



**REGULAMENTO DE
COMPETIÇÕES NACIONAIS**

2019/ 2020



ÍNDICE

DISPOSIÇÕES GERAIS	3
1. INTRODUÇÃO	3
2. QUADRO COMPETITIVO	3
3. CONSIDERAÇÕES GERAIS.....	3
4. INSCRIÇÕES	4
4.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO.....	4
4.2. PAGAMENTO	4
4.3. DATA LIMITE	4
5. CATEGORIAS	4
6. RECLAMAÇÕES / PROTESTOS	4
7. COMPETIÇÕES EM PISCINA	6
1. CLASSIFICAÇÕES	6
8. COMPETIÇÕES EM MAR, RIO ou ALBUFEIRAS	6
8.1. ÂMBITO.....	6
8.2. CALENDÁRIO.....	6
8.3. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO.....	6
8.4. DISPOSIÇÕES GERAIS.....	7
9. REGULAMENTOS ESPECIFICOS DAS COMPETIÇÕES	9
CAMPEONATO NACIONAL DE LONGA DISTÂNCIA	9
OPEN DE PORTUGAL e CAMPEONATO NACIONAL DE 10KM, 7,5KM, 5KM E 1,5KM MASTER – Primavera	12
OPEN DE PORTUGAL E CAMPEONATO NACIONAL DE 5KM E 3KM MASTERS - VERÃO	16

DISPOSIÇÕES GERAIS

1. INTRODUÇÃO

O presente documento regulamenta todas as competições de âmbito nacional, na disciplina de Águas Abertas.

2. QUADRO COMPETITIVO

No quadro abaixo, encontram-se discriminadas todas as competições nacionais da época 2019/2020:

DATA	COMPETIÇÃO	DISTÂNCIAS	LOCAL	ESCALÕES
23 de fevereiro 2020	CN Longa Distância	3km, 5km	---	AA15 (Masculino); AA14/15 (Feminino); AA16/17; AA18/19; AA20+
23 e 24 de maio 2020 <small>(possibilidade de alterar em função da etapa da taça do mundo/qualificação Olímpica de Setúbal)</small>	CN 10Km	10Km	-----	AA20+
	CN 10Km	10Km		AA18/19
	CN 7,5Km	7,5Km		AA16/17
	5Km	5Km		ABS
	5Km	5Km		AA14/15 (feminino) AA15 (masculino)
	CN 1,5Km	1,5Km		Masters
27 de Junho 2020	CN Verão 5Km	5Km	----	AA14 (Masculino); AA14/15 (Feminino); AA16/17; AA18/19; AA20+

3. CONSIDERAÇÕES GERAIS

Podem participar em todos os campeonatos os nadadores filiados na Federação Portuguesa de Natação, na disciplina de Águas Abertas, para a presente época.

A participação fica condicionada ao pagamento de uma taxa de inscrição, de acordo com o regulamento de cada uma das competições.

As informações técnicas relacionadas com as provas de Águas Abertas, poderão ser ajustadas em data posterior, mais próxima da competição, atendendo à especificidade da disciplina.

É vedada a participação nesta competição a praticantes com idade inferior a 14 anos (Feminino) e 15 (Masculino).

4. INSCRIÇÕES

4.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

As inscrições em todas as competições nacionais, serão efetuadas através da Plataforma Lap2Go. Poderão ser individuais ou de Grupo.

A disponibilizar assim que criada.

4.2. PAGAMENTO

Os pagamentos serão realizados através da plataforma, que gera a fatura automaticamente.

Os nadadores integrados no Regime de Alto Rendimento, em Natação Pura, estão dispensados do cumprimento do TAC nas provas que pretendam inscrever-se, considerando o seu estatuto privilegiado e o carácter obrigatório da sua presença em Campeonatos Nacionais, salvo condições excecionais admitidas pela direção da FPN.

4.3. DATA LIMITE

As datas limite para as inscrições em cada uma das competições são as constantes do respetivo regulamento específico.

5. CATEGORIAS

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

CATEGORIAS	MASCULINOS	FEMININOS
AA15 Masculino / AA14/15 Feminino	2005	2005-2006
AA16/17	2003-2004	2003-2004
AA18/19	2001-2002	2001-2002
AA20+	2000 e + Velhos	2000 e + Velhas

6. RECLAMAÇÕES / PROTESTOS

Em todas as competições nacionais as reclamações ou protestos serão aceites pela organização até 30 minutos após a publicação dos resultados de cada prova.

