



**REGULAMENTO DE
COMPETIÇÕES
NACIONAIS**

2020/ 2021



ÍNDICE

Índice	
DISPOSIÇÕES GERAIS	4
1. INTRODUÇÃO	4
2. QUADRO COMPETITIVO	4
3. CONSIDERAÇÕES GERAIS	4
4. INSCRIÇÕES	5
4.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO.....	5
4.2. PAGAMENTO	5
4.3. DATA LIMITE	5
5. CATEGORIAS	6
6. RECLAMAÇÕES / PROTESTOS	6
7. COMPETIÇÕES EM PISCINA	7
7.1. ÂMBITO	7
7.2. ORGANIZAÇÃO	7
8. COMPETIÇÕES EM MAR, RIO ou ALBUFEIRAS	8
8.1. ÂMBITO.....	8
8.2. CALENDÁRIO.....	8
8.3. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO.....	8
8.4. DISPOSIÇÕES GERAIS.....	9
9. REGULAMENTOS ESPECÍFICOS DAS COMPETIÇÕES	11
9.1. CAMPEONATO NACIONAL DE LONGA DISTÂNCIA	11
9.1.1. FASE DE APURAMENTO	11
9.1.2. CAMPEONATO NACIONAL DE LONGA DISTÂNCIA	11
9.1.2.1. LOCAL.....	11
9.1.1.2. DATA	11
9.1.1.3. HORÁRIO.....	11

9.1.1.4.	PARTICIPAÇÃO	11
9.1.1.5.	INSCRIÇÕES.....	12
9.1.1.6.	AGRUPAMENTO POR SÉRIES	12
9.1.1.7.	CLASSIFICAÇÕES/PRÉMIOS.....	12
9.1.1.8.	DIVERSOS.....	13
9.1.1.9.	PROGRAMA DE PROVAS	13
9.2.	OPEN DE PORTUGAL E CAMPEONATO NACIONAL DE 10KM, 7,5KM E 5KM PRIMAVERA.....	13
9.2.2.	LOCAL.....	13
9.2.3.	DATA	13
9.2.4.	HORÁRIOS.....	13
9.2.5.	PARTICIPAÇÃO	14
9.2.6.	DATA LIMITE DAS INSCRIÇÕES.....	15
9.2.7.	CLASSIFICAÇÕES.....	15
9.2.8.	PRÉMIOS	15
9.2.9.	ABASTECIMENTOS (prova de 10Km e 7,5Km)	16
9.2.10.	ARBITRAGEM	16

DISPOSIÇÕES GERAIS

1. INTRODUÇÃO

O presente documento regulamenta todas as competições de âmbito nacional, na disciplina de Águas Abertas.

2. QUADRO COMPETITIVO

No quadro abaixo, encontram-se discriminadas todas as competições nacionais da época 2020/2021:

DATA	COMPETIÇÃO	DISTÂNCIAS	LOCAL	ESCALÕES
janeiro / fevereiro	Fase de Apuramento Territorial	3km (P25/50)	Por AT	AA15 (Masculino); AA14/15 (Feminino); AA16/17; AA18/19; AA20+
27 e 28 março	CN Longa Distância	3km, 5km	Integrado no Nacional Pura – Coimbra - COP	AA15 (Masculino); AA14/15 (Feminino); AA16/17; AA18/19; AA20+
5 e 6 de junho	CN 10Km	10Km	Aldeia do Mato, Abrantes	AA20+
	CN 10Km	10Km		AA18/19
	CN 7,5Km	7,5Km		AA16/17
	CN 5Km	5Km		AA14/15 (feminino) AA15 (masculino)

3. CONSIDERAÇÕES GERAIS

Podem participar em todos os campeonatos os nadadores filiados na Federação Portuguesa de Natação, na disciplina de Águas Abertas, para a presente época.

A participação fica condicionada ao pagamento de uma taxa de inscrição, de acordo com o regulamento de cada uma das competições.

As informações técnicas relacionadas com as provas de Águas Abertas, poderão ser ajustadas em data posterior, mais próxima da competição, atendendo à especificidade da disciplina.

  vedada a participa o nesta competi o a praticantes com idade inferior a 14 anos (Feminino) e 15 (Masculino).

