



**SWIM**  
CHALLENGE  
CASCAIS '23

**LIDL SWIM CHALLENGE CASCAIS**

**TRAVESSIA LISBOA CASCAIS**

**TRAVESSIA OEIRAS CASCAIS**

**SWIM GP**

**TRAVESSIA**  
**LISBOA-CASCAIS**

**TRAVESSIA**  
**OEIRAS-CASCAIS**

**REGULAMENTO**

2023

<b>Índice</b>	<b>2</b>
<b>Introdução</b>	<b>4</b>
<b>Programa do Evento</b>	<b>5</b>
<b>Inscrições</b>	<b>7</b>
a) Valores e Fases de Inscrição	7
b) Desconto Equipa	8
c) Requisitos de Inscrição (provas de 20km e 10km)	8
1. Prova de 20km	8
2. Prova de 10km	8
d) Prova Competição e Extra-Competição	9
e) Inscrição Incluí	9
f) Documentos	9
g) Licenças	9
1. Atletas Federados	9
2. Atletas Não Federados	9
3. Canoísta	9
h) Seguro de Cancelamento	10
i) Reembolso da Inscrição	10
j) Adiamento de Inscrição	10
k) Troca de Inscrição	10
l) Alteração de Detalhes da Inscrição	10
m) Canoísta	11
n) Questionário Médico	11
o) Termo de Responsabilidade	11
n) Condições de Participação	11
<b>Provas e Percursos</b>	<b>13</b>
a) 23 de setembro	13
1. 10km	13
2. 20km	13
b) 24 de setembro	14
1. 3.8km	14
2. 1.9km	14
3. 5km	15
4. 1km	15
5. KIDS	16
<b>Disposições Gerais</b>	<b>17</b>
<b>Regras Gerais</b>	<b>19</b>
a) Equipamento de Prova	19
1. Touca	19
2. Fato Isotérmico	19

3. Óculos	19
4. Chip	19
5. Marcações / Tatuagens	19
6. Relógio	19
7. Dispositivo de Segurança Insuflável é proibido na prova de 20km, 5km, 3.8km, 1.9km, 1km, e KIDS a utilização na prova de 10km é a descrição do atleta	19
8. Equipamento proibido	19
b) Kayak e Canoísta	20
<b>1. Características Kayaks</b>	<b>20</b>
<b>2. Comunicações Kayak de apoio e Abastecimentos</b>	<b>20</b>
<b>3. Acompanhamento do canoísta</b>	<b>20</b>
a) Bóias de Percurso	21
b) Partida	21
1. Em terra	21
2. Na água	21
c) Meta	21
1. Em terra	21
2. Na água	21
d) Postos de Controlo	21
1. 20km	22
2. 10km	22
e) Cronometragem	23
1. Cronometragem Intermédia	23
<b>Arbitragem</b>	<b>23</b>
<b>Classificações</b>	<b>24</b>
a) Individuais	24
b) Equipas	25
<b>Prémios</b>	<b>25</b>
<b>Informações Adicionais</b>	<b>27</b>
a) Bengaleiro	27
b) Transporte Atletas	27
<b>Política de Privacidade e Segurança</b>	<b>27</b>
<b>Protestos</b>	<b>27</b>
<b>Casos Omissos</b>	<b>27</b>

## Introdução

O LIDL Swim Challenge Cascais e a Travessia Lisboa Cascais compõem um evento de provas de natação de águas abertas, sendo algumas realizadas exclusivamente na água, e outras com partidas, retornos e chegadas em terra, na Praia dos Pescadores, em Cascais, todas elas com regras da World Aquatics e da FPN.

O evento inclui provas das seguintes distâncias:

- o 20km
- o 10km
- o 5km
- o 3.8km
- o 1.9km
- o 1km
- o KIDS (400 m e 200 m)

O evento é organizado pela 3Iron Sports em parceria com a Câmara Municipal de Cascais, Câmara Municipal de Oeiras, Câmara Municipal de Lisboa, Federação Portuguesa de Natação, Associação de Natação de Lisboa, Capitánias do Porto de Cascais e Lisboa e Administração do Porto de Lisboa

O LIDL Swim Challenge Cascais e a Travessia Lisboa Cascais têm início na sexta-feira, 22 de setembro, com a abertura do secretariado e terminam no domingo, 24 de setembro, na Praia dos Pescadores, em Cascais.

### **Website:**

[www.swim-challenge.com](http://www.swim-challenge.com)

### **Contatos:**

[inscricoes@3ironsports.com](mailto:inscricoes@3ironsports.com)

## Programa do Evento

### Sexta-feira, 22 de setembro

<b>10:00 – 20:00</b>	Abertura do Secretariado de todas as provas	<i>Praia dos Pescadores</i>
<b>10:00 – 20:00</b>	Merchandising e EXPO	<i>Praia dos Pescadores</i>
<b>15:00</b>	Conferência de Imprensa	<i>Padrão dos Descobrimentos</i>
<b>16:00</b>	Briefing da prova de 20km	<i>Padrão dos Descobrimentos</i>
<b>17:00</b>	Briefing da prova de 10km	<i>Padrão dos Descobrimentos</i>

