



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DA REGIÃO AÇORES

REGULAMENTOS DAS PROVAS DE ÁGUAS ABERTAS



ANARA

ÉPOCA 2025/2026



DISPOSI OES GERAIS

1. **INTRODU O**

Este documento tem como principal objetivo regulamentar todas as competi es de águas abertas organizadas e realizadas pela ANARA que decorrerão ao longo da época de 2025/2026.

2. **EQUIPA DE ARBITRAGEM**

A arbitragem de todas as provas da ANARA est a   responsabilidade do Conselho Regional de Arbitragem da ANARA.

3. **TAXAS DE INSCRI O**

As provas são de inscri o gratuita.

4. **PARTICIPA O**

A participa o em provas Locais/Regionais   reservada a nadadores filiados em  guas Abertas na FPN/WORLD AQUATICS como individuais ou em representa o dos Clubes ou outras entidades filiadas. Nas provas de divulga o podem participar nadadores não filiados, estando condicionada a sua participa o ao preenchimento de um termo de responsabilidade.

5. **CONDI OES DE PARTICIPA O**

Ao inscrever-se em qualquer uma das provas destes eventos, o participante, o clube, e/ou responsável legal ou tutor de participante menor de idade, aceita que:

5.1 Se preparou adequadamente e que possui a robustez física necessária   conclusão da prova, participando por sua conta e risco nestes eventos.

5.2 Na eventualidade de não cumprir o tempo limite estabelecido para a prova, a equipa de arbitragem poderá recolhê-lo da  gua.

5.3 A organiza o poderá cancelar o evento por motivos de segurança, como tempestades, m s condi es do plano de água, ou outras situa es que manifestamente possam colocar em perigo a integridade física dos participantes.



5.4 Poderá ser fotografado e filmado durante o evento, podendo essas imagens ser divulgadas publicamente ou utilizadas pela ANARA para fins promocionais.

5.5 É conhecedor do Regulamento da Competição e dos Regulamentos da ANARA que regem as provas de Águas Abertas. REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES REGIONAIS- ÁGUAS ABERTAS 2024/2025, assumindo a responsabilidade pela sua participação no evento.

5.6 A sua inscrição apenas será validada após a entrega do Termo de Responsabilidade.

6. **INSCRIÇÕES**

O prazo de inscrição está estabelecido no regulamento específico de cada competição.

As inscrições em todas as competições Locais/Regionais, serão efetuadas através do ficheiro-convite específico que será previamente publicado no site da ANARA e/ou enviado para os Clubes.

As inscrições devem ser realizadas por via eletrónica.

7. **MULTAS**

Não serão aceites inscrições fora do prazo estabelecido.

8. **APOIOS**

Serão divulgados os apoios às deslocações em comunicados da ANARA.

Os apoios à deslocação em provas previamente selecionadas serão definidos segundo critérios previamente publicados em regulamento.

9. **HORÁRIOS DAS PROVAS**

Os horários de cada campeonato/torneio poderão, por motivos vários, sofrer alterações. A ANARA informará antecipadamente todos os Clubes relativamente aos horários definitivos.



10. **JÚRI DA COMPETI O**

Protestos e outras situa es inerentes   competi o estarão sujeitos   avalia o e delibera o do júri da competi o que será composto por: Juiz  rbitro da Competi o, o Diretor da Competi o e por um Membro do Departamento Técnico.

11. **DISPOSI ES GERAIS**

11.1. A segurança e apoio ao longo da prova serão da responsabilidade da Organiza o,   assegurada por diversas embarca es, de acordo com o estipulado.

11.2. Para além dos barcos de apoio a Organiza o colocar  ao serviço dos participantes os seguintes meios: 1 (uma) ambulância; 1 barco de apoio equipado com serviço de primeiros socorros e nadador salvador.

11.3. A organiza o não se responsabilizará por acidentes ou danos que os participantes sofram ou venham a sofrer no decorrer da prova. De igual modo, a organiza o 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.

11.4.   organiza o reserva-se o direito de impedir a participa o na prova ou de recolher, durante o percurso, todos os indivíduos que não apresentem condi es técnicas e físicas para terminar a prova em segurança.

11.5. Os nadadores serão marcados com o respetivo número nas costas, ombros e mãos, de acordo com o Regulamento da World Aquatics.

