

INFORMAÇÕES ÚTEIS

Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Seniores

ANL – Complexo Olímpico de Piscinas do Jamor · Oeiras

23 a 26 de julho de 2026

Organização: Federação Portuguesa de Natação

Em colaboração com o Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ)

Arbitragem e Coordenação

- **Juiz Árbitro:** Tiago Marques
- **Responsável Técnico:** Ricardo Antunes (FPN)

Reuniões e Formação

- **Reunião de Delegados:** 23 de julho (quinta-feira), às 08h15, no Auditório do Complexo.
- **Formação sobre AR:** 23 de julho (quinta-feira), às 21h00, com Simão Marinho e Rafael Ribas.

Treinos Prévios

- **21 de julho (terça-feira):** não há treinos associados ao evento. Serão efetuadas montagens.
- **22 de julho (quarta-feira):** os planos de água permanecem encerrados durante a manhã, para montagens. A partir das 15h30 até às 20h00, todas as pistas ficam livres para treinos.

Participação

- Nadadores Juvenis, Juniores e Seniores (masculino e feminino) que cumpram o respetivo TAC.
- Nadadores não portugueses só podem competir como extracompetição e apenas nas eliminatórias.
- **Inscrições confirmadas:** 110 clubes · 846 nadadores (488 masc. / 358 fem.) · 2 586 inscrições individuais · 169 participações em estafetas.

Horário das Sessões

A competição decorre com **eliminatórias de manhã (9h00)** e **finais à tarde**. O Complexo de Piscinas estará disponível pelo menos 2 horas antes do início de cada jornada, de manhã e de tarde, para aquecimento dos atletas. A piscina de competição deve ficar livre 15 minutos antes do início de cada sessão. Entre a sessão da manhã e a da tarde a instalação encerra para limpeza, não sendo permitida a permanência de nadadores, treinadores ou acompanhantes.

Sessão	Dia	Tipo	Início	Previsão de Final	Complexo disponível para aquecimento
1ª	23 jul (quinta)	Eliminatórias	09h00	12h13	07h00 – 08h45
2ª	23 jul (quinta)	Finais	17h00	20h10	15h00 – 16h45
3ª	24 jul (sexta)	Eliminatórias	09h00	13h10	07h00 – 08h45
4ª	24 jul (sexta)	Finais	17h00	20h10	15h00 – 16h45
5ª	25 jul (sábado)	Eliminatórias	09h00	11h52	07h00 – 08h45
6ª	25 jul (sábado)	Finais	17h00	19h35	15h00 – 16h45
7ª	26 jul (domingo)	Eliminatórias	09h00	12h19	07h00 – 08h45
8ª	26 jul (domingo)	Finais	16h30	19h16	14h30 – 16h15

Horários de final indicativos, sujeitos a ajuste em função do número efetivo de finalistas e séries.

Câmara de Chamada e Cartão FPN

- Os nadadores devem comparecer na Câmara de Chamada (zona C) pelo menos 15 minutos antes do início da sua prova, na posse do Cartão FPN.
- Todos os agentes desportivos devem ter em seu poder o Cartão FPN – Época 2025/2026, em papel ou em formato digital (download em <https://fpnsystem.fpnatacao.pt/auth/card>).

Aquecimentos e Recuperação

Piscina de Competição (10 pistas, 50 m)

- Disponível desde a abertura do complexo (pelo menos 2 horas antes do início da sessão) e até 15 minutos antes desta.
- Disponível novamente após o apito do Juiz Árbitro no final de cada sessão.
- Reservada exclusivamente aos nadadores que participam no Campeonato.
- Nos últimos 45 minutos apenas é permitida a utilização de placa e pull-buoy.
- Nos últimos 45 minutos deve ser respeitada a distribuição de pistas indicada abaixo.

Piscina de Aquecimento e Recuperação (25 m)

- Disponível desde a abertura do complexo (pelo menos 2 horas antes do início da sessão) e até ao final da mesma, para os nadadores que não competem na sessão e para a recuperação entre provas.
- Permitida a utilização de todo o material de treino. Distribuição de pistas livre.