### Sábado, 23 de setembro

<b>07:30 – 8:30</b>	Acreditação no Secretariado da prova de 10km (Não são permitidas alterações ou inscrições de última hora)	<i>Praia da Torre</i>
<b>08:00 – 09:30</b>	Acreditação no Secretariado da prova de 20km (Não são permitidas alterações ou inscrições de última hora)	<i>Padrão dos Descobrimentos</i>
<b>8:55</b>	Chamada Atletas 10km	<i>Praia da Torre</i>
<b>9:05</b>	Hino Evento 10km	<i>Praia da Torre</i>
<b>9:15</b>	Início da prova de 10km	<i>Praia da Torre</i>
<b>10:00 - 20:00</b>	Abertura do Secretariado das provas de 5km, 3.8km, 1.9km, 1km e KIDS	<i>Praia dos Pescadores</i>
<b>10:00 – 20:00</b>	Merchandising e EXPO	<i>Praia dos Pescadores</i>
<b>10:00</b>	Chamada Atletas 20km	<i>Padrão dos Descobrimentos</i>
<b>10:05</b>	Hino Evento 20km	<i>Padrão dos Descobrimentos</i>
<b>10:15</b>	Início da prova de 20km Homens	<i>Padrão dos Descobrimentos</i>
<b>10:15</b>	Início da prova de 20km Mulheres	<i>Padrão dos Descobrimentos</i>
<b>11:25</b>	Previsão de chegada do primeiro atleta da prova de 10km	<i>Praia dos Pescadores</i>
<b>11:30</b>	Cerimónia de Flores da prova de 10km (dependente da hora de chegada do 3º atleta de cada género)	<i>Praia dos Pescadores</i>
<b>13:15</b>	Previsão de chegada do último atleta da prova de 10km	<i>Praia dos Pescadores</i>
<b>13:30</b>	Cerimónia de Entrega de Prémios da prova de 10km	<i>Praia dos Pescadores</i>
<b>14:00</b>	Previsão de chegada do primeiro atleta da prova de 20km	<i>Praia dos Pescadores</i>
<b>15:00</b>	Cerimónia de Flores da prova de 20km (dependente da hora de chegada do 3º atleta de cada género)	<i>Praia dos Pescadores</i>
<b>18:30</b>	Previsão de chegada do último atleta da prova de 20km	<i>Praia dos Pescadores</i>

## Domingo, 24 de setembro

<b>06:30 – 07:30</b>	Acreditação no Secretariado da prova de 3.8km (Não são permitidas inscrições de última hora)	<i>Praia dos Pescadores</i>
<b>07:40</b>	Briefing da prova de 3.8km	<i>Praia dos Pescadores</i>
<b>08:00</b>	Início da prova de 3.8km	<i>Praia dos Pescadores</i>
<b>08:30 – 09:30</b>	Acreditação no Secretariado da prova de 1.9km (Não são permitidas inscrições de última hora)	<i>Praia dos Pescadores</i>
<b>09:45</b>	Briefing da prova de 1.9km	<i>Praia dos Pescadores</i>
<b>10:00</b>	Início da prova de 1.9km	<i>Praia dos Pescadores</i>
<b>09:30 – 10:30</b>	Acreditação no Secretariado da prova de 5km (Não são permitidas inscrições de última hora)	<i>Praia dos Pescadores</i>
<b>10:00 – 20:00</b>	Merchandising e EXPO	<i>Praia dos Pescadores</i>
<b>10:45</b>	Briefing da prova de 5km	<i>Praia dos Pescadores</i>
<b>11:00</b>	Início da prova de 5km	<i>Praia dos Pescadores</i>
<b>13:30 – 14:30</b>	Acreditação no Secretariado da prova de 1km (Não são permitidas inscrições de última hora)	<i>Praia dos Pescadores</i>
<b>14:30</b>	Cerimónia de Entrega de Prémios das provas 5km, 3.8km e 1.9km Cerimónia de Entrega de Prémios de Equipa das provas 20km, 10km e 5km.	<i>Praia dos Pescadores</i>
<b>14:00 – 16:00</b>	Acreditação no Secretariado das provas KIDS (Não são permitidas inscrições de última hora)	<i>Praia dos Pescadores</i>
<b>14:45</b>	Briefing da prova de 1km	<i>Praia dos Pescadores</i>
<b>15:00</b>	Início da prova de 1km	<i>Praia dos Pescadores</i>
<b>15:45</b>	Briefing da prova KIDS	<i>Praia dos Pescadores</i>
<b>16:00</b>	Início da prova KIDS	<i>Praia dos Pescadores</i>
<b>16:30</b>	Cerimónia de Entrega de Prémios das provas de 1km e KIDS Cerimónia de Entrega de Prémios de Equipa das provas de 3.8km, 1.9km e 1km	<i>Praia dos Pescadores</i>

## Inscrições

### a) Valores e Fases de Inscrição

			Fases				
			1ª Fase	2ª Fase	3ª Fase	Última Hora	Desconto Equipa
Dia	PROVA	Limite de Inscrições	Entre abertura de inscrições e 31 de agosto	Entre 1 e 14 de setembro	Entre 15 e 21 de setembro (21 de setembro às 12:59)	22 de setembro (no local e só para atletas federados em Masters de Águas Abertas)	Para equipas com 20 ou mais atletas
23 de setembro	20km	50	150€	170€	200€	-	<b>Não aplicável</b>
	10km	100	70€	80€	90€	-	<b>5%</b>
24 de setembro	5km	100	40€	50€	60€	90€	<b>5%</b>
	3.8km	300	35€	45€	55€	70€	<b>5%</b>
	1.9km	300	25€	35€	45€	60€	<b>5%</b>
	1km	150	20€	30€	35€	50€	<b>5%</b>
	KIDS	50	15€	15€	20€	20€	<b>Não aplicável</b>
ITENS EXTRAS							
Seguro ( Ver <a href="#">detalhes</a> )				Atletas federados na Federação de Triatlo de Portugal		5€	
				Atletas Não Federados		10€	
Seguro de Cancelamento						20€	
Aluguer Kayak (só na prova de 20km)						60€	
Aluguer Kayak + Canoísta (só na prova de 20km)						120€	

- As inscrições deverão ser efetuadas online em [www.swim-challenge.com](http://www.swim-challenge.com), até às 12:59 do dia 21 de setembro;
- Ao valor da inscrição acima indicado é associado uma taxa - **Taxa de Pagamento** - cobrada pela plataforma de inscrições - de acordo com o método de pagamento escolhido no ato de inscrição online:
  - a) Referência Multibanco - máx. 1,30€
  - b) MBWAY: máx. 1,60€
  - c) VISA: 0,30€ + 2,2% sobre valor da transação + IVA

*\*nota: à taxa final calculada é efetuado um acerto para um múltiplo de 10.*

- As inscrições apenas são consideradas válidas uma vez que o pagamento seja efetuado e confirmado;
- As inscrições de cada prova fecham no dia 21 de setembro às 12:59, ou em data anterior, caso seja alcançado o limite de inscrições da prova respetiva;
- Após esta data as inscrições são consideradas de última hora e apenas poderão ser concretizadas no dia 22 de setembro, presencialmente, no secretariado de prova e **apenas por atletas federados em Masters de Águas Abertas pela Federação Portuguesa de Natação ou pelas respectivas congéneres internacionais;**
- Inscrições de última hora apenas poderão existir, caso uma prova ainda tenha vagas no período respetivo e se a organização considerar que não afeta a operação do evento. Apenas serão consideradas válidas com o respetivo pagamento efetuado e confirmado;
- O escalão do atleta é definido pela idade que o mesmo terá no dia 31 de dezembro do ano corrente.

