

# NORTADA

## BEACH RESCUE

CAMPEONATO NACIONAL DE PRAIA  
DE SALVAMENTO AQUÁTICO DESPORTIVO

**30 MAIO 2026**

**PRAIA VASCO DA GAMA-SINES**



ORGANIZAÇÃO:



APOIO:



PARCEIROS:



**REGULAMENTO**

## 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.....             | 8 |
| 11. Estrutura das provas.....           | 8 |
| 12. Pontuação e Entrega de Prémios..... | 9 |
| 13. Empates.....                        | 9 |
| 14. Casos Omissos.....                  | 9 |

## 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 Praia 2025-2026, a decorrer na Praia Vasco da Gama em Sines, no dia 30 de maio de 2026.

## 2. Participação

A participação é reservada a:

- **Promoção:** Atletas de Escolas de Segurança Aquática, Associação de Nadadores Salvadores, alunos de programas "Nadador Salvador Júnior" das Associações de Nadadores Salvadores ou formandos do "Curso de Segurança Aquática". Estes não poderão participar noutras categorias;
- **Infantis:** Atletas de Escolas de Segurança Aquática, Associação de Nadadores Salvadores, alunos de programas "Nadador Salvador Júnior" das Associações de Nadadores Salvadores ou formandos do "Curso de Segurança Aquática". Estes poderão participar na categoria acima;
- **Juvenis:** Atletas de Escolas de Segurança Aquática, Associação de Nadadores Salvadores, alunos de programas "Nadador Salvador Júnior" das Associações de Nadadores Salvadores ou formandos do "Curso de Segurança Aquática". Estes não poderão participar nas categorias acima;
- **Juniores:** Atletas de Escolas de Segurança Aquática, Associação de Nadadores Salvadores, alunos de programas "Nadador Salvador Júnior" das Associações de Nadadores Salvadores ou formandos do "Curso de Segurança Aquática". Estes poderão participar na categoria acima;
- **Absolutos:** 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 ou antigos alunos de programas "Nadador Salvador Júnior" das 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<br>(nascidos entre 01-09-2015 e 31-08-2018)   |
| Infantil (Inf)   | Completem 11 e 12 anos em 2025/2026<br>(nascidos entre 01-09-2013 e 31-08-2015)  |
| Juvenil (Juv)    | Completem 13 ou 14 anos em 2025/2026<br>(nascidos entre 01-09-2011 e 31-08-2013) |
| Júnior (Jun)     | Completem 15 a 18 anos em 2025/2026<br>(nascidos entre 01-09-2007 e 31-08-2011)  |
| Absoluto (Abs)   | Tenham mais de 18 anos em 2025/2026<br>(nascidos antes de 31-08-2007)            |

### 4. Calendário

| Data   | Descrição   |                       |       |
|--------|---|-----------------------|-------|
| 25/mai | Data limite de inscrições                             |                       |       |
| 26/mai | Confirmação das inscrições e data limite de pagamento |                       |       |
| 30/mai | 09:45   | Reunião de delegados  |       |
|        | 09:50   | Cerimónia de abertura |       |
|        | 10:00   | Beach Flags           | Inf   |
|        |   | Beach Flags           | Juv   |
|        |   | Beach Flags           | Jun   |
|        |   | Beach Flags           | Abs   |
|        |   | Beach Flags           | Promo |
|        |   | Beach Sprint          | Juv   |
|        |   | Beach Sprint          | Jun   |
|        |   | Beach Sprint          | Abs   |
|        |   | Surf Race             | Inf   |
|        |   | Surf Race             | Juv   |
|        |   | Surf Race             | Jun   |
|        |   | Surf Race             | Abs   |
|        |   | Surf Race (100mt)     | Inf   |
|        |   | Surf Race (50mt)      | Promo |
|        |   | Board Rescue          | Inf   |
|        | Board Rescue  | Juv                   |       |
|        | Board Rescue  | Jun                   |       |

|  |                           |     |
|--|---------------------------|-----|
|  | Board Rescue              | Abs |
|  | Rescue Tube Rescue        | Inf |
|  | Rescue Tube Rescue        | Juv |
|  | Rescue Tube Rescue        | Jun |
|  | Rescue Tube Rescue        | Abs |
|  | Ocean Man (Women) Relay   | Inf |
|  | Ocean Man (Women) Relay   | Juv |
|  | Ocean Man (Women) Relay   | Jun |
|  | Ocean Man (Women) Relay   | Abs |
|  | Entrega de prémios        |     |
|  | Cerimónia de encerramento |     |

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

Provas e indicações no Regulamento Nacional de Competições 2024 - **Júnior, Absoluto e Master:**

1. Beach Flags: página 113;
2. Beach Sprint: página 117;
3. Surf Race: página 102.

Provas e indicações no Regulamento Nacional de Competições 2020 - **Juvenil:**

1. Beach Flags: página 22;
2. Beach Sprint: página 25;
3. Surf Race: página 17.

Provas e indicações no Regulamento Nacional de Competições 2020 - **Infantil:**

1. Beach Flags: página 20;
2. Surf Race: página 15.

Provas e indicações das estafetas Júniores e Absolutas (Regulamento Nacional de Competições 2024 - **Júnior, Absoluto e Master:**):

1. Board Rescue: página 139;
2. Rescue Tube Rescue: página 106;
3. Oceanman/woman Relay: página 151.

Provas e indicações das estafetas Infantis e Juvenis (Regulamento Nacional de Competições 2024 - **Júnior, Absoluto e Master:**):

1. Board Rescue: página 139;
2. Rescue Tube Rescue: página 106 com boia de viragem a 50m da margem;
3. Oceanman/woman Relay: página 151 com boia de viragem a 50m da margem.