Terão que ser submetidos por escrito, em impresso próprio, pelo delegado do clube ou pelo nadador individual respeitando o seguinte procedimento:

- a) Reclamação junto do Juiz Árbitro
A aceitação do protesto implica a obrigação de o acompanhar com 20€ de caução, reembolsável no caso do mesmo acolher decisão favorável.
- b) Da decisão do Juiz Árbitro poderá haver recurso para o Júri de Apelo.
A aceitação do protesto implica a obrigação de o acompanhar com 100€ de caução, reembolsável no caso do mesmo acolher decisão favorável.
- c) O Júri de Apelo reunirá de imediato, não sendo a sua decisão passível de recurso, de acordo com o previsto na *GR 9.3.2* do regulamento FINA.
- d) Se a causa da reclamação ou protesto for baseada em fatos anteriores à competição, a reclamação ou o protesto tem que ser entregue antes do início da competição.
- e) Protestos relativos a questões de direito deverão ser formalizados de acordo com o previsto no artigo 160º do Regulamento Geral da FPN.

O Júri de Apelo será constituído por:

- a) Membro da Direção da FPN ou Delegado da FPN à prova.
- b) Responsável técnico da FPN à prova.
- c) Delegado do Conselho Nacional de Arbitragem
(não integrante da equipa de arbitragem do evento)

7. COMPETIÇÕES EM PISCINA

1. CLASSIFICAÇÕES

Haverá classificações separadas por prova, categoria e género, ficando apurados para a fase final com base no tempo dos 1500L (800L para as nadadoras AA14/15 do género feminino):

3000m AA14/15 Femininos:	12 Melhores marcas da fase regional
3000m AA15 Masculinos:	8 Melhores marcas da fase regional
5000m AA16/17 Femininos:	7 Melhores marcas da fase regional
5000m AA16/17 anos Masculinos:	7 Melhores marcas da fase regional
5000m AA18/19 anos Femininos:	7 Melhores marcas da fase regional
5000m AA18/19 anos Masculinos:	7 Melhores marcas da fase regional
5000m AA20+ Femininos:	6 Melhores marcas da fase regional
5000m AA20+ Masculinos:	6 Melhores marcas da fase regional

Os tempos serão válidos desde o dia 01 de janeiro de 2019 até ao dia 01 de janeiro de 2020. A lista de ordenação para esta prova será divulgada a 24 de janeiro de 2020.

8. COMPETIÇÕES EM MAR, RIO OU ALBUFEIRAS

8.1. ÂMBITO

O presente regulamento aplica-se às provas individuais de 1500m, 5000m, 7500m, 10000m, organizadas pela FPN ou, por delegação desta, por uma das Associações territoriais ou Clube filiado, com o propósito de apurar os Campeões Nacionais de Águas Abertas.

8.2. CALENDÁRIO

PROVA	DATA	EVENTO	CATEGORIAS	LOCAL
10Km	23 e 24 de maio 2020	CN 10Km	AA20+	---
10Km		CN 10Km	AA18/19	
7,5Km	23 e 24 de maio 2020	CN 7,5Km	AA16/17	---
5Km	23 e 24 de maio 2020	CN 5Km	AA14/15 Fem. AA15 Masc.	---
5Km	23 e 24 de maio 2020	5Km	ABS.	---
5Km	27 de junho 2020	CN Verão 5Km IND	Categorias e ABS.	---

8.3. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

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

- 8.3.1. Se preparou adequadamente e que possui a robustez física necessária   conclusão da prova, participando por sua conta e risco neste evento.
- 8.3.2. Na eventualidade de não cumprir o tempo limite estabelecido para a prova, a equipa de arbitragem poderá recolhe-lo da  gua.
- 8.3.3. A organiza o poderá cancelar o evento por motivos de segurança, como tempestades, m s condi oes do mar, ou outras situa oes que manifestamente possam colocar em perigo a integridade física dos participantes, não havendo lugar   restitui o da taxa de inscri o.
- 8.3.4. Poderá ser fotografado e filmado durante o evento, podendo essas imagens ser divulgadas publicamente ou utilizadas pela Federa o Portuguesa de Nata o para fins promocionais.
- 8.3.5.   conhecedor do Regulamento da Competi o e dos Regulamentos da FPN que regem as provas de  guas Abertas.
- 8.3.6. A sua inscri o apenas será validada após a entrega do Termo de Responsabilidade.

