

2º Treinão de Águas Abertas

Mini Regulamento

1. Nome e Objetivo

1.1. O evento será denominado "**2º Treinão de Águas Abertas**".

1.2. O objetivo do evento é oferecer um ambiente seguro e estruturado para o treinamento em águas abertas, proporcionando:

- **Oficinas de técnicas** para iniciantes com distâncias de **500m e 1000m**.
- **Palestra de estratégia de prova** para nadadores que participarão do **simulado de prova** nas distâncias de **1500m e 3000m**.

2. Data, Local e Percurso

2.1. O evento ocorrerá no dia **06 de abril de 2025**.

2.2. O local será a **Praia de Itapuã, Viamão/RS**.

2.3. O percurso será **sinalizado com voltas de 500m**, contemplando as seguintes distâncias: **500m, 1000m, 1500m e 3000m**.

3. Público-Alvo e Inscrições

3.1. O evento é aberto a **nadadores de todos os níveis**, incluindo **amadores e federados**, com idade mínima de **11 anos**.

- Para participar, é necessário **saber nadar e possuir uma prática regular de natação**.
- 3.2. As inscrições serão realizadas via **Ticket Sports**.
- 3.3. Para participantes menores de 18 anos, será necessária a apresentação de um **Termo de Autorização do Responsável** (modelo a ser disponibilizado pela organização).
- Equipes autorizadas a levar gazebo, basta informar a organização no telefone 51 994714352 ou no e-mail agile@agiletreinamento.com

4. Valor da Inscrição

R\$50,00 (mais taxas)

5. Equipamentos Obrigatórios e Recomendados

5.1. Obrigatórios:

- Touca de natação

- Óculos de natação
- Maiô, sunga ou macaquinho de triathlon
- **Boia de segurança**

5.2. Permitidos:

- Roupa de borracha (com ou sem manga)
- Equipamentos como nadadeiras, palmares e boias de apoio **são permitidos**, visando maior segurança e conforto dos nadadores.

5.3. Venda de Bóia de Segurança:

- Disponível para compra no local pelo valor de **R\$100,00**, enquanto durarem os estoques.

6. Segurança e Apoio

6.1. Durante o percurso, haverá **suporte de caiaques** para segurança dos nadadores.

6.2. No local, haverá uma **ambulância disponível para pronto atendimento**.

6.3. Após a retirada das bóias a organização não se responsabilizará por eventuais acidentes dentro da água.

7. Estrutura e Benefícios para os Nadadores

7.1. Infraestrutura fornecida no local:

- **Tendas de apoio:**
 - **Tenda 5x5** disponível para os participantes.
 - **Tenda da organização** para check-in e guarda-volumes.
 - **Tenda da equipe de fisioterapia** para suporte pós-treino.
- **Hidratação:** Água em galões para ser servida em squeezes. **Não haverá copos descartáveis**, seguindo a política ambiental da organização.
- **Mesa de frutas** para reposição pós-treino.
- **Guarda-volumes** para pertences dos atletas.
- **Trocador de roupas** para maior comodidade dos participantes.
- **Cobertura fotográfica** e de vídeo para registrar os melhores momentos do evento.

8. Regras Gerais e Responsabilidade

8.1. Tempo limite por distância:

- **500m:** 20 minutos (recomendado)
- **1000m:** 40 minutos (recomendado)
- **1500m:** 1h00 (recomendado)
- **3000m:** 2h00 (ponto de corte)
- **Após 2h da largada da prova maior, a organização retirará as bóias do percurso.**

8.2. Finalização do treino:

- Ao término do treino/simulado, o nadador **deve ir até a mesa de controle e entregar a pulseira**, para que seja anotado o seu check-out da água.
- 8.3. **Regras de emergência:**
- Em caso de emergência, o nadador **deve levantar o braço** para solicitar ajuda da equipe de resgate.
- 8.4. **Cancelamento:** Em caso de condições climáticas adversas, o evento poderá ser **cancelado sem ônus para a organização**.

9. Cronograma do Evento

Sábado (05/04/2025)

 **Ação ambiental:** A organização promoverá um **mutirão de limpeza na Praia de Itapuã**.

Domingo (06/04/2025)

- **08h00** – Abertura do check-in
- **08h30** – Oficina de técnicas para iniciantes / Palestra sobre estratégia de provas
- **09h00** – Largada **1500m e 3000m**
- **09h15** – Largada **500m e 1000m**
- **11h00** – Recolhimento das bóias
- **11h45** – Desmontagem da estrutura

10. Contato da Organização

 **WhatsApp:**

- **Gustavo Dubal (Dubal):** (51) 99471-4352
- **Marcos Zimermann (Kiko):** (51) 99325-8883