EMPRESA LOCAL DE PROMOÇÃO DO DESPORTO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA, E. M. UNIPESSOAL, LDA

Regulamento

Festival de Natação Virtual Vindimas 2020

1. Introdução

1.1 O Festival de Natação Virtual Vindimas 2020 é um evento coorganizado pela Associação das Festas de Palmela – Festas das Vindimas e Palmela Desporto E.M.

1.2 Local – Piscina Municipal de Palmela

1.3 Data – 26 de setembro 2020

1.4 Hora – Das 15h00 ás 19h00.

2. Participação

O Festival de Natação Virtual Vindimas 2020 é uma prova aberta a todos os nadadores com idade igual ou superior a 10 anos.

3. GRUPOS de IDADE

Os nadadores serão agrupados para a classificação geral por escalão etário.

Grupo	ESCALÃO ETÁRIO
A	10 – 12
B	13 – 15
C	16 – 18
D	19 – 30
E	31 – 50
F	50 - + Velhos

4. Prova

4.1 Distâncias;

50 metros Livres

50 metros Costas

50 metros Bruços

100 metros Estilos

200 metros Livres

4.2 Todos os participantes deverão, no ato da inscrição, indicar a hora de participação (10 em 10 minutos), bem como a distância escolhida.

4.3 **Cada participante só poderá nadar uma distância.**

4.4 Antes da prova o atleta tem 5 minutos de aquecimento a seco ou a nadar e seguidamente efetua a distância escolhida com salto do bloco (ou não), com cronometragem tirada pelo técnico da Palmela Desporto.

4.5 Cada atleta tem que estar no cais 5 minutos antes da hora marcada.

4.6 A organização compromete-se a disponibilizar uma listagem com os tempos efetuados pelos nadadores, no sítio da Palmela Desporto, num prazo de 2 dias.

5. Inscrições e informações

5.1 As inscrições têm limite de 4 participantes por cada 10 minutos, limitado a 60 inscrições, por ordem de chegada, sujeitas ao cumprimento da data limite das inscrições.

5.2 **As inscrições deverão ser efetuadas até dia 21 de setembro 2020 para geral@palmeladesporto.pt.**

Para informações aceder a **www.palmeladesporto.pt.**

5.3 Todos os participantes devem apresentar um documento de identificação antes da entrada dos balneários.

5.4 Todos os participantes estão abrangidos por um seguro de acidentes pessoais.

5.5 **Regras de segurança COVID-19**

O participante tem que respeitar as seguintes de regras segurança;

- A circulação nas instalações deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações.
- As deslocações nas instalações devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores e com máscara cirúrgica.
- Os participantes devem vir já equipados de casa e dirigir-se à Piscina de Palmela 10 minutos antes do início da prova.
- Os participantes deverão trocar de roupa no balneário e guardar todos os seus pertences no cacifo, colocando o calçado num saco, pois não é permitido deixar a roupa pendurada e não poderá exceder os 10 minutos de permanência no balneário.
- A máscara cirúrgica só é retirada para aquecimento e prova.
- Após terminar, dirigem-se ao balneário para tomarem banho, secarem e trocar de roupa, a permanência não deve exceder 10 minutos.
- Não será disponibilizado nem permitido secadores de cabelo.
- As bancadas estão interditas.

6. Material

Fato de banho, touca e chinelos.

7. Prémios

Serão entregues prémios a todos os participantes.

8. Casos Omissos

Serão julgados pela organização.

9. Organização

Associação das Festas de Palmela – Festas das Vindimas / Palmela Desporto E.M.

EMPRESA LOCAL DE PROMOÇÃO DO DESPORTO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA, E. M. UNIPESSOAL, LDA

FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome (completo)	Data de Nascimento	Distância 50mts livres	Horário que se pretende inscrever a partir das 15h00	Tempo de Registo

EMPRESA LOCAL DE PROMOÇÃO DO DESPORTO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA, E. M. UNIPESSOAL, LDA

FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome (completo)	Data de Nascimento	Distância 50mts Costas	Horário que se pretende inscrever a partir das 15h00	Tempo de Registo

EMPRESA LOCAL DE PROMOÇÃO DO DESPORTO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA, E. M. UNIPESSOAL, LDA

FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome (completo)	Data de Nascimento	Distância 50mts Bruços	Horário que se pretende inscrever a partir das 15h00	Tempo de Registo

EMPRESA LOCAL DE PROMOÇÃO DO DESPORTO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA, E. M. UNIPESSOAL, LDA

FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome (completo)	Data de Nascimento	Distância 100mts Estilos	Horário que se pretende inscrever a partir das 15h00	Tempo de Registo

EMPRESA LOCAL DE PROMOÇÃO DO DESPORTO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA, E. M. UNIPESSOAL, LDA

FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome (completo)	Data de Nascimento	Distância 200mts livres	Horário que se pretende inscrever a partir das 15h00	Tempo de Registo