



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

**PACOTE
DE
INFORMAÇÕES**

**LEME TO PONTAL
SWIMMING ASSOCIATION**

LPSA

REVISÃO 19 – 26/04/25



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

Índice

Bem-vindo à LPSA	01
Informações gerais.....	02
Regras gerais.....	07
Opções de Percurso LPSA.....	14
Travessia do Pontal à Barra de Guaratiba (14K).....	15
Travessia do Leme à Barra da Tijuca (16K).....	18
Travessia do Leme ao Pontal (36K).....	21
Travessia da Praia Vermelha à Barra da Guaratiba (50K).....	24
Travessia de Boa Viagem à Praia do Sossego (10K).....	27
Travessia de Boa Viagem à Itaipu (13K)	30
Travessia de Boa Viagem à Itaipuaçu (18K).....	33
Travessia de Icaraí à Barra da Tijuca (40K).....	36
Travessia Rio e Niterói por Ilhas (48K).....	40
Apêndice 1 – Informações complementares.....	44
Anexo A - Formulário de registro do nado solo.....	46
Anexo B - Formulário de registro do nado revezamento.....	48
Anexo C - Atestado médico.....	52
Anexo D – Modelo de certificado para travessia ou nado de 2 horas.....	53
Anexo E - Modelo de certificado para travessia ou nado de 6 horas.....	54
Anexo F – Trajes permitidos na modalidade sem neoprene.....	55
Anexo G - Trajes proibidos na modalidade sem neoprene.....	56
Anexo H – Regras de um nado no estilo peito.....	57
Anexo I – Regras de um nado no estilo costas.....	58
Anexo J – Regras de um nado no estilo borboleta.....	59





LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

Seja bem-vindo à LPSA

A *Leme to Pontal Swimming Association (LPSA)* tem como finalidade incentivar a prática da natação em águas abertas, bem como proporcionar aos atletas interessados a possibilidade de se desafiarem nos percursos estabelecidos pela LPSA com uma estrutura, segurança e normas compatíveis com o estabelecido pelas principais entidades internacionais que regulam a prática da natação em águas abertas como a Associação Mundial (World Open Water Swimming Association – WOWSA) e a Federação Internacional (Marathon Swimmers Federation (MSF), em devida sintonia com os padrões dos serviços estabelecidos pelas renomadas associações mundiais, como as do Canal da Mancha, Channel Swimming Association (CSA) e a Channel Swimming & Piloting Federation (CS&PF), a do Canal de Catalina, a Catalina Channel Swimming Federation (CCSF) e a do Estreito de Gibraltar, a Asociación para el Cruce a Nado del Estrecho de Gibraltar (ACNEG).

Desta forma, a LPSA segue rigorosos procedimentos burocráticos e logísticos com o objetivo de organizar, mediante o pagamento das despesas correspondentes, os meios humanos e materiais. Após a conclusão do desafio, uma vez que o nadador tenha seguido todas as regras estabelecidas neste regulamento, a LPSA organizará a documentação que atestará a realização da travessia e irá incluir o nome do participante na lista oficial daqueles que concluíram o desafio em suas diferentes modalidades: solo ou revezamento, com ou sem neoprene.

A certificação e o reconhecimento do nado são concedidos somente ao nadador registrado na LPSA, cuja tentativa tenha sido apoiada por barcos escolta e por pilotos registrados pela associação, devidamente acompanhado por observadores oficiais que por meio de relatórios ratificam que o regulamento foi cumprido, padronizando-se procedimentos em condições de igualdade para todos os atletas que realizam as Travessias da LPSA.

A LPSA oferece 08 (oito) percursos para que os nadadores se desafiem nas costas das cidades do Rio de Janeiro e de Niterói no Estado do Rio de Janeiro:

- 10K da Travessia de Boa Viagem à Praia do Sossego (Niterói);
- 13K da Travessia de Boa Viagem à Itaipu (Niterói);
- 18K da Travessia de Boa Viagem à Itaipuaçu (Niterói);
- 40K da Travessia de Icaraí à Barra da Tijuca (Niterói ao Rio de Janeiro);
- 14K da Travessia do Pontal à Barra de Guaratiba (Rio de Janeiro);
- 16K da Travessia do Leme à Barra da Tijuca (Rio de Janeiro);
- 36K da Travessia do Leme ao Pontal (Rio de Janeiro); e
- 50K da Travessia da Praia Vermelha à Barra de Guaratiba (Rio de Janeiro).

Contudo, nada impede do desafiante propor à LPSA o seu percurso e contar com o suporte, a fiscalização e a ratificação do seu nado.

Bons treinos!!

Adherbal de Oliveira – Presidente da LPSA



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

1. Informações gerais

1.1 Registro do nado

Para o nado estar burocraticamente registrado junto à LPSA, o desafiante deverá encaminhar para o email da LPSA o seu formulário de registro, o atestado médico, o certificado de nado (somente para os percursos de 36K, 40K e 50K) e o termo de responsabilidade. Todos os documentos estão disponíveis no nosso site para download.

Além dos documentos, o desafiante deverá providenciar o pagamento das taxas para efetuar a reserva e viabilizar a execução do nado no dia combinado.

1.2 Traje e touca

Nas oito opções de percursos existem duas modalidades na travessia que os atletas podem optar para nadar: com ou sem o uso de neoprene. Para se qualificar na modalidade sem uso de neoprene e ter o nado reconhecido pela LPSA, o atleta deverá seguir as normas de cada percurso e certificar-se que a touca e o traje estejam em conformidade com as regras da associação. Ressalta-se que não são aceitos alguns trajes aprovados pela FINA.

1.3 Piloto, tripulação e barco

O piloto, a tripulação e a embarcação estarão registrados na LPSA e certificados em relação as normas exigidas pela legislação do governo brasileiro em vigor no momento do início da travessia.

1.4 Observador oficial da LPSA

Somente o observador da LPSA designado para acompanhar a travessia será reconhecido como o observador oficial da mesma, devendo manter e apresentar um relatório completo e por escrito à comissão para ratificação da conclusão do desafio. A associação compromete-se em fornecer um observador autorizado. Em caso de emergência, quando não for possível fornecer um profissional autorizado, o piloto da embarcação será autorizado e capacitado pelo LPSA a assumir esse papel ou nomear algum integrante da tripulação ou mesmo alguém no barco para desempenhar este papel.

1.5 Seguro

A LPSA sugere que o atleta e a sua equipe (caso de revezamento) contratem seguro de vida para se desafiar nos percursos. Este seguro deve cobrir a vida de cada integrante e qualquer prejuízo que possa incorrer sobre alguma parte física do atleta que possa ser danificada durante a preparação para o desafio, assim como em todo o período do mesmo (antes, durante e após).



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

1.6 Segurança em primeiro lugar

Para segurança do participante da travessia, a LPSA aconselha que este estabeleça uma relação sincera com o médico que irá avaliá-lo para garantir que a associação esteja plenamente consciente de seus possíveis problemas de saúde. Os percursos da LPSA possuem inúmeras belezas naturais, mas também apresentam adversidades capazes de testarem o físico e o mental dos desafiantes, proporcionando algumas tentativas frustradas. Por isso, a integridade física dos nadadores deve ser levada muito a sério. Todos os pilotos, proprietários de barcos e agentes de gestão são registrados na LPSA, mas não são comercialmente ligados à ela. Eles operam por conta própria e não possuem vínculo empregatício com a instituição. As taxas que o atleta paga à associação são destinadas para cobrir o registro, os custos de administração do nado, o fornecimento do piloto com o barco escolta e do observador oficial da LPSA, assim como, a ratificação oficial da travessia.

1.7 Treinamento

Cada nadador é responsável por desenvolver o próprio programa de treinamento. Muitos atletas completam a preparação em águas costeiras. Existe uma série de praias na orla da cidade do Rio de Janeiro que podem servir de local de treino dos participantes da Travessia do Leme ao Pontal, como: Praia de Copacabana, Leme, Barra da Tijuca e Recreio. Na fase de treino para o desafio, a LPSA orienta que os atletas usem touca como forma de identificação no mar por terceiros. Outro conselho importante é que nadem ao longo da costa e não em direção ao mar como forma de manter a segurança.

1.8 A temperatura da água

A temperatura geralmente está entre 57°F e 79°F (14°C a 26°C). Mas é importante ressaltar que entre os meses de julho e agosto a temperatura fica em torno de 60°F (16°C), subindo lentamente em seguida para 79°F até o final de setembro. Posteriormente a esta data, costuma cair por um par de graus a cada mês, chegando aos 66°F (19°C) no mês de dezembro. É recomendável que os participantes treinem em temperaturas próximas de 60°F, não havendo necessidade de entrar na água com uma temperatura abaixo de 55°F (12°C), por ser considerado muito frio.

1.9 Temperatura do ar e vento frio

A temperatura do ar e o vento frio variam consideravelmente, dependendo do tempo e as horas da luz do dia. Uma quantidade significativa de calor do corpo é perdida a partir das partes do corpo expostas ao ar (cabeça, ombros e braços etc.).



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

1.10 Graxa

A LPSA aceita que o atleta use qualquer tipo de graxa lubrificante de proteção, mas normalmente usa-se uma mistura de lanolina e vaselina. Após o término da travessia, quando o atleta volta para o barco escolta recomenda-se que tenha cuidado para não sujar o barco e os equipamentos com a graxa. O participante deve vestir um conjunto de roupas velhas para cobrir a graxa ao redor do corpo, uma vez que esta não é facilmente removida. Preocupada com a limpeza da natureza, a associação solicita aos atletas e equipe que não deixem nenhum lixo dentro do barco e, muito menos, que joguem qualquer tipo de objeto no mar.

1.11 Hipotermia

A temperatura normal do corpo é de 98,4°F (37°C). A hipotermia é desenvolvida quando a temperatura do corpo cai abaixo de cerca de 95°F (35°C). A hipotermia moderada geralmente pode ser invertida e uma completa recuperação pode ser feita se for reconhecida e tratada rapidamente. No entanto, se a temperatura do corpo cai abaixo de 75°F (24°C) é improvável que a recuperação aconteça. Os sintomas e sinais de aparecimento da hipotermia são difíceis de reconhecer, mas normalmente crises de tremores, desorientação, comportamento irracional, lábios azuis, incapacidade de concentração ou coordenação do discurso e uma incapacidade de responder aos pedidos ou perguntas simples são considerados sinais básicos de hipotermia. Se o atleta passar por uma situação de hipotermia é importante que a equipe dele faça os procedimentos previstos. Cada corpo reage e executa de forma diferente quando submetido a água fria. Por isso, treinar ao ar livre e em água fria é essencial para que o nadador adapte-se a diferentes condições de temperatura da água, devendo este realizar treinos longos e bem cedo em águas abertas.

1.12 Técnica de natação

Alguns nadadores de piscina e campeões nacionais que fizeram a transição para as águas abertas perceberam que esta mudança exigiu um certo tempo e esforço físico maior. Sendo assim, a LPSA sugere que o treinador do participante dos percursos da LPSA seja especializado em águas abertas ou que seja alguém com alguma experiência na área, que possa analisar e orientar o atleta da melhor maneira para garantir a técnica correta para nadar no mar.

1.13 Assessorias ou escolas de natação

É recomendável que todo atleta que pretende nadar nos percursos da LPSA busque treinar com pequenos grupos de águas abertas na cidade onde mora. É sempre bom nadar acompanhado, em especial de outros atletas que incentivem o participante.



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

1.14 Quantas horas de sono são necessárias para a travessia?

Esta é realmente uma pergunta difícil de responder, uma vez que cada indivíduo possui diferentes necessidades de sono. Mas pelos padrões convencionais da medicina, ficou estabelecido que o ser humano beneficia-se a partir de 8 horas contínuas de sono. No entanto, existem atletas que são extremamente ativos, precisando de uma quantidade maior de sono. A perda deste ou a exposição a poucas horas de descanso, provavelmente, irão levar o atleta a um mal desempenho no mar. Preocupada com a performance do nadador nos percursos da LPSA, a Associação reuniu alguns itens que o atleta precisa levar em consideração para ter qualidade no sono no dia antes de realizar este grande desafio. São eles: fatores ambientais, a intensidade da luz, a temperatura do ambiente, a intensidade do ar condicionado, a necessidade ou não do uso de cobertores, ruídos dentro e fora de casa, o tamanho da cama e do travesseiro, o colchão e, finalmente, um despertador de confiança que seja certo e não faça com que o participante perca a hora da travessia. Quem nunca ficou acordado durante toda a noite com medo de o alarme não tocar?

1.15 Itens importantes de um planejamento do nadador e de sua equipe

1.15.1 Durante os treinos para realizar os percursos da LPSA, o nadador deve organizar, com antecedência, o padrão de alimentação que seguirá no dia do desafio como forma de evitar perda de tempo durante as paradas para a hidratação. Para isso, precisa saber exatamente o que levar e a quantidade certa de alimentação no barco escolta, assim como planejar o tempo ideal de cada parada. É importante lembrar que o vento e as ondas fortes empurrarão o barco escolta de seu ponto escolhido, fazendo com que leve tempo para corrigir a direção, sendo assim, a maré afastará o atleta do barco, enquanto este estiver se hidratando.

1.15.2. O nadador deve experimentar diferentes tipos de alimentos antes de definir o que melhor lhe atenderá no dia da travessia. Muitos atletas utilizam um pó rico em carboidratos misturado com alguma bebida. Este tipo de hidratação é considerado pelos especialistas esportivos e atletas como uma das maneiras mais fáceis e rápidas para o nadador se alimentar. Contudo, recomenda-se que o atleta se acostume com esses alimentos com bastante antecedência, pois pode levar algum tempo para que seu organismo se adapte.

***Aconselha-se não exceder os níveis de dosagem recomendados pelo fabricante.**

1.15.3. Muitos nadadores passam por uma fase ruim em torno da quinta, sexta e sétima hora dentro da água ou quando o corpo começa a converter a sua própria gordura em energia. É importante que o atleta entenda como esse tipo



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

de situação acontece com o seu organismo e tente simular durante os treinos esse desconforto para que possa compensar o desequilíbrio do organismo.

