Fem.  | 27  | 200m Mariposa Masc.  |
| 5                                | 4x200m Livres Fem.  | 16  | 100m Mariposa Masc. | 28  | 100m Mariposa Fem.   |
| 6                                | 4x200m Livres Masc. | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                     | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                      |
| <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>       |                     | 17  | 4x100m Estilos Fem. | 29  | 4x100m Estilos Masc. |
|                                  |                     | 18  | 4x100m Livres Masc. | 30  | 4x100m Livres Fem.   |
|                                  |                     | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                     | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                      |

### 4. Participação

Têm direito a participar neste Campeonato os nadadores e as equipas de estafeta da categoria Juvenil A e B, que tenham obtido o TAC nas distâncias e técnicas dos respectivos escalões, entre 14 de Março de 2008 e 03 de Março de 2009.

Cada nadador só poderá ser inscrito, ao longo das 3 jornadas/5 sessões dos Campeonatos, em 5 provas individuais mais as estafetas, sendo-lhe permitido nadar um máximo de 2 provas por sessão.

## **5. Inscrições**

As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para [fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt](mailto:fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt), através do ficheiro convite respectivo que poderá ser descarregado a partir da página [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt), até ao dia **03 de Março de 2009**.

A indicação da constituição das equipas de estafeta – uma por clube, escalão etário e género - deverá ser entregue no Secretariado da Competição, até 30 minutos antes do início de cada sessão.

## **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 ou estafeta 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, escalão etário e género.

Serão concedidos prémios aos 3 (três) primeiros Classificados de cada prova, escalão etário e género.

## **8. Tabela de Tempos de Admissão aos Campeonatos (TAC)**

Publicada em Anexo a estes Regulamentos (TAB-3)

## CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUNIORES E SENIORES PISCINA LONGA

### 1. Local

Piscina do Estádio Universitário de Lisboa (50m x 10 pistas)

### 2. Datas

27 a 29 de Março de 2009

### 3. Programa – Horários

| 27 MAR 2009 – 09:30<br>1ªJORNADA – 1ªSESSÃO |                    | 28 MAR 2009 – 09:30<br>2ªJORNADA – 1ªSESSÃO |                     | 29 MAR 2009 – 09:00<br>3ªJORNADA – 1ªSESSÃO |                    |
|---|--------------------|---|---------------------|---|--------------------|
| 1   | 800m Livres Fem.   | 15  | 50m Livres Fem.     | 31  | 200m Estilos Masc. |
| 2   | 200m Livres Masc.  | 16  | 200m Mariposa Masc. | 32  | 200m Estilos Fem.  |
| 3   | 50m Mariposa Fem.  | 17  | 100m Costas Fem.    | 33  | 50m Bruços Masc.   |
| 4   | 50m Mariposa Masc. | 18  | 100m Costas Masc.   | 34  | 50m Bruços Fem.    |
| 5   | 200m Bruços Fem.   | 19  | 400m Estilos Fem.   | 35  | 100m Livres Masc.  |
| 6   | 200m Bruços Masc.  | 20  | 400m Livres Masc.   | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                    |
| <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                    | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                     | 36  | 1500m Livres Fem.  |
| 7   | 4x50m Livres Fem.  | 21  | 4x50m Estilos Fem.  | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                    |
| 8   | 4x50m Livres Masc. | 22  | 4x50m Estilos Masc. |   |                    |
| <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                    | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                     |   |                    |

| 27 MAR 2009 – 16:30<br>1ªJORNADA – 2ªSESSÃO |                     | 28 MAR 2009 – 16:30<br>2ªJORNADA – 2ªSESSÃO |                     | 29 MAR 2009 – 15:30<br>3ªJORNADA – 2ªSESSÃO |                      |
|---|---------------------|---|---------------------|---|----------------------|
| 9   | 1500m Livres Masc.  | 23  | 400m Livres Fem.    | 37  | 100m Mariposa Fem.   |
| 10  | 100m Livres Fem.    | 24  | 400m Estilos Masc.  | 38  | 100m Mariposa Masc.  |
| 11  | 200m Costas Masc.   | 25  | 200m Mariposa Fem.  | 39  | 50m Costas Fem.      |
| 12  | 200m Costas Fem.    | 26  | 50m Livres Masc.    | 40  | 50m Costas Masc.     |
| <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                     | 27  | 100m Bruços Fem.    | 41  | 200m Livres Fem      |
| 13  | 4x100m Livres Masc. | 28  | 100m Bruços Masc.   | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                      |
| 14  | 4x200m Livres Fem.  | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                     | 42  | 800m Livres Masc.    |
| <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                     | 29  | 4x100m Livres Fem.  | 43  | 4x100m Estilos Fem.  |
|   |                     | 30  | 4x200m Livres Masc. | 44  | 4x100m Estilos Masc. |
|   |                     | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                     | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                      |

### 4. Participação

Estes campeonatos destinam-se às categorias **Júnior** e **Sénior**, podendo nelas participar os nadadores e as equipas de estafeta, que tenham obtido o TAC nas distâncias e técnicas da respectiva categoria, entre 28 de Março de 2008 e 17 de Março de 2009.

Cada nadador poderá participar num máximo de 6 provas individuais.



## **5. Inscrições**

As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para [fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt](mailto:fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt), através do ficheiro convite respectivo que poderá ser descarregado a partir da página [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt)., até ao dia **17 de Março de 2009**.

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

## **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 ou estafeta 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, escalão etário e género.

Serão concedidos prémios aos 3 (três) primeiros Classificados de cada prova, escalão etário e género.

## **8. Tabela de Tempos de Admissão aos Campeonatos (TAC)**

Publicada em Anexo a estes Regulamentos (TAB-4)

**OPEN DE PORTUGAL**  
**CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE PORTUGAL**  
**Campeonatos Nacionais de Juvenis**

**1. Local**

Piscina Municipal de Faro (50m x 8 pistas)

**2. Datas**

18 a 21 de Julho de 2009

**3. Participa o**

Poderão participar nestes Campeonatos nadadores **Juvenis**, **Juniores** e **Seniores** que tenham obtido o TAC estabelecido para cada prova, entre 26 de Julho de 2007 e 13 de Julho de 2008.