4. INSCRI OES

4.1. PROCESSO DE INSCRI O

Os clubes deverão enviar a inscri o por correio eletr nico para inscri oes@fpnatacao.pt, através do ficheiro convite respetivo que poderá ser descarregado a partir da página www.fpnatacao.pt, ou efetuar as inscri oes através da plataforma de inscri oes online em www.swimrankings.net/manager/.

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

4.2. PAGAMENTO

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

4.3. DATA LIMITE

As datas limite para as inscri oes em cada uma das competi oes são as constantes do respetivo regulamento específico.

5. CATEGORIAS

Para a presente época, as idades correspondentes a cada uma das categorias são as seguintes:

CATEGORIAS	MASCULINOS	FEMININOS
AA15 Masculino - AA14/15	2006	2006-2007
Feminino		
AA16/17	2004-2005	2004-2005
AA18/19	2002-2003	2002-2003
AA20+	2001 e + Velhos	2001 e + Velhas

6. RECLAMAÇÕES / PROTESTOS

Em todas as competições nacionais as reclamações ou protestos serão aceites pela organização até 30 minutos após a publicação dos resultados de cada prova.

Terão que ser submetidos por escrito, em impresso próprio, pelo delegado do clube ou pelo nadador individual respeitando o seguinte procedimento:

a) Reclamação junto do Juiz Árbitro

A aceitação do protesto implica a obrigação de o acompanhar com 20€ de caução, reembolsável no caso do mesmo acolher decisão favorável.

b) Da decisão do Juiz Árbitro poderá haver recurso para o Júri de Apelo.

A aceitação do protesto implica a obrigação de o acompanhar com 100€ de caução, reembolsável no caso do mesmo acolher decisão favorável.

c) O Júri de Apelo reunirá de imediato, não sendo a sua decisão passível de recurso, de acordo com o previsto na GR 9.3.2 do regulamento FINA.

d) Se a causa da reclamação ou protesto for baseada em fatos anteriores à competição, a reclamação ou o protesto tem que ser entregue antes do início da competição.

- e) Protestos relativos a questões de direito deverão ser formalizados de acordo com o previsto no artigo 160  do Regulamento Geral da FPN.

O Júri de Apelo será constituído por:

- a) Membro da Direc o da FPN ou Delegado da FPN   prova.
- b) Responsável técnico da FPN   prova.
- c) Delegado do Conselho Nacional de Arbitragem
(não integrante da equipa de arbitragem do evento)

7. COMPETI ES EM PISCINA

7.1. ÂMBITO

Provas de fundo, que são nadadas por nadadores filiados em Natac o Pura e nadadores filiados em  guas Abertas, que pretendem o desenvolvimento da natac o de fundo em Portugal.

7.2. ORGANIZA O

Divididas em duas fases:

- Fase de apuramento realizada em cada AT (ou inter AT).
- Fase final, integrada nos Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos.

Haverá classifica es separadas por prova, categoria e g nero. Após as inscri es, os nadadores serão selecionados com base no tempo dos 3000m em piscina de 25 ou 50, realizado durante a fase de apuramento da época decorrente, em cada AT:

3000m AA14/15 Femininos:	9 Melhores marcas da fase regional
3000m AA15 Masculinos:	7 Melhores marcas da fase regional
5000m AA16/17 Femininos:	4 Melhores marcas da fase regional
5000m AA16/17 anos Masculinos:	4 Melhores marcas da fase regional
5000m AA18/19 anos Femininos:	3 Melhores marcas da fase regional
5000m AA18/19 anos Masculinos:	3 Melhores marcas da fase regional
5000m AA20+ Femininos:	3 Melhores marcas da fase regional
5000m AA20+ Masculinos:	3 Melhores marcas da fase regional

8. COMPETI OES EM MAR, RIO ou ALBUFEIRAS

8.1. ÂMBITO

O presente regulamento aplica-se às provas individuais de, 5000m, 7500m, 10000m, organizadas pela FPN ou, por delega o desta, por uma das Associa es territoriais ou Clube filiado, com o propósito de apurar os Campees Nacionais de  guas Abertas.