1.15.4. É fundamental que o atleta consiga manter o controle regular da própria velocidade dentro d'água. O piloto do barco escolta precisa saber a taxa de nado consistente do participante da travessia e esta deve ser uma previsão realista tomada no final do período de treinamento do nadador. Este tipo de informação é essencial para que o piloto tenha uma ideia aproximada do tempo que o atleta levará para concluir o desafio. Para ter uma noção do tempo mínimo de travessia, o participante deve fazer um teste nadando aproximadamente de 2000m a 3000m e verificar quanto tempo leva para concluir o percurso escolhido. Também deve ser levado em conta o tempo de parada para a alimentação. Se o nadador leva dois minutos em cada parada e se alimenta a cada hora, no caso das primeiras duas horas, em seguida, terá que parar a cada meia hora para o tempo restante de travessia (atual padrão de alimentação). Para um percurso de 10 horas, o atleta terá que adicionar cerca de 35 minutos extras para os tempos acima (considerar o efeito da maré). Esses cálculos demonstram a importância da velocidade da alimentação durante o percurso, ou seja, quanto mais rápido for a hidratação, melhor será o desempenho do nadador.

Uma vez que o participante tem uma ideia de seu tempo de travessia, ele pode começar a sua preparação mental. É extremamente importante lembrar que este desafio irá exigir do atleta força física e mental. Muitos falham por não terem uma atitude mental correta e também força de vontade suficiente para superar as barreiras da dor. Se o nadador estiver confiante para completar a travessia em menos de 12 horas, recomenda-se que faça um treino que leve entre 6 a 8 horas.

É necessário que o atleta mantenha a equipe de apoio ao seu lado para dar suporte durante o treinamento, pois o enjoo é uma ameaça real para todos, mesmo para os mais experientes. Se o participante fizer parte de uma equipe de revezamento, praticamente todos os itens acima se aplicam ao seu nado, exceto o fato de que terá de passar uma hora na água, seguido de um período (talvez várias horas) no barco. As horas que terá que ficar no barco esperando a vez para voltar a nadar no mar podem ser um problema se o atleta enjoar ou sentir muito frio. Por isso, é indispensável que tenha bastante agasalho, toalhas secas e remédio para combater o enjoo.

INTENCIONALMENTE EM BRANCO



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

2. Regras gerais

2.1 Competência

Todos os candidatos devem preencher os formulários da LPSA demonstrando a capacidade e experiência que o habilitam para realizar uma bem-sucedida tentativa de concluir os percursos da LPSA. As informações biográficas contidas no formulário de registro e no atestado médico serão examinadas minuciosamente. A decisão do comitê da associação é final.

Os nadadores da modalidade solo devem ter mais de 15 anos de idade no dia da travessia e os da modalidade revezamento deverão ter no máximo 13 anos de idade no dia da travessia.

A comissão possui plenos poderes para examinar criticamente e de aceitar ou recusar, se achar necessário, os pedidos de pessoas para nadarem nos percursos da LPSA.

2.2 Registro do nado

Os pedidos de registro à LPSA para realizar a travessia devem ser apresentados ao secretário por meio do envio ao email da LPSA do formulário de registro, do atestado médico, do termo de responsabilidade e do certificado de nado (para os percursos de 36K, 40K e 50K) devidamente preenchidos, assinados, rubricados e digitalizados, preferencialmente, em arquivo do tipo pdf. Tais documentos estarão contidos no pacote de informações e de inscrição da LPSA, bem como poderão ser obtidos pelo site por download ou solicitados por email. As documentações devem ser apresentadas ao secretário o quanto antes com o intuito de obter os melhores períodos e marés. Os períodos reservados para a realização da travessia serão de sete dias de janela, a qual a LPSA irá analisar as condições meteorológicas e do mar quanto aos critérios de segurança. Durante a janela, caberá ao desafiante decidir pelo melhor dia de nado e horário de largada, no entanto a LPSA se colocará sempre a disposição para auxiliar o desafiante nestas tomadas de decisões. Em cada janela de sete dias serão reservados até quatro nadadores em ordem de prioridade (nadador 1, nadador 2, nadador 3 e nadador 4) que será determinada pela data da reserva do nado mais antiga.

2.3 Observação oficial

Um observador oficial não deve ser fornecido pela LPSA até que as taxas estabelecidas pela associação estejam pagas e o formulário de registro e atestado médico sejam aprovados. Um dos papéis desta organização é oferecer um bom e competente observador autorizado, porém, em caráter de emergência, caso a LPSA não consiga indicar um profissional autorizado, o piloto do barco escolta estará capacitado e habilitado pela associação para assumir esse papel ou nomear algum integrante da sua equipe para tal função.



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

Ao embarcar, é importante que o participante da travessia verifique a presença do observador ou de uma pessoa responsável por esta função. Caso o nadador não aceite este arranjo, a LPSA solicita que não inicie a travessia.

2.4 Drogas

O uso de drogas por parte dos participantes, exceto por razões terapêuticas em acordo com orientação médica, é visto com total desaprovação da LPSA, assim como é considerado contrário ao espírito esportivo. Qualquer nadador que não possa participar da travessia sem a administração de drogas proibidas deve apresentar o seu pedido à comissão da LPSA com tempo suficiente para a consideração e validação. Vale destacar que os atletas poderão se submeter a testes antidopings aleatórios. Se qualquer resultado for positivo, a travessia do participante não será ratificada.

2.4.1 Substâncias

O participante da travessia deve comprometer-se em não utilizar qualquer tipo de droga antes ou durante o nado ou depois de um período de 24 horas após o término do desafio. O nadador pode ser obrigado a coletar saliva, sangue ou urina em até 24 horas antes ou após o seu nado. Caso haja algum resultado positivo, o nado não será ratificado pela LPSA.

O nadador não deve tomar quaisquer medicamentos que estejam na lista do Comitê Olímpico dos EUA, referência (800) 233-0393.

2.5 Bebida Alcoólica

Não está autorizado o consumo de bebida alcoólica pelos nadadores, tripulante ou por qualquer pessoa embarcada durante a execução do nado.

2.6 Pilotagem

Somente pilotos registrados pela LPSA podem comandar o barco escolta.

Em nenhuma circunstância haverá mais de um nadador realizando a travessia com o mesmo barco escolta.

2.7 Taxas

Existem duas taxas a serem cobradas. A **taxa de administração**, não reembolsável, que cobrirá os custos de registro, de reserva do barco e do observador oficial e a **taxa de travessia**, que cobrirá os custos operacionais e complementares do barco e do piloto. A taxa de administração deverá ser paga no momento do envio dos documentos ou da reserva do nado. Já a taxa de travessia, deverá ser paga até o dia da travessia, de maneira que no dia do nado o valor total tenha sido devidamente quitado junto à LPSA.

Ressalta-se que os valores pagos em taxas não podem ser transferidos para outro nadador ou para outra temporada.



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

2.8 Documentação e Prazo

O conjunto de documentações necessárias para a inscrição na LPSA é formado pelo formulário de registro (solo ou revezamento), pelo atestado médico, pelo certificado de 2h ou de 6h (para os percursos de 36K, 40K e de 50K) e pelo termo de responsabilidade. O formulário de registro deve ser encaminhado para o email da LPSA no ato da reserva do nado e o restante da documentação até um mês antes do início da janela agendada, preferencialmente, digitalizados e em formato pdf.

2.9 Reservas

A reserva da travessia deverá ser efetuada com a maior brevidade possível com o objetivo de garantir a prioridade nos melhores períodos e as melhores marés. A reserva será assegurada no ato em o formulário de registro for recebido e aceito pelo secretário da LPSA e que houver o recebimento da transferência bancária relativa ao pagamento da taxa de administração, não reembolsável, em favor da Leme to Pontal Swimming Association.

2.10 Premiação

Os nados concluídos com sucesso farão jus a seguinte premiação:

2.10.1 Nos percursos de 10K, 13K, 14K, 16K e 18K e não regulares*.

2.10.1.1 Nados da modalidade solo:

- i) uma medalha exclusiva LPSA; e
- ii) um certificado com pasta exclusiva da LPSA.

2.10.1.2 Nados da modalidade revezamento:

- i) um certificado que será entregue ao capitão do time; e
- ii) uma medalha exclusiva LPSA para cada integrante do revezamento

2.10.2 No percurso de 36K, 40K e 50K.

2.10.2.1 Nados da modalidade solo:

- i) um troféu exclusivo da LPSA; e
- ii) um certificado com pasta exclusiva da LPSA.

2.10.2.2 Nados da modalidade revezamento:

- i) um certificado que será entregue ao capitão do time; e
- ii) uma medalha exclusiva LPSA para cada integrante do revezamento.

* Percursos não regulares são aqueles criados para atender aos desejos dos desafiantes em nadar em um trajeto específico sob as regras gerais, suporte, observação e ratificação da LPSA.



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

2.11 Apoio artificial

Nenhuma pessoa em uma tentativa de realizar as travessias poderá utilizar ou ser assistido por um auxílio artificial de qualquer espécie, mas é permitido passar graxa no corpo antes de iniciar o nado, usar óculos de proteção, touca e traje autorizados pela LPSA (atenção aos anexos "G" e "H").

Durante o nado, não é permitido que seja feito qualquer tipo de contato físico com o atleta por qualquer pessoa.

Por favor, note que os MP3 players são considerados como uma ajuda e como um possível risco de segurança e não são permitidos.

2.12 O reconhecimento

Para um nado ser oficialmente reconhecido pela LPSA, o participante terá que iniciar nos pontos pré-estabelecidos neste regulamento para cada percurso e terminar em terra firme no respectivo ponto de chegada.

Ao chegar à terra firme, o nadador deverá levantar o braço direito com a mão fechada para a tomada do seu tempo final da travessia pelo observador oficial da LPSA e sair, por completo, do contato com a água.

2.12.1 Nado múltiplo

Para um nado múltiplo (duplo ou triplo, por exemplo) ser oficialmente reconhecido, o nadador deve, logo que seus pés tocarem às areias da praia de chegada (fim do primeiro trecho), sair da água e permanecer fora do contato com a água do mar. Neste momento, o atleta poderá permanecer de pé em terra* ou sentar-se por até 10 minutos. Durante este tempo, o participante não deve ser tocado por qualquer pessoa, mas podem ser entregues alimentos, graxa, medicamentos ou vestuário de natação a ser administrado pelo próprio nadador. Posteriormente aos 10 minutos, o atleta deverá retornar imediatamente à água e começar a nadar em direção ao ponto de largada.

Quanto aos percursos de 16K (Leme – Barra) e 36K, o nadador deverá retornar e chegar às areias da praia do Leme, em uma distância de aproximadamente 1Km da Pedra do Leme.

O tempo gasto antes do retorno ao nado será adicionado ao tempo da travessia subsequente (o cronômetro não para em momento algum).

(*) Quando a LPSA informa que o atleta deve "terminar em terra firme", pretende-se dizer que o nadador tem que ficar aproximadamente 10 metros, 5 metros ou até 2 metros fora do contato da água do mar, poupando energia suficiente para se manter fora da água. O participante pode sentir um pouco de tonteira após nadar por mais de 12 horas com o seu rosto na água. Recomenda-se que ele se desloque à terra com calma ou, se preferir, engatinhe em direção à areia como forma de manter o equilíbrio do corpo. É muito comum que os atletas não valorizem tanto a chegada final de uma



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

travessia. Vale lembrar que após tantas horas nadando na posição horizontal, o corpo do nadador está extremamente cansado, com frio e com o fornecimento de sangue no centro do seu corpo. Suas pernas não suportam qualquer peso por muitas horas, conseqüentemente, deve-se ter cuidado para levantar da água e não ficar tonto e desmaiar.

Com relação aos nados múltiplos, estes poderão ser duplo, triplo ou maiores ainda.

2.13 A ratificação

A LPSA considera o início da travessia no instante que o observador LPSA autoriza o início do nado, e a mesma só termina quando o nadador conclui o desafio como previsto neste regulamento.

O observador indicado pela LPSA deverá ser o único responsável pelo tempo final do atleta na travessia, assim como pela observação do cumprimento das regras sujeitas a ratificação pela associação.

Cada pedido de reconhecimento de um nado deve ser acompanhado do relatório do observador oficial, registrando incidentes, tempo, marés, método de alimentação, entre outros detalhes do percurso. A associação pode pedir evidência adicional, se achar necessário.

Todos os nados ratificados serão listados no livro oficial de registro e receberão um certificado emitido pela LPSA, bem como uma premiação especificada no item 2.10 deste regulamento.

2.13.1 Ratificação Extraordinária

Em caso de falha mecânica da embarcação ou por força maior da natureza relacionadas aos ventos, às ondulações, à chuva com trovoadas ou à correnteza que impeça o avanço do nadador e a conseqüente finalização do desafio restando menos de 5% da metragem final, o Observador da LPSA tem a autorização de considerar como concluído e ratificar o nado nos registros oficiais da LPSA. Será registrado como “ratificação extraordinária” e o tempo de nado será o do momento da parada e não poderá ser considerado como recorde da modalidade.

2.14 Etapas para todos os nadadores

Aconselha-se que o atleta mantenha uma boa frequência de comunicação com o secretário da LPSA como forma de evitar dúvidas sobre os percursos da LPSA. A data prevista do desafio, o horário e local da partida, o nome do observador e a data da “janela” acordada são informações que estarão detalhadas na confirmação do nado pela associação. É importante lembrar que haverá flexibilidade nas datas indicadas pela LPSA em função de intempéries climáticas, por exemplo, e esta fará tudo que estiver ao alcance para que o atleta realize a travessia na janela agendada, mas é sempre válido lembrar que



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

imprevistos podem acontecer quando lidamos com agentes externos incontrolláveis como a natureza. A escolha do dia é completamente dependente das condições meteorológicas. Desta forma, a associação solicita que o atleta se mantenha disponível para nadar por pelo menos alguns dias antes e depois do fim de sua janela.

