



**REGULAMENTO DE
COMPETIÇÕES NACIONAIS**

2019/ 2020



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	6
5. CATEGORIAS.....	6
6. RECLAMAÇÕES / PROTESTOS.....	6
7. COMPETIÇÕES EM PISCINA.....	7
1. CLASSIFICAÇÕES	7
8. COMPETIÇÕES EM MAR, RIO ou ALBUFEIRAS	7
8.1. ÂMBITO.....	7
8.2. CALENDÁRIO.....	8
8.3. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO.....	8
8.4. DISPOSIÇÕES GERAIS	8
9. REGULAMENTOS ESPECÍFICOS DAS COMPETIÇÕES	10
CAMPEONATO NACIONAL DE LONGA DISTÂNCIA.....	10
1. LOCAL.....	10
2. DATA	10
3. HORÁRIO.....	10
4. PARTICIPAÇÃO	10
5. INSCRIÇÕES.....	11
6. AGRUPAMENTO POR SÉRIES	11
7. CLASSIFICAÇÕES/PRÉMIOS.....	11
8. DIVERSOS.....	12

9. PROGRAMA DE PROVAS	12
-----------------------------	----

OPEN DE PORTUGAL e CAMPEONATO NACIONAL DE 10KM, 7,5KM e 5KM

Primavera..... 13

10. LOCAL.....	13
11. DATA	13
12. HORÁRIOS.....	13
13. PARTICIPAÇÃO	14
14. INSCRIÇÕES.....	14
15. CLASSIFICAÇÕES.....	14
16. PRÉMIOS	15
17. ABASTECIMENTOS (prova de 10Km e 7,5Km)	15
18. ARBITRAGEM	15

OPEN DE PORTUGAL E CAMPEONATO NACIONAL DE 5KM E 3KM MASTERS -

VERÃO 16

19. LOCAL.....	16
20. DATA	16
21. HORÁRIOS E PERCURSOS.....	16
22. PARTICIPAÇÃO	16
23. INSCRIÇÕES.....	16
24. CLASSIFICAÇÕES.....	17
25. PRÉMIOS	17
26. ARBITRAGEM	17

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 2019/2020:

DATA	COMPETIÇÃO	DISTÂNCIAS	LOCAL	ESCALÕES
23 de fevereiro 2020	CN Longa Distância	3km, 5km	Póvoa de Varzim	AA15 (Masculino); AA14/15 (Feminino); AA16/17; AA18/19; AA20+
25 de abril	CN 10Km	10Km	Aldeia do Mato, Abrantes	AA20+
	CN 10Km	10Km		AA18/19
	CN 7,5Km	7,5Km		AA16/17
	5Km	5Km		AA14/15 (feminino) AA15 (masculino)
27 de Junho 2020	CN Verão 5Km	5Km	Barragem das Andorinhas - Póvoa do Lanhoso	AA14 (Masculino); AA14/15 (Feminino); AA16/17; AA18/19; AA20+

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.

É vedada a participação nesta competição a praticantes com idade inferior a 14 anos (Feminino) e 15 (Masculino).

4. INSCRIÇÕES

4.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

Os clubes deverão enviar a inscrição 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/.

Serão ainda aceites todas as inscrições rececionadas nos serviços da FPN até às 24:00 do 3º dia posterior ao final do prazo limite estipulado no regulamento específico de cada um deles, acompanhado do comprovativo de pagamento de uma penalização 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 inscrição adicional ou correção individual das provas a nadar. Este prazo é 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 aceitação. **Em caso de dúvida ou dificuldade técnica para a sua receção, deverão os interessados confirmar e registar a ocorrência junto dos serviços da FPN, impreterivelmente, até às 18:00 do próprio dia.** Após essa data e hora, sem justificação prévia não serão aceites mais inscrições sob qualquer pretexto.

4.2. PAGAMENTO

Todas as inscrições ficarão condicionadas à receção do pagamento. O pagamento poderá ser efetuado 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.

Nota: Como forma de evitar situações de anulação de inscrições solicita-se aos clubes o envio do comprovativo de pagamento em simultâneo com as inscrições para a competição.

4.3. DATA LIMITE

As datas limite para as inscrições em cada uma das competições 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 Feminino	2005	2005-2006
AA16/17	2003-2004	2003-2004
AA18/19	2001-2002	2001-2002
AA20+	2000 e + Velhos	2000 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 160º do Regulamento Geral da FPN.