11.6. **  possível o uso de fato isotérmico mediante a temperatura da água, mas não de quaisquer meios auxiliares de propulsão, flutua o ou respira o**

Para as provas com a temperatura da água igual a 18 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 especifica es dos fatos para a piscina.

  obrigatório quando a água se encontra a menos de 18 C, não inclusive. Exce o para quando o Juiz  rbitro, sob indica o dos responsáveis médicos e de segurança da prova, considera que poderão as condi es globais colocar em perigo os nadadores; nesse caso o uso do fato poderá ser estendido até aos 20 graus. **Os fatos isotérmicos,**



tanto para homem e mulher, têm de cobrir o Tronco, Costas e Coxas. Não se podem estender para além do pescoço, dos tornozelos e pulsos. As partes do corpo depois dos ombros e/ou abaixo das coxas não precisam necessariamente de ser cobertas. Estas condições aplicam-se também aos nadadores do escalão Master.

11.7. Uma hora antes do início da competição será realizada uma medição da temperatura da água no meio do percurso a 40 cm de profundidade.

11.8. São obrigatórias a apresentação do cartão de cidadão e a licença federativa, caso a organização o exija.

1. REGULAMENTOS

Os regulamentos podem sofrer alterações de acordo com o número de inscritos ou por ordem dos Serviços de Desporto de Ilha e/ou Autoridade Regional de Saúde.



2. CALENDÁRIO DE PROVAS – ÉPOCA 2025/2026

ANARA - NATAÇÃO AÇORES					
Associação de Natação da Região Açores					
CALENDÁRIO DE PROVAS REGIONAIS E NACIONAIS AA - ÉPOCA 2025/2026					
Data	Ent. Organ.	Designação da Prova	Categorias	Local de Realização	Âmbito
Janeiro					
28-fev.-26	ANARA	Campeonato Regional de Longa Distância	AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17-AA18/19 - AA +20	Ponta Delgada	Local
28-fev.-26	ANARA	Campeonato Regional de Longa Distância	AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17-AA18/19 - AA +20	Angra do Heroísmo	Local
28-fev.-26	ANARA	Campeonato Regional de Longa Distância	AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17-AA18/19 - AA +20	Horta	Local
Fevereiro					
14-fev.-26	FPN	Campeonato Nacional de Longa Distância	AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17-AA18/19 - AA +20	Coimbra	Nacional
Maio					
23-24- Maio- 26	FPN	OPEN DE PORTUGAL e CAMPEONATO NACIONAL DE 10km, 7.5KM e 5KM – Primavera	AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17-AA18/19 - AA +20	Porto Santo - Madeira	Nacional
Junho					
7-Junho-26	ANARA	2º Prova de Mar da Praia da Baixa d'Areia - Circuito Nacional	AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17-AA18/19 - AA +20	Praia Baixa d'Areia- Água de Pau	Local/Nacional
Setembro					
26-set.-26	ANARA	Prova de Mar da Horta (Data a Confirmar)	AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17-AA18/19 - AA +20	Cais Cruzeiros - Horta	Local
Outubro					
3-out.-26	ANARA	Prova de Mar da Praia da Vitória	AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17-AA18/19 - AA +20	Baía da Praia da Vitória	Local



CATEGORIAS ÉPOCA 2025/2026

CATEGORIAS			
Masculinos		Femininos	
Anos NASC.	categorias	ANOS NASC.	categorias
2011-2012	AA 14/15	2011-2012	AA14/15
2009-2010	AA16/17	2009-2010	AA16/17
2007-2008	AA18/19	2007-2008	AA18/19
2006 e + Velhos	AA20+	2006 e + Velhos	AA20+



CAMPEONATO REGIONAL DE LONGA DISTÂNCIA

1 – LOCAL –

Piscina do Complexo Desportivo das Laranjeiras (25m x 6 pistas) – **Ponta Delgada**

Piscina do Complexo Desportivo Vitorino Nemésio (25m x 8 pistas) – **Praia da Vitória**

Piscina do Complexo Desportivo Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) - **Horta**

2 – DATA - 28 de Fevereiro de 2026

3 – HORÁRIO

SMG/TER/FAI	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	28-fev-2026		16h30*

***A Prova será realizada após o termino do Torregril II de cada Ilha com intervalo para os atletas dos 3km aquecerem.**

4 – PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura e Águas Abertas pela Federação Portuguesa de Natação dos escalões de AA - AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17- AA18/19 - AA +20

5 – INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 2 de fevereiro de 2026

6 – DIVERSOS

As partidas são realizadas dentro de água

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição dos 1500m, podendo nadar dois nadadores por pista no caso de exceder os 6 inscritos.

7 – CLASSIFICAÇÕES

Serão efetuadas classificações por sexo, prova e categoria a nível regional.



8 – APOIOS

Não existirão apoios para desloca o ao Campeonato Nacional de Longa Distância.

8 – PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Jornada		
1ª Sessão		
1	3000m Fem.	AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17- AA18/19 - AA +20
Intervalo 5 minutos		
1	3000m Masc..	AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17- AA18/19 - AA +20

9 – PR MIOS

Serão entregues medalhas aos três primeiros classificados a nível regional por g nero a nível absoluto no Campeonato Regional de Categorias.



