

**COMUNICADO Nº 34-10**

**10/12/03**

**ÍNDICE**

1. NATAÇÃO PURA
2. ÁGUAS ABERTAS
3. FORMAÇÃO
4. ADOP – AUTORIDADE ANTIDOPAGEM DE PORTUGAL
5. RECORDES HOMOLOGADOS

**1. NATAÇÃO PURA**

***a)Campeonatos do Mundo de Piscina Curta, Dubai (UAE), 15 / 19 Dez 10***

Para esta Competição, a participação da Selecção Nacional Absoluta será composta pelos seguintes nadadores:

<b>Masculinos</b>		<b>Provas</b>
Alexandre Agostinho	Portinado	50 e 100 Livres
Diogo Carvalho	CGA	100, 200 e 400 Estilos
Duarte Mourão	CNA	100 e 200 Mariposa
Nuno Quintanilha	CNCVG	100 e 200 Mariposa
<b>Femininos</b>		
Sara Oliveira	FCP	50, 100 e 200 Mariposa

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

**Fisioterapeuta:** Pedro Mimoso

**Treinadores Convidados:** José Silva (FCP)

**SN e Chefe de Comitiva:** Rui Magalhães

**Plano de Viagem:**

<b>Datas</b>	<b>Voos</b>	<b>Percurso</b>	<b>Horários</b>
08 Dezembro 2010	KL 1692	Lisboa - Amesterdão	08h10 – 12h15
08 Dezembro 2010	KL 447	Amesterdão - Kuwait	14h00 – 00h10
20 Dezembro 2010	KL 428	Dubai - Amesterdão	01h30 – 06h00
20 Dezembro 2010	KL 1693	Amesterdão – Lisboa	12h50 – 14h45

**Concentração:** Aeroporto da Portela (Lisboa) pelas 06h30

**Alojamento no Dubai:** Ibis Al Barsha Hotel

Previamente à realização deste Campeonato, será realizado um estágio de Preparação directa à Competição a efectivar no Kuwait entre 09 e 13 de Dezembro de 2010.

**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 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.**

**Recordamos que todos os intervenientes deverão possuir Passaporte válido.**

***b) Campeonatos da Europa de Piscina Curta, Eindhoven (NED), 25 a 28 Novembro 2010***

***Participaram 35 Países***

<b>25/11/10</b>				
50 Livres	25 (40)	Alexandre Agostinho	00:22,52	
50 Bruços	21 (28)	Ana Rodrigues	00:32,11	
200 Estilos	7 (23)	Diogo Carvalho	01:57,25	00:25,43
	6	Diogo Carvalho	01:56,83	00:25,53 <b>Final</b>
200 Costas	16 (20)	Adriano Niz	01:58,12	00:27,77-00:57,61
100 Mariposa	15 (35)	Duarte Mourão	00:52,86	00:24,43
	11	Duarte Mourão	00:52,27	00:24,37 <b>Semifinal</b>
	32 (35)	Nuno Quintanilha	00:54,45	00:25,37
200 Mariposa	11 (15)	Sara Oliveira	02:10,06	00:29,31-01:01,88
200 Estilos	23 (25)	Nádia Vieira	02:16,56	00:30,10
<b>26/11/10</b>				
50 Costas	34 (35)	Adriano Niz	00:26,08	
50 Mariposa	20 (35)	Sara Oliveira	00:27,16	
400 Estilos	6 (18)	Diogo Carvalho	04:10,61	00:26,54-00:56,79
	7	Diogo Carvalho	04:11,41	00:26,55-00:57,03 <b>Final</b>
200 Bruços	11 (18)	Nádia Vieira	02:30,46	00:34,54-01:12,77
100 Livres	36 (42)	Alexandre Agostinho	00:50,10	00:23,63
<b>27/11/10</b>				
100 Costas	31 (33)	Adriano Niz	00:55,30	00:26,86
100 Bruços	22 (24)	Ana Rodrigues	01:10,23	00:32,27
100 Mariposa	11 (30)	Sara Oliveira	00:59,16	00:27,52
	12	Sara Oliveira	00:59,54	00:27,63 <b>Semifinal</b>
200 Mariposa	6 (25)	Duarte Mourão	01:55,72	00:25,75-00:55,31