Normalmente, uma vez que seu nado seja concluído, caso as condições impeçam o desembarque no ponto de chegada, o nadador deverá regressar ao barco escolta para ser transportado ao local de embarque. A LPSA recomenda que os atletas e demais passageiros levem o passaporte, cartões de identidade e dados do seguro, uma vez que podem ser solicitados por alguma autoridade da Guarda Costeira antes, durante ou após a travessia ser concluída.

2.15 Nadadores menores de 18 anos

Nadadores com idade inferior a 18 anos estão sujeitos à Política de Proteção dos Jovens da LPSA, que obriga a ter um adulto responsável por ele a bordo do barco. Este adulto deve, preferencialmente, ser a mesmo sexo que o nadador. O revezamento misto deve, sempre que possível, ser acompanhado por um homem e uma mulher maior de idade, que serão responsáveis pelos integrantes da equipe (embora estejamos conscientes que nem sempre é possível devido ao número de pessoas que os barcos estão autorizados a transportar).

Qualquer responsável por algum atleta menor de idade que tenha dúvidas sobre a situação deste participante deve conversar e esclarecê-las com o secretário da LPSA antes de realizar a inscrição da travessia.

2.16 Regras adicionais para revezamento

2.16.1 O revezamento pode ser composto de duas até seis pessoas, dependendo do percurso, e poderá ser masculina, feminina ou mista. Os nomes dos membros e a ordem com que nadarão devem ser fornecidos ao observador oficial antes do início da travessia. A partir daí, não poderá haver substituições ou alterações na ordem de nado.

2.16.2 Todos os membros da equipe de revezamento devem ter mais de 13 anos de idade no dia da travessia.

2.16.3 Em nenhuma circunstância mais de uma equipe de revezamento terá a permissão de fazer as tentativas de nado com o apoio do mesmo barco escolta.

2.16.4 Cada atleta deve nadar por uma hora cada vez que entrar na água nos percursos de 36K, 40K e 50K e nadar por 30 minutos cada vez que entrar na água nos percursos de 10K, 13K, 14K, 16K e 18K.

2.16.5 O observador oficial emitirá um sinal sonoro indicando o momento para realizar a troca entre os nadadores da equipe. Para efetivar a mudança dos



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

atletas, o novo participante deve entrar na água e aguardar o embarque do nadador que completou o seu tempo de nado.

2.16.6 Durante o embarque no barco escolta do nadador que completou o seu tempo de nado, o nadador que está na água deverá aguardar ao lado e próximo do barco (sem apoiar ou encostar-se à embarcação), voltando a nadar somente após o sinal sonoro do observador oficial, que ocorrerá no momento em que o nadador que sai da água tiver completado o seu embarque.

2.16.7 Os membros da equipe devem “girar” na mesma ordem durante a travessia, sendo proibida a troca de posição entre os integrantes do revezamento.

NOTA: Cada integrante do revezamento poderá requerer à LPSA um certificado. Para tal, deverá efetuar o pagamento por unidade adicional.

2.17 Casos de Travessia abortada

Todos os nadadores são orientados pela LPSA que o observador oficial tem a última palavra em matéria de segurança dentro do barco. Caso o observador decida abortar a travessia por medida de segurança do atleta e este resolver continuar a nadar, neste momento, o observador irá registrar o nado, oficialmente, como abortado.

2.17.1 Se o Piloto decidir não iniciar a travessia durante o período programado por julgar que as condições meteorológicas não são adequadas, **uma outra travessia será oferecida ao nadador** durante uma semana posterior depois que outras reservas para essa semana tiverem sido honradas.

2.17.2 Se o nadador se tornar indisponível para a travessia, durante a janela de nado agendada, **assumimos o direito de não reembolsar o valor da taxa de administração** que é utilizada para cobrir os custos de reserva de um nado.

2.17.3 Se o barco escolta não puder navegar ou completar a travessia devido a uma falha ou avaria mecânica ou se a tripulação não puder navegar ou tornar-se incapaz de continuar a travessia, então:

2.17.3.1 **os valores das taxas pagas pelo desafiante à LPSA serão imediatamente devolvidos**, na íntegra e sem juros ao nadador; e

2.17.3.2 nestas circunstâncias, as obrigações nos termos deste regulamento serão concluídas e a LPSA não assume qualquer responsabilidade por quaisquer custos ou despesas incorridas por quaisquer perdas ou danos especiais indiretos ou consequentes.

2.17.4 Se a travessia tiver sido iniciada, mas posteriormente for abortada unicamente pelo fato de os pilotos e/ou uma autoridade marítima considerarem que a proximidade de outro tráfego ou a deterioração do estado do mar ou das



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

condições meteorológicas constitui ou pode constituir um perigo ou a decisão do Piloto de oferecer assistência a outra em caso de emergência, **uma outra travessia será oferecida ao desafiante pela metade do preço** durante a mesma janela ou em data a ser acordada por ambas as partes (em ambos os casos, depois de todas as outras reservas terem sido honradas).

3. Opções de percurso LPSA

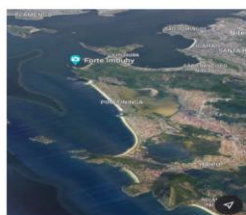
A LPSA oferece 09 (nove) percursos ao longo das costas das cidades de Niterói e Rio de Janeiro no Estado do Rio de Janeiro.

Os percursos da LPSA são divididos em 03 (três) circuitos (norte, norte-sul e sul) como descrito na imagem abaixo:

No circuito norte, as travessias ocorrem na cidade de Niterói e as largadas de todos os percursos ocorrem nas areias da praia de Boa Viagem.

Já no circuito sul, os nados ocorrem na costa da cidade do Rio de Janeiro, da Praia Vermelha, na zona sul da cidade à Barra de Guaratiba, localizada na zona oeste do rio de Janeiro.

Como terceira opção de circuito, a LPSA oferece o circuito norte-sul, com 02 (dois) percursos unindo as cidades de Niterói e Rio de Janeiro.



Circuito Norte (NITERÓI)

10K
13K
18K



Circuito Norte-Sul (NITERÓI AO RIO DE JANEIRO)

40K
48K



Circuito Sul (RIO DE JANEIRO)

14K
16K
36K
50K

Fig. 1 – 09 (nove) percursos LPSA divididos em três circuitos.

INTENCIONALMENTE EM BRANCO



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

3. Circuito Sul

3.1 Travessia do Pontal à Barra de Guaratiba

A Travessia do Pontal à Barra de Guaratiba é a nossa travessia de entrada com um percurso de 14Km em que o nadador larga das areias da praia do Pontal e completa seu desafio nas areias da praia de Barra de Guaratiba na região oeste da cidade do Rio de Janeiro.

Trata-se de um percurso sinuoso pela orla carioca no qual o nadador passará por diversas belezas naturais, como a Ilha das Pecas, a Ilha Rasa de Guaratiba e a área de proteção ambiental de Grumari até a chegada que ocorre logo após o contorno da Ilha do Frade nas areias da praia de Barra de Guaratiba, quando o nadador deverá sair por completo do contato com a água.

O desafiante poderá realizar a travessia do Pontal à Barra de Guaratiba nas modalidades solo ou revezamento (até 03 nadadores), com ou sem o uso da roupa de neoprene (roupa de borracha).

3.1.1 Regras da natação básicas

§ A travessia do Pontal à Barra de Guaratiba começa nas areias da praia do Pontal, próximo da Pedra do Pontal, coordenadas 23°01'58" S e 43°28'16" W.

§ O início da travessia não tem a obrigatoriedade de ser no período noturno.

§ A travessia estará concluída na costa natural, em qualquer região da Praia de Barra de Guaratiba, coordenadas 23°04'16" S e 43°34'03" W.

§ O nadador não receberá qualquer tipo de ajuda e não deve ser tocado por ninguém, mas pode receber comida e bebida da equipe.

§ O nadador pode usar:

i somente uma touca.

ii apenas um traje de natação.

iii óculos, nariz-clip, tampões de ouvido e graxa.

iv um bastão de iluminação (15x150mm), caso parte do nado ocorra durante a noite, obrigatoriamente, nas cores verde ou amarela para ser fixado na cabeça do nadador.

§ O nadador será acompanhado por um barco escolta durante todo o percurso da travessia.

§ As regras gerais da associação são aplicáveis em todos os momentos.

§ A LPSA obriga que os nadadores da modalidade solo tenham mais de 15 anos de idade no dia da travessia.

§ Os nadadores do revezamento devem ter mais de 13 anos de idade no dia da travessia.

§ Em revezamento, os nadadores se alternarão a cada 30min de nado, mantendo a sequência informada ao observador da LPSA no início do nado.



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION



Fig. 2 – Exemplo de trajetória na Travessia do Pontal à Barra de Guaratiba.

3.1.2 Traje e touca

Os nados poderão ser realizados em duas modalidades: solo e revezamento, com ou sem o uso de neoprene (roupa de borracha). No caso de nados sem o uso de neoprene, o traje para ambos os sexos deve ser produzido com material que não ofereça flutuabilidade, podendo ser confeccionado com as mangas e com as “pernas”.

A touca a ser utilizada também não deve oferecer flutuabilidade. Antes de iniciar a travessia, o atleta deve certificar-se que seu traje e touca são os aprovados pela LPSA, caso contrário, a conclusão do nado não será reconhecida na modalidade sem uso do neoprene. Quanto à modalidade com uso do neoprene, o participante poderá escolher a roupa com ou sem mangas e com ou “sem pernas”.

3.1.3 Documentação para registro

3.1.3.1 Nado solo

Os desafiantes em formato solo deverão encaminhar para o email da LPSA (secretary@swimlpsa.com.br) uma cópia digitalizada, preferencialmente em formato pdf, do formulário de registro para o nado solo, do atestado médico e do termo de responsabilidade devidamente preenchidos, assinados e rubricados.

3.1.3.2 Nado revezamento

Os desafiantes em formato revezamento deverão encaminhar para o email da LPSA (secretary@swimlpsa.com.br) uma cópia digitalizada, preferencialmente em formato pdf, do formulário de registro para o nado em revezamento, do



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

atestado médico e do termo de responsabilidade devidamente preenchidos, assinados e rubricados.

O formulário de registro serve para o time, o restante da documentação é individual e deverá ser fornecida por cada integrante do revezamento.

3.1.3.3 Prazos

O formulário de registro deverá ser encaminhado o mais rápido possível para o email da LPSA, pois em conjunto com o pagamento da taxa de administração definirá a prioridade do nado na janela. A documentação restante deverá ser encaminhada até 01 mês antes do início da janela do nado.

Os documentos citados poderão ser obtidos no site por download ou solicitados à LPSA por email ou pelo telefone whatsapp +55 21 99813-0994.

INTENCIONALMENTE EM BRANCO



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

3.2. Travessia do Leme à Barra da Tijuca

A Travessia do Leme à Barra da Tijuca tem um percurso de 16Km em que o nadador, após embarcar no barco escolta, é levado ao ponto de largada, localizado próximo da Pedra do Leme, na região sul da cidade do Rio de Janeiro.

Trata-se de um percurso sinuoso pela orla carioca no qual o nadador passará por diversas praias famosas, como Copacabana, Ipanema e São Conrado, bem como por diversas construções e belezas naturais como, por exemplo, o Pão de Açúcar, o Cristo Redentor, o Forte de Copacabana, o Arquipélago das Cagarras, as Ilhas Tijucas, a Pedra da Gávea e o Morro do Vidigal até a chegada que ocorre logo após o Quebra-Mar localizado na entrada do Canal de Marapendi, bem no início da praia da Barra da Tijuca. O nadador deverá chegar às areias da praia e sair por completo do contato com a água em qualquer região depois do referido Quebra-Mar.

O desafiante poderá realizar a travessia do Leme à Barra da Tijuca nas modalidades solo ou revezamento (até 04 nadadores), com ou sem o uso da roupa de neoprene (roupa de borracha).

3.2.1 Regras da natação básicas

§ A travessia do Leme à Barra da Tijuca começa na água, próximo da Pedra do Leme, coordenadas 22°57'57" S e 43°09'54" W.

§ O início da travessia não tem a obrigatoriedade de ser no período noturno.

§ A travessia estará concluída na costa natural, na Praia da Barra da Tijuca, em qualquer região após o Quebra-Mar localizado na entrada do Canal de Marapendi, coordenadas 23°00'53" S e 43°17'56" W.

§ O nadador não receberá qualquer tipo de ajuda e não deve ser tocado por ninguém, mas pode receber comida e bebida da equipe.

§ O nadador pode usar:

i somente uma touca.

ii apenas um traje de natação.

iii óculos, nariz-clip, tampões de ouvido e graxa.

iv um bastão de iluminação (15x150mm), caso parte do nado ocorra durante a noite, obrigatoriamente, nas cores verde ou amarela para ser fixado na cabeça do nadador.

§ O nadador será acompanhado por um barco escolta durante todo o percurso da travessia.

§ As regras gerais da associação são aplicáveis em todos os momentos.

§ A LPSA obriga que os nadadores da modalidade solo tenham mais de 15 anos de idade no dia da travessia.



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

§ Os nadadores do revezamento devem ter mais de 13 anos de idade no dia da travessia.

§ Em revezamento, os nadadores se alternarão a cada 30min de nado, mantendo a sequência informada ao observador da LPSA no início do nado.



Fig. 3 – Exemplo de trajetória na Travessia do Leme à Barra da Tijuca.

3.2.2 Traje e touca

Os nados poderão ser realizados em duas modalidades: solo e revezamento, com ou sem o uso de neoprene (roupa de borracha). No caso de nados sem o uso de neoprene, o traje para ambos os sexos deve ser produzido com material que não ofereça flutuabilidade, podendo ser confeccionado com as mangas e com as “pernas”.

A touca a ser utilizada também não deve oferecer flutuabilidade. Antes de iniciar a travessia, o atleta deve certificar-se que seu traje e touca são os aprovados pela LPSA, caso contrário, a conclusão do nado não será reconhecida na modalidade sem uso do neoprene. Quanto à modalidade com uso do neoprene, o participante poderá escolher a roupa com ou sem mangas e com ou “sem pernas”.

