

## INFORMAÇÕES

Sertã, Praia Fluvial do Trizio – 17 e 18 de maio de 2025

### Programa e horários

#### Sábado, 17 de maio 2025

09h30	Abertura secretariado <b>7,5km /10km</b>
10h30	Encerramento Secretariado <b>7,5km / 10km</b>
10h40	Briefing prova <b>7,5km / 10km</b>
10h50	Entrada para zona fechada
10h55	Contagem Decrescente
<b>11h00</b>	<b>Início da prova 7,5km / 10km</b>
11h05	Entrada dos treinadores para a zona de abastecimento
13h45	Cerimónia protocolar de entrega de prémios 7,5km/10km
13h45	Abertura secretariado <b>1,5km</b>
15h30	Encerramento Secretariado <b>1,5km</b>
15h40	Briefing prova <b>1,5km</b>
15h45	Entrada para zona fechada
15h55	Contagem Decrescente
<b>16h00</b>	<b>Início da prova 1,5km MASTERS</b>
17h30	Cerimónia protocolar de entrega de prémios

#### Domingo, 18 de maio 2025

8h00	Abertura secretariado <b>5km</b>
10h00	Encerramento secretariado <b>5km</b>
10h15	Briefing prova <b>5km</b>
10h20	Entrada para zona fechada
10h25	Contagem decrescente
<b>10h30</b>	<b>Início da prova 5km</b>
13h00	Cerimónia protocolar de entrega de prémios
8h00	Abertura secretariado <b>3km</b>
10h00	Encerramento secretariado <b>3km</b>
10h15	Briefing prova <b>3km</b>
10h20	Entrada para zona fechada
10h25	Contagem decrescente
<b>10h35</b>	<b>Início da prova 3km MASTERS</b>
13h00	Cerimónia protocolar de entrega de prémios



### Informações Gerais:

- Check In realizado na estação Intermodal do Trizio: <https://maps.app.goo.gl/4rKFQ6oxZkvCyePN7>
- Contacto para almoços no local de prova (Clubes que queiram almoçar, devem reservar):
  - Restaurante Clube Náutico do Zêzere: 910918557 (Luis Castela).
- Bar e restaurante disponíveis no local.
- Casas de banho disponíveis no local.
- Aulas de Wake Board Gratuitas – Parceria entre a Camara Municipal da Sertã e o Cable Park do Trizio.
  - Dia 17 e dia 18 de maio entre as 10 horas e as 18 horas.
  - Link noticia: <https://www.facebook.com/share/p/1FZHXh7HuD/>
- Parque de estacionamento gratuito.
- **Temperatura da água medida na segunda feira, dia 12 de maio, pelas 11h00 da manhã: 19 graus a 40cm de profundidade.**

### Percursos

#### Provas do CN Águas Abertas 10km, 7,5Km

- Prova de 10Km – percurso de 1250m – 4 boias obrigatórias; 8 voltas no sentido anti-horário.
- Prova de 7,5Km – percurso de 1250m – 4 boias obrigatórias; 6 voltas no sentido anti-horário.
- Contorno de boias pelo ombro esquerdo.
- Transponder (chip) obrigatório na perna, 1 por nadador.
- Chegada de acordo com as regras World Aquatics (WA) na meta insuflável.
- Registo de tempo no tapete da cronometragem em terra, com a ordem de chegadas definida ao toque na meta.
- Fato isotérmico obrigatório se a temperatura da água for inferior a 18°C. Temperatura da água igual ou superior a 18°C fato isotérmico interdito.
- Relógios interditos, Regra World Aquatics.

- Abastecimento na Competição de 10km e 7, 5km. Acesso a pontão exclusivo a staff autorizado com acreditação dada no secretariado da prova.
  - Varas de abastecimento não podem exceder os 5m e não podem ter qualquer superfície cortante ou pontiaguda (as varas terão de ser validadas pela arbitragem in loco).
  - Tamanho de bandeiras identificadoras na vara têm de ser inferior a uma folha A4.
- Entry List disponível a partir de hoje no site da Multicrono.
  - <https://multicrono.com/v1/campeonato-nacional-de-primavera-aa/>

