



**REGULAMENTO DE
COMPETIÇÕES NACIONAIS**

2010/11



**NATAÇÃO
PURA**

Índice

DISPOSIÇÕES GERAIS.....	2
1. Introdução	2
2. Quadro Competitivo	2
3. Participação	3
4. Inscrições	3
5. Lista de Participantes.....	5
6. Categorias	6
7. Programas e Resultados	6
8. Subsídios	6
9. Horários dos Campeonatos	6
10. Júri da Competição	6
11. Casos Omissos	6
COMPETIÇÕES.....	7
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 Nacionais de Clubes – 1ª e 2ª Divisões	13
Campeonatos Absolutos de Portugal – Piscina Curta	18
Campeonatos Nacionais de Clubes – 4ª Divisão	20
Campeonatos Nacionais de Clubes – 3ª Divisão	24
Torneios Zonais de Infantis – Piscina Curta	28
Campeonatos Nacionais de Juvenis – Piscina Longa	30
Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores – Piscina Longa	32
Campeonatos Nacionais de Infantis – Piscina Longa	34
Open de Portugal / Camp. Absolutos de Portugal / Camp. Nacionais de Juvenis	36
Anexo	
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 2010/11.

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 Fase de Qualificação 4ª Divisão	06 e 07 Novembro	ANMinho - Ponte da Barca	<ul style="list-style-type: none"> • Pré-Inscrição 12 Outubro ✓ Definitiva 26 Outubro
Campeonatos Nacionais de Clubes 1ª e 2ª Divisões	04 e 05 Dezembro	ANNP - Porto, CFPortuense	<ul style="list-style-type: none"> • Pré-Inscrição 09 Novembro ✓ Definitiva 23 Novembro
Campeonatos Absolutos de Portugal Piscina Curta (Juniões e Seniores)	10 a 12 Dezembro	ANIC - Guarda	30 Novembro
Torneios Regionais de Fundo Infantis e Juvenis	11 e 12 Dezembro	Por Associação	Por Associação
Campeonatos Nacionais de Clubes 3ª e 4ª Divisões	18 e 19 Dezembro	ANDL - Caldas da Rainha	<ul style="list-style-type: none"> • Pré-Inscrição 09 Novembro ✓ Definitiva 07 Dezembro
Torneios Zonais de Infantis	11 a 13 Março	<u>Zona Norte</u> ANA – Viseu <u>Zona Sul</u> ANAlen – Sines	Por Zona
Campeonatos Nacionais de Juvenis Piscina Longa	25 a 27 Março	ANL - Lisboa, Jamor	15 Março
Campeonatos Nacionais de Juniões e Seniores	01 a 03 Abril	ANDS – Rio Maior	22 Março
Torneios Regionais Nadador Completo Infantis e Juvenis	14 e 15 Maio	Por Associação	Por Associação
Encontro Nacional Jovem Nadador	25 e 26 Junho	Por definir	A definir
Campeonatos Nacionais de Infantis	22 a 24 Julho	ANAlg – Loulé	12 Julho
Campeonatos Nacionais de Juvenis Campeonatos Absolutos de Portugal OPEN de PORTUGAL	04 a 07 Agosto	ANNP - Famalicão	26 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 – Entry Editor ou Team Manager da GeoLogix, e deverão ser enviadas por correio electrónico para fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt.

Os clubes poderão socorrer-se do executável “EDITOR”, disponível gratuitamente em 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, e **comprovativo do mesmo**, 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. **As inscrições serão definitivamente anuladas, se o pagamento não for efectuado até à divulgação da lista final de participantes, exceptuando inscrições de valor inferior a 5 Euros.**

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.

Os nadadores integrados no Regime de Alto Rendimento, em Natação Pura, estão dispensados do cumprimento do TAC nas provas que pretendam inscrever-se, considerando o seu estatuto privilegiado e o carácter obrigatório da sua presença em Campeonatos Nacionais.

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. **Em caso de dúvida ou dificuldade técnica para a sua recepção, deverão os interessados confirmar e registar a ocorrência junto dos serviços da FPN, impreterivelmente, até às 19:30 do próprio dia. Após essa data e hora, sem justificação prévia não serão aceites mais inscrições sob qualquer pretexto.**

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 – até ao dia 09 de Novembro de 2010. Excepção feita à fase de qualificação para a 4ª divisão, que deverá ser entregue até ao dia 12 de Outubro de 2010.

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 – 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), 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	1998	1999
INFANTIS A	1997	1998
JUVENIS	-	1997
JUVENIS B	1996	-
JUVENIS A	1995	-
JUNIORES	1994 e 1993	1996 e 1995
SENIORES	1992 e + Velhos	1994 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.

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 11 e 12 de Dezembro de 2010, em piscina de 25 metros.

3. Participação

Têm direito a participar neste Torneio os nadadores das categorias de Infantis A e B de ambos os 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 2010**, 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 14 e 15 de Maio de 2011, em piscina de 25 metros.

3. Participação

Têm direito a participar neste Torneio os nadadores das categorias de Infantis A e B de ambos os 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 2010**, 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 **12 de Outubro de 2010**. Estão isentos desta fase de qualificação os clubes que:

- Tenham transitado da 3ª para a 4ª divisão, em 2009/10;
- Em 2009/10, se tenham classificado entre o 5º e o 20º lugar, dos Campeonatos Nacionais de Clubes da 4ª divisão.

2. Local

Piscina Municipal de Ponte da Barca (25m x 8 pistas)

3. Datas

06 e 07 de Novembro de 2010

4. Programa – Horários

1ª Jornada – 06 NOV 10 – 16:30		2ª Jornada – 07 NOV 10 – 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

5. Inscrições

As inscrições deverão ser realizadas por correio electrónico para fnatacao.fpn@fnatacao.pt, através do ficheiro convite respectivo que poderá ser descarregado a partir da página www.fnatacao.pt, até ao dia 26 de Outubro de 2010. 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 08 de Novembro de 2009 e 26 de Outubro de 2010.

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

- Proceder à sua substituição imediata por outro nadador da equipa.
- Não se fazer representar na prova em questão, 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^{os} lugares obtidos por cada Clube nas provas do campeonato.

