



**REGULAMENTO DE  
COMPETIÇÕES  
NACIONAIS**

2024/2025



## 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. 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
9. REGULAMENTOS ESPECÍFICOS DAS COMPETIÇÕES .....	11
<b>CAMPEONATO NACIONAL DE LONGA DISTÂNCIA.....</b>	<b>11</b>
1. LOCAL.....	11
2. DATA .....	11
3. HORÁRIO.....	11
4. PARTICIPAÇÃO .....	11
5. INSCRIÇÕES.....	12
6. AGRUPAMENTO POR SÉRIES .....	12
7. CLASSIFICAÇÕES/PRÉMIOS.....	12

8. DIVERSOS.....	13
9. PROGRAMA DE PROVAS.....	13
<b>OPEN DE PORTUGAL e CAMPEONATO NACIONAL DE 10km, 7.5KM e 5KM – Primavera.....</b>	<b>14</b>
1. LOCAL.....	14
2. DATA.....	14
3. HORÁRIOS.....	14
4. PARTICIPAÇÃO.....	15
5. DATA LIMITE INSCRIÇÕES.....	15
6. CLASSIFICAÇÕES.....	15
7. PRÉMIOS.....	16
8. ABASTECIMENTOS (prova de 10km e 7,5Km).....	16
9. ARBITRAGEM.....	16
<b>OPEN DE PORTUGAL E CAMPEONATO NACIONAL DE 5KM - VERÃO.....</b>	<b>17</b>
1. LOCAL.....	17
2. DATA.....	17
3. HORÁRIOS E PERCURSOS.....	17
4. PARTICIPAÇÃO.....	17
5. DATA LIMITE PARA INSCRIÇÕES.....	17
6. CLASSIFICAÇÕES.....	18
7. PRÉMIOS.....	18
8. ARBITRAGEM.....	18
9. REGRAS ESPECIFICAS 4 X 750M MISTOS.....	18
DISPOSIÇÕES GERAIS.....	19
ESCALÕES E PREMIAÇÃO.....	19
<b>TAÇA DE PORTUGAL – CLUBES CAMPEÕES DE ÁGUAS ABERTAS.....</b>	<b>19</b>

## DISPOSI OES GERAIS

### 1. INTRODU O

O presente documento regulamenta todas as competi es de  mbito nacional, na disciplina de  guas Abertas.

### 2. QUADRO COMPETITIVO

No quadro abaixo, encontram-se discriminadas todas as competi es nacionais da  poca 2024/2025:

DATA	COMPETI�O	DISTÂNCIAS	LOCAL	ESCALOES
22 de fevereiro 2025	CN Longa Distância	3km, 5km	Coimbra	AA15 (Masculino); AA14/15 (Feminino); AA16/17; AA18/19; AA20+
17 e 18 maio 2025	CN 10Km	10Km	Trizio, Sertã	AA20+
	CN 10Km	10Km		AA18/19
	CN 7,5Km	7,5Km		AA16/17
	5Km	5Km		ABS
	5Km	5Km		AA14/15 (feminino) AA15 (masculino)
28 de junho 2025	CN Verão 5Km	5Km	Mirandela (Rio Tua)	AA14 (Masculino); AA14/15 (Feminino); AA16/17; AA18/19; AA20+

### 3. CONSIDERA OES GERAIS

Podem participar em todos os campeonatos os nadadores filiados na Federa o Portuguesa de Nata o, na disciplina de  guas Abertas, para a presente  poca.

A participa o fica condicionada ao pagamento de uma taxa de inscri o, de acordo com o regulamento de cada uma das competi es.

