

COMUNICADO Nº 02-10

10/01/2012

ÍNDICE

1. NATAÇÃO PURA
2. ÁGUAS ABERTAS
3. NOVA FILIAÇÃO
4. FORMAÇÃO

1. NATAÇÃO PURA

19º Meeting Internacional Uster, Zurique (Suíça), 30 e 31 Janeiro 2010

Aceitando, uma vez mais, um interessante convite, de última hora, formulado pela organização do *Meeting* em epígrafe, foi entendimento da FPN estar presente na referida Competição com a seguinte Selecção.

Nome	Clube	Provas
Jorge Maia	GDNVNF	200m e 400m Livres
Nuno Quintanilha	LDC	100m e 200m Mariposa, 200m Bruços
Tiago Venâncio	PDEM	50m, 100m e 200m Livres

O enquadramento técnico será assegurado pelo Treinador Convidado, José Gil Machado.

Alojamento: Hotel Puurehuus, Wermatswil-Uster

Plano de Viagem:

29 Janeiro	TP 920	Lisboa/Zurique	07h45/11h40
29 Janeiro	LX 2021	Madrid/Zurique	09h50/12h05
29 Janeiro	TP 916	Porto/Zurique	09h45/13h20
01 Fevereiro	TP 921	Zurique/Lisboa	12h25/14h10
01 Fevereiro	LX 2026	Zurique/Madrid	12h25/14h40
01 Fevereiro	TP 917	Zurique/Porto	14h05/15h40

São permitidos, por pessoa, 20 Kgs de bagagem. Qualquer excesso de peso que obrigue ao pagamento de taxas-extra, será da exclusiva responsabilidade dos próprios.

Recordamos que todos os intervenientes deverão possuir o Cartão Europeu de Seguro de Doença, como divulgado no nosso comunicado nº 17-09, de 29 de Maio p.p., no seu ponto três.

Recordamos ainda que pedidos de dispensa ao abrigo do Decreto-Lei nº 272/09, de 01 de Outubro (Regime do Alto Rendimento), por implicarem requisição ao Instituto do Desporto de Portugal terão que ser solicitados previamente à realização desta competição.

2. ÁGUAS ABERTAS

a) PAR 2010 – Águas Abertas

Em anexo, publica-se o Plano de Alto Rendimento de Águas Abertas para 2010;

b) 4º Controlo de Tempo – 5km Indoor

Em anexo, publica-se o Regulamento do 4º Controlo de Tempo – 5km Indoor;

c) IV Campeonato Nacional de Águas Abertas

Em anexo, publica-se o Regulamento do IV Campeonato Nacional de Águas Abertas;

d) Águas Abertas 2.0

Em anexo, publica-se o Regulamento do evento de divulgação, Águas Abertas 2.0;

3. NOVA FILIAÇÃO

Foi aprovada em 10/01/18, a filiação do Clube de Futebol “Os Armacenenses”, através da ANALG.

4. FORMAÇÃO

a) Curso Elementar de Arbitragem de Pólo Aquático – 2009 (ANL)

APTOS

Ana Brissos	Filipa Costa
Ana Rute Estorninho	Francisco Pereira
André Duarte	Henrique Abranches
Bernardo Costa	Marta Botelho
Daniela Santo	Patrícia Machado
Diogo Henriques	Sílvia Lopes
Erikson Madureira	Tiago Soares
Fernando Gonçalves	

b) Curso Elementar de Arbitragem de Natação Pura - 2009 (ANL)

APTOS

Ana Carina da Fonseca Mendes Guerreiro	José David Ferreira Baena Nunes da Silva
Ana Luísa Marques Duarte	Marina Alexandra Santos Ribeiro
Ana Rita Nunes Lopes	Paula Alexandra Azedo Ramos
Artur Carlos Inácio	Pedro Alexandre Lopes Antunes
Bruno Ricardo Baião Custódio	Rui Filipe Sousa Teixeira
Inês Antunes Ferreira da Silva	Sandra Maria Evangelista de Oliveira Torres
Ivone Maria Melo Lima Pais Seródio	Susana Isabel Borges Martinho
João Miguel Craveiro Neves	Telmo Rafael Durães de Martins Meirelles

c) Curso Elementar de Arbitragem de Natação Pura – 2009 (ANALG)

APTOS

Ana Margarida Gualberto Bernardo Bárbara	Luís Carlos Sabino Félix
Ana Paula Rodrigues Sequeira	Mário Fernando Gil Tomé
Carlos Manuel Pires Goulão Ramos Dias	Nicole Pereira Martins
Catarina Dias Raimundo	Nuno Miguel Matos Maurício Ferrinho
Fernando Manuel Dimas Revés da Palma	Vanessa Cristina Casimiro dos Santos
Leila de Castro Esteves	Wanda Maria Gonçalves Gião

d) Equivalências

Ana Luís Costa Pereira - Grau II de Treinador de Natação Pura
Faustino António Fonseca Miguens - Grau II de Treinador de Natação Pura
Stephanie Guarda - Grau II de Treinador de Natação Pura

Pela FPN



Paulo Frischknecht
Presidente



PLANO DE ALTO RENDIMENTO

2010



***ÁGUAS
ABERTAS***

ÍNDICE

CONSIDERAÇÕES GERAIS	2
REGULAMENTO DE ALTO RENDIMENTO	3
1. CRITÉRIOS DE ACESSO AO REGIME DE ALTO RENDIMENTO	3
1.1. <i>Praticantes Desportivos</i>	3
1.2. <i>Critério de Permanência</i>	3
1.3. <i>Níveis de Integração</i>	3
2. MODELO DE APOIO A NADADORES, TREINADORES E CLUBES.....	6
2.1. <i>Introdução</i>	6
2.2. <i>Bolsas Desportivas para Nadadores</i>	6
2.3. <i>Prémios por Resultados Desportivos</i>	7
2.4. <i>Apoio aos Clubes com Nadadores no Regime AR</i>	10
PLANO DE ALTO RENDIMENTO	11
1. NOTA PRÉVIA	11
2. PLANO DE ACTIVIDADES INTERNACIONAIS	12
2.1. <i>Critérios Gerais de Selecção</i>	14
2.2. <i>Critérios Referenciais de Selecção</i>	15
<i>FINA 10KM WORLD CUP 2010 – SANTOS (BRA), 31 DE JANEIRO DE 2010</i>	15
<i>10KM EUROPEAN LEN CUP – Eilat (ISR), 9 DE MAIO DE 2010</i>	15
<i>FINA 10KM WORLD CUP 2010 – SETÚBAL (POR), 26 DE JUNHO DE 2010</i>	15
<i>CAMPEONATO DO MUNDO DE ÁGUAS ABERTAS – ROBERVAL (CAN)</i>	16
<i>CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES – HOORN (NED)</i>	17
<i>10KM EUROPEAN LEN CUP – HOORN (NED), 31 DE JULHO DE 2010</i>	18
<i>CAMPEONATO DA EUROPA – BALATONFÜRED (HUN)</i>	18
<i>5KM – Co.Me.N CUP – OEIRAS (POR), 12 DE SETEMBRO DE 2010</i>	19

CONSIDERAÇÕES GERAIS

O rápido processo de crescimento e desenvolvimento da disciplina de Águas Abertas ao longo dos últimos anos, quer a nível internacional, quer, principalmente, a nível nacional, contribuiu de forma decisiva para uma certa afirmação da disciplina junto dos principais intervenientes da Natação.