	4	Duarte Mourão	01:54,85	00:25,86-00:55,16 <b>Final</b>
	11 (25)	Diogo Carvalho	01:56,24	00:26,00-00:55,84
	18 (25)	Nuno Quintanilha	01:58,50	00:26,46-00:56,63
<b>28/11/10</b>				
400 Estilos	19 (22)	Nádia Vieira	04:47,54	00:30,31-01:05,24
200 Bruços	21 (23)	Nuno Quintanilha	02:15,75	00:30,07-01:03,68
200 Livres	20 (49)	Diogo Carvalho	01:47,48	00:25,24-00:52,42
	36 (49)	Duarte Mourão	01:49,83	00:25,65-00:53,50
		Adriano Niz	DNF	

## 2. ÁGUAS ABERTAS

Juntamos em anexo o Regulamento Nacional de Competições de Águas Abertas para 2011, bem como as respectivas listas onomásticas para as inscrições.

## 3. FORMAÇÃO

**Curso de Arbitragem Natação Pura - Aveiro, 13 e 14 de Novembro**

### APTOS

Alexandre Cardoso	Luís Alves
Ana Bola	Maria Leite
César Damas	Mário Nóbrega
Elisabete Gonçalves	Pedro Henriques
Fernando Albuquerque	Pedro Rodrigues
Fernando Pereira	Ricardo Santos
Hugo Braga	Rui Marques
Hugo Moutinho	Vanessa Silva
João Soares	
Inês Freitas	
Marta Matos	
Jorge Rodrigues	

## 4. ADoP – AUTORIDADE ANTIDOPAGEM DE PORTUGAL

Informamos que já está disponível no site do IDP [www.idesporto.pt](http://www.idesporto.pt), em Antidopagem, toda a informação referente à **Lista de Substâncias e Métodos proibidos para 2011**, bem como todos os procedimentos a ter em conta, no caso da utilização terapêutica, **cujas normas específicas sofreram algumas alterações, nomeadamente a abolição do Anexo I e a substituição do anexo II pelo anexo AUT**. Dada a importância da matéria em apreço, recomendamos uma leitura cuidada e atenta.

## 5. RECORDES HOMOLOGADOS

### **Piscina de 25m**


#### **Correcção**

14/11/10	4x200 L-C SEN/ABS		08.18,69	FCP	Paços de Ferreira
		Sara Loureiro, Alexandra Oliveira, Joana Rodrigues, Marta Marinho			

#### **Novo Recorde**

25/11/10	200 M SEN/ABS	Sara Oliveira	02.10,06	FPN	Eindhoven (NED)
----------	---------------	---------------	----------	-----	-----------------

Pela FPN



Paulo Frischknecht  
Presidente



**REGULAMENTO DE  
COMPETIÇÕES NACIONAIS**

**2010/11**



**ÁGUAS  
ABERTAS**



## Índice

1. Introdução.....	2
2. Quadro Competitivo Nacional de Águas Abertas .....	2
3. Considerações gerais .....	2
4. Categorias .....	3
5. Competições .....	4
5.1. C.N. de Longa Distância - Fase de Qualificação.....	4
5.2. C.N. de Longa Distância - Fase Final.....	7
5.3. C.N. de Águas Abertas.....	10



## 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 2010/2011:

DATA	COMPETI�O	DISTÂNCIAS	LOCAL	DIREC�O
26-Fevereiro-2011	CN Longa Distância - Apuramento	3Km,5Km	Póvoa de Varzim	Juv, Jun e Sen
9-Abril-2011	CN Longa Distância - Final	3Km,5Km	A determinar	Juv, Jun e Sen
18-Junho-2011	CN 10Km	10Km	Setúbal	Jun e Sen
13-Agosto-2011	CN 5Km - Equipas	5Km	S.Martinho do Porto	Juv, Jun, Sen
15-Agosto-2011	CN 5Km	5Km	Montemor-o-Velho	Juv, Jun, Sen e Mas

## 3. Considera es 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.

Os hor rios e outras informa es pertinentes das provas de  guas Abertas, ser o disponibilizados em data posterior, mais pr xima da competi o, atendendo   especificidade da disciplina.

De acordo com o regulamento da FPN,   vedada a participa o nestas competi es a praticantes com idade inferior a 14 anos.

As inscri es para cada uma das competi es devem ser efectuadas por interm dio do preenchimento das listas onom sticas anexas a este regulamento.