8.2. CALENDÁRIO

PROVA	DATA	EVENTO	CATEGORIAS	LOCAL
10Km	5 e 6 de junho	CN 10Km	AA20+	Aldeia do Mato, Abrantes
10Km		CN 10Km	AA18/19	
7,5Km		CN 7,5Km	AA16/17	
5Km		CN 5Km	Categorias e Absoluto	

8.3. CONDI OES DE PARTICIPA O

Ao inscrever-se em qualquer uma das provas deste evento, o participante assume e aceita que:

8.3.1. Se preparou adequadamente e que possui a robustez física necessária   conclusão da prova, participando por sua conta e risco neste evento.

8.3.2. Na eventualidade de não cumprir o tempo limite estabelecido para a prova, a equipa de arbitragem poderá recolhe-lo da  gua.

8.3.3. A organiza o poderá cancelar o evento por motivos de segurança, como tempestades, m s condi es do mar, ou outras situa es que manifestamente possam colocar em perigo a integridade física dos participantes, não havendo lugar   restitui o da taxa de inscri o.

8.3.4. Poderá ser fotografado e filmado durante o evento, podendo essas imagens ser divulgadas publicamente ou utilizadas pela Federa o Portuguesa de Nata o para fins promocionais.

8.3.5.   conhecedor do Regulamento da Competi o e dos Regulamentos da FPN que regem as provas de  guas Abertas.

8.3.6. A sua inscri o apenas será validada após a entrega do Termo de Responsabilidade.

8.4. DISPOSI OES GERAIS

8.4.1. A segurança e apoio ao longo da prova serão da responsabilidade da Organiza o e assegurada por diversas embarca es, de acordo com o estipulado no Regulamento Geral da Federa o Portuguesa de Nata o.

8.4.2. Para além dos barcos de apoio referidos no ponto anterior a Organiza o colocar  ao serviço dos participantes os seguintes meios: 1 (uma) ambulância; 1 (um) médico; 1 (um) barco de apoio equipado com serviço de primeiros socorros e paramédicos.

8.4.3. A organiza o não se responsabilizará por acidentes ou danos que os participantes sofram ou venham a sofrer no decorrer da prova. De igual modo, a organiza o não se responsabilizará por danos ou acidentes que os participantes venham a causar no decorrer da prova, decorrentes de má conduta desportiva ou desrespeito pelas regras em vigor.

8.4.4. A organiza o reserva-se o direito de impedir a participa o na prova ou de recolher, durante o percurso, todos os indivíduos que não apresentem condi es técnicas e físicas para terminar a prova em segurança.

8.4.5. Os nadadores serão marcados com o respetivo número nas costas, ombros e mãos, de acordo com o Regulamento da FINA.

8.4.6.   possível o uso de fato isotérmico mediante a temperatura da água, mas não de quaisquer meios auxiliares de propulsão, flutua o ou respira o.

8.4.6.1. Para as provas com a temperatura da água igual a 20 C ou superior não são permitidos fatos isotérmicos. Os fatos em material têxtil não podem ir além dos ombros, pescoço e tornozelos, respeitando em todos os outros requisitos as especifica es dos fatos para a piscina.

Para provas com temperatura igual a 18 C ou superior, e abaixo dos 20 C, o fato isotérmico   opcional.

É obrigatório quando a água se encontra a menos de 18°C, não inclusive.
A propósito destas regras, os fatos isotérmicos são fatos que produzam isolamento térmico. Os fatos isotérmicos, tanto para homem e mulher, têm de cobrir o Tronco, Costas, Ombros e Joelhos. Mas não se podem estender para além do pescoço, dos tornozelos e pulsos.

Estas regras também são aplicadas aos nadadores da categoria de Masters.

(FINA By Laws, valid as of 29.08.2016; BL 8 SWIMWEAR -BL 8.4; BL 8.5; BL 8.6)

- 8.4.7.** Uma hora antes do início da competição será realizada uma medição da temperatura da água no meio do percurso a 40 cm de profundidade. Esta medição será supervisionada por uma comissão constituída por um árbitro, um membro da comissão organizadora e por um treinador que se voluntarie para o efeito durante a acreditação.
- 8.4.8.** É obrigatória a apresentação do Bilhete de Identidade e a licença federativa, caso a organização o exija.