O Júri de Apelo será constituído por:

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

7. COMPETIÇÕES EM PISCINA

1. CLASSIFICAÇÕES

Haverá classificações separadas por prova, categoria e género. Após as inscrições, os nadadores serão selecionados com base no tempo dos 1500L (800L para as nadadoras AA14/15 do género feminino):

3000m AA14/15 Femininos:	9 Melhores marcas da fase regional
3000m AA15 Masculinos:	7 Melhores marcas da fase regional
5000m AA16/17 Femininos:	7 Melhores marcas da fase regional
5000m AA16/17 anos Masculinos:	7 Melhores marcas da fase regional
5000m AA18/19 anos Femininos:	5 Melhores marcas da fase regional
5000m AA18/19 anos Masculinos:	5 Melhores marcas da fase regional
5000m AA20+ Femininos:	4 Melhores marcas da fase regional
5000m AA20+ Masculinos:	4 Melhores marcas da fase regional

Os tempos serão válidos desde o dia 01 de Janeiro de 2019 até ao dia 01 de Janeiro de 2020.

8. COMPETIÇÕES 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 delegação desta, por uma das Associações territoriais ou Clube filiado, com o propósito de apurar os Campeões Nacionais de Águas Abertas.

8.2. CALENDÁRIO

PROVA	DATA	EVENTO	CATEGORIAS	LOCAL
10Km 10Km	25 de abril 2020	CN 10Km Primavera CN 10Km Primavera	AA20+ AA18/19	Aldeia do Mato, Abrantes
7,5Km	25 de abril 2020	CN 7,5Km Primavera	AA16/17	
5Km	25 de abril 2020	CN 5Km Primavera	AA14/15 Fem. AA15 Masc.	
5Km	27 de junho 2020	CN Verão 5Km IND	Categorias e ABS.	Barragem das Andorinhas, Póvoa do Lanhoso

8.3. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

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 à 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 água.
- 8.3.3. A organização poderá cancelar o evento por motivos de segurança, como tempestades, más condições do mar, ou outras situações que manifestamente possam colocar em perigo a integridade física dos participantes, não havendo lugar à restituição da taxa de inscrição.
- 8.3.4. Poderá ser fotografado e filmado durante o evento, podendo essas imagens ser divulgadas publicamente ou utilizadas pela Federação Portuguesa de Natação para fins promocionais.
- 8.3.5. É conhecedor do Regulamento da Competição e dos Regulamentos da FPN que regem as provas de Águas Abertas.
- 8.3.6. A sua inscrição apenas será validada após a entrega do Termo de Responsabilidade.

8.4. DISPOSIÇÕES GERAIS

- 8.4.1. A segurança e apoio ao longo da prova serão da responsabilidade da Organização e assegurada por diversas embarcações, de acordo com o estipulado no Regulamento Geral da Federação Portuguesa de Natação.

- 8.4.2. Para além dos barcos de apoio referidos no ponto anterior a Organização colocará 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 organização não se responsabilizará por acidentes ou danos que os participantes sofram ou venham a sofrer no decorrer da prova. De igual modo, a organização 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 organização reserva-se o direito de impedir a participação na prova ou de recolher, durante o percurso, todos os indivíduos que não apresentem condições 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. É possível o uso de fato isotérmico mediante a temperatura da água, mas não de quaisquer meios auxiliares de propulsão, flutuação ou respiração.
- 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 especificações dos fatos para a piscina.**
Para provas com temperatura igual a 18°C ou superior, e abaixo dos 20°C, o fato isotérmico é 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.

8.4.8. 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.

8.4.9. É obrigatória a apresentação do Bilhete de Identidade e a licença federativa, caso a organização o exija.

9. REGULAMENTOS ESPECÍFICOS DAS COMPETIÇÕES

CAMPEONATO NACIONAL DE LONGA DISTÂNCIA

1. LOCAL

Póvoa do Varzim

2. DATA

23 fevereiro de 2020

3. HORÁRIO

Aquecimento: 7h30

Prova: 9h00

4. PARTICIPAÇÃO

Têm direito a participar os nadadores filiados na Federação Portuguesa de Natação, na disciplina de Águas Abertas e/ou Natação Pura, que se inscrevam na prova e que de acordo com o tempo realizado aos 1500L, em piscina de 50 ou convertido de piscina de 25 (Para as nadadoras juvenis do género feminino contará a prova de 800L), atinjam as cotas destinadas a cada escalão.

A Federação Portuguesa de Natação, disponibilizará a lista dos nadadores que pelos tempos de inscrição participarão na competição no **dia 14 de fevereiro 2020**

5. INSCRIÇÕES

Os clubes deverão enviar a inscrição até dia **11 de fevereiro de 2020**, 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.