Dois anos volvidos sobre a proposta de implementação, junto do IDP, do Regime de Alto Rendimento para a disciplina de Águas Abertas, os resultados afiguram-se francamente positivos. A concretização das medidas de apoio propostas nos Planos de Alta Competição de 2008 e 2009, bem como os investimentos significativos realizados na disciplina desde 2006, potenciaram bons resultados desportivos nas principais competições internacionais, com destaque para os Jogos Olímpicos e para o Campeonato do Mundo, onde as Águas Abertas alcançaram algumas das melhores classificações obtidas nas disciplinas Aquáticas.

Porém, e não obstante a inevitabilidade de um balanço positivo destes primeiros anos, é importante manter a objectividade, a coerência, e um certo distanciamento crítico que possibilite, de forma racional, projectar o desenvolvimento futuro das Águas Abertas em Portugal.

Numa disciplina que se encontra em grande evolução, apresentando um número crescente de participantes em cada competição internacional, assim como um claro aumento de competitividade, torna-se imprescindível que os praticantes nacionais consigam acompanhar este desenvolvimento. Daí que, uma das principais premissas para os próximos anos, seja impedir a natural inércia que surge aquando da conservação de processos e metodologias implementados numa fase embrionária do projecto.

A fase que agora se inicia acarreta uma mudança no propósito de cada um dos intervenientes da Natação. A necessidade de garantir o devido enquadramento desportivo e institucional de uma disciplina, que apenas muito recentemente passou a figurar no programa olímpico, motivou uma intervenção directa, por parte da FPN, em praticamente todos os espectros da disciplina de Águas Abertas.

O crescente desafio de almejar resultados desportivos de excelência e de alargar a base de nadadores com reais possibilidades de os atingir será o grande objectivo da FPN para os próximos anos. Procurando, ao mesmo tempo, assegurar o devido estímulo a uma maior intervenção dos Clubes e das Associações na criação e desenvolvimento de núcleos de praticantes e de quadros competitivos. Garantindo desta forma, a sustentabilidade da disciplina de Águas Abertas.

É neste cenário de responsabilidade acrescida para todos os intervenientes, que se pretende desenhar o futuro da disciplina de Águas Abertas em Portugal.

REGULAMENTO DE ALTO RENDIMENTO

O desporto de Alto Rendimento reveste especial interesse público na medida em que constitui um importante factor de desenvolvimento desportivo e é representativo de Portugal nas competições desportivas internacionais.

O conceito de Alto Rendimento está relacionado com um elevado cariz de selecção, rigor e exigência e por isso apenas alguns dos melhores praticantes portugueses se encontram abrangidos por este nível de prática desportiva.

A consagração legal de um sistema integrado de apoios para o desenvolvimento do desporto de Alto Rendimento no nosso País, foi recentemente alterado com a publicação do Decreto-Lei n.º 272/2009, de 1 de Outubro, que estabelece as medidas específicas de apoio ao desenvolvimento do desporto de Alto Rendimento, revogando o Decreto-Lei n.º 125/95, de 31 de Maio, O Decreto-Lei n.º 123/96, de 10 de Agosto e ainda a Portaria n.º 947/95, de 1 de Agosto. Foi também estabelecido, através do Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de Janeiro, um novo sistema de seguro que cobre os especiais riscos a que estão sujeitos os praticantes de alto rendimento.

Passamos a descrever os critérios de acesso ao Regime de Alto Rendimento, ressalvando que a inexistência, actualmente, da(s) respectiva(s) portaria(s), poderá ocasionar alterações nas propostas adiante mencionadas..

1. CRITÉRIOS DE ACESSO AO REGIME DE ALTO RENDIMENTO

1.1. Praticantes Desportivos

Os praticantes desportivos de alto rendimento são inscritos no respectivo registo num de três níveis.

1.2. Critério de Permanência

A concessão dos apoios previstos fica dependente da inscrição do respectivo agente no registo, a qual deve ser renovada anualmente, sob pena de caducidade imediata desses apoios.

1.3. Níveis de Integração

1.3.1. Nível A

- Tenham obtido classificação no 1.º terço da tabela em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa no Escalão Absoluto;

- Tenham obtido classificação não inferior ao 3.º lugar em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa no Escalão imediatamente inferior ao Absoluto;
- Tenham obtido qualificação para os Jogos Olímpicos;

1.3.2. Nível B

- Tenham obtido classificação na 1.ª metade da tabela em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa no Escalão Absoluto;
- Tenham sido classificados na 1.ª metade da tabela em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa no Escalão imediatamente inferior ao Absoluto ou tenham obtido classificação equivalente a semifinalista;

1.3.3. Nível C

- Tenham integrado a Selecção ou representação nacional em competições desportivas de elevado nível, nos termos estabelecidos na portaria referida no artigo 9.º do Decreto-Lei n.º 272/2009, de 1 de Outubro;

a) São propostos neste Nível, os praticantes desportivos que no quadro competitivo do respectivo escalão etário, tenham obtido resultados desportivos relevantes que deixem antever a probabilidade de alcançarem sucesso no plano internacional, permitindo uma progressão gradual que indicie a ascensão aos Níveis A e B.

Ao nível das Águas Abertas, as idades correspondentes aos escalões internacionais não são coincidentes em masculinos e em femininos. Deste modo, mantendo a lógica da realidade europeia, as idades que permitirão o ingresso neste Nível, são as seguintes: Masculinos – 17 aos 25 anos; Femininos – 16 aos 24 anos.

b) São considerados resultados desportivos relevantes:

- i) Obtenção de classificação compreendida na primeira metade da tabela classificativa, em competições inseridas no circuito **FINA 10km Marathon Swimming World Cup**, desde que o número de participantes seja superior a 20 e o número de países representados seja igual ou superior a 6.
- ii) Obtenção de classificação compreendida na primeira metade da tabela classificativa, em competições inseridas no circuito **FINA Open Water Grand Prix**, desde que o número de participantes seja superior a 20 e o número de países representados seja igual ou superior a 6.
- iii) Obtenção de classificação compreendida na primeira metade da tabela classificativa, em competições inseridas no circuito **LEN European Open Water Swimming Cup**, desde que o número de participantes seja superior a 20 e o número de países representados seja igual ou superior a 6.
- iv) Participação nas provas de Águas Abertas do **Campeonato do Mundo**.

- v) Obtenção de classificação até ao 20º lugar nos **Campeonatos da Europa de Juniores de Águas Abertas**, desde que essa classificação se situe nos primeiros dois terços da tabela classificativa.
- vi) Obtenção de uma marca igual ou inferior às definidas nas tabelas de tempos elaboradas para este efeito referentes a cada escalão etário, na competição dos *5km Indoor*, desde que se verifique uma das seguintes condições:
- Obtenção de classificação até ao 3º lugar, do respectivo escalão etário, nas provas de 5 ou 10km do Campeonato Nacional de Águas Abertas de 2009.
 - Obtenção de classificação até ao 3º lugar, do respectivo escalão etário, nas provas de 5 ou 10km do Campeonato Nacional de Águas Abertas de 2010.

