

**REGULAMENTO  
X PROVA ÁGUAS ABERTAS  
“PENICHE A NADAR 2026”**

### a. ENQUADRAMENTO

A Câmara Municipal de Peniche em parceria com a Associação de Natação do Distrito de Leiria (ANDL) organizam um evento de natação de águas abertas, destinada a todos os interessados. Esta prova será disputada na Praia do Molhe de leste, nas distâncias de 1500m e 3000m.

### b. ORGANIZAÇÃO

- ✓ Câmara Municipal de Peniche
- ✓ Associação de Natação do Distrito de Leiria

### c. APOIOS

- ✓ Federação Portuguesa de Natação (apoio institucional)
- ✓ Bombeiros Voluntários de Peniche
- ✓ Clube Naval de Peniche

### d. DATA / LOCAL / PROGRAMA

Data: 22 de agosto de 2026

Local: Praia do Molhe Leste

Dia 22 de Agosto	
Abertura/fecho do Secretariado (1500m)	12h30/14h00
Abertura/fecho do Secretariado (3000m)	14h00/15h30
Briefing Final 1500m	14h15
<b>Início da prova 1500 metros Individual</b>	<b>14h30</b>
Briefing Final 3000m	15h45
<b>Início da prova 3000 metros Individual</b>	<b>16h00</b>
Cerimónia Protocolar	18h00

### e. PROVAS E ESCALÕES ETÁRIOS

### a) Participação:

A Prova de Promoção de 1500m é aberta a todos os interessados, filiados ou não na Federação Portuguesa de Natação (FPN).

A Prova de 3000m é reservada a nadadores filiados na FPN, FTP ou em quaisquer suas congéneres filiadas nas respetivas federações internacionais. O número de licença (EX: N.º lic FPNXXXXXX ou Lic FTPYYYYYY) e indicação do clube deve ser colocado na inscrição. Quem não for federado não está autorizado a participar nesta distância.

#### As idades mínimas são:

14 anos para os femininos e 15 anos para os masculinos completados até 31 de dezembro 2026.

### b) Grupos etários:

Os participantes serão agrupados nos seguintes grupos etários:

IDADE	Ano Nascimento	Ano Nascimento
<b>ESCALÕES AA</b>		
14 – 15	Nascidos em 2011 e 2012	
16 – 17	Nascidos em 2009 e 2010	
18 – 19	Nascidos em 2007 e 2008	
20 e+	Nascidos entre 2006 e + velhos	
<b>ESCALÕES MASTER AA</b>		
25 – 29	Nascidos entre 2001 e 1997	
30 – 34	Nascidos entre 1996 e 1991	
35 – 39	Nascidos entre 1991 e 1987	
40 – 44	Nascidos entre 1986 e 1982	
45 – 49	Nascidos entre 1981 e 1977	
50 – 54	Nascidos entre 1976 e 1972	
55 – 59	Nascidos entre 1971 e 1967	
60 – 64	Nascidos entre 1966 e 1962	
65 – 69	Nascidos entre 1961 e 1957	
70 – 74	Nascidos entre 1956 e 1952	
75 – 79	Nascidos entre 1951 e 1947	
80 – 84	Nascidos entre 1946 e 1942	
85 – 89	Nascidos entre 1941 e 1937	
90 – 94	Nascidos entre 1936 e 1932	

## CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Ao inscrever-se em qualquer uma das provas deste evento, 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 neste evento.

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 do mar, 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 serem divulgadas publicamente ou utilizadas pela Federação Portuguesa de Natação para fins promocionais.

É conhecedor do presente Regulamento e das condições de participação no evento.

A sua inscrição apenas será validada após pagamento da taxa de inscrição e a entrega do Termo de Responsabilidade.

## **DISPOSIÇÕES GERAIS**

A segurança e apoio ao longo da prova serão da responsabilidade da Organização e assegurada 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 com socorristas na praia.