Cada nadador das categorias Júnior e S nior não poderá ser inscrito em mais do que 7 (sete) provas individuais, mais as estafetas.

Para os nadadores da categoria de Juvenis o limite máximo de inscri es em provas individuais será de 5 (cinco), mais as estafetas (Juvenis e/ou Absolutas).

Nadador ou equipa de estafeta apurado(a) que não compareça   respectiva final e não comunique, por escrito em ficha própria para o efeito, este facto   Organiza o até 30 minutos após a conclusão da última série da respectiva eliminatória, fará o seu Clube ser penalizado em 100  . No caso dos nadadores individuais, serão os próprios a estar sujeitos   mesma penaliza o.

No **Open de Portugal** o limite máximo de participa o de nadadores estrangeiros será de 2 (dois), em cada final (A e B).

**4. Inscri es**

As inscri es devem ser realizadas por correio electrónico para [fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt](mailto:fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt), através do ficheiro convite respectivo que poderá ser descarregado a partir da página [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt), até ao dia **07 de Julho de 2009**.

A composi o das equipas de estafetas deve ser entregue no Secretariado da Competi o, 30 minutos antes do início de cada sessão – eliminatórias e finais. Não há limita es ao número de nadadores inscritos para as provas de estafetas, desde que respeitem o regulamento dos Campeonatos e estejam inscritos na lista onomástica.

## 5. Programa – Horários

| 18 JUL 2009 – 09:00<br>1ªJORNADA – ELIMINATÓRIAS |                             | 19 JUL 2009 – 09:30<br>2ªJORNADA – ELIMINATÓRIAS |                           | 20 JUL 2009 – 09:30<br>3ªJORNADA – ELIMINATÓRIAS |                        | 21 JUL 2009 – 09:00<br>4ªJORNADA – ELIMINATÓRIAS |                            |
|--|-----------------------------|--|---------------------------|--|------------------------|--|----------------------------|
| 1  | 1500m Livres Masc. (s.l.s.) | 15   | 400m Estilos Masc.        | 27   | 100m Mariposa Fem.     | 39   | 200m Mariposa Fem.         |
| 2  | 800m Livres Fem. (s.l.s.)   | 16   | 400m Estilos Fem.         | 28   | 100m Mariposa Masc.    | 40   | 200m Mariposa Masc.        |
| 3  | 50m Mariposa Masc. (Abs)    | 17   | 200m Livres Masc.         | 29   | 200m Bruços Fem.       | 41   | 100m Livres Fem.           |
| 4  | 50m Mariposa Fem. (Abs)     | 18   | 200m Livres Fem.          | 30   | 200m Bruços Masc.      | 42   | 100m Livres Masc.          |
| 5  | 100m Bruços Masc.           | 19   | 50m Bruços Masc. (Abs)    | 31   | 50m Livres Fem. (Abs)  | 43   | 200m Estilos Fem.          |
| 6  | 100m Bruços Fem.            | 20   | 50m Bruços Fem. (Abs)     | 32   | 50m Livres Masc. (Abs) | 44   | 200m Estilos Masc          |
| 7  | 50m Costas Masc. (Abs)      | 21   | 200m Costas Masc.         | <b>ENTREGA DE MEDALHAS - JUV</b>                 |                        | <b>ENTREGA DE MEDALHAS - JUV</b>                 |                            |
| 8  | 50m Costas Fem. (Abs)       | 22   | 200m Costas Fem.          | 33   | 100m Costas Fem.       | 45   | 1500m Livres Fem (sl-Abs)  |
| <b>ENTREGA DE MEDALHAS - JUV</b>                 |                             | <b>ENTREGA DE MEDALHAS - JUV</b>                 |                           | 34   | 100m Costas Masc.      | 46   | 800m Livres Masc. (sl-Abs) |
| 9  | 4x200m Livres Masc. (Juv)   | 23   | 4x100m Livres Masc. (Juv) | 35   | 400m Livres Fem.       | 47   | 4x100m Estilos Fem. (Juv)  |
| 10   | 4x200m Livres Fem. (Juv)    | 24   | 4x100m Livres Fem. (Juv)  | 36   | 400m Livres Masc.      | 48   | 4x100m Estilos Masc. (Juv) |
| <b>ENTREGA DE MEDALHAS - JUV</b>                 |                             | <b>ENTREGA DE MEDALHAS - JUV</b>                 |                           | <b>ENTREGA DE MEDALHAS - JUV</b>                 |                        | <b>ENTREGA DE MEDALHAS - JUV</b>                 |                            |