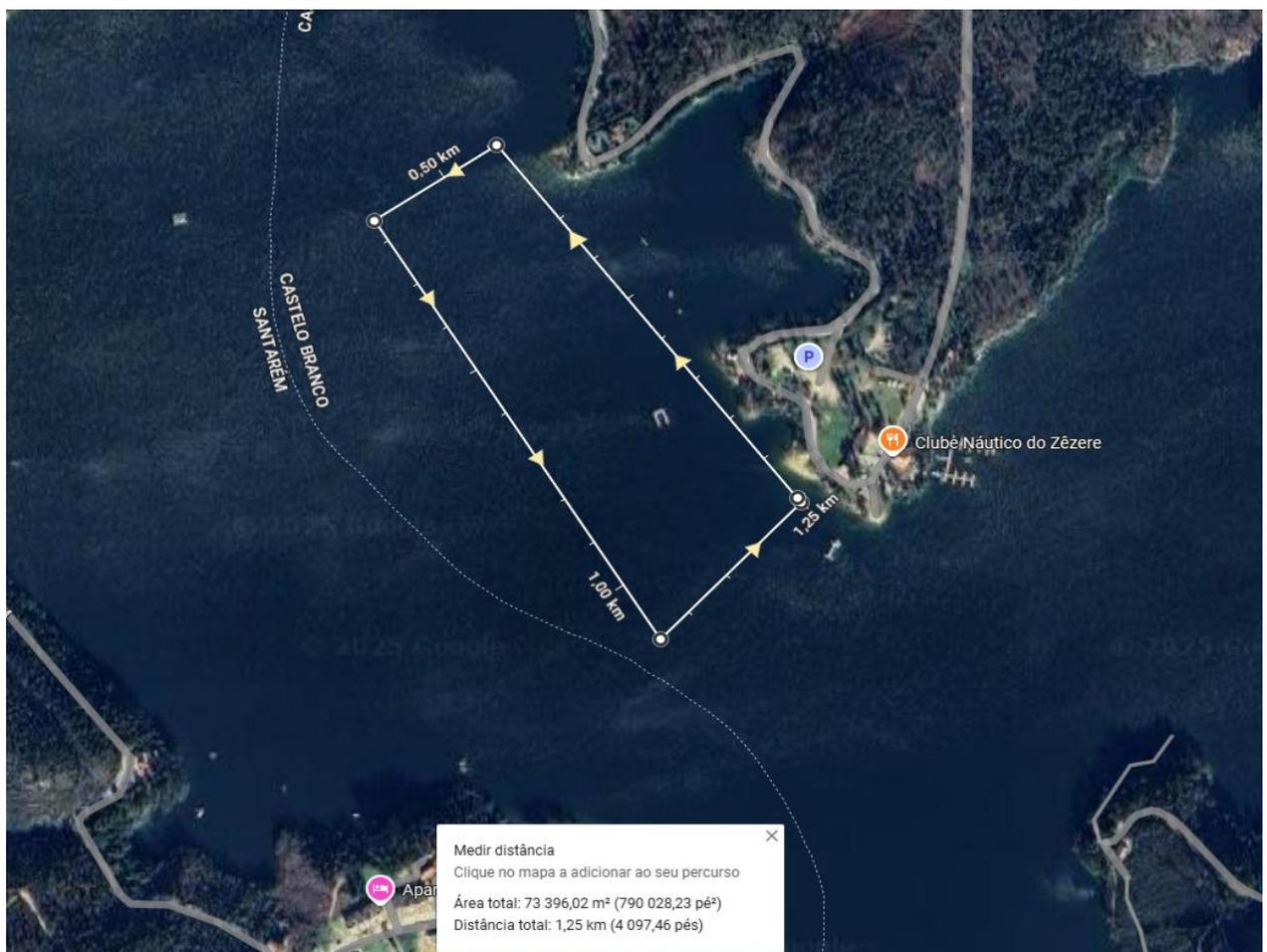


Figura 1. Volta de 1250m.



Figura 2: Pormenor da chegada em Todas as provas

### Provas do CN de Águas Abertas MASTER – 1,5Km

#### 1500m

- Uma volta a percurso de 1500m (3 boias obrigatórias), semelhante ao da figura 3.
- Sentido anti-horário.
- Contorno das boias pelo ombro esquerdo.
- Transponder (chip) obrigatório na perna, 1 por nadador.
- Ordem de chegada com toque na meta insuflável.

- Chegada de acordo com figura 2
- Registo de tempo em terra no tapete (estilo triatlo).
- Entry List Masters: <https://multicrono.com/v1/campeonato-nacional-de-primavera-aa/>



Figura 3 – Percurso para as provas de 1,5Km.

## Provas de Domingo do CN de Águas Abertas

### 5000m AA

- Prova de 5Km – percurso de 1666m – 4 boias obrigatórias; 3 voltas no sentido anti-horário.
- Contorno de boias pelo ombro esquerdo.
- Transponder (chip) obrigatório na perna, 1 por nadador.



- Partida junto à zona de Meta.
  - Chegada de acordo com as regras World Aquatics (WA) na meta insuflável.
  - Registo de tempo no tapete da cronometragem em terra, com a ordem de chegadas definida ao toque na meta.
  - Fato isotérmico obrigatório se a temperatura da água for inferior a 18°C.  
Temperatura da água igual ou superior a 18°C fato isotérmico interdito.
  - Relógios interditos, Regra World Aquatics.
- 
- Entry List disponível a partir de hoje no site da Multicrono.
    - <https://multicrono.com/v1/campeonato-nacional-de-primavera-aa/>

### **3000m**

- Partida junto ao edifício do Cable Park (Wake Board).
- Uma volta a percurso de sensivelmente 1334m (4 boias obrigatórias), mais uma segunda volta de sensivelmente 1666m (percurso da volta tem 1666, partida deslocada para a frente) (Figura 4).
- A partida será realizada 2 minutos depois dos nadadores da prova de 5km passarem na partida dos 3km Masters AA.
- Sentido anti-horário.
- Contorno das boias pelo ombro esquerdo.
- Transponder (chip) obrigatório na perna, 1 por nadador.
- Ordem de chegada com toque na meta insuflável.
- Chegada de acordo com figura 2.
- Registo de tempo em terra no tapete (estilo triatlo).
- Entry List Masters: <https://multicrono.com/v1/campeonato-nacional-de-primavera-aa/>



Figura 4: Percurso de 1666m.

Técnicos à prova:

- Daniel Viegas
- Pedro Brandão

Juízes Árbitros à prova:

- 10km e 7.5km AA: Filipa Gonçalves
- 1.5km Masters AA: Alexandre Alves
- 5km AA e 3km Masters AA: Bárbara Dias