CIRCUITO REGIONAL DE ÁGUAS ABERTAS DOS AÇORES 2026

1 - INTRODUÇÃO

O Circuito Regional de Águas Abertas a realizar nesta época de 2025-2026, terá um total de 3 provas, distribuídas por 3 ilhas.

2 – CALENDÁRIO

Prova	DATA	Escalões	Organização	Hora
Prova de Mar da Praia da Baixa d'Areia (Circuito Nacional)	07-Jun -26	AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17- AA18/19 - AA +20	ANARA- CDEAP	14h30
Prova de Mar da Horta	26- Set -26	AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17- AA18/19 - AA +20	ANARA- CNH	14h30
Prova de Mar da Praia da Vitória	3-out.-26	AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17- AA18/19 - AA +20	ANARA - CNPV	14h30

3 - DISPOSIÇÕES GERAIS

3.1 Os regulamentos das diferentes competições terão que respeitar as normas constantes dos Regulamento Geral da ANARA e Regulamentos WORLD AQUATICS.

3.2 - As distâncias a realizar a contar para o Circuito Regional serão:

- Prova de Mar da Praia da Baixa d'Areia- 3,5km
- Prova de Mar da Horta - 3km
- Prova de Mar da Praia da Vitória- 4km
- Prova de Divulgação a realizar em todas as ilhas - 500m e os 1000m na prova de Mar da Baixa d' Areia.

3.3 -Para as provas com a temperatura da água igual a 18°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. É obrigatório quando a água se encontra a menos de 18°C, não inclusive. A propósito



destas regras, os fatos isotérmicos são fatos que produzem 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.

3.4- Tempos Limite:

Provas de 3000m – 1h20m

Provas de 3500m – 1h30m

Provas de 4000m – 1h45m

4 - PARTICIPAÇÃO

Poderão participar no Circuito Regional de Águas Abertas nadadores com filiação na disciplina de Águas Abertas ou filiação Master Águas Abertas.

Nadadores filiados junto de outras federações reconhecidas pela WORLD AQUATICS, poderão também participar desde que comprovem a sua filiação no ato de inscrição.

Todos os participantes terão de possuir ano de nascimento referente aos escalões de águas abertas referidos no regulamento e ainda os nadadores masters serão aceites, os restantes poderão participar nas provas de divulgação.

5 - INSCRIÇÕES

As inscrições têm como limite 8 dias antes da realização da prova, o modo a ser realizada será referido no regulamento próprio de cada prova individualmente.

6 - CLASSIFICAÇÕES

Serão efetuadas classificações por sexo, prova e categoria em cada uma das provas e na última prova do circuito será entregue o título de Campeão Regional do Circuito por sexo a nível absoluto aos 3 primeiros classificados. Em cada prova serão entregues medalhas aos 3 primeiros classificados por género e Absoluto.

6- APOIOS

6.1 Prova de Mar da Praia da Baixa d'Areia - Serão apoiados os melhores nadadores por género e escalão das ilhas do Faial e Terceira, do Campeonato Regional de Longa distância



ou se não existirem suficientes pela classifica o do Circuito Regional 2024/2025 para realizar a sua desloca o com um limite de 80  por atleta. Se o atleta selecionado abdicar da participa o, o atleta seguinte da classifica o fica com a vaga. Se não existirem atletas de determinado escalão a sua vaga passa para outro escalão.

6.2 Prova de Mar da Horta - Serão apoiados os melhores nadadores por g nero e escalão da ilha de São Miguel e Terceira na prova de mar da Praia da Baixa d'Areia para realizar a sua desloca o com um limite de 80  por atleta. Se o atleta selecionado abdicar da participa o, o atleta seguinte da classifica o fica com a vaga. Se não existirem atletas de determinado escalão a sua vaga passa para outro escalão.

6.3 Prova de Mar da Baia da Praia da Vitória - Serão apoiados os melhores nadadores por g nero e escalão da ilha de São Miguel e Faial no conjunto da classifica o do circuito regional dos Açores nas 2 provas anteriores para realizar a sua desloca o com um limite de 80  por atleta. Se o atleta selecionado abdicar da participa o, o atleta seguinte da classifica o fica com a vaga. Se não existirem atletas de determinado escalão a sua vaga passa para outro escalão. Em caso de empate entre atletas o critério de desempate será o tempo no Campeonato Regional de Longa Distância.

6.4 OPEN DE PORTUGAL e CAMPEONATO NACIONAL DE 10km, 7.5KM e 5km Primavera 2025- Serão apoiados os vencedores do Circuito Regional de  guas Abertas 2025 por g nero e absolutos para participa o neste campeonato com um limite de 200 .