## **b) Desconto Equipa**

O Desconto Equipa é válido para uma inscrição coletiva de 20 ou mais nadadores do mesmo clube, desde que efetuadas durante o período normal de inscrições (não estão incluídas inscrições de última hora).

O desconto não se aplica nem à prova de 20km ou de KIDS.

O desconto está limitado a 1 prova por atleta.

## **c) Requisitos de Inscrição (provas de 20km e 10km)**

O atleta tem de ter terminado uma prova de águas abertas entre 01-01-2018 e a data da inscrição.

### **1. Prova de 20km**

- O nadador deverá ter terminado uma prova de águas abertas com uma distância mínima de 10km;

O atleta tem de disponibilizar o comprovativo destes requisitos no ato de inscrição online. A falta de comprovativo válido corresponde à invalidez da inscrição.

Atletas que não tenham apresentado comprovativo de tempos no ato de inscrição, devem fazê-lo até ao dia da prova, através de e-mail, ou presencialmente no secretariado de prova.

### **NOTA:**

A organização recomenda que todos os nadadores que participem na prova de 10km, tenham terminado uma prova de águas abertas com uma distância mínima de 5km.

#### **d) Número de Provas**

- No dia 23 de setembro, os atletas estão limitados a participar apenas numa prova (20km ou 10km)
- No dia 24 de setembro, os atletas podem participar em mais do que uma prova (5km, 3,8km, 1,9km e 1km).

#### **e) Inscrição Inclui**

O valor total de inscrição inclui:

- Participação na prova
- Touca de prova
- Medalha de finisher
- Seguro de Acidentes Pessoais do Canoísta (para a prova de 20km)

#### **f) Documentos**

Para acreditação no secretariado de prova, os atletas terão de apresentar os seus documentos de identificação com fotografia e/ou licenças federativas válidas.

#### **g) Licenças**

##### **1. Atletas Federados**

- As provas destinam-se a atletas com licença válida na Federação Portuguesa de Natação ou nas respectivas congéneres internacionais.
- Atletas licenciados como Masters na FPN têm de se licenciar em Masters Águas Abertas ou, em alternativa, participar como Não Federados
- Todos os atletas que possuam licença federativa válida para a participação na prova devem indicar o momento de inscrição, qual a federação e número de licença que possuem.
- É da responsabilidade do atleta apresentar informações corretas e válidas, bem como garantir que a sua licença (incluindo o exame médico desportivo) se encontra válida para o ano em que a prova decorre. Em caso de incumprimento, a organização não se responsabiliza por acidentes que possam resultar da participação do atleta na prova, nem pelo reembolso do valor da inscrição do mesmo.

##### **2. Atletas Não Federados**

- Atletas que não possuam licença federativa válida para a participação na prova devem adquirir Seguro de Acidentes Pessoais no momento da inscrição, válido unicamente para o dia da prova.
- Para estes atletas a organização assegura um seguro de acidentes pessoais conforme previsto no Decreto-Lei n.º 10/2009

### 3. Canoísta

- Para a prova de 20km, o seguro de acidentes pessoais do canoísta acompanhante está incluído no valor da inscrição.

#### h) Seguro de Cancelamento

- No ato de inscrição o atleta pode selecionar a opção de **Seguro de Cancelamento**. Esta opção permite ao mesmo solicitar o cancelamento da sua inscrição e a devolução do valor da mesma.
- Este seguro não inclui a devolução do valor do próprio seguro, da taxa de pagamento, ou de itens extra adquiridos no ato de inscrição (incluindo, mas não limitado ao seguro de prova para atletas não federados em Master de Águas Abertas, na Federação Portuguesa de Natação, ou congéneres internacionais).
- Os itens adquiridos e não reembolsáveis (apenas merchandising) serão entregues exclusivamente no secretariado de prova, mediante apresentação de comprovativo de compra.
- Este seguro apenas é válido para pedidos de cancelamento efetuados até dia 16 de setembro (1 semana da prova).

#### i) Reembolso da Inscrição

- Após a confirmação da inscrição, não é possível solicitar o seu cancelamento.
- Apenas é permitido o reembolso do valor de inscrição para os atletas que tenham adquirido o seguro de cancelamento no ato de inscrição. (ver detalhes sobre o [Seguro de Cancelamento](#)).
- Não existe reembolso do valor da inscrição ou de qualquer outro valor pago pelo atleta, sob quaisquer outras circunstâncias, incluindo, mas não limitado a, motivos médicos.

#### j) Adiamento de Inscrição

- O pedido de adiamento da inscrição para a edição do ano seguinte, apenas é possível caso a prova em que o atleta esteja inscrito seja adiada ou cancelada por motivos de força maior, e o atleta tenha levantado o seu kit no dia da prova.
- Nesse caso, todos os itens extras que tenham sido adquiridos no momento de inscrição são entregues com o kit de atleta, no secretariado de prova.
- Apenas a inscrição é transferível para a edição do ano seguinte (o Seguro não está incluído).
- O pedido de adiamento da inscrição apenas é válido se efetuado via email, até ao prazo de 60 dias após a data original da prova.

#### k) Troca de Inscrição

- As inscrições são pessoais e intransmissíveis.
- Caso um atleta pretenda cancelar a sua inscrição, a mesma não pode ser trocada ou transferida para outro atleta, mesmo se ambos pertencerem à mesma equipa/clube.
- A organização não se responsabiliza pela participação e possíveis lesões/acidentes de uma pessoa que integre indevidamente o evento em substituição de um nadador inscrito.
- Caso a organização identifique uma troca indevida de nadadores, os envolvidos serão banidos da prova e de futuras edições.

