

# 22ª PROVA DE MAR BAÍA de SINES - 2026

**SINES, 14 DE JUNHO DE 2026 – 10:00**

**ORGANIZAÇÃO:**

**CLUBE DE NATAÇÃO DO LITORAL ALENTEJANO**

**APOIOS:**

CÂMARA MUNICIPAL DE SINES

JUNTA DE FREGUESIA DE SINES

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO ALENTEJO

## REGULAMENTO



[www.facebook.com/cnla2001](http://www.facebook.com/cnla2001)



# 22ª PROVA DE MAR – BAÍA de SINES 2026 REGULAMENTO

## I – LOCAL E DATA DE REALIZAÇÃO DA PROVA

**Data:** Sábado– 14 de Junho de 2026

**Local:** Praia Vasco da Gama – Baía de Sines

**Coordenadas GPS:** 37°57'12.25"N 8°51'54.07"W

**Horário do Secretariado:** 08h30 – 10h15

**Briefing Final da Prova de 400m** (Divulgação): 09h45

**Partida da Prova de 400m** (Divulgação): 10h00

**Briefing Final da Prova de 1000m** (Divulgação): 10h15

**Partida da Prova de 1.000m** (Divulgação): 10h30

**Briefing Final da Prova de 3000m:**11h00

**Partida da Prova de 3000m:**11h15

## II – ORGANIZAÇÃO DA PROVA, APOIOS E RESPONSABILIDADES

1. A Organização da 22ª Prova de Mar – Baía de Sines 2026 é da responsabilidade do CNLA – Clube de Natação do Litoral Alentejano, com sede social em: Estrada da Costa do Norte, Nº 38 F, 7520-134 Sines. Contactos da Organização: telefone 963 285 163; e-mail: [cnla2001@gmail.com](mailto:cnla2001@gmail.com) e [www.facebook.com/cnla2001](http://www.facebook.com/cnla2001);
2. A arbitragem estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem da Associação de Natação do Alentejo;
3. A Prova conta com os apoios das seguintes entidades: CMS – Câmara Municipal de Sines, JFS – Junta de Freguesia de Sines, ANALENTEJO – Associação de Natação do Alentejo. A Organização conta ainda com a colaboração, entre outros, da Associação de Bombeiros Voluntários de Sines, Administração do Porto de Sines, Capitania do Porto de Sines, Clube Náutico de Sines, Resgate – Associação de Nadadores-Salvadores do Litoral Alentejano. A Organização disponibilizará embarcações de escolta e segurança em quantidade ajustada ao número de atletas inscritos;
4. A Organização efetuará um seguro de grupo nominal e colocará ao dispor meios marítimos e terrestres para acompanhamento das Provas. No entanto, cabe a cada Participante (ou seu representante legal) e Clube a responsabilidade de avaliação sobre as condições físicas e técnicas para a realização das Provas. A organização não se responsabiliza por qualquer acidente ou danos causados no decorrer da prova e por causas estranhas à organização;
5. A organização reserva-se ao direito de impedir a participação nas provas, ou recolher durante o seu decurso, os participantes que não apresentem condições técnicas e / ou físicas para a terminarem em segurança;
6. Existirá uma ambulância no local, com o respetivo pessoal médico ou paramédico, para eventual assistência aos atletas.



# 22ª PROVA DE MAR – BAÍA de SINES 2026

## REGULAMENTO

### III – PROVAS E IDADE MÍNIMA

1. Prova de Divulgação: 400m e 1000m.

Participação:

**Consultar o Regulamento Específico das Provas de Divulgação no Anexo I (400m) e Anexo II (1000m) a este Regulamento.**

2. Prova Oficial: 3000m – Prova pontuável para o XIX Circuito Nacional de Águas Abertas 2026.

Participação:

- Poderão participar nestas provas, todos os Nadadores possuidores de licença FPN de Águas Abertas ou Master de Águas Abertas, nascidos em 2011 e mais velhas (femininos) e 2010 e mais velhos (masculinos);
- Poderão ainda participar nadadores filiados junto de outras federações internacionais reconhecidas pela FINA.
- Dado o protocolo entre a FPN e a FTP, poderão participar atletas federados de Triatlo;

3. Premiação

- Para efeitos de premiação, será concedida pela seguinte tabela de categorias.