Masculinos

Ano Nasc.	1993/92	1991	1990	1989	1988 a 1985
Tempo 5km	0:57:30.00	00:56:56.00	0:56:46.00	0:56:38.00	0:56:11.00
Idades	17/18 Anos	19 Anos	20 Anos	21 Anos	22 aos 25 Anos

Femininos

Ano Nasc.	1994/93	1992	1991	1990	1989 a 1986
Tempo 5km	1:01:36.00	1:01:00.00	1:00:50.00	1:00:23.00	1:00:05.00
Idades	16/17 Anos	18 Anos	19 Anos	20 Anos	21 aos 24 Anos

2. MODELO DE APOIO A NADADORES, TREINADORES E CLUBES

2.1. Introdução

Os incentivos para vigorarem no ciclo 2008-2012 assumem a forma de duas modalidades:

1. Bolsas desportivas, a serem disponibilizadas mensalmente aos nadadores que estejam abrangidos pelos critérios de integração;
2. Prémios, em função dos resultados obtidos nas principais competições internacionais – para nadadores, treinadores e clubes.

A atribuição de bolsas desportivas aos nadadores implica a obtenção de resultados nas competições aqui indicadas e apenas em provas individuais.

2.2. Bolsas Desportivas para Nadadores

A integração dos nadadores, em função do cumprimento das grelhas de parametrização, processa-se no mês seguinte à obtenção do resultado.

A atribuição da bolsa desportiva terá como base a obtenção de classificações nas competições indicadas, até ao lugar inscrito para cada um dos níveis, nas seguintes tabelas:

Grelha 1:

Nível	Critérios	Duração	Valor
OLÍMPICO	De acordo com o Projecto Olímpico Londres 2012	Variável	Variável

Grelha 2: Para classificações obtidas em provas de 5 e 10km

Nível	Critérios						Duração	Valor
	Jogos Olímpicos	Camp. Mundo	Camp. Europa	Taça Mundo	Taça Europeia	Camp. Europa Juniores		
A	20º	16º	12º	1º	1º	---	12 Meses	600
B	25º	20º	16º	3º	3º	3º	12 Meses	350
ESPERANÇA	---	24º	20º	6º	4º	6º	12 Meses	250

Grelha 3: Para classificações obtidas em provas de distância superior a 10km

Nível	Critérios				Duração	Valor
	Camp. Mundo	Camp. Europa	Grand Prix	Circuito LEN		
A	10º	8º	1º	1º	12 Meses	600
B	16º	12º	3º	3º	12 Meses	350

Para qualquer uma das competições contempladas, só haverá lugar a atribuição de bolsa, se a classificação não se situar no último terço da tabela de resultados.

Os nadadores integrados num dos seguintes níveis: **Olímpico, A ou B**, não haja renovação dos mesmos níveis, não poderão aceder à bolsa prevista para o Nível Esperança.

Os nadadores serão integrados neste modelo de apoio após a assinatura da respectiva declaração-compromisso com a FPN.

2.3. Prémios por Resultados Desportivos

Os prémios relativos a resultados desportivos para o ciclo 2008-2012 serão atribuídos em conformidade com a hierarquização operacional das diferentes competições internacionais e onde pontifica, o objectivo primordial do presente quadriénio – os Jogos Olímpicos de Londres 2012. Os valores atribuídos dependem da relevância internacional das diferentes competições, distinguindo entre a prova que integra actualmente o programa olímpico e as que integram o programa de Campeonatos do Mundo e da Europa.

Os prémios governamentais estão actualmente regulados na Portaria nº 211/98, de 3 de Abril. No âmbito do Decreto-Lei n.º 272/2009, de 1 de Outubro, aguarda-se publicação de nova Portaria sobre o tema.

JOGOS OLÍMPICOS	
1º LUGAR	Prémio Gov.
2º LUGAR	Prémio Gov.
3º LUGAR	Prémio Gov.
4º LUGAR	15 000 €
5º LUGAR	14 000 €
6º LUGAR	13 000 €
7º LUGAR	12 000 €
8º LUGAR	11 000 €
9º LUGAR	10 000 €
10º-11º LUGAR	9 000 €
12º-13º LUGAR	8 000 €
14º LUGAR	7 000 €
15º LUGAR	6 000 €
16º LUGAR	5 000 €

CAMPEONATOS DO MUNDO			
	PROVAS 10KM	PROVAS 5KM	PROVAS 25KM
1º LUGAR	Prémio Gov.	Prémio Gov.	Prémio Gov.
2º LUGAR	Prémio Gov.	Prémio Gov.	Prémio Gov.
3º LUGAR	Prémio Gov.	Prémio Gov.	Prémio Gov.
4º LUGAR	8 000 €	4 000 €	4 000 €
5º LUGAR	7 500 €	3 750 €	3 750 €
6º LUGAR	7 000 €	3 500 €	3 500 €
7º LUGAR	6 500 €	3 250 €	3 250 €
8º LUGAR	6 000 €	3 000 €	3 000 €
9º-10º LUGAR	5 000 €	2 500 €	---
11º-12 LUGAR	4 500 €	2 250 €	---
13º-14º LUGAR	4 000 €	2 000 €	---
15º-16º LUGAR	3 500 €	1 750 €	---

CAMPEONATOS DA EUROPA			
	PROVAS 10KM	PROVAS 5KM	PROVAS 25KM
1º LUGAR	Prémio Gov.	Prémio Gov.	Prémio Gov.
2º LUGAR	Prémio Gov.	Prémio Gov.	Prémio Gov.
3º LUGAR	Prémio Gov.	Prémio Gov.	Prémio Gov.
4º LUGAR	5 600 €	2 240 €	2 240 €
5º LUGAR	5 100 €	2 040 €	2 040 €
6º LUGAR	4 600 €	1 840 €	1 840 €
7º LUGAR	4 100 €	1 640 €	1 640 €
8º LUGAR	3 600 €	1 440 €	1 440 €
9º-10 LUG.	2 000 €	1 000 €	---
11º-12º LUG.	1 300 €	---	---
13º-14º LUG.	800 €	---	---
15º-16º LUG.	500 €	---	---

CAMPEONATOS DA EUROPA DE JUNIORES	
1º LUGAR	2 800 €
2º LUGAR	2 050 €
3º LUGAR	1 300 €
4º LUGAR	800 €
5º LUGAR	750 €
6º LUGAR	700 €
7º LUGAR	650 €
8º LUGAR	600 €

Para qualquer uma das competições contempladas, só haverá lugar a prémio por classificação, numa determinada prova, se o número de participantes for igual ou superior a 20.

No caso das provas por equipas, consideram-se apenas as classificações até ao 8º lugar (respeitando o estipulado no parágrafo anterior), recebendo cada nadador 50% do prémio definido para a respectiva classificação individual.

Aos treinadores será atribuído um prémio no montante correspondente a 50% do prémio atribuído a cada um dos seus nadadores.

2.4. Apoio aos Clubes com Nadadores no Regime AR

Para apoio financeiro aos clubes só serão considerados os resultados desportivos obtidos nas competições abaixo indicadas e desde que o nadador tenha cumprido os critérios referenciais para participação na competição.

No caso das provas por equipas, consideram-se apenas as classificações até ao 8º lugar, recebendo cada clube 50% do prémio estipulado.

Nas provas que não constam do programa olímpico, as verbas a atribuir correspondem a 50% do valor estipulado, excepto para o Campeonato da Europa de Júniores

Para qualquer uma das competições contempladas, só haverá lugar a prémio por classificação, numa determinada prova, para classificações referentes ao número total de nadadores participantes menos seis (exemplo: numa prova em que o número total de participantes seja de 16, só os nadadores classificados até ao 10º lugar terão direito a prémio).

Os prémios de participação não são cumulativos com os prémios de classificação e só será considerada a melhor classificação de cada nadador.