3.2.3 Documentação para registro

3.2.3.1 Nado solo

Os desafiantes em formato solo deverão encaminhar para o email da LPSA (secretary@swimlpsa.com.br) uma cópia digitalizada, preferencialmente em formato pdf, do formulário de registro para o nado solo, do atestado médico e



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

do termo de responsabilidade devidamente preenchidos, assinados e rubricados.

3.2.3.2 Nado revezamento

Os desafiantes em formato revezamento deverão encaminhar para o email da LPSA (secretary@swimlpsa.com.br) uma cópia digitalizada, preferencialmente em formato pdf, do formulário de registro para o nado em revezamento, do atestado médico e do termo de responsabilidade devidamente preenchidos, assinados e rubricados.

O formulário de registro serve para o time, o restante da documentação é individual e deverá ser fornecida por cada integrante do revezamento.

3.2.3.3 Prazos

O formulário de registro deverá ser encaminhado o mais rápido possível para o email da LPSA, pois em conjunto com o pagamento da taxa de administração definirá a prioridade do nado na janela. A documentação restante deverá ser encaminhada até 01 mês antes do início da janela do nado.

Os documentos citados poderão ser obtidos no site por download ou solicitados à LPSA por email ou pelo telefone whatsapp +55 21 99813-0994.

INTENCIONALMENTE EM BRANCO



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

3.3. Travessia do Leme ao Pontal

A Travessia do Leme ao Pontal possui um percurso de 36Km em que o nadador, após embarcar no barco escolta, é levado ao ponto de largada, localizado próximo da Pedra do Leme, na região sul da cidade do Rio de Janeiro.

Trata-se de um percurso sinuoso no qual o nadador passará por diversas praias famosas, como Copacabana, Ipanema e Barra da Tijuca, bem como por diversas construções e belezas naturais como, por exemplo, o Pão de Açúcar, o Cristo Redentor, o Forte de Copacabana, o Arquipélago das Cagarras, as Ilhas Tijucas, a Pedra da Gávea e o Morro do Vidigal até a chegada que ocorre na praia do Pontal, já na região oeste da cidade maravilhosa.

É a travessia mais famosa da LPSA que é considerada pela Associação Mundial de Águas Abertas (WOWSA) como a travessia mais popular da América do Sul.

O desafiante poderá realizar a travessia do Leme ao Pontal nas modalidades solo ou revezamento (até 06 nadadores), com ou sem o uso da roupa de neoprene.

3.3.1 Regras da natação básicas

§ A travessia do Leme ao Pontal começa na água, próximo da Pedra do Leme, coordenadas 22°57'57" S e 43°09'54" W.

§ A travessia inicia, obrigatoriamente, no período noturno e, o nado deverá começar até 01 (uma) hora antes do nascer do sol.

§ A travessia estará concluída na costa natural, na Praia do Pontal, coordenadas 23°01'58" S e 43°28'16" W. É necessário que o nadador contorne a Pedra do Pontal a nado.

§ O nadador não receberá qualquer tipo de ajuda e não deve ser tocado por ninguém, mas pode receber comida e bebida da equipe.

§ Devido às fortes correntes existentes no litoral do Rio de Janeiro e visando garantir o sucesso do nado, bem como a integridade física e mental dos desafiantes, faz-se necessário que a velocidade média do nado seja igual ou superior a 2,5 km/h durante o percurso. Nos casos em que as velocidades médias se mantiverem menores por um período acima de 90 minutos, o nado será considerado abortado e o nadador(a) será informado pelo Observador da LPSA que deverá sair da água e regressar ao barco escolta.

§ O nadador pode usar:

i somente uma touca.

ii apenas um traje de natação.

iii óculos, nariz-clip, tampões de ouvido e graxa.



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

iv um bastão de iluminação (15x150mm) durante a noite, obrigatoriamente, nas cores verde ou amarela para ser fixado na cabeça do nadador.

§ O nadador será acompanhado por um barco escolta durante todo o percurso da travessia.

§ As regras gerais da associação são aplicáveis em todos os momentos.

§ A LPSA obriga que os nadadores da modalidade solo tenham mais de 15 anos de idade no dia da travessia.

§ Os nadadores do revezamento devem ter mais de 13 anos de idade no dia da travessia.

§ Em revezamento, os nadadores se alternarão a cada hora de nado, mantendo a sequência informada ao observador da LPSA no início do nado.



Fig. 4 – Exemplo de trajetória na Travessia do Leme ao Pontal.

3.3.2 Traje e touca

Os nados poderão ser realizados em duas modalidades: solo e revezamento, com ou sem o uso de neoprene (roupa de borracha).

No caso de nados sem o uso de neoprene, o traje padrão, para ambos os sexos, deve ser produzido com material que não ofereça proteção térmica ou fluabilidade, devendo ser confeccionado sem as mangas e sem as “pernas” (O traje não deve se estender para além do final do ombro na parte superior do braço e sem “pernas” entende-se o traje que não se estende para a coxa, abaixo do nível da virilha). A touca a ser utilizada também não deve oferecer proteção térmica ou fluabilidade. Antes de iniciar a travessia, o atleta deve certificar-se que seu traje e touca são os aprovados pela LPSA, caso contrário, a conclusão do nado não será reconhecida na modalidade sem uso do neoprene.



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

Ocorrendo desconformidade no traje para a modalidade sem neoprene, quanto ao previsto neste regulamento, caso o Observador considere que a desconformidade NÃO caracteriza vantagem em relação ao uso do traje de neoprene, o nado poderá ser ratificado na modalidade com neoprene, mesmo que o nadador não tenha feito uso de traje de neoprene.

Quanto à modalidade com uso do neoprene, o participante poderá escolher a roupa com ou sem mangas e com ou “sem pernas”.

3.3.3 Documentação para registro

3.3.3.1 Nado solo

Os desafiantes em formato solo deverão encaminhar para o email da LPSA (secretary@swimlpsa.com.br) uma cópia digitalizada, preferencialmente em formato pdf, do formulário de registro para o nado solo, do certificado de 6h de nado, do atestado médico e do termo de responsabilidade devidamente preenchidos, assinados e rubricados.

Quanto ao certificado de 6h (seis horas) de nado, serve para comprovar que o desafiante realizou algum treinamento, competição ou travessia com mais de seis horas de duração antes de nadarem a Travessia do Leme ao Pontal. O participante deve comprovar esta exigência da LPSA apenas por meio do preenchimento do certificado da LPSA. A associação não terá nenhuma responsabilidade para organizar e/ou supervisionar este evento.

3.3.3.2 Nado revezamento

Os desafiantes em formato revezamento deverão encaminhar para o email da LPSA (secretary@swimlpsa.com.br) uma cópia digitalizada, preferencialmente em formato pdf, do formulário de registro para o nado em revezamento, do certificado de 2h (duas horas) de nado, do atestado médico e do termo de responsabilidade devidamente preenchidos, assinados e rubricados.

O formulário de registro serve para o time, o restante da documentação é individual e deverá ser fornecida por cada integrante do revezamento.

Quanto ao certificado de 2h de nado, serve para comprovar que o desafiante realizou algum treinamento, competição ou travessia com mais de 2 horas de duração antes de nadarem a Travessia do Leme ao Pontal. O participante deve comprovar esta exigência da LPSA apenas por meio do preenchimento do certificado da LPSA. A associação não terá nenhuma responsabilidade para organizar e/ou supervisionar este evento.

3.3.3.3 Prazos

O formulário de registro deverá ser encaminhado o mais rápido possível para o email da LPSA, pois em conjunto com o pagamento da taxa de administração definirá a prioridade do nado na janela. A documentação restante deverá ser encaminhada até 01 mês antes do início da janela do nado.



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

3.4. Travessia da Praia Vermelha à Barra de Guaratiba

A Travessia da Praia Vermelha à Barra de Guaratiba possui um percurso de 50Km em que o nadador, após embarcar no barco escolta, é levado ao ponto de largada, localizado na Praia Vermelha.

Trata-se de um percurso sinuoso no qual o nadador passará por diversas praias famosas, como Copacabana, Ipanema e Barra da Tijuca, bem como por diversas construções e belezas naturais como, por exemplo, o Pão de Açúcar, o Cristo Redentor, o Forte de Copacabana, o Arquipélago das Cagarras, as Ilhas Tijucas, a Pedra da Gávea, Morro do Vidigal e muitas regiões com extensa mata atlântica sem qualquer tipo de edificações no terço final da travessia, até a chegada que ocorre na praia de Barra de Guaratiba, já na região oeste da cidade maravilhosa.

É a travessia mais longa da LPSA, considerada o percurso mais desafiador das águas abertas do Brasil.

O nadador poderá realizar a travessia da Praia Vermelha à Barra de Guaratiba nas modalidades solo ou revezamento (até 06 nadadores), com ou sem o uso da roupa de neoprene.

3.4.1 Regras da natação básicas

§ A travessia da Praia Vermelha à Barra de Guaratiba começa nas areias da Praia Vermelha, coordenadas 22°57'18" S e 43°09'53" W.

§ O nadador será levado a bordo do barco escolta até próximo do ponto de largada, quando o nadador deverá entrar na água, seguir até a praia Vermelha a nado, sair do contato com a água e levantar o braço direito como sinal para o Observador de que está pronto para iniciar o desafio.

§ Dada a largada pelo Observador o nadador deverá começar a nadar rumo ao local de chegada.

§ A travessia estará concluída na costa natural, na Praia da Barra de Guaratiba, coordenadas 23°04'16" S e 43°34'03" W.

§ O nadador não receberá qualquer tipo de ajuda e não deve ser tocado por ninguém, mas pode receber comida e bebida da equipe.

§ Devido às fortes correntes existentes no litoral do Rio de Janeiro e visando garantir o sucesso do nado, bem como a integridade física e mental dos desafiados, faz-se necessário que a velocidade média do nado seja igual ou superior a 2,5 km/h durante o percurso. Nos casos em que as velocidades médias se mantiverem menores por um período acima de 90 minutos, o nado será considerado abortado e o nadador(a) será informado pelo Observador da LPSA que deverá sair da água e regressar ao barco escolta.

§ O nadador pode usar:

i somente uma touca.



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

ii apenas um traje de natação.

iii óculos, nariz-clip, tampões de ouvido e graxa.

iv um bastão de iluminação (15x150mm) durante a noite, obrigatoriamente, nas cores verde ou amarela para ser fixado na cabeça do nadador.

§ O nadador será acompanhado por um barco escolta durante todo o percurso da travessia.

§ As regras gerais da associação são aplicáveis em todos os momentos.

§ A LPSA obriga que os nadadores da modalidade solo tenham mais de 15 anos de idade no dia da travessia.

§ Os nadadores do revezamento devem ter mais de 13 anos de idade no dia da travessia.

§ Em revezamento, os nadadores se alternarão a cada hora de nado, mantendo a sequência informada ao observador da LPSA no início do nado.



Fig. 5 – Exemplo de trajetória na Travessia da Praia Vermelha à Barra de Guaratiba.

3.4.2 Traje e touca

Os nados poderão ser realizados em duas modalidades: solo e revezamento, com ou sem o uso de neoprene (roupa de borracha).

No caso de nados sem o uso de neoprene, o traje padrão, para ambos os sexos, deve ser produzido com material que não ofereça proteção térmica ou flutuabilidade, devendo ser confeccionado sem as mangas e sem as “pernas” (O traje não deve se estender para além do final do ombro na parte superior do braço e sem “pernas” entende-se o traje que não se estende para a coxa, abaixo do nível da virilha). A touca a ser utilizada também não deve oferecer proteção térmica ou flutuabilidade. Antes de iniciar a travessia, o atleta deve certificar-se que seu traje e touca são os aprovados pela LPSA, caso contrário, a conclusão do nado não será reconhecida na modalidade sem uso do neoprene.



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

Ocorrendo desconformidade no traje para a modalidade sem neoprene, quanto ao previsto neste regulamento, caso o Observador considere que a desconformidade NÃO caracteriza vantagem em relação ao uso do traje de neoprene, o nado poderá ser ratificado na modalidade com neoprene, mesmo que o nadador não tenha feito uso de traje de neoprene.

Quanto à modalidade com uso do neoprene, o participante poderá escolher a roupa com ou sem mangas e com ou “sem pernas”.

3.4.3 Documentação para registro

3.4.3.1 Nado solo

Os desafiantes em formato solo deverão encaminhar para o email da LPSA (secretary@swimlpsa.com.br) uma cópia digitalizada, preferencialmente em formato pdf, do formulário de registro para o nado solo, do certificado de 6h de nado, do atestado médico e do termo de responsabilidade devidamente preenchidos, assinados e rubricados.

Quanto ao certificado de 6h (seis horas) de nado, serve para comprovar que o desafiante realizou algum treinamento ou prova com mais de seis horas de duração antes de nadarem a Travessia da Praia Vermelha à Barra de Guaratiba. O participante deve comprovar esta exigência da LPSA apenas por meio do preenchimento do certificado. A associação não terá nenhuma responsabilidade para organizar e/ou supervisionar este evento.

3.4.3.2 Nado revezamento

Os desafiantes em formato revezamento deverão encaminhar para o email da LPSA (secretary@swimlpsa.com.br) uma cópia digitalizada, preferencialmente em formato pdf, do formulário de registro para o nado em revezamento, do certificado de 2h (duas horas) de nado, do atestado médico e do termo de responsabilidade devidamente preenchidos, assinados e rubricados.

O formulário de registro serve para o time, o restante da documentação é individual e deverá ser fornecida por cada integrante do revezamento.

Quanto ao certificado de 2h de nado, serve para comprovar que o desafiante realizou algum treinamento ou prova com mais de 2 horas de duração antes de nadarem a Travessia da Praia Vermelha à Barra de Guaratiba. O participante deve comprovar esta exigência da LPSA apenas por meio do preenchimento do certificado. A associação não terá nenhuma responsabilidade para organizar e/ou supervisionar este evento.

3.4.3.3 Prazos

O formulário de registro deverá ser encaminhado o mais rápido possível para o email da LPSA, pois em conjunto com o pagamento da taxa de administração definirá a prioridade do nado na janela. A documentação restante deverá ser encaminhada até 01 mês antes do início da janela do nado.



