



19º MASTERS MAIS MAIS

TROFÉU ISSA FUKUI COIROLO e TROFÉU MANOEL TIMÓTHEO DA COSTA

Complexo Esportivo G. Reis – Colégio Salesianos Santa Rosa / Niterói - RJ

Dias 20 e 21 de Março de 2015 – Prazo de Inscrição: 28/02/2015

As inscrições deverão ser feitas através do site da ABMN – www.abmn.org.br

Cada participante poderá nadar até duas (2) provas nessa etapa

| 1ª ETAPA 20/03/2015 SEXTA-FEIRA-TARDE | | AQUECIMENTO: 16:00h | INÍCIO: 17:00h |
|---------------------------------------|-------------------------|---------------------|--|
| PROVA | | | A Taxa de Inscrição, no valor de R\$130,00 , inclui a participação em 3 ou 4 provas individuais e 2 revezamentos. Cada atleta receberá um Kit do evento (bolsa, camiseta, medalha de participação, tickets para a macarronada, o passeio e o Happy Hour). |
| 1 | 100m Medley Feminino | | |
| 2 | 100m Medley Masculino | | |
| 3 | 50m Livre Feminino | | |
| 4 | 50m Livre Masculino | | |
| 5 | 50m Borboleta Feminino | | |
| 6 | 50m Borboleta Masculino | | |
| MACARRONADA e HOMENAGENS | | | |

Cada participante poderá nadar somente uma (1) prova nessa etapa, além do revezamento.

| 2ª ETAPA 21/03/2015 SÁBADO-MANHÃ | | AQUECIMENTO: 8:30h | INÍCIO: 9:30h |
|--|-----------------------------------|--------------------|--|
| PROVA | | | O pagamento será efetuado, exclusivamente, através de depósito bancário a ser efetuado no Banco SANTANDER , Agência 0057 Conta 01040210-4 em favor de Maria Dulce S. Senfft - CPF nº 087.028.455-04 SÓ serão considerados inscrito no 19º Masters Mais Mais, os atletas que |
| 7 | 400m Livre Feminino | | |
| 8 | 50m Costas Masculino | | |
| 9 | 50m Costas Feminino | | |
| 10 | 100m Borboleta Masculino | | |
| 11 | 100m Borboleta Feminino | | |
| 12 | 100m Peito Masculino | | |
| 13 | 100m Peito Feminino | | |
| 14 | REVEZAMENTO 4x50m 4 Estilos Misto | | |
| PASSEIO TURÍSTICO e ALMOÇO LIVRE no Polo Gastronômico São Francisco | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Cada participante poderá nadar somente uma (1) prova nessa etapa, além do revezamento.

| 3ª ETAPA 21/03/2015 SÁBADO-TARDE | | AQUECIMENTO: 15:00h | INÍCIO: 16:00h |
|-----------------------------------|-------------------------------|---------------------|--|
| PROVAS | | | comprovarem o pagto através do envio do comprovante do depósito, via e-mail, para: dulcesenfft@gmail.com fazendo constar o NOME do ATLETA inscrito e o TAMANHO DA CAMISA (P M G ou GG) Acompanhantes pagarão participação no ato de retirada do material. |
| 15 | 400m Livre Masculino | | |
| 16 | 100m Costas Feminino | | |
| 17 | 100m Costas Masculino | | |
| 18 | 100m Livre Feminino | | |
| 19 | 100m Livre Masculino | | |
| 20 | 50m Peito Feminino | | |
| 21 | 50m Peito Masculino | | |
| 22 | REVEZAMENTO 4x50m Livre Misto | | |
| HAPPY HOUR de ENCERRAMENTO | | | |

REGULAMENTO

19º MASTERS MAIS MAIS 2015

Complexo Esportivo G.REIS - NITERÓI - RJ
20 e 21 de março de 2015

Troféu ISSA FUKUI COIROLO

Troféu MANOEL TIMÓTHEO DA COSTA

Apoio: **ABMN.** e **AMNRJ**

Realização: **COMPLEXO ESPORTIVO G. REIS**

Contato: **Coordenação do Evento** (Maria Dulce Siqueira Senfft)

Tel: (21) 2714,2688 (21) 99176.9961 / E-mail: dulcesenfft@gmail.com

OBJETIVO

Promover a participação de nadadores(as) masters, acima de 50 anos de idade, favorecendo o fortalecimento dos laços de amizade, confraternização e aptidão física, além de palestras de ordem técnico-científicas, bem como aspecto cultural.