Se tal se revelar insuficiente, recorrer-se-á aos 2^{os}, 3^{os} e assim sucessivamente até se conseguir o desempate. Se ainda subsistir o empate, recorrer-se-á ao tempo mais pontuado, segundo a tabela FINA 2010.

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^o Classificado - N^o Clubes + 1
- 2^o Classificado - N^o Clubes - 1
- 3^o Classificado - N^o 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 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.

10. Apuramento

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

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

1. Local

Piscina do Clube Fluvial Portuense, Porto (25m x 8 pistas)

2. Datas

04 e 05 de Dezembro de 2010

3. Programa – Horários

04 DEZ 2010 – 10:00 1ª JORNADA – 1ª SESSÃO		05 DEZ 2010 – 09:30 2ª JORNADA – 1ª SESSÃO	
01 - 02	400m Livres Femininos	33 - 34	800m Livres Femininos
03 - 04	400m Livres Masculinos	35 - 36	1500m Livres Masculinos
05 - 06	100m Costas Femininos	37 - 38	50m Livres Femininos
07 - 08	100m Costas Masculinos	39 - 40	50m Livres Masculinos
09 - 10	200m Estilos Femininos	41 - 42	200m Bruços Femininos
11 - 12	200m Estilos Masculinos	43 - 44	200m Bruços Masculinos
INTERVALO – 10'		45 - 46	100m Mariposa Femininos
13 - 14	4x100m Livres Femininos	47 - 48	100m Mariposa Masculinos
15 - 16	4x100m Livres Masculinos		

04 DEZ 2010 – 17:00 1ª JORNADA – 2ª SESSÃO		05 DEZ 2010 – 16:00 2ª JORNADA – 2ª SESSÃO	
17 - 18	200m Mariposa Femininos	49 - 50	400m Estilos Femininos
19 - 20	200m Mariposa Masculinos	51 - 52	400m Estilos Masculinos
21 - 22	100m Bruços Femininos	53 - 54	100m Livres Femininos
23 - 24	100m Bruços Masculinos	55 - 56	100m Livres Masculinos
25 - 26	200m Livres Femininos	57 - 58	200m Costas Femininos
27 - 28	200m Livres Masculinos	59 - 60	200m Costas Masculinos
INTERVALO – 10'		INTERVALO – 10'	
29 - 30	4x100m Estilos Femininos	61 - 62	4x200m Livres Femininos
31 - 32	4x100m Estilos Masculinos	63 - 64	4x200m Livres Masculinos

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

4. Clubes Participantes

- 1ª Divisão Masculinos – CNA, CFV, FCP, LDC, GDNVNF, CDN, SLB, SCB.
- 1ª Divisão Femininos – FCP, CNA, SCP, LDC, CNAC, CFV, ADBA, SLB.

- 2ª Divisão Masculinos – SCP, SAD, CNAC, CNS, ADBA, CGA, SFUAP, LSC, CNF, VSC, PDEM, PORTINADO, CNCVG, CFB, CNLA, GESP.
- 2ª Divisão Femininos – SFUAP, VNC, CNCVG, CFB, GESLOURES, CNFA, GCVR, VSC, SCB, GDNVNF, CDN, CNF, CNAL, PORTINADO, PIMPÕES, GESP.

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 **09 de Novembro de 2010**.

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 2009/10, melhor(es) classificação(ões) tenha(m) obtido na divisão imediatamente inferior.

As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para fnatacao.fpn@fnatacao.pt, através do ficheiro convite respectivo que poderá ser descarregado a partir da página www.fnatacao.pt, até ao dia **23 de Novembro de 2010**. 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.

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 devidamente numa prova, o que implicará a imediata transição para a divisão imediatamente inferior.

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

- Proceder à sua substituição imediata por outro nadador da equipa.
- Não se fazer representar na prova em questão, 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 - 2009/10	2
10º Classificado	5	2º Classificado da 3ª Divisão - 2009/10	7
11º Classificado	3	3º Classificado da 3ª Divisão - 2009/10	1
12º Classificado	6	4º Classificado da 3ª Divisão - 2009/10	8

2ª SÉRIE

CLUBE	PISTA	CLUBE	PISTA
7º Classificado da 1ª Divisão - 2009/10	4	5º Classificado	2
8º Classificado da 1ª Divisão - 2009/10	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 2010.

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. Mudanças de Divisão

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

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

11. Prémios

Os Clubes vencedores em masculinos e femininos da 1ª e 2ª 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 à 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.

CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE PORTUGAL - PISCINA CURTA

1. Local

Piscina Municipal da Guarda (25m x 8 pistas)

2. Datas

10 a 12 de Dezembro de 2010

3. Programa – Horários

10 DEZ 2010 – 09:30 1ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS		11 DEZ 2010 – 09:30 2ª JORNADA - ELIMINATÓRIAS		12 DEZ 2010 – 09:00 3ª JORNADA - 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.
INTERVALO – 10'		21	100m Costas Masc.	37	50m Bruços Fem.
7	200m Mariposa Fem.	22	100m Costas Fem.	INTERVALO – 10'	
8	200m Mariposa Masc.	INTERVALO – 10'		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.)

10 DEZ 2010 – 17:00 1ª JORNADA - FINAIS		11 DEZ 2010 – 17:00 2ª JORNADA - FINAIS		12 DEZ 2010 – 16:00 3ª JORNADA - 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.
ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	
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.
ENTREGA DE MEDALHAS		25	200m Estilos Masc.	ENTREGA DE MEDALHAS	
13	4x100m Estilos Fem.	26	200m Estilos Fem.	43	4x100m Livres Fem.
14	4x100m Estilos Masc.	ENTREGA DE MEDALHAS		44	4x100m Livres Masc.
ENTREGA DE MEDALHAS		29	4x200m Livres Masc.	ENTREGA DE MEDALHAS	
		30	4x200m Livres Fem.		
		ENTREGA DE MEDALHAS			

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 04 de Dezembro de 2009 e 30 de Novembro de 2010.

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, através do ficheiro convite respectivo que poderá ser descarregado a partir da página www.fpnatacao.pt, até ao **dia 30 de Novembro de 2010**.

