



12^o Torneio de Masters do Litoral Alentejano

REGULAMENTO

O Torneio   organizado de acordo com o regulamento geral da Federa o Portuguesa de Nata o, estando a arbitragem ao cargo da Associa o de Nata o do Alentejo (ANALEN), com sistema de cronometragem eletr nica.

1. Organiza o

- Clube de Nata o do Litoral Alentejano (CNLA)

2. Apoios

- Câmara Municipal de Sines
- Junta de Freguesia de Sines
- Associa o de Nata o do Alentejo (ANALEN)

3. Data

- **1 de Março de 2025** (Sábado), em duas sessões.

4. Local

- Piscinas Municipais "Carlos Manafaia" em **Sines** (25 metros x 8 pistas)

5. Horário

- 10h
- 15h30

A piscina estará disponível para aquecimento 1h30 antes do início das provas.



6. Participação

6.1. Para as provas individuais, os Grupos de Idade são os seguintes:

GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	ANOS DE NASCIMENTO	GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	ANO DE NASCIMENTO
Master A	25-29	00-96	Master I	65-69	60-56
Master B	30-34	95-91	Master J	70-74	55-51
Master C	35-39	90-86	Master K	75-79	50-46
Master D	40-44	85-81	Master L	80-84	45-41
Master E	45-49	80-76	Master M	85-89	40-36
Master F	50-54	75-71	Master N	90-94	35-31
Master G	55-59	70-66	Master O	95-99	30-26
Master H	60-64	65-61	Master P	100-104	25-21

6.2. Para as estafetas, os Grupos de Idade são os seguintes:

GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO
1	100 – 119	5	240 – 279
2	120 – 159	6	280 – 319
3	160 – 199	7	320 – 359
4	200 – 239		

6.3. A participação é aberta a todos os atletas e clubes portugueses (com filiação Master na FPN) ou estrangeiros, desde que filiados nas respetivas Federações reconhecidas pela FINA, devendo ser enviado para a organização um comprovativo juntamente com as inscrições.

6.4. Não há nº limite de participação por equipa;

6.5. Cada nadador pode participar em **três (3) provas (entre individuais e estafetas), por sessão.**

6.6. Os nadadores serão organizados por séries, de acordo com o seu sexo e o tempo de inscrição.

6.7. As faltas de “última hora” deverão ser comunicadas na reunião de delegados.

7. Inscrições

7.1. As inscrições devem ser realizadas por via eletrónica, através do programa informático definido pela FPN para o efeito: FPN – Entry Editor ou Team Manager



da GeoLogix, e deverão ser enviadas por correio eletrónico para geral.analentejo@gmail.com

7.2. Serão aceites inscrições até ao dia **20 de Fevereiro de 2025**.

7.3. As inscrições terão um custo de 3€ por prova e 6€ por estafeta.
O pagamento deverá ser para o NIB do CNLA - 0010 0000 25482520001 78
(Banco BPI). Deverão enviar o comprovativo de pagamento para:
cnla2001@gmail.com.

7.4. A entrylist para confirmação de inscrições será enviada para os clubes participantes até ao dia 24 de Fevereiro. **Eventuais correções deverão ser comunicadas à ANALEN até ao dia 25 de Fevereiro às 12h00**. O programa de provas será enviado aos clubes no dia 27 de Fevereiro e estará também disponível em www.swimrankings.net.

8. Prémios

8.1. Prémio coletivo “Somos Muitos” – Para a equipa com maior nº de nadadores inscritos na prova.

8.2. Prémio Carreira – Prémio para os atletas (fem/masc) mais idosos em competição.

8.3. Troféu para as três (3) primeiras equipas na classificação coletiva.

8.4. Troféu para o nadador (Feminino/Masculino) mais pontuado (tabela FINA em vigor) de cada grupo etário, conforme tabela 6.1.

9. Classificação coletiva

9.1. Pontua para a classificação coletiva o melhor atleta de cada clube nas provas individuais, em cada grupo etário, conforme tabela 6.1, segundo a seguinte pontuação:

1º Classificado: 9 Pontos

2º Classificado: 7 Pontos

3º Classificado: 6 Pontos

4º Classificado: 5 Pontos

5º Classificado: 4 Pontos

6º Classificado: 3 Pontos

7º Classificado: 2 Pontos

8º Classificado: 1 Ponto

9.2. Nas estafetas, as equipas pontuarão a dobrar. Para efeitos de classificação coletiva, apenas é contabilizada uma estafeta por grupo etário, ainda que cada clube possa inscrever mais do que uma estafeta.



10. Programa de provas

Sessão nº 1 Manhã (10:00)	
Nº:	Prova:
1	400 Livres Fem.
2	400 Livres Masc.
3	400 Estilos Fem.
4	400 Estilos Masc.
Intervalo 10 minutos	
5	4x100 Livres Misto
6	4x100 Estilos Misto

Sessão nº 2 Tarde (15:30)	
Nº:	Prova:
7	50 Costas Fem.
8	50 Costas Masc.
9	50 Mariposa Fem.
10	50 Mariposa Masc.
11	100 Bruços Fem.
12	100 Bruços Masc.
13	100 Estilos Fem.
14	100 Estilos Masc.



Intervalo 10 minutos	
15	50 Livres Fem.
16	50 Livres Masc.
17	100 Costas Fem.
18	100 Costas Masc.
19	100 Mariposa Fem.
20	100 Mariposa Masc.
21	50 Bruços Fem.
22	50 Bruços Masc.
Entrega de prémios	

11. Diversos

11.1. Este Torneio classifica para o Circuito Especialista Master 2025 da FPN.