<b>Agrupamento Categorias</b>	<b>Anos nascimento</b>
AA14/15	2011-2012
AA16/17	2009-2010
AA18/19	2007-2008
AA20+	2006 e + velhos
Masters A/B	2001 – 1992 (M/F)
Masters C/D	1991 – 1982(M/F)
Masters E/F	1981 – 1972 (M/F)
Masters G/H	1971 – 1962 (M/F)
Masters I/J	1961 – 1952 (M/F)
Masters K/L/M	1951 e anteriores



# 22ª PROVA DE MAR – BAÍA de SINES 2026 REGULAMENTO

## 4. Percurso

- Esta prova disputar-se-á num percurso triangular, com uma extensão de 1000m. Os nadadores deverão completar 3 voltas para cumprir a distância de 3000m.
- O percurso será realizado no sentido contrário dos ponteiros do relógio, ficando as boias de contorno obrigatório à esquerda dos nadadores. Apenas a boia de partida, será contornada, ficando à direita dos nadadores. Estas boias terão obrigatoriamente que ser contornadas de acordo com o indicado, sob pena de desclassificação.
- Os percursos apresentados poderão ser alterados no dia da prova por motivos de segurança, más condições atmosféricas, ou outros.



# 22ª PROVA DE MAR – BAÍA de SINES 2026

## REGULAMENTO

### IV – DISPOSIÇÕES GERAIS

1. Os atletas só podem participar mediante a apresentação de um Termo de Responsabilidade (em anexo a este Regulamento – última página);
2. É permitido o uso de fato isotérmico mediante a temperatura da água, mas não de quaisquer meios auxiliares de propulsão, flutuação ou respiração;
3. 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.
4. A) É obrigatório quando a água se encontra a menos de 18°C, não inclusive.
4. B) 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.
4. C) Estas regras também são aplicadas aos nadadores da categoria de Masters.
5. O uso de touca é obrigatório;
6. Os atletas serão marcados com o respetivo número nas costas, ombros e mãos, de acordo com o Regulamento da FINA;
7. O Atleta que utilizar quer o apoio de embarcações, dos elementos que limitam e identificação o percurso (boias de sinalização, cordas ou outros) e outros elementos exteriores, será desclassificado;
8. O Atleta que não efetuar todo o percurso determinado pela Organização será desclassificado;
9. Será motivo de desclassificação se o Atleta incorrer em qualquer ato de indisciplina, antes, durante e após a Prova;
10. As boias sinalizadoras do percurso das provas terão de ser contornadas segundo indicações dadas pela organização no briefing e mapa do percurso disponibilizado no dia e no local da prova;
11. Todos os Atletas federados devem ser portadores do cartão de licença federativa e bilhete de identidade/cartão de cidadão;
12. As provas serão assistidas por entidades oficiais reconhecidas e por elementos ligados à organização;
13. O nadador poderá ser fotografado e filmado durante o evento, podendo essas imagens ser divulgadas publicamente ou utilizadas pela organização e/ou pela Federação Portuguesa de Natação para fins promocionais.
14. É da responsabilidade do atleta, entregar no final da prova, o chip. Caso não entregue, ou o entregue danificado (de forma não accidental), terá de pagar 60€.



# 22ª PROVA DE MAR – BAÍA de SINES 2026 REGULAMENTO

## V – PRAZOS E MODOS DE INSCRIÇÃO

1. O **prazo promocional** de inscrições decorrerá até dia **02 de junho 2026**;
2. O **prazo normal** de inscrições decorrerá até dia **9 de Junho de 2026**;
3. Após o prazo normal, admitem-se inscrições chamadas de “**última hora**” e que poderão efetuar-se até dia **12 de Junho de 2026**;
4. As inscrições deverão ser efetuadas no site : **<https://multicrono.com/aa/sines>** ;