| 18 JUL 2009 – 17:00<br>1ªJORNADA – FINAIS |                           | 19 JUL 2009 – 17:00<br>2ªJORNADA – FINAIS |                           | 20 JUL 2009 – 17:00<br>3ªJORNADA – FINAIS |                           | 21 JUL 2009 – 16:00<br>4ªJORNADA – FINAIS |                            |
|---|---------------------------|---|---------------------------|---|---------------------------|---|----------------------------|
| 11  | 4x50m Livres Masc. (Abs)  | 15  | 400m Estilos Masc.        | 27  | 100m Mariposa Fem.        | 45  | 1500m Livres Fem (sr-Abs)  |
| 12  | 4x50m Livres Fem. (Abs)   | 16  | 400m Estilos Fem.         | 28  | 100m Mariposa Masc.       | 46  | 800m Livres Masc. (sr-Abs) |
| 1   | 1500m Livres Masc. (s.r.) | 17  | 200m Livres Masc.         | 29  | 200m Bruços Fem.          | 39  | 200m Mariposa Fem.         |
| 2   | 800m Livres Fem. (s.r.)   | 18  | 200m Livres Fem.          | 30  | 200m Bruços Masc.         | 40  | 200m Mariposa Masc.        |
| 3   | 50m Mariposa Masc. (Abs)  | <b>ENTREGA DE MEDALHAS - ABS</b>          |                           | <b>ENTREGA DE MEDALHAS - ABS</b>          |                           | <b>ENTREGA DE MEDALHAS - ABS</b>          |                            |
| 4   | 50m Mariposa Fem. (Abs)   | 19  | 50m Bruços Masc.          | 31  | 50m Livres Fem.           | 41  | 100m Livres Fem.           |
| <b>ENTREGA DE MEDALHAS - ABS</b>          |                           | 20  | 50m Bruços Fem.           | 32  | 50m Livres Masc.          | 42  | 100m Livres Masc.          |
| 5   | 100m Bruços Masc.         | 21  | 200m Costas Masc.         | 33  | 100m Costas Fem.          | 43  | 200m Estilos Fem.          |
| 6   | 100m Bruços Fem.          | 22  | 200m Costas Fem.          | 34  | 100m Costas Masc.         | 44  | 200m Estilos Masc.         |
| 7   | 50m Costas Masc. (Abs)    | <b>ENTREGA DE MEDALHAS - ABS</b>          |                           | 35  | 400m Livres Fem.          | <b>ENTREGA DE MEDALHAS - ABS</b>          |                            |
| 8   | 50m Costas Fem. (Abs)     | 25  | 4x100m Livres Masc. (Abs) | 36  | 400m Livres Masc.         | 49  | 4x100m Estilos Fem. (Abs)  |
| <b>ENTREGA DE MEDALHAS - ABS</b>          |                           | 26  | 4x100m Livres Fem. (Abs)  | <b>ENTREGA DE MEDALHAS - ABS</b>          |                           | 50  | 4x100m Estilos Masc. (Abs) |
| 13  | 4x200m Livres Masc. (Abs) | <b>ENTREGA DE MEDALHAS - ABS</b>          |                           | 37  | 4x50m Estilos Fem. (ABS)  | <b>ENTREGA DE MEDALHAS - ABS</b>          |                            |
| 14  | 4x200m Livres Fem. (Abs)  | <b>ENTREGA DE MEDALHAS - ABS</b>          |                           | 38  | 4x50m Estilos Masc. (ABS) | <b>ENTREGA DE MEDALHAS - ABS</b>          |                            |
| <b>ENTREGA DE MEDALHAS - ABS</b>          |                           | <b>ENTREGA DE MEDALHAS - ABS</b>          |                           | <b>ENTREGA DE MEDALHAS - ABS</b>          |                           | <b>ENTREGA DE MEDALHAS - ABS</b>          |                            |

## **6. Organização da Competição**

Os **Campeonatos Nacionais de Juvenis** disputar-se-ão durante as eliminatórias dos Campeonatos Absolutos de Portugal. Nesta categoria, só será atribuída classificação, nas provas do calendário olímpico, excepto os 50 metros Livres.

No **Open de Portugal / Campeonatos Absolutos de Portugal**, cada prova individual compreenderá eliminatórias e finais A e B (esta apenas quando se verificar um mínimo de 16 participantes), com excepção dos 800m e 1500m Livres, que se disputará no sistema de séries, disputando-se as mais lentas durante as eliminatórias, e a mais rápida durante as finais (conforme o programa).

As provas de estafetas absolutas disputar-se-ão por séries, nas sessões das finais.

Nas eliminatórias a atribuição de pistas será efectuada utilizando o sistema de *cabeças de série*.

Se numa dada prova se verificarem 8 ou menos inscrições, haverá apenas lugar a “final directa”, sendo os nadadores ordenados pelos tempos de inscrição.

As finais A serão formadas por nadadores classificados do 1º ao 8º lugar das eliminatórias, sendo suplentes os 9º e 10º classificados.

As finais B são formadas pelos nadadores classificados dos 9º ao 16º lugar das eliminatórias, sendo suplentes os 17º e 18º classificados.

As finais A serão nadadas em primeiro lugar, seguidas das finais B.

## **7. Classificação Individual**

As finais A classificarão os nadadores do 1º ao 8º lugar.

As finais B, quando for caso disso, apurarão os nadadores do 9º ao 16º lugar.

## **8. Prémios**

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

Serão concedidos prémios aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova, escalão etário e género.

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

## **9. Tabelas de Tempos de Admissão aos Campeonatos (TAC)**

Publicada em Anexo a estes Regulamentos (TAB 5 e 6).

## CAMPEONATOS NACIONAIS DE INFANTIS

### 1. Local

Piscina Municipal de S. João da Madeira (50m x 8 pistas)

### 2. Datas

24 a 26 de Julho de 2009

### 3. Programa – Horários

| 25 JUL 2009 – 09:30<br>2ªJORNADA – 1ªSESSÃO |                   | 26 JUL 2009 – 09:00<br>3ªJORNADA – 1ªSESSÃO |                    |
|---|-------------------|---|--------------------|
| <b>7</b>                                    | 800m Livres Fem.  | <b>19</b>                                   | 1500m Livres Masc. |
| <b>8</b>                                    | 400m Livres Masc. | <b>20</b>                                   | 400m Livres Fem.   |
| <b>9</b>                                    | 200m Bruços Fem.  | <b>21</b>                                   | 200m Bruços Masc.  |
| <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                   | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                    |
| <b>10</b>                                   | 200m Costas Masc. | <b>22</b>                                   | 200m Costas Fem.   |
| <b>11</b>                                   | 200m Estilos Fem. | <b>23</b>                                   | 200m Estilos Masc. |
| <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                   | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                    |