Provas e indicações para a categoria **Promoção**: segundo o Regulamento Nacional de Competições 2020 – **Infantil**:

1. Beach Flags: página 20;
2. Surf Race: página 15 com boia de viragem a 25m da margem.

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

#### **4.1 Processo de Inscrição**

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

Caso não possuam dados de acesso, estes devem ser solicitados por email para [fepons@fepons.org](mailto:fepons@fepons.org)

Apenas poderão ser inscritos agentes desportivos com licença desportiva.

Após a inscrição online deve ser enviado um email para [fepons@fepons.org](mailto:fepons@fepons.org) com:

- Nome(s) do(s) Treinador(es) e do(s) Delegado(s);
- Comprovativo de pagamento das inscrições.

A inscrição é efetuada pela indicação de quais as provas em que o atleta vai participar.

#### **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 (Board Rescue, Rescue Tube Rescue, OceanMan/Woman 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](mailto: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 **25 de maio 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](http://www.fepons.org) – no dia 26 de maio de 2026.

As equipas que detetem qualquer erro na lista de participantes, ou que desejem realizar desistências, deverão contactar a FEPONS através de correio eletrónico: [fepons@fepons.org](mailto:fepons@fepons.org).

## 6. Programas e Resultados

É da responsabilidade de cada equipa imprimir os seus programas de prova, caso os pretenda. Estes estarão disponíveis no dia 26 de maio de 2026 em [www.fepons.org](http://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](http://www.fepons.org)

## 7. Horário dos Campeonatos

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

## 8. Equipamentos

Todo o equipamento deve cumprir as normas do regulamento nacional.

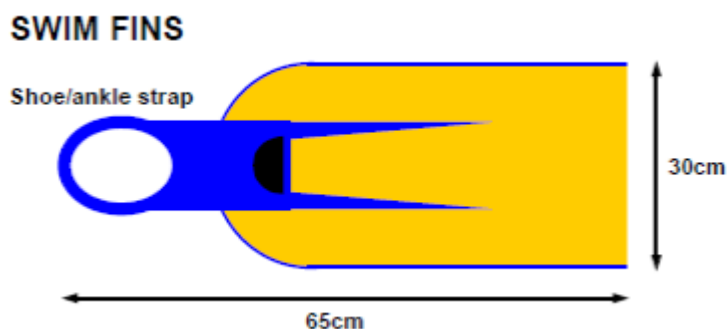
A organização fornecerá os cintos de salvamento, utilizados obrigatoriamente pelos atletas, sendo os restantes equipamentos da responsabilidade das equipas.

A organização terá caiaques, pagaias e coletes de salvação, disponíveis para ceder.

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.

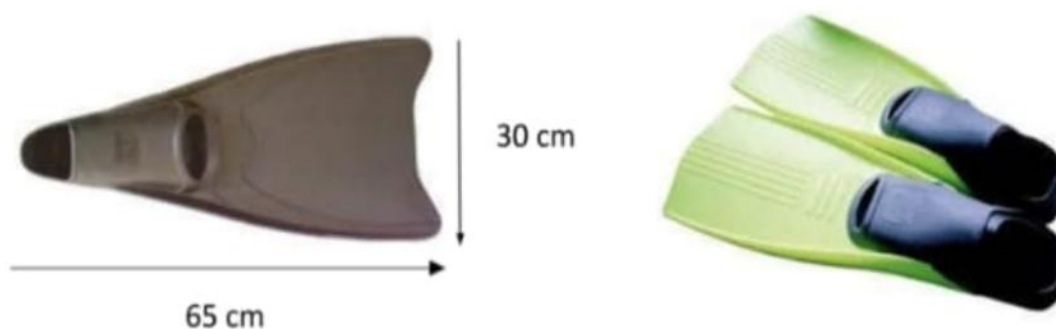
Estas podem ter no máximo 65 cm de comprimento, incluindo o sapato e calcanhar, e 30

cm de largura máxima. As barbatanas serão medidas na câmara de chamada, sem estarem colocadas, cada vez que o atleta as use.



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: Juiz Árbitro da Competição, Diretor da Competição e por um membro do Departamento Desportivo da FEPONS.

## 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 atletas classificados nos 3 primeiros lugares de cada prova serão premiados com um diploma.

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.