



11º Torneio de Masters do Litoral Alentejano

REGULAMENTO

O Torneio é organizado de acordo com o regulamento geral da Federação Portuguesa de Natação, estando a arbitragem ao cargo da Associação de Natação do Alentejo (ANALEN), com sistema de cronometragem electrónica.

1. Organização

- Clube de Natação do Litoral Alentejano (CNLA)

2. Apoios

- Câmara Municipal de Sines
- Junta de Freguesia de Sines
- Associação de Natação do Alentejo (ANALEN)

3. Data

- **9 de Março de 2024** (Sábado), numa única sessão.

4. Local

- Piscinas Municipais “Carlos Manafaia” em **Sines** (25 metros x 8 pistas)

5. Horário

- 09h45

A piscina estará disponível para aquecimento 1h30 antes do início das provas.



6. Participação

6.1. Para as provas individuais, os Grupos de Idade são os seguintes:

GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	ANOS DE NASCIMENTO	GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	ANO DE NASCIMENTO
Master A	25-29	99-95	Master I	65-69	59-55
Master B	30-34	94-90	Master J	70-74	54-50
Master C	35-39	89-85	Master K	75-79	49-45
Master D	40-44	84-80	Master L	80-84	44-40
Master E	45-49	79-75	Master M	85-89	39-35
Master F	50-54	74-70	Master N	90-94	34-30
Master G	55-59	69-65	Master O	95-99	29-25
Master H	60-64	64-60	Master P	100-104	24-20

6.2. Para as estafetas, os Grupos de Idade são os seguintes:

GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO
1	100 – 119	5	240 – 279
2	120 – 159	6	280 – 319
3	160 – 199	7	320 – 359
4	200 – 239		

6.3. A participação é aberta a todos os atletas e clubes portugueses (com filiação Master na FPN) ou estrangeiros, desde que filiados nas respetivas Federações reconhecidas pela FINA, devendo ser enviado para a organização um comprovativo juntamente com as inscrições.

6.4. Não há nº limite de participação por equipa;

6.5. Cada nadador pode participar em **três (3) provas (entre individuais e estafetas)**.

6.6. Os nadadores serão organizados por séries, de acordo com o seu sexo e o tempo de inscrição.

6.7. As faltas de “última hora” deverão ser comunicadas na reunião de delegados.

7. Inscrições

7.1. As inscrições devem ser realizadas por via electrónica, através do programa informático definido pela FPN para o efeito: FPN – Entry Editor ou Team Manager da GeoLogix, e deverão ser enviadas por correio eletrónico para geral.analentejo@gmail.com

7.2. Serão aceites inscrições até ao dia **1 de Março de 2024**.

7.3. As inscrições terão um custo de 6€ por atleta.

O pagamento deverá ser para o NIB do CNLA - 0010 0000 25482520001 78 (Banco BPI);

Deverão enviar o comprovativo de pagamento para: cnla2001@gmail.com;



7.4. A entrylist para confirmação de inscrições será enviada para os clubes participantes até ao dia 4 de Março. **Eventuais correções deverão ser comunicadas à ANALEN até ao dia 5 de Março às 12h00.** O programa de provas será enviado aos clubes no dia 1 de Março e estará também disponível em www.swimrankings.net.

8. Prémios

8.1. Prémio coletivo “Somos Muitos” – Para a equipa com maior nº de nadadores inscritos na prova.

8.2. Prémio Carreira – Prémio para os atletas (fem/masc) mais idosos em competição.

8.3. Troféu para as três (3) primeiras equipas na classificação coletiva.

8.4. Troféu para o nadador (Feminino/Masculino) mais pontuado (tabela FINA em vigor) de cada **conjunto de grupos etários**, da seguinte forma: A/B, C/D, E/F, G/H, I/J, K/L/M.

9. Classificação coletiva

9.1. Pontua para a classificação coletiva o melhor atleta de cada clube nas provas individuais, em cada **conjunto de grupos etários** (A/B, C/D, E/F, G/H, I/J, K/L/M), segundo a seguinte pontuação:

1º Classificado: 9 Pontos

2º Classificado: 7 Pontos

3º Classificado: 6 Pontos

4º Classificado: 5 Pontos

5º Classificado: 4 Pontos

6º Classificado: 3 Pontos

7º Classificado: 2 Pontos

8º Classificado: 1 Ponto

9.2. Nas estafetas, as equipas pontuarão a dobrar. Para efeitos de classificação coletiva, apenas é contabilizada uma estafeta por grupo etário, ainda que cada clube possa inscrever mais do que uma estafeta.



10. Programa de provas

Nº:	Prova:
1	400 Livres Fem.
2	400 Livres Masc.
3	50 Costas Fem.
4	50 Costas Masc.
5	50 Mariposa Fem.
6	50 Mariposa Masc.
7	100 Bruços Fem.
8	100 Bruços Masc.
Intervalo 10 minutos	
9	100 Estilos Fem.
10	100 Estilos Masc.
11	50 Livres Fem.
12	50 Livres Masc.
13	100 Costas Fem.
14	100 Costas Masc.
15	100 Mariposa Fem.
16	100 Mariposa Masc.
17	50 Bruços Fem.
18	50 Bruços Masc.
Intervalo 5 minutos	
19	4x100 Estilos Misto
20	4x100 Livres Misto
Entrega de prémios	



11. Diversos

11.1. Este Torneio classifica para o Circuito Especialista Master 2024 da FPN.