



**REGULAMENTO DE
COMPETIÇÕES
NACIONAIS**

2025/2026



ÍNDICE

Conteúdo

DISPOSIÇÕES GERAIS	3
1. INTRODUÇÃO	3
2. QUADRO COMPETITIVO	3
3. CONSIDERAÇÕES GERAIS	3
4. INSCRIÇÕES	4
5. CATEGORIAS.....	5
6. RECLAMAÇÕES / PROTESTOS	5
7. COMPETIÇÕES EM PISCINA	6
8. COMPETIÇÕES EM MAR, RIO ou ALBUFEIRAS.....	9

DISPOSIÇÕES GERAIS

1. INTRODUÇÃO

O presente documento regulamenta todos os Campeonatos Nacionais, na disciplina de Águas Abertas.

2. QUADRO COMPETITIVO

No quadro abaixo, encontram-se discriminadas todas as competições nacionais da época 2025/2026:

DATA	COMPETIÇÃO	DISTÂNCIAS	LOCAL	ESCALÕES
14 de fevereiro 2026	CN Longa Distância	3km, 5km	Coimbra	AA14/15; AA16/17; AA18/19; AA20+
23 e 24 maio 2026	CN 10Km	10Km	Porto Santo (Arquipélago da Madeira)	AA20+
	CN 10Km	10Km		AA18/19
	CN 7,5Km	7,5Km		AA16/17
	5Km	5Km		ABS
27 e 28 de junho 2026	CN Verão 5Km	5Km	Trizio - Sertã	AA14/15;
		3km KnockOut		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.

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 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.

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
AA14/15	2011-2012	2011-2012
AA16/17	2009-2010	2009-2010
AA18/19	2007-2008	2007-2008
AA20+	2006 e + Velhos	2006 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 World Aquatics.

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. CAMPEONATO NACIONAL DE LONGA DISTÂNCIA

LOCAL

Coimbra - COP

DATA

14 fevereiro de 2026

HORÁRIO

Manhã:

08h00 – Aquecimento.

09h00 – Arranque da Competição 3000m AA14/15. (2 por pista).

09h45 – Previsão 5000 misto (2 por pista).

11h00 – Previsão 5000 feminino (1 por pista).

12h10 – Previsão 5000 masculino (1 por pista).

13h10 – Previsão término da prova.

Nota: Horários de cada prova são aproximados e podem variar ligeiramente em função das marcas dos nadadores inscritos.

PARTICIPAÇÃO

Têm direito a participar os nadadores filiados na Federação Portuguesa de Natação, na disciplina de Águas Abertas ou Natação Pura, que se tenham inscrito e qualificado através do tempo realizado aos 1500L ou 800L (Melhor Pontuação), em piscina de 50 ou convertido de piscina de 25. **(Datas a considerar para as marcas a apurar, entre 01/10/2024 e 31/12/2025)**

Os nadadores deverão realizar a inscrição até data estipulada e aguardar pela lista de ordenação que indicará os nadadores que darão entrada na competição.

INSCRIÇÕES

Os clubes deverão enviar a inscrição até dia **23 de janeiro de 2026**, 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.

AGRUPAMENTO POR SÉRIES

Em cada prova, os nadadores serão agrupados de acordo com os tempos da fase de qualificação, independentemente da sua categoria.

O ordenamento dos atletas nas séries será efetuado da seguinte forma:

Séries com 2 por pista:

Masculino lado esquerdo e feminino lado direito.

Para as séries rápidas:

TEMPO DE INSCRIÇÃO	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º
PISTA	4	5	3	6	2	7	1	8	0	9

CLASSIFICAÇÕES/PRÉMIOS

Serão atribuídos os seguintes títulos de Campeão Nacional:

- 14 e 15 Anos ambos os géneros (AA16/17)
- 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 em formato físico/medalha e/ou digital.

Serão ainda entregues troféus, em formato físico/medalha e/ou digital, às três equipas mais pontuadas, segundo o seguinte sistema:

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

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

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.

PROGRAMA DE PROVAS

DIA 14 FEVEREIRO 2026				
Prova 1	Série 1	3000m	Masculinos/Femininos	AA14/15 Fem. e AA15 Masc.
Prova 2	Série 1	5000m	Masculinos/Femininos	16 e + velhos (S.L.)
Prova 2	Série 2	5000m	Femininos	16 e + velhos (s.r)
Prova 2	Série 3	5000m	Masculinos	16 e + velhos (s.r)

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

Nas séries 2 e 3 da prova 2, os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição, independentemente da sua categoria.

QUALIFICAÇÃO

A qualificação para a competição será realizada por prova, categoria e género, ficando apurados para a fase final com base no tempo dos 1500L ou 800L (Melhor Pontuação).

3000m AA14/15 Femininos:	10 Melhores marcas
3000m AA14/15 Masculinos:	10 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 outubro de 2024 até ao dia 31 de dezembro de 2025. A lista de ordenação para esta prova será divulgada 2 dias após a data limite para as inscrições.

