

# 3ª PROVA DE MAR PORTO DE SINES - 2005

## REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO:

**CLUBE DE NATAÇÃO DO LITORAL ALENTEJANO**



PATROCINADOR OFICIAL:

**ADMINISTRAÇÃO DO PORTO DE SINES**



APOIO:

**CÂMARA MUNICIPAL DE SINES**



---

---

**SINES, 14 DE AGOSTO DE 2005 – 11:00**



**BAÍA DE SINES**



Visite-nos em [www.cnla.net](http://www.cnla.net)

# PROVA DE MAR – PORTO DE SINES 2005

## REGULAMENTO DA PROVA



### I – LOCAL E DATA DE REALIZAÇÃO DA PROVA

1. A Prova de Mar – Porto de Sines 2005, realiza-se na Praia Vasco da Gama, em Sines e terá lugar no dia 14 de Agosto de 2005.

### II – ORGANIZAÇÃO DA PROVA

1. A Prova de Mar – Porto de Sines 2005, integra-se no Circuito de Travessias do Vale do Tejo, sob a égide da Associação de Natação do Distrito de Santarém (ANDS).
2. A Organização da Prova de Mar – Porto de Sines 2005 é da responsabilidade do CNLA – Clube de Natação do Litoral Alentejano, com sede social em: Rua 1º de Dezembro, Loja 1, Edifício Ancorope, 7520-000 Sines. Os contactos da Organização são: Telefone 269 084 973, Fax 269 084 874, e-mail geral: [cnla@netvisao.pt](mailto:cnla@netvisao.pt), e-mail da prova: [prova.mar2005@cnla.net](mailto:prova.mar2005@cnla.net) ou na web: [www.cnla.net](http://www.cnla.net).
3. A Prova tem como patrocinador oficial a APS, SA – Administração do Porto de Sines, SA e o apoio da CMS – Câmara Municipal de Sines. A Organização conta igualmente com a colaboração, entre outros, de: Associação de Bombeiros Voluntários de Sines, Capitania do Porto de Sines, Clube Náutico de Sines e Resgate – Associação de Nadadores Salvadores do Litoral Alentejano.

### III – CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO

1. As inscrições estão abertas, individualmente a Atletas Federados com idade igual ou superior a 14 anos, Não Federados (Populares) e a Equipas (Clubes). Considera-se, no âmbito do presente regulamento, Atleta Federado aquele que está licenciado pela Federação Portuguesa de Natação (FPN).
2. Os Atletas Federados, participando em regime individual, terão, no acto de inscrição, atestar com elementos de identificação a condição de Atleta Federado através do Bilhete de Identidade e Licença Federativa (número).
3. Relativamente aos Populares, só será admitida a participação de Atletas com idade igual ou superior a 15 anos à data de realização da Prova. No acto de inscrição, estes Atletas terão de apresentar elementos de identificação (Bilhete de Identidade).
4. As Equipas, formadas por sexo, têm de ser constituídas por um mínimo de 4 (quatro) Atletas Federados, independentemente da categoria constante neste regulamento, admitindo-se que cada Clube inscreva somente umas das Equipas (feminina ou masculina). Os Clubes terão de apresentar, no acto de inscrição, elementos de identificação dos Atletas Federados (BI e Licença Federativa) e que estes são Atletas do Clube.
5. A Organização da Prova pode limitar o número de inscrições. Esta medida será tomada quando se verificar que o número de inscrições compromete a segurança dos Atletas e é tornada pública através dos diferentes meios de divulgação, nomeadamente no nosso site ([www.cnla.net](http://www.cnla.net)). Neste caso o método de validade da inscrição será pela sua ordem de entrada.

# PROVA DE MAR – PORTO DE SINES 2005

## REGULAMENTO DA PROVA



### IV – PRAZOS E MODOS DE INSCRIÇÃO

1. O prazo normal das inscrições decorrerão desde a data de emissão do presente regulamento até às 20:00h de dia 11 de Agosto de 2005.
2. Após o prazo normal, admitem-se inscrições chamadas de “última hora” e que poderão efectuar-se até 1 hora antes do início da Prova.
3. O CNLA coloca à disposição na sua página da Internet ([www.cnla.net](http://www.cnla.net)) ou, por solicitação, envia por fax, correio normal ou electrónico as fichas de inscrições.
4. As inscrições que ocorram no prazo normal (até 11-08-2005, 20:00h) devem ser remetidas pelos seguintes modos:
  - a. Entrega em mão ou por correio normal: endereço da Organização;
  - b. Correio Electrónico: [prova.mar2005@cnla.net](mailto:prova.mar2005@cnla.net) ou [cnla@netvisao.pt](mailto:cnla@netvisao.pt);
  - c. Por Fax: 269 084 874.
5. As inscrições de “última hora” podem ser efectuadas pelos meios descritos acima (ponto 4) até dia 13-08-2005 às 12h. Depois desta data somente no secretariado, no dia e local da Prova.

