

REGULAMENTO

XVI TORNEIO ÁGUAS ABERTAS DO MONDEGO

(Prova Oficial — 3000m)

1. Local e Data

Local: Parque Verde do Mondego, Coimbra
Data: 19 de setembro de 2026
Coordenadas GPS: (40.2014441, -8.4255846)

Horário da Prova

Secretariado / Briefing final: 10:30H – 12H
Briefing: 12:15H
Partida prevista: 12:30H
Tempo limite (AA14/15 a AA20+): 70 minutos após o início
Tempo limite (Masters): 90 minutos após o início

2. Organização

- Câmara Municipal de Coimbra (CMC)
- Associação de Natação de Coimbra (ANC)

3. Participação

Poderão participar na prova todos os nadadores das categorias abaixo mencionadas e que possuam licença FPN de Águas Abertas ou Master de Águas Abertas, da Federação de Triatlo de Portugal, ou de federações de outros países reconhecidas pela World Aquatics.

Escalões admitidos: AA14/15, AA16/17, AA18/19, AA20+ e Masters (ver tempos limite na secção 8 — Classificação e Tempos Limite).

Escalões	Masculino e Feminino
AA14/15	2011 – 2012
AA16/17	2009-2010
AA18/19	2007-2008
AA20+	»2006

Escalões Master	Ano Nascimento
Master AB	2001 – 1992
Master CD	1991 – 1982
Master EF	1981 – 1972
Master GH	1971 – 1962
Master IJ	1961 – 1952
Master KL	1951 – 1942
Master MN	1941 – 1932
Master OP	1931 – 1922

4. Percurso



Percurso da Prova Oficial de 3000m (quadrilátero) — Pontos 1-2-3-4, 3 voltas completas

O percurso da prova tem configuração quadrilátera, conforme o desenho-esquema. Os nadadores deverão completar 3 (três) voltas completas e consecutivas ao percurso, saindo do Ponto 1 (partida/chegada) e seguindo a sequência Ponto 1 → Ponto 2 → Ponto 3 → Ponto 4 → Ponto 1, repetida três vezes sem interrupção, perfazendo a distância total de 3000m.

O percurso deverá ser realizado no sentido dos ponteiros do relógio, ficando as boias de contorno obrigatório sempre à direita dos nadadores.

O contorno das boias é obrigatório, pelo que o seu incumprimento dará direito a desclassificação.

O percurso apresentado poderá sofrer alterações no dia da prova por motivos de segurança, más condições atmosféricas ou outros motivos ponderosos.

5. Condições de Participação

Ao inscrever-se, o participante assume e aceita que:

- ▶ Se preparou adequadamente e que possui a robustez física necessária à conclusão da prova, participando por sua conta e risco.
- ▶ Devido ao protocolo existente entre a FPN e a Federação de Triatlo de Portugal, os triatletas filiados na FTP poderão participar nesta prova, após validação da FPN. Estes atletas serão enquadrados nas categorias definidas para as Águas Abertas.
- ▶ Na eventualidade de não cumprir o tempo limite estabelecido para a prova, a equipa de arbitragem poderá recolhê-lo da água.
- ▶ A organização poderá cancelar o evento por motivos de segurança, como tempestades, más condições atmosféricas, ou outras situações que manifestamente possam colocar em perigo a integridade física dos participantes, não havendo lugar à restituição da taxa de inscrição.
- ▶ Poderá ser fotografado e filmado durante o evento, podendo essas imagens ser divulgadas publicamente ou utilizadas pela Organização, para fins promocionais.
- ▶ A sua inscrição apenas será validada após a entrega do Termo de Responsabilidade.
- ▶ A cronometragem será realizada com chips retornáveis, pelo que a sua não devolução ou dano não accidental do chip prevê o pagamento, por parte do atleta, de 60€.

6. Disposições Gerais

- ▶ A segurança e o apoio ao longo da prova são da responsabilidade da Organização, assegurados por diversas embarcações.

- ▶ Para além dos barcos de apoio referidos no ponto anterior, a Organização colocará ao serviço dos participantes os seguintes meios: uma ambulância; um barco de apoio equipado com serviço de primeiros socorros e paramédicos.
- ▶ A organização não se responsabilizará por acidentes ou danos que os participantes sofram ou venham a sofrer no decorrer da prova, nem por danos ou acidentes que os participantes venham a causar, decorrentes de má conduta desportiva ou desrespeito pelas regras em vigor.
- ▶ 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.
- ▶ O uso de touca é obrigatório, podendo ser utilizada qualquer uma que o atleta possua. Os nadadores serão marcados em diversos pontos do corpo (ombros, mão e costas) com o respetivo número de ordem.
- ▶ O uso de fatos térmicos ou de quaisquer meios auxiliares de propulsão, flutuação ou respiração deve respeitar o disposto no Regulamento do Circuito Nacional de Águas Abertas e respetiva Adenda: https://fpnatacao.pt/uploads/eventos/Regulamento_XIX_Circuito_Nacional_AA_2026_28062026.pdf
- ▶ É obrigatória a apresentação de documento de identificação, caso a organização o solicite.

7. Inscrições

As inscrições poderão ser feitas individualmente ou por clubes, devendo ser realizadas através da plataforma MultiCrono – Cronometragem Desportiva, ou na plataforma que vier a ser indicada.

Taxas de inscrição:

As inscrições podem ser feitas por prova individual, em pacote de provas ou, nas provas oficiais, de acordo com a respetiva taxa de participação. A tabela seguinte resume todos os valores; as condições de cada modalidade são detalhadas abaixo.

