

REGULAMENTO



VILA FRANCA DE XIRA
PISCINAS MUNICIPAIS

**CAMPEONATO NACIONAL 2026
PISCINA LONGA
SALVAMENTO AQUÁTICO
DESPORTIVO**

**PROMOÇÃO, INFANTIL,
JUVENIL, JÚNIOR
E ABSOLUTO**

1 FEVEREIRO 2026

**INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES:
WWW.FEPONS.ORG (ÁREA “DESPORTO”)**

APOIO:



ORGANIZAÇÃO:



PARCEIROS:



Índice

1. Introdução.....	3
2. Participação.....	3
3. Escalões	4
4. Calendário	4
4.1 Processo de Inscrição	6
4.2 Taxas de Inscrição.....	6
4.3 Condicionantes de Inscrição.....	7
4.4 Data Limite de Inscrição	7
5. Lista de Participantes	7
6. Programas e Resultados	7
7. Horário dos Campeonatos	7
8. Equipamentos.....	7
9. Arbitragem	8
10. Júri da Competição.....	9
11. Estrutura das provas.....	9
12. Pontuação e Entrega de Prémios	9
13. Empates	9
14. Casos Omissos.....	10

1. Introdução

A organização técnica do campeonato será da responsabilidade da Federação Portuguesa de Nadadores Salvadores (FEPONS), regulamentando este documento o Campeonato Nacional de Salvamento Aquático Desportivo de Piscina Longa 2025-2026, a decorrer em Vila Franca de Xira no dia 1 de fevereiro de 2026.

2. Participação

A participação é reservada a agentes desportivos com licença desportiva 2025/2026 válida:

- **Promoção**: Atletas de Escolas de Segurança Aquática, Associação de Nadadores Salvadores ou alunos de programas "Nadador Salvador Júnior" das Associações de Nadadores Salvadores. Estes não poderão participar noutras categorias;
- **Infantis**: Atletas de Escolas de Segurança Aquática, alunos de programas "Nadador Salvador Júnior" das Associações de Nadadores Salvadores ou alunos de cursos de segurança aquática de Escolas de Segurança Aquática ou Associações de Nadadores Salvadores. Estes poderão participar na categoria acima;
- **Juvenis**: Atletas de Escolas de Segurança Aquática, alunos de programas "Nadador Salvador Júnior" das Associações de Nadadores Salvadores ou alunos de cursos de segurança aquática de Escolas de Segurança Aquática ou Associações de Nadadores Salvadores. Estes não poderão participar nas categorias acima;
- **Juniores**: Atletas de Escolas de Segurança Aquática, alunos de programas "Nadador Salvador Júnior" das Associações de Nadadores Salvadores ou alunos de cursos de segurança aquática de Escolas de Segurança Aquática ou Associações de Nadadores Salvadores. Estes poderão participar na categoria acima;
- **Absolutos e Master**: Nadadores Salvadores com o seu curso creditado pelo Instituto de Socorros a Náufragos (ISN), dentro do prazo de validade ou não, comprovado por cópia do cartão ou diploma, que já tenha exercido as funções (comprovado por declaração da respetiva Associação de Nadadores Salvadores), associado de uma Associação de Nadadores Salvadores filiada na FEPONS ou convidada por esta; antigos alunos de programas "Nadador Salvador Júnior" das Associações de Nadadores Salvadores ou antigos alunos de cursos de segurança aquática de Escolas de Segurança Aquática ou Associações de Nadadores Salvadores;

- **Outros: Nadadores Salvadores Individuais** (não federados em nenhuma associação de nadadores salvadores); **Não Nadadores Salvadores** (maiores de 18 anos); e **Nadadores Salvadores Não Nacionais**: Todos estes poderão competir EXTRA PROVA nas provas individuais, com uma taxa de inscrição diferente, sem direito a classificação, prémios individuais e coletivos;

As **Associações de Nadadores Salvadores não federadas**, convidadas a participar, poderão competir EXTRA PROVA, com uma taxa de inscrição diferente, sem direito a classificação e a prémios individuais e coletivos.

