



Regras e Turnos de Aquecimento

TORNEIO TURBO DE FORMA O - 2

GAFANHA DA NAZARÉ – 24 E 25 DE JANEIRO DE 2026

O desconhecimento destas regras não será aceite como justifica o para o seu incumprimento. Todas as normas abaixo descritas são de cumprimento obrigatório por parte de clubes, treinadores e atletas.

1. Cumprimento dos Horários

- Os horários definidos para os períodos de aquecimento devem ser rigorosamente respeitados por todos os clubes participantes;
- Não são permitidos atrasos nem a permanência na água fora dos horários estabelecidos.


2. Comportamento e Circula o na Piscina

- Durante todo o período de aquecimento, a circula o na piscina deve ser feita de forma ordeira, segura e respeitando as normas de utiliza o de uma piscina pública   da responsabilidade de todos garantir um ambiente adequado   prepara o dos atletas.
-   da responsabilidade de todos garantir um ambiente adequado   prepara o dos atletas.

3. Utiliza o das Pistas por Tipologia de Trabalho

Durante cada turno de aquecimento, a utiliza o das pistas será a seguinte:

PISTAS	TIPO DE TRABALHO	DESCRI�O
1,2,3, 4, 5, 6	Nado contínuo e trabalho técnico	Pistas destinadas a nado contínuo, drill's técnicos e ajustes de técnica.
7 e 8	Sprints	Utilizadas apenas nos últimos 15 minutos de cada turno, para sprints curtos até 25 metros.

 Tanque de 16 metros: pode ser utilizado de forma complementar ao aquecimento, desde que usado com responsabilidade.

4. Regras Específicas para as Pistas de Sprint (7 e 8)

- Apenas é permitido realizar sprints curtos até 25 metros, no sentido bloco de partida → parede de viragem aos 25 metros.
- É proibido qualquer outro tipo de nado ou utilização indevida destas pistas durante o tempo destinado ao sprint.
- Não é permitida a permanência passiva nas pistas de sprint.
- A saída da água deve ser feita pela parede de viragem aos 25 metros ou pela escada metálica junto à pista 8.

5. Turnos de Aquecimento

A tabela seguinte apresenta a distribuição dos turnos de aquecimento por clubes.

Sábado – Tarde e Domingo - Manhã		
TURNO	HORÁRIO	CLUBES
1.º Turno	14:20	
	14:50	
	08:20	
	08:50	
2.º Turno	14:50	
	15:20	
	08:50	
	09:20	

Diretor Técnico ANCNP
Daniel Tavares