



REGULAMENTO ESPECÍFICO DE NATAÇÃO

1. DATA: 09 DE MAIO DE 2026

2. LOCAL: Piscina Municipal de Penalva do Castelo

3. HORÁRIO:

Início das Provas – 15 horas

4. INSCRIÇÃO/EQUIPAS PARTICIPANTES:

✘ Destina-se a todos os participantes, federados ou não, masculinos e femininos, cujas equipas poderão **inscrever-se conforme o Regulamento Geral dos XX Jogos Desportivos, nos Escalões abaixo indicados:**

“Sénior” – nascidos antes de 1996

“S” – nascidos entre 1996 e 2008 (inclusive)

“J” – nascidos em 2009 e 2010

“A” – nascidos em 2011, 2012

“B” – nascidos em 2013, 2014

“C” – nascidos em 2015 e 2016

“D” – nascidos em 2017 e 2018

“E” – nascidos em 2019 e 2020

- ✘ Os atletas definem a distância e estilo que pretendem nadar no dia da prova
- ✘ Os escalões E, D e C só poderão participar nos 25m livres e nos 25m costas
- ✘ Os escalões A e B poderão participar nos 50m livres, 50m costas e 50m bruços
- ✘ Os escalões J, S e Sénior poderão participar nos 50m livres, 50m costas, 50m livres e nos 50m mariposa
- ✘ Cada atleta poderá participar no máximo em duas provas (estilos);
- ✘ O N° de séries será condicionado ao n° de atletas inscritos

5. CLASSIFICAÇÃO:

Haverá uma classificação individual por prova e por sexo.

OBS.: Cada atletas deverá fazer-se acompanhar do fato de banho/calções, touca, chinelos e toalha.

Nota: O presente regulamento poderá sofrer alterações até ao dia da prova.