Distribuição de pistas nos últimos 45 minutos — piscina de competição

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Sprints Costas	Sprints Outros	Ritmo de Prova (25–50 m)	Nado em Círculo (Aquecimento Geral / Recuperação)					Ritmo de Prova (25–50 m)	Sprints Outros
<i>Sentido único</i>	<i>Sentido único</i>								<i>Sentido único</i>

- Pistas 0 e 9 (Sprints) e restantes pistas de aquecimento geral em sentido único.
- Exceção — nas sessões sem provas de costas (5ª e 6ª sessões, 25 de julho): pistas 0 e 9 destinam-se a Sprints/Outros e pistas 1 e 8 a Ritmo de Prova.
- Partidas de costas: utilização obrigatória do dispositivo de partida homologado oficialmente.

Previsão Horária — Finais

Provas individuais disputam-se em 3 finais por prova (Final Juvenil, Final Júnior e Final Sénior — 10 melhores tempos por categoria). As provas de 400 m, 800 m e 1500 m Livres e 400 m Estilos disputam-se em sistema de séries, com a série rápida à tarde. As estafetas realizam-se à tarde no sistema de séries.

2ª Sessão — 1ª Jornada · 23/07/2026 · início 17h00 (fim previsto 20h10)

Hora	Prova	Sexo	Tipo	Séries/Finais
17h00	100 m Costas	Fem.	Final	3 Finais
17h12	100 m Costas	Masc.	Final	3 Finais
17h24	200 m Mariposa	Fem.	Final	3 Finais
17h39	200 m Mariposa	Masc.	Final	3 Finais
17h54	1500 m Livres	Fem.	Série rápida	1 Série
18h14	Cerimónia de Medalhas — 5 provas	Juv./Jún./Sén.	Medalhas	
18h32	400 m Livres	Masc.	Série rápida	1 Série
18h40	50 m Livres	Fem.	Final	3 Finais
18h52	50 m Livres	Masc.	Final	3 Finais

Hora	Prova	Sexo	Tipo	Séries/Finais
19h05	Cerimónia de Medalhas — 3 provas	Juv./Jún./Sén.	Medalhas	
19h20	4x200 m Livres	Fem.	Estafeta (séries)	2 Séries
19h40	4x200 m Livres	Masc.	Estafeta (séries)	3 Séries
20h10	Cerimónia de Medalhas — 2 provas	Juv./Jún./Sén.	Medalhas	

4ª Sessão — 2ª Jornada · 24/07/2026 · início 17h00 (fim previsto 20h10)

Hora	Prova	Sexo	Tipo	Séries/Finais
17h00	50 m Bruços	Masc.	Final	3 Finais
17h12	50 m Bruços	Fem.	Final	3 Finais
17h24	100 m Mariposa	Masc.	Final	3 Finais
17h36	100 m Mariposa	Fem.	Final	3 Finais
17h48	1500 m Livres	Masc.	Série rápida	1 Série
18h08	Cerimónia de Medalhas — 5 provas	Juv./Jún./Sén.	Medalhas	
18h26	400 m Livres	Fem.	Série rápida	1 Série
18h34	50 m Costas	Masc.	Final	3 Finais
18h46	50 m Costas	Fem.	Final	3 Finais
18h58	Cerimónia de Medalhas — 3 provas	Juv./Jún./Sén.	Medalhas	
19h10	200 m Estilos	Masc.	Final	3 Finais
19h25	200 m Estilos	Fem.	Final	3 Finais
19h40	Cerimónia de Medalhas — 2 provas	Juv./Jún./Sén.	Medalhas	
19h50	4x100 m Estilos	Misto	Estafeta (séries)	4 Séries
20h10	Cerimónia de Medalhas — 1 prova	Juv./Jún./Sén.	Medalhas	

6ª Sessão — 3ª Jornada · 25/07/2026 · início 17h00 (fim previsto 19h35)