CLASSIFICAÇÃO	JOGOS OLÍMPICOS	CAMPEONATOS DO MUNDO	CAMPEONATOS DA EUROPA	CAMPEONATOS DA EUROPA DE JUNIORES
MEDALHADO	Prémio Gov.	Prémio Gov.	Prémio Gov.	Prémio Gov.
4º ao 8º Lug.	15 000 €	7 500 €	5 000 €	2 500 €
9º ao 16º LUG.	7 500 €	4 000 €	---	---
PARTICIPAÇÃO	1 500 €	1 000 €	---	---

Os nadadores integrados no RAR beneficiarão ainda de isenção de taxas de inscrição nas provas individuais dos Campeonatos Nacionais de Águas Abertas.

PLANO DE ALTO RENDIMENTO

1. NOTA PRÉVIA

O Plano de Alto Rendimento para 2010 reger-se-  pelas condi es definidas no Regulamento de Alto Rendimento e constitui o documento orientador e regulador de toda a actividade afecta ao Alto Rendimento e às Selec es Nacionais.

A Federa o Portuguesa de Nata o (FPN) passa a divulgar, no presente documento, **critérios referenciais de selec o** que regerão a participa o dos nossos Nadadores nas diversas competi es Internacionais de  guas Abertas, onde o País se fará representar na época Desportiva em 2010.

Numa disciplina que tem evidenciado uma competitividade crescente, em provas que dificilmente possibilitam uma análise objectiva baseada num único pressuposto qualitativo, as decises do Departamento Técnico (DT) para as convocatórias dos praticantes que integrarão as Selec es Nacionais, nomeadamente nas principais competi es internacionais, terão um carácter mais abrangente, não se resumindo   simples verifica o de resultados. O percurso recente de cada praticante, alicerçado nas suas vertentes desportivas e comportamentais nos momentos passíveis de avalia o, bem como a realidade específica de cada competi o, serão factores determinantes na tomada final de decisão por parte do Seleccionador Nacional.

2. PLANO DE ACTIVIDADES INTERNACIONAIS

Quando se objectiva a obtenção de resultados que dignifiquem o País nas principais competições internacionais e esses momentos competitivos seguem uma calendarização semelhante às da Natação Pura, é inquestionável que existem condicionalismos subjacentes à realização das competições de Águas Abertas. Existe uma concentração das competições internacionais, na grande maioria das vezes, num período posterior à realização de Campeonatos do Mundo ou da Europa, o que dificulta a possibilidade de enquadrar provas internacionais na preparação dos nadadores.

Se por um lado a experiência competitiva é fundamental para o sucesso desportivo nesta disciplina, por outro, importa garantir que as participações internacionais se enquadram na preparação dos nadadores para os momentos competitivos de importância máxima. O plano de actividades internacionais para 2010 reflecte esta direcção, concentrando as participações internacionais nos meses que antecedem o Campeonato do Mundo, o Campeonato da Europa de Juniores e o Campeonato da Europa Absoluto.

Procura-se assim que a cada participação internacional esteja subjacente uma maior objectividade, possibilitando a treinadores e nadadores, a definição concreta de objectivos para cada uma destas participações.

Por outro lado, reforça-se também a importância da Taça do Mundo de Setúbal. Com uma calendarização garantida até 2013 e atendendo à qualidade organizativa e competitiva que tem granjeado este evento nos últimos anos, deverá ser este o palco de afirmação, por excelência, dos nadadores portugueses que tenham aspirações a participações em Campeonato do Mundo ou da Europa. Mais do que uma simples prova realizada em Portugal, a Taça do Mundo de Setúbal deverá assumir a importância que lhe é devida, servindo como crivo de qualidade aos nadadores que façam dela a sua plataforma para as Selecções Nacionais.

É inquestionável que os níveis de exigência para os próximos anos serão cada vez mais elevados, mas isso não significa de forma alguma que sejam desadequados da realidade nacional. Significa sim, que todos os intervenientes neste processo deverão almejar uma ambição construtiva que lhes permita desafiar e superar quaisquer que sejam os objectivos que venham a ser definidos. Só este ambiente possibilitará a continuidade dos bons resultados desportivos e a concretização de melhores prestações olímpicas.

A partir de 2010 procurar-se-á alcançar um melhor entrosamento e complementaridade entre as diferentes actividades existentes para a disciplina de Águas Abertas, com o objectivo claro de prosseguir uma estratégia de continuidade entre as várias etapas possíveis. Começando pelas actividades de âmbito nacional, nomeadamente, os Campeonatos Nacionais de Águas Abertas, a Taça do Mundo de Setúbal e o Controlo de Tempo *Indoor*, chegar-se-á a um primeiro processo de selecção, que permitirá observar mais de perto aqueles que pretendem que as Águas Abertas sejam primordiais na sua carreira desportiva. Os estágios possibilitarão um contacto real com as necessidades diárias de uma preparação inquestionavelmente exigente. O horizonte temporal e o grau de exigência patentes nos estágios, possibilitam que estas acções assumam um papel complementar importante nas decisões do Departamento Técnico aquando da definição das Selecções Nacionais.

Atendendo ao exposto, disponibilizamos nos quadros seguintes a calendarização internacional proposta, bem como o plano de estágios para 2010.

DATAS	COMPETIÇÃO	LOCAL
31 JANEIRO	Taça do Mundo 10km – Santos	Santos – BRA
9 MAIO 2010	Taça Europeia 10km – Eilat	Eilat – ISR
26 JUNHO 2010	Taça do Mundo 10km – Setúbal	Setúbal – POR
19 a 25 JULHO 2010	Campeonato do Mundo de Águas Abertas	Roberval – CAN
31 JULHO a 1 AGOSTO 2010	Campeonato da Europa de Júniores	Hoorn – NED
01 AGOSTO 2010	Taça Europeia 10km – Hoorn	Hoorn – NED
4 a 8 AGOSTO 2010	Campeonato da Europa	Balatonfüred - HUN
12 SETEMBRO 2010	Taça Co.Me.N de Águas Abertas	Oeiras - POR

O plano de estágios definido para a presente época é o seguinte:

DATAS	ESTÁGIO
12 a 21 FEVEREIRO 2010	Estágio de preparação Absoluto e Júnior
30 ABRIL a 2 MAIO 2010	Estágio de preparação Absoluto e Júnior
3 a 12 JUNHO 2010	Estágio de preparação Absoluto e Júnior

As competições nacionais terão a seguinte calendarização:

DATAS	COMPETIÇÃO	LOCAL
17 ABRIL 2010	IV Controlo de Tempo – 5km <i>Indoor</i>	Póvoa do Varzim
26 JUNHO 2010	IV Campeonato Nacional de AA – 10km	Setúbal
6 SETEMBRO 2010	IV Campeonato Nacional de AA – 5km/equipas	Aldeia do Mato
12 SETEMBRO 2010	IV Campeonato Nacional de AA – 5km	Oeiras

2.1. Critérios Gerais de Selecção

Serão alvos de selecção, os nadadores considerados elegíveis.

Um nadador é considerado elegível se respeitar os seguintes pontos:

- ✓ Mostrou-se conhecedor do plano de preparação e de competições definido pela FPN para a época em curso, comprometendo-se a cumpri-lo integralmente.
- ✓ Mostrou-se conhecedor do regulamento das Selecções Nacionais, entregando para o efeito documento assinado que o comprova.
- ✓ Encontra-se a cumprir na totalidade e sem limitações físicas ou de qualquer outra natureza, o programa de treinos delineado pelo seu treinador. Caso o nadador venha a sofrer alguma lesão ou a padecer de alguma doença, após a sua convocatória para determinada competição ou estágio, deverá informar imediatamente o Departamento Técnico da FPN, por intermédio do seu treinador.