#### 4. Categorias

Para a presente época, as idades correspondentes a cada uma das categorias são as seguintes:

CATEGORIAS	MASCULINOS	FEMININOS
JUVENIS	-	1997
JUVENIS B	1996	-
JUVENIS A	1995	-
JUNIORES	1994 e 1993	1996 e 1995
SENIORES	1992 e + Velhos	1994 e + Velhas



## 5. Competições

### CAMPEONATO NACIONAL DE LONGA DISTÂNCIA FASE DE QUALIFICAÇÃO

#### 1. LOCAL

Póvoa de Varzim

Piscina da Varzim Lazer (50m x 8 pistas)

#### 2. DATA

26 de Fevereiro de 2011

#### 3. HORÁRIO

26 de Fevereiro de 2011 - 1ª Sessão : 10.00 horas

26 de Fevereiro de 2011 - 2ª Sessão : 16.00 horas

#### 4. PARTICIPAÇÃO

Têm direito a participar todos os nadadores filiados na Federação Portuguesa de Natação, na disciplina de Águas Abertas, das seguintes categorias:

CATEGORIAS	FEMININOS	MASCULINOS
JUVENIS	1997	1995-1996
JUNIORES	1995-1996	1993-1994
SENIORES	1994 e + velhas	1992 e + velhos

A participação dos nadadores está condicionada ao pagamento duma taxa de inscrição.

A participação está limitada a um máximo de 32 nadadores, de cada género, para as provas de 3000 metros e de 16 nadadores, de cada género, para as provas de 5000 metros.

## 5. INSCRIÇÕES

As inscrições devem ser efectuadas pelo preenchimento das listas onomásticas em anexo, delas devendo constar o melhor tempo realizado na época de 2009/2010 nas provas de 800 metros Livres (femininos) e 1500 metros Livres (masculinos), em piscina de 50 metros, ou tempo convertido de piscina de 25 metros, realizado nessa mesma época.

Os nadadores que não tenham nadado essas provas no decorrer da época 2009/2010, devem ser inscritos sem tempo.

### 5.1. PRAZO LIMITE PARA AS INSCRIÇÕES

As listas onomásticas devem dar entrada na Federação Portuguesa de Natação até às 18.00 horas, do dia **18 de Fevereiro de 2011**.

As mesmas devem ser enviadas por correio electrónico, para o seguinte endereço: **fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt**

### 5.2. TAXAS DE INSCRIÇÃO

A taxa de inscrição para esta competição é de **5.00 €**, por atleta.

### 5.3. PAGAMENTO

Todas as inscrições ficarão condicionadas à recepção do pagamento, **e do respectivo comprovativo**. O pagamento poderá ser efectuado por transferência bancária para o NIB 0018.0003.13330170020.88 ou IBAN PT50.0018.0003.13330170020.88, ou ainda por depósito em conta nº0003.13330170020 do Banco Santander.

## 6. AGRUPAMENTO POR SÉRIES

Em cada prova, os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição, independentemente da sua categoria.

De acordo com o número de inscrições, poder-se-á optar pela colocação de dois nadadores por pista. Nesse caso, o ordenamento dos atletas nas séries será efectuado 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

## 7. CLASSIFICAÇÕES

Haverá classificações separadas por prova, categoria e género, ficando apurados para a fase final os seguintes atletas:

3000 metros Masculinos	-	10 primeiros classificados
3000 metros Femininos	-	10 primeiros classificados
5000 metros Masculinos	-	3 primeiros classificados Juniores
		3 primeiros classificados Seniores
		4 melhores marcas seguintes
5000 metros Femininos	-	3 primeiros classificados Juniores
		3 primeiros classificados Seniores
		4 melhores marcas seguintes

Os restantes participantes serão ordenados por tempos, ficando como suplentes a cada uma das provas a realizar na fase final.

## 8. DIVERSOS

Os casos omissos, serão resolvidos por uma comissão composta pelo Juiz Árbitro, Delegado da FPN à prova e Seleccionador Nacional das Águas Abertas.

## 9. PROGRAMA DE PROVAS

DIA 26 DE FEVEREIRO (1ª Sessão) - 10.00 horas			
Prova 1	3000 metros	Masculinos	Juvenis
Prova 2	5000 metros	Femininos	Juniores e Seniores
DIA 26 DE FEVEREIRO (2ª Sessão) - 16.00 horas			
Prova 3	3000 metros	Femininos	Juvenis
Prova 4	5000 metros	Masculinos	Juniores e Seniores

## CAMPEONATO NACIONAL DE LONGA DIST NCIA

### FASE FINAL

#### 1. LOCAL

A determinar

#### 2. DATA

9 de Abril de 2011

#### 3. HOR RIO

9 de Abril de 2011 - 1<sup>a</sup> Sess o : 10.00 horas

9 de Abril de 2011 - 2<sup>a</sup> Sess o : 16.00 horas

#### 4. PARTICIPA O

T m direito a participar os nadadores filiados na Federa o Portuguesa de Nata o, na disciplina de  guas Abertas, que se tenham apurado na fase de qualifica o.