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 absolutas 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 das Caldas da Rainha (25m x 8 pistas)

2. Data

18 e 19 de Dezembro de 2010

3. Programa – Horários

1ª Jornada – 18 DEZ 10 – 09:30		2ª Jornada – 19 DEZ 10 - 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 – BSCN, CNVR, CNBE, VNC, ABVE, EDL, CDAN, CLAC, CNOL, GCVR, AHBVCR, SCE, ANSE, AIRFA, KCNTA, SCALAB, CDE, CPN, CDCA, SCA.
- Femininos – CFP, GCST, SCE, SCA, SCALAB, SSCMP, CAPGE, CNBE, AMINATA, BSCN, CDE, AHBVCR, CNTEJO, CNIN, EFC, CAFBPD, ASC, CLAC, CCDSM, CPN.

Os restantes clubes interessados em integrar esta competição, terão de participar na **Fase de Qualificação a realizar entre 6 e 7 de Novembro de 2010**. 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 **09 de Novembro de 2010**.

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 repescagem 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, através do ficheiro convite respectivo que poderá ser descarregado a partir da página www.fpnatacao.pt, até ao **dia 7 de Dezembro de 2010**. 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 12 de Dezembro de 2009 e 07 de Dezembro de 2010.

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 devidamente 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, conseqüentemente não pontuando, mas mantendo-se o clube em competição.

7. Substituições

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

- Os nadadores substitutos constem da lista onomástica
- As alterações sejam comunicadas à organização, por escrito, em ficha própria para o efeito, até **1 (uma) hora** antes do início de cada 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 2010, 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 2011/12.

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 2011/12.

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 das Caldas da Rainha (25m x 8 pistas)

2. Data

18 e 19 de Dezembro de 2010

3. Programa – Horários

1ª Jornada – 18 DEZ 10 – 16:00		2ª Jornada – 19 DEZ 10 – 16:00	
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 3ª Divisão, os 24 Clubes apurados para o efeito.

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

- Masculinos – GESLOURES, ESJB, CNTN, CNRM, CNAL, CFP, PIMPÕES, AAC, DNMG, ASSCC, CNMAIA, CL, CFU, FOCA, AVFC, CNV, CDF, EDV, AMINATA, ADP, CNPD, AEMUD, CIMM, GCF.
- Femininos – SAD, LSC, CGA, EDV, CNPD, CNMAIA, FOCA, AEJ, DNMG, AVFC, CNLA, GCF, AAC, CNV, ABVE, CL, CNS, EDL, ADF, AEFDTV, CDAN, CNOL, CDF, CNTN.

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 **09 de Novembro de 2010**.

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 2009/10, melhor(es) classificação(ões) tenha(m) obtido na 4ª Divisão.

As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt, através do ficheiro convite respectivo que poderá ser descarregado a partir da página www.fpnatacao.pt, até ao **dia 7 de Dezembro de 2010**. 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 12 de Dezembro de 2009 e 07 de Dezembro de 2010.

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 devidamente numa prova, o que implicará a imediata transição para a divisão imediatamente inferior.

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

- Proceder à sua substituição imediata por outro nadador da equipa.
- Não se fazer representar na prova em questão, 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 2010, 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.

TORNEIOS ZONAIS DE INFANTIS PISCINA CURTA

1. Locais

- Zona Norte - Piscina Municipal de Viseu (25m x 8 pistas)
- Zona Sul – Piscina Municipal de Sines (25m x 8 pistas)

2. Datas

11 a 13 de Março de 2011

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 Aveiro	Norte	ANA, ANC, ANMinho, ANNP, ARNN
Associação Natação Alentejo	Sul	ANAlg., ANARA, ANDL, ANDS, ANIC, ANL, ANM, ANS

4. Programa – Horários

12 MAR 2011 – 09:00 2ª JORNADA – 1ª SESSÃO		13 MAR 2011 – 09:00 3ª JORNADA – 1ª SESSÃO	
7	800m Livres Fem.	19	1500m Livres Masc.
8	400m Livres Masc.	20	400m Livres Fem.
9	200m Bruços Fem.	21	200m Bruços Masc.
ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	
10	200m Costas Masc.	22	200m Costas Fem.
11	200m Estilos Fem.	23	200m Estilos Masc.
ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	

11 MAR 2011 – 15:30 1ª JORNADA		12 MAR 2011 – 16:00 2ª JORNADA – 2ª SESSÃO		13 MAR 2011 – 16:00 3ª JORNADA – 2ª SESSÃO	
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.	ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	
ENTREGA DE MEDALHAS		15	200m Mariposa Fem.	27	200m Mariposa Masc.
5	4x200m Livres Fem.	16	100m Mariposa Masc.	28	100m Mariposa Fem.
6	4x200m Livres Masc.	ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	
ENTREGA DE MEDALHAS		17	4x100m Estilos Fem.	29	4x100m Estilos Masc.
ENTREGA DE MEDALHAS		18	4x100m Livres Masc.	30	4x100m Livres Fem.
ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	

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 05 de Março de 2010 e 01 de Março de 2011.

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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. Tabela de Tempos de Admissão aos Campeonatos (TAC)

Publicada em Anexo a estes Regulamentos (TAB-2)

CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS PISCINA LONGA

1. Local

Complexo de Piscinas do Jamor (50m x 10 pistas)

2. Datas

25 a 27 de Março de 2011

3. Programa – Horários

26 MAR 2011 – 09:30 2ª JORNADA – 1ª SESSÃO		27 MAR 2011 – 09:00 3ª JORNADA – 1ª SESSÃO	
7	800m Livres Fem.	19	1500m Livres Masc.
8	400m Livres Masc.	20	400m Livres Fem.
9	200m Bruços Fem.	21	200m Bruços Masc.
ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	
10	200m Costas Masc.	22	200m Costas Fem.
11	200m Estilos Fem.	23	200m Estilos Masc.
ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	

25 MAR 2011 – 16:00 1ª JORNADA		26 MAR 2011 – 16:30 2ª JORNADA – 2ª SESSÃO		27 MAR 2011 – 16:00 3ª JORNADA – 2ª SESSÃO	
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.	ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	
ENTREGA DE MEDALHAS		15	200m Mariposa Fem.	27	200m Mariposa Masc.
5	4x200m Livres Fem.	16	100m Mariposa Masc.	28	100m Mariposa Fem.
6	4x200m Livres Masc.	ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	
ENTREGA DE MEDALHAS		17	4x100m Estilos Fem.	29	4x100m Estilos Masc.
		18	4x100m Livres Masc.	30	4x100m Livres Fem.
		ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	

4. Participação

Têm direito a participar neste Campeonato os nadadores e as equipas de estafeta da categoria Juvenil A e B Masculinos e Juvenis Femininos, que tenham obtido o TAC nas distâncias e técnicas dos respectivos escalões, entre 12 de Março de 2010 e 15 de Março de 2011.