8.4. DISPOSI OES GERAIS

- 8.4.1. A segurança e apoio ao longo da prova serão da responsabilidade da Organiza o e assegurada por diversas embarca oes, de acordo com o estipulado no Regulamento Geral da Federa o Portuguesa de Nata o.
- 8.4.2. Para além dos barcos de apoio referidos no ponto anterior a Organiza o colocar  ao serviço dos participantes os seguintes meios: 1 (uma) ambulância; 1 (um) médico; 1 (um) barco de apoio equipado com serviço de primeiros socorros e paramédicos.
- 8.4.3. A organiza o não se responsabilizará por acidentes ou danos que os participantes sofram ou venham a sofrer no decorrer da prova. De igual modo, a organiza o não se responsabilizará por danos ou acidentes que os participantes venham a causar no decorrer da prova, decorrentes de má conduta desportiva ou desrespeito pelas regras em vigor.
- 8.4.4. A organiza o reserva-se o direito de impedir a participa o na prova ou de recolher, durante o percurso, todos os indivíduos que não apresentem condi oes técnicas e físicas para terminar a prova em segurança.
- 8.4.5. Os nadadores serão marcados com o respetivo número nas costas, ombros e mãos, de acordo com o Regulamento da FINA.

8.4.6. É possível o uso de fato isotérmico mediante a temperatura da água, mas não de quaisquer meios auxiliares de propulsão, flutuação ou respiração.

8.4.6.1. **Para as provas com a temperatura da água igual a 20°C ou superior não são permitidos fatos isotérmicos. Os fatos em material têxtil não podem ir além dos ombros, pescoço e tornozelos, respeitando em todos os outros requisitos as especificações dos fatos para a piscina.**

Para provas com temperatura igual a 18°C ou superior, e abaixo dos 20°C, o fato isotérmico é opcional.

É obrigatório quando a água se encontra a menos de 18°C, não inclusive.

A propósito destas regras, os fatos isotérmicos são fatos que produzam isolamento térmico. Os fatos isotérmicos, tanto para homem e mulher, têm de cobrir o Tronco, Costas, Ombros e Joelhos. Mas não se podem estender para além do pescoço, dos tornozelos e pulsos.

Estas regras também são aplicadas aos nadadores da categoria de Masters.

(FINA By Laws, valid as of 29.08.2016; BL 8 SWIMWEAR -BL 8.4; BL 8.5; BL 8.6)

8.4.7. Uma hora antes do início da competição será realizada uma medição da temperatura da água no meio do percurso a 40 cm de profundidade. Esta medição será supervisionada por uma comissão constituída por um árbitro, um membro da comissão organizadora e por um treinador que se voluntarie para o efeito durante a acreditação.

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

9. REGULAMENTOS ESPECÍFICOS DAS COMPETI OES

CAMPEONATO NACIONAL DE LONGA DISTÂNCIA

1. LOCAL

Póvoa de Varzim

2. DATA

23 fevereiro de 2020

3. HORÁRIO

--

4. PARTICIPA O

Têm direito a participar os nadadores filiados na Federa o Portuguesa de Nata o, na disciplina de  guas Abertas, que se tenham qualificado através do tempo realizado aos 1500L, em piscina de 50 ou convertido de piscina de 25. Para as nadadoras juvenis do g nero feminino contará a prova de 800L.

A Federa o Portuguesa de Nata o, emitirá um comunicado com o nome dos nadadores apurados para cada prova, bem como dos suplentes   mesma no dia 24-01-2020.

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

5. INSCRI OES

Os nadadores apurados para a fase final, devem confirmar a sua presença até às 18.00 horas do dia 05 de Fevereiro de 2020, com a inscri o, por correio eletr nico para inscri oes@fpnatacao.pt, através do ficheiro convite respetivo que poderá ser descarregado a partir da página www.fpnatacao.pt, ou efetuar as inscri oes através da plataforma de inscri oes online em www.swimrankings.net/manager/

Após essa data, proceder-se-    chamada dos nadadores suplentes, de modo a preencher todos os lugares da prova.

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

5.1. PAGAMENTO

Todas as inscrições ficarão condicionadas à receção do pagamento. O pagamento poderá ser efetuado 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.

Nota: Como forma de evitar situações de anulação de inscrições solicita-se aos clubes o envio do comprovativo de pagamento em simultâneo com as inscrições para a competição.