| 24 JUL 2009 – 16:00<br>1ªJORNADA |                     | 25 JUL 2009 – 16:00<br>2ªJORNADA – 2ªSESSÃO |                     | 26 JUL 2009 – 15:30<br>3ªJORNADA – 2ªSESSÃO |                      |
|----------------------------------|---------------------|---|---------------------|---|----------------------|
| <b>1</b>                         | 400m Estilos Fem.   | <b>12</b>                                   | 200m Livres Masc.   | <b>24</b>                                   | 200m Livres Fem.     |
| <b>2</b>                         | 400m Estilos Masc.  | <b>13</b>                                   | 100m Livres Fem.    | <b>25</b>                                   | 100m Livres Masc.    |
| <b>3</b>                         | 100m Costas Fem.    | <b>14</b>                                   | 100m Bruços Masc.   | <b>26</b>                                   | 100m Bruços Fem.     |
| <b>4</b>                         | 100m Costas Masc.   | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                     | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                      |
| <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>       |                     | <b>15</b>                                   | 200m Mariposa Fem.  | <b>27</b>                                   | 200m Mariposa Masc.  |
| <b>5</b>                         | 4x200m Livres Fem.  | <b>16</b>                                   | 100m Mariposa Masc. | <b>28</b>                                   | 100m Mariposa Fem.   |
| <b>6</b>                         | 4x200m Livres Masc. | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                     | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                      |
| <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>       |                     | <b>17</b>                                   | 4x100m Estilos Fem. | <b>29</b>                                   | 4x100m Estilos Masc. |
|                                  |                     | <b>18</b>                                   | 4x100m Livres Masc. | <b>30</b>                                   | 4x100m Livres Fem.   |
|                                  |                     | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                     | <b>ENTREGA DE MEDALHAS</b>                  |                      |

### 4. Participação

Têm direito a participar neste Campeonato os nadadores e as equipas de estafeta de todos os escalões etários da categoria de Infantis, que tenham obtido o TAC nas distâncias e técnicas dos respectivos escalões, entre 18 de Julho de 2008 e 14 de Julho de 2009.

Cada nadador só poderá ser inscrito, ao longo das 3 jornadas/5 sessões dos Campeonatos, em 5 provas individuais mais as estafetas, sendo-lhe permitido nadar um máximo de 2 provas por sessão.

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

## **5. Inscrições**

As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para [fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt](mailto:fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt), através do ficheiro convite respectivo que poderá ser descarregado a partir da página [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt)., até ao dia **14 de Julho de 2009**.

A indicação da constituição das equipas de estafeta – uma por clube, escalão etário e género - deverá ser entregue no Secretariado da Competição, até 30 minutos antes do início de cada sessão.

## **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 ou estafeta 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, escalão etário e género.

Serão concedidos prémios aos 3 (três) primeiros Classificados de cada prova, escalão etário e género.

## **8. Tabela de Tempos de Admissão aos Campeonatos (TAC)**

Publicada em Anexo a estes Regulamentos (TAB 7).



# ANEXO

*TEMPOS DE ADMISSÃO AOS CAMPEONATOS  
NACIONAIS*



***NATAÇÃO  
PURA***

# TAB-1

## CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE PORTUGAL

### PISCINA CURTA

2008/2009

| FEMININOS       |           |          |                   | MASCULINOS      |           |          |
|-----------------|-----------|----------|-------------------|-----------------|-----------|----------|
| TAC             | TAC - 50m | MAC      |                   | TAC             | TAC - 50m | MAC      |
| <b>00:28.57</b> | 00:29.07  | 00:27.14 | <b>50 L</b>       | <b>00:24.60</b> | 00:25.29  | 00:23.37 |
| <b>01:01.80</b> | 01:03.22  | 00:58.71 | <b>100 L</b>      | <b>00:53.40</b> | 00:55.12  | 00:50.73 |
| <b>02:13.70</b> | 02:16.36  | 02:07.02 | <b>200 L</b>      | <b>01:58.50</b> | 02:01.55  | 01:52.58 |
| <b>04:38.00</b> | 04:43.03  | 04:24.10 | <b>400 L</b>      | <b>04:11.20</b> | 04:17.12  | 03:58.64 |
| <b>09:35.00</b> | 09:41.19  | 09:06.25 | <b>800/1500 L</b> | <b>16:35.10</b> | 16:53.91  | 15:45.34 |
| <b>01:55.20</b> | 01:56.45  | ***      | <b>4x50 L</b>     | <b>01:40.00</b> | 01:42.23  | ***      |
| <b>04:15.80</b> | 04:18.56  | ***      | <b>4x100 L</b>    | <b>03:40.00</b> | 03:44.90  | ***      |
| <b>09:03.00</b> | 09:10.80  | ***      | <b>4x200 L</b>    | <b>08:00.00</b> | 08:09.06  | ***      |
| <b>00:32.75</b> | 00:34.27  | 00:30.46 | <b>50 C</b>       | <b>00:28.80</b> | 00:30.51  | 00:26.78 |
| <b>01:10.10</b> | 01:12.52  | 01:06.60 | <b>100 C</b>      | <b>01:01.30</b> | 01:04.65  | 00:58.23 |
| <b>02:30.20</b> | 02:34.42  | 02:22.69 | <b>200 C</b>      | <b>02:14.50</b> | 02:20.21  | 02:07.77 |
| <b>00:36.40</b> | 00:37.35  | 00:33.85 | <b>50 B</b>       | <b>00:31.05</b> | 00:31.98  | 00:28.88 |
| <b>01:17.60</b> | 01:19.47  | 01:13.72 | <b>100 B</b>      | <b>01:09.00</b> | 01:11.32  | 01:05.55 |
| <b>02:49.00</b> | 02:53.25  | 02:40.55 | <b>200 B</b>      | <b>02:30.00</b> | 02:34.75  | 02:22.50 |
| <b>00:31.20</b> | 00:31.48  | 00:29.02 | <b>50 M</b>       | <b>00:26.80</b> | 00:27.49  | 00:24.92 |
| <b>01:09.00</b> | 01:09.60  | 01:05.55 | <b>100 M</b>      | <b>00:59.50</b> | 01:00.90  | 00:56.52 |
| <b>02:31.48</b> | 02:32.74  | 02:23.91 | <b>200 M</b>      | <b>02:10.50</b> | 02:13.62  | 02:03.97 |
| <b>01:11.00</b> | ***       | 01:07.45 | <b>100 E</b>      | <b>01:02.00</b> | ***       | 00:58.90 |
| <b>02:31.70</b> | 02:34.81  | 02:24.11 | <b>200 E</b>      | <b>02:14.50</b> | 02:18.63  | 02:07.77 |
| <b>05:18.00</b> | 05:23.26  | 05:02.10 | <b>400 E</b>      | <b>04:45.70</b> | 04:54.32  | 04:31.42 |
| <b>02:09.80</b> | 02:12.06  | ***      | <b>4x50 E</b>     | <b>01:54.50</b> | 01:57.94  | ***      |
| <b>04:41.00</b> | 04:47.75  | ***      | <b>4x100 E</b>    | <b>04:00.00</b> | 04:09.57  | ***      |