#### l) Alteração de Detalhes da Inscrição

- Pedidos de alterações a detalhes da inscrição apenas serão aceites se efetuados por email, ou presencialmente no secretariado de prova, até ao dia 22 de setembro.

- A organização reserva-se no direito de aprovar alterações de detalhes de inscrições e/ou solicitar documentação comprovativa para efetuar as mesmas.

#### **m) Canoísta**

- Na prova de 20km, os atletas têm a opção de alugar um kayak, apenas o canoísta, ou ambos, para cumprir o requisito de ter um elemento acompanhante ao longo do percurso.
- Os dados de inscrição do canoísta acompanhante devem ser preenchidos no ato de inscrição, ou comunicados à organização via e-mail, até às 23h59 do dia 21 de setembro.
- A inscrição na prova de 20km apenas está concluída com a confirmação dos dados do canoísta acompanhante.

#### **n) Questionário Médico**

- É obrigatório o preenchimento do Questionário Médico para todos os atletas não federados que se inscrevam nas provas de 20km e 10km. O mesmo estará disponível online no ato de inscrição.
- Todos os participantes devem preencher o campo de “**Informação Médica Relevante**”, no formulário de inscrição online (ou presencialmente, no caso de inscrições de última hora) caso possuam alguma condição médica relevante à sua participação no evento.

#### **o) Termo de Responsabilidade**

- A aceitação do [Termo de Responsabilidade](#) no ato de inscrição online é obrigatório para todas as provas e substitui o termo de responsabilidade em papel.
- O preenchimento e assinatura do Termo de Responsabilidade em papel é obrigatório para as inscrições de última hora de todas as provas efetuadas no Secretariado de prova.
- Nenhuma inscrição é válida sem a aceitação do Termo de Responsabilidade.

#### **n) Condições de Participação**

Ao inscrever-se em qualquer uma das provas, o responsável por cada inscrição - o participante, treinador (ou o(a) progenitor(a) / tutor(a) legal se menor de idade) – reconhece, compreende e confirma que:

- É da responsabilidade de cada atleta inscrito garantir que toda a informação introduzida no ato de inscrição está correta e válida;
- É da responsabilidade de cada atleta inscrito selecionar uma prova para o qual cumpra todos os requisitos exigidos pela organização. Qualquer lesão e/ou acidente resultante da participação do atleta numa prova onde o mesmo não cumpra esses requisitos é da responsabilidade do atleta;
- O atleta se preparou adequadamente, encontra-se apto a participar e que possui a robustez física e psíquica, necessária à conclusão da prova;
- Toda a informação médica do atleta disponibilizada no ato de inscrição pode ser partilhada com a equipa médica do evento, a fim de salvaguardar a segurança de todos os participantes;
- A organização não se responsabiliza por qualquer dano ou acidente sofrido ou causado decorrente da má conduta, negligência, violação ou não observação dos regulamentos em vigor e/ou das indicações dos elementos e regras da arbitragem e segurança (policia marítima, bombeiros, nadadores salvadores e outros);

- Na eventualidade de não cumprir o tempo limite estabelecido para a prova, a equipa de arbitragem poderá recolhê-lo da água;
- Para os menores de idade, a responsabilidade da sua participação é exclusiva da entidade que representa ou dos seus tutores legais no caso de inscrição individual;
- O atleta aceita as condições deste regulamento e do termo de responsabilidade cujo texto reproduzimos de seguida:

“Ao inscrever-se nesta prova o atleta (ou o(a) progenitor(a) / tutor(a) legal se menor de idade) reconhece que participar em eventos desportivos desta natureza pode ser potencialmente perigoso e que está ciente de que poderão ocorrer acidentes. Declara também ser possuidor de condição física necessária à participação e conclusão da prova em que se inscreveu, nela participando de livre vontade e com total conhecimento do seu regulamento e obrigações daí decorrentes, responsabilizando-se pela sua 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 sua participação. Dá também a sua autorização para que a entidade organizadora ou promotora do evento utilize o seu nome e imagem em fotos, vídeos ou outros meios de transmissão de imagens.”

## Provas e Percursos

### a) 23 de setembro

#### 1. 10km



Em linha; na vazante

**Partida:** Praia da Torre, Oeiras  
Dentro de Água

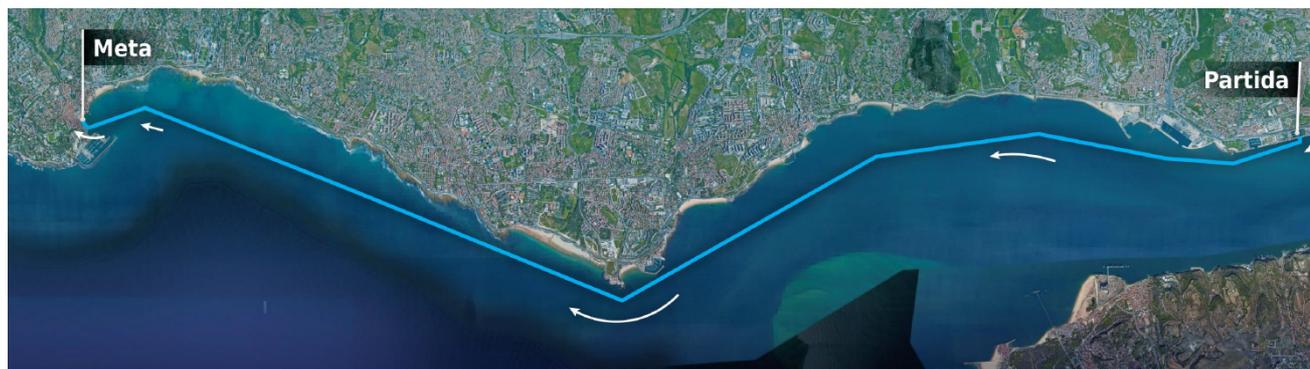
**Chamada de atletas:** 08:55

**Meta:** Praia dos Pescadores, Cascais  
Dentro de Água

**Abastecimentos:** 3

**Bóias:** de cor alternada entre amarelo e vermelho; a cada 500 m (os atletas têm de deixar na sua mão direita)

#### 2. 20km



Em linha; na vazante

**Partida:** Doca de Belém, Lisboa  
Dentro de Água

**Chamada de Atletas:** 10:00

**Meta:** Praia dos Pescadores, Cascais  
Dentro de Água

**Abastecimentos:** 5

**Bóias:** de cor alternada entre amarelo e vermelho; a cada 500 m (os atletas têm de deixar na sua mão direita)

**b) 24 de setembro**

**1. 3.8km**



1 volta  
**Partida:** Praia dos Pescadores,  
Cascais  
Em terra  
**Horário:** 08h00  
**Meta:** Praia dos Pescadores,  
Cascais  
Em terra  
**Bóias:** 3 bóias de viragem  
20 bóias de sinalização a  
cada 170 m