Nestas situações a FPN poderá solicitar um parecer médico para atestar das condições de recuperação do nadador para a competição em causa.

- ✓ A par das condições anteriormente descritas, para efeitos de inclusão em acções de Águas Abertas, os nadadores terão que cumprir pelo menos um dos seguintes requisitos:
 - a) Ter concluído provas de Águas Abertas, dentro do tempo limite, nas seguintes competições:
 - Jogos Olímpicos, Campeonatos do Mundo, Campeonatos da Europa ou Campeonatos da Europa de Juniores;
 - Provas integradas nos circuitos da FINA ou da LEN;
 - b) Ter alcançado na época em curso um dos 5 melhores tempos nos 1500m Livres em piscina longa, para nadadores nascidos entre 1991 e 1993 e nadadoras nascidas entre 1992 e 1994;
 - c) Ter alcançado na época em curso um dos 5 melhores tempos da categoria Sénior, na prova de 1500m Livres em piscina longa;
 - d) Ter alcançado durante a época de 2008/09 uma classificação nos 5 primeiros lugares absolutos, nas provas de 5 e 10km do Campeonato Nacional de Águas Abertas ou no Ranking final do Circuito Nacional.
 - e) Ter alcançado durante a época de 2008/09 a melhor classificação da respectiva categoria, nas provas de 5 e 10km do Campeonato Nacional de Águas Abertas ou no Ranking final do Circuito Nacional;
 - f) Ter alcançado durante a época de 2008/09 um dos 5 melhores tempos no *III Controlo de Tempo – 5km Indoor*, para nadadores nascidos entre 1990 e 1994 e nadadoras nascidas entre 1991 e 1994.
 - g) Ter alcançado durante a época de 2008/09, um dos 5 melhores tempos absolutos no *III Controlo de Tempo – 5km Indoor*.
 - h) Ter alcançado durante a época de 2008/09, um dos 5 melhores tempos da categoria Júnior, na prova de 1500m Livres em piscina longa.

- i) Ter alcançado durante a época de 2008/09, um dos 3 melhores tempos da categoria Sénior, nos 1500m Livres em piscina longa;

2.2. Critérios Referenciais de Selecção

FINA 10KM WORLD CUP 2010 – SANTOS (BRA), 31 DE JANEIRO DE 2010

1. Local: Santos – Brasil
2. Distância: 10km
3. Participação: Absoluta
4. Critérios referenciais de selecção:
Dentro do lote de nadadores considerados **elegíveis**, poderão ser convocados aqueles que cumpram o seguinte critério:
 - a) Ter concluído a prova de 10km do Campeonato do Mundo, em 2009, com um resultado compreendido na 1ª metade da tabela classificativa.
5. À margem dos critérios estabelecidos, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que nadadores poderão vir a ser incluídos na selecção, com vista a fortalecer a participação nacional.

10KM EUROPEAN LEN CUP – Eilat (ISR), 9 DE MAIO DE 2010

1. Local: Eilat – Israel
2. Distância: 10km
3. Participação: Absoluta
4. Critérios referenciais de selecção:
Dentro do lote de nadadores considerados **elegíveis**, poderão ser convocados aqueles que cumpram o seguinte critério:
 - a) Ter concluído a prova do *IV Controlo de Tempo – 5Km Indoor*, com um registo inferior a 00:56:35.00 para masculinos e a 1:02:00.00 para femininos.
5. À margem dos critérios estabelecidos, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que nadadores poderão vir a ser incluídos na selecção, com vista a fortalecer a participação nacional.

FINA 10KM WORLD CUP 2010 – SETÚBAL (POR), 26 DE JUNHO DE 2010

1. Local: Setúbal – Portugal
2. Distância: 10km
3. Participação: Absoluta. Por esta competição ter lugar em Portugal e por ser simultaneamente a prova de 10km do IV Campeonato Nacional de Águas Abertas, irão existir dois grupos distintos de participação. Um primeiro grupo será o dos nadadores convocados pela FPN, que competirão no âmbito da Selecção Nacional. Um segundo grupo será constituído por nadadores **autorizados** pela FPN a disputarem esta prova internacional.

O número máximo de nadadores portugueses em competição não poderá ser superior a 36, independentemente do género.

4. Requisitos de Participação:

Serão autorizados a participar nesta competição os nadadores que, não sendo seleccionados, cumpram **um** dos seguintes requisitos:

- a) Ter concluído a prova do *IV Controlo de Tempo – 5Km Indoor*, com um tempo inferior a 1:03.00.00, para nadadores do sexo masculino e 1:06:00.00 minutos para nadadoras do sexo feminino.
- b) Ter concluído o *IX Circuito Nacional de AA – 2009*, com um resultado compreendido nos primeiros 10 lugares da tabela classificativa.
- c) Ter concluído a prova de 10km do *III Campeonato Nacional de AA – 2009*, com um resultado compreendido nos primeiros 10 lugares da tabela classificativa.
- d) Ser detentor de uma das 10 melhores marcas da época em curso, em piscina de 50m, da prova de 1500m livres.
- e) Ser detentor de uma das 6 melhores marcas Juniores da época em curso, em piscina de 50m, na prova de 1500m livres.

5. Critérios referenciais de selecção:

Dentro do lote de nadadores considerados **elegíveis**, poderão ser convocados aqueles que cumpram o seguinte critério:

- a) Ter obtido um dos 4 melhores registos do *IV Controlo de Tempo – 5Km*, desde que o tempo obtido seja inferior a 0:57:45.00 para masculinos e a 1:02:40.00 para femininos.

6. À margem dos critérios estabelecidos, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que nadadores poderão vir a ser incluídos na selecção, com vista a fortalecer a participação nacional.

CAMPEONATO DO MUNDO DE ÁGUAS ABERTAS – ROBERVAL (CAN) DE 19 A 25 DE JULHO DE 2010

1. Local: Roberval – Canadá
2. Distâncias: 5km; 10km; 25km
3. Participação: Absoluta
4. Critérios referenciais de selecção:

Atendendo à importância de que se reveste esta competição e à própria natureza das competições de Águas Abertas, a selecção dos nadadores que representarão Portugal no Campeonato do Mundo ficará a cargo do Seleccionador Nacional que, no âmbito das competências técnicas de que se encontra cometido, definirá a Selecção Nacional que melhor se adequa à concretização dos objectivos definidos para esta Competição.

Face aos objectivos propostos para o Campeonato do Mundo, os nadadores que almejam uma participação deverão considerar o seguinte objectivo intermédio:

- a) Concluir a prova do *IV Controlo de Tempo – 5Km Indoor*, com um tempo inferior a 0:55.50.00, para nadadores do sexo masculino e 1:00:45.00 para nadadoras do sexo feminino.

5. Objectivos:

- a) Obter uma classificação dentro dos primeiros 16 lugares da tabela classificativa.
- b) Obter classificações dentro da primeira metade da tabela classificativa em todas as provas em que Portugal se faça representar.

6. À margem dos critérios estabelecidos, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que nadadores poderão vir a ser incluídos na selecção, com vista a fortalecer a participação nacional.

CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES – HOORN (NED)

31 DE JULHO E 1 DE AGOSTO DE 2010

1. Local: Hoorn – Holanda

2. Distâncias: Prova Individual – 5km; Prova por equipas – 3km

3. Participação: Nadadores nascidos entre os anos de 1991 a 1993 no caso masculino e entre os anos de 1992 a 1994 em femininos.

