



**REGULAMENTO DE  
COMPETIÇÕES  
NACIONAIS**

2021 / 2022



## 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 .....	6
<b>5. CATEGORIAS</b> .....	<b>6</b>
<b>6. RECLAMAÇÕES / PROTESTOS</b> .....	<b>6</b>
<b>7. COMPETIÇÕES EM PISCINA</b> .....	<b>7</b>
7.1. ÂMBITO .....	7
7.2. ORGANIZAÇÃO .....	7
CLASSIFICAÇÕES .....	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>
9.1. CAMPEONATO NACIONAL DE LONGA DISTÂNCIA .....	11
9.1.1. LOCAL.....	11
9.1.2. DATA.....	11
9.1.3. HORÁRIO.....	11
9.1.4. PARTICIPAÇÃO.....	11



9.1.5.	INSCRIÇÕES.....	11
9.1.6.	AGRUPAMENTO POR SÉRIES .....	12
9.1.7.	CLASSIFICAÇÕES/PRÉMIOS.....	12
9.1.8.	DIVERSOS.....	12
9.1.9.	PROGRAMA DE PROVAS .....	<b>ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.</b>
9.2.	OPEN DE PORTUGAL E CAMPEONATO NACIONAL DE 10KM, 7,5KM E 5KM PRIMAVERA .....	13
9.2.1.	LOCAL.....	13
9.2.2.	DATA .....	13
9.2.3.	HORÁRIOS.....	13
9.2.4.	PARTICIPAÇÃO .....	14
9.2.5.	DATA LIMITE DAS INSCRIÇÕES.....	15
9.2.6.	CLASSIFICAÇÕES.....	15
9.2.7.	PRÉMIOS .....	15
9.2.8.	ABASTECIMENTOS (prova de 10Km e 7,5Km) .....	15
9.2.9.	ARBITRAGEM .....	15

## 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 2021/2022:

DATA	COMPETIÇÃO	DISTÂNCIAS	LOCAL	ESCALÕES
31 de março e 3 abril	CN Longa Distância	3km, 5km	Integrado no Nacional Pura – Coimbra - COP	AA15 (Masculino); AA14/15 (Feminino); AA16/17; AA18/19; AA20+
28 e 29 de maio	CN 10Km	10Km	Avis, Portalegre	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.

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 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 respetivo pagamento, e **comprovativo do mesmo**, que poderá ser efetuado por transferência bancária para o IBAN PT50.0018.0003.13330170020.88, ou ainda por depósito em conta nº 0003.13330170020 do Banco Santander. **As inscrições serão definitivamente anuladas, se o pagamento não for efetuado até à divulgação da lista final de participantes, excetuando inscrições de valor inferior a 5 Euros.**

**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.**

**Os nadadores integrados no Regime de Alto Rendimento, em Natação Pura, estão dispensados do cumprimento do TAC nas provas que pretendam inscrever-se, considerando o seu estatuto privilegiado e o carácter obrigatório da sua presença em Campeonatos Nacionais, salvo condições excecionais admitidas pela direção da FPN.**

### 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	2007	2007-2008
AA16/17	2005-2006	2005-2006
AA18/19	2003-2004	2003-2004
AA20+	2002 e + Velhos	2002 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

### 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

#### CLASSIFICAÇÕES

Haverá classificações separadas por prova, categoria e género, ficando apurados para a fase final com base no tempo dos 1500L (800L para as nadadoras AA14/15 do género feminino):

3000m AA14/15 Femininos:	12 Melhores marcas
3000m AA15 Masculinos:	8 Melhores marcas
5000m AA16/17 Femininos:	7 Melhores marcas
5000m AA16/17 anos Masculinos:	7 Melhores marcas
5000m AA18/19 anos Femininos:	7 Melhores marcas
5000m AA18/19 anos Masculinos:	7 Melhores marcas
5000m AA20+ Femininos:	6 Melhores marcas
5000m AA20+ Masculinos:	6 Melhores marcas

**Os tempos serão válidos desde o dia 01 de Janeiro de 2020 até ao dia 27 de Fevereiro de 2022.** Os nadadores devem inscrever-se para a competição e apenas ficam na prova os nadadores ordenados de acordo com a tabela anterior..

## 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	EVENO	CATEGORIAS	LOCAL
10Km	28 e 29 de maio	CN 10Km	AA20+	Avis, Portalegre
10Km		CN 10Km	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

#### 9.1.1. LOCAL

Coimbra - COP

#### 9.1.2. DATA

31 de março a 3 de abril (integrado no Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Absolutos)

#### 9.1.3. HORÁRIO/PROGRAMA

Prova:

**3000m Misto – 1 de abril**

Prova: a definir

**5000m Masculinos – 2 de abril**

Prova: a definir

**5000m Femininos – 3 de abril**

Prova: a definir

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

#### 9.1.4. 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 1500 ou 800 das datas definidas em função da cota para cada escalão.

Depois da inscrição dos nadadores, a federação disponibilizará a lista de nadadores incluídos nas provas de 5000m e 3000m.

#### 9.1.5. INSCRIÇÕES

Os clubes deverão enviar a inscrição até dia **10 de março de 2022**, 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 dum multa de 100€, com exceção de motivos de força maior devidamente comprovados.

### 9.1.6. 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

### 9.1.7. 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.

### 9.1.8. 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.

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

### PRIMAVERA

#### 9.2.1. LOCAL

Avis, Portalegre

#### 9.2.2. DATA

28 e 29 de maio 2022

#### 9.2.3. HORÁRIOS

PROVAS	ESCALÃO	HORÁRIOS
MAIO 2022		
10Km	2001 e + Velhos (AA20+)	Sábado, dia 14 11h
10Km	2002 / 2003 (AA18/19)	
7,5Km	2004 / 2005 (AA16/17)	
5Km	Categorias e Absoluto	Domingo, dia 15 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).

### 9.2.4. 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 no local de competição).

### 9.2.5. DATA LIMITE DAS INSCRIÇÕES

A data limite para receção das mesmas termina no **dia 4 de maio, 2022** (a confirmar).

### 9.2.6. 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

-AA16/17 anos (masculino e feminino)

-AA18/19 anos (masculino e feminino)

-AA20+ (masculino e feminino)

- Absoluto (masculino e feminino)

### 9.2.7. 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) para o Campeonato Nacional e também para o Open de Portugal.

### 9.2.8. 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 (Ficalização da arbitragem à prova).

### 9.2.9. ARBITRAGEM

A arbitragem estará a cargo do Conselho Nacional de Arbitragem.