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

4. Circuito Norte

4.1 Travessia de Boa Viagem à Praia do Sossego

A Travessia de Boa Viagem à Praia do Sossego é a nossa travessia de entrada no circuito norte com um percurso de 10Km em que o nadador larga das areias da praia de Boa Viagem e completa seu desafio nas areias da Praia do Sossego na cidade de Niterói.

Trata-se de um percurso pela orla de Niterói no qual o nadador passará por diversos pontos turísticos como: Museu de Arte Contemporânea, praia de Boa Viagem, Igreja de Nossa Senhora da Boa Viagem e a Fortaleza de Santa Cruz da Barra até a chegada que ocorre nas areias da Praia do Sossego, quando o nadador deverá sair por completo do contato com a água.

O desafiante poderá realizar esta travessia nas modalidades solo ou revezamento (até 02 nadadores), com ou sem o uso da roupa de neoprene (roupa de borracha).

4.1.1 Regras da natação básicas

§ A travessia de Boa Viagem à Praia do Sossego começa nas areias da praia de Boa Viagem, próximo das coordenadas 22°54'29" S e 43°7'38" W.

§ O início da travessia não tem a obrigatoriedade de ser no período noturno.

§ A travessia estará concluída na costa natural, em qualquer região da Praia do Sossego, coordenadas 22°57'29" S e 43°4'12" W.

§ O nadador não receberá qualquer tipo de ajuda e não deve ser tocado por ninguém, mas pode receber comida e bebida da equipe.

§ O nadador pode usar:

i somente uma touca.

ii apenas um traje de natação.

iii óculos, nariz-clip, tampões de ouvido e graxa.

iv um bastão de iluminação (15x150mm), caso parte do nado ocorra durante a noite, obrigatoriamente, nas cores verde ou amarela para ser fixado na cabeça do nadador.

§ O nadador será acompanhado por um barco escolta durante todo o percurso da travessia.

§ As regras gerais da associação são aplicáveis em todos os momentos.

§ A LPSA obriga que os nadadores da modalidade solo tenham mais de 15 anos de idade no dia da travessia.

§ Os nadadores do revezamento devem ter mais de 13 anos de idade no dia da travessia.

§ Em revezamento, os nadadores se alternarão a cada 30min de nado, mantendo a sequência informada ao observador da LPSA no início do nado.



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION



Fig. 6 – Exemplo de trajetória na Travessia de Boa Viagem à Praia do Sossego.

4.1.2 Traje e touca

Os nados poderão ser realizados em duas modalidades: solo e revezamento, com ou sem o uso de neoprene (roupa de borracha). No caso de nados sem o uso de neoprene, o traje para ambos os sexos deve ser produzido com material que não ofereça flutuabilidade, podendo ser confeccionado com as mangas e com as “pernas”.

A touca a ser utilizada também não deve oferecer flutuabilidade. Antes de iniciar a travessia, o atleta deve certificar-se que seu traje e touca são os aprovados pela LPSA, caso contrário, a conclusão do nado não será reconhecida na modalidade sem uso do neoprene. Quanto à modalidade com uso do neoprene, o participante poderá escolher a roupa com ou sem mangas e com ou “sem pernas”.

4.1.3 Documentação para registro

4.1.3.1 Nado solo

Os desafiantes em formato solo deverão encaminhar para o email da LPSA (secretary@swimlpsa.com.br) uma cópia digitalizada, preferencialmente em formato pdf, do formulário de registro para o nado solo, do atestado médico e do termo de responsabilidade devidamente preenchidos, assinados e rubricados.

4.1.3.2 Nado revezamento

Os desafiantes em formato revezamento deverão encaminhar para o email da LPSA (secretary@swimlpsa.com.br) uma cópia digitalizada, preferencialmente em formato pdf, do formulário de registro para o nado em revezamento, do atestado médico e do termo de responsabilidade devidamente preenchidos, assinados e rubricados.

O formulário de registro serve para o time, o restante da documentação é individual e deverá ser fornecida por cada integrante do revezamento.



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

4.1.3.3 Prazos

O formulário de registro deverá ser encaminhado o mais rápido possível para o email da LPSA, pois em conjunto com o pagamento da taxa de administração definirá a prioridade do nado na janela. A documentação restante deverá ser encaminhada até 01 mês antes do início da janela do nado.

Os documentos citados poderão ser obtidos no site por download ou solicitados à LPSA por email ou pelo telefone whatsapp +55 21 99813-0994.

INTENCIONALMENTE EM BRANCO



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

4.2. Travessia de Boa Viagem à Itaipu

A Travessia de Boa Viagem à Itaipu com um percurso de 13Km em que o nadador larga das areias da praia de Boa Viagem e completa seu desafio nas areias da praia de Itaipu, na cidade de Niterói.

Trata-se de um percurso pela orla de Niterói no qual o nadador observará diversos pontos turísticos como: Museu de Arte Contemporânea, praia de Boa Viagem, Igreja de Nossa Senhora da Boa Viagem, a Fortaleza de Santa Cruz da Barra, a praia de Camboinhas até a chegada que ocorre nas areias da praia de Itaipu, quando o nadador deverá sair por completo do contato com a água.

O desafiante poderá realizar esta travessia nas modalidades solo ou revezamento (até 04 nadadores), com ou sem o uso da roupa de neoprene (roupa de borracha).

4.2.1 Regras da natação básicas

§ A travessia de Boa Viagem à Itaipu começa nas areias da praia de Boa Viagem, próximo das coordenadas 22°54'29"S e 43°7'38"W.

§ O início da travessia não tem a obrigatoriedade de ser no período noturno.

§ A travessia estará concluída na costa natural, na Praia de Itaipu na cidade de Niterói, coordenadas 22°58'23"S e 43°2'45"W

§ O nadador não receberá qualquer tipo de ajuda e não deve ser tocado por ninguém, mas pode receber comida e bebida da equipe.

§ O nadador pode usar:

i somente uma touca.

ii apenas um traje de natação.

iii óculos, nariz-clip, tampões de ouvido e graxa.

iv um bastão de iluminação (15x150mm), caso parte do nado ocorra durante a noite, obrigatoriamente, nas cores verde ou amarela para ser fixado na cabeça do nadador.

§ O nadador será acompanhado por um barco escolta durante todo o percurso da travessia.

§ As regras gerais da associação são aplicáveis em todos os momentos.

§ A LPSA obriga que os nadadores da modalidade solo tenham mais de 15 anos de idade no dia da travessia.

§ Os nadadores do revezamento devem ter mais de 13 anos de idade no dia da travessia.

§ Em revezamento, os nadadores se alternarão a cada 30min de nado, mantendo a sequência informada ao observador da LPSA no início do nado.



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION



Fig. 7 – Exemplo de trajetória na Travessia de Boa Viagem à Itaipu.

4.2.2 Traje e touca

Os nados poderão ser realizados em duas modalidades: solo e revezamento, com ou sem o uso de neoprene (roupa de borracha). No caso de nados sem o uso de neoprene, o traje para ambos os sexos deve ser produzido com material que não ofereça flutuabilidade, podendo ser confeccionado com as mangas e com as “pernas”.

A touca a ser utilizada também não deve oferecer flutuabilidade. Antes de iniciar a travessia, o atleta deve certificar-se que seu traje e touca são os aprovados pela LPSA, caso contrário, a conclusão do nado não será reconhecida na modalidade sem uso do neoprene. Quanto à modalidade com uso do neoprene, o participante poderá escolher a roupa com ou sem mangas e com ou “sem pernas”.

4.2.3 Documentação para registro

4.2.3.1 Nado solo

Os desafiantes em formato solo deverão encaminhar para o email da LPSA (secretary@swimlpsa.com.br) uma cópia digitalizada, preferencialmente em formato pdf, do formulário de registro para o nado solo, do atestado médico e do termo de responsabilidade devidamente preenchidos, assinados e rubricados.

4.2.3.2 Nado revezamento

Os desafiantes em formato revezamento deverão encaminhar para o email da LPSA (secretary@swimlpsa.com.br) uma cópia digitalizada, preferencialmente em formato pdf, do formulário de registro para o nado em revezamento, do atestado médico e do termo de responsabilidade devidamente preenchidos, assinados e rubricados.

O formulário de registro serve para o time, o restante da documentação é individual e deverá ser fornecida por cada integrante do revezamento.



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

4.2.3.3 Prazos

O formulário de registro deverá ser encaminhado o mais rápido possível para o email da LPSA, pois em conjunto com o pagamento da taxa de administração definirá a prioridade do nado na janela. A documentação restante deverá ser encaminhada até 01 mês antes do início da janela do nado.

Os documentos citados poderão ser obtidos no site por download ou solicitados à LPSA por email ou pelo telefone whatsapp +55 21 99813-0994.

INTENCIONALMENTE EM BRANCO



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

4.3. Travessia de Boa Viagem à Itaipuaçu

A Travessia de Boa Viagem à Itaipuaçu com um percurso de 18Km em que o nadador larga das areias da praia de Boa Viagem e completa seu desafio nas areias da praia do Recanto, em Itaipuaçu, na cidade de Niterói.

Trata-se de um percurso pela orla de Niterói no qual o nadador observará diversos pontos turísticos como: Museu de Arte Contemporânea, praia de Boa Viagem, Igreja de Nossa Senhora da Boa Viagem, a Fortaleza de Santa Cruz da Barra, a praia de Camboinhas, a praia de Itacoatiara e a Pedra do Elefante até a chegada que ocorre nas areias da praia do Recanto em Itaipuaçu, quando o nadador deverá sair por completo do contato com a água.

O desafiante poderá realizar esta travessia nas modalidades solo ou revezamento (até 04 nadadores), com ou sem o uso da roupa de neoprene (roupa de borracha).

4.3.1 Regras da natação básicas

§ A travessia de Boa Viagem à Itaipuaçu começa nas areias da praia de Boa Viagem, próximo das coordenadas 22°54'29"S e 43°7'38"W.

§ O início da travessia não tem a obrigatoriedade de ser no período noturno.

§ A travessia estará concluída na costa natural, na Praia do Recanto, em Itaipuaçu, coordenadas 22°58'13"S e 43°0'41"W.

§ O nadador não receberá qualquer tipo de ajuda e não deve ser tocado por ninguém, mas pode receber comida e bebida da equipe.

§ O nadador pode usar:

i somente uma touca.

ii apenas um traje de natação.

iii óculos, nariz-clip, tampões de ouvido e graxa.

iv um bastão de iluminação (15x150mm), caso parte do nado ocorra durante a noite, obrigatoriamente, nas cores verde ou amarela para ser fixado na cabeça do nadador.

§ O nadador será acompanhado por um barco escolta durante todo o percurso da travessia.

§ As regras gerais da associação são aplicáveis em todos os momentos.

§ A LPSA obriga que os nadadores da modalidade solo tenham mais de 15 anos de idade no dia da travessia.

§ Os nadadores do revezamento devem ter mais de 13 anos de idade no dia da travessia.

§ Em revezamento, os nadadores se alternarão a cada 30min de nado, mantendo a sequência informada ao observador da LPSA no início do nado.



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION



Fig. 8 – Exemplo de trajetória na Travessia de Boa Viagem à Itaipuaçu.

4.3.2 Traje e touca

Os nados poderão ser realizados em duas modalidades: solo e revezamento, com ou sem o uso de neoprene (roupa de borracha). No caso de nados sem o uso de neoprene, o traje para ambos os sexos deve ser produzido com material que não ofereça flutuabilidade, podendo ser confeccionado com as mangas e com as “pernas”.

A touca a ser utilizada também não deve oferecer flutuabilidade. Antes de iniciar a travessia, o atleta deve certificar-se que seu traje e touca são os aprovados pela LPSA, caso contrário, a conclusão do nado não será reconhecida na modalidade sem uso do neoprene. Quanto à modalidade com uso do neoprene, o participante poderá escolher a roupa com ou sem mangas e com ou “sem pernas”.

4.3.3 Documentação para registro

4.3.3.1 Nado solo

Os desafiantes em formato solo deverão encaminhar para o email da LPSA (secretary@swimlpsa.com.br) uma cópia digitalizada, preferencialmente em formato pdf, do formulário de registro para o nado solo, do atestado médico e do termo de responsabilidade devidamente preenchidos, assinados e rubricados.

4.3.3.2 Nado revezamento

Os desafiantes em formato revezamento deverão encaminhar para o email da LPSA (secretary@swimlpsa.com.br) uma cópia digitalizada, preferencialmente em formato pdf, do formulário de registro para o nado em revezamento, do atestado médico e do termo de responsabilidade devidamente preenchidos, assinados e rubricados.

O formulário de registro serve para o time, o restante da documentação é individual e deverá ser fornecida por cada integrante do revezamento.



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

4.3.3.3 Prazos

O formulário de registro deverá ser encaminhado o mais rápido possível para o email da LPSA, pois em conjunto com o pagamento da taxa de administração definirá a prioridade do nado na janela. A documentação restante deverá ser encaminhada até 01 mês antes do início da janela do nado.

Os documentos citados poderão ser obtidos no site por download ou solicitados à LPSA por email ou pelo telefone whatsapp +55 21 99813-0994.

INTENCIONALMENTE EM BRANCO



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

5. Circuito Norte-Sul

5.1 Travessia de Icaraí à Barra da Tijuca

A Travessia de Icaraí à Barra da Tijuca possui um percurso de 40Km em que o nadador, após embarcar no barco escolta, é levado ao ponto de largada, localizado nas areias da praia de Boa Viagem na cidade de Niterói.

Trata-se de um percurso sinuoso no qual o nadador passará, inicialmente, por inúmeros pontos turísticos de Niterói como: Museu de Arte Contemporânea, praia de Boa Viagem, Igreja de Nossa Senhora da Boa Viagem, a Fortaleza de Santa Cruz da Barra, a praia de Cambinhas e as ilhas Pai e Mãe.

