

# 12ª PROVA

# ÁGUAS ABERTAS

## FLUVIÁRIO DE MORA

1º Circuito de Águas Abertas do Alentejo

**12 JULHO | 10H00**

**AÇUDE DO GAMEIRO**

Inscrições

[www.multicrono.com](http://www.multicrono.com)



### Provas:

- Promoção Cadetes 200m
- Promoção 400m
- 1500 m
- 3000m
- Estafetas (4x300m)



# 12º Prova ÁGUAS ABERTAS – FLUVIÁRIO DE MORA

## 1. Organização

- Município de Mora

## 2. Apoios

- Associação de Natação do Alentejo
- Bombeiros Voluntários de Mora
- Fluviário de Mora
- Associação Amigos Natureza Cabeção

## 3. Data/Local/Programa

- **Data:** Domingo – 12 de Julho de 2026
- **Local:** Açude do Gameiro
- **Horário do Secretariado:** 08h30 às 10h50
- **Briefing:** 09h45
- **Partida da Prova de Cadetes (200m):** 10h00
- **Partida da Prova de 400m:** 10h15
- **Partida da Prova de 1.500m:** 10h30
- **Partida da Prova de 3.000m:** 11h20
- **Partida da Prova de Estafeta (4 x 300m):** 12h20



MUSEU  
INTERACTIVO  
MEGALITISMO  
MORA

FLUVIÁRIO DE MORA



MORA ag-1  
MUNICÍPIO

## 12º Prova ÁGUAS ABERTAS – FLUVIÁRIO DE MORA

### 4. Provas e Escalões Etários:

#### **Prova de Cadetes (200 metros)**

Prova aberta a todos os nadadores do escalão de cadetes, limitada ao máximo de 50 inscrições. Prémios de participação a todos os participantes. Inscrição grátis.

<b>Escalão</b>	<b>Masculinos e Femininos</b>	<b>Escalão Etário</b>
Cadetes	2017 / 2014	9 – 12 anos

#### **Prova de 400 metros**

Prova aberta a todos os interessados, limitada ao máximo de 100 inscrições.

Sem atribuição de prémios. Inscrição 5 euros.

#### **Prova de 1.500 metros**

Prova aberta a todos os interessados, limitada ao máximo de 150 inscrições. Inscrição 5 euros.

<b>Escalões</b>	<b>Masculinos e Femininos</b>	<b>Escalão Etário</b>
A	2013 / 2011	13 - 15 anos
B	2010 / 2007	16 - 19 anos
C	2006 / 2002	20 - 24 anos
Masters 1	2001 / 1986	25 – 40 anos
Masters 2	1985 / 1922	41 anos e + velhos



MUSEU  
INTERACTIVO  
MEGALÍTICO  
MORA

FLUVIÁRIO DE MORA



ag-2

## 12º Prova ÁGUAS ABERTAS – FLUVIÁRIO DE MORA

### Prova de 3.000 metros

Prova aberta a todos os interessados, limitada ao máximo de 150 inscrições. Inscrição 5 euros.

### Prova válida para o Circuito de Águas Abertas do Alentejo

Escalões	Masculinos e Femininos	Escalão Etário
AA 14/15	2012 / 2011	14 – 15 anos
AA 16/17	2010 / 2009	16 – 17 anos
AA 18/19	2008 / 2007	18 – 19 anos
AA 20+	2006 e + velhos	20 anos e + velhos

### Prova de Estafeta (4 x 300 metros)

Prova aberta a todos os interessados, limitada ao máximo de 20 inscrições. Cada clube poderá inscrever no máximo 1 equipa. Inscrição grátis.

Categoria	Mistos
Absolutos	



MUSEU  
INTERACTIVO  
MEGALITISMO  
MORA

FLUVIÁRIO DE MORA



ag-3

MUNICÍPIO

5. Percursos

Prova Promoção Cadetes (200m)

Percurso 200m



MUSEU  
INTERACTIVO  
MEGALITISMO  
MORA

FLUVIÁRIO DE MORA



Prova Promoção (400m)

Percurso 400m



MUSEU  
INTERACTIVO  
MEGALÍTICO  
MORA

FLUVIÁRIO DE MORA



MORA ag-5  
MUNICÍPIO

Prova 1500m

# Percurso 1500m



MUSEU  
INTERACTIVO  
MEGALITISMO  
MORA

FLUVIÁRIO DE MORA



MORA ag-6  
MUNICÍPIO

# 12º Prova ÁGUAS ABERTAS – FLUVIÁRIO DE MORA

## Prova 3000m

( Prova válida para o Circuito de Águas Abertas do Alentejo)

