



**REGULAMENTO DO 4º CONTROLO DE
TEMPO – 5KM INDOOR**

2010



**ÁGUAS
ABERTAS**

4º Controlo de Tempo 5Km *Indoor* – 2010

1. ÂMBITO

O presente regulamento aplica-se à prova de 5000 metros, organizada pela FPN, cujo objectivo passa pela elaboração de um ranking de longas distâncias *Indoor*, que será utilizado como suporte na definição de critérios de participação de estágios ou competições, desenvolvidos no âmbito da disciplina de Águas Abertas.

2. DATA

17 de Abril de 2010.

3. LOCAL

Piscina Municipal da Póvoa do Varzim – (8x50m)

4. HORÁRIO

A primeira série da competição terá início às 15h00. A piscina estará disponível a partir das 13h30 para o período de aquecimento.

Oportunamente e após a elaboração do programa definitivo, será divulgado a hora de início das restantes séries.

5. PARTICIPAÇÃO

- Esta competição destina-se a todos os nadadores masculinos e femininos das categorias, Juvenis, Juniores e Seniores, com licença FPN de Águas Abertas.
- O número limite de participantes é de 64.
- Se o número de inscritos exceder o limite máximo de participantes. A selecção será feita da seguinte forma:
 - 16 melhores tempos de inscrição (5000), de cada género.
 - 6 melhores tempos (1500/800), de cada género, da categoria Juvenil
 - 6 melhores tempos (1500/800), de cada género, da categoria Júnior.
 - 4 melhores tempos absolutos (1500/800), de cada género.

6. INSCRIÇÕES

- As inscrições devem ser realizadas por correio electrónico para fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt através do ficheiro convite respectivo, que atempadamente será disponibilizado no sítio www.fpnatacao.com, até ao **dia 06 de Abril de 2010**.
- No ficheiro disponibilizado haverá um campo para introdução dos tempos. O tempo introduzido poderá ser o dos 5 000m Livres, dos 800m Livres ou dos 1500m Livres. O preenchimento deste campo é obrigatório.
- Esses registos deverão ter sido alcançados ao longo das épocas de 2009/10 ou 2008/09.

7. TAXAS

- A taxa de inscrição é de 5€ e deverá ser liquidada no acto de inscrição.

8. ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES

Os nadadores serão agrupados por séries, tendo em consideração os tempos de inscrição (das provas de 5 000m Livres, 1500m Livres e 800m Livres). Na série com os melhores tempos de inscrição, terão primazia os nadadores que se inscrevam com o tempo obtido no 3º Controlo de Tempo 5km *Indoor*.

A distribuição das pistas será feita, preferencialmente, da seguinte forma:

Tempo de Inscrição	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º	13º	14º	15º	16º
Pista	4A	5A	3A	6A	2A	7A	1A	8A	4B	5B	3B	6B	2B	7B	1B	8B

Em virtude da distância do evento serão colocados dois nadadores por pista.

Para manter todos os nadadores em igualdade de circunstâncias, todas as partidas serão efectuadas do cais da piscina ao invés do bloco de partida, mesmo nas situações em que apenas exista um (1) nadador na pista.

9. CLASSIFICAÇÃO

Haverá uma classificação absoluta, sem separação de género, uma classificação absoluta, com separação de género e ainda classificações separadas por escalão etário e género.

10. ARBITRAGEM

A arbitragem estará a cargo do Conselho Nacional de Arbitragem, que poderá delegar no Conselho de Arbitragem da Associação em cuja jurisdição se efectua a prova.

11. DIVERSOS

A piscina de apoio será utilizada para aquecimento e para descontração ao longo de todo o período de realização da prova. É obrigatório a utilização de touca durante os períodos de aquecimento e descontração.

Apenas será permitida a entrada no cais (zona de pé descalço) com calçado adequado ou eventualmente com sobrebotas.