Depois de contornar as ilhas Mãe e Pai, o desafiante segue em direção à Barra da Tijuca, passando pela chamada “Boca da Bahia de Guanabara” em um cenário repleto de pontos turísticos da cidade do Rio de Janeiro como: as praias de Copacabana, Ipanema e Barra da Tijuca, bem como por diversas construções e belezas naturais como, por exemplo, o Pão de Açúcar, o Cristo Redentor, o Forte de Copacabana, o Arquipélago das Cagarras, as Ilhas Tijucas, a Pedra da Gávea e o Morro do Vidigal até a chegada que ocorre logo após o Quebra-Mar localizado na entrada do Canal de Marapendi, bem no início da praia da Barra da Tijuca. O nadador deverá chegar às areias da praia e sair por completo do contato com a água em qualquer região depois do referido Quebra-Mar.

O desafiante poderá realizar a travessia de Icaraí à Barra da Tijuca nas modalidades solo ou revezamento (até 06 nadadores), com ou sem o uso da roupa de neoprene.

5.1.1 Regras da natação básicas

§ A travessia de Icaraí à Barra da Tijuca começa nas areias da praia de Icaraí, próximo das coordenadas 22°54'46"S e 43°06'36"W.

§ O início da travessia não tem a obrigatoriedade de ser no período noturno.

§ A travessia estará concluída na costa natural, na Praia da Barra da Tijuca, em qualquer região após o Quebra-Mar localizado na entrada do Canal de Marapendi, coordenadas 23°00'53" S e 43°17'56" W .

§ O nadador não receberá qualquer tipo de ajuda e não deve ser tocado por ninguém, mas pode receber comida e bebida da equipe.

§ Devido às fortes correntes existentes no litoral do Rio de Janeiro e visando garantir o sucesso do nado, bem como a integridade física e mental dos desafiantes, faz-se necessário que a velocidade média do nado seja igual ou superior a 2,5 km/h durante o percurso. Nos casos em que as velocidades médias se mantiverem menores por um período acima de 90 minutos, o nado será considerado abortado e o nadador(a) será informado pelo Observador da LPSA que deverá sair da água e regressar ao barco escolta.



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

§ O nadador pode usar:

i somente uma touca.

ii apenas um traje de natação.

iii óculos, nariz-clip, tampões de ouvido e graxa.

iv um bastão de iluminação (15x150mm) durante a noite, obrigatoriamente, nas cores verde ou amarela para ser fixado na cabeça do nadador.

§ O nadador será acompanhado por um barco escolta durante todo o percurso da travessia.

§ As regras gerais da associação são aplicáveis em todos os momentos.

§ A LPSA obriga que os nadadores da modalidade solo tenham mais de 15 anos de idade no dia da travessia.

§ Os nadadores do revezamento devem ter mais de 13 anos de idade no dia da travessia.

§ Em revezamento, os nadadores se alternarão a cada hora de nado, mantendo a sequência informada ao observador da LPSA no início do nado.

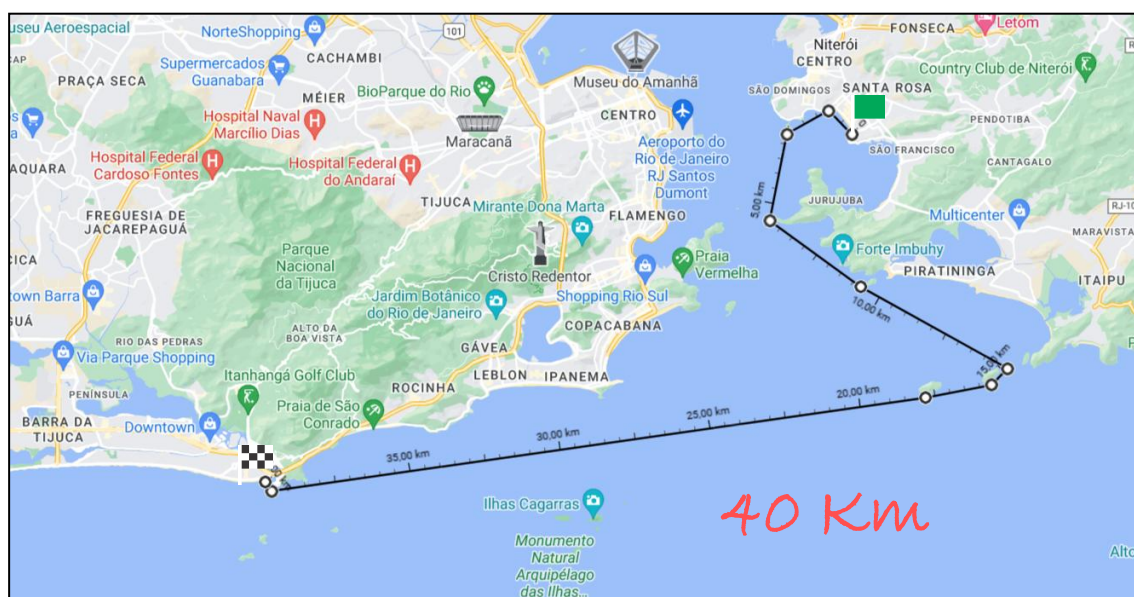


Fig. 9 – Exemplo de trajetória na Travessia de Icaraí à Barra da Tijuca.

5.1.2 Traje e touca

Os nados poderão ser realizados em duas modalidades: solo e revezamento, com ou sem o uso de neoprene (roupa de borracha).

No caso de nados sem o uso de neoprene, o traje padrão, para ambos os sexos, deve ser produzido com material que não ofereça proteção térmica ou flutuabilidade, devendo ser confeccionado sem as mangas e sem as “pernas” (O traje não deve se estender para além do final do ombro na parte superior do braço e sem “pernas” entende-se o traje que não se estende para a coxa, abaixo do nível da virilha). A touca a ser utilizada também não deve oferecer proteção térmica ou flutuabilidade. Antes de iniciar a travessia, o atleta deve



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

certificar-se que seu traje e touca são os aprovados pela LPSA, caso contrário, a conclusão do nado não será reconhecida na modalidade sem uso do neoprene.

Ocorrendo desconformidade no traje para a modalidade sem neoprene, quanto ao previsto neste regulamento, caso o Observador considere que a desconformidade NÃO caracteriza vantagem em relação ao uso do traje de neoprene, o nado poderá ser ratificado na modalidade com neoprene, mesmo que o nadador não tenha feito uso de traje de neoprene.

Quanto à modalidade com uso do neoprene, o participante poderá escolher a roupa com ou sem mangas e com ou “sem pernas”.

5.1.3 Documentação para registro

5.1.3.1 Nado solo

Os desafiantes em formato solo deverão encaminhar para o email da LPSA (secretary@swimlpsa.com.br) uma cópia digitalizada, preferencialmente em formato pdf, do formulário de registro para o nado solo, do certificado de 6h de nado, do atestado médico e do termo de responsabilidade devidamente preenchidos, assinados e rubricados.

Quanto ao certificado de 6h (seis horas) de nado, serve para comprovar que o desafiante realizou algum treinamento, competição ou travessia com mais de seis horas de duração antes de nadarem a Travessia do Leme ao Pontal. O participante deve comprovar esta exigência da LPSA apenas por meio do preenchimento do certificado da LPSA. A associação não terá nenhuma responsabilidade para organizar e/ou supervisionar este evento.

5.1.3.2 Nado revezamento

Os desafiantes em formato revezamento deverão encaminhar para o email da LPSA (secretary@swimlpsa.com.br) uma cópia digitalizada, preferencialmente em formato pdf, do formulário de registro para o nado em revezamento, do certificado de 2h (duas horas) de nado, do atestado médico e do termo de responsabilidade devidamente preenchidos, assinados e rubricados.

O formulário de registro serve para o time, o restante da documentação é individual e deverá ser fornecida por cada integrante do revezamento.

Quanto ao certificado de 2h de nado, serve para comprovar que o desafiante realizou algum treinamento, competição ou travessia com mais de 2 horas de duração antes de nadarem a Travessia do Leme ao Pontal. O participante deve comprovar esta exigência da LPSA apenas por meio do preenchimento do certificado da LPSA. A associação não terá nenhuma responsabilidade para organizar e/ou supervisionar este evento.



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

5.1.3.3 Prazos

O formulário de registro deverá ser encaminhado o mais rápido possível para o email da LPSA, pois em conjunto com o pagamento da taxa de administração definirá a prioridade do nado na janela. A documentação restante deverá ser encaminhada até 01 mês antes do início da janela do nado.

Os documentos citados poderão ser obtidos no site por download ou solicitados à LPSA por email ou pelo telefone whatsapp +55 21 99813-0994.

INTENCIONALMENTE EM BRANCO



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

5.2 Travessia Rio e Niterói por Ilhas

A Travessia Rio e Niterói por Ilhas possui um percurso de 48Km em que o nadador, após embarcar no barco escolta, é levado ao ponto de largada, localizado nas areias da praia Vermelha na cidade do Rio de Janeiro.

Trata-se de um percurso repleto por ilhas que são utilizadas como referências. Largando na Praia Vermelha, o desafiante para pela Ilha Cotunduba e segue em direção á cidade de Niterói até próximo da praia de Itaipu, quando deve contornar com o ombro direito a Ilha Mãe e seguir rumo à Ilha Rasa. Depois da ilha Rasa, o desafiante deverá contornar com o ombro direito a Ilha Redonda e seguir na direção do Arquipélago das Cagarras, passando com o ombro direito pela Ilha Comprida e Ilha de Palmas. Ao passar pela Ilha de Palmas o desafiante deverá regrassar à praia Vermelha passando entre a Pedra do Leme e a Ilha Cotunduba.

Trata-se de um percurso belíssimo que une as cidades do Rio de Janeiro e de Niterói, passando pela chamada “Boca da Bahia de Guanabara” em um cenário repleto de pontos turísticos das duas cidades como: a Fortaleza de Santa Cruz da Barra, a praia de Cambinhas, a Pedra do Elefante, a praia de Copacabana, bem como por diversas construções e belezas naturais como, por exemplo, o Pão de Açúcar, o Cristo Redentor, o Forte de Copacabana e o Arquipélago das Cagarras. O nadador deverá chegar às areias da praia Vermelha e sair por completo do contato com a água.

O desafiante poderá realizar esta travessia nas modalidades solo ou revezamento (até 06 nadadores), com ou sem o uso da roupa de neoprene.

5.1.1 Regras da natação básicas

§ A travessia Rio e Niterói por Ilhas começa nas areias da praia de Vermelha, próximo das coordenadas 22°57'18" S e 43°09'53" W.

§ O início da travessia não tem a obrigatoriedade de ser no período noturno.

§ A travessia estará concluída na costa natural, na Praia Vermelha, em qualquer região.

§ O nadador não receberá qualquer tipo de ajuda e não deve ser tocado por ninguém, mas pode receber comida e bebida da equipe.

§ Devido às fortes correntes existentes no litoral do Estado do Rio de Janeiro e visando garantir o sucesso do nado, bem como a integridade física e mental dos desafiantes, faz-se necessário que a velocidade média do nado seja igual ou superior a 2,5 km/h durante o percurso. Nos casos em que as velocidades médias se mantiverem menores por um período acima de 90 minutos, o nado será considerado abortado e o nadador(a) será informado pelo Observador da LPSA que deverá sair da água e regressar ao barco escolta.



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

§ O nadador pode usar:

i somente uma touca.

ii apenas um traje de natação.

iii óculos, nariz-clip, tampões de ouvido e graxa.

iv um bastão de iluminação (15x150mm) durante a noite, obrigatoriamente, nas cores verde ou amarela para ser fixado na cabeça do nadador.

§ O nadador será acompanhado por um barco escolta durante todo o percurso da travessia.

§ As regras gerais da associação são aplicáveis em todos os momentos.

§ A LPSA obriga que os nadadores da modalidade solo tenham mais de 15 anos de idade no dia da travessia.

§ Os nadadores do revezamento devem ter mais de 13 anos de idade no dia da travessia.

§ Em revezamento, os nadadores se alternarão a cada hora de nado, mantendo a sequência informada ao observador da LPSA no início do nado.



Fig. 10 – Exemplo de trajetória na Travessia do Rio e Niterói por Ilhas.

5.1.2 Traje e touca

Os nados poderão ser realizados em duas modalidades: solo e revezamento, com ou sem o uso de neoprene (roupa de borracha).

No caso de nados sem o uso de neoprene, o traje padrão, para ambos os sexos, deve ser produzido com material que não ofereça proteção térmica ou flutuabilidade, devendo ser confeccionado sem as mangas e sem as “pernas” (O traje não deve se estender para além do final do ombro na parte superior do braço e sem “pernas” entende-se o traje que não se estende para a coxa, abaixo do nível da virilha). A touca a ser utilizada também não deve oferecer proteção térmica ou flutuabilidade. Antes de iniciar a travessia, o atleta deve



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

certificar-se que seu traje e touca são os aprovados pela LPSA, caso contrário, a conclusão do nado não será reconhecida na modalidade sem uso do neoprene.

Ocorrendo desconformidade no traje para a modalidade sem neoprene, quanto ao previsto neste regulamento, caso o Observador considere que a desconformidade NÃO caracteriza vantagem em relação ao uso do traje de neoprene, o nado poderá ser ratificado na modalidade com neoprene, mesmo que o nadador não tenha feito uso de traje de neoprene.

Quanto à modalidade com uso do neoprene, o participante poderá escolher a roupa com ou sem mangas e com ou “sem pernas”.

5.1.3 Documentação para registro

5.1.3.1 Nado solo

Os desafiantes em formato solo deverão encaminhar para o email da LPSA (secretary@swimlpsa.com.br) uma cópia digitalizada, preferencialmente em formato pdf, do formulário de registro para o nado solo, do certificado de 6h de nado, do atestado médico e do termo de responsabilidade devidamente preenchidos, assinados e rubricados.

Quanto ao certificado de 6h (seis horas) de nado, serve para comprovar que o desafiante realizou algum treinamento, competição ou travessia com mais de seis horas de duração antes de nadarem a Travessia do Leme ao Pontal. O participante deve comprovar esta exigência da LPSA apenas por meio do preenchimento do certificado da LPSA. A associação não terá nenhuma responsabilidade para organizar e/ou supervisionar este evento.