4. Critérios referenciais de selecção:

Atendendo à importância de que se reveste esta competição e à própria natureza das competições de Águas Abertas, a selecção dos nadadores que representarão Portugal no Campeonato da Europa de Juniores ficará a cargo do Seleccionador Nacional que, no âmbito das competências técnicas de que se encontra cometido, definirá a Selecção Nacional que melhor se adequa à concretização dos objectivos definidos para esta Competição.

Face aos objectivos propostos para o Campeonato da Europa de Juniores, os nadadores que almejam uma participação deverão considerar o seguinte objectivo intermédio:

- a) Concluir a prova do *IV Controlo de Tempo – 5Km Indoor*, com um tempo inferior a 0:57.30.00, para nadadores do sexo masculino e 1:02:30.00 minutos para nadadoras do sexo feminino.

5. Objectivos:

- a) Obter uma classificação dentro dos primeiros 16 lugares da tabela classificativa.
- b) Obter classificações dentro dos primeiros 20 lugares da tabela classificativa em todas as provas em que Portugal se faça representar.

6. À margem dos critérios estabelecidos, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que nadadores poderão vir a ser incluídos na selecção, com vista a fortalecer a participação nacional.

10KM EUROPEAN LEN CUP – HOORN (NED), 31 DE JULHO DE 2010

1. Local: Hoorn – Holanda
2. Distância: 10km
3. Participação: Absoluta
4. Critérios referenciais de selecção:

Dentro do lote de nadadores considerados **elegíveis**, poderão ser convocados aqueles que cumpram os seguintes critérios:

- a) Ter concluído a prova do *IV Controlo de Tempo – 5Km Indoor*, com um tempo inferior a 0:56.45.00, para nadadores do sexo masculino e 1:02:15.00, para nadadoras do sexo feminino.
- b) Ter concluído a etapa de Setúbal (POR) do circuito *FINA 10KM WORLD CUP 2010*, com um resultado compreendido com uma diferença temporal para o vencedor da prova inferior a 90 segundos.
- c) Não ter sido convocado para participar nos Campeonatos da Europa Absoluto ou nos Campeonatos da Europa de Juniores.

Caso se verifique que mais do que dois nadadores preenchem estes requisitos, será dada precedência aos que obtiverem as melhores posições da tabela classificativa na *FINA 10KM WORLD CUP 2010 – Setúbal*.

5. À margem dos critérios estabelecidos, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que nadadores poderão vir a ser incluídos na selecção, com vista a fortalecer a participação nacional.

CAMPEONATO DA EUROPA – BALATONFÜRED (HUN) DE 4 A 8 DE AGOSTO DE 2010

1. Local: Balatonfüred – Hungria
2. Distâncias: 5km; 10km; 25km
3. Participação: Absoluta
4. Critérios referenciais de selecção:

Atendendo à importância de que se reveste esta competição e à própria natureza das competições de Águas Abertas, a selecção dos nadadores que representarão Portugal no Campeonato da Europa ficará a cargo do Seleccionador Nacional que, no âmbito das competências técnicas de que se encontra cometido, definirá a Selecção Nacional que melhor se adequa à concretização dos objectivos definidos para esta Competição.

Face aos objectivos propostos para o Campeonato da Europa, os nadadores que almejam uma participação deverão considerar os seguintes objectivos intermédios:

- a) Concluir a prova do *IV Controlo de Tempo – 5Km Indoor*, com um tempo inferior a 0:56.15.00, para nadadores do sexo masculino e 1:01:15.00 para nadadoras do sexo feminino.

- b) Concluir a etapa de Setúbal (POR) do circuito *FINA 10KM WORLD CUP 2010*, com uma das duas melhores classificações obtidas por nadadores portugueses e com uma diferença temporal para o vencedor da prova inferior a 60 segundos.
5. Objectivos:
- a) Obter uma classificação dentro dos primeiros 16 lugares da tabela classificativa.
 - b) Obter classificações dentro da primeira metade da tabela classificativa em todas as provas em que Portugal se faça representar.
6. À margem dos critérios estabelecidos, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que nadadores poderão vir a ser incluídos na selecção, com vista a fortalecer a participação nacional.

5KM – Co.Me.N CUP – OEIRAS (POR), 12 DE SETEMBRO DE 2010

1. Local: Oeiras – Portugal
2. Distância: 5km
3. Participação: Nadadores nascidos entre os anos de 1992 a 1994 no caso masculino e entre os anos de 1993 a 1995 em femininos.
4. Critérios referenciais de selecção:
Dentro do lote de nadadores considerados elegíveis, poderão ser convocados aqueles que cumpram **dois** dos seguintes critérios:
 - a) Ter participado nos Campeonatos da Europa de Juniores de 2010.
 - b) Ter concluído a prova do IV Controlo de Tempo – 5Km *Indoor*, com um resultado compreendido nos primeiros 4 lugares da tabela classificativa, entre os nadadores do grupo etário mencionado no ponto 3.Caso se verifique que mais do que 4 nadadores preenchem estes requisitos, será dada precedência aos que cumpriram o critério a).
5. À margem dos critérios estabelecidos, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que nadadores poderão vir a ser incluídos na selecção, com vista a fortalecer a participação nacional.



**REGULAMENTO DO 4º CONTROLO DE
TEMPO – 5KM INDOOR**

2010



**ÁGUAS
ABERTAS**

4º Controlo de Tempo 5Km *Indoor* – 2010

1. ÂMBITO

O presente regulamento aplica-se à prova de 5000 metros, organizada pela FPN, cujo objectivo passa pela elaboração de um ranking de longas distâncias *Indoor*, que será utilizado como suporte na definição de critérios de participação de estágios ou competições, desenvolvidos no âmbito da disciplina de Águas Abertas.

2. DATA

17 de Abril de 2010.

3. LOCAL

Piscina Municipal da Póvoa do Varzim – (8x50m)

4. HORÁRIO

A primeira série da competição terá início às 15h00. A piscina estará disponível a partir das 13h30 para o período de aquecimento.

Oportunamente e após a elaboração do programa definitivo, será divulgado a hora de início das restantes séries.

5. PARTICIPAÇÃO

- Esta competição destina-se a todos os nadadores masculinos e femininos das categorias, Juvenis, Juniores e Seniores, com licença FPN de Águas Abertas.
- O número limite de participantes é de 64.
- Se o número de inscritos exceder o limite máximo de participantes. A selecção será feita da seguinte forma:
 - 16 melhores tempos de inscrição (5000), de cada género.
 - 6 melhores tempos (1500/800), de cada género, da categoria Juvenil
 - 6 melhores tempos (1500/800), de cada género, da categoria Júnior.
 - 4 melhores tempos absolutos (1500/800), de cada género.

6. INSCRIÇÕES

- As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt através do ficheiro convite respectivo, que atempadamente será disponibilizado no sítio www.fpnatacao.com, até ao **dia 06 de Abril de 2010**.
- No ficheiro disponibilizado haverá um campo para introdução dos tempos. O tempo introduzido poderá ser o dos 5 000m Livres, dos 800m Livres ou dos 1500m Livres. O preenchimento deste campo é obrigatório.
- Esses registos deverão ter sido alcançados ao longo das épocas de 2009/10 ou 2008/09.

7. TAXAS

- A taxa de inscrição é de 5€ e deverá ser liquidada no acto de inscrição.

8. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES

Os nadadores serão agrupados por séries, tendo em consideração os tempos de inscrição (das provas de 5 000m Livres, 1500m Livres e 800m Livres). Na série com os melhores tempos de inscrição, terão primazia os nadadores que se inscrevam com o tempo obtido no 3º Controlo de Tempo 5km *Indoor*.