## TAB-2

### TORNEIOS ZONAIS DE INFANTIS

Piscina Curta

2008/2009

| FEMININOS   |             |                   | MASCULINOS  |             |
|-------------|-------------|-------------------|-------------|-------------|
| Inf. B (97) | Inf. A (96) |                   | Inf. B (96) | Inf. A (95) |
| TAC         | TAC         |                   | TAC         | TAC         |
| 01:13.00    | 01:10.00    | <b>100 L</b>      | 01:06.50    | 01:03.00    |
| 02:38.00    | 02:31.00    | <b>200 L</b>      | 02:26.50    | 02:20.20    |
| 05:32.00    | 05:16.50    | <b>400 L</b>      | 05:05.00    | 04:53.50    |
| 11:36.00    | 10:50.00    | <b>800/1500 L</b> | 20:08.00    | 19:22.00    |
| 05:10.00    | 04:58.00    | <b>4x100 L</b>    | 04:43.00    | 04:32.00    |
| 11:06.00    | 10:25.50    | <b>4x200 L</b>    | 10:20.00    | 09:54.00    |
| 01:24.00    | 01:20.00    | <b>100 C</b>      | 01:17.00    | 01:13.20    |
| 03:00.00    | 02:52.00    | <b>200 C</b>      | 02:45.00    | 02:37.00    |
| 01:35.00    | 01:30.50    | <b>100 B</b>      | 01:27.50    | 01:22.00    |
| 03:22.00    | 03:14.50    | <b>200 B</b>      | 03:09.00    | 02:59.00    |
| 01:25.00    | 01:20.00    | <b>100 M</b>      | 01:17.50    | 01:12.60    |
| 03:15.00    | 03:00.00    | <b>200 M</b>      | 02:53.50    | 02:43.50    |
| 03:00.00    | 02:52.00    | <b>200 E</b>      | 02:45.00    | 02:38.00    |
| 06:23.00    | 06:03.50    | <b>400 E</b>      | 05:50.00    | 05:35.00    |
| 05:53.00    | 05:37.00    | <b>4x100 E</b>    | 05:26.00    | 05:07.00    |

## TAB-3

### CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS

#### PISCINA LONGA

2008/2009

| FEMININOS       |          |          | MASCULINOS        |                 |          |             |                 |          |          |
|-----------------|----------|----------|-------------------|-----------------|----------|-------------|-----------------|----------|----------|
| Juv. (95)       |          |          | Juv. B (94)       |                 |          | Juv. A (93) |                 |          |          |
| TAC             | 25m      | MAC      |                   | TAC             | 25m      | MAC         | TAC             | 25m      | MAC      |
| <b>01:06.50</b> | 01:05.01 | 01:03.17 | <b>100 L</b>      | <b>01:00.00</b> | 00:58.12 | 00:57.00    | <b>00:58.50</b> | 00:56.67 | 00:55.58 |
| <b>02:24.00</b> | 02:21.18 | 02:16.80 | <b>200 L</b>      | <b>02:12.50</b> | 02:09.18 | 02:05.87    | <b>02:08.00</b> | 02:04.78 | 02:01.60 |
| <b>05:01.50</b> | 04:56.14 | 04:46.43 | <b>400 L</b>      | <b>04:40.00</b> | 04:33.55 | 04:26.00    | <b>04:31.00</b> | 04:24.77 | 04:17.45 |
| <b>10:18.00</b> | 10:11.40 | 09:47.10 | <b>800/1500 L</b> | <b>18:20.00</b> | 17:59.66 | 17:25.00    | <b>17:55.00</b> | 17:35.04 | 17:01.25 |
| <b>04:38.50</b> | 04:35.53 | ***      | <b>4x100 L</b>    | <b>04:15.00</b> | 04:09.44 | ***         | <b>04:05.50</b> | 04:00.16 | ***      |
| <b>10:02.50</b> | 09:53.96 | ***      | <b>4x200 L</b>    | <b>09:15.00</b> | 09:04.72 | ***         | <b>08:55.00</b> | 08:45.07 | ***      |
| <b>01:16.00</b> | 01:13.47 | 01:12.20 | <b>100 C</b>      | <b>01:09.00</b> | 01:05.43 | 01:05.55    | <b>01:07.50</b> | 01:04.01 | 01:04.12 |
| <b>02:44.00</b> | 02:39.52 | 02:35.80 | <b>200 C</b>      | <b>02:29.00</b> | 02:22.94 | 02:21.55    | <b>02:25.00</b> | 02:19.10 | 02:17.75 |
| <b>01:26.00</b> | 01:23.97 | 01:21.70 | <b>100 B</b>      | <b>01:18.00</b> | 01:15.46 | 01:14.10    | <b>01:15.50</b> | 01:13.04 | 01:11.73 |
| <b>03:03.00</b> | 02:58.51 | 02:53.85 | <b>200 B</b>      | <b>02:51.00</b> | 02:45.75 | 02:42.45    | <b>02:46.00</b> | 02:40.90 | 02:37.70 |
| <b>01:14.50</b> | 01:13.85 | 01:10.78 | <b>100 M</b>      | <b>01:06.50</b> | 01:04.97 | 01:03.17    | <b>01:04.00</b> | 01:02.53 | 01:00.80 |
| <b>02:43.50</b> | 02:42.15 | 02:35.33 | <b>200 M</b>      | <b>02:29.00</b> | 02:25.52 | 02:21.55    | <b>02:23.00</b> | 02:19.66 | 02:15.85 |
| <b>02:42.00</b> | 02:38.74 | 02:33.90 | <b>200 E</b>      | <b>02:29.50</b> | 02:25.04 | 02:22.02    | <b>02:26.50</b> | 02:22.13 | 02:19.17 |
| <b>05:45.00</b> | 05:39.40 | 05:27.75 | <b>400 E</b>      | <b>05:21.50</b> | 05:12.08 | 05:05.42    | <b>05:12.00</b> | 05:02.86 | 04:56.40 |
| <b>05:15.50</b> | 05:10.07 | ***      | <b>4x100 E</b>    | <b>04:48.00</b> | 04:39.60 | ***         | <b>04:37.00</b> | 04:28.90 | ***      |