3. Escalões

Categorias	Idade
Promoção (Promo)	Completem 8 a 10 anos em 2025/2026 (nascidos entre 01-09-2015 e 31-08-2018)
Infantil (Inf)	Completem 11 e 12 anos em 2025/2026 (nascidos entre 01-09-2013 e 31-08-2015)
Juvenil (Juv)	Completem 13 ou 14 anos em 2025/2026 (nascidos entre 01-09-2011 e 31-08-2013)
Júnior (Jun)	Completem 15 a 18 anos em 2025/2026 (nascidos entre 01-09-2007 e 31-08-2011)
Absoluto (Abs)	Tenham mais de 18 anos em 2025/2026 (nascidos antes de 31-08-2007)

4. Calendário

Data	Descrição	
27/jan	Data limite de inscrições	
28/jan	Confirmação das inscrições e data limite de pagamento	
01/fev	09:00	Início do Aquecimento
	09:00	Reunião de delegados
	09:45	Término do Aquecimento
	09:50	Cerimónia de abertura
	10:00	100m Obstacle Swim
		Infantil
		200m Obstacle Swim
		Juv, Jun, Abs
		Line Throw
		Jun, Abs
Intervalo		
100m Tow withs Fins		
Infantil		
50m Tow withs Fins		
Promo		
100m Manikin Tow with Fins		
Juv, Jun, Abs		
4 x 25m Manikin Relay		
Todos		
14:30		
Início do Aquecimento		
14:45		
Reunião de delegados		
15:15		
Término do Aquecimento		

15:30	200m Superlifesaver	Jun, Abs
	50m Manikin Carry	Jun, Abs
	4 x 50m Pool Lifesaver relay (misto)	Todos
Intervalo		
	100m Manikin Carry With Fins	Inf e Juv
	50m Swim With Fins	Promo
	100m Manikin Carry With Fins	Jun, Abs
	4 x 50m Medley Relay	Todos
Entrega de prémios		
Cerimónia de encerramento		

Os regulamentos das provas podem ser consultados na área "Biblioteca" em <http://www.fepons.org>

Cada equipa apenas pode inscrever uma estafeta por escalão. A estafeta juvenil pode ter atletas infantis e a estafeta absoluta pode ter atletas juniores.

Numeração das provas e indicações no Regulamento Nacional de Competições 2024 -

Júnior, Absoluto e Master:

1. 200m Obstacle Swim: página 68;
2. Line Throw: página 80;
3. 100m Manikin Tow with Fins: página 72;
4. 4 x 25m Manikin Relay: página 82;
5. 200m Super Lifesaver: página 74;
6. 50m Manikin Carry: página 69;
7. 4x50m Pool Lifesaver Relay: página 87;
8. 4 x 50m Medley Relay: página 85;
9. 100m Manikin Carry with Fins: página 71.

Numeração das provas e indicações no Regulamento Nacional de Competições 2020 -

Juvenil:

1. 200m Obstacle Swim: página 2;
2. 100m Manikin Tow with Fins: página 50 **do Regulamento Nacional de Competições 2020 - Júnior, Absoluto e Master;**
3. 4 x 25m Manikin Relay: página 7 **com manequim vazio;**
4. 4x50m Pool Lifesaver Relay: página 13 **com manequim vazio;**
5. 4 x 50m Medley Relay: página 10;

6. 100m Manikin Carry with Fins: página 4 **com manequim vazio à superfície aos 50m, com colega a segurar.**

Numeração das provas e indicações no Regulamento Nacional de Competições 2020 – **Infantil:**

1. 100m Obstacle Swim: página 2;
2. 100m Tow with Fins: página 5.
3. 4 x 25m Manikin Relay: página 6 **com manequim vazio;**
4. 4 x 50m Pool Lifesaver Relay: página 12 **com manequim vazio;**
5. 4 x 50m Medley Relay: página 9;
6. 100m Manikin Carry with Fins: página 4 **com manequim vazio à superfície aos 50m, com colega a segurar.**