**2. 1.9km**



1 volta  
**Partida:** Praia dos Pescadores,  
Cascais  
Dentro de Água  
**Horário:** 10h00  
**Meta:** Praia dos Pescadores,  
Cascais  
Dentro de Água  
**Bóias:** 3 bóias de viragem  
e 9 boias para passar entre elas.

### 3. 5km



2 voltas

**Partida:** Praia dos Pescadores,  
Cascais

Dentro de Água

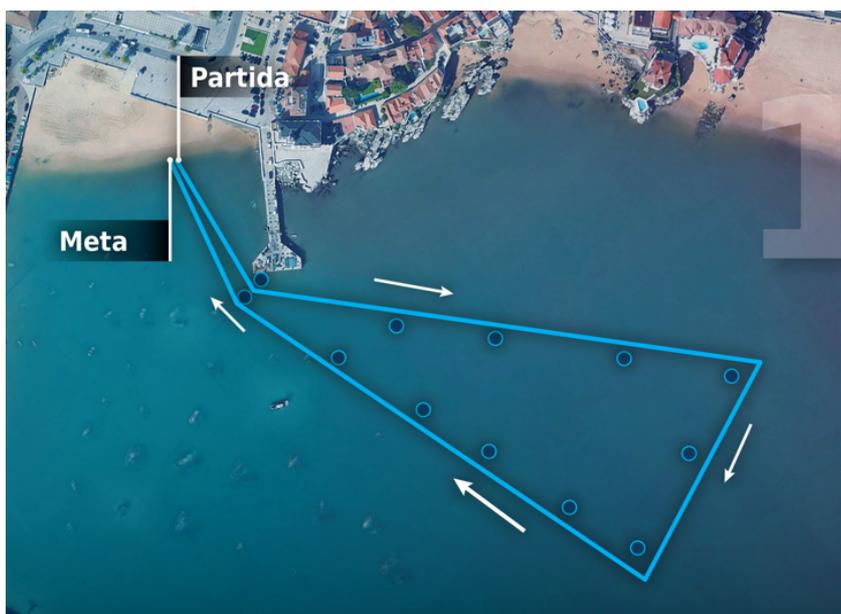
**Horário:** 11h00

**Meta:** Praia dos Pescadores,  
Cascais

Dentro de Água

**Bóias:** 4 bóias de viragem  
16 bóias de sinalização a  
cada 140 m

### 4. 1km



1 volta

**Partida:** Praia dos Pescadores,  
Cascais

Em terra

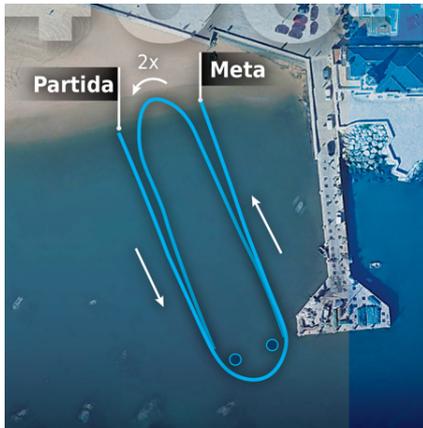
**Horário:** 15h00

**Meta:** Praia dos Pescadores,  
Cascais

Em terra

**Bóias:** 3 bóias de viragem e 4  
bóias de sinalização a cada  
150m

**5. KIDS**



**400m**

2 voltas

**Partida:** Praia dos Pescadores, Cascais

Em terra

**Horário:** 16h00

**Meta:** Praia dos Pescadores, Cascais

Em terra

**Bóias:** 2 bóias a contornar pela direita

Retorno/Início 2ª volta: o atleta sai da água, percorre uma pequena distância no areal e volta a entrar na água.



**200m**

1 volta

**Partida:** Praia dos Pescadores, Cascais

Em terra

**Horário:** 16h00

**Meta:** Praia dos Pescadores, Cascais

Em terra

**Bóias:** 2 bóias a contornar pela direita

## Disposições Gerais

PROVA	20km	10km	5km	3.8km	1.9km	1km	KIDS
<b>Idade Mínima</b>	18 anos	18 anos	14 anos (Fem) 15 anos (Masc)	14 anos (Fem) 15 anos (Masc)	14 anos (Fem) 15 anos (Masc)	12 anos (Fem) 13 anos (Masc)	9 anos
<b>Idade Máxima</b>	-	-	-	-	-	-	14 anos
<b>Licenças</b>	As provas destinam-se a atletas com licença válida na Federação Portuguesa de Natação (em Masters Águas Abertas) ou nas respetivas congéneres internacionais. Atletas sem Licença válida respetiva terão de adquirir Seguro de Acidentes Pessoais e preencher o Questionário Médico no ato de inscrição						
<b>Uso de Fato</b>	18 a 21°C	18 a 21°C	18 a 20°C				
<b>Data</b>	23 set.	23 set.	24 set.	24 set.	24 set.	24 set.	24 set.
<b>Hora Limite Acreditação</b>	09:45	08:45	10:30	07:00	09:30	14:30	16:00
<b>Briefing/ Chamada Atletas</b>	10:00	08:55	10:45	07:40	09:45	14:45	15:45
<b>Horário Partida</b>	10:15	09:15	11:00	08:00	10:00	15:00	16:00
<b>Local Partida</b>	Lisboa	Oeiras	Cascais	Cascais	Cascais	Cascais	Cascais
<b>Partida</b>	Dentro de água			Em terra			
<b>Local Meta</b>	Cascais	Cascais	Cascais	Cascais	Cascais	Cascais	Cascais
<b>Meta</b>	Dentro de água			Em terra			
<b>Tempo Limite para a Prova</b>	08h00	04h00 (8 km)	02h30	02h00	01h00	00h45	-
<b>Abastecimentos</b>	5km; 10km; 12,5km; 15km; 17,5km;	2km; 4,5km; 7km	-	-	-	-	-
<b>Voltas</b>	Em linha	Em linha	2 voltas	1 volta	1 volta	1 volta	400 m 2 voltas 200 m 1 volta
<b>Mínimo de Participantes</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Máximo de Participantes</b>	50	100	100	300	300	150	50