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, através do ficheiro convite respectivo que poderá ser descarregado a partir da página www.fpnatacao.pt, até ao dia **15 de Março de 2011**.

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 Municipal de Rio Maior (50m x 10 pistas)

2. Datas

01 a 03 de Abril de 2011

3. Programa – Horários

01 ABR 2011 – 09:30 1ª JORNADA – 1ª SESSÃO		02 ABR 2011 – 09:30 2ª JORNADA – 1ª SESSÃO		03 ABR 2011 – 09:00 3ª JORNADA – 1ª SESSÃO	
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.	ENTREGA DE MEDALHAS	
ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS		36	1500m Livres Fem.
7	4x50m Livres Fem.	21	4x50m Estilos Fem.	ENTREGA DE MEDALHAS	
8	4x50m Livres Masc.	22	4x50m Estilos Masc.		
ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS			

01 ABR 2011 – 16:30 1ª JORNADA – 2ª SESSÃO		02 ABR 2011 – 16:30 2ª JORNADA – 2ª SESSÃO		03 ABR 2011 – 15:30 3ª JORNADA – 2ª SESSÃO	
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.
ENTREGA DE MEDALHAS		27	100m Bruços Fem.	41	200m Livres Fem.
13	4x100m Livres Masc.	28	100m Bruços Masc.	ENTREGA DE MEDALHAS	
14	4x200m Livres Fem.	ENTREGA DE MEDALHAS		42	800m Livres Masc.
ENTREGA DE MEDALHAS		29	4x100m Livres Fem.	43	4x100m Estilos Fem.
		30	4x200m Livres Masc.	44	4x100m Estilos Masc.
		ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	

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 01 de Abril de 2010 e 22 de Março de 2011.

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, através do ficheiro convite respectivo que poderá ser descarregado a partir da página www.fpnatacao.pt, até ao dia **22 de Março de 2011**.

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, categoria 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)

CAMPEONATOS NACIONAIS DE INFANTIS

1. Local

Piscina Municipal de Loulé (50m x 8 pistas)

2. Datas

22 a 24 de Julho de 2011

3. Programa – Horários

23 JUL 2011 – 09:30 2ª JORNADA – 1ª SESSÃO		24 JUL 2011 – 09:00 3ª JORNADA – 1ª SESSÃO	
7	800m Livres Fem.	19	1500m Livres Masc.
8	400m Livres Masc.	20	400m Livres Fem.
9	200m Bruços Fem.	21	200m Bruços Masc.
ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	
10	200m Costas Masc.	22	200m Costas Fem.
11	200m Estilos Fem.	23	200m Estilos Masc.
ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	

22 JUL 2011 – 16:00 1ª JORNADA		23 JUL 2011 – 16:00 2ª JORNADA – 2ª SESSÃO		24 JUL 2011 – 15:30 3ª JORNADA – 2ª SESSÃO	
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.	ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	
ENTREGA DE MEDALHAS		15	200m Mariposa Fem.	27	200m Mariposa Masc.
5	4x200m Livres Fem.	16	100m Mariposa Masc.	28	100m Mariposa Fem.
6	4x200m Livres Masc.	ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	
ENTREGA DE MEDALHAS		17	4x100m Estilos Fem.	29	4x100m Estilos Masc.
		18	4x100m Livres Masc.	30	4x100m Livres Fem.
		ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	

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 23 de Julho de 2010 e 12 de Julho de 2011.

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, através do ficheiro convite respectivo que poderá ser descarregado a partir da página www.fpnatacao.pt, até ao dia **12 de Julho de 2011**.

Os 8 melhores tempos de inscrição de cada escalão etário, nas provas de 400m Estilos Masculinos e Femininos, 800m Livres Femininos e 1500m Livres Masculinos serão reembolsados das respectivas taxas de inscrição.

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 5).

OPEN DE PORTUGAL
CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE PORTUGAL
Campeonatos Nacionais de Juvenis

1. Local

Piscina Municipal de Famalicão (50m x 8 pistas)

2. Datas

04 a 07 de Agosto de 2011

3. Participação

Poderão participar nestes Campeonatos nadadores **Juvenis, Juniores e Seniores** que tenham obtido o TAC estabelecido para cada prova, entre 29 de Julho de 2010 e 26 de Julho de 2011.

Cada nadador das categorias Júnior e Sénior 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 inscrições em provas individuais será de 5 (cinco), mais as estafetas (Juvenis e/ou Absolutas).

Nadador ou equipa de estafeta apurado(a) que não compareça à respectiva final e não comunique, por escrito em ficha própria para o efeito, este facto à Organização 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 à mesma penalização.

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

4. Inscrições

As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt, através do ficheiro convite respectivo que poderá ser descarregado a partir da página www.fpnatacao.pt, até ao dia **26 de Julho de 2011**.