9. REGULAMENTOS ESPECÍFICOS DAS COMPETI OES

9.1. CAMPEONATO NACIONAL DE LONGA DISTÂNCIA

9.1.1. FASE DE APURAMENTO

- Organizada pelas AT's em P25 ou P50.
- Provas têm de acontecer entre Janeiro e Fevereiro de 2021.

9.1.2 CAMPEONATO NACIONAL DE LONGA DISTÂNCIA

9.1.2.1 LOCAL

Coimbra - COP

9.1.1.2. DATA

27 e 28 de março (integrado no Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Absolutos)

9.1.1.3. HORÁRIO

Prova:

3000m no final da segunda sessão de competi o.

5000m no final da quarta sessão de competi o.

9.1.1.4. PARTICIPA O

Têm direito a participar os nadadores filiados na Federa o Portuguesa de Nata o, na disciplina de  guas Abertas e/ou Nata o Pura, que se inscrevam na prova e que de acordo com o Ranking Nacional de 3000 (P25/50) na época decorrente atinjam as cotas destinadas a cada escalão.

A Federa o Portuguesa de Nata o, disponibilizará a lista dos nadadores, que pela rela o dos tempos de inscri o e cotas, participar  na competi o. **Dia 19 de março de 2021 (dois dias após término e inscri es na competi o).**

9.1.1.5. INSCRIÇÕES

Os clubes deverão enviar a inscrição até dia **17 de março de 2021**, por correio eletrónico para inscricoes@fpnatacao.pt, através do ficheiro convite respetivo que poderá ser descarregado a partir da página www.fpnatacao.pt, ou efetuar as inscrições através da plataforma de inscrições online em www.swimrankings.net/manager/

A falta à prova, depois de divulgada a lista final, implicará o pagamento duma multa de 100€, com exceção de motivos de força maior devidamente comprovados.

9.1.1.6. AGRUPAMENTO POR SÉRIES

Em cada prova, os nadadores serão agrupados nas finais de acordo com os tempos da fase de qualificação, independentemente da sua categoria.

O ordenamento dos atletas nas séries será efetuado da seguinte forma:

TEMPO DE INSCRIÇÃO	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º	13º	14º	15º	16º
PISTA	4	5	3	6	2	7	1	8	4A	5A	3A	6A	2A	7A	1A	8A

9.1.1.7. CLASSIFICAÇÕES/PRÉMIOS

Serão atribuídos os seguintes títulos de Campeão Nacional:

- 14 e 15 Anos Feminino (AA14/15)
- 15 Anos Masculino (AA15)
- 16 e 17 anos ambos os géneros (AA16/17)
- 18 e 19 anos ambos os géneros (AA18/19)
- 20 e mais velhos ambos os géneros (AA20+)

Serão entregues medalhas aos três primeiros classificados de cada uma das categorias acima mencionadas.

9.1.1.8. DIVERSOS

Os casos omissos, serão resolvidos por uma comissão composta pelo Juiz Árbitro, Delegado da FPN à prova e Diretor Técnico Nacional das Águas Abertas.

9.1.1.9. PROGRAMA DE PROVAS

DIA 27 E 28 DE MARÇO 2021

Prova 1	3000m	Masculinos/Femininos	AA14/15 Fem. e AA15 Masc.
Prova 2	5000m	Masculinos/Femininos	16 e + velhos

Nota – Nas duas provas (3000m e 5000m de ambos os géneros) a competição decorrerá em sistema misto com dois (2) nadadores por pista.