5.1.3.2 Nado revezamento

Os desafiantes em formato revezamento deverão encaminhar para o email da LPSA (secretary@swimlpsa.com.br) uma cópia digitalizada, preferencialmente em formato pdf, do formulário de registro para o nado em revezamento, do certificado de 2h (duas horas) de nado, do atestado médico e do termo de responsabilidade devidamente preenchidos, assinados e rubricados.

O formulário de registro serve para o time, o restante da documentação é individual e deverá ser fornecida por cada integrante do revezamento.

Quanto ao certificado de 2h de nado, serve para comprovar que o desafiante realizou algum treinamento, competição ou travessia com mais de 2 horas de duração antes de nadarem a Travessia do Leme ao Pontal. O participante deve comprovar esta exigência da LPSA apenas por meio do preenchimento do certificado da LPSA. A associação não terá nenhuma responsabilidade para organizar e/ou supervisionar este evento.



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

5.1.3.3 Prazos

O formulário de registro deverá ser encaminhado o mais rápido possível para o email da LPSA, pois em conjunto com o pagamento da taxa de administração definirá a prioridade do nado na janela. A documentação restante deverá ser encaminhada até 01 mês antes do início da janela do nado.

Os documentos citados poderão ser obtidos no site por download ou solicitados à LPSA por email ou pelo telefone whatsapp +55 21 99813-0994.

INTENCIONALMENTE EM BRANCO



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

Apêndice 1

Informações complementares

Recursos do barco

Alojamento e cuidados posteriores ao nado: O barco deve ter *cooler* e gelo e um local para descanso onde o nadador possa deitar e receber atenção da equipe.

Auxílios do barco

Equipamentos de navegação: Além do equipamento de segurança obrigatório, o barco escolta deve estar equipado com GPS.

Primeiros Socorros: Além do kit de primeiros socorros, haverá no barco uma manta térmica caso haja hipotermia.

Escada: Haverá uma escada de poupa que se estende abaixo da linha de água quando em posição, que deverá ser operada por um tripulante do barco escolta e estará disponível para o momento de regresso ao barco do nadador. Haverá um tripulante do barco escolta de prontidão para auxiliar o nadador nos momentos de desembarque e de embarque.

Briefing

Antes do início do nado o observador da LPSA será o responsável pela execução de um briefing, quando serão estabelecidos sinais visuais para os períodos diurno e noturno, ressaltadas as previsões climáticas e do mar e salientadas algumas orientações e normas a serem seguidas durante o nado.

Distância de nadadores do barco

A LPSA tem o conhecimento que nem todos os nadadores gostam de nadar perto do barco, porém os atletas devem ser encorajados a ficarem, aproximadamente, cinco metros perto do barco. Esta distância deve ser cuidadosamente acompanhada, em especial, após as pausas para a alimentação, assim como no momento em que o nadador começar a ficar cansado e perder a concentração e orientação ou quando começar a ter sintomas de hipotermia, caso aconteça.

Seguros

A LPSA incentiva que os desafiantes adquiram seguros de vida ou de acidentes que cubra o período de estadia e janela do nado, no entanto reforça que esta ação não é obrigatória e que é de responsabilidade única e exclusiva do participante da travessia.



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

Acompanhante do nadador

No dia da travessia, o nadador deve ser acompanhado de um treinador ou de alguém que entenda de maratona aquática e que possa apoiá-lo durante todas as etapas do nado: antes, durante como, por exemplo, nos momentos para hidratação e após a sua conclusão.

Contato de emergência

O atleta é obrigado a informar ao secretário da LPSA e ao observador o telefone de contato de emergência que esteja disponível, em terra, no dia/noite da travessia.

Atendimento LPSA

A LPSA se coloca a disposição dos desafiantes por meio dos seus contatos abaixo:

Site: www.swimlpsa.com.br

Email: secretary@swimlpsa.com.br

Fanpage: Leme to Pontal Swimming Association

Instagram: [@swimlpsa](https://www.instagram.com/swimlpsa)

Telefone com whatsapp: +55 21 99813-0994

INTENCIONALMENTE EM BRANCO



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

ANEXO A

Formulário de Registro - Modalidade Solo

Por favor, não deixe de ler o atual pacote de informações antes de preencher o formulário. Este documento só será aceito para a pessoa a quem é emitida (de acordo com o número atribuído acima). Por favor, encaminhe à LPSA em até um mês antes da data de início da janela do nado.

Preencha o formulário em letra MAIÚSCULA.

Todos os candidatos devem ler este formulário e preencher o nome completo e assinar.

O atleta deve fornecer a prova de um nado em água abertas com duração de pelo menos seis horas (preencher o certificado de 06 horas da LPSA), caso o percurso escolhido tenha distância superior ou igual a 36Km.

Devido às fortes correntes existentes no litoral do Rio de Janeiro e visando garantir o sucesso do nado, bem como a integridade física e mental dos desafiantes, faz-se necessário que a velocidade média do nado seja igual ou superior a 2,5 km/h nos percursos com distâncias superiores ou iguais a 36Km. Nos casos em que as velocidades médias se mantiverem menores por um período acima de 90 minutos, o nado será considerado abortado e o nadador(a) será informado pelo Observador da LPSA que deverá sair da água e regressar ao barco escolta.

Nome completo do nadador: _____

Nacionalidade: _____ Natural: _____

Endereço: _____

Estado _____ Cidade: _____

País: _____ Cep: _____

Telefon/Fax: _____

Data de nascimento: _____ Sexo: ____ Masculino/ ____ Feminino

Ocupação (profissão): _____

Endereço de e-mail: _____

Tamanho da camisa: (GG) – (G) – (M) – (P)

Contato de Emergência NOME & NÚMERO PARA O DIA DO NADO

Pessoas que irão acompanhá-lo na travessia (técnico, ajudante, médico, etc...)



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

Travessia a ser realizada:

Circuito Sul (Rio de Janeiro): 10Km () – 14Km () – 15Km () – 16Km () – 22Km () – 36Km () – 48Km () – 50Km ()

Circuito Norte (Niterói): 10Km () - 13Km () - 18Km ()

Circuito Norte – Sul (Rio e Niterói): 27Km () – 40Km () – 47Km () – 53Km ()

Nome do Trajeto: _____

Janela da travessia: _____ (definida com a LPSA)

Trajeto: () Trecho Simples () Trecho Duplo () Trecho Triplo

Uso do neoprene: () Com neoprene () Sem neoprene

Detalhes da hospedagem: _____

Tenho a honra de notificar formalmente à Leme to Pontal Swimming Association (LPSA) que eu gostaria de nadar a Travessia. Eu li, entendi e concordo em respeitar todas as regras estabelecidas no regulamento da LPSA.

§ Concordo que se eu cometer qualquer violação das referidas regras, o meu nado não será ratificado. Eu concordo que a decisão do observador oficial durante o nado e da LPSA após a travessia são definitivas no que diz respeito às regras e diretrizes.

§ Concordo que o piloto é o único responsável pela segurança do nado e vou seguir as orientações dele.

§ Eu sou o participante abaixo-assinado com a intenção de estar legalmente respaldado. Certifico que estou em boa forma física conforme atestado pelo médico.

§ Eu reconheço que estou ciente de todos os riscos inerentes à travessia, incluindo a possibilidade de acidentes pessoais, invalidez permanente ou morte e concordo em assumir exclusivamente todos esses riscos.

§ Eu renuncio a todo e qualquer direito quanto à perda ou dano, incluindo, mas não limitado a danos pessoais, incapacidade e morte decorrente da minha participação na Travessia ou quaisquer atividades incidentais contra a Leme to Pontal Swimming Association ou qualquer pessoa ou filiados aos mesmos, ou quaisquer pessoas oficiando na Travessia ou supervisionando essas atividades inerentes à minha participação na Travessia.

§ Eu concordo em cumprir e ser regido pelas regras da LPSA.

§ Vou informar ao secretário da LPSA a data da minha chegada, o meu endereço de hospedagem e número de telefone, pelo menos, 12 horas antes da minha tentativa de nadar.



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

§ Comprometo-me a não tomar qualquer tipo de droga proibida e dar amostras de saliva, urina ou sangue se assim for solicitado antes ou depois da travessia.

§ Eu concordo em enviar meu atestado médico para a aprovação da associação em até um mês antes da data reservada do meu nado. Isso só não acontecerá da maneira prevista pela LPSA, caso haja uma necessidade extrema da minha parte de enviar o atestado num prazo menor que o estipulado pela associação e claro, se o secretário estiver de acordo com a extensão do prazo.

Por favor, verifique com secretário da LPSA se o mesmo possui o número do seu contato de emergência.

a) O contato de emergência também deve ser dado ao Observador da LPSA no dia do seu nado.

b) Todas as pessoas que viajam com o atleta devem fornecer seus contatos de telefone para a pessoa que o nadador nomeou como contato de emergência.

c) Você também deve pedir ao contato de emergência central para estar disponível durante o tempo previsto da travessia.

d) Caso haja qualquer alteração em relação ao contato emergencial do nadador, é imprescindível que o secretário e o piloto do barco escolta sejam comunicados.

Nome: _____

Assinatura do nadador solo: _____

Data: _____

Nome: _____

Assinatura do pai/responsável: _____

(Assinar esta parte apenas se o nadador for menor de 18 anos)

Data: _____



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

ANEXO B

Formulário de Registro - Modalidade Revezamento

Por favor, não deixe de ler o atual pacote de informações antes de preencher o formulário. Este documento só será aceito para o time para o qual é emitido (de acordo com o número atribuído acima). Por favor, devolva à LPSA em até um mês antes da data da travessia.

Preencha o formulário em letra **MAIÚSCULA**.

Todos os candidatos devem ler este formulário e preencher o nome completo e assinar no verso.

Cada atleta deve fornecer a prova de um nado em água abertas com duração de pelo menos duas horas (preencher o certificado de 02 horas da LPSA), caso caso o percurso escolhido tenha distância superior ou igual a 36Km.

Devido às fortes correntes existentes no litoral do Rio de Janeiro e visando garantir o sucesso do nado, bem como a integridade física e mental dos desafiantes, faz-se necessário que a velocidade média do nado seja igual ou superior a 2,5 km/h nos percursos com distâncias superiores ou iguais a 36Km. Nos casos em que as velocidades médias se mantiverem menores por um período acima de 90 minutos, o nado será considerado abortado e o nadador(a) será informado pelo Observador da LPSA que deverá sair da água e regressar ao barco escolta.

Nome da equipe: _____

Número de integrantes da equipe: _____

Nacionalidade: _____

Endereço: _____

Estado/Cidade: _____

País: _____ Cep: _____

Telefone/Fax: _____

Endereço de e-mail: _____

Tamanhos das camisas: (GG) () – (G) () – (M) () – (P) ()

Contato de Emergência NOME & NÚMERO PARA O DIA DO NADO

Pessoas que irão acompanhá-lo na travessia (técnico, ajudante, médico, etc...)



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

Circuito Sul (Rio de Janeiro): 10Km () – 14Km () – 15Km () – 16Km () – 22Km () – 36Km () – 48Km () – 50Km ()

Circuito Norte (Niterói): 10Km () - 13Km () - 18Km ()

Circuito Norte – Sul (Rio e Niterói): 27Km () – 40Km () – 47Km () – 53Km ()

Nome do Trajeto: _____

Janela da travessia: _____ (definida com a LPSA)

Trajeto: () Trecho Simples () Trecho Duplo () Trecho Triplo

Uso do neoprene: () Com neoprene () Sem neoprene

Detalhes da hospedagem: _____

Tenho a honra de notificar formalmente à Leme to Pontal Swimming Association (LPSA) o interesse pela Travessia. Nós lemos, entendemos e concordamos em respeitar as regras da associação como previstas no pacote de informações atual (incluindo as "Regras Básicas da Natação"). Nós lemos e compreendemos todas as orienta es para os nadadores, treinadores e pilotos.

§ Concordamos que se nós cometermos qualquer viola o das referidas regras, o nosso nado não será ratificado. Nós concordamos que a decisão do observador oficial durante o nado e da LPSA após a travessia são definitivas no que diz respeito às regras e diretrizes.

§ Concordamos que o piloto   o único responsável pela segurança do nado e vamos seguir as suas orienta es.

§ Nós somos os participantes abaixo-assinados com a inten o de estarmos legalmente respaldados. Certificamos que estamos em boa forma física conforme atestados pelos médicos.

§ Nós reconhecemos que estamos cientes de todos os riscos inerentes   travessia, incluindo a possibilidade de acidentes pessoais, invalidez permanente ou morte e concordamos em assumir exclusivamente todos esses riscos.

§ Durante a nossa participa o na Travessia, nós renunciamos a todo e qualquer direito quanto a perda, roubo ou danos materiais e físicos que possam incorrer em incapacidade temporária, permanente ou em morte.

§ Desta forma, nós isentamos de qualquer responsabilidade a Leme to Pontal Swimming Association ou qualquer pessoa filiada   mesma que esteja supervisionando as atividades inerentes   nossa participa o na Travessia.

§ Nós concordamos em cumprir e sermos regidos pelas regras da Leme to Pontal Swimming Association.



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

§ Nós informaremos ao secretário da LPSA, por meio do líder da equipe, a nossa chegada e endereço de hospedagem, bem como o número do telefone do líder da equipe com, pelo menos, 12 horas de antecedência da nossa tentativa de travessia.

§ Nos comprometemos em não ingerir qualquer tipo de droga proibida e de fornecermos amostras de saliva, urina ou sangue, se assim for solicitado pela associação antes ou depois do nado.

§ Nós concordamos em enviar os atestados médicos da equipe para aprovação da associação em até dois meses antes da data reservada do nado. Isso só não acontecerá da maneira prevista pela LPSA, caso haja uma necessidade extrema por parte da equipe de enviar os atestados num prazo menor que o estipulado pela associação, e claro, se o secretário estiver de acordo com a extensão do prazo.

Integrantes do revezamento

	Nome	M / F	Assinatura (nadador ou responsável)	Natural	E-mail
1					
2					
3					
4					
5					
6					
	Nome	M / F	Assinatura (nadador ou responsável)	Natural	E-mail
Res					
Res					

Por favor, os atletas do revezamento devem verificar com o secretário da LPSA se o mesmo possui o número do contato de emergência da equipe.