- A organização assegurará todo o apoio e segurança necessários para a realização e acompanhamento da prova. Para tal, a organização contará com o apoio da Câmara Municipal de Cascais, Câmara Municipal de Oeiras e Câmara Municipal de Lisboa, Associação de Natação de Lisboa; Polícia Marítima, Corporação de Bombeiros, ISN e dos canoístas necessários. A organização garantirá o acompanhamento por uma equipa médica especializada.
- A organização não se responsabiliza por danos ou acidentes que os participantes sofram ou causem no decorrer da prova decorrentes de má conduta, negligência ou violação pelo próprio de qualquer das regras de segurança previstas para a competição.
- A organização reserva-se ao 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.
- A organização reserva-se ao direito de retirar algum nadador da água para garantir a sua segurança e sempre que suceda uma das seguintes condicionantes:
  - Demonstração de fadiga extrema, desidratação, hipotermia, ritmo extremamente lento, ou qualquer outro sinal que impeça o participante de nadar com normalidade.
  - Nadadores que não sigam as indicações de segurança da organização.
  - Condições atmosféricas e de mar adversas.
  - Desistência do canoísta acompanhante da prova ultramaratona de 20km.
- A organização reserva-se ao direito de impedir a participação na prova ou de recolher durante o decorrer da mesma todos os indivíduos que tenham conduta antidesportiva, coloquem em risco a segurança ou desrespeitem os restantes participantes, público ou membros da organização e arbitragem. A tentativa de participação numa prova na qual não esteja inscrito é penalizada com a suspensão do atleta para as edições seguintes.
- Em caso de necessidade e de acordo com o nº de inscritos e condições meteorológicas e do mar, a organização poderá optar por realizar partidas separadas por género.
- A organização reserva-se ao direito de modificar/cancelar/suspender/parar a prova (por motivo de condições meteorológicas extremamente adversas ou por outros motivos de força maior). Nestes casos a organização tentará remarcar a prova para uma nova data conveniente à sua realização. Se a prova for reagendada os atletas que tenham levantado o seu kit de atleta no dia de prova original, poderão solicitar o adiamento da sua inscrição para a edição seguinte. Os atletas elegíveis para um adiamento deverão efetuar o seu pedido até 60 dias após a data original do evento.
- A organização reserva-se ao direito de ajustar as distâncias das provas em caso de necessidade extrema (condições meteorológicas extremamente adversas ou por outros motivos de força maior), e ainda, de acumular várias provas numa só, podendo por isso alterar a distância inicial da prova não realizada no seu horário original.
- A organização reserva-se ao direito de alterar os percursos e distâncias de todas as provas.

## Regras Gerais

### a) Equipamento de Prova

#### 1. Touca

É obrigatório o uso da touca oficial da prova disponibilizada pela organização no momento de acreditação.

#### 2. Fato Isotérmico

É permitido segundo as regras da FPN, caso a temperatura da água do mar seja inferior a 20°C. Se a temperatura da água for inferior a 18°C o uso do fato é obrigatório.

Excepcionalmente, para as provas de 20 e 10km, será permitida a utilização de fato isotérmico caso a temperatura da água seja inferior a 21°C.

A temperatura da água é calculada através da medição da água em 3 pontos distintos ao longo do percurso, sendo definida a temperatura oficial com a da medição mais baixa.

- (i) Constituição do fato: Os fatos em material têxtil não podem ir além dos pulsos, pescoço e tornozelos, respeitando em todos os outros requisitos as especificações dos fatos para a piscina.

*\*Nota: Os fatos isotérmicos são fatos que produzem isolamento térmico. Os fatos isotérmicos, tanto para homem como para mulher, deverão cobrir o tronco, costas, ombros e joelhos, mas não se podem estender para além do pescoço, tornozelos e pulsos.*

- (ii) Meias e golas: o uso de meias e golas é opcional para todas as provas, desde que não ajudem na propulsão do atleta

#### 3. Óculos

uso opcional.

#### 4. Chip

uso obrigatório. Os chips são dados pela organização antes da entrada na caixa de partida.

#### 5. Marcações / Tatuagens

- (i) Os atletas que não usarem fato isotérmico serão marcados com os respetivos números nas costas, nos braços e nas mãos.
- (ii) Os atletas que usarem fato isotérmico serão marcados com os respetivos números nas mãos.

#### 6. Relógio

é permitida a utilização de relógio

#### 7. Dispositivo de Segurança Insuflável

é proibido na prova de 20km, 5km, 3.8km, 1.9km, 1km, e KIDS  
a utilização na prova de 10km é obrigatória

#### 8. Equipamento proibido

não é permitido aos nadadores o uso de materiais ou objetos auxiliares de flutuação, propulsão e respiração tais como, mas não limitados a: pullbuoys, barbatanas e snorkel

## **b) Kayak e Canoísta**

- Atletas que escolham alugar um kayak, com ou sem canoísta, devem, no dia de prova, estar presentes na zona de partida 30 minutos antes do horário de chamada dos atletas para levantarem o seu material.
- Os canoístas apenas poderão aceder à zona de partida e à água apresentando o cartão de identificação entregue no momento de acreditação.
- Todos os kayaks devem ser identificados com o autocolante do número de atleta respetivo, que será dado no momento de acreditação.