9.2. OPEN DE PORTUGAL E CAMPEONATO NACIONAL DE 10KM, 7,5KM E 5KM

PRIMAVERA

9.2.2. LOCAL

Aldeia do Mato, Abrantes

9.2.3. DATA

5 e 6 de junho 2021

9.2.4. HORÁRIOS

PROVAS	ESCALÃO	HORÁRIOS
JUNHO 2021		
10Km	2001 e + Velhos (AA20+)	Sábado, dia 5 11h
10Km	2002 / 2003 (AA18/19)	
7,5Km	2004 / 2005 (AA16/17)	
5Km	Categorias e Absoluto	Domingo, dia 6 15h

Nota: Este quadro está ajustado segundo as normas da FINA (BL 9.3.7.7 WORLD JUNIOR CHAMPIONSHIPS) e LEN (J-OW 2 EVENTS & PARTICIPATION) sobre a participação no Campeonato da Europa e do Mundo de Juniores. Está ajustado o programa de provas às distâncias e grupos etários em competição.

PROVA DE 10Km (Seniores)

Horário do secretariado: 9h

Briefing: 10h30

Prova: 11h

PROVA DE 7,5Km

Horário do secretariado: 9h

Briefing: 10h30

Prova: 11h

PROVA DE 5Km

Horário do secretariado: 13h

Briefing: 14h30

Prova: 15h

NOTA: Em função do número de participantes poderão ser separadas as partidas das provas (10km / 7.5km e/ou masculinos / femininos).

9.2.5. PARTICIPAÇÃO

Têm direito a participar nadadores masculinos e femininos possuidores de licença FPN de Águas Abertas das categorias acima mencionadas.

Na competição Open têm também direito a participar os nadadores filiados em Federações congéneres com filiação na FINA e/ou LEN.

No sentido de agilizar a participação de cada nadador, apresentamos a tabela com a correspondência de ano de nascimento – Idade – Prova

14 (fem.)	15	16	17	18	19	20 e + velhos
5km		7,5km		10km		10km
5km Absolutos						

Na prova de 10Km (seniores) apenas poderão participar praticantes que para além disso cumpram um dos seguintes requisitos:

- Tenham participado no CNLD numa das duas últimas épocas
- Tenham nadado na presente época as provas de 800m Livres (femininos) ou 1500m Livres (masculinos)

Nas provas de 10Km e 7,5Km correspondentes às categorias Sénior e Júnior irão realizar-se em sistema misto com as distâncias estabelecidas para cada uma das categorias (a definir após a avaliação das condições do local de competição).

9.2.6. DATA LIMITE DAS INSCRIÇÕES

A data limite para receção das mesmas termina no **dia 26 de maio, 2021.**

9.2.7. CLASSIFICAÇÕES

A classificação nas provas será da seguinte forma:

10km: -AA18/19 anos (masculino e feminino)

-AA20+ (masculino e feminino)

- Absoluto (masculino e feminino)

7,5km: -AA16/17 anos (masculino e feminino)

5km: -AA14/15 Anos Feminino

-AA15 Anos Masculino

-AA16/17 anos (masculino e feminino)

-AA18/19 anos (masculino e feminino)

-AA20+ (masculino e feminino)

- Absoluto (masculino e feminino)

9.2.8. PRÉMIOS

Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados de cada prova absoluta e categoria para o Campeonato Nacional e para o Open de Portugal.

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados das categorias (de cada género):

10km: - AA18/19 M/F (Campeonato Nacional e Open)

- AA20+ M/F (Campeonato Nacional e Open)

- Absoluto (Campeonato Nacional e Open)

7,5km: - AA16/17 M/F (Campeonato Nacional e Open)

5km: - AA14/15 Feminino (Campeonato Nacional e Open)

- AA15 Masculino (Campeonato Nacional e Open)

- AA16/17 M/F (Campeonato Nacional e Open)

- AA18/19 M/F (Campeonato Nacional e Open)

- AA20+ M/F (Campeonato Nacional e Open)

- Absoluto M/F (Campeonato Nacional e Open)

9.2.9. ABASTECIMENTOS (prova de 10Km e 7,5Km)

Será delimitada uma zona para abastecimento dos atletas no decorrer da prova, devendo as respetivas varas cumprir com o definido no regulamento da FINA.

Cada Treinador poderá abastecer apenas dois (2) nadadores, independentemente do género.

Ambos os pontos referidos anteriormente terão a vistoria da equipa de arbitragem.

9.2.10. ARBITRAGEM

A arbitragem estará a cargo do Conselho Nacional de Arbitragem.