A composição das equipas de estafetas deve ser entregue no Secretariado da Competição, 30 minutos antes do início de cada sessão – eliminatórias e finais. Não há limitações 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

04 AGO 2011 – 09:00 1ª JORNADA – ELIMINATÓRIAS		05 AGO 2011 – 09:00 2ª JORNADA – ELIMINATÓRIAS		06 AGO 2011 – 09:00 3ª JORNADA – ELIMINATÓRIAS		07 AGO 2011 – 09:00 4ª JORNADA – 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.	ENTREGA DE MEDALHAS - JUV		ENTREGA DE MEDALHAS - JUV	
8	50m Costas Fem. (Abs)	22	200m Costas Fem.	33	100m Costas Fem.	45	1500m Livres Fem (sl-Abs)
ENTREGA DE MEDALHAS - JUV		ENTREGA DE MEDALHAS - JUV		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)
ENTREGA DE MEDALHAS – JUV		ENTREGA DE MEDALHAS - JUV		ENTREGA DE MEDALHAS - JUV		ENTREGA DE MEDALHAS - JUV	

04 AGO 2011 – 17:00 1ª JORNADA – FINAIS		05 AGO 2011 – 17:00 2ª JORNADA – FINAIS		06 AGO 2011 – 17:00 3ª JORNADA – FINAIS		07 AGO 2011 – 16:00 4ª JORNADA – 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)	ENTREGA DE MEDALHAS - ABS		ENTREGA DE MEDALHAS - ABS		ENTREGA DE MEDALHAS - ABS	
4	50m Mariposa Fem. (Abs)	19	50m Bruços Masc.	31	50m Livres Fem.	41	100m Livres Fem.
ENTREGA DE MEDALHAS – ABS		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)	ENTREGA DE MEDALHAS - ABS		35	400m Livres Fem.	ENTREGA DE MEDALHAS - ABS	
8	50m Costas Fem. (Abs)	25	4x100m Livres Masc. (Abs)	36	400m Livres Masc.	49	4x100m Estilos Fem. (Abs)
ENTREGA DE MEDALHAS – ABS		26	4x100m Livres Fem. (Abs)	ENTREGA DE MEDALHAS - ABS		50	4x100m Estilos Masc. (Abs)
13	4x200m Livres Masc. (Abs)	ENTREGA DE MEDALHAS - ABS		37	4x50m Estilos Fem. (ABS)	ENTREGA DE MEDALHAS - ABS	
14	4x200m Livres Fem. (Abs)	ENTREGA DE MEDALHAS - ABS		38	4x50m Estilos Masc. (ABS)	ENTREGA DE MEDALHAS - ABS	
ENTREGA DE MEDALHAS – ABS		ENTREGA DE MEDALHAS - ABS		ENTREGA DE MEDALHAS - ABS		ENTREGA DE MEDALHAS - ABS	

6. Organiza o da Competi o

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

No **Open de Portugal / Campeonatos Absolutos de Portugal**, cada prova individual compreender  eliminatórias e finais A e B (esta apenas quando se verificar um mínimo de 16 participantes), com excep o dos 800m e 1500m Livres, que se disputar  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- o por séries, nas sessões das finais.

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

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

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

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

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

7. Classifica o Individual

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

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

8. Prémios

Nos **Campeonatos Nacionais de Juvenis**, as classifica es serão separadas por prova, escalão etário e género, sendo apenas considerados os nadadores de nacionalidade portuguesa. Serão concedidos pr mios aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova, escalão etário e género.

Nos **Campeonatos Absolutos de Portugal**, as classifica es serão absolutas em cada prova e género, sendo atribuído pr mio ao primeiro classificado, Campeão Nacional Absoluto.

No **Open de Portugal**, as classifica es serão absolutas em cada prova e género, sendo atribuídos pr mios aos 3 (três) primeiros classificados.

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

Publicada em Anexo a estes Regulamentos (TAB 6 e 7).



ANEXO

*TEMPOS DE ADMISSÃO AOS CAMPEONATOS
NACIONAIS*



TAB-1

CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE PORTUGAL

PISCINA CURTA

FEMININOS				2010/11	MASCULINOS			
1996		1995 e + VELHAS			1993 e + VELHOS		1994	
TAC-50m	TAC	TAC-50m	TAC		TAC	TAC-50m	TAC	TAC-50m
00:29.57	00:29.07	00:28.98	00:28.50	50 L	00:24.60	00:25.06	00:25.09	00:25.55
01:04.28	01:03.04	01:03.02	01:01.80	100 L	00:53.00	00:54.28	00:54.50	00:55.82
02:17.71	02:15.66	02:14.96	02:13.00	200 L	01:58.50	02:01.51	02:00.87	02:03.99
04:47.54	04:43.56	04:41.90	04:38.00	400 L	04:11.20	04:16.86	04:16.22	04:21.92
09:55.24	09:46.50	09:43.57	09:35.00	800 L	****	****	****	****
****	****	****	****	1500 L	16:35.00	16:53.12	16:54.90	17:13.29
****	****	01:55.53	01:55.00	4x50 L	01:40.00	01:40.21	****	****
****	****	04:16.22	04:15.00	4x100 L	03:40.00	03:41.47	****	****
****	****	09:05.75	09:03.00	4x200 L	08:00.00	08:04.91	****	****
00:34.04	00:32.60	00:34.04	00:32.60	50 C	00:28.80	00:30.51	00:28.80	00:30.51
01:13.30	01:11.20	01:11.87	01:09.80	100 C	01:01.30	01:04.37	01:02.53	01:05.65
02:37.41	02:33.20	02:34.24	02:30.20	200 C	02:14.50	02:20.74	02:17.19	02:23.58
00:37.11	00:36.40	00:37.11	00:36.40	50 B	00:31.00	00:32.01	00:31.00	00:32.01
01:20.93	01:19.15	01:19.33	01:17.60	100 B	01:09.00	01:11.16	01:10.38	01:12.58
02:55.88	02:51.87	02:52.40	02:48.50	200 B	02:30.00	02:34.40	02:33.00	02:37.53
00:31.59	00:31.20	00:31.59	00:31.20	50 M	00:26.80	00:27.44	00:26.80	00:27.44
01:11.07	01:10.07	01:09.67	01:08.70	100 M	00:59.20	01:00.18	01:00.38	01:01.38
02:35.99	02:34.02	02:32.83	02:31.00	200 M	02:10.50	02:13.33	02:13.20	02:16.09
	01:12.42	****	01:11.00	100 E	01:02.00	****	01:03.24	****
02:36.70	02:34.53	02:33.62	02:31.50	200 E	02:14.00	02:18.02	02:16.88	02:20.92
05:29.15	05:24.36	05:22.68	05:18.00	400 E	04:45.70	04:53.37	04:52.50	05:00.38
****	****	02:10.91	02:09.80	4x50 E	01:54.50	01:56.55	****	****
****	****	04:43.48	04:41.00	4x100 E	04:00.00	04:05.35	****	****