A Federa o Portuguesa de Nata o, emitir  um comunicado com o nome dos nadadores apurados para cada prova, bem como dos suplentes  s mesmas.

A participa o dos nadadores est  condicionada ao pagamento duma taxa de inscri o.

#### 5. INSCRI OES

Os nadadores apurados para a fase final, devem confirmar a sua presen a at   s 18.00 horas do dia 1 de Abril de 2011, por correio electr nico, para o seguinte endere o: [fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt](mailto:fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt)

Ap s essa data, proceder-se-    chamada dos nadadores suplentes, de modo a preencher todos os lugares das finais.

A falta à final, depois de confirmada a presença, implicará o pagamento duma multa de 100 €, com excepção de motivos de força maior devidamente comprovados.

## 5.1. TAXAS DE INSCRIÇÃO

A taxa de inscrição para esta competição é de **5.00 €**, por atleta.

## 5.2. PAGAMENTO

Todas as inscrições ficarão condicionadas à recepção do pagamento, **e do respectivo comprovativo**. O pagamento poderá ser efectuado por transferência bancária para o NIB 0018.0003.13330170020.88 ou IBAN PT50.0018.0003.13330170020.88, ou ainda por depósito em conta nº0003.13330170020 do Banco Santander.

## 6. AGRUPAMENTO POR SÉRIES

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

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

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

Serão atribuídos os seguintes títulos de Campeão Nacional: Juvenis (sem distinção do ano de nascimento), Juniores (sem distinção do ano de nascimento), Seniores a Absolutos, de cada género.

Serão ainda entregues medalhas aos três primeiros classificados de cada uma das categorias acima mencionadas.

## 8. DIVERSOS

Os casos omissos, serão resolvidos por uma comissão composta pelo Juiz Árbitro, Delegado da FPN à prova e Seleccionador Nacional das Águas Abertas.

## 9. PROGRAMA DE PROVAS

DIA 9 DE ABRIL (1ª Sessão) - 10.00 horas			
Prova 1	3000 metros	Masculinos	Juvenis
Prova 2	5000 metros	Femininos	Juniores e Seniores
DIA 9 DE ABRIL (2ª Sessão) - 16.00 horas			
Prova 3	3000 metros	Femininos	Juvenis
Prova 4	5000 metros	Masculinos	Juniores e Seniores

## CAMPEONATO NACIONAL DE ÁGUAS ABERTAS

### 1. ÂMBITO

O presente regulamento aplica-se às provas individuais de 5000 e 10000 metros e de 5000 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
10000 METROS	18-Junho-2011	Setúbal Bay ISM	Setúbal
5000 METROS/EQUIPAS	13-Agosto-2011	Travessia da Baía	S. Martinho do Porto
5000 METROS	15-Agosto-2011		Montemor-o-Velho
2500 METROS	15-Agosto-2011		Montemor-o-Velho

### 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 1997 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 2500 metros - Master:

Têm direito a participar todos os nadadores femininos e masculinos possuidores de licença FPN Master de Águas Abertas, nascidos em 1986 e antes.

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 1997 e mais cedo, que tenham cumprido os critérios definidos, no PAR 2011, 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 1997 e mais cedo, num máximo de 20 equipas.

Caso existam mais de 20 inscrições, a selecção far-se-á de acordo com as seguintes prioridades:

- a) Todos os elementos tenham participado na prova de 5000 metros do Campeonato Nacional de Longa Distância;
- b) Todos os elementos tenham participado no Campeonato Nacional de Longa Distância (3000 ou 5000 metros)
- c) Ordem de chegada das inscrições à Federação Portuguesa de Natação.

## 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](mailto: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:

COMPETIÇÃO	PRAZO LIMITE DE INSCRIÇÃO
10000	9 de Junho de 2011
5000	5 de Agosto de 2011
2500 Master	5 de Agosto de 2011
5000/Equipas	5 de Agosto de 2011

## 5. TAXAS DE INSCRIÇÃO

A taxa de inscrição é de **10€** por prova, nas provas individuais e de **20€** por equipa na prova colectiva.