Hora	Prova	Sexo	Tipo	Séries/Finais
17h00	50 m Mariposa	Fem.	Final	3 Finais
17h12	50 m Mariposa	Masc.	Final	3 Finais
17h24	100 m Bruços	Fem.	Final	3 Finais
17h36	100 m Bruços	Masc.	Final	3 Finais
17h48	800 m Livres	Fem.	Série rápida	1 Série
17h58	Cerimónia de Medalhas — 5 provas	Juv./Jún./Sén.	Medalhas	
18h16	400 m Estilos	Masc.	Série rápida	1 Série
18h24	200 m Livres	Fem.	Final	3 Finais
18h39	200 m Livres	Masc.	Final	3 Finais
18h54	Cerimónia de Medalhas — 3 provas	Juv./Jún./Sén.	Medalhas	
19h10	4x100 m Livres	Fem.	Estafeta (séries)	2 Séries
19h20	4x100 m Livres	Masc.	Estafeta (séries)	3 Séries
19h35	Cerimónia de Medalhas — 2 provas	Juv./Jún./Sén.	Medalhas	

8ª Sessão — 4ª Jornada · 26/07/2026 · início 16h30 (fim previsto 19h16)

Hora	Prova	Sexo	Tipo	Séries/Finais
16h30	200 m Bruços	Masc.	Final	3 Finais

Hora	Prova	Sexo	Tipo	Séries/Finais
16h45	200 m Bruços	Fem.	Final	3 Finais
17h00	100 m Livres	Masc.	Final	3 Finais
17h12	100 m Livres	Fem.	Final	3 Finais
17h24	800 m Livres	Masc.	Série rápida	1 Série
17h34	Cerimónia de Medalhas — 5 provas	Juv./Jún./Sén.	Medalhas	
17h52	400 m Estilos	Fem.	Série rápida	1 Série
18h00	200 m Costas	Masc.	Final	3 Finais
18h16	200 m Costas	Fem.	Final	3 Finais
18h32	Cerimónia de Medalhas — 3 provas	Juv./Jún./Sén.	Medalhas	
18h46	4x100 m Estilos	Masc.	Estafeta (séries)	4 Séries
19h06	4x100 m Estilos	Fem.	Estafeta (séries)	2 Séries
19h16	Cerimónia de Medalhas — 2 provas	Juv./Jún./Sén.	Medalhas	

Tentativas de Recorde Nacional (provas extra)

Realizam-se como provas extra no final das sessões de eliminatórias (manhã), nos dias e estafetas seguintes:

Dia	Estafeta	Categoria
25 jul (sábado)	4x50 m Livres	Masculino — Juvenis
25 jul (sábado)	4x50 m Livres	Misto — Júniores
26 jul (domingo)	4x100 m Livres	Misto — Júniores

Inscrição: quem pretender participar deve enviar e-mail para inscricoes@fpnatacao.pt até ao final do dia 20 de julho, identificando a(s) estafeta(s) pretendida(s), o tempo de inscrição e os números de licença dos nadadores que a compõem.

Entrega de Prémios — Torneios de Fundo e Nadador Completo 2025/2026

- **Ranking Nacional de Fundo:** entrega antes da sessão de finais de sábado (25 de julho), às 16h45.
- **Ranking do Nadador Completo:** entrega antes da sessão de finais de domingo (26 de julho), às 16h15.