## TAB-4

### CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUNIORES E SENIORES

#### PISCINA LONGA

| FEMININOS |            |          |            | 2008/09 | MASCULINOS |            |          |            |
|-----------|------------|----------|------------|---------|------------|------------|----------|------------|
| JUN.      | Jun.(25 m) | SEN.     | Sen.(25 m) |         | JUN.       | Jun.(25 m) | SEN.     | Sen.(25 m) |
| 00:28.85  | 00:28.36   | 00:28.45 | 00:27.96   | 50 L    | 00:25.40   | 00:24.70   | 00:24.80 | 00:24.12   |
| 01:02.50  | 01:01.10   | 01:02.00 | 01:00.61   | 100 L   | 00:55.80   | 00:54.06   | 00:53.90 | 00:52.21   |
| 02:15.50  | 02:12.86   | 02:14.00 | 02:11.38   | 200 L   | 02:02.50   | 01:59.42   | 01:58.70 | 01:55.72   |
| 04:47.00  | 04:41.89   | 04:44.50 | 04:39.43   | 400 L   | 04:19.00   | 04:13.04   | 04:12.00 | 04:06.20   |
| 09:47.00  | 09:40.73   | 09:40.00 | 09:33.80   | 800 L   | 09:00.00   | 08:49.18   | 08:45.00 | 08:34.47   |
| 19:15.00  | 19:05.61   | 18:55.00 | 18:45.77   | 1500 L  | 17:15.00   | 16:55.85   | 16:50.00 | 16:31.26   |
| 02:05.00  | 02:03.66   | 02:00.00 | 01:58.71   | 4x50 L  | 01:50.00   | 01:47.61   | 01:45.00 | 01:42.71   |
| 04:20.50  | 04:17.73   | 04:15.00 | 04:12.28   | 4x100 L | 03:53.50   | 03:48.41   | 03:45.00 | 03:40.09   |
| 09:22.00  | 09:14.08   | 09:13.00 | 09:05.18   | 4x200 L | 08:30.50   | 08:21.04   | 08:15.00 | 08:05.82   |
| 00:34.20  | 00:32.69   | 00:33.75 | 00:32.26   | 50 C    | 00:30.10   | 00:28.41   | 00:29.00 | 00:27.37   |
| 01:11.50  | 01:09.12   | 01:10.50 | 01:08.15   | 100 C   | 01:04.00   | 01:00.69   | 01:02.00 | 00:58.79   |
| 02:34.70  | 02:30.47   | 02:33.50 | 02:29.30   | 200 C   | 02:19.50   | 02:13.82   | 02:15.50 | 02:09.98   |
| 00:37.50  | 00:36.55   | 00:36.65 | 00:35.72   | 50 B    | 00:33.00   | 00:32.04   | 00:31.80 | 00:30.88   |
| 01:21.50  | 01:19.58   | 01:18.00 | 01:16.16   | 100 B   | 01:11.50   | 01:09.17   | 01:09.50 | 01:07.24   |
| 02:54.00  | 02:49.73   | 02:50.00 | 02:45.83   | 200 B   | 02:37.00   | 02:32.18   | 02:33.00 | 02:28.30   |
| 00:31.50  | 00:31.22   | 00:31.00 | 00:30.73   | 50 M    | 00:27.70   | 00:27.01   | 00:26.50 | 00:25.84   |
| 01:10.00  | 01:09.39   | 01:08.50 | 01:07.91   | 100 M   | 01:01.00   | 00:59.60   | 00:58.40 | 00:57.06   |
| 02:34.50  | 02:33.23   | 02:30.50 | 02:29.26   | 200 M   | 02:17.00   | 02:13.80   | 02:10.50 | 02:07.45   |
| 02:35.00  | 02:31.89   | 02:32.00 | 02:28.95   | 200 E   | 02:19.00   | 02:14.86   | 02:15.00 | 02:10.98   |
| 05:26.50  | 05:21.21   | 05:20.00 | 05:14.80   | 400 E   | 05:00.00   | 04:51.20   | 04:53.00 | 04:44.41   |
| 02:20.00  | 02:17.60   | 02:15.00 | 02:12.69   | 4x50 E  | 02:05.00   | 02:01.36   | 02:00.00 | 01:56.50   |
| 04:58.00  | 04:52.87   | 04:50.00 | 04:45.02   | 4x100 E | 04:23.00   | 04:15.33   | 04:15.00 | 04:07.55   |

| FEMININOS  |            |        | MASCULINOS |            |
|------------|------------|--------|------------|------------|
| Jun. - MAC | Sen. - MAC |        | Jun. - MAC | Sen. - MAC |
| 00:27.41   | 00:27.03   | 50 L   | 00:24.13   | 00:23.56   |
| 00:59.38   | 00:58.90   | 100 L  | 00:53.01   | 00:51.21   |
| 02:08.73   | 02:07.30   | 200 L  | 01:56.37   | 01:52.76   |
| 04:32.65   | 04:30.28   | 400 L  | 04:06.05   | 03:59.40   |
| 09:17.65   | 09:11.00   | 800 L  | 08:33.00   | 08:18.75   |
| 18:17.25   | 17:58.25   | 1500 L | 16:23.25   | 15:59.50   |
| 00:31.81   | 00:31.39   | 50 C   | 00:27.99   | 00:26.97   |
| 01:07.93   | 01:06.98   | 100 C  | 01:00.80   | 00:58.90   |
| 02:26.96   | 02:25.82   | 200 C  | 02:12.52   | 02:08.73   |
| 00:34.87   | 00:34.08   | 50 B   | 00:30.69   | 00:29.57   |
| 01:17.43   | 01:14.10   | 100 B  | 01:07.93   | 01:06.03   |
| 02:45.30   | 02:41.50   | 200 B  | 02:29.15   | 02:25.35   |
| 00:29.30   | 00:28.83   | 50 M   | 00:25.76   | 00:24.64   |
| 01:06.50   | 01:05.08   | 100 M  | 00:57.95   | 00:55.48   |
| 02:26.78   | 02:22.98   | 200 M  | 02:10.15   | 02:03.97   |
| 02:27.25   | 02:24.40   | 200 E  | 02:12.05   | 02:08.25   |
| 05:10.17   | 05:04.00   | 400 E  | 04:45.00   | 04:38.35   |

