



## REGULAMENTO

### 1. FINALIDADE

- O DESAFIO 4 HORAS DE NATAÇÃO – SESI ESPORTE E CIDADANIA, tem por finalidade incentivar a prática de natação nas suas diversas categorias.

### 2. DA DEFINIÇÃO DO EVENTO

- O DESAFIO 4 HORAS DE NATAÇÃO – SESI ESPORTE E CIDADANIA é um evento de natação, realizado em sistema de revezamento por equipes. Cada entidade deverá nadar, de forma ininterrupta, por QUATRO horas consecutivas, em qualquer estilo

### 3. PARTICIPANTES

- Poderá participar do Desafio todos os nadadores inscritos **com 6 anos** de idade ou mais;

### 4. DO EVENTO

- O circuito será realizado no dia 03/06/2023 (sábado) das 13h00 às 17h00, no Centro de Qualidade de Vida do SESI Americana – Piscina de 25m, localizado na Avenida Bandeirantes, nº 1.000 – Bairro Machadinho – Americana/SP.
- A partir das 11h, o espaço estará disponível para montagem de tendas para as equipes.
- A partir das 12h, estará liberada a entrada dos atletas na área do balneário
- Os convidados/acompanhantes deverão permanecer na arquibancada.

### 5. DAS INSCRIÇÕES

- As inscrições deverão ser realizadas em formulário específico, e enviadas por e-mail: tiago.miranda@sesisp.org.br, ao professor Tiago Miranda até o dia 20/05/2023 (sexta-feira), inclusive efetuar o pagamento na secretaria do SESI na mesma data. Não serão aceitas inscrições fora deste prazo ou pendentes. As vagas são limitadas.
- As inscrições terão custo de R\$30,00 por atleta.

5.1 Obrigatória a entrega do PAR-Q e Termo de responsabilidade de todos os participantes devidamente assinados no ato da inscrição.

### 6. DA PREMIAÇÃO E PONTUAÇÃO

- Serão entregues medalhas de finisher para todos os atletas inscritos.
- Serão entregues troféus de 1º, 2º e 3º lugares às entidades participantes.

### 7. METRAGENS DE NADO

- O desafio será realizado em categoria absoluto. Cada equipe deve fazer seus atletas nadadores nadarem, em forma de revezamento, conforme estilo escolhido.

### 8. DO SISTEMA DE DISPUTA

- Cada Equipe deverá ser formada por, no mínimo, 12 e, no máximo, 20 nadadores.
- A equipe pode ser dividida durante a competição de acordo com a estratégia do seu treinador.
- Cada equipe nadará em uma raia definida em sorteio.
- Cada raia terá um árbitro responsável pela anotação da metragem percorrida.
- Não será permitido o atleta largar dentro da piscina, e sim na plataforma ou sentado na borda.
- Ficará a cargo de cada técnico a definição de sua estratégia: sequência e quantidade de atletas por hora.

- Será considerada vencedora a equipe que, ao final do tempo estipulado, tiver nadado a maior metragem.

#### **9. DOS CASOS OMISSOS**

- Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos em comum acordo com a comissão organizadora do evento e os professores das entidades participantes.