### **1. Características Kayaks**

- Sit on top monolugar ou bilugar
- Dimensão máxima de 3,6m de comprimento

### **2. Comunicações Kayak de apoio e Abastecimentos**

- O canoísta terá obrigatoriamente que ter um meio de comunicação móvel, estar contactável e possuir um sistema de power-bank que permita recarregar o telemóvel, além de proteção do telemóvel para a água.
- Para efeito de abastecimento, o canoísta deverá ser portador de uma vara de abastecimento (Feeding Stick) para aproximar as bebidas e alimentos do atleta, sem que este entre em contacto com a embarcação. Este extensor é da responsabilidade do canoísta e deverá ter as seguintes características:
  - não podem exceder 5 m
  - tem de ter pelo menos 1 copo na ponta
  - não podem ter fios pendurados ou algo a que o nadador se possa agarrar, ou crie risco de se embaraçar
- Os abastecimentos da prova de 20km são assegurados exclusivamente pelo canoísta, estando este autorizado a recolher o abastecimento que entender nos Postos de Abastecimento, ou fazer-se acompanhar da seleção de abastecimento escolhida pelo atleta no início da prova;
- Nos abastecimentos fixos não será autorizada a permanência de equipas de apoio dos atletas ou de abastecimentos individuais, sendo da responsabilidade exclusiva da organização a entrega de abastecimento aos atletas ou, no caso da prova de 20km, aos canoístas que acompanham os atletas.

### **3. Acompanhamento do canoísta**

- O canoísta deve acompanhar sempre o atleta à velocidade do mesmo, sem liderar, mantendo-se ao seu lado, a uma distância que não influa com o seu desempenho. Pode, no entanto, falar com o nadador e dar indicações que apoiem a sua navegação às boias do percurso.
- Não é permitido que o atleta se apoie na embarcação, o que implica desclassificação

## **a) Bóias de Percurso**

Todas as bóias sinalizadoras do percurso devem ser contornadas de acordo com o indicado (tanto no mapa da prova como na explicação durante o briefing que antecede as provas) sob pena de desclassificação.

## **b) Partida**

### **1. Em terra**

- Os atletas terão obrigatoriamente de se apresentar na caixa de partida em terra para controlo do seu “número de atleta” em area delimitada - antes de entrar na água.
- Nenhum participante pode entrar na zona de partida sem proceder à verificação do “número de atleta”.

### **2. Na água**

- Uma vez que todos os atletas tenham sido contabilizados, e após o briefing da prova, serão encaminhados para dentro de água.
- O acesso à caixa de controlo encerra 10 minutos antes da hora de partida. Nenhum atleta pode entrar na água após o fecho do horário da caixa de controlo.
- Após o mini -briefing no local, o tiro de partida, será dado com todos os atletas presentes alinhados.
- Na zona de partida o relógio iniciará a contagem no horário estabelecido, com ou sem a presença de todos atletas inscritos.

## **c) Meta**

### **1. Em terra**

- Só é considerada quando o atleta transpõe com o tronco a linha perpendicular imaginária à linha de meta presente debaixo do pórtico de meta

### **2. Na água**

- Só é considerada ao toque do atleta, com a mão, na estrutura de chegada

## **d) Postos de Controlo**

- Os postos de controlo são pontos de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.
- Não passar por um ou mais pontos de controlo, levará à desclassificação do participante.
- As desistências devem ser feitas nos postos de controlo. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja impossibilitado de continuar e não consegue alcançar um posto de controlo, deve ativar a operação de salvamento, sendo resgatado pela organização.

## 1. 20km

Controlo	Distância Km	4.5km/h	4.0 km/h	3.5km/h	3.0 km/h	2.5km/h	Fecho Controlo
<b>Pedrouços</b>	0	00:1:20* 10:15	00:1:30* 10:15	00:01:43* 10:15	00:02:00* 10:15	00:02:24* 10:15	—
<b>Alto da Boa Viagem</b>	5km	01:06:40 11:21:40	01:15:00 11:30:00	01:25:43 11:40:43	01:40:00 11:55:00	02:00:00 12:15:00	—
<b>INATEL Oeiras</b>	10km	02:13:20 12:28:20	02:30:00 12:45:00	2:51:26 13:06:26	03:20:00 13:35:00	04:00:00 14:15:00	15:30
<b>Carcavelos (foz rio)</b>	12,5km	02:46:40 13:01:40	03:07:30 13:22:30	3:34:17 13:49:17	04:10:00 14:25:00	05:00:00 15:15:00	—
<b>S. Pedro do Estoril</b>	15 km	03:20:00 13:35:00	03:45:00 14:00:00	4:17:09 14:32:09	05:00:00 15:15:00	06:00:00 16:15:00	16:15
<b>S. João do Estoril</b>	17,5	03:53:20 14:08:20	04:22:30 14:37:30	4:40:00 15:05:00	05:50:00 15:36:00	07:00:00 17:15:00	17:15
<b>Cascais</b>	20,7	04:36:00 14:51:00	05:10:30 15:25:30	5:55:21 16:10:21	06:54:00 17:09:00	08:16:48 18:31:48	—

## 2. 10km

Controlo	Distância Km	4.5km/h	4.0 km/h	3.5km/h	3.0 km/h	2.5km/h	Fecho Controlo
<b>Praia da Torre</b>	0	00:1:20* 9:15	00:1:30* 9:15	00:01:43* 9:15	00:02:00* 9:15	00:02:24* 9:15	—
<b>Carcavelos (foz rio)</b>	2,0	00:26:40 9:41:40	00:30:00 9:45:00	00:34:17 9:49:17	00:40:00 9:55:00	00:48:00 10:03:00	—
<b>S. Pedro do Estoril</b>	4,5	01:00:00 10:15:00	01:07:30 10:22:30	01:17:09 10:32:09	01:30:00 10:45:00	02:07:12 11:22:12	—
<b>S. João do Estoril</b>	7	01:33:20 10:48:20	01:45:00 11:00:00	2:00:00 11:15:00	02:20:00 11:35:00	02:48:00 12:03:00	13:00
<b>Cascais</b>	10	02:13:20 11:28:20	02:30:00 11:45:00	2:51:40 12:06:40	03:20:00 12:35:00	04:00:00 13:15:00	14:00

## **e) Cronometragem**

- Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos. Nos postos de controlo existirá uma estação eletrónica que registará a passagem dos atletas de acordo com o seu número.
- Além do controlo eletrónico existente nos postos de abastecimento, haverá igualmente controlo eletrónico/manual de registo de passagem nos postos de segurança que estarão em alguns pontos estratégicos do percurso.

