



**REGULAMENTO DE  
COMPETIÇÕES NACIONAIS**

2020 / 2021



## ÍNDICE

Índice	
<b>DISPOSIÇÕES GERAIS</b> .....	<b>4</b>
<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>4</b>
<b>2. QUADRO COMPETITIVO</b> .....	<b>4</b>
<b>3. CONSIDERAÇÕES GERAIS</b> .....	<b>4</b>
<b>4. INSCRIÇÕES</b> .....	<b>5</b>
4.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO.....	5
4.2. PAGAMENTO .....	5
4.3. DATA LIMITE .....	5
<b>5. CATEGORIAS</b> .....	<b>6</b>
<b>6. RECLAMAÇÕES / PROTESTOS</b> .....	<b>6</b>
<b>7. COMPETIÇÕES EM PISCINA (Cancelado época 20-21)</b> .....	<b>7</b>
7.1. ÂMBITO .....	7
7.2. ORGANIZAÇÃO .....	7
<b>8. COMPETIÇÕES EM MAR, RIO ou ALBUFEIRAS</b> .....	<b>8</b>
8.1. ÂMBITO.....	8
8.2. CALENDÁRIO.....	8
8.3. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO.....	8
8.4. DISPOSIÇÕES GERAIS.....	9
<b>9. REGULAMENTOS ESPECÍFICOS DAS COMPETIÇÕES</b> .....	<b>11</b>
<b>9.1. CAMPEONATO NACIONAL DE LONGA DISTÂNCIA (CANCELADO ÉPOCA 20-21)</b> .....	<b>11</b>
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 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 <b>Cancelado</b>	3km (P25/50)	Por AT	AA15 (Masculino); AA14/15 (Feminino); AA16/17; AA18/19; AA20+
27 e 28 março	CN Longa Distância <b>Cancelado</b>	3km, 5km	Integrado no Nacional Pura – Coimbra - COP	AA15 (Masculino); AA14/15 (Feminino); AA16/17; AA18/19; AA20+
5 e 6 de junho	CN 7,5Km	7,5Km	Aldeia do Mato, Abrantes	AA20+
	CN 7,5Km	7,5Km		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.

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](mailto:inscricoes@fpnatacao.pt), através do ficheiro convite respetivo que poderá ser descarregado a partir da página [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt), ou efetuar as inscrições através da plataforma de inscrições online em [www.swimrankings.net/manager/](http://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

**Por decisão da Direção da Federação Portuguesa de Natação, aprovada em reunião a 30/04/2020, não serão cobradas taxas de inscrição nas competições nacionais durante a época 20/21.**

### 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	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 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 – **Cancelado Época 20-21**

### 7.1. ÂMBITO

Provas de fundo, que são nadadas por nadadores filiados em Natação Pura e nadadores filiados em Águas Abertas, que pretendem o desenvolvimento da natação de fundo em Portugal.

### 7.2. ORGANIZAÇÃO

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 classificações separadas por prova, categoria e género. Após as inscrições, 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

## 8. COMPETIÇÕES EM MAR, RIO ou ALBUFEIRAS

### 8.1. ÂMBITO

O presente regulamento aplica-se às provas individuais de, 5000m, 7500m, 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
7,5Km	5 e 6 de junho	CN 7,5Km	AA20+	Aldeia do Mato, Abrantes
7,5Km		CN 7,5Km	AA18/19	
7,5Km		CN 7,5Km	AA16/17	
5Km		CN 5Km	Categorias e Absoluto	

### 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.** 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 COMPETIÇÕES

### 9.1. CAMPEONATO NACIONAL DE LONGA DISTÂNCIA – **CANCELADO ÉPOCA 20-21**

#### 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 competição.**

**5000m no final da quarta sessão de competição.**

##### 9.1.1.4. 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 Ranking Nacional de 3000 (P25/50) na época decorrente atinjam as cotas destinadas a cada escalão.

A Federação Portuguesa de Natação, disponibilizará a lista dos nadadores, que pela relação dos tempos de inscrição e cotas, participará na competição. **Dia 19 de março de 2021 (dois dias após término e inscrições na competição).**

### 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](mailto:inscricoes@fpnatacao.pt), através do ficheiro convite respetivo que poderá ser descarregado a partir da página [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt), ou efetuar as inscrições através da plataforma de inscrições online em [www.swimrankings.net/manager/](http://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**

<b>Prova 1</b>	3000m	Masculinos/Femininos	AA14/15 Fem. e AA15 Masc.
----------------	-------	----------------------	---------------------------

<b>Prova 2</b>	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 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
<b>JUNHO 2021</b>		
<b>7,5Km</b>	2001 e + Velhos (AA20+)	Sábado, dia 5  11h
<b>7,5Km</b>	2002 / 2003 (AA18/19)	
<b>7,5Km</b>	2004 / 2005 (AA16/17)	
<b>5Km</b>	Categorias e Absoluto	Domingo, dia 6

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 (apenas os 10km pela previsão de poucos nadadores, passam a 7,5km).

### 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 (5km / 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 congêneres 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		7,5km		7,5km
5km Absolutos						

Na prova de 7,5Km (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)

### 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:

**7,5km:** -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):

**7,5km:** - 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 (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.