FEMININOS		MASCULINOS
MAC		MAC
00:27.07	50 L	00:23.37
00:58.71	100 L	00:50.35
02:06.35	200 L	01:52.58
04:24.10	400 L	03:58.64
09:06.25	800 L	****
****	1500 L	15:45.25
00:30.32	50 C	00:26.50
01:06.31	100 C	00:58.23
02:22.69	200 C	02:07.77
00:33.85	50 B	00:28.52
01:13.72	100 B	01:05.55
02:40.08	200 B	02:22.50
00:29.02	50 M	00:24.66
01:05.27	100 M	00:56.24
02:23.45	200 M	02:03.97
01:07.35	100 E	00:57.04
02:23.92	200 E	02:07.30
05:02.10	400 E	04:31.42

TAB-2

TORNEIOS ZONAIS DE INFANTIS

Piscina Curta

2010 / 2011

FEMININOS			MASCULINOS	
Inf. B (99)	Inf. A (98)		Inf. B (98)	Inf. A (97)
TAC	TAC		TAC	TAC
01:13.00	01:10.00	100 L	01:06.50	01:03.00
02:38.00	02:31.00	200 L	02:26.50	02:20.20
05:32.00	05:16.50	400 L	05:05.00	04:53.50
11:36.00	10:50.00	800 L / 1500 L	20:08.00	19:22.00
05:10.00	04:58.00	4x100 L	04:43.00	04:32.00
11:06.00	10:25.50	4x200 L	10:20.00	09:54.00
01:24.00	01:20.00	100 C	01:17.00	01:13.20
03:00.00	02:52.00	200 C	02:45.00	02:37.00
01:35.00	01:30.50	100 B	01:27.50	01:22.00
03:22.00	03:14.50	200 B	03:09.00	02:59.00
01:25.00	01:20.00	100 M	01:17.50	01:12.60
03:15.00	03:00.00	200 M	02:53.50	02:43.50
03:00.00	02:52.00	200 E	02:45.00	02:38.00
06:23.00	06:03.50	400 E	05:50.00	05:35.00
05:53.00	05:37.00	4x100 E	05:26.00	05:07.00

TAB-3

CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS

INVERNO - PISCINA LONGA

2010 / 2011

FEMININOS				MASCULINOS					
Juvenis (97)				Juvenis B (96)			Juvenis A (95)		
TAC	25m	MAC		TAC	25m	MAC	TAC	25m	MAC
01:06.50	<i>01:05.25</i>	01:03.17	100 L	01:00.00	<i>00:58.62</i>	00:57.00	00:58.50	<i>00:57.16</i>	00:55.58
02:24.00	<i>02:21.96</i>	02:16.80	200 L	02:12.50	<i>02:09.23</i>	02:05.87	02:08.00	<i>02:04.87</i>	02:01.60
05:01.50	<i>04:57.62</i>	04:46.43	400 L	04:40.00	<i>04:34.01</i>	04:26.00	04:31.00	<i>04:25.16</i>	04:17.45
10:18.00	<i>10:09.13</i>	09:47.10	800/1500 L	18:20.00	<i>18:00.68</i>	17:25.00	17:55.00	<i>17:36.05</i>	17:01.25
04:38.50	<i>04:37.22</i>	*****	4x100 L	04:15.00	<i>04:13.54</i>	*****	04:05.50	<i>04:04.11</i>	*****
10:02.50	<i>09:59.98</i>	*****	4x200 L	09:15.00	<i>09:09.46</i>	*****	08:55.00	<i>08:49.97</i>	*****
01:16.00	<i>01:13.87</i>	01:12.20	100 C	01:09.00	<i>01:05.73</i>	01:05.55	01:07.50	<i>01:04.30</i>	01:04.12
02:44.00	<i>02:39.73</i>	02:35.80	200 C	02:29.00	<i>02:22.47</i>	02:21.55	02:25.00	<i>02:18.58</i>	02:17.75
01:26.00	<i>01:24.14</i>	01:21.70	100 B	01:18.00	<i>01:15.70</i>	01:14.10	01:15.50	<i>01:13.26</i>	01:11.73
03:03.00	<i>02:58.87</i>	02:53.85	200 B	02:51.00	<i>02:46.23</i>	02:42.45	02:46.00	<i>02:41.34</i>	02:37.70
01:14.50	<i>01:13.47</i>	01:10.78	100 M	01:06.50	<i>01:05.43</i>	01:03.17	01:04.00	<i>01:02.97</i>	01:00.80
02:43.50	<i>02:41.56</i>	02:35.33	200 M	02:29.00	<i>02:25.94</i>	02:21.55	02:23.00	<i>02:20.00</i>	02:15.85
02:42.00	<i>02:39.87</i>	02:33.90	200 E	02:29.50	<i>02:25.26</i>	02:22.02	02:26.50	<i>02:22.37</i>	02:19.17
05:45.00	<i>05:40.20</i>	05:27.75	400 E	05:21.50	<i>05:13.35</i>	05:05.42	05:12.00	<i>05:04.05</i>	04:56.40
05:15.50	<i>05:13.01</i>	*****	4x100 E	04:48.00	<i>04:41.94</i>	*****	04:37.00	<i>04:31.12</i>	*****