A distribuição das pistas será feita, preferencialmente, da seguinte forma:

Tempo de Inscrição	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º	13º	14º	15º	16º
Pista	4A	5A	3A	6A	2A	7A	1A	8A	4B	5B	3B	6B	2B	7B	1B	8B

Em virtude da distância do evento serão colocados dois nadadores por pista.

Para manter todos os nadadores em igualdade de circunstâncias, todas as partidas serão efectuadas do cais da piscina ao invés do bloco de partida, mesmo nas situações em que apenas exista um (1) nadador na pista.

9. CLASSIFICAÇÃO

Haverá uma classificação absoluta, sem separação de género, uma classificação absoluta, com separação de género e ainda classificações separadas por escalão etário e género.

10. ARBITRAGEM

A arbitragem estará a cargo do Conselho Nacional de Arbitragem, que poderá delegar no Conselho de Arbitragem da Associação em cuja jurisdição se efectua a prova.

11. DIVERSOS

A piscina de apoio será utilizada para aquecimento e para descontração ao longo de todo o período de realização da prova. É obrigatório a utilização de touca durante os períodos de aquecimento e descontração.

Apenas será permitida a entrada no cais (zona de pé descalço) com calçado adequado ou eventualmente com sobrebotas.



**REGULAMENTO DO IV CAMPEONATO
NACIONAL DE ÁGUAS ABERTAS**

2010



**ÁGUAS
ABERTAS**

IV CAMPEONATO NACIONAL DE ÁGUAS ABERTAS 2010

1. ÂMBITO

O presente regulamento aplica-se às provas individuais de 5 000 e 10 000 metros e de 5 000 metros por equipas, organizadas pela FPN ou, por delegação desta, por uma das Associações distritais ou Clube filiado, com o propósito de apurar os Campeões Nacionais de Águas Abertas.

2. CALENDÁRIO

PROVA	Data	Evento	Local
10 000m	26-Jun-10	Setubal Bay International Swim Marathon	Setúbal
5 000m p/ equipas	06-Set-10	8º Challenge 10km Open Water	Aldeia do Mato
5 000m	12-Set-10	V Travessia António Bessone Basto	Oeiras

3. PARTICIPAÇÃO

Prova individual de 5 000 metros:

Têm direito a participar nadadores masculinos e femininos possuidores de licença FPN de Águas Abertas, nascidos em 1996 e mais cedo.

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

Prova individual de 10 000 metros:

Têm direito a participar nadadores masculinos e femininos possuidores de licença FPN de Águas Abertas, nascidos em 1996 e mais cedo, que tenham cumprido os critérios definidos, no PAR 2010, para a participação na *Setubal Bay International Marathon 2010*.

Prova de 5 000 metros por equipas:

Serão aceites inscrições de clubes que apresentem uma equipa mista (2 masculinos e 1 feminino ou 1 masculino e 2 femininos), constituída por nadadores possuidores de licença FPN de Águas Abertas, nascidos em 1996 e mais cedo.

Serão aceites um máximo de 20 equipas.

Se o número de inscrições for inferior a 20, os clubes que assim o entenderem poderão apresentar mais do que uma equipa.

Caso existam mais de 20 inscrições, a selecção far-se-á de acordo com a seguinte ordenação:

1. Média dos tempos alcançados pelos nadadores no 4º Controlo de Tempo 5km *Indoor* (caso todos os nadadores da equipa tenham participado).
2. Média dos tempos alcançados pelos nadadores no 4º Controlo de Tempo 5km *Indoor* (caso tenham participado apenas 2 nadadores da equipa).
3. Data de entrada da ficha de inscrição.

4. INSCRIÇÕES

As fichas de inscrição, em anexo, deverão ser totalmente preenchidas e assinadas, podendo ser remetidas por correio electrónico para fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt (cópia digitalizada e assinada), ou através do número de fax – 214191739.

As datas limite para a recepção das inscrições são as seguintes:

Prova	Data Limite
10 000m	8 de Junho de 2010
5 000m / equipas	24 de Agosto de 2010
5 000m	31 de Agosto de 2010

5. TAXAS DE INSCRIÇÃO

A taxa de inscrição é de 10€ por prova.

A taxa de inscrição na prova por equipas é de 20€.

Para a inscrição ser considerada válida, o valor da taxa terá que ser liquidado no acto de inscrição.

6. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Ao inscrever-se em qualquer uma das provas deste evento, o participante assume e aceita que:

- a) Se preparou adequadamente e que possui a robustez física necessária à conclusão da prova, participando por sua conta e risco neste evento.
- b) Na eventualidade de não cumprir o tempo limite estabelecido para a prova, a equipa de arbitragem poderá recolhe-lo da água.

- c) 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.
- d) Poderá ser fotografado e filmado durante o evento, podendo essas imagens ser divulgadas publicamente ou utilizadas pela Federação Portuguesa de Natação para fins promocionais.
- e) É conhecedor do Regulamento da Competição e dos Regulamentos da FPN que regem as provas de Natação.
- f) A sua inscrição apenas será validada após a entrega do Termo de Responsabilidade.

7. DISPOSIÇÕES GERAIS

- a) 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.
- b) 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.
- c) 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.
- d) 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.
- e) Os nadadores serão marcados com o respectivo número nas costas, ombros e mãos, de acordo com o Regulamento da FINA.
- f) Não é permitido o uso de fato isotérmico ou de quaisquer meios auxiliares de propulsão, flutuação ou respiração.
- g) É obrigatória a apresentação do Bilhete de Identidade e a licença federativa, caso a organização o exija.

8. DISPOSIÇÕES TÉCNICAS

Prova individual de 10.000m: esta prova disputa-se em simultâneo e no mesmo percurso, que a prova de 10km da *Setubal Bay International Swim Marathon*.

Prova 5.000m por equipas: esta prova será disputada em formato *contra-relógio*, com as equipas a partirem à vez, com 1 minuto de diferença entre elas. A ordem da partida será definida por sorteio no dia anterior à prova.

Prova individual de 5.000m: esta prova disputa-se em simultâneo e no mesmo percurso, que a prova de 5km da *V Travessia António Bessone Basto*.

9. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL

Prova individual de 10 000 metros:

A classificação na prova de 10 000 metros far-se-á por género em, Absolutos, Sénior e Júnior.

Para efeitos de classificação, o Tempo Limite termina 30 minutos após a chegada do 1º nadador português de cada género.

Prova individual de 5 000 metros:

A classificação na prova de 5 000 metros far-se-á por género em, Absolutos, Sénior, Júnior e Juvenis.

Para efeitos de classificação, o Tempo Limite termina 30 minutos após a chegada do 1º nadador de cada género.

Prova de 5 000 metros por equipas:

Para efeitos de classificação, apenas será considerado o tempo final do 3º nadador de cada equipa a concluir a prova. O tempo final só será válido se todos os 3 nadadores concluírem a prova.

Para efeitos de classificação, o Tempo Limite termina 30 minutos após a chegada da 1ª equipa.

A classificação na prova de 5 000 metros por equipas será absoluta.

10. PRÉMIOS

Provas individuais:

Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados de cada categoria.

Prova por equipas:

Serão atribuídas medalhas às 3 primeiras equipas.

11. ARBITRAGEM

- A arbitragem estará a cargo do Conselho Nacional de Arbitragem.