## TAB-5

### CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS

#### PISCINA LONGA

2008/09

| FEMININOS       |          |          |                   | MASCULINOS      |          |          |                 |          |          |
|-----------------|----------|----------|-------------------|-----------------|----------|----------|-----------------|----------|----------|
| Juv. (95)       |          |          |                   | Juv. B (94)     |          |          | Juv. A (93)     |          |          |
| TAC             | 25m      | MAC      |                   | TAC             | 25m      | MAC      | TAC             | 25m      | MAC      |
| <b>01:05.50</b> | 01:04.03 | 01:02.23 | <b>100 L</b>      | <b>00:59.50</b> | 00:57.64 | 00:56.52 | <b>00:57.80</b> | 00:55.99 | 00:54.91 |
| <b>02:22.00</b> | 02:19.23 | 02:14.90 | <b>200 L</b>      | <b>02:10.50</b> | 02:07.22 | 02:03.97 | <b>02:07.00</b> | 02:03.82 | 02:00.65 |
| <b>04:58.00</b> | 04:52.71 | 04:43.10 | <b>400 L</b>      | <b>04:37.00</b> | 04:30.62 | 04:23.15 | <b>04:29.00</b> | 04:22.82 | 04:15.55 |
| <b>10:10.00</b> | 10:03.50 | 09:39.50 | <b>800/1500 L</b> | <b>18:05.00</b> | 17:44.93 | 17:10.75 | <b>17:45.00</b> | 17:25.27 | 16:51.75 |
| <b>04:35.00</b> | 04:32.07 | ***      | <b>4x100 L</b>    | <b>04:12.00</b> | 04:06.51 | ***      | <b>04:04.00</b> | 03:58.69 | ***      |
| <b>09:55.00</b> | 09:46.58 | ***      | <b>4x200 L</b>    | <b>09:10.00</b> | 08:59.79 | ***      | <b>08:52.00</b> | 08:42.10 | ***      |
| <b>01:15.00</b> | 01:12.50 | 01:11.25 | <b>100 C</b>      | <b>01:08.50</b> | 01:04.96 | ***      | <b>01:07.00</b> | 01:03.53 | 01:03.65 |
| <b>02:41.50</b> | 02:37.08 | 02:33.42 | <b>200 C</b>      | <b>02:27.50</b> | 02:21.50 | 01:05.08 | <b>02:24.00</b> | 02:18.14 | 02:16.80 |
| <b>01:24.30</b> | 01:22.31 | 01:20.09 | <b>100 B</b>      | <b>01:16.50</b> | 01:14.00 | 02:20.13 | <b>01:14.50</b> | 01:12.07 | 01:10.78 |
| <b>03:01.00</b> | 02:56.56 | 02:51.95 | <b>200 B</b>      | <b>02:48.00</b> | 02:42.84 | 01:12.68 | <b>02:44.00</b> | 02:38.97 | 02:35.80 |
| <b>01:13.00</b> | 01:12.37 | 01:09.35 | <b>100 M</b>      | <b>01:05.50</b> | 01:03.99 | 02:39.60 | <b>01:03.00</b> | 01:01.55 | 00:59.9  |
| <b>02:41.00</b> | 02:39.68 | 02:32.95 | <b>200 M</b>      | <b>02:26.50</b> | 02:23.07 | 01:02.23 | <b>02:20.00</b> | 02:16.73 | 02:13.0  |
| <b>02:40.00</b> | 02:36.79 | 02:32.00 | <b>200 E</b>      | <b>02:28.00</b> | 02:23.58 | 02:19.17 | <b>02:25.00</b> | 02:20.68 | 02:17.8  |
| <b>05:42.00</b> | 05:36.44 | 05:24.90 | <b>400 E</b>      | <b>05:18.00</b> | 05:08.68 | 02:20.60 | <b>05:09.00</b> | 04:59.94 | 04:53.5  |
| <b>05:12.00</b> | 05:06.64 | ***      | <b>4x100 E</b>    | <b>04:45.00</b> | 04:36.67 | 05:02.10 | <b>04:35.00</b> | 04:26.96 | ***      |