### Percurso 3000m 2 voltas ao percurso



MUSEU  
INTERACTIVO  
MEGALITISMO  
MORA

FLUVIÁRIO DE MORA



MORA ag-7  
MUNICÍPIO

# 12º Prova ÁGUAS ABERTAS – FLUVIÁRIO DE MORA

Prova de Estafetas 4x300 (260m nado + 40m corrida)

## Percurso 4x300m



MUSEU  
INTERACTIVO  
MEGALITISMO  
MORA

FLUVIÁRIO DE MORA



# 12º Prova ÁGUAS ABERTAS – FLUVIÁRIO DE MORA

## 6. Condições de Participação

6.1. Ao inscrever-se em qualquer uma das provas deste evento, o participante assume e aceita que:

- 6.1.1. Se preparou adequadamente e que possui a robustez física necessária à conclusão da prova, participando por sua conta e risco neste evento.
- 6.1.2. Na eventualidade de não cumprir o tempo limite estabelecido para a prova, a equipa de arbitragem poderá recolhê-lo da água.
- 6.1.3. A organização poderá cancelar o evento por motivos de segurança, como tempestades, más condições climáticas ou outras situações que manifestamente possam colocar em perigo a integridade física dos participantes.
- 6.1.4. Poderá ser fotografado e filmado durante o evento, podendo essas imagens ser divulgadas publicamente ou utilizadas pela organização.
- 6.1.5. É conhecedor do regulamento do evento.
- 6.1.6. A sua inscrição apenas será validada após a entrega do Termo de Responsabilidade.

## 7. Disposições Gerais

- 7.1 Todos os nadadores estarão cobertas em cada prova, por uma apólice de seguro a realizar pela respetiva entidade organizadora.
- 7.2 A segurança e apoio ao longo da prova serão da responsabilidade da organização e assegurada por diversas embarcações.
- 7.3 Para além dos barcos de apoio referidos no ponto anterior a organização colocará ao serviço dos participantes uma ambulância.
- 7.4 A organização não se responsabilizará por acidentes ou danos que os participantes sofram ou venham a sofrer no decorrer da prova. De igual modo, a organização 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.



MUSEU  
INTERACTIVO  
MEGALITISMO  
MORA

FLUVIÁRIO DE MORA



ag-9

## 12º Prova ÁGUAS ABERTAS – FLUVIÁRIO DE MORA

- 7.5 A organização reserva-se o direito de impedir a participação na prova ou de recolher, durante o percurso, todos os indivíduos que não apresentem condições técnicas e físicas para terminar a prova em segurança.
- 7.6 Todos os nadadores serão identificados por uma touca fornecida pela organização e pela marcação do respectivo número, ao alto, nos dois braços. É obrigatório o uso da touca no decorrer da prova.
- 7.7 Se a temperatura da água se encontrar igual a 20°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.
- 7.8 Com temperatura igual a 18°C ou superior, e abaixo dos 20°C, o fato isotérmico é opcional.
- 7.9 O início da prova será antecedido por um pequeno “briefing” aos nadadores no local da partida, onde serão informados sobre o percurso.
- 7.10 Os nadadores deverão contornar as bóias dando a esquerda à bóia.
- 7.11 Os nadadores não podem agarrar nenhuma embarcação de apoio.
- 7.12 É **obrigatório** a apresentação do Cartão do Cidadão, antes da entrada na zona de marcação.
- 7.13 O percurso da prova dos 3000 metros é composto por 2 voltas ao percurso da prova dos 1500 metros. No final da primeira volta é obrigatório a passagem por dentro dos 2 porticos (partida e chegada).
- 7.14A prova de estafeta:
- 7.14.1 Só pode participar nesta prova, quem estiver inscrito numa outra prova (200,400,1500 ou 3000 metros).
- 7.14.2 A prova disputa-se por equipas, constituídas por quatro elementos. As equipas são mistas (podem ser constituídas por quatro elementos masculinos ou quatro femininos ou quatro de ambos os sexos).
- 7.14.3 Todos os elementos da equipa serão marcados nas costas, com o número fornecido pela organização.
- 7.14.4 A prova será disputada em estafeta, estilo livre, não podendo um nadador nadar mais de um percurso.
- 7.14.5 Durante a troca de nadadores, o nadador que vai iniciar o percurso só o pode fazer quando o companheiro lhe tiver entregue o testemunho (Chip da equipa).  
O prazo da entrega de constituição de equipas ou alterações para a prova de estafetas termina às 10h50 com o encerramento do secretariado.
- 7.15 O levantamento do dorsal no secretariado poderá fazer-se até trinta minutos antes do início de



MUSEU  
INTERACTIVO  
MEGALITISMO  
MORA

FLUVIÁRIO DE MORA



ag-10

## 12º Prova ÁGUAS ABERTAS – FLUVIÁRIO DE MORA

cada prova.