### V – CUSTO DA INSCRIÇÃO E PAGAMENTO

1. O custo da inscrição por Atleta participante individual (Federado ou Popular), no prazo normal de inscrição, é de 5 €.
2. No prazo normal de inscrições, o custo por Equipa participante é de 10€, mais 5€ por cada Atleta Federado inscrito.
3. Os custos das inscrições de “última hora” são acrescidos de 50%, relativamente ao custo das inscrições em prazo normal.
4. O pagamento deve ser efectuado, para as inscrições realizadas dentro do prazo normal, por cheque enviado para o endereço da Organização, emitido à ordem de CNLA, até ao dia 12 de Agosto de 2005. O não cumprimento deste prazo anulará a inscrição, havendo ainda a possibilidade da reinscrição, mas na condição de “última hora”.
5. O pagamento para inscrições de “última hora” poderá ser efectuado no secretariado da Prova, por cheque (emitido à ordem de CNLA) ou em numerário.

# PROVA DE MAR – PORTO DE SINES 2005

## REGULAMENTO DA PROVA



### VI – CATEGORIAS

1. As categorias consideradas para a Prova de Mar – Porto de Sines 2005, estão agrupadas pelo ano de nascimento dos Atletas e no caso dos Federados, segue o estipulado pela FPN para a Nataç o Pura. Assim:

Atletas Federados			Atletas Populares	
Categorias <sup>nota [a]</sup>	Femininos	Masculinos	Grupos	Femininos e Masc
	Ano de Nascimento			Ano de Nascimento
Infantis		91	G1	80 a 90 <sup>nota [c]</sup>
Juvenis	91	89 e 90	G2	70 a 79
Juniores	89 e 90	87 e 88	G3	60 a 69
Seniores	88 e + velhas	86 e + velhos	G4	59 e - jovens
Masters (A ...L)	nota [b]			

#### Notas:

**[a]** No  mbito deste Regulamento, para efeitos de classifica o e pr mios, a Organiza o considera Absolutos o agrupamento de todas as Categorias (Infantis + Juvenis + Juniores + Seniores + Masters);

**[b]** Conforme regulamento FPN e FINA e segundo ano de nascimento: Masters A (80 a 76), Masters B (75 a 71), Masters C (70 a 66), Masters D (65 a 61), Masters E (60 a 56), Masters F (55 a 51), Masters G (50 a 46), Masters H (45 a 41), Masters I (40 a 36), Masters J (35 a 31), Masters K (30 a 26) e Masters L (25 e antes);

**[c]** Neste caso e conforme definido em III – Condi oes de Inscri o, al nea 3., s  admitidos Atletas nascidos at  14-08-1990 (inclusive).

### VII – HOR RIOS

1. No dia e local da Prova, o Secretariado iniciar  os trabalhos  s 09:30h.
2. Os Atletas participantes devem confirmar a sua inscri o, junto do secretariado, at  uma hora antes do in cio da Prova.
3. A distribu o de toucas e a identifica o dos Atletas ser  iniciada  s 10:00h.
4. A concentra o dos Atletas participantes na Prova, ser   s 10:45h, junto   zona de partida / chegada. Nesta concentra o, elementos da Organiza o dar o indica oes sobre o percurso a realizar e demais condi oes da partida e da chegada.
5. O sinal de partida para a Prova de Mar – Porto de Sines 2005 ser  dado  s 11:00h.
6. A Prova de Mar – Porto de Sines 2005 termina uma hora ap s o sinal de partida (12:00h).

### **VIII – PERCURSO**

1. A Prova terá uma distância aproximada de 1200mt, num percurso que será apresentado aos Atletas e Clubes no dia da Prova e explicado no momento da concentração.
2. O local de partida e chegada serão num mesmo ponto e dentro de água.
3. O percurso pode ser efectuada em qualquer técnica de nado.