Modalidade	10 ago. – 14 set.	15 – 18 set.	19 set.
Divulgação – 500m	6 €	8 €	10 €
Divulgação – 1000m	10 €	12 €	14 €
Pacote 500m + 1000m	14 €	16 €	18 €
Grupo ≥ 10 atletas	12 €/atleta	14 €/atleta	16 €/atleta
Prova Oficial	14 €	16 €	20 €
Circuito Nacional AA *	10,50 €	—	—

* Redução de 25% sobre a taxa normal da Prova Oficial, aplicável a atletas inscritos no Circuito Nacional de Águas Abertas, apenas durante o período normal de inscrições.

A) Provas de Divulgação — Inscrição Individual

Inclui as provas de 500m e 1000m, inscritas separadamente.

- ▶ Período normal: 10 de agosto a 14 de setembro.
- ▶ Fora do prazo (15 a 18 de setembro): acresce 2 € por inscrição.
- ▶ No dia da prova (19 de setembro): acresce 4 € por inscrição, limitada a 20 participantes por prova e sujeita a vagas.

B) Pacote de Provas — 500m + 1000m

Inscrição conjunta para quem participa nas duas provas de divulgação, com valor único mais vantajoso do que as duas inscrições individuais.

As inscrições no dia da prova ficam também condicionadas à existência de vagas.

Inscrições de Grupo

Para grupos de 10 ou mais atletas, aplica-se uma tarifa especial por participante, nos mesmos três períodos, destinada a facilitar a participação conjunta de clubes, associações e outros grupos organizados.

C) Provas Oficiais

As inscrições no dia da prova ficam limitadas a 30 participantes por prova e sujeitas a vagas.

Os atletas inscritos no Circuito Nacional de  guas Abertas beneficiam de uma redução de 25% sobre a taxa normal, nas provas integradas nesse Circuito.

Nota

As inscrições fora do período normal dependem sempre da capacidade organizativa da prova e da existência de vagas. A inscrição s   é considerada válida após a conclusão do processo de inscrição e o pagamento da taxa aplicável.

8. Classificação e Tempos Limite

Em todas as provas, a classificação individual far-se-  de acordo com escalão e g nero.

Para que o nadador obtenha um lugar em qualquer uma das classificações, terá de completar a distância da prova dentro dos seguintes tempos limite:

Partida prevista: 12h30

Escalão	Tempo Limite
AA14/15, AA16/17, AA18/19, AA20+	70 minutos após o início da prova
Masters	90 minutos após o início da prova

9. Arbitragem

A arbitragem da prova é da responsabilidade do Conselho Regional de Arbitragem da Associação de Natação de Coimbra.

10. Pr mios

Serão atribuídos pr mios aos três primeiros classificados de cada escalão e g nero.

No caso dos escalões Master, não serão atribuídos pr mios aos atletas que realizarem inscrição fora do prazo limite.

Os três primeiros classificados da categoria de Absolutos (conjunto de todos os escalões) de cada g nero ter o pr mio monetário nos seguintes valores:

Classificação	Valor	Abrangência
1.É classificado/a	100 �	Absolutos, por g�nero
2.É classificado/a	50 �	Absolutos, por g�nero
3.É classificado/a	25 �	Absolutos, por g�nero

11. Protestos

Os protestos serão aceites pela organização até 30 minutos após a publicação dos resultados de cada prova, devendo 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 de 50€, reembolsável no caso de o mesmo merecer decisão favorável. Sempre que seja apresentado um protesto, será constituído um Júri de Apelo, composto pelos seguintes elementos:

- ▶ Diretor da prova;
- ▶ Juiz-Árbitro da prova.

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

XVI TORNEIO ÁGUAS ABERTAS DO MONDEGO

Prova Oficial de 3000m • 19 de setembro de 2026 • FICHA DE INSCRIÇÃO

PREENCHIMENTO EM LETRA DE IMPRENSA

NOME (mínimo 3 nomes)	
Nº Licença FPN	Nacionalidade
Género	Data de Nascimento
Escalão	Clube
Até 10 de setembro de 2026 Inscrição: 8€	Após 10 de setembro 2026 (até 30 min. antes) Inscrição: 10€
Prova em que se inscreve	Competição / Extracompetição
Comprovativo de Pagamento N.º de cheque, n.º de transferência bancária, data do pagamento. Pagamentos em dinheiro devem ter assinatura da Tesouraria da Prova.	

TERMO DE RESPONSABILIDADE

- Reconheço que participar em eventos desportivos desta natureza pode ser potencialmente perigoso e estou ciente de que poderão ocorrer acidentes. Declaro ser possuidor de condição física necessária à participação e conclusão da prova em que me inscrevi, nela participando de livre vontade e com total conhecimento do seu regulamento e obrigações daí decorrentes, responsabilizando-me pela minha participação e não imputando responsabilidades a pessoas, empresas ou entidades envolvidas direta ou indiretamente na organização ou promoção do evento, por quaisquer danos pessoais ou materiais que venha a sofrer no decorrer da minha participação.
- Dou também a minha autorização para que a entidade organizadora ou promotora do evento e a Federação Portuguesa de Natação utilizem o meu nome e a minha imagem em fotos, vídeos ou outros meios de transmissão de imagens.

Nome completo: _____ **Data:** ____/____/2026

Assinatura: _____

Para atletas menores de idade, a assinatura do termo de responsabilidade deverá ser assinada, imperativamente, pelo Encarregado de Educação ou Tutor.