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 efetuado da seguinte forma:

Para as séries lentas e mistas:

TEMPO DE INSCRIÇÃO	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º	13º	14º	15º	16º	17º	18º	19º	20º
PISTA	4ª	5ª	3A	6ª	2A	7A	1A	8A	0A	9A	4B	5B	3B	6B	2B	7B	1B	8B	0B	9B

Para as séries rápidas:

TEMPO DE INSCRIÇÃO	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º
PISTA	4	5	3	6	2	7	1	8	0	9

7. CLASSIFICAÇÕES/PRÉMIOS

Serão atribuídos os seguintes títulos de Campeão Nacional:

-14 e 15 Anos Feminino (AA14/15)

-15 Anos Masculino (AA15)

-16 e 17 anos ambos os géneros (AA16/17)

-18 e 19 anos ambos os géneros (AA18/19)

-20 e mais velhos ambos os géneros (AA20+)

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

Serão ainda entregues troféus às três equipas mais pontuadas, segundo o seguinte sistema:

LUGAR	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º
PONTOS	12	10	8	7	6	5	4	3	2	1

Os pontos são contabilizados segundo as classificações obtidas por categoria e género.

8. DIVERSOS

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

9. PROGRAMA DE PROVAS

DIA ?? FEVEREIRO 2020 (1 SESSÃO) – 09.00 HORAS			
Prova 1	3000m	Masculinos/Femininos	AA14/15 Fem. e AA15 Masc.
Prova 2	5000m	Masculinos/Femininos	16 e + velhos (s.l.)
Prova 3	5000m	Femininos	16 e + velhos (s.r)
Prova 4	5000m	Masculinos	16 e + velhos (s.r)

Nota – Nas provas 1 e 2 (3000m e 5000m de ambos os géneros) a competição decorrerá em sistema misto com dois (2) nadadores por pista.

Nas provas 3 e 4 os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição, independentemente da sua categoria.

OPEN DE PORTUGAL e CAMPEONATO NACIONAL DE 10KM, 7,5KM, 5KM E 1,5KM MASTER – Primavera

1. LOCAL

Aldeia do Mato – Castelo de Bode

2. DATA

23 e 24 de maio de 2020 (a alterar em função do europeu de adaptada e da marcação de Setúbal)

3. HORÁRIOS

PROVAS	ESCALÃO	HORÁRIOS
SÁBADO 23 DE MAIO 2020		
10Km	1998 e + Velhos (AA20+)	15h00
10Km	1999 / 2000 (AA18/19)	15h00
7,5Km	2001 / 2002 (AA16/17)	15h00
DOMINGO 24 DE MAIO 2020		
5Km	Absoluto	13h30
5Km	2003 / 2004 (fem.) [(AA15 masc.; AA14/15 fem.)]	13h30

Nota: Este quadro está ajustado segundo as normas da FINA (BL 9.3.7.7 WORLD JUNIOR CHAMPIONSHIPS) e LEN (J-OW 2 EVENTS & PARTICIPATION) sobre a participação no Campeonato da Europa e do Mundo de Juniores. Está ajustado o programa de provas às distâncias e grupos etários em competição.

PROVA DE 10Km (Seniores)

Horário do secretariado: 13h00 – 14:15

Briefing: 14h30

Prova: 15h00

PROVA DE 7,5Km

Horário do secretariado: 13h00 – 14:15

Briefing: 14h30

Prova: 15h00

PROVA DE 5Km

Horário do secretariado: 11h30 – 12h45

Briefing: 13h

Prova: 13h30

4. PARTICIPAÇÃO

Têm direito a participar nadadores masculinos e femininos possuidores de licença FPN de Águas Abertas das categorias acima mencionadas.

No sentido de agilizar a participação de cada nadador, apresentamos a tabela com a correspondência de ano de nascimento – Idade – Prova

2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000 E + VELHOS
14 (fem.)	15	16	17	18	19	20 e + velhos
5km		7,5km		10km		10km
5km Absolutos						

Na prova de 10Km (seniores) apenas poderão participar praticantes que para além disso cumpram um dos seguintes requisitos:

- Tenham participado no CNLD numa das duas últimas épocas
- Tenham nadado na presente época as provas de 800m Livres (femininos) ou 1500m Livres (masculinos)

Nas provas de 10Km e 7,5Km correspondentes às categorias Sénior e Júnior irão realizar-se em sistema misto com as distâncias estabelecidas para cada uma das categorias (a definir após a avaliação das condições do local de competição).