### **IX - DESCLASSIFICAÇÕES**

1. Não é permitida a utilização de qualquer outro equipamento individual para além do usual calção ou fato de banho, touca e óculos. Haverá lugar a desclassificação do Atleta, se este utilizar outros equipamentos que acelerem a progressão do nado, ajudem na flutuação ou respiração, tais como: pranchas, bóias, palas, barbatanas.
2. O Atleta que utilizar o apoio de embarcações ou os elementos que limitam e identificação o percurso (bóias de sinalização, cordas ou outros) será desclassificado.
3. O Atleta que não efectuar todo o percurso determinado pela Organização será desclassificado.
4. Será motivo de desclassificação se o Atleta incorrer em qualquer acto de indisciplina, antes, durante e após a Prova.

### **X – CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS**

1. Para os Atletas Populares será elaborada uma classificação por Grupo definido no presente regulamento, bem assim como para os Atletas Federados onde será elaborada uma classificação para Absolutos e por categorias, conforme estabelecido pela FPN, ou seja: Infantis, Juvenis, Juniores, Seniores e Masters (também por grupo). A organização procurará disponibilizar essa informação ainda durante o decurso das cerimónias de entrega de prémios, tal não sendo possível, será posteriormente divulgada no site do Organizador da Prova ([www.cnla.net](http://www.cnla.net)).
2. Para efeitos de classificação colectiva (por Equipas), a pontuação será estabelecida a partir dos 3 (três) melhores Atletas Federados classificados por Equipa, aplicando-se o método  $n+5$ ,  $n+3$ ,  $n+1$ ,  $n-1$ ... $n-(n-1)$ , sendo  $n=40$ . Neste sistema de pontuação, serão apurados os 42 (quarenta e dois) primeiros classificados entre os Atletas Federados participantes em Equipa.
3. O “Price Money” total desta Prova é de 1.435 €
4. Os prémios da Prova de Mar – Porto de Sines 2005 são mostrados na seguinte tabela:

# PROVA DE MAR – PORTO DE SINES 2005

## REGULAMENTO DA PROVA



CATEGORIAS E GRUPOS	ATLETAS		SEXO		PRÉMIOS						
					Pecuniários			Outros			
	Federados	Populares	F	M	1º	2º	3º	1º	2º	3º	
Absolutos	✓		✓		150 €	70 €	40 €	🏆	🏆		
				✓	150 €	70 €	40 €				
Masters (A....L)	✓		✓		50 €	30 €	20 €	🏆			
				✓	50 €	30 €	20 €				
Seniores	✓		✓		100 €	50 €	30 €	🏆			
				✓	100 €	50 €	30 €				
Juniores	✓		✓		50 €	30 €	20 €	🏆			
				✓	50 €	30 €	20 €				
Juvenis	✓		✓		30 €	20 €	10 €	🏆			
				✓	30 €	20 €	10 €				
Infantis	✓		✓		20 €	10 €	5 €	🏆			
Equipa	✓			✓					🏆		
				✓							
G4			✓	✓	✓				🏆		
G3		✓	✓	✓							
G2		✓	✓	✓							
G1		✓	✓	✓							
Atleta - Jovem		✓	✓		🏆						
Atleta - Jovem		✓		✓							

5. Haverá um prémio surpresa que será estipulado pela organização da Prova, antes do seu início e colocado em envelope selado. Este será aberto no final da Prova e divulgado o seu destinatário.

### XI – RESPONSABILIDADES

1. Apesar dos meios de segurança e socorro colocados à disposição dos participantes, durante a Prova, a organização não se responsabiliza por quaisquer danos sofridos ou cometidos a terceiros, pelos Atletas.
2. Não sendo possível à Organização fazê-lo ou disso ser responsável, cabe aos participantes à Prova de Mar avaliar ou procurar, junto de entidades competentes, avaliação da sua condição física, em particular, aptidão para a prática de modalidades desportivas como aquela em que irão participar.
3. 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 e 1 (um) membro da Arbitragem presente. A esta Comissão devem ser dirigidas os protestos, sempre antes da cerimónia de distribuição de prémios, por escrito em impresso disponibilizado pela Organização e acompanhado de uma caução de 25€.

