



**ADENDA À REGULAMENTAÇÃO  
DAS COMPETIÇÕES DE ÁGUAS ABERTAS**

**ORGANIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES  
EM TERRITÓRIO NACIONAL**

2024



## ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	3
<b>1. ORGANIZAÇÃO DE COMPETIÇÕES EM PORTUGAL</b> .....	4
<b>COMPETIÇÕES:</b> .....	4
<b>2. NÍVEL A: COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS (World Aquatics OU European Aquatics)</b> .....	4
<b>ARBITRAGEM</b> .....	4
<b>REGRAS ESPECIFICAS</b> .....	4
<b>SEGURANÇA</b> .....	4
<b>3. NÍVEL A: CAMPEONATOS NACIONAIS</b> .....	5
<b>ARBITRAGEM</b> .....	5
<b>REGRAS ESPECIFICAS</b> .....	5
<b>SEGURANÇA</b> .....	5
<b>4. NÍVEL B: COMPETIÇÕES PERTENCENTES AO CIRCUITO NACIONAL DE AA</b> .....	5
<b>ARBITRAGEM</b> .....	5
<b>REGRAS ESPECIFICAS</b> .....	5
<b>SEGURANÇA</b> .....	6
<b>5. COMPETIÇÕES EXCLUSIVAS A NADADORES FEDERADOS</b> .....	6
<b>ARBITRAGEM</b> .....	6
<b>REGRAS ESPECÍFICAS</b> .....	6
<b>SEGURANÇA</b> .....	7
<b>6. COMPETIÇÕES DE DIVULGAÇÃO E COMPETIÇÕES ABERTAS (MASS EVENT)</b> .....	7
<b>ARBITRAGEM</b> .....	7
<b>REGRAS ESPECIFICAS</b> .....	7
<b>SEGURANÇA</b> .....	8
<b>7. COMPETIÇÕES ORGANIZADAS POR ENTIDADES NÃO FILIADAS NA FPN.</b> .....	8

## INTRODUÇÃO

Esta adenda ao Regulamento Geral FPN e às regras da World Aquatics (WA) para as Águas Abertas, surge da necessidade de alargar o âmbito de participação, especificando e regulando de forma mais pormenorizada as competições de natação em Águas Abertas.

As regras WA, que também constam no regulamento Geral FPN foram construídas sobre uma base muito específica, regular as grandes competições internacionais de AA, nomeadamente as provas de 5km, 10km e 25km de AA nos grandes Circuitos Internacionais.

Com a crescente massificação da disciplina, interesse dos nossos filiados e de acordo com uma política de crescimento da disciplina bem como segurança dos praticantes, a FPN desenvolveu este documento, por forma a abrir as regras da disciplina, tornando-a mais inclusiva e de acordo com as realidades de cada organizador.

Sendo a única Disciplina da FPN que é praticada em ambientes não controlados (fora da piscina, sem pistas e em qualquer tipo de plano de água), deverá ter alguma abertura para ajustar pormenores, sempre seguindo uma lógica tutelada pela FPN.

## **1. ORGANIZAÇÃO DE COMPETIÇÕES EM PORTUGAL**

Para a organização deste documento é necessário catalogar as competições de acordo com um modelo organizativo que terá de corresponder às regras que cada Entidade Organizadora quer colocar.

Cada “nível” organizativo terá mais ou menos flexibilidade no que concerne às regras, sendo que a base será sempre o Regulamento WA e o da FPN, dado que, o que se pretende é a abertura para determinados pormenores.

### **COMPETIÇÕES:**

- Nível A: Competições Internacionais tuteladas pela WA ou European Aquatics (EA);
- Nível A: Campeonatos Nacionais de AA;
- Nível B: Competições pertencentes ao Circuito Nacional;
- Nível C: Competições exclusivas a Nadadores Federados;
- Nível D: Competições de Divulgação e Competições Abertas (Mass Event);

## **2. NÍVEL A: COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS (World Aquatics OU European Aquatics)**

### **ARBITRAGEM**

Equipa Integral – De acordo com regulamento WA/EA.

### **REGRAS ESPECIFICAS**

Regras World Aquatics

### **SEGURANÇA**

Plano de Segurança elaborado com as entidades locais competentes.

Plano tem de ser validado pela WA ou EA.

### **3. NÍVEL A: CAMPEONATOS NACIONAIS**

#### **ARBITRAGEM**

Equipa Integral – De acordo com regulamento WA/EA.

#### **REGRAS ESPECIFICAS**

Regras WA e FPN (Regulamento Geral).

#### **SEGURANÇA**

Plano de Segurança elaborado com as entidades locais competentes (AT onde a prova é desenvolvida, Município e FPN).

### **4. NÍVEL B: COMPETIÇÕES PERTENCENTES AO CIRCUITO NACIONAL DE AA**

#### **ARBITRAGEM**

A Equipa de arbitragem pode ser reduzida.