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:

Para as séries lentas e mistas:

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

Para as séries rápidas:

TEMPO DE INSCRIÇÃO	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º
PISTA	4	5	3	6	2	7	1	8

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.

Serão ainda entregues troféus às três equipas mais pontuadas, segundo o seguinte sistema:

LUGAR	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º
PONTOS	12	10	8	7	6	5	4	3	2

Os pontos são contabilizados segundo as classificações obtidas por categoria e género.

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. PROGRAMA DE PROVAS

DIA 23 FEVEREIRO 2020 (1 SESSÃO) – 9 HORAS			
Prova 1	3000m	Masculinos/Femininos	AA14/15 Fem. e AA15 Masc.
Prova 2	5000m	Masculinos/Femininos	16 e + velhos (s.l.)
Prova 3	5000m	Femininos	16 e + velhos (s.r)
Prova 4	5000m	Masculinos	16 e + velhos (s.r)

Nota – Nas provas 1 e 2 (3000m e 5000m de ambos os géneros) a competição decorrerá em sistema misto com dois (2) nadadores por pista.

Nas provas 3 e 4 os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição, independentemente da sua categoria.

OPEN DE PORTUGAL e CAMPEONATO NACIONAL DE 10KM, 7,5KM e 5KM Primavera

1. LOCAL

Aldeia do Mato – Abrantes

2. DATA

25 de abril 2020

3. HORÁRIOS

PROVAS	ESCALÃO	HORÁRIOS
SÁBADO 25 DE ABRIL 2020		
10Km	2000 e + Velhos (AA20+)	15h00
10Km	2000 / 2001 (AA18/19)	15h00
7,5Km	2003 / 2004 (AA16/17)	15h00
5Km	2005 / 2006 (fem.) – AA14/15	15h00
	2005 (masc.) – AA15	

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 Júniores. Está ajustado o programa de provas às distâncias e grupos etários em competição.

PROVA DE 10Km (Seniores)

Horário do secretariado: 13h00 – 14:15

Briefing: 14h30

Prova: 15h00

PROVA DE 7,5Km

Horário do secretariado: 13h00 – 14:15

Briefing: 14h30

Prova: 15h00

PROVA DE 5Km

Horário do secretariado: 13h30 – 14h15

Briefing: 14h30

Prova: 15h00

NOTA: Em função do número de participantes poderão ser separadas as partidas das provas.

4. 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).

5. DATA LIMITE DAS INSCRIÇÕES

A data limite para receção das mesmas termina no **dia 15 de abril de 2020.**

6. 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

7. 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 (Campeonato Nacional e Open)

- AA20+ (Campeonato Nacional e Open)

- Absoluto (Campeonato Nacional e Open)

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

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

- AA15 Masculino (Campeonato Nacional e Open)

8. 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. ARBITRAGEM

A arbitragem estará a cargo do Conselho Nacional de Arbitragem.

OPEN DE PORTUGAL E CAMPEONATO NACIONAL DE 5KM - VERÃO

1. LOCAL

Barragem das Andorinhas, Póvoa do Lanhoso
Instalações do Campo de Futebol de Sobraledo da Goma

2. DATA

27 De junho de 2020

3. HORÁRIOS E PERCURSOS

PROVA DE 5Km

Horário do secretariado: 9h00 – 10h30

Briefing: 10h45

Prova: 11h00

A FPN emitirá, em data mais próxima da competição, informação mais específicas de cada uma das provas e respetivos percursos.

4. PARTICIPAÇÃO

Têm direito a participar nadadores masculinos e femininos possuidores de licença FPN de Águas Abertas, das categorias Juvenil, Júnior, Sénior.

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

5. DATA LIMITE DAS INSCRIÇÕES

A data limite para receção das mesmas termina no dia **17 de junho de 2020**.

6. CLASSIFICAÇÕES

A classificação na prova de 5000m far-se-á:

- AA14/15 Feminino
- AA15 Masculino
- AA16/17 (Masculino e Feminino)
- AA18/19 (Masculino e Feminino)
- AA20+ (Masculino e Feminino)
- Open Absoluto (Masculino e Feminino)

Para efeitos de classificação, o Tempo Limite termina 30 minutos após a chegada do 1º nadador de cada género e categoria.

7. PRÉMIOS

Nos 5Km serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada categoria e género, bem como absoluto de cada género.

Para o Campeonato Nacional e para o Open de Portugal em Separado.

8. ARBITRAGEM

A arbitragem estará a cargo do Conselho Nacional de Arbitragem.