8. COMPETIÇÕES EM MAR, RIO ou ALBUFEIRAS

8.1. ÂMBITO

O presente regulamento aplica-se às provas individuais de 5000m, 7500m, 10000m e os 3000m knockout 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	23 de maio 2026	CN 10Km CN 10Km	AA20+ AA18/19	Porto Santo
7,5Km	23 de maio 2026	CN 7,5Km	AA16/17	Porto Santo
5Km	24 de maio 2026	CN 5Km	AA14/15	Porto Santo
5Km	24 de maio 2026	5Km	ABS.	Porto Santo
5Km	27 de junho 2026	CN Verão AA	Categorias e ABS.	Trizio – Sertã
3km Knockout	28 de junho 2026	CN Verão AA	ABS.	Trizio - Sertã

8.3. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Ao inscrever-se em qualquer uma das provas deste evento, o participante, o clube, e/ou responsável legal ou tutor de participante menor de idade, 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 plano de água, 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.
Assumindo a responsabilidade pela sua participação no evento.
- 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 World Aquatics.
- 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 18°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.**

É obrigatório quando a água se encontra a menos de 18°C, não inclusive.

Exceção para quando o Juiz Árbitro, sob indicação dos responsáveis médicos e de segurança da prova, considera que poderão as condições globais colocar em perigo os nadadores; nesse caso o uso do fato poderá ser estendido até aos 20 graus.

Os fatos isotérmicos, tanto para homem e mulher, têm de cobrir o Tronco, Costas e Coxas. Não se podem estender para além do pescoço, dos tornozelos e pulsos.

As partes do corpo depois dos ombros e/ou abaixo das coxas não precisam necessariamente de ser cobertas.

(World Aquatics Competition Regulations; 7. SWIMWEAR & TECHNOLOGY)

- 8.4.7. Duas horas antes do início da competição será realizada uma medição da temperatura da água de acordo com as regras World Aquatics em vigor. 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. São obrigatórias a apresentação do Cartão do Cidadão e a licença federativa, caso a organização o exija.

8.5. OPEN DE PORTUGAL E CAMPEONATO NACIONAL DE 10KM, 7.5KM E 5KM – PRIMAVERA

LOCAL

Porto Santo – Arquipélago da Madeira

DATA

23 e 24 de maio de 2026

HORÁRIOS

PROVAS	ESCALÃO	HORÁRIOS
SÁBADO 23 DE MAIO 2026		
10Km	2006 e + Velhos (AA20+)	11h00
10Km	2007 / 2008 (AA18/19)	11h00
7,5Km	2009 / 2010 (AA16/17)	11h00
DOMINGO 24 DE MAIO 2026		
5Km	Absoluto	10h30
5Km	2011 e 2012 (AA14/15)	10h30

PROVA DE 10Km (AA18/19 e AA20+) (Sábado)

Horário do secretariado: 08h00 – 10h30

Briefing: 10h30

Prova: 11h00

PROVA DE 7,5Km (AA16/17) (Sábado)

Horário do secretariado: 09h00 – 10h30

Briefing: 10h30

Prova: 11h00

PROVA DE 5Km (Domingo)

Horário do secretariado: 8h00 – 10h00

Briefing: 10h00

Prova: 10h30

NOTA: Todos os horários poderão estar sujeitos a pequenas alterações.

PARTICIPAÇÃO

Têm direito a participar nadadores masculinos e femininos possuidores de licença FPN de Águas Abertas, das categorias AA 14/15, AA16/17, AA18/19 e AA20+.

No sentido de agilizar a participação de cada nadador, apresentamos a tabela com a correspondência de ano de nascimento – Idade – Prova

2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006 E + VELHOS
14	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 ou 1500m livres.

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).

DATA LIMITE INSCRIÇÕES

A data Limite para receção das inscrições será: **dia 8 de maio 2026.**

CLASSIFICAÇÕES

A classificação nas provas será da seguinte forma:

10km: -AA18/19 anos (masculino e feminino), Campeonato Nacional e Open.

-AA20+ (masculino e feminino), Campeonato Nacional e Open.

- Absoluto (masculino e feminino), Campeonato Nacional e Open.

7,5km: -AA16/17 anos (masculino e feminino), Campeonato Nacional e Open.

5km: -AA14/15 Anos (masculino e feminino), Campeonato Nacional e Open.

- Absoluto (masculino e feminino), Campeonato Nacional e Open.

PRÉMIOS

Serão atribuídos prémios, em formato físico/medalha e/ou digital, aos 3 primeiros classificados de cada prova absoluta e categoria para o Campeonato Nacional e para o Open de Portugal.

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 World Aquatics.

Cada Treinador poderá abastecer apenas dois (2) nadadores, independentemente do género (mediante exposição dos clubes, em equipas numerosas este rácio poderá ser ajustado).