As informa es t cnicas relacionadas com as provas de  guas Abertas, poder o ser ajustadas em data posterior, mais pr xima da competi o, atendendo   especificidade da disciplina.

  vedada a participa o nesta competi o 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

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	2010	2010-2011
AA16/17	2008-2009	2008-2009
AA18/19	2006-2007	2006-2007
AA20+	2005 e + Velhos	2005 e + Velhos

## 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 J ri de Apelo ser  constitu do por:

- a) Membro da Direc o da FPN ou Delegado da FPN   prova.
- b) Respons vel t cnico da FPN   prova.
- c) Delegado do Conselho Nacional de Arbitragem  
(n o integrante da equipa de arbitragem do evento)

## 7. COMPETI OES EM PISCINA

### 7.1.  MBITO

Provas de fundo, que s o nadadas por nadadores filiados em Natac o Pura e nadadores filiados em  guas Abertas, que pretendem o desenvolvimento da natac o de fundo em Portugal.

### 7.2. CLASSIFICA OES

Haver  classifica oes separadas por prova, categoria e g nero, ficando apurados para a fase final com base no tempo dos 1500L ou 800L (Melhor Pontua o).

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 ser o v lidos desde o dia 01 de outubro de 2023 at  ao dia 31 de janeiro de 2025. A lista de ordena o para esta prova ser  divulgada 2 dias ap s a data limite para as inscri oes.

## 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
<b>10Km</b> <b>10Km</b>	17 de maio 2025	CN 10Km CN 10Km	AA20+ AA18/19	Trizio, Abrantes
<b>7,5Km</b>	17 de maio 2025	CN 7,5Km	AA16/17	Trizio, Abrantes
<b>5Km</b>	18 de maio 2025	CN 5Km	AA14/15 Fem. AA15 Masc.	Trizio, Abrantes
<b>5Km</b>	18 de maio 2025	5Km	ABS.	Trizio, Abrantes
<b>5Km</b>	28 de junho 2025	CN Verão 5Km	Categorias e ABS.	Mirandela (Rio Tua)
<b>4 x 750m</b>	28 de junho 2028	CN Verão 5Km	Categorias e ABS.	Mirandela (Rio Tua)

### 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. 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.**

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

- 8.4.7. Uma hora 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 Bilhete de Identidade e a licença federativa, caso a organização o exija.

## 9. REGULAMENTOS ESPECÍFICOS DAS COMPETIÇÕES

### CAMPEONATO NACIONAL DE LONGA DISTÂNCIA

#### 1. LOCAL

Coimbra - COP

#### 2. DATA

22 fevereiro de 2025

#### 3. HORÁRIO

##### **Manhã:**

13h30 – Aquecimento.

14h30 – Arranque da Competição 3000m AA14/15 fem. e AA15 masc. (2 por pista).

15h15 – Previsão 5000 misto (2 por pista).

16h35 – Previsão 5000 feminino (1 por pista).

17h45 – Previsão 5000 masculino (1 por pista).

18h50 – Previsão término da prova.

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

#### 4. 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 01/10/2023 e 31/01/2025)**

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

## 5. INSCRIÇÕES

Os clubes deverão enviar a inscrição até dia **07 de fevereiro de 2025**, 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.

## 6. 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:

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	17º	18º	19º	20º
PISTA	4A	5A	3A	6A	2A	7A	1A	8A	0A	9A	4B	5B	3B	6B	2B	7B	1B	8B	0B	9B

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

## 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 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:

<b>LUGAR</b>	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>	<b>5º</b>	<b>6º</b>	<b>7º</b>	<b>8º</b>
<b>PONTOS</b>	9	7	6	5	4	3	2	1

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 22 FEVEREIRO 2025 (1 SESSÃO)				
<b>Prova 1</b>	Série 1	3000m	Masculinos/Femininos	AA14/15 Fem. e AA15 Masc.
<b>Prova 2</b>	Série 1	5000m	Masculinos/Femininos	16 e + velhos (S.L.)
<b>Prova 2</b>	Série 2	5000m	Femininos	16 e + velhos (s.r)
<b>Prova 2</b>	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.

