



**CNAC**

CLUBE NÁUTICO ACADÉMICO DE COIMBRA

# MULTI TORNEIO NÁUTICO



**10**  
maio  
**2025**

**Centro Olímpico**

**Piscinas de Coimbra**

PALESTRA 1/1980



CÂMARA MUNICIPAL  
**COIMBRA**



COMPLEXO  
OLÍMPICO  
DE PISCINAS



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO E  
JUVENTUDE





## III Torneio de Nataç3o Master do CNAC

### Regulamento

1 – Torneio organizado de acordo com os Regulamentos da Federaç3o Portuguesa de Nataç3o.

2 – A realizar no Complexo Ol3mpico de Piscinas de Coimbra (piscina de 50 metros, 8 pistas) no **dia 10 de maio 2025**.

3 – Esta prova destina-se exclusivamente a nadadores da categoria Master.

4 – Grupos et3rios e provas:

**GRUPOS DE IDADE** Em conformidade com as regras definidas pela FINA para os Masters, no ano civil de 2025 (1 de janeiro a 31 de dezembro), os nadadores ser3o agrupados nos seguintes grupos de idade:

#### Provas Individuais:

GRUPO	ESCAL3O ET3RIO	ANOS DE NASCIMENTO	GRUPO	ESCAL3O ET3RIO	ANO DE NASCIMENTO
Master A	25-29	00-96	Master I	65-69	60-56
Master B	30-34	95-91	Master J	70-74	55-51
Master C	35-39	90-86	Master K	75-79	50-46
Master D	40-44	85-81	Master L	80-84	45-41
Master E	45-49	80-76	Master M	85-89	40-36
Master F	50-54	75-71	Master N	90-94	35-31
Master G	55-59	70-66	Master O	95-99	30-26
Master H	60-64	65-61	Master P	100-104	25-21

#### Provas de Estafeta:

GRUPO	ESCAL3O ET3RIO	GRUPO	ESCAL3O ET3RIO
1	100 – 119	5	240 – 279
2	120 – 159	6	280 – 319
3	160 – 199	7	320 – 359
4	200 – 239		

5 – Cada atleta apenas poder3o inscrever-se em quatro provas individuais e nas estafetas.

6 – S3o permitidas at3 duas estafetas do mesmo escal3o, por clube. De escal3es diferentes n3o existe n3mero limite de inscriç3es.

7 – Haver3 uma classificaç3o coletiva baseada na seguinte pontuaç3o por escal3o:

PROVAS INDIVIDUAIS			PROVAS DE ESTAFETAS	
1º Lugar	12 Pontos		1º Lugar	12 Pontos
2º Lugar	8 Pontos		2º Lugar	8 Pontos
3º Lugar	6 Pontos		3º Lugar	6 Pontos
4º Lugar	5 Pontos		4º Lugar	5 Pontos
5º Lugar	4 Pontos		5º Lugar	4 Pontos
6º Lugar	3 Pontos		6º Lugar	3 Pontos
7º Lugar	2 Pontos		7º Lugar	2 Pontos
8º Lugar	1 Pontos		8º Lugar	1 Pontos

8 – Serão atribuídos troféus aos três primeiros clubes, sendo apurados pelo somatório dos pontos conquistados nas provas masculinas, femininas e estafetas. Em caso de empate pontual, serão desempatadas as equipas em função do número de 1os lugares, depois de 2os lugares, depois de 3os lugares e assim sucessivamente até se desempatar.

Existirá igualmente um prémio para a melhor nadadora e para o melhor nadador, desempenho tabela DSV.

9 – O custo de cada prova individual é de 4€ e de cada estafeta é de 12€. As inscrições só serão processadas após confirmação do pagamento das mesmas.

Não haverá quaisquer devoluções de pagamentos realizados após concluído o período de inscrições.

PRAZO LIMITE DE ENVIO DA INSCRIÇÃO: 25 DE ABRIL DE 2025

PRAZO LIMITE DE PAGAMENTO: 2 DE MAIO DE 2025

As **inscrições** devem ser enviadas, em ficheiro Pro Swim do “Team Manager” a fornecer pelo Clube ou disponível em [www.cnaonline.com](http://www.cnaonline.com).

O pagamento das inscrições deverá ser efetuado em conjunto com o seu envio por: Transferência bancária realizada para o Clube Náutico Académico com o IBAN PT50 0035 0239 0000 9127 7304 0

A aceitação das inscrições fica condicionada à receção do pagamento e envio do respetivo comprovativo para [secretaria@cnaonline.com](mailto:secretaria@cnaonline.com)

10 - A Organização das séries será elaborada por tempos de inscrição, utilizando o programa do sistema informático da ANC.

11 - A equipa de arbitragem estará a cargo do Conselho Regional, sendo utilizado o sistema de cronometragem eletrónica.

Clube Náutico Académico  
Rua Bernardo Albuquerque, nº19 - 3000 – 072 COIMBRA  
E-mail: [secretaria@cnaonline.com](mailto:secretaria@cnaonline.com)

**Nota Importante:** - Quaisquer alterações posteriores (e apenas por motivos de força maior) deverão ser comunicadas ao Clube Náutico Académico, no dia da competição, imediatamente após a chegada à piscina.

# PROGRAMA DE PROVAS

Início Aquecimento: 8h15  
Fim Aquecimento: 9h15  
Início da sessão: 9h30

1	400	Livres	Mas
2	400	Livres	Fem
3	4x50	Livres	Masc
4	50	Mariposa	Fem
5	50	Mariposa	Masc
6	100	Costas	Fem
7	100	Costas	Masc
8	200	Estilos	Fem
9	200	Estilos	Masc
10	50	Bruços	Fem
11	50	Bruços	Masc
12	100	Livres	Fem

Intervalo 10 min

13	4x50	Livres	Misto
----	------	--------	-------

Início Aquecimento: 14h45  
Fim Aquecimento: 15h45  
Início da sessão: 16h00

14	4x50	Livres	Fem
15	100	Livres	Masc
16	100	Mariposa	Fem
17	100	Mariposa	Masc
18	50	Costas	Fem
19	50	Costas	Masc
20	100	Bruços	Fem
21	100	Bruços	Masc
22	50	Livres	Fem
23	50	Livres	Masc

Intervalo 10 min

24	4x50	Estilos	Misto
----	------	---------	-------