Classificações e Prémios

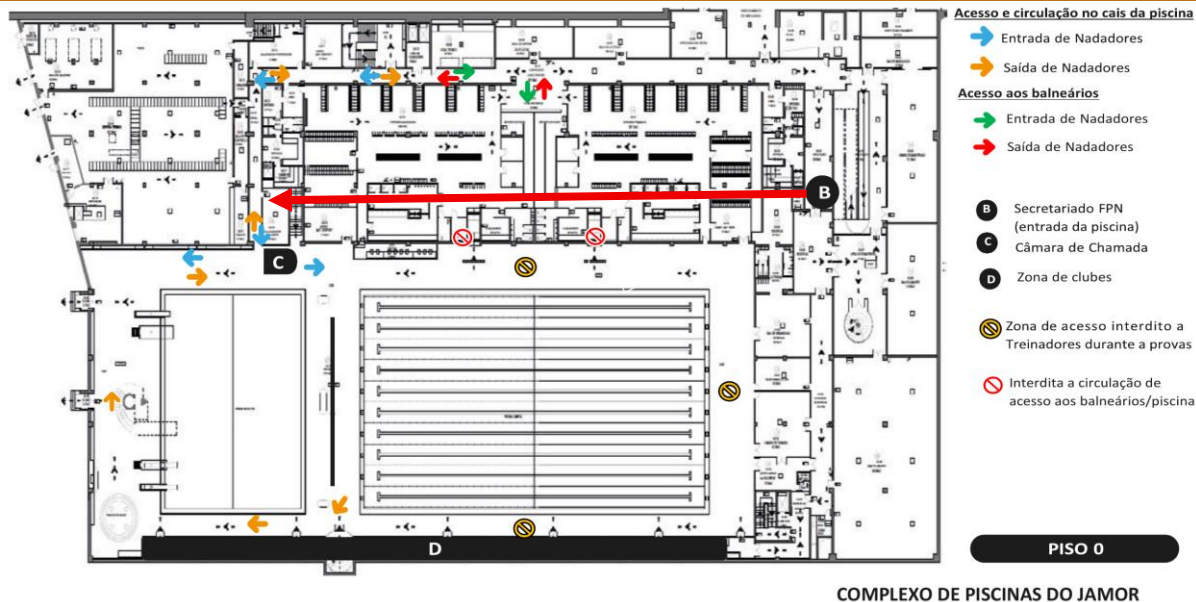
- Classificação separada por prova e categoria (Juvenil, Júnior, Sénior).
- Provas individuais: classificação nas finais para Juvenil, Júnior e Sénior. Exceção: 400 m, 800 m e 1500 m Livres e 400 m Estilos, disputadas em sistema de séries.
- Estafetas: classificação para Juvenil, Júnior e Sénior, definida à tarde.
- Prémios para os 3 primeiros classificados de cada categoria (Juvenil, Júnior, Sénior).
- As cerimónias de medalhas são simultâneas para os três escalões nas provas individuais e separadas por escalão nas provas de estafeta.

Regras de Inscrição e Provas

- **Limite de inscrição:** Nadador Juvenil — até 5 provas individuais; Nadador Júnior e Sénior — até 7 provas individuais, ao longo das 4 jornadas.
- Nas provas individuais, os nadadores são agrupados por séries de eliminatórias com base nos tempos de inscrição, independentemente da categoria.
- Havendo nadadores com o mesmo tempo de inscrição, a atribuição de pistas é aleatória, feita pelo programa de provas.
- Nas estafetas são considerados apenas os TAC de Seniores, Júniores e Juvenis A.

- **Entrega da composição final das estafetas:** até uma hora antes do início da competição.

Circulação na Piscina e Acesso às Instalações



Legenda

- Acesso e circulação no cais da piscina — Entrada de Nadadores (setas azuis) / Saída de Nadadores (setas laranja).
 - Acesso aos balneários — Entrada de Nadadores (verde) / Saída de Nadadores (vermelho).
 - **B** — Secretariado FPN.
 - **C** — Câmara de Chamada.
 - **D** — Zona de clubes.
 - Zona de acesso interdito a treinadores durante as provas (sinalização a dourado no croqui).
 - Zonas com circulação interdita de acesso aos balneários/piscina (sinalização a vermelho no croqui).
- A zona de público tem acesso próprio e separação física da zona de clubes. Os balneários situam-se junto ao cais.

Apoio Médico e Segurança

- Posto médico junto ao cais, assegurando a privacidade em qualquer intervenção.
- Presença de nadador(es)-salvador(es) do CDNJ para 1.ª intervenção e de ambulância dos Bombeiros Voluntários do Dafundo, com tripulação, durante todo o evento (2.ª assistência e eventual evacuação).
- **Hospital mais próximo:** Hospital de S. Francisco Xavier (Lisboa), a cerca de 7,3 km / 10 minutos por ambulância.
- O Posto de Coordenação do Evento (PCE) funciona na sala do secretariado, com acesso direto ao cais.
- Em caso de emergência, contactar de imediato o Posto de Coordenação do Evento / Secretariado.

Outras Informações Úteis

- No final de cada sessão a instalação é evacuada para limpeza até à sessão seguinte.
- Morada: Complexo Olímpico de Piscinas do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada.
- Contactos FPN: +351 214 158 190/91 · secretaria@fpnatacao.pt
- Informações locais: <https://www.oeras.pt/>