Numeração das provas e indicações para a categoria **Promoção:**

1. 50m Tow with Fins: **50m natação com barbatanas e cinto de salvamento aberto;**
2. 50m Swim with Fins: **50m natação com barbatanas.**

4.1 Processo de Inscrição

A inscrição é realizada de forma online, na área “Desporto” da página da FEPONS em www.fepons.org e pelo envio posterior do comprovativo de pagamento para o email fepons@fepons.org

Caso não possuam dados de acesso, estes devem ser solicitados por email para fepons@fepons.org

Apenas poderão ser inscritos agentes desportivos com licença desportiva.

A inscrição é efetuada pela inserção do melhor tempo do atleta nessa prova, no formato mm:ss,dc (exº: 1:01,23). Caso o atleta não tenha tempo referência para a prova onde se inscreve, deve ser registado o seu tempo em treino ou 0:00,00.

4.2 Taxas de Inscrição

A taxa de inscrição para os campeonatos nacionais é de:

- Associações federadas e escolas de segurança aquática: 2,00€ por prova individual e 6,00€ por estafeta (Line Throw e Relay);
- Restantes: 4,00€ por prova individual e 12,00€ por estafeta (Line Throw e Relay).

NIB FEPONS: 0045 5170 4023 2411 4052 3

IBAN FEPONS: PT50 0045 5170 4023 2411 4052 3

4.3 Condicionantes de Inscrição

Todas as inscrições ficarão condicionadas à receção do respetivo processo, para o endereço fepons@fepons.org, dentro da data limite para as inscrições.

4.4 Data Limite de Inscrição

A data limite para a receção de inscrições será até dia **27 de Janeiro de 2026**. Se a mesma não for respeitada, implica a não aceitação da inscrição.

5. Lista de Participantes

A lista de participantes em cada prova, estará disponível na página da FEPONS – www.fepons.org – no dia 28 de Janeiro de 2026.

As equipas que detetem qualquer erro na lista de participantes, ou que desejem realizar desistências, deverão contatar a FEPONS através de correio eletrónico: fepons@fepons.org.

6. Programas e Resultados

É da responsabilidade de cada equipa imprimir os seus programas de prova. Estando estes disponíveis no dia 31 de janeiro de 2026 em www.fepons.org.

Qualquer alteração que exista será transmitida na reunião de delegados no dia da prova.

Os resultados estarão disponíveis posteriormente na página da FEPONS – www.fepons.org

7. Horário dos Campeonatos

Os horários das provas poderão, por motivos vários, sofrer alterações. A FEPONS informará antecipadamente todas as equipas relativamente aos horários definitivos.

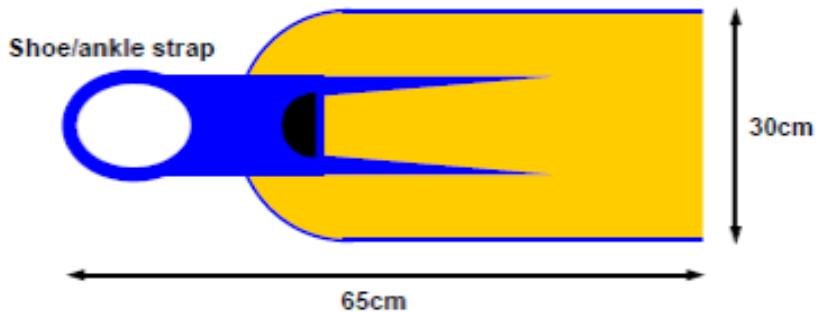
8. Equipamentos

Todo o equipamento deve cumprir as normas da ILS.

A organização fornecerá os manequins e os cintos de salvamento utilizados obrigatoriamente pelos atletas, sendo os restantes equipamentos da responsabilidade das equipas.