12. SUBSÍDIOS

- A FPN subsidiará, de acordo com as tabelas vigentes, até um máximo de 6 nadadores por clube, desde que os mesmos tenham participado no 4º Controlo Tempo 5k *Indoor* e cumprido a distância em menos de 59 minutos, para nadadores do sexo masculino, ou de 63 minutos, para nadadoras do sexo feminino.
- A FPN subsidiará ainda, de acordo com as tabelas vigentes, um oficial para clubes que apresentem uma participação igual ou inferior a 3 nadadores (que cumpram o supracitado) e 2 oficiais para clubes que apresentem uma participação superior a 3 nadadores (que cumpram o supracitado).

13. JÚRI DE APELO

Os protestos serão aceites pela organização até 30 minutos após a publicação dos resultados de cada prova. Terão que ser submetidos por escrito pelo delegado do clube ou pelo nadador individual.

A apresentação de um protesto implica a obrigação de o acompanhar com a importância correspondente a um salário mínimo nacional, reembolsável no caso do mesmo acolher decisão favorável.

Sempre que seja apresentado um protesto será constituído um Júri de Apelo, composto pelos seguintes elementos:

- Delegado da FPN à Prova
- Presidente do Comité Organizador da Prova
- Representante da Associação Regional/Distrital

O Júri de Apelo reunirá e deliberará de imediato, não sendo a sua decisão passível de recurso.

 guas Abertas 2.0

1. ÂMBITO

Este evento destina-se a promover a prática da Nata o e dar a conhecer a disciplina de  guas Abertas a jovens nadadores. Este evento de descoberta realizar-se-  numa piscina, ambiente mais controlado, mas que certamente não deixar  de proporcionar muitas das emo es vividas numa prova de  guas Abertas.

2. DATA E LOCAL

Data: 25 de Abril de 2010

Local: Piscina do Est dio Universitário de Lisboa

3. HORÁRIO E PROGRAMA

In cio do aquecimento: 14:00

In cio do evento: 15:00

PROGRAMA	
1	Eliminatórias – Cad. B – Femininos
2	Eliminatórias – Cad. B – Masculinos
3	Eliminatórias – Cad. A – Femininos
4	Eliminatórias – Cad. A – Masculinos
5	Eliminatórias – Inf. – Femininos
6	Eliminatórias – Inf. – Masculinos
Intervalo de 10 minutos	
7	Final – Cad. B – Femininos
8	Final – Cad. B – Masculinos
9	Final – Cad. A – Femininos
10	Final – Cad. A – Masculinos
11	Final – Inf. – Femininos
12	Final – Inf. – Masculinos
Cerim�nia de entrega de pr�mios	

4. PARTICIPA O

Poderão participar todos os nadadores filiados na FPN das categorias de cadetes e infantis. Por ser um evento de divulga o a FPN convidará também a participar, as escolas de nata o do Est dio Universitário de Lisboa.

5. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Ao permitir a inscrição neste evento o(a) progenitor(a) / tutor(a) legal do nadador aceita as seguintes condições de participação:

- a) Só poderão participar nesta competição os nadadores abrangidos por um seguro de acidentes pessoais, seja por intermédio do Seguro Desportivo da FPN / Associação, ou de outro seguro disponibilizado pelo seu clube ou escola de nataçao com cobertura assegurada para este evento.
- b) Os nadadores poderão ser fotografados e filmados durante o evento, podendo essas imagens ser divulgadas publicamente ou utilizadas pela Federação Portuguesa de Nataçao para fins promocionais.

6. INSCRIÇÕES

Os Clubes deverão inscrever os seus nadadores em impresso próprio fornecido pela organização (ver anexo).

O prazo para inscrições terminará no dia **13 de Abril de 2010**.

Formas de inscrição:

Por e-mail ou por fax:

Federação Portuguesa de Nataçao

Morada: Moradia do Complexo do Jamor
Estrada da Costa
1495-688 Cruz-Quebrada

Tel: 21 415 81 90

Fax: 21 419 17 39

E-mail: fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt

7. ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO

Esta competição será disputada por equipas. Cada equipa poderá fazer-se representar nos 3 agrupamentos, não havendo limite para o número de nadadores que poderá inscrever.

A competição ficará dividida em duas partes. Na primeira parte disputar-se-ão as Eliminatórias. Na segunda parte as Finais.

Os nadadores serão agrupados de acordo com a sua categoria e género. A distância da prova terá em conta a categoria / idade de cada nadador.

O uso de touca é obrigatório e todos os nadadores deverão utilizar uma touca que identifique o clube que representam.

Cada série de eliminatórias terá um máximo de 20 nadadores.

No quadro abaixo indica-se o número aproximado de metros que os nadadores terão que percorrer.

Grupo	Categoria	Ano de Nascimento		Nº de voltas	Distância aproximada
		Masculinos	Femininos		
1	Cad. B	1999-2002	2000-2002	2	200 metros
2	Cad. A	1998	1999	3	300 metros
3	Inf. A e B	1996-97	1997-98	4	400 metros

Os alunos da Escola de Natação do E.U.L. serão integrados, de acordo com a sua idade, nas categorias definidas no quadro acima.

Nas Eliminatórias os nadadores serão agrupados de forma aleatória.

Apuramento para a Final:

O apuramento para a Final far-se-á da seguinte forma:

Se o número de séries nas eliminatórias for igual ou inferior a 5, apuram-se directamente os 3 primeiros classificados de cada série. Caso não sejam preenchidas todas as vagas para a Final, os restantes lugares serão ocupados pelos nadadores que efectuarem os melhores registos nas eliminatórias.

Se o número de séries nas eliminatórias for superior a 5, apuram-se directamente os 2 primeiros classificados de cada série. Caso não sejam preenchidas todas as vagas para a Final, os restantes lugares serão ocupados pelos nadadores que efectuarem os melhores registos nas eliminatórias.

Se o número de séries nas eliminatórias for superior a 8, apuram-se directamente os primeiros classificados de cada série. Caso não sejam preenchidas todas as vagas para a Final, os restantes lugares serão ocupados pelos nadadores que efectuarem os melhores registos nas eliminatórias.

Serão apurados 16 nadadores para a Final.

8. PONTUAÇÃO

Os nadadores de cada equipa serão pontuados de acordo com os seguintes critérios:

Conclusão da prova nas Eliminatórias = 1 ponto

Nas finalíssimas a pontuação será da seguinte forma:

Lugar	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º
Pontos	17	15	14	13	12	11	10	9
Lugar	9º	10º	11º	12º	13º	14º	15º	16º
Pontos	8	7	6	5	4	3	2	1



9. CLASSIFICAÇÃO COLECTIVA

A classificação colectiva far-se-á pela da soma dos pontos alcançados por todos os nadadores de cada equipa, tanto nas Eliminatórias como nas Finais, independentemente do género.

10. PRÉMIOS

Serão entregues troféus às equipas classificadas nas 8 primeiras posições da tabela classificativa.

Águas Abertas 2.0

Prova de Divulgação para Cadetes e Infantis

25 de Abril de 2010



FICHA DE INSCRIÇÃO - MASCULINA E FEMININA

DATA LIMITE DE ENTREGA – 13 de Abril de 2010

Clube:

Responsável:

Nome do(a) Nadador(a) (mínimo 3 nomes)	Nº Licença FPN	Género	Data de Nascimento	Categoria/ Grupo de Idade

(pode ser fotocopiado)

Data:

____/____/____

Carimbo do Clube (se for o caso)/ **Assinatura**

COMPLEXO DE PISCINAS DO ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA

25 de Abril de 2010

Diagrama da Prova