## V – CUSTO DA INSCRIÇÃO E PAGAMENTO

1. O custo da inscrição por Atleta participante individual, no **prazo promocional** de inscrição, é de:
  - a. 16,00 € sem almoço incluído,
  - b. 18,00 € com almoço incluído
2. O custo da inscrição por Atleta participante individual, no **prazo normal** de inscrição, é de:
  - a. 18,00 € sem almoço incluído,
  - b. 20,00 € com almoço incluído,
3. As equipas que apresentarem **8 (oito) ou mais atletas pagam apenas por cada inscrição**:
  - a. 14,00 € sem almoço,
  - b. 16,00 € com almoço incluído;
4. **Os atletas integrantes do XIX Circuito Nacional, tem um desconto de 25% sobre o valor individual de inscrição, até ao dia 9 de junho. Após essa data, não haverá desconto;**
5. **Não haverá acumulação de descontos;**
6. O custo da inscrição de “**última hora**” é **25 €, sem almoço;**
7. Após a inscrição online, receberá os dados e referencia para proceder ao pagamento da mesma;

**NOTA:** Almoço para acompanhantes terá um custo de **12,00€**.

**As inscrições enviadas só serão consideradas válidas desde que tenha dado entrada o respetivo pagamento.**

## VI – CATEGORIAS E CLASSIFICAÇÕES

1. Para a determinação da ordem de chegada será considerada qualquer parte do corpo que passe pelo pano de meta;
2. Serão elaboradas as seguintes classificações:
  - a. Absoluta Individual;
  - b. Absoluta Feminina;
  - c. Absoluta Masculina;
  - d. Categorias (conforme quadro constante em III, 2.)
  - e. Equipas



# 22ª PROVA DE MAR – BAÍA de SINES 2026

## REGULAMENTO

- i. Para a classificação por Equipas serão contabilizados os cinco (5) primeiros atletas classificados de cada clube na classificação Absoluta, independentemente do género;
  - ii. Pontuação: 1º classificado absoluto – um (1) ponto, 2º classificado – dois (2) pontos e assim sucessivamente. A equipa vencedora é a que obtiver o menor número de pontos;
  - iii. Não são consideradas, para efeitos de classificação, Equipas com menos de cinco (5) Atletas.
3. No final da prova a organização tentará ter disponível o conjunto de classificações relativas aos Federados - Natação Pura e Masters - conforme normativo da FPN. Se tal não for possível no dia e local da prova, será disponibilizada posteriormente no site <https://multicrono.com/aa/sines> e na página de Facebook do Clube Natação Litoral Alentejano;

### VII – HORÁRIOS

1. No dia e local da Prova, o Secretariado iniciará os trabalhos às 08:30h.
2. Os Atletas participantes devem confirmar a sua inscrição, junto do secretariado, até uma hora antes do início da Prova;
3. A identificação dos Atletas será iniciada às 09:00h;
4. A concentração dos Atletas participantes na prova de 3000m será às 11h junto à zona de partida / chegada. Nesta concentração, elementos da Organização darão indicações sobre o percurso a realizar e demais condições da partida e da chegada;

### VIII - PRÉMIOS

1. Prémios monetários conforme a seguinte tabela:

<b>Categoria</b>	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>
Absoluto Feminino	100€	50€	25€
Absoluto Masculino	100€	50€	25€
Classificação Coletiva(3000m)	200€		

2. Os prémios não pecuniários terão a seguinte atribuição:

	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>
Absoluto Feminino	Taça	Taça	Taça
Absoluto Masculino	Taça	Taça	Taça
Classificação Coletiva (3000m)	Taça	Taça	Taça
Categorias (conforme II, 3.)	Medalha	Medalha	Medalha



# 22ª PROVA DE MAR – BAÍA de SINES 2026

## REGULAMENTO

### IX – PROTESTOS

1. Será, no âmbito da presente Prova, constituída uma Comissão de Apelo composta por 3 (três) membros da Organização, 1 (um) membro da Autarquia de Sines, 1 (um) membro da Arbitragem presente e 1 (um) representante da ANALEN.
2. A esta Comissão devem ser dirigidos os protestos, por escrito, sempre antes da cerimónia de distribuição de prémios, em impresso disponibilizado pela Organização e acompanhado de uma caução de 50 €.
3. O Júri de Apelo reunirá e deliberará de imediato, não sendo a sua decisão passível de recurso.

### X - NORMAS

Casos omissos no presente regulamento serão apreciados e resolvidos pela Organização da Prova e Comissão de Apelo e à luz do presente regulamento.

### XI - NOTAS

A Organização apresentará um Manual de Procedimentos/ Plano de Contingência após parecer da autoridade da Saúde.