TAB-4

CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUNIORES E SENIORES

PISCINA LONGA

FEMININOS				2010/11	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	00:27.99	50 L	00:25.40	00:24.94	00:24.80	00:24.35
01:02.50	01:01.32	01:02.00	01:00.84	100 L	00:55.50	00:54.22	00:53.90	00:52.65
02:15.50	02:13.57	02:14.00	02:12.10	200 L	02:02.50	01:59.50	01:58.70	01:55.76
04:47.00	04:43.22	04:41.00	04:37.26	400 L	04:19.00	04:13.38	04:12.00	04:06.59
09:47.00	09:38.49	09:40.00	09:31.73	800 L	09:00.00	08:49.98	08:45.00	08:35.14
19:15.00	19:05.60	18:55.00	18:45.47	1500 L	17:10.00	16:51.70	16:50.00	16:32.13
02:05.00	02:04.49	01:56.00	01:55.53	4x50 L	01:50.00	01:49.83	01:42.50	01:42.30
04:20.50	04:19.37	04:14.00	04:12.79	4x100 L	03:53.50	03:52.17	03:43.00	03:41.69
09:22.00	09:19.45	09:10.00	09:07.58	4x200 L	08:30.50	08:25.55	08:10.00	08:05.34
00:34.20	00:32.76	00:33.75	00:32.33	50 C	00:30.10	00:28.41	00:29.00	00:27.37
01:11.50	01:09.49	01:10.50	01:08.49	100 C	01:04.00	01:00.99	01:02.00	00:59.07
02:34.70	02:30.65	02:33.50	02:29.48	200 C	02:19.50	02:13.39	02:15.50	02:09.52
00:37.50	00:36.77	00:36.65	00:35.96	50 B	00:33.00	00:31.96	00:31.80	00:30.81
01:20.35	01:18.61	01:18.00	01:16.33	100 B	01:11.50	01:09.39	01:09.50	01:07.42
02:54.00	02:50.13	02:50.00	02:46.20	200 B	02:37.00	02:32.58	02:33.00	02:28.64
00:31.50	00:31.13	00:31.00	00:30.64	50 M	00:27.70	00:27.07	00:26.50	00:25.89
01:10.00	01:09.03	01:08.50	01:07.54	100 M	01:01.00	01:00.04	00:58.40	00:57.46
02:34.50	02:32.66	02:30.50	02:28.71	200 M	02:16.00	02:13.13	02:10.50	02:07.76
02:35.00	02:32.88	02:32.00	02:29.97	200 E	02:19.00	02:15.03	02:15.00	02:11.13
05:26.50	05:21.76	05:20.00	05:15.41	400 E	05:00.00	04:52.29	04:53.00	04:45.49
02:20.00	02:18.88	02:10.00	02:09.01	4x50 E	02:05.00	02:02.87	01:55.00	01:53.00
04:58.00	04:55.53	04:47.00	04:44.64	4x100 E	04:23.00	04:17.42	04:13.00	04:07.64

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	00:52.72	00:51.21
02:08.73	02:07.30	200 L	01:56.37	01:52.76
04:32.65	04:26.95	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	16:18.50	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
01:16.33	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	02:09.20	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 INFANTIS

PISCINA LONGA

2010 / 2011

	FEMININOS					
	Infantis B (99)			Infantis A (98)		
	TAC	TAC – 25m	MAC	TAC	TAC – 25m	MAC
100 L	01:11.00	<i>01:09.69</i>	01:07.45	01:07.80	<i>01:06.51</i>	01:04.41
200 L	02:34.00	<i>02:31.87</i>	02:26.30	02:27.00	<i>02:24.91</i>	02:19.65
400 L	05:23.00	<i>05:18.91</i>	05:06.85	05:09.00	<i>05:04.98</i>	04:53.55
800 L	10:58.00	<i>10:48.49</i>	10:25.10	10:30.00	<i>10:21.18</i>	09:58.50
4x100 L	05:00.00	<i>04:58.60</i>	*****	04:45.00	<i>04:43.81</i>	*****
4x200 L	10:45.00	<i>10:42.34</i>	*****	10:16.00	<i>10:13.62</i>	*****
100 C	01:21.80	<i>01:19.49</i>	01:17.71	01:18.00	<i>01:15.80</i>	01:14.10
200 C	02:55.00	<i>02:50.44</i>	02:46.25	02:47.50	<i>02:43.21</i>	02:39.12
100 B	01:32.00	<i>01:30.07</i>	01:27.40	01:27.50	<i>01:25.66</i>	01:23.12
200 B	03:16.00	<i>03:11.70</i>	03:06.20	03:08.00	<i>03:03.78</i>	02:58.60
100 M	01:22.00	<i>01:20.86</i>	01:17.90	01:17.20	<i>01:16.14</i>	01:13.34
200 M	03:03.00	<i>03:00.82</i>	02:53.85	02:51.00	<i>02:48.96</i>	02:42.45
200 E	02:55.00	<i>02:52.62</i>	02:46.25	02:47.00	<i>02:44.81</i>	02:38.65
400 E	06:12.00	<i>06:06.81</i>	05:53.40	05:55.20	<i>05:50.16</i>	05:37.44
4x100 E	05:45.00	<i>05:42.19</i>	*****	05:25.00	<i>05:22.26</i>	*****

	MASCULINOS					
	Infantis B (98)			Infantis A (97)		
	TAC	TAC – 25m	MAC	TAC	TAC – 25m	MAC
100 L	01:05.00	<i>01:03.49</i>	01:01.75	01:02.00	01:00.59	00:58.90
200 L	02:23.00	<i>02:19.48</i>	02:15.85	02:16.50	02:13.17	02:09.68
400 L	05:00.00	<i>04:53.60</i>	04:45.00	04:50.00	04:43.76	04:35.50
1500 L	19:40.00	<i>19:19.19</i>	18:41.00	18:52.00	18:32.45	17:55.40
4x100 L	04:35.50	<i>04:34.01</i>	*****	04:23.00	04:21.38	*****
4x200 L	10:00.00	<i>09:54.13</i>	*****	09:32.00	09:26.60	*****
100 C	01:15.00	<i>01:11.51</i>	01:11.25	01:11.50	01:08.13	01:07.93
200 C	02:41.00	<i>02:33.96</i>	02:32.95	02:34.00	02:27.30	02:26.30
100 B	01:25.50	<i>01:22.96</i>	01:21.23	01:20.60	01:18.24	01:16.57
200 B	03:05.00	<i>02:59.90</i>	02:55.75	02:56.50	02:51.48	02:47.67
100 M	01:14.50	<i>01:13.35</i>	01:10.78	01:10.00	01:08.91	01:06.50
200 M	02:46.00	<i>02:42.58</i>	02:37.70	02:36.00	02:32.77	02:28.20
200 E	02:42.50	<i>02:37.96</i>	02:34.37	02:35.00	02:30.55	02:27.25
400 E	05:43.50	<i>05:34.84</i>	05:26.32	05:30.00	05:21.62	05:13.50
4x100 E	05:15.00	<i>05:08.49</i>	*****	04:57.00	04:50.65	*****