### **1. Cronometragem Intermédia**

Para controlo de prova de 20km, existe cronometragem aos 5km, 10km, e 15km

## **Arbitragem**

A arbitragem da prova é assegurada pela ANL cumprindo-se os regulamentos da World Aquatics e da própria Federação Portuguesa de Natação para a mesma tipologia de provas.

## Classificações

A idade considerada para as classificações é a idade que o atleta terá no dia 31 de dezembro do ano em que a prova decorre.

### a) Individuais

A classificação individual será dividida da seguinte forma:

1. Absoluta Feminina
2. Absoluta Masculina
3. Escalões Masculinos
4. Escalões Femininos

Prova	Escalão		Ano de Nascimento
	Feminino	Masculino	
KIDS 400m	KIDS I (13 a 14 anos)		2009 a 2010
	KIDS II (11 a 12 anos)		2011 a 2012
KIDS 200m	KIDS III (9 a 10 anos)		2013 a 2014
<ul style="list-style-type: none"> <li>•1km</li> <li>•1.9km</li> <li>•3.8km</li> <li>•5km</li> </ul>	14-15	-	2008 a 2009
	-	15	2008
	16-17		2006 a 2007
<ul style="list-style-type: none"> <li>•1km</li> <li>•1.9km</li> <li>•3.8km</li> <li>•5km</li> <li>•10km</li> <li>•20km</li> </ul>	18-19		2004 a 2005
	20-24		1999-2003
	25-34		1989-1998
	35-44		1979 a 1988
	45-54		1969 a 1978
	55-64		1959 a 1968
	65-74		1949 a 1958
	75-84		1939 a 1948
>85		Até 1938	
<ul style="list-style-type: none"> <li>•5km</li> <li>•10km</li> </ul>	Águas Abertas 20+		Nascidos antes de 2003

## b) Equipas

- A classificação de equipas está dividida em 2 grupos, de acordo com as distâncias das provas.

WOWSA Portugal Champion	Open Tri Champion
20km; 10km; 5km	3.8km; 1.9km; 1km

- A classificação de cada grupo existe para equipas que competiram com cinco ou mais atletas nas provas respetivas.
- Apenas atletas que terminam a prova e são classificados pontuam para a classificação de equipas respetiva.
- A classificação de equipas é obtida pela soma dos pontos obtidos por cada elemento da equipa, de acordo com o seu rank em cada prova, da forma exemplificada na seguinte tabela:

RANK	PONTOS
1º	50 pontos
2º	49 pontos
3º	48 pontos
4º	47 pontos
...	...
<b>A partir do 50º lugar, é atribuído 1 ponto por participante</b>	

- A equipa com mais pontos é considerada vencedora.

## Prémios

- Todos os atletas que terminarem a prova receberão uma medalha de participação.
- Serão premiados, na cerimónia de entrega de prémios, os seguintes classificados:

PROVA	Título Anual	Abs Masculinos	Abs Femininos	Escalões (Fem. e Masc.)	Equipas
20km	1º (Masc + Fem)	1º, 2º 3º	1º, 2º 3º	-	1º, 2º, 3º
10km	-	1º, 2º 3º	1º, 2º 3º	1º	
5km	-	1º, 2º 3º	1º, 2º 3º	1º	
3.8km	-	1º, 2º 3º	1º, 2º 3º	1º	1º, 2º, 3
1.9km	-	1º, 2º 3º	1º, 2º 3º	1º	
1km	-	1º, 2º 3º	1º, 2º 3º	-	
KIDS 400m	-	-	-	1º, 2º 3º	-
KIDS 200m	-	-	-	1º, 2º 3º	-

## Informações Adicionais

### a) Bengaleiro

- A organização disponibilizará um espaço de bengaleiro para os itens pessoais dos atletas.
- No caso das provas que têm partida em Belém e Oeiras, este espaço estará disponível no local de partida, sendo posteriormente transportado pela organização até ao local da meta – dentro da EXPO, à frente da Praia dos Pescadores - , onde poderá ser levantado.
- Nas restantes provas, o bengaleiro estará permanentemente localizado na EXPO, à frente da Praia dos Pescadores.
- Nenhum item deixado no bengaleiro após o horário de funcionamento será enviado por correio para os atletas.

### b) Transporte Atletas

- A organização prevê disponibilizar aos atletas que participaram na prova de 10km e 20km um transporte desde a zona de meta na Praia dos Pescadores em Cascais, e o ponto de partida de cada prova.
- Este serviço estará disponível em dois momentos: antes do início das provas, e desde a chegada do primeiro atleta da prova de 10km, até 30 minutos depois do fim da cerimónia de prémios.
- O ponto de encontro do transporte será no pelourinho à frente da Praia dos Pescadores e da 50ª Esquadra da PSP.

## Política de Privacidade e Segurança

- Os dados recolhidos para efeitos de inscrição são geridos pela empresa prestadora do serviço de inscrições, seguindo a sua política de Privacidade e Proteção de Dados.
- Ao inscrever-se, o participante assume conhecer e aceitar a sua Política de Privacidade e Proteção de Dados.
- É garantido aos participantes, nos termos da lei, o acesso aos seus dados, podendo solicitar por escrito junto da organização a sua atualização, correção ou eliminação.

## Protestos

- Serão aceites pela organização todos os protestos realizados por escrito (pelo responsável pela inscrição ou o atleta individual) e desde que até 15 minutos após a publicação dos resultados. Terão que ser submetidos por escrito pelo responsável pela inscrição ou o atleta individual;
- A apresentação de um protesto implica o pagamento da importância de 20€, reembolsável no caso do mesmo acolher decisão favorável;
- Sempre que seja apresentado um protesto será constituído um Júri de Apelo, composto pelo Diretor da Prova e Juiz árbitro;
- O Júri de Apelo reunirá e deliberará de imediato, não sendo a sua decisão passível de recurso.

## Casos Omissos

Os casos omissos neste Regulamento serão resolvidos pela Organização.