### XII - ANEXOS

1. Anexo I – Prova de Divulgação – 400m / Regulamento Específico;
2. Anexo II – Prova de Divulgação – 1000m / Regulamento Específico



# 22ª PROVA DE MAR – BAÍA de SINES 2026

## REGULAMENTO

### 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

#### O próprio (se maior de idade):

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

#### O(a) progenitor(a) / tutor(a) legal (se menor de idade):

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_



**22ª PROVA DE MAR – BAÍA de SINES 2026  
REGULAMENTO**

***ANEXO I***

***PROVA de DIVULGAÇÃO***

***400*** metros

**Regulamento Específico**



# 22ª PROVA DE MAR – BAÍA de SINES 2026 REGULAMENTO

## I – PROVAS E IDADE MÍNIMA

**Prova de Divulgação:** 400m

**Participação:**

Na prova de 400m poderão participar todos os populares nascidos em 2013 e mais velhos.

**Percurso:**

- Este percurso disputar-se-á com uma forma linear, com uma extensão de 400m;
- A Boia da Meta será contornada pela esquerda.
- Os percursos apresentados poderão ser alterados no dia da prova por motivos de segurança, más condições atmosféricas ou outros.



# 22ª PROVA DE MAR – BAÍA de SINES 2026

## REGULAMENTO

### II – DISPOSIÇÕES GERAIS

1. Os atletas só podem participar mediante a apresentação de um Termo de Responsabilidade (em anexo a este Regulamento – última página);
2. É permitido o uso de fato isotérmico mediante a temperatura da água, mas não de quaisquer meios auxiliares de propulsão, flutuação ou respiração.;
3. 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.
  - 3.A) É aconselhável, quando a água se encontra a menos de 18°C, não inclusive.
  - 3.B) 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.
  - 3.C) Estas regras também são aplicadas aos nadadores da categoria de Masters.;
4. O uso de touca é obrigatório;
5. Os atletas serão marcados com o respetivo número nas costas, ombros e mãos, de acordo com o Regulamento da FINA;
6. O Atleta que utilizar quer o apoio de embarcações, dos elementos que limitam e identificação o percurso (boias de sinalização, cordas ou outros) e outros elementos exteriores, será desclassificado;
7. O Atleta que não efetuar todo o percurso determinado pela Organização será desclassificado;
8. Será motivo de desclassificação se o Atleta incorrer em qualquer ato de indisciplina, antes, durante e após a Prova;
9. As boias sinalizadoras do percurso das provas terão que ser contornadas segundo indicações dadas pela organização no briefing e mapa do percurso disponibilizado no dia e no local da prova;
10. Todos os Atletas federados devem ser portadores do cartão de licença federativa e bilhete de identidade;
11. As provas serão assistidas por entidades oficiais reconhecidas e por elementos ligados à organização;
12. O nadador poderá ser fotografado e filmado durante o evento, podendo essas imagens ser divulgadas publicamente ou utilizadas pela organização e/ou pela Federação Portuguesa de Natação para fins promocionais.
13. É da responsabilidade do atleta, entregar no final da prova, o chip. Caso não entregue, ou o entregue danificado (de forma não acidental), terá de pagar 60€.



# 22ª PROVA DE MAR – BAÍA de SINES 2026 REGULAMENTO

## III – PRAZOS E MODOS DE INSCRIÇÃO

1. O **prazo normal** de inscrições decorrerá até dia **9 de Junho de 2026**;
2. Após o prazo normal, admitem-se inscrições chamadas de **“última hora”** e que poderão efetuar-se até dia **12 de Junho de 2026**;
3. As inscrições deverão ser efetuadas no site **<https://multicrono.com/aa/sines>** ;

## IV – CUSTO DA INSCRIÇÃO E PAGAMENTO

1. O custo da inscrição por Atleta participante individual, no **prazo normal** de inscrição, é de:
  - a) 6,00 € sem almoço,
  - b) 12,00 € com almoço;
2. O custo da inscrição de **“última hora”** é **8,00 € (sem almoço)**;
3. Após a inscrição online, receberá os dados e referencia para proceder ao pagamento da mesma;

**As inscrições enviadas só serão consideradas válidas desde que tenha dado entrada o respetivo pagamento.**

## V – CATEGORIAS E CLASSIFICAÇÕES

1. A prova de 400m disputa-se em Absolutos;
2. Para a determinação da ordem de chegada será considerada qualquer parte do corpo que passe pelo pano de meta;
3. Serão elaboradas as seguintes classificações:
  - a. Absoluta individual;
  - b. Absoluta feminina;
  - c. Absoluta masculina.