Na categoria Master, a taxa será de **5€** por prova individual.

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:

6.1. Se preparou adequadamente e que possui a robustez física necessária à conclusão da prova, participando por sua conta e risco neste evento.

6.2. Na eventualidade de não cumprir o tempo limite estabelecido para a prova, a equipa de arbitragem poderá recolhe-lo da água.

6.3. 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.

6.4. Poderá ser fotografado e filmado durante o evento, podendo essas imagens ser divulgadas publicamente ou utilizadas pela Federação Portuguesa de Natação para fins promocionais.

6.5. É conhecedor do Regulamento da Competição e dos Regulamentos da FPN que regem as provas de Natação.

6.6. A sua inscrição apenas será validada após a entrega do Termo de Responsabilidade.

## **7. DISPOSIÇÕES GERAIS**

7.1. 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.

7.2. 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.

7.3. 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.

7.4. 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.

7.5. Os nadadores serão marcados com o respectivo número nas costas, ombros e mãos, de acordo com o Regulamento da FINA.

7.6. Não é permitido o uso de fato isotérmico ou de quaisquer meios auxiliares de propulsão, flutuação ou respiração.

7.7. É obrigatória a apresentação do Bilhete de Identidade e a licença federativa, caso a organização o exija.

## 8. DISPOSIÇÕES TÉCNICAS

**Campeonato Nacional de 10000 metros:** esta prova disputa-se em simultâneo e no mesmo percurso, que a prova de 10km da *Setubal Bay International Swim Marathon*.

**Campeonato Nacional de 5000 metros 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. Terá lugar no mesmo local e dia que a *Travessia da Baía de S.Martinho do Porto*

**Campeonato Nacional de 5000 metros:** esta prova terá lugar em Montemor-o-Velho.

**Campeonato Nacional de 2500 metros - Masters:** esta prova terá lugar em Montemor-o-Velho.

## 9. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL

### **Campeonato Nacional de 10000 metros:**

A classificação na prova de 10000 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.

### **Campeonato Nacional de 5000 metros:**

A classificação na prova de 5000 metros far-se-á por género em, Absolutos, Sénior, Júnior e Juvenis (A e B).

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

### Campeonato Nacional de 2500 metros - Master:

A classificação far-se-á de acordo com as seguintes categorias:

Grupo	Escalão Etário	Ano de Nascimento
A	25 - 29	86 - 82
B	30 - 34	81 - 77
C	35 - 39	76 - 72
D	40 - 44	71 - 67
E	45 - 49	66 - 62
F	50 - 54	61 - 57

Grupo	Escalão Etário	Ano de Nascimento
G	55 - 59	56 - 52
H	60 - 64	51 - 47
I	65 - 69	46 - 42
J	70 - 74	41 - 37
K	75 - 79	36 - 32
L	80 e +	31 e antes

### Campeonato Nacional de 5000 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

### Campeonatos individuais:

Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados de cada categoria.

### Campeonato por equipas:

Serão atribuídas troféus às 3 primeiras equipas.

**NOTA IMPORTANTE:** Na categoria Master, será entregue um prémio de presença a cada participante, ficando disponíveis posteriormente, para *download*, no site da FPN, os diplomas referentes à classificação de cada nadador.

## 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 Campeonato Nacional de Longa Distância.

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.









# CAMPEONATO NACIONAL DE LONGA DISTÂNCIA

## FASE FINAL

<b>DATA</b>	9 de Abril de 2011
<b>LOCAL</b>	

<b>CLUBE</b>	
--------------	--

Vimos por este meio, de acordo com a lista de nadadores apurados, confirmar a presença dos atletas abaixo mencionados, na final do Campeonato Nacional de Longa Distância.

### 3000 mts - Juvenis

Licença AA	Nome (igual ao da licença)	Género	Categoria	Ano Nascim.	Tempo da qualificação

### 5000 mts - Juniores e Seniores

Licença AA	Nome (igual ao da licença)	Género	Categoria	Ano Nascim.	Tempo da qualificação
<b>Assinatura Responsável</b>			<b>Data</b>		

( Limite : 1/Abril/2011)



# 5º CAMPEONATO NACIONAL DE ÁGUAS ABERTAS

## 10000 METROS

<b>DATA</b>	18 Junho de 2011
<b>LOCAL</b>	Setúbal

<b>CLUBE</b>	
--------------	--

Licença AA	Nome (igual ao da licença)	Género	Categoria	Ano Nascim.

