



# MARINHA

## CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA ARMADA



### Regulamento Torneio Aberto Águas Abertas 2022

#### **1. Apresentação da prova**

O Torneio Aberto *de Águas Abertas 2022* é uma prova de natação com distância aproximada de 1000 metros, sendo o percurso efetuado na bacia da Base Naval de Lisboa (BNL).

#### **2. Tipo de competição**

É um torneio interno, aberto à participação de pessoal de outros Agrupamentos ou Unidades/Entidades/Organismos (UEO), bem como a outros Ramos das Forças Armadas, Forças de Segurança e civis que neles prestam serviço.

#### **3. Data e local de realização**

Realiza-se no dia 28 de junho de 2022, na bacia da Base Naval de Lisboa (Alfeite, Almada), com partida no cais flutuante e chegada na rampa do Clube Náutico dos Oficiais e Cadetes da Armada (CNOCA). O início da prova está previsto para as 10.00h.

#### **4. Horários**

09.15h – Chegada dos nadadores;  
09.15h / 09.30h – Confirmação de inscrições e atribuição de número de atleta;  
09.30h / 09.50h – Aquecimento;  
09.50h – *Briefing* de partida;  
10.00h – Início da prova;  
10.50h - Entrega prémios junto à rampa do CNOCA.

#### **5. Escalões**

##### *Masculinos*

- I Escalão – Qualquer idade
- II Escalão – Mínimo 35 anos no ano civil

##### *Femininos*

- Escalão único – Qualquer idade

## 6. Informações

- ✓ Para participar o atleta deverá estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da prova, bem como o meio onde decorre e das capacidades físicas necessárias para completar a mesma.
- ✓ A prova realiza-se percorrendo a distância proposta, sendo a mesma assinalada por boias colocadas para o efeito ou elementos já existentes na água, sendo que os atletas equipam com calção de banho/fato de banho e poderão usar óculos de natação, toca ou tampões de ouvido caso assim o entendam. Outros acessórios de natação não são permitidos.
- ✓ Estarão na água Monitores de Educação Física (MEF) em embarcações de apoio à prova, os quais, caso detetem algum atleta em dificuldades, retirarão o mesmo da prova para sua segurança.
- ✓ Os participantes de outros Ramos das Forças Armadas e Forças de Segurança devem ser portadores de guia de marcha.
- ✓ Os participantes de outros Ramos das Forças Armadas e Forças de Segurança devem indicar os dados da viatura (Marca, modelo, cor, matrícula) para acesso à BNL.

## 7. Balneários

No edifício principal do CEFA existem balneários masculinos e femininos sem cacifos e com possibilidade para tomar banho (a cerca de 400 metros do local da prova).

## 8. Almoço

Os participantes da Marinha oriundos de uma UEO que não estejam abonados na Base Naval de Lisboa, mas que pretendam almoçar no dia da prova, deverão informar a organização por e-mail. No dia da prova devem ser portadores de guia de marcha.

Os participantes externos à Marinha (outros Ramos das Forças Armadas/Forças de Segurança) que pretendam almoçar podem fazê-lo mediante o pagamento de 4,77€, realizado no momento da refeição, na respetiva Messe. Essa informação deve constar obrigatoriamente na ficha de inscrição. A aquisição da senha de almoço é realizada no Bar da Messe de Sargentos, imediatamente antes da refeição.

## 9. Inscrições

- **Pessoal de Marinha e Outros ramos e forças de segurança:**  
Inscrições devem ser formalizadas mediante o envio de um e-mail para [desporto@marinha.pt](mailto:desporto@marinha.pt) com algumas informações importantes (NII/ Posto/ Classe/ Nome/ UEO).

A data limite de inscrições é **23 de junho 2022**.

O número mínimo de atletas inscritos para a realização da prova é de 15 atletas.

#### **10. Classificações e Prémios**

- ✓ Serão elaboradas classificações gerais (Feminina / Masculina) e por escalões;
- ✓ Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados de cada escalão;
- ✓ Os prémios serão entregues na *Cerimónia de Entrega de Prémios* que se realizará às 10.50h ou logo que todos os atletas terminem a prova, junto do local de chegada.
- ✓ As fotografias e classificações serão disponibilizadas no portal da intranet do CEFA. Para os participantes externos à Marinha será enviado um link para o e-mail fornecido aquando da inscrição, a partir do qual poderão descarregar fotografias e classificações.

**Os casos omissos serão resolvidos pela organização.**