- O contato também deve ser dado ao observador da LPSA no dia da travessia.
- Todos aqueles que viajarem com os atletas que nadarão o revezamento também devem fornecer os dados para a pessoa que a equipe nomeou como contato de emergência central.



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

- c) A equipe do revezamento deve solicitar ao contato de emergência central que fique disponível durante todo o período da travessia.
- d) Em caso de alteração do contato de emergência da equipe, é imprescindível que o secretário da LPSA e o piloto do barco escolta sejam avisados.
- e) Os dados da equipe deverão estar preenchidos em destaque no formulário para o piloto e o observador oficial terem acesso no dia da travessia.

Dados do seguro dos integrantes da modalidade revezamento (Opcional)

	Nome	Número	Companhia	Telefone
1				
2				
3				
4				
5				
6				
Res				
Res				

Nome do líder da equipe: _____

Assinatura: _____
(Assinatura do líder da equipe)

Data: _____

Nome do responsável: _____

Assinatura: _____
(Assinatura do pai/responsável, caso o nadador seja menor de 18 anos)

Data: _____



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

ANEXO C

ATESTADO MÉDICO

Atesto para fins junto à Leme to Pontal Swimming Association que

_____, registrado no CPF sob o número _____,

data de nascimento _____, idade _____ foi examinado por

mim e, até o presente momento, apresenta-se em condições clínicas

para praticar atividades desportivas, incluindo as aquáticas, estando

apto a nadar o percurso de:

- () **10K** Travessia do Flamengo ao Arpoador
- () **10K** Travessia da Praia Vermelha ao Vidigal
- () **10K** Travessia de Boa Viagem à Piratininga
- () **13K** Travessia de Boa Viagem à Itaipu
- () **14K** Travessia do Pontal à Barra de Guaratiba
- () **15K** Travessia do Flamengo ao Vidigal
- () **16K** Travessia do Leme à Barra da Tijuca
- () **18K** Travessia de Boa Viagem à Itaipuaçu
- () **22K** Travessia do Flamengo à Joatinga
- () **27K** Travessia das Ilhas Maricas à Praia Vermelha
- () **36K** Travessia do Leme ao Pontal
- () **40K** Travessia de Icaraí à Barra da Tijuca
- () **47K** Travessia Rio e Niterói por Ilhas
- () **48K** Travessia da Marambaia
- () **50k** Travessia da Praia Vermelha à Barra de Guaratiba
- () **53K** Travessia Rio e Niterói por Ilhas 2

Local e data

Assinatura do médico e carimbo com CRM



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

ANEXO D

Certificado de travessia ou nado com mais de 02 horas
(Modalidade revezamento – Percursos 36K, 40K e 50K)



CERTIFICADO PARA REVEZAMENTO

Leme to Pontal Swimming Association

Este Certificado é para registrar que o nadador

Realizou um nado com mais de 02 horas de duração.

Local: Data:

Testemunhado por: Tel:

Testemunhado por: Tel:



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

ANEXO E

Certificado de travessia ou nado com mais de 06 horas

(Modalidade solo – Percursos 36K, 40K e 50K)



CERTIFICADO PARA SOLO

Leme to Pontal Swimming Association

Este Certificado é para registrar que o nadador

Realizou um nado com mais de 06 horas de duração.

Local: Data:

Testemunhado por: Tel:

Testemunhado por: Tel:

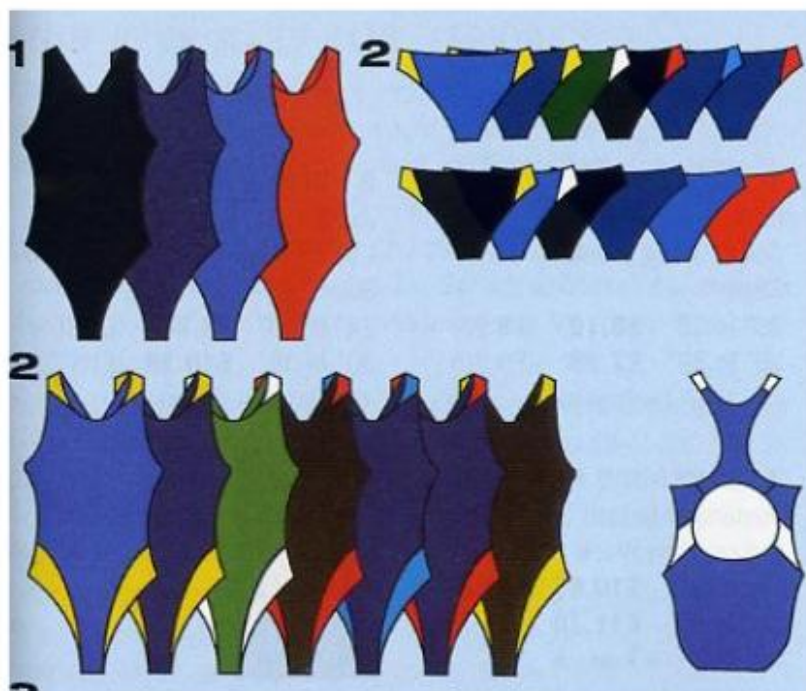
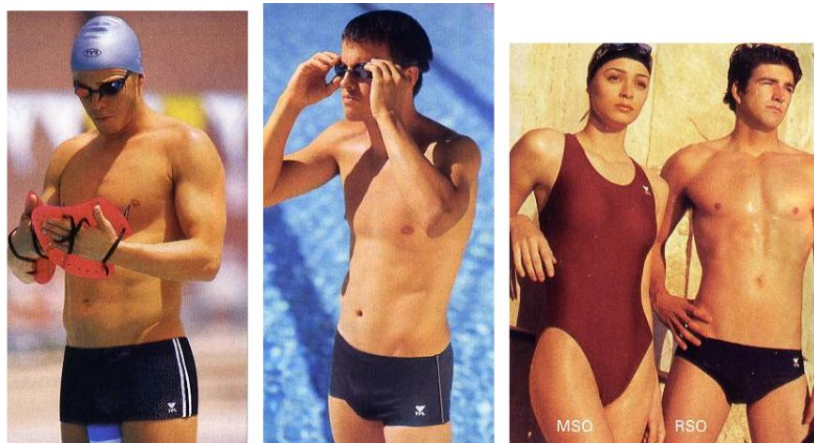


LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

ANEXO F

TRAJES PERMITIDOS PELA LPSA – MODALIDADE SEM NEOPRENE

PERCURSOS 36K, 40K e 50K



Atenção!

Com exceção dos percursos de 10K, 13K, 14K, 16K e 18K, onde o desafiante poderá utilizar qualquer tipo de traje na modalidade sem neoprene (exemplo da bermuda ou traje que cubra as pernas), desde que não possuam neoprene ou qualquer material que auxiliem na flutuabilidade do desafiante.



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

ANEXO G

TRAJES PROIBIDOS PELA LPSA – MODALIDADE SEM NEOPRENE

PERCURSOS 36K, 40K e 50K

(A proibição ocorre também para os trajes aprovados pela FINA)





LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

ANEXO H

REGRAS ESPECÍFICAS PARA UMA TRAVESSIA NO ESTILO PEITO

LPSA 12.1 – Enquanto os nados em águas abertas são predominantemente concluídos no estilo livre, um pequeno número de atletas tenta e completa nados em águas abertas, incluindo maratonas e nados em canal, usando nado peito. Para que um nado seja considerado no estilo peito, toda a distância deve ser nadada no estilo peito, conforme definido pelas seguintes regras.

LPSA 12.2 – Desde o início da primeira braçada após a largada (seja da costa ou na água) até o final da natação (seja em terra ou na água), o corpo deve ser mantido de barriga para baixo para se qualificar como estilo de peito. Enquanto o atleta está nadando, ele não pode rolar de costas em nenhum momento ou dar qualquer braçada de estilo livre ou pernada, ou fazer nado lateral de qualquer tipo. Um nadador pode parar de nadar em águas rasas quando se aproxima da costa e caminhar até a margem para sair do contato com a água como um atleta de nado livre faria.

LPSA 12.3 – Da largada à chegada, o ciclo de braçadas deve ser de uma braçada e uma pernada nessa ordem. Todos os movimentos dos braços devem ser simultâneos e no mesmo plano horizontal sem alternância de movimentos.

LPSA 12.4 – As mãos devem ser empurradas juntas para frente a partir do peito sobre, debaixo ou sobre a água. Os cotovelos devem estar debaixo d'água e as mãos devem ser trazidas para dentro ou para baixo da superfície da água. As mãos não devem ser trazidas para trás além da linha do quadril.

LPSA 12.5 – Durante cada ciclo completo de braçadas, alguma parte da cabeça do atleta deve romper a superfície da água, a menos que uma onda ou esteira impeça essa ação.

LPSA 12.6 – Todos os movimentos das pernas devem ser simultâneos e no mesmo plano horizontal sem alternância de movimentos. Os pés devem estar virados para fora durante a parte propulsora do chute. Não é permitido um chute de tesoura, vibração ou borboleta para baixo.

LPSA 12.7 – O atleta pode parar de nadar de bruços somente durante paradas voluntárias e nas paradas de alimentação pode ficar na posição vertical. Durante paradas voluntárias, o atleta deve permanecer no mesmo local e pode esticar os braços, o corpo, as costas, o pescoço ou as pernas, mas devem permanecer no mesmo local e sem se virar de costa.

LPSA 12.8 – Se as regras acima não forem seguidas, a natação será definida como uma natação padrão (ou seja, estilo livre).



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

ANEXO I

REGRAS ESPECÍFICAS PARA UMA TRAVESSIA NO ESTILO COSTAS

LPSA 11.1 – Enquanto os nados em águas abertas são predominantemente concluídos no estilo livre, um pequeno número de atletas tenta e completa nados em águas abertas, incluindo maratonas e nados em canal, usando nado costas. Para que uma natação seja considerada no estilo de costas, toda a distância deve ser nadada de costas, conforme definido pelas seguintes regras:

LPSA 11.2 – Desde o início da primeira braçada após a largada (seja da costa ou na água) até o final da natação (seja em terra ou na água), o corpo deve ser mantido de costas para se qualificar como Nado Costas. Enquanto o atleta estiver nadando, ele não pode rolar de barriga para baixo em nenhum momento ou dar qualquer braçada de estilo livre ou pernada, ou nado peito, ou fazer nado lateral de qualquer tipo. Um nadador pode parar de nadar em águas rasas quando se aproxima da costa e caminhar até a margem para sair da água como um atleta de nado livre faria.

LPSA 11.3 – A posição normal de costas pode incluir um movimento de rolagem do corpo até, mas não incluindo, 90° da horizontal. A posição da cabeça não é relevante.

LPSA 11.4 – “Chutar” pode ser feito de qualquer forma desde que o atleta permaneça de costas durante a natação.

LPSA 11.5 – O atleta pode parar de nadar de costas apenas durante paradas voluntárias ou paradas de alimentação. Durante paradas de qualquer natureza, o atleta deve permanecer no mesmo local e pode receber alimentação ou hidratação (bebida) na posição vertical. Eles podem esticar os braços, o corpo, as costas, o pescoço ou as pernas, mas devem permanecer no mesmo local.

LPSA 11.6 – A exceção da regra WOWSA 11.5 acima ocorre quando uma onda ou esteira cai inesperadamente sobre o atleta fazendo com que o atleta engasgue e/ou engula água. Eles podem parar neste caso e consertar seus óculos ou recuperar o fôlego, desde que não nadem para frente de bruços ou usem qualquer braçada que não seja de costas.

LPSA 11.7 – Se as regras acima não forem seguidas, a natação será definida como uma natação padrão (ou seja, estilo livre).



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

ANEXO J

REGRAS ESPECÍFICAS PARA UMA TRAVESSIA NO ESTILO BORBOLETA

LPSA 10.1 – Enquanto os nados em águas abertas são predominantemente concluídos no estilo livre, um pequeno número de atletas tenta e completa nados em águas abertas, incluindo maratonas e nados em canal, usando o nado borboleta. Para que um nado seja considerado no estilo Borboleta, toda a distância deve ser nadada em borboleta conforme definido pelas seguintes regras:

LPSA 10.2 – Desde o início da primeira braçada após a largada (seja da costa ou na água) até o final da natação (em terra ou na água), o corpo deve ser mantido de barriga para baixo. Enquanto o atleta está nadando, ele não pode rolar de costas em nenhum momento ou dar qualquer braçada de estilo livre ou pernada, ou nado peito ou pernada, ou fazer nado lateral de qualquer tipo. Um nadador pode parar de nadar em águas rasas quando se aproxima da costa e caminhar até a margem para sair da água como um atleta de nado livre faria.

LPSA 10.3 – O atleta pode parar de nadar borboleta somente durante paradas voluntárias ou paradas de alimentação. Durante paradas de qualquer natureza, o atleta deve permanecer no mesmo local e receber alimentos ou hidratação (bebida). Eles podem esticar os braços, o corpo, o pescoço, as costas ou as pernas, mas devem ficar no mesmo local e sem se virar de costas.

LPSA 10.4 – Para se qualificar como Nado Borboleta, ambos os braços devem ser trazidos para frente juntos sobre a água e trazidos para trás simultaneamente durante a natação. A única exceção aceitável a esta regra é quando uma onda grande, ondas brancas ou um rastro de barco impedem que um ou ambos os braços sejam trazidos para frente simultaneamente. Neste caso, a próxima braçada deve continuar para frente simultaneamente.

LPSA 10.5 – Respirar em um estilo borboleta pode ser feito para frente ou para ambos os lados do corpo.

LPSA 10.6 – Todos os movimentos de subida e descida das pernas e pés devem ser simultâneos. A posição das pernas ou a taxa não precisam estar no mesmo nível, mas elas não devem se alternar uma em relação à outra.

LPSA 10.7 – Se as regras acima não forem seguidas, a natação será definida como uma natação padrão (ou seja, estilo livre).