Ambos os pontos referidos anteriormente terão a vistoria da equipa de arbitragem.

ARBITRAGEM

A arbitragem estará a cargo do Conselho Nacional de Arbitragem.

8.6. OPEN DE PORTUGAL E CAMPEONATO NACIONAL DE 5KM - VERÃO

LOCAL

Trizio - Sertã

DATA

28 e 29 de junho de 2026

HORÁRIOS E PERCURSOS

PROVA DE 5Km, Sábado, 27 de junho

Horário do secretariado:

Abertura: 8h00

Encerramento: 10h00

Briefing: 10h45

Prova: **11h00**

Prova de 3km Knockout Sprint, Domingo 28 de junho

Prova Masculina:

Horário do secretariado: 8h30 – 9h30

Briefing: 9h45

Prova: **10h00**

Prova Feminina:

Horário do secretariado: 10h30 – 11h30

Briefing: 11h45

Prova: **12h00**

PARTICIPAÇÃO

Têm direito a participar nadadores masculinos e femininos possuidores de licença FPN de Águas Abertas, das categorias AA 14/15, AA16/17, AA18/19 e AA20+.

DATA LIMITE PARA INSCRIÇÕES

A data Limite para receção das inscrições será: **17 de junho de 2025**

CLASSIFICAÇÕES

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

- AA14/15 (Masculino e Feminino)
- 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.

PRÉMIOS

Serão atribuídos prémios, em formato físico/medalha e/ou digital, aos 3 primeiros classificados de cada prova absoluta e categoria para o Campeonato Nacional e para o Open de Portugal.

ARBITRAGEM

A arbitragem estará a cargo do Conselho Nacional de Arbitragem.

REGRAS ESPECIFICAS 3Km Knockout Sprint

Modalidade e Participante

- Prova em regime Absoluto
- A prova Masculina e Feminina é disputada separadamente.

Formato da Competição

- É um evento de eliminatórias em três rondas.
- Primeira ronda de 1500m
- Segunda ronda de 1000m
- Terceira ronda (Final) de 500m

Organização, Qualificação e Progressão

- Em função do número de participantes, poderemos ter uma ou duas séries na 1ª ronda.
 - 30 nadadores será o número mínimo para realizar 2 séries.

- Da primeira para a segunda ronda: Os 10 melhores de cada eliminatória da primeira ronda avançam para a fase seguinte (havendo 2 séries de eliminatórias); no caso de haver uma só série, avançam os 20 melhores para a fase seguinte.
- Da segunda para a Terceira Ronda (Final): avançam os 10 melhores classificados da 2ª ronda para a 3ª e final ronda.

Regras e Penalidades

- Uma primeira infração (penalidade) recebida na Primeira ou Segunda Ronda mantém-se se o nadador avançar para as rondas seguintes.
- Em caso de desclassificação ou desistência nas rondas 2 ou 3, a posição do competidor será atribuída ao próximo classificado, e todos os nadadores com classificações inferiores avançam uma posição na semifinal ou final.

Medidas e Anúncios

- O número de eliminatórias para a primeira e Segunda Rondas serão decididos e poderão ser alterados em função do número de inscritos. Serão divulgados até 3 dias antes do início da competição.
- O Sorteio aleatório das eliminatórias será publicado 3 dias antes do início da competição.
- Mais informações, serão disponibilizadas antes da competição.

8.7. TAÇA DE PORTUGAL – CLUBES CAMPEÕES DE ÁGUAS ABERTAS

A FPN vai eleger a equipa Campeã Nacional de Águas Abertas. Para esta competição contam os resultados obtidos nos 2 Campeonatos realizados em Águas Abertas:

- Campeonato Nacional de Primavera.
- Campeonato Nacional de Verão.

Serão entregues troféus, em formato físico/medalha e/ou digital, às cinco equipas mais pontuadas, segundo o seguinte sistema:

LUGAR	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º - 16º
PONTOS	12	10	8	6	5	4	3	2	1

Para atribuição de pontos, os nadadores terão de chegar dentro do tempo limite.

Os pontos são contabilizados pelas classificações obtidas por categoria e género (Não contabilizando os resultados Absolutos das provas).

Nota: Para esta classificação, não serão contabilizados os nadadores em regime Open.

Escalões que entram na classificação de equipas:

Campeonato Nacional de Primavera:

10km: -AA18/19 anos (masculino e feminino), Campeonato Nacional.

-AA20+ (masculino e feminino), Campeonato Nacional.

7,5km: -AA16/17 anos (masculino e feminino), Campeonato Nacional.

5km: -AA14/15 Anos (masculino e feminino), Campeonato Nacional.

Campeonato Nacional de Verão:

5km - AA14/15 (Masculino e Feminino)

5km - AA16/17 (Masculino e Feminino)

5km - AA18/19 (Masculino e Feminino)

5km - AA20+ (Masculino e Feminino)

3km Knockout - Absoluto (Masculino e Feminino).