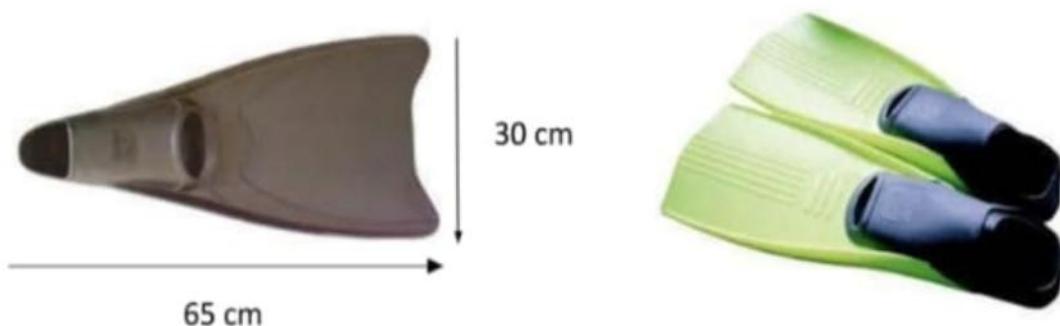
As barbatanas são equipamento individual que cada atleta deverá possuir na competição, sendo que nos escalões de promoção, infantil e juvenil apenas poderão ser de borracha. Estas podem ter no máximo 65 cm de comprimento, incluindo o sapato e calcanhar, e 30 cm de largura máxima. As barbatanas serão medidas na câmara de chamada, sem estarem colocadas, cada vez que o atleta as use.

SWIM FINS



Os atletas das categorias Promoção, Infantil e Juvenil, apenas podem usar barbatanas de borracha, com as seguintes características:

- Comprimento: comprimento total máximo 65 cm, com elástico esticado;
- Largura: máximo de 30 cm no ponto mais largo da pala;
- Material: o material das aletas deverá ser de borracha ou plástico flexível, não sendo permitido membranas ou folhas de outro material, como fibras poliéster polimerizado, epóxi, carbono ou outros.



9. Arbitragem

A arbitragem ficará a cargo da FEPONS.

10. Júri da Competição

Protestos e outras situações inerentes à competição serão sujeitos à avaliação e deliberação do Júri da competição que será composto por: Chefe de Competição, Juiz Árbitros da Competição e por um delegado eleito no dia da competição.

11. Estrutura das provas

A estrutura das provas será por finais diretas.

12. Pontuação e Entrega de Prémios

A pontuação por prova será individual, segundo a tabela abaixo:

Lugar	Pontos	Lugar	Pontos
1º	20	9º	8
2º	18	10º	7
3º	16	11º	6
4º	14	12º	5
5º	13	13º	4
6º	12	14º	3
7º	11	15º	2
8º	10	16º	1

Em caso de desclassificação, a pontuação será de 0 pontos.

Os nadadores classificados nos 3 primeiros lugares de cada prova serão premiados com uma medalha.

A pontuação coletiva será bloqueada, por equipa, aos 2 melhores atletas dessa equipa, em cada prova.

Existirá classificação coletiva feminina, masculina e absoluta.

Todas as Associações presentes nos campeonatos receberão um prémio de participação.

13. Empates

Se existir algum empate a classificação será atribuída a ambos os nadadores/equipas.

Caso exista empate na classificação coletiva os critérios de desempate são os seguintes e pela seguinte ordem:

- 1º Critério - Vence a equipa com maior número de atletas inscritos;
- 2º Critério - Vence a equipa com mais 1ºs lugares;
- 3º Critério – Vence a equipa com mais 2ºs lugares;
- 4º Critério – Vence a equipa com mais 3ºs lugares;

5º Critério – Vence a equipa com menos atletas desclassificados;

6º Critério – Vence a equipa com média de idades mais jovem.

14. Casos Omissos

Serão julgados pela FEPONS.