

II TORNEIO MASTERS CNAAC

28.DE.ABRIL.DE.2024

1ª SESSÃO 09H30

2ª SESSÃO 16H00

NATAÇÃO

CNAAC

CLUBE NÁUTICO ACADÉMICO DE COIMBRA
NATAÇÃO • POLO AQUÁTICO • MASTERS



Centro Olímpico de Piscinas de Coimbra

Associação de Municípios do Centro de Portugal



CÂMARA MUNICIPAL
COIMBRA



COMPLEXO
OLÍMPICO
DE PISCINAS



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO E
JUVENTUDE, I.P.



ASSOCIAÇÃO DE MUNICÍPIOS DO CENTRO DE PORTUGAL





II Torneio de Nataç3o Master do CNAC

Regulamento

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

2 – A realizar no Complexo Ol3mpico de Piscinas de Coimbra (50m – 10 pistas) no **dia 28 de abril 2024**

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

4 – Grupos et3rios e provas:

GRUPOS DE IDADE Em conformidade com as regras definidas pela FINA para os Masters, no ano civil de 2024 (1 de janeiro a 31 de dezembro), os nadadores ser3o agrupados nos seguintes grupos de idade:

Provas Individuais:

GRUPO	ESCAL3O ET3RIO	ANOS DE NASCIMENTO
Master A	25-29	99-95
Master B	30-34	94-90
Master C	35-39	89-85
Master D	40-44	84-80
Master E	45-49	79-75
Master F	50-54	74-70
Master G	55-59	69-65
Master H	60-64	64-60

GRUPO	ESCAL3O ET3RIO	ANO DE NASCIMENTO
Master I	65-69	59-55
Master J	70-74	54-50
Master K	75-79	49-45
Master L	80-84	44-40
Master M	85-89	39-35
Master N	90-94	34-30
Master O	95-99	29-25
Master P	100-104	24-20

Provas de Estafeta:

GRUPO	ESCAL3O ET3RIO
1	100 – 119
2	120 – 159
3	160 – 199
4	200 – 239

GRUPO	ESCAL3O ET3RIO
5	240 – 279
6	280 – 319
7	320 – 359

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

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

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

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

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

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

9 – O custo de cada prova individual é de 4€ e de cada estafeta é de 12€. As inscrições só serão processadas após confirmação do pagamento das mesmas. Não haverá quaisquer devoluções de pagamentos realizados após concluído o período de inscrições.

PRAZO LIMITE DE ENVIO DA INSCRIÇÃO: 14 DE ABRIL DE 2024

PRAZO LIMITE DE PAGAMENTO: 20 DE ABRIL DE 2024

As **inscrições** devem ser enviadas, em ficheiro Pro Swim do “Team Manager” a fornecer pelo Clube ou disponível em www.cnaonline.com.

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

A aceitação das inscrições fica condicionada à receção do pagamento e envio do respetivo comprovativo para secretaria@cnaonline.com

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

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

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

PROGRAMA DE PROVAS

Início Aquecimento: 8h15				Início Aquecimento: 14h45			
Fim Aquecimento: 9h15				Fim Aquecimento: 15h45			
Início da sessão: 9h30				Início da sessão: 16h00			
1	400	Livres	Mas	14	4x50	Livres	Fem
2	400	Livres	Fem	15	100	Livres	Masc
3	4x50	Livres	Masc	16	100	Mariposa	Fem
4	50	Mariposa	Fem	17	100	Mariposa	Masc
5	50	Mariposa	Masc	18	50	Costas	Fem
6	100	Costas	Fem	19	50	Costas	Masc
7	100	Costas	Masc	20	100	Bruços	Fem
8	200	Estilos	Fem	21	100	Bruços	Masc
9	200	Estilos	Masc	22	50	Livres	Fem
10	50	Bruços	Fem	23	50	Livres	Masc
11	50	Bruços	Masc	Intervalo 10 min			
12	100	Livres	Fem	24	4x50	Estilos	Misto
Intervalo 10 min							
13	4x50	Livres	Misto				