TAB-6

CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS

VERÃO - PISCINA LONGA

2010 / 2011

FEMININOS				MASCULINOS					
Juv. (97)				Juv. B (96)			Juv. A (95)		
TAC	25m	MAC		TAC	25m	MAC	TAC	25m	MAC
01:05.50	01:04.27	01:02.23	100 L	00:59.50	00:58.11	00:56.52	00:57.80	00:56.47	00:54.91
02:22.00	02:20.01	02:14.90	200 L	02:10.50	02:07.30	02:03.97	02:07.00	02:03.91	02:00.65
04:58.00	04:54.10	04:43.10	400 L	04:37.00	04:30.99	04:23.15	04:29.00	04:23.28	04:15.55
10:05.00	09:56.53	09:34.75	800/1500 L	18:00.00	17:41.18	17:06.00	17:36.00	17:17.62	16:43.20
04:35.00	04:33.77	*****	4x100 L	04:12.00	04:10.42	*****	04:04.00	04:02.58	*****
09:55.00	09:52.60	*****	4x200 L	09:10.00	09:04.71	*****	08:52.00	08:46.87	*****
01:15.00	01:12.86	01:11.25	100 C	01:08.50	01:05.26	01:05.08	01:07.00	01:03.86	01:03.65
02:41.50	02:37.28	02:33.42	200 C	02:27.50	02:21.06	02:20.13	02:24.00	02:17.68	02:16.80
01:24.30	01:22.49	01:20.09	100 B	01:16.50	01:14.23	01:12.68	01:14.50	01:12.29	01:10.78
03:01.00	02:57.03	02:51.95	200 B	02:48.00	02:43.22	02:39.60	02:44.00	02:39.42	02:35.80
01:13.00	01:12.02	01:09.35	100 M	01:05.50	01:04.45	01:02.23	01:03.00	01:02.01	00:59.85
02:41.00	02:39.14	02:32.95	200 M	02:26.50	02:23.40	02:19.17	02:20.00	02:17.07	02:13.00
02:40.00	02:37.85	02:32.00	200 E	02:28.00	02:23.79	02:20.60	02:25.00	02:20.91	02:17.75
05:42.00	05:37.05	05:24.90	400 E	05:18.00	05:09.84	05:02.10	05:09.00	05:01.13	04:53.55
05:12.00	05:09.46	*****	4x100 E	04:45.00	04:38.96	*****	04:35.00	04:29.15	*****

TAB-7

CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE PORTUGAL PISCINA LONGA

FEMININOS				2010/11	MASCULINOS			
1996		1995 e + VELHAS			1993 e + VELHOS		1994	
TAC-25m	TAC	TAC-25m	TAC		TAC	TAC-25m	TAC	TAC-25m
00:28.19	00:28.65	00:27.99	00:28.45	50 L	00:24.80	00:24.35	00:25.10	00:24.64
01:01.06	01:02.25	01:00.84	01:02.00	100 L	00:53.90	00:52.65	00:54.80	00:53.52
02:12.79	02:14.75	02:12.10	02:14.00	200 L	01:58.70	01:55.76	02:00.60	01:57.66
04:41.98	04:45.75	04:37.26	04:41.00	400 L	04:12.00	04:06.59	04:15.50	04:10.02
09:35.07	09:43.50	09:31.73	09:40.00	800 L	08:45.00	08:35.14	08:52.50	08:42.48
18:55.68	19:05.00	18:45.47	18:55.00	1500 L	16:50.00	16:32.13	17:02.50	16:44.83
*****	*****	01:55.53	01:56.00	4x50 L	01:42.50	01:42.30	*****	*****
*****	*****	04:12.79	04:14.00	4x100 L	03:43.00	03:41.69	*****	*****
*****	*****	09:07.58	09:10.00	4x200 L	08:10.00	08:05.34	*****	*****
00:32.33	00:33.75	00:32.33	00:33.75	50 C	00:29.00	00:27.37	00:29.00	00:27.37
01:09.00	01:11.00	01:08.49	01:10.50	100 C	01:02.00	00:59.07	01:03.00	01:00.02
02:30.11	02:34.10	02:29.48	02:33.50	200 C	02:15.50	02:09.52	02:17.50	02:11.47
00:35.96	00:36.65	00:35.96	00:36.65	50 B	00:31.80	00:30.81	00:31.80	00:30.81
01:18.06	01:19.75	01:16.33	01:18.00	100 B	01:09.50	01:07.42	01:10.50	01:08.42
02:48.12	02:52.00	02:46.20	02:50.00	200 B	02:33.00	02:28.64	02:35.00	02:30.60
00:30.64	00:31.00	00:30.64	00:31.00	50 M	00:26.50	00:25.89	00:26.50	00:25.89
01:08.29	01:09.25	01:07.54	01:08.50	100 M	00:58.40	00:57.46	00:59.70	00:58.72
02:30.73	02:32.50	02:28.71	02:30.50	200 M	02:10.50	02:07.76	02:13.25	02:10.44
02:31.44	02:33.50	02:29.97	02:32.00	200 E	02:15.00	02:11.13	02:17.00	02:13.13
05:18.88	05:23.50	05:15.41	05:20.00	400 E	04:53.00	04:45.49	04:56.50	04:48.97
*****	*****	02:09.01	02:10.00	4x50 E	01:55.00	01:53.00	*****	*****
*****	*****	04:44.64	04:47.00	4x100 E	04:13.00	04:07.64	*****	*****

FEMININOS		MASCULINOS
MAC		MAC
00:27.03	50 L	00:23.56
00:58.90	100 L	00:51.21
02:07.30	200 L	01:52.76
04:26.95	400 L	03:59.40
09:11.00	800 L	08:18.75
17:58.25	1500 L	15:59.50
00:31.39	50 C	00:26.97
01:06.98	100 C	00:58.90
02:25.82	200 C	02:08.73
00:34.08	50 B	00:29.57
01:14.10	100 B	01:06.03
02:41.50	200 B	02:25.35
00:28.83	50 M	00:24.64
01:05.08	100 M	00:55.48
02:22.98	200 M	02:03.97
02:24.40	200 E	02:08.25
05:04.00	400 E	04:38.35