7.16 É **proibido** a utilização de relógios ou qualquer utensílio de cronometragem durante a prova, exceto o chip de cronometragem que será fornecido pela MultiCrono e que deverá ser devolvido após a mesma

7.17 A não devolução ou dano não acidental do chip obrigará o nadador a um pagamento de 80,00€ à MultiCrono.

### 8. Inscrições

8.1 As inscrições poderão ser feitas individualmente ou por clubes, devendo ser realizadas em:

**[www.multicrono.com/aa/mora](http://www.multicrono.com/aa/mora)**

8.2 O pagamento da taxa de inscrição poderá ser realizado por Multibanco, MBWay ou Cartão de Crédito.

8.3 A inscrição só será válida, após o atleta ter aceite as condições do termo de responsabilidade, no final da inscrição.

8.4 As equipas são livres de inscreverem os nadadores nas provas que desejarem, desde que respeitem a respetiva categoria.

8.5 Cada nadador só poderá participar numa prova individual e na estafeta.

8.6 Só serão permitidas alterações até trinta minutos antes do início das provas.

8.7 O prazo para inscrições terminará no dia **05/07/2026**. No dia da prova não serão permitidas inscrições.

### 9. Formas de Inscrição:

9.1 No endereço da Internet: **[www.multicrono.com/aa/mora](http://www.multicrono.com/aa/mora)**

### 10. Classificações e Tempos Limites

10.1 A classificação será estabelecida pela ordem de chegada à meta. Serão fornecidas classificações por prova, grupos e sexo.

10.2 A arbitragem será da responsabilidade do Conselho Regional de Arbitragem da Associação de Natação do Alentejo.

10.3 Em todas as provas, o tempo limite será de 30 minutos após a chegada do vencedor.



MUSEU  
INTERACTIVO  
MEGALITISMO  
MORA

FLUVIÁRIO DE MORA



ag-11

MUNICÍPIO

## 12º Prova ÁGUAS ABERTAS – FLUVIÁRIO DE MORA

### 11. Prémios e Lembranças

11.1 Prova de 1500 metros. Para efeitos de entrega de prémios, os nadadores serão agrupados da seguinte forma:

Grupo	Anos	Prémios
A	13-15	5 primeiros
B	16-19	
C	20-24	
Masters 1	25-40	
Masters 2	41 e mais velhos	

Nota: Serão entregues prémios aos 5 primeiros de cada grupo, masculinos e femininos.

11.2 Prova de 3000 metros. Para efeitos de entrega de prémios, os nadadores serão agrupados da seguinte forma:

Grupo	Anos	Prémios
A	14 e + velhos	5 primeiros

Nota: Serão entregues prémios aos 5 primeiros, masculinos e femininos.

11.3 Na prova de estafetas serão atribuídos prémios às três primeiras equipas.

11.4 **Prémios de participação:** todos os participantes receberão uma touca.

11.5 **Prémio Veterano:** entrega de uma lembrança ao participante mais velho de ambos os sexos.

### 12. Informações

- Câmara Municipal de Mora / Pedro Fortio 932428043

### 13. Casos omissos

Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela Organização.



MUSEU  
INTERACTIVO  
MEGALITISMO  
MORA

FLUVIÁRIO DE MORA



ag-12

# 12º Prova ÁGUAS ABERTAS – FLUVIÁRIO DE MORA

## Termo de Responsabilidade

Reconheço que participar em eventos desportivos desta natureza pode ser potencialmente perigoso e estou ciente de que poderão ocorrer acidentes. Declaro ser possuidor de condição física necessária à participação e conclusão da prova em que me inscrevi, nela participando de livre vontade e com total conhecimento do seu regulamento e obrigações daí decorrentes, responsabilizando-me pela minha participação e não imputando responsabilidades a pessoas, empresas ou entidades, envolvidas direta ou indiretamente na organização ou promoção do evento, por quaisquer danos pessoais e materiais que venha a sofrer no decorrer da minha participação.

### O próprio (se maior de idade):

Nome: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

### O(a) progenitor(a) / tutor(a) legal (se menor de idade):

Nome Atleta: \_\_\_\_\_

Nome do Responsável: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



MUSEU  
INTERACTIVO  
MEGALITISMO  
MORA

FLUVIÁRIO DE MORA



ag-13