# 22ª PROVA DE MAR – BAÍA de SINES 2026

## REGULAMENTO

### VI – PRÉMIOS

<b>Categoria</b>	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>
Absoluto Feminino	Medalha	Medalha	Medalha
Absoluto Masculino	Medalha	Medalha	Medalha

### VI – HORÁRIOS

1. No dia e local da Prova, o Secretariado iniciará os trabalhos às 08:30h.
2. Os participantes devem confirmar a sua inscrição, junto do secretariado, até uma hora antes do início da sua Prova;
3. A identificação dos Nadadores será iniciada às 09:00h;
4. A concentração dos Atletas participantes na prova de 400m será às 09h45m junto à zona de Partida. Nesta concentração, elementos da Organização darão indicações sobre o percurso a realizar e demais condições da partida e da chegada;
5. Início da Prova de Divulgação de 400m: 10h00

### VII – PROTESTOS

4. Será, no âmbito da presente Prova, constituída um Comissão de Apelo composta por 3 (três) membros da Organização, 1 (um) membro da Autarquia de Sines, 1 (um) membro da Arbitragem presente e 1 (um) representante da ANALEN.
5. A esta Comissão devem ser dirigidos os protestos, por escrito, sempre antes da cerimónia de distribuição de prémios, em impresso disponibilizado pela Organização e acompanhado de uma caução de 50 €.
6. O Júri de Apelo reunirá e deliberará de imediato, não sendo a sua decisão passível de recurso.

### VIII - NORMAS

Casos omissos no presente regulamento serão apreciados e resolvidos pela Organização da Prova e Comissão de Apelo e à luz do presente regulamento.

### IX - NOTAS

A Organização apresentará um Manual de Procedimentos/ Plano de Contingência após parecer da autoridade da Saúde.



# 22ª PROVA DE MAR – BAÍA de SINES 2026 REGULAMENTO

## 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

### O próprio (se maior de idade):

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

### O(a) progenitor(a) / tutor(a) legal (se menor de idade):

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_



**22ª PROVA DE MAR – BAÍA de SINES 2026  
REGULAMENTO**

***ANEXO II***

***PROVA de DIVULGAÇÃO***

***1000*** metros

**Regulamento Específico**



# 22ª PROVA DE MAR – BAÍA de SINES 2026 REGULAMENTO

## I – PROVAS E IDADE MÍNIMA

**Prova de Divulgação:** 1000m

**Participação:**

Na prova de 1000m poderão participar todos os populares nascidos em 2013 e mais velhos;

**Percurso:**

- Esta prova disputar-se-á num percurso triangular, com uma extensão de 1.000m.
- O percurso será realizado no sentido contrário dos ponteiros do relógio, ficando as boias de contorno obrigatório, à esquerda dos Nadadores.
- Apenas a Boia da partida será contornada, ficando à direita dos nadadores.
- Estas boias terão obrigatoriamente que ser contornadas de acordo com o indicado, sob pena de desclassificação.
- Os percursos apresentados poderão ser alterados no dia da prova por motivos de segurança, más condições atmosféricas ou outros.



# 22ª PROVA DE MAR – BAÍA de SINES 2026

## REGULAMENTO

### II – DISPOSIÇÕES GERAIS

1. Os atletas só podem participar mediante a apresentação de um Termo de Responsabilidade (em anexo a este Regulamento – última página);
2. É permitido o uso de fato isotérmico mediante a temperatura da água, mas não de quaisquer meios auxiliares de propulsão, flutuação ou respiração.;
3. 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.
- 4.A) É aconselhável quando a água se encontra a menos de 18°C, não inclusive.
- 4.B) 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.
- 4.C) Estas regras também são aplicadas aos nadadores da categoria de Masters.;
5. O uso de touca é obrigatório;
6. Os atletas serão marcados com o respetivo número nas costas, ombros e mãos, de acordo com o Regulamento da FINA;
7. O Atleta que utilizar quer o apoio de embarcações, dos elementos que limitam e identificação o percurso (boias de sinalização, cordas ou outros) e outros elementos exteriores, será desclassificado;
8. O Atleta que não efetuar todo o percurso determinado pela Organização será desclassificado;
9. Será motivo de desclassificação se o Atleta incorrer em qualquer ato de indisciplina, antes, durante e após a Prova;
10. As boias sinalizadoras do percurso das provas terão que ser contornadas segundo indicações dadas pela organização no briefing e mapa do percurso disponibilizado no dia e no local da prova;
11. Todos os Atletas federados devem ser portadores do cartão de licença federativa e bilhete de identidade;
12. As provas serão assistidas por entidades oficiais reconhecidas e por elementos ligados à organização;
13. O nadador poderá ser fotografado e filmado durante o evento, podendo essas imagens ser divulgadas publicamente ou utilizadas pela organização e/ou pela Federação Portuguesa de Natação para fins promocionais.
14. É da responsabilidade do atleta, entregar no final da prova, o chip. Caso não entregue, ou o entregue danificado (de forma não acidental), terá de pagar 60€.