A organização não se responsabilizará por acidentes ou danos que os participantes sofram ou venham a sofrer no decorrer da prova. De igual modo, a organização não se responsabilizará por danos ou acidentes que os participantes venham a causar no decorrer da prova, 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 ou que ainda se encontrem em prova depois de já ter sido ultrapassado o tempo limite previsto.

Os nadadores serão marcados com o respetivo número nas costas e ombros.

## **FATOS ISOTÉRMICOS**

O uso de fatos isotérmicos na prova de 1500m é autorizado para qualquer temperatura, não havendo lugar a classificações separadas.

Para a prova de 3000m a utilização de fato isotérmico está regulamentada da seguinte forma:

- a. 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.
- b. Para provas com temperatura igual a 18°C ou superior, e abaixo dos 20°C, o fato isotérmico é opcional.
  - c. É obrigatório quando a água se encontra a menos de 18°C, não inclusive.

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. Estas regras também são aplicadas aos nadadores da categoria de Masters.

Serão aceites inscrições de nadadores com fato isotérmico acima da temperatura dos 20°. Contudo estes nadadores serão extracompetição não tendo classificação nem elegíveis para os prémios finais.

É obrigatória a apresentação do Bilhete de Identidade / Cartão do Cidadão, caso a organização o exija.

## **INSCRIÇÕES**

As inscrições devem ser realizadas até **10 de agosto 2026**, através do formulário de inscrição disponível em [www.cm-peniche.pt/p/peniche-a-nadar](http://www.cm-peniche.pt/p/peniche-a-nadar).

### **Taxas de inscrição:**

- a) até dia 30 de junho 2026 – 10 Euros;
- b) de 01 de julho a 07 agosto 2026 – 15 Euros;
- c) A taxa de inscrição no próprio dia será de 20 euros.

Modos de Pagamento: Referência Multibanco

Esclarecimentos: 924135719 ou [desporto@cm-peniche.pt](mailto:desporto@cm-peniche.pt)

Secretariado: 924135719 ou [desporto@cm-peniche.pt](mailto:desporto@cm-peniche.pt)

## CLASSIFICAÇÕES E TEMPOS LIMITE

Em todas as provas a classificação individual far-se-á do seguinte modo:

Classificação por Grupo Etário e género, de acordo com a tabela do ponto 5.

Para que o nadador obtenha um lugar em qualquer uma das classificações, terá que completar a distância da prova, dentro do tempo limite de 60 minutos para a prova dos 1500m e de 1h20 para a prova dos 3000m.

## PRÉMIOS

Todos os nadadores participantes receberão uma lembrança;

Serão também atribuídas Medalhas aos três primeiros classificados de cada grupo etário e género dos grupos etários do quadro abaixo:

IDADE	Ano Nascimento Femininos	Ano Nascimento Masculinos	
<b>ESCALÕES AA</b>			
14 – 15	Nascidos em 2011 e 2012		Grupo 1
16 – 17	Nascidos em 2009 e 2010		
18 – 19	Nascidos em 2007 e 2008		Grupo 2
20 e+	Nascidos entre 2006 e + velhos		
<b>ESCALÕES MASTER AA</b>			
25 – 29	Nascidos entre 2001 e 1997		Grupo 3
30 – 34	Nascidos entre 1996 e 1991		
35 – 39	Nascidos entre 1991 e 1987		Grupo 4
40 – 44	Nascidos entre 1986 e 1982		
45 – 49	Nascidos entre 1981 e 1977		Grupo 5
50 – 54	Nascidos entre 1976 e 1972		
55 – 59	Nascidos entre 1971 e 1967		Grupo 6
60 – 64	Nascidos entre 1966 e 1962		
65 – 69	Nascidos entre 1961 e 1957		Grupo 7
70 – 74	Nascidos entre 1956 e 1952		
75 – 79	Nascidos entre 1951 e 1947		Grupo 8
80 – 84	Nascidos entre 1946 e 1942		
85 – 89	Nascidos entre 1941 e 1937		Grupo 9
90 – 94	Nascidos entre 1936 e 1932		