## **XII - NORMAS**

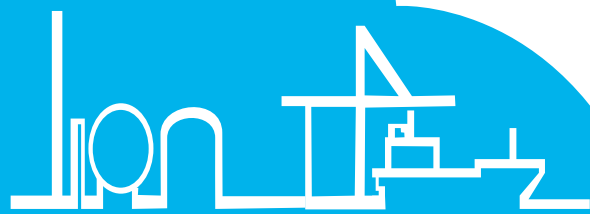
Casos omissos no presente regulamento serão apreciados e resolvidos pela Organização da Prova e Comissão de Apelo e tendo presente o Regulamento Geral da Federação Portuguesa de Natação.

## **XIII - NOTAS**

A Organização efectuará uma sardinhada, no parque de merendas de Sines, aberto a todos os participantes e acompanhantes.

## **XIV - ANEXOS**

1. Cartaz publicitário da Prova de Mar – Porto de Sines 2005. Pode ser livremente reproduzido;
2. Ficha Inscrição para Atletas Federados e Populares a participar em regime individual. Esta ficha pode, igualmente, ser reproduzido livremente;
3. Ficha de Inscrição para Equipas. Pode ser livremente reproduzido;
4. Qualquer material publicitário e de inscrição desta prova podem ser solicitadas à Organização por meios acima mencionados;
5. Mapa (vista aérea) do local da prova e percurso.



**CLUBE DE NATAÇÃO  
DO LITORAL ALENTEJANO**

**PROVA DE MAR  
PORTO DE SINES  
2005**

**NATAÇÃO**

**SINES**

**14 de Agosto, 11:00h  
Praia Vasco da Gama**

**Organização:**



**Patrocínio:**



**Apoio:**



visite-nos e consulte regulamento em [www.cnla.net](http://www.cnla.net)

# 3ª PROVA DE MAR - PORTO DE SINES 2005

## FICHA DE INSCRIÇÃO INDIVIDUAL DE ATLETAS – FEDERADOS E POPULARES

NOME		ATLETA	
		FEDERADO <input type="checkbox"/>	POPULAR <input type="checkbox"/>
MORADA		ATLETAS FEDERADOS	
		CATEGORIA LICENÇA N.º CLUBE	
DATA DE NASCIMENTO	IDADE	BILHETE DE IDENTIDADE	ARQUIVO
TELEFONE	TELEMÓVEL	E-MAIL	
NOTA: ESTA INFORMAÇÃO É MUITO IMPORTANTE PARA QUE, EM CASO DE NECESSIDADE, A ORGANIZAÇÃO CONTACTE OS PARTICIPANTES			
INSCRIÇÃO	PAGAMENTO	BANCO	VALOR
NORMAL <input type="checkbox"/> ÚLT. HORA <input type="checkbox"/>	CHEQUE <input type="checkbox"/> N.º NUMERÁRIO <input type="checkbox"/>		

### DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Conforme Regulamento da Prova de Mar – Porto de Sines, Artigo XI, tomo conhecimento e aceito as condições de responsabilidade estabelecidas no ponto 1. e 2. do referido Artigo, transcritas abaixo.

1. Apesar dos meios de segurança e socorro colocados à disposição dos participantes, durante a Prova, a organização não se responsabiliza por quaisquer danos sofridos ou cometidos a terceiros, pelos Atletas.
2. Não sendo possível à Organização fazê-lo ou disso ser responsável, cabe aos participantes à Prova de Mar avaliar ou procurar, junto de entidades competentes, avaliação da sua condição física, em particular, aptidão para a prática de modalidades desportivas como aquela em que irão praticar.

Data,

Assinatura,

RECEPCIONADA POR	DATA E HORA DE ENTRADA	REGISTO ENTRADA	MEIO DE ENVIO
			CORREIO <input type="checkbox"/> ENTREGA SEDE <input type="checkbox"/> SECRETARIADO <input type="checkbox"/> EMAIL <input type="checkbox"/> FAX <input type="checkbox"/>

CNLA – Clube de Natação do Litoral Alentejano

Rua 1º de Dezembro – Edifício Ancorope, Loja 1 - 7520-000 Sines




Telefone: 269 084 793 \* Fax: 269 084 874 \* Contribuinte: 505 688 930

E-mail: [cnla@netvisao.pt](mailto:cnla@netvisao.pt) ou [prova.mar2005@cnla.net](mailto:prova.mar2005@cnla.net) Página Web : <http://www.cnla.net>





Zona de Banhistas

-  Zona de Partida e Chegada (dentro de Água)
-  Percurso
-  Bóias de sinalização
-  Secretariado da Prova

Baía de Sines

