

PROVA LONGA DISTÂNCIA *INDOOR*

3K e 5K

1. DATA

17 Dezembro de 2016

2. HORAS

12h50 -16h00

3. LOCAL

Estádio Universitário de Lisboa – Piscina Olímpica

4. ORGANIZAÇÃO

EULisboa – Nível Avançado

5. ARBITRAGEM

5.1 Cronometragem manual, não oficial;

5.2 Cada pista irá ter um responsável para contagem de metros e cronometragem do tempo da prova. Serão retirados os parciais dos nadadores aos 800m, 1500m, 3000m e nas provas de 5Km também dos 5000m.

5.3 O responsável de cada pista apita quando faltarem 100m para terminarem a prova para cada nadador.

6. PARTICIPAÇÃO

6.1 Podem participar alunos do nível avançado do estádio universitário de Lisboa indicados pelos seus professores que consigam cumprir as distâncias da prova;

6.2 Podem também participar atletas federados de escalões infantis e juvenis de clubes convidados pela organização;

6.3 Cada nadador poderá ser inscrito apenas em uma prova;

6.4 Cada clube pode inscrever até 8* nadadores por prova e terá direito a uma pista de 50 metros. Caso inscreva menos de 6 atletas poderá ter que se juntar a outro clube na mesma pista.

6.5 Cada clube deve-se organizar para que todos os nadadores participem com uma touca de cor diferente.

*Se quiserem inscrever mais atletas contactem a organização para ser verificada a disponibilidade.

7. PROVA

7.1 Prova realizada em 8 pistas de 50 metros;

7.2 Haverá apenas uma série para cada distância;

7.3 Não haverá distinção de género para as inscrições e para as séries nas provas de 3 e 5Km;

7.4 As provas vão ter um tempo limite, após o qual os nadadores independentemente de terem ou não terminado a distância de prova serão retirados da água que será 1h para os 3Km e 1h40 para os 5Km.

7.5 Serão disponibilizadas 3 pistas na piscina de 50m para o aquecimento para a prova de 3Km e 6 pistas de 25m para o aquecimento para a prova de 5Km. Para descontração da prova de 3Km serão disponibilizadas 6 pistas de 25m e para a prova de 5K 2 pistas de 50m.

7.6 Antes de iniciarem a prova a ordem de partida tem de ser transmitida pelo técnico ao responsável de pista e deve ser respeitada quando iniciada a prova.

7.7 Serão retirados 2 segundos por cada lugar de atraso em relação à partida, ou seja, ao segundo elemento da grelha de partida serão retirados 2 segundos ao tempo total, ao terceiro elemento 4 segundos, ao quarto elemento 6 segundos e assim consecutivamente.

7.8 Os nadadores podem trazer abastecimento para o cais da piscina, este deve ficar na parede testa. É permitido os nadadores pararem junto à parede para abastecimento, contudo devem ficar encostados à sua direita de forma a não prejudicar os restantes nadadores que se encontram na sua pista.

8. INSCRIÇÕES

8.1 Preencher a folha em anexo e enviar as inscrições até dia 4 de Dezembro para ricardojdias@gmail.com.

8.2 Na inscrição deve ser indicado uma estimativa do tempo da prova.

9. CLASSIFICAÇÕES/PRÉMIOS

9.1 Não haverá entrega de prémios e as classificações/tempos serão posteriormente afixados no hall de entrada das piscinas do EULisboa e enviadas por e-mail para os clubes participantes.

10. PROGRAMA

1. Prova 3Km
2. Prova 5Km

11. HORÁRIOS

Aquecimento 3Km - 12h50

Prova 3Km - 13h20

Aquecimento 5Km - 13h50

Prova 5Km - 14h20

FICHA INSCRIÇÕES

CLUBES

NOME	DATA NASCIMENTO	ESCALÃO	PROVA/TEMPO INSCRIÇÃO	
			3Km	5Km