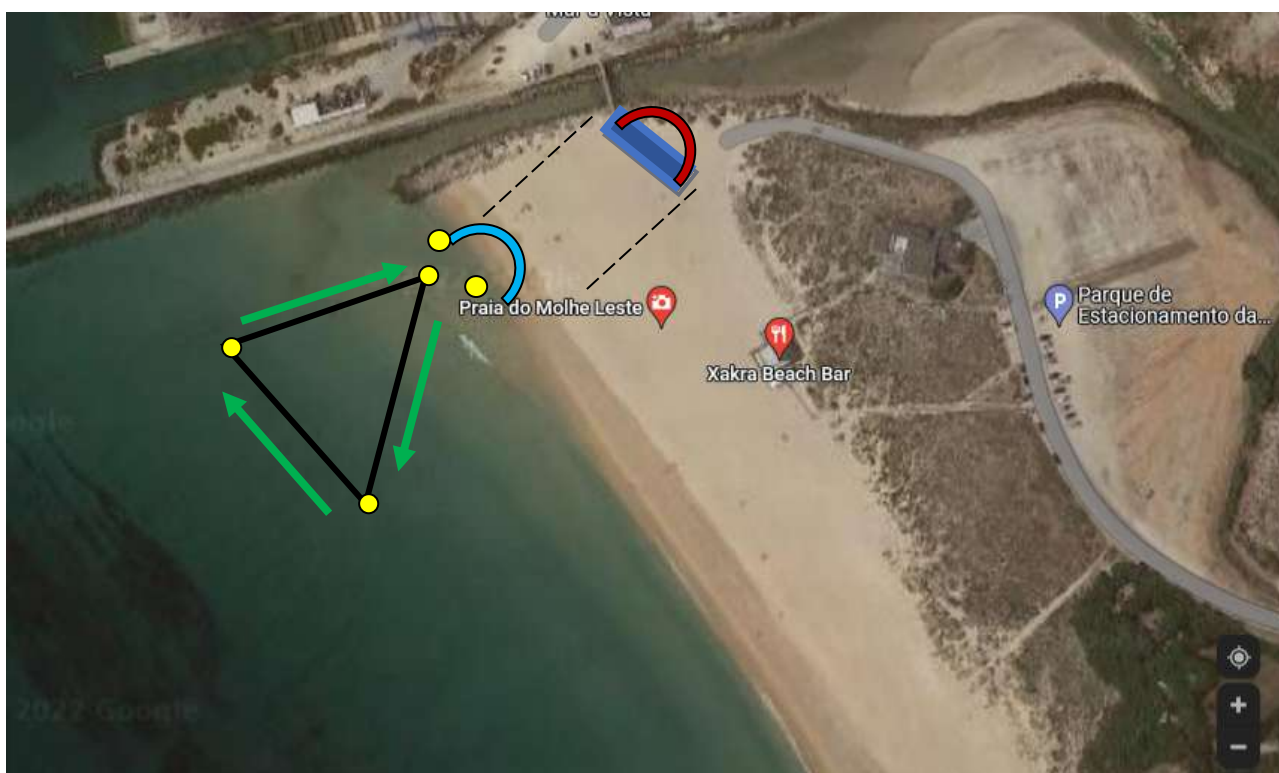
### a. PERCURSO e PARTIDAS


Esta prova disputar-se-á num percurso triangular, com uma extensão de 1.500m. Os nadadores deverão completar 1 (uma) volta para cumprir os 1500m e 2 (duas) voltas para cumprir os 3000m.


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

Estas boias terão obrigatoriamente que ser contornadas de acordo com o indicado, sob pena de desclassificação.

A partida e a chegada serão efetuadas em terra. Se o nº de participantes o determinar serão dadas partidas por vagas.



 Partida e chegada dos 1500m e 3000m.

 Sentido prova dos 1500m e 3000m.

 Pórtico do Município

 Secretariado

**Nota:** Os percursos apresentados poderão ser alterados no dia da prova por motivos de segurança, más condições atmosféricas ou outras situações que possam pôr em causa o normal funcionamento da competição.

## X prova de Águas abertas "Peniche a Nadar"

### 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: \_\_\_\_\_