Limite mínimo – 12.

#### **REGRAS ESPECIFICAS**

Regras WA mais as seguintes adendas:

- Regra do Fato Isotérmico para estas competições mantém-se de acordo com a regra WA 2017 a 2022. Até 17.9 graus Fato Isotérmico Obrigatório; Entre os 18 e os 19.9 graus Fato Isotérmico Opcional; Para temperaturas iguais ou superiores a 20 graus, Fato Isotérmico proibido;
- Tempo limite de cada prova ajustado de acordo com o Regulamento do Circuito Nacional de AA;
- Possibilidade de usar Golas ou Fitas que impeçam abrasão no pescoço;
- Possibilidade de usar a boia sinalizadora, desde que a regra seja para todos os nadadores e por segurança expressa da competição.

NOTA: Qualquer uma destas adendas deverá vir em Regulamento da Competição.

## SEGURANÇA

Plano de Segurança elaborado com as entidades locais responsáveis pela segurança da Prova.

Plano de Segurança validado com as entidades competentes deve ser enviado para conhecimento da FPN.

## 5. COMPETIÇÕES EXCLUSIVAS A NADADORES FEDERADOS

### ARBITRAGEM

A Equipa de arbitragem pode ser reduzida.

Limite mínimo – 12.

### REGRAS ESPECÍFICAS

Regras WA mais as seguintes adendas:

- Possibilidade de regra do Fato Isotérmico para estas competições manter-se de acordo com a regra WA 2017 a 2022. Até 17.9 graus Fato Isotérmico Obrigatório; Entre os 18 e os 19.9 graus Fato Isotérmico Opcional; Para temperaturas iguais ou superiores a 20 graus, Fato Isotérmico proibido;
- Possibilidade de usar Golas ou Fitas que impeçam abrasão no pescoço;
- Possibilidade de usar a boia sinalizadora, desde que a regra seja para todos os nadadores e por segurança expressa da competição;
- Possibilidade de Partidas e chegadas Fora de Água, desde que o percurso a percorrer não seja superior a 20m;
- Tempos limites de prova podem ser ajustados em função do plano de segurança elaborado.

NOTA: Qualquer uma destas adendas deverá vir em Regulamento da Competição.

## SEGURANÇA

Plano de Segurança elaborado com as entidades locais responsáveis pela segurança da Prova.

Plano de Segurança validado com as entidades competentes.

## 6. COMPETIÇÕES DE DIVULGAÇÃO E COMPETIÇÕES ABERTAS (MASS EVENT)

### ARBITRAGEM

A Equipa de arbitragem pode ser reduzida em função da forma como a prova está construída.

Limite mínimo (4):

Nota: Este limite mínimo de árbitros só poderá ser considerado se a organização tiver os funcionários necessários para a marcação dos nadadores e verificação dos percursos da prova, tendo em conta que é uma competição em que o mais importante é a participação massiva e não o resultado desportivo.

### REGRAS ESPECIFICAS

Independentemente das distâncias neste tipo de competição.

Regras WA mais as seguintes adendas:

- Possibilidade de definir diferentes limites de temperatura para uso de Fato Isotérmico de acordo com as especificidades do local e competição, sendo que o uso do mesmo nunca será permitido com temperaturas superiores a 24 graus;
- Possibilidade de uso de fatos isotérmicos sem mangas ou até fatos de surf;
- Possibilidade de usar Golas ou Fitas que impeçam abrasão no pescoço;
- Possibilidade de usar a boia sinalizadora, desde que a regra seja para todos os nadadores e por segurança expressa da competição;
- Tempos limites de prova podem ser ajustados em função do plano de segurança elaborado;

- Possibilidade de Partidas e chegadas Fora de Água, desde que o percurso em terra não seja superior a 20m;
- Passagens por terra em corrida durante a prova, desde que não sejam superiores a 100m;
- Possibilidade de uso de relógio durante a competição.

NOTA: Qualquer uma destas adendas deverá vir em Regulamento da Competição.

## **SEGURANÇA**

Plano de Segurança elaborado com as entidades locais responsáveis pela segurança da Prova

## **7. COMPETIÇÕES ORGANIZADAS POR ENTIDADES NÃO FILIADAS NA FPN.**

As competições que são organizadas por entidades não filiadas na FPN devem respeitar o regulamento: [https://fpnatacao.pt/uploads/REGULAMENTO -  
\\_Competicoes\\_Organizadas\\_por\\_Entidades\\_Nao\\_Filiadas\\_na\\_FPN.pdf](https://fpnatacao.pt/uploads/REGULAMENTO_-_Competicoes_Organizadas_por_Entidades_Nao_Filiadas_na_FPN.pdf).

Estas competições serão diretamente enquadradas no nível D.