O regulamento da competição pode ser consultado em [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt)

As inscrições devem ser enviadas até **9 de Junho de 2011**, para:

Federação Portuguesa de Natação Moradia do Complexo do Jamor Estrada da Costa 1495-688 Cruz Quebrada	Telefone: 214158190/91 Fax: 214191739 e-mail: <a href="mailto:fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt">fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt</a>
---	--

### DECLARAÇÃO

Declaro possuir a condição física necessária à participação na competição para que me inscrevo, participando de livre vontade e com conhecimento do respectivo regulamento, isentando as entidades organizadoras e a FPN de quaisquer responsabilidades por qualquer acidente que possa ocorrer na mesma.

<b>Assinatura</b>		<b>Data</b>	
-------------------	--	-------------	--

(Assinatura do pai, mãe ou tutor legal, para menores de 18 anos)



# 5º CAMPEONATO NACIONAL DE ÁGUAS ABERTAS

## 5000 METROS

<b>DATA</b>	13 de Agosto de 2011
<b>LOCAL</b>	S. Martinho do Porto

<b>CLUBE</b>	
--------------	--

Licença AA	Nome (igual ao da licença)	Género	Categoria	Ano Nascim.

O regulamento da competição pode ser consultado em [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt)

As inscrições devem ser enviadas até **5 de Agosto de 2011**, para:

Federação Portuguesa de Natação  
Moradia do Complexo do Jamor  
Estrada da Costa  
1495-688 Cruz Quebrada

Telefone: 214158190/91  
Fax: 214191739  
e-mail: [fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt](mailto:fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt)

### DECLARAÇÃO

Declaro possuir a condição física necessária à participação na competição para que me inscrevo, participando de livre vontade e com conhecimento do respectivo regulamento, isentando as entidades organizadoras e a FPN de quaisquer responsabilidades por qualquer acidente que possa ocorrer na mesma.

<b>Assinatura</b>		<b>Data</b>	
-------------------	--	-------------	--

(Assinatura do pai, mãe ou tutor legal, para menores de 18 anos)



# 5º CAMPEONATO NACIONAL DE ÁGUAS ABERTAS

## 2500 METROS - MASTER

<b>DATA</b>	13 de Agosto de 2011
<b>LOCAL</b>	S. Martinho do Porto

<b>CLUBE</b>	
--------------	--

Licença AA	Nome (igual ao da licença)	Género	Categoria	Ano Nascim.

O regulamento da competição pode ser consultado em [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt)

As inscrições devem ser enviadas até **5 de Agosto de 2011**, para:

Federação Portuguesa de Nataçao  
Moradia do Complexo do Jamor  
Estrada da Costa  
1495-688 Cruz Quebrada

Telefone: 214158190/91  
Fax: 214191739  
e-mail: [fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt](mailto:fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt)

### DECLARAÇÃO

Declaro possuir a condição física necessária à participação na competição para que me inscrevo, participando de livre vontade e com conhecimento do respectivo regulamento, isentando as entidades organizadoras e a FPN de quaisquer responsabilidades por qualquer acidente que possa ocorrer na mesma.

<b>Assinatura</b>		<b>Data</b>	
-------------------	--	-------------	--



# 5º CAMPEONATO NACIONAL DE ÁGUAS ABERTAS

## 5000 METROS - EQUIPAS

<b>DATA</b>	15 de Agosto de 2011
<b>LOCAL</b>	Montemor-o-Velho

<b>CLUBE</b>	
--------------	--

### NADADOR 1

<b>Nome</b>		<b>Ano</b>	
<b>Género</b>		<b>Categoria</b>	

### NADADOR 2

<b>Nome</b>		<b>Ano</b>	
<b>Género</b>		<b>Categoria</b>	

### NADADOR 3

<b>Nome</b>		<b>Ano</b>	
<b>Género</b>		<b>Categoria</b>	

O regulamento da competição pode ser consultado em [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt)

As inscrições devem ser enviadas até **5 de Agosto de 2011**, para:

Federação Portuguesa de Natação Moradia do Complexo do Jamor Estrada da Costa 1495-688 Cruz Quebrada	Telefone: 214158190/91 Fax: 214191739 e-mail: <a href="mailto:fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt">fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt</a>
---	--

<b>Assinatura</b>		<b>Data</b>	
-------------------	--	-------------	--