# OPEN DE PORTUGAL e CAMPEONATO NACIONAL DE 10km, 7.5KM e 5KM – Primavera

## 1. LOCAL

Trizio – Sertã

## 2. DATA

17 e 18 de maio de 2025

## 3. HORÁRIOS

PROVAS	ESCALÃO	HORÁRIOS
SÁBADO 17 DE MAIO 2025		
10Km	2004 e + Velhos (AA20+)	11h00
10Km	2005 / 2006 (AA18/19)	11h00
7,5Km	2007 / 2008 (AA16/17)	11h00
DOMINGO 18 DE MAIO 2025		
5Km	Absoluto	15h00
5Km	2009 (masc) - 2009 / 2010 (fem.) [(AA15 masc.; AA14/15 fem.)]	15h00

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

Horário do secretariado: 09h00 – 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: 13h00 – 14h30

Briefing: 14h45

Prova: 15h00

## 4. 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

2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005 E + VELHOS
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 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).

## 5. DATA LIMITE INSCRIÇÕES

A data Limite para receção das inscrições será: **dia 7 de maio 2025.**

## 6. 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 Feminino, Campeonato Nacional e Open.

-AA15 Anos Masculino, Campeonato Nacional e Open.

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

## **7. 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.

## **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 World Aquatics.

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

Mirandela – Rio Tua

### 2. DATA

28 de junho de 2025

### 3. HORÁRIOS E PERCURSOS

#### PROVA DE 5Km

Horário do secretariado:

Abertura: 8h00

Encerramento: 10h00

Briefing: 10h45

Prova: **11h00**

#### Prova de 4 x 750m

Horário do secretariado: 15h – 16h

Briefing: 16h15

Prova: **16h30**

**Nota: A Prova só terá lugar com mais de 8 equipas inscritas.**

### 4. 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+.

Os nadadores não nacionais, com filiação de Águas Abertas na FPN, poderão participar extracompetição, de acordo com o artigo 30º do Regulamento Geral em vigor.

### 5. DATA LIMITE PARA INSCRIÇÕES

A data Limite para receção das inscrições será: **18 de junho de 2025**

## 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

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.

## 8. ARBITRAGEM

A arbitragem estará a cargo do Conselho Nacional de Arbitragem.

## 9. REGRAS ESPECIFICAS 4 X 750M MISTOS

As idades para a competição serão da seguinte forma:

Grupo 1 – AA14/15(fem.), AA15 (masc.) e AA16/17.

Grupo 2 – Absoluto

**Nota 1:** Equipas que só tenham nadadores no máximo até 17 anos (2006), competem no grupo 1. Equipas que coloquem pelo menos um ou mais nadadores de idade superior, competem no regime absoluto.

**Nota 2:** As equipas do Grupo 1 não terão acesso à Classificação absoluta.

## Disposições Gerais

1. Equipas mistas compostas por 2 elementos do género masculino e 2 elementos do género feminino.
2. A ordem é definida por cada equipa, independentemente do género.
3. Cada Clube pode inscrever 2 estafetas por grupo, mas só uma (a melhor classificada) terá acesso à premiação.

## Escalões e Premiação

Medalhas serão distribuídas aos 3 primeiros classificados de cada grupo:

Grupo 1 – AA14/15(fem.), AA15 (masc.) e AA16/17.

Grupo 2 – Absoluto

## 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:

<b>LUGAR</b>	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>	<b>5º</b>	<b>6º</b>	<b>7º</b>	<b>8º</b>	<b>9º - 16º</b>
<b>PONTOS</b>	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 e Open.

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

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

**5km:** -AA14/15 Anos Feminino, Campeonato Nacional e Open.

-AA15 Anos Masculino, Campeonato Nacional e Open.

### **Campeonato Nacional de Verão:**

**5km** - AA14/15 Feminino

**5km** - AA15 Masculino

**5km** - AA16/17 (Masculino e Feminino)

**5km** - AA18/19 (Masculino e Feminino)

**5km** - AA20+ (Masculino e Feminino)

**4 X 750m mistos** - Grupo 1 – AA14/15(fem.), AA15 (masc.) e AA16/17.

**4 X 750m mistos** - Grupo 2 – Absolutos (este grupo embora seja absolutos, enquadra-se como escalão, sendo o grupo 2 das estafetas mistas).