# 22ª PROVA DE MAR – BAÍA de SINES 2026 REGULAMENTO

## III – PRAZOS E MODOS DE INSCRIÇÃO

1. O **prazo normal** de inscrições decorrerá até dia **9 de Junho de 2026**;
2. Após o prazo normal, admitem-se inscrições chamadas de **“última hora”** e que poderão efetuar-se até dia **12 de Junho de 2026**;
3. As inscrições deverão ser efetuadas no site da <https://multicrono.com/aa/sines> ;

## IV – CUSTO DA INSCRIÇÃO E PAGAMENTO

1. O custo da inscrição por Atleta participante individual, no **prazo normal** de inscrição, é de
  - a) 12,00 € sem almoço
  - b) 16,00 € com almoço;
2. O custo da inscrição de **“última hora”** é **14,00 € (sem almoço)**;
3. Após a inscrição online, receberá os dados e referencia para proceder ao pagamento da mesma;

**As inscrições enviadas só serão consideradas válidas desde que tenha dado entrada o respetivo pagamento.**

## V – CATEGORIAS E CLASSIFICAÇÕES

1. A prova de 1000m disputa-se em Absolutos;
2. Para a determinação da ordem de chegada será considerada qualquer parte do corpo que passe pelo pano de meta;
3. Serão elaboradas as seguintes classificações:
  - a. Absoluta individual;
  - b. Absoluta feminina;
  - c. Absoluta masculina.

## VI – PRÉMIOS

Categoria	1º	2º	3º
Absoluto Feminino	Troféu	Troféu	Troféu
Absoluto Masculino	Troféu	Troféu	Troféu



# 22ª PROVA DE MAR – BAÍA de SINES 2026

## REGULAMENTO

### VII – HORÁRIOS

1. No dia e local da Prova, o Secretariado iniciará os trabalhos às 08:30h.
2. Os participantes devem confirmar a sua inscrição, junto do secretariado, até uma hora antes do início da sua Prova;
3. A identificação dos Nadadores será iniciada às 09:00h;
4. A concentração dos Atletas participantes na prova de 1000m será às 10h15 junto à zona de Partida. Nesta concentração, elementos da Organização darão indicações sobre o percurso a realizar e demais condições da partida e da chegada;
5. Início da Prova de Divulgação de 1000m: 10h30

### VII – PROTESTOS

7. Será, no âmbito da presente Prova, constituída um Comissão de Apelo composta por 3 (três) membros da Organização, 1 (um) membro do CNLA, 1 (um) membro da Arbitragem presente e 1 (um) representante da ANALEN.
8. A esta Comissão devem ser dirigidos os protestos, por escrito, sempre antes da cerimónia de distribuição de prémios, em impresso disponibilizado pela Organização e acompanhado de uma caução de 50 €.
9. O Júri de Apelo reunirá e deliberará de imediato, não sendo a sua decisão passível de recurso.

### VIII - NORMAS

Casos omissos no presente regulamento serão apreciados e resolvidos pela Organização da Prova e Comissão de Apelo e à luz do presente regulamento.

### IX - NOTAS

A Organização apresentará um Manual de Procedimentos/ Plano de Contingência após parecer da autoridade da Saúde



# 22ª PROVA DE MAR – BAÍA de SINES 2026

## REGULAMENTO

### 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

#### O próprio (se maior de idade):

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

#### O(a) progenitor(a) / tutor(a) legal (se menor de idade):

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