## TAB-6

### CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE PORTUGAL

#### PISCINA LONGA

2008/09

| FEMININOS       |          |          |                | MASCULINOS      |          |          |
|-----------------|----------|----------|----------------|-----------------|----------|----------|
| TAC 1           | 25 m     | MAC      |                | TAC 1           | 25 m     | MAC      |
| <b>00:28.45</b> | 00:27.96 | 00:27.03 | <b>50 L</b>    | <b>00:24.80</b> | 00:24.12 | 00:23.56 |
| <b>01:02.00</b> | 01:00.61 | 00:58.90 | <b>100 L</b>   | <b>00:53.90</b> | 00:52.21 | 00:51.21 |
| <b>02:14.00</b> | 02:11.38 | 02:07.30 | <b>200 L</b>   | <b>01:58.70</b> | 01:55.72 | 01:52.76 |
| <b>04:44.50</b> | 04:39.43 | 04:30.28 | <b>400 L</b>   | <b>04:12.00</b> | 04:06.20 | 03:59.40 |
| <b>09:40.00</b> | 09:33.80 | 09:11.00 | <b>800 L</b>   | <b>08:45.00</b> | 08:34.47 | 08:18.75 |
| <b>18:55.00</b> | 18:45.77 | 17:58.25 | <b>1500 L</b>  | <b>16:50.00</b> | 16:31.26 | 15:59.50 |
| <b>02:00.00</b> | 01:58.71 | ***      | <b>4x50 L</b>  | <b>01:45.00</b> | 01:42.71 | ***      |
| <b>04:15.00</b> | 04:12.28 | ***      | <b>4x100 L</b> | <b>03:45.00</b> | 03:40.09 | ***      |
| <b>09:13.00</b> | 09:05.18 | ***      | <b>4x200 L</b> | <b>08:15.00</b> | 08:05.82 | ***      |
| <b>00:33.75</b> | 00:32.26 | 00:31.39 | <b>50 C</b>    | <b>00:29.00</b> | 00:27.37 | 00:26.97 |
| <b>01:10.50</b> | 01:08.15 | 01:06.98 | <b>100 C</b>   | <b>01:02.00</b> | 00:58.79 | 00:58.90 |
| <b>02:33.50</b> | 02:29.30 | 02:25.82 | <b>200 C</b>   | <b>02:15.50</b> | 02:09.98 | 02:08.73 |
| <b>00:36.65</b> | 00:35.72 | 00:34.08 | <b>50 B</b>    | <b>00:31.80</b> | 00:30.88 | 00:29.57 |
| <b>01:18.00</b> | 01:16.16 | 01:14.10 | <b>100 B</b>   | <b>01:09.50</b> | 01:07.24 | 01:06.03 |
| <b>02:50.00</b> | 02:45.83 | 02:41.50 | <b>200 B</b>   | <b>02:33.00</b> | 02:28.30 | 02:25.35 |
| <b>00:31.00</b> | 00:30.73 | 00:28.83 | <b>50 M</b>    | <b>00:26.50</b> | 00:25.84 | 00:24.64 |
| <b>01:08.50</b> | 01:07.91 | 01:05.08 | <b>100 M</b>   | <b>00:58.40</b> | 00:57.06 | 00:55.48 |
| <b>02:30.50</b> | 02:29.26 | 02:22.98 | <b>200 M</b>   | <b>02:10.50</b> | 02:07.45 | 02:03.97 |
| <b>02:32.00</b> | 02:28.95 | 02:24.40 | <b>200 E</b>   | <b>02:15.00</b> | 02:10.98 | 02:08.25 |
| <b>05:20.00</b> | 05:14.80 | 05:04.00 | <b>400 E</b>   | <b>04:53.00</b> | 04:44.41 | 04:38.35 |
| <b>02:15.00</b> | 02:12.69 | ***      | <b>4x50 E</b>  | <b>02:00.00</b> | 01:56.50 | ***      |
| <b>04:50.00</b> | 04:45.02 | ***      | <b>4x100 E</b> | <b>04:15.00</b> | 04:07.55 | ***      |

## TAB-7

### CAMPEONATOS NACIONAIS DE INFANTIS

#### PISCINA LONGA

2008/09

|         | FEMININOS  |             |            |             |
|---------|------------|-------------|------------|-------------|
|         | Inf B (97) | Inf B - MAC | Inf A (96) | Inf A - MAC |
| 100 L   | 01:11.00   | 01:07.45    | 01:07.80   | 01:04.41    |
| 200 L   | 02:34.00   | 02:26.30    | 02:27.00   | 02:19.65    |
| 400 L   | 05:23.00   | 05:06.85    | 05:09.00   | 04:53.55    |
| 800 L   | 10:58.00   | 10:25.10    | 10:30.00   | 09:58.50    |
| 4x100 L | 05:00.00   | ***         | 04:45.00   | ***         |
| 4x200 L | 10:45.00   | ***         | 10:16.00   | ***         |
| 100 C   | 01:21.80   | 01:17.71    | 01:18.00   | 01:14.10    |
| 200 C   | 02:55.00   | 02:46.25    | 02:47.50   | 02:39.12    |
| 100 B   | 01:32.00   | 01:27.40    | 01:27.50   | 01:23.12    |
| 200 B   | 03:16.00   | 03:06.20    | 03:08.00   | 02:58.60    |
| 100 M   | 01:22.00   | 01:17.90    | 01:17.20   | 01:13.34    |
| 200 M   | 03:03.00   | 02:53.85    | 02:51.00   | 02:42.45    |
| 200 E   | 02:55.00   | 02:46.25    | 02:47.00   | 02:38.65    |
| 400 E   | 06:12.00   | 05:53.40    | 05:55.20   | 05:37.44    |
| 4x100 E | 05:45.00   | ***         | 05:25.00   | ***         |

|         | MASCULINOS |             |            |             |
|---------|------------|-------------|------------|-------------|
|         | Inf B (96) | Inf B - MAC | Inf A (95) | Inf A - MAC |
| 100 L   | 01:05.00   | 01:01.75    | 01:02.00   | 00:58.90    |
| 200 L   | 02:23.00   | 02:15.85    | 02:16.50   | 02:09.68    |
| 400 L   | 05:00.00   | 04:45.00    | 04:50.00   | 04:35.50    |
| 1500 L  | 19:40.00   | 18:41.00    | 18:52.00   | 17:55.40    |
| 4x100 L | 04:35.50   | ***         | 04:23.00   | ***         |
| 4x200 L | 10:00.00   | ***         | 09:32.00   | ***         |
| 100 C   | 01:15.00   | 01:11.25    | 01:11.50   | 01:07.93    |
| 200 C   | 02:41.00   | 02:32.95    | 02:34.00   | 02:26.30    |
| 100 B   | 01:25.50   | 01:21.23    | 01:20.60   | 01:16.57    |
| 200 B   | 03:05.00   | 02:55.75    | 02:56.50   | 02:47.67    |
| 100 M   | 01:14.50   | 01:10.78    | 01:10.00   | 01:06.50    |
| 200 M   | 02:46.00   | 02:37.70    | 02:36.00   | 02:28.20    |
| 200 E   | 02:42.50   | 02:34.37    | 02:35.00   | 02:27.25    |
| 400 E   | 05:43.50   | 05:26.32    | 05:30.00   | 05:13.50    |
| 4x100 E | 05:15.00   | ***         | 04:57.00   | ***         |