5. INSCRIÇÕES

Na plataforma Lap2Go

A data limite para receção das mesmas termina no **dia 13 de maio de 2020.**

Serão ainda aceites todas as inscrições rececionadas nos serviços da FPN até às 24:00 do 3º dia posterior ao final do prazo limite estipulado no regulamento específico de cada um deles, acompanhado do comprovativo de pagamento de uma penalização no valor de **300,00 euros**, no caso de ser a totalidade dos atletas do clube em falta e de **50,00 euros** no caso de inscrição adicional ou correção individual das provas a nadar. Este prazo é contado em dias corridos, porém se terminar em dia não útil transfere-se para o dia útil seguinte, quando não respeitados, implicam a sua não aceitação. **Em caso de dúvida ou dificuldade técnica para a sua receção, deverão os interessados confirmar e registar a ocorrência junto dos serviços da FPN, impreterivelmente, até às 18:00 do próprio dia. Após essa data e hora, sem justificação prévia não serão aceites mais inscrições sob qualquer pretexto.**

6. CLASSIFICAÇÕES

A classificação nas provas será da seguinte forma:

10km: -AA18/19 anos (masculino e feminino)

- AA20+ (masculino e feminino)
- Absoluto (masculino e feminino)
- Open Absoluto

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

5km: -AA14/15 Anos Feminino

- AA15 Anos Masculino
- Absoluto (masculino e feminino)
- Open de Portugal Absoluto

7. PRÉMIOS

Será atribuída medalha aos 3 primeiros classificados de cada prova absoluta em regime Open de Portugal.

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados das categorias (de cada género):

10km: - AA18/19

- AA20+
- Absoluto

7,5km: - AA16/17

5km: - AA14/15 Feminino

- AA15 Masculino

- Absoluto

8. ABASTECIMENTOS (prova de 10Km e 7,5Km)

Será delimitada uma zona para abastecimento dos atletas no decorrer da prova, devendo as respetivas varas cumprir com o definido no regulamento da FINA.

Cada Treinador poderá abastecer apenas dois (2) nadadores, independentemente do género.

Ambos os pontos referidos anteriormente terão a vistoria da equipa de arbitragem.

9. ARBITRAGEM

A arbitragem estará a cargo do Conselho Nacional de Arbitragem.

OPEN DE PORTUGAL E CAMPEONATO NACIONAL DE 5KM E 3KM MASTERS - VERÃO

1. LOCAL

Viana do Castelo / Barragem da Caniçada

2. DATA

27 de junho de 2020

3. HORÁRIOS E PERCURSOS

PROVA DE 5Km

Horário do secretariado: A definir.

Briefing: A definir.

Prova: A definir.

A FPN emitirá, em data mais próxima da competição, informação relativa aos horários de cada uma das provas e respetivos percursos.

4. PARTICIPAÇÃO

Têm direito a participar nadadores masculinos e femininos possuidores de licença FPN de Águas Abertas, das categorias Juvenil, Júnior, Sénior.

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

5. INSCRIÇÕES

Inscrições na Lap2Go

A data limite para receção das mesmas termina no dia **17 de junho de 2020**.

Serão ainda aceites todas as inscrições rececionadas nos serviços da FPN até às 24:00 do 3º dia posterior ao final do prazo limite estipulado no regulamento específico de cada um deles, acompanhado do comprovativo de pagamento de uma penalização no valor de **300,00 euros**, no caso de ser a totalidade dos atletas do clube em falta e de **50,00 euros** no caso de inscrição adicional ou correção individual das provas a nadar. Este prazo é contado em dias corridos, porém se terminar em dia não útil transfere-se para o dia útil seguinte, quando não respeitados, implicam a sua não-aceitação. **Em caso de dúvida ou dificuldade técnica para a sua receção, deverão os interessados confirmar e registar a ocorrência junto dos serviços da FPN, impreterivelmente, até às 18:00 do próprio dia. Após essa data e hora, sem justificação prévia não serão aceites mais inscrições sob qualquer pretexto.**

6. CLASSIFICAÇÕES

A classificação na prova de 5000m far-se-á:

- AA14/15 Feminino
- AA15 Masculino
- AA16/17 (Masculino e Feminino)
- AA18/19 (Masculino e Feminino)
- AA20+ (Masculino e Feminino)
- Open Absoluto (Masculino e Feminino)

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

7. PRÉMIOS

Nos 5Km serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada categoria e género, bem como absoluto de cada género.

Atribuído prémio aos 3 primeiros de cada género no regime absoluto Open.

8. ARBITRAGEM

A arbitragem estará a cargo do Conselho Nacional de Arbitragem.