LOCAL

A competição será realizada na piscina de 25m (7 raias) do **COMPLEXO ESPORTIVO G.REIS**, sito à Rua Santa Rosa nº 207, Santa Rosa, Niterói, RJ. TEL. (21) 3578-9429 / 3578-9437.

DATA

As provas de natação serão divididas em 3 etapas (piscina de 25 metros) dias 20 e 21 de março de 2015:

| | | | |
|-----------|-----------|---------------------|--------|
| I Etapa | Dia 20/03 | Sexta-feira a tarde | 17:00h |
| II Etapa | Dia 21/03 | Sábado Manhã | 09:30h |
| III Etapa | Dia 21/03 | Sábado Tarde | 16:00h |

Observação: O aquecimento iniciar-se-á sempre uma hora antes do início das provas.

INSCRIÇÕES

As inscrições das provas individuais deverão ser feitas através do site da ABMN – www.abmn.org.br

O prazo final das inscrições individuais é **28 de fevereiro de 2015**.

Envie o comprovante de depósito:

- Pelo e-mail dulcesenfft@gmail.com

CATEGORIAS

Os nadadores(as) serão distribuídos nas seguintes faixas etárias:

| Individuais | Para os revezamentos mistos as faixas etárias serão: |
|-----------------------|--|
| 1 - 50 a 54 anos | 1 - 200+ |
| 2 - 55 a 59 anos | 2 - 240+ |
| 3 - 60 a 64 anos | 3 - 280+ |
| 4 - 65 a 69 anos | 4 - 320+ |
| 5 - 70 a 74 anos | |
| 6 - 75 a 79 anos | |
| 7 - 80 a 84 anos | |
| 8 - 85 a 89 anos | |
| 9 - 90 anos em diante | |

PROVAS

Serão disputadas as seguintes provas para ambos os sexos:

| Individuais | Revezamentos: |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 400m Livre • 50 e 100m Borboleta • 50 e 100m Costas • 100m Medley • 50 e 100m Peito • 50 e 100m Livre | <ul style="list-style-type: none"> • 4x50m Livre Misto • 4x50m 4 Estilos Misto |

MEDALHAS

Serão oferecidas medalhas de:

- 1º lugar
- 2º lugar
- 3º lugar

TROFÉUS

Será entregue um troféu a cada um dos homenageados, que neste ano será:

- **Feminino:** ISSA FUKUI COIROLO
- **Masculino:** MANOEL TIMÓTHEO DA COSTA

Observação: Cada ano mudará o nome do troféu masculino e feminino.

RESPONSABILIDADE

Ao realizar a inscrição, todo participante expressamente declara estar apto ao esforço a que irá se submeter, isentando totalmente a organização por eventuais acidentes, de qualquer natureza, que porventura venham a ocorrer.

Observação: A organização terá uma unidade móvel de emergências médicas em local muito próximo à piscina durante a realização das provas de natação.

PROGRAMAÇÃO DO EVENTO

PARA QUE OS ATLETAS INSCRITOS TAMBÉM TENHAM A OPORTUNIDADE DE PARTICIPAR DA 1ª ETAPA DO CIRCUITO DE TRAVESSIAS REI & RAINHA DO MAR (www.reierainhadomar.com.br) em 22 de março, realizaremos as 3 etapas do evento na sexta (tarde) e sábado (manhã e tarde).

Essa etapa do R&R será entre a praia do Arpoador e Leblon, com distâncias de 1km, 2km e 3,5km.

DESCONTO para atletas maiores de 60 anos. Solicitar através do site www.reierainhadomar.com.br

| | |
|--|--|
| Dia 20 de março de 2015 Sexta-feira | <p>TARDE</p> <p>15:30h - Entrega do material / Kit</p> <p style="text-align: center;">Abertura Oficial</p> <p>16h - Início do aquecimento</p> <p>17:00h – Início das provas da I Etapa</p> <p>19:30h – Macarronada e Homenagens</p> |
| Dia 21 de março de | <p>MANHÃ</p> <p>08:30h – Início do aquecimento</p> <p>09:30h – Início das provas da II Etapa</p> |

| | |
|------------------------------|---|
| 2015 Sábado | 11:30h – Saída para o Passeio ao Parque da Cidade 13h – Almoço livre no Polo Gastronômico de São Francisco TARDE 15:00h – Início do aquecimento 16:00h – Início das provas da III Etapa 18:30h – Happy Hour de Encerramento |
|------------------------------|---|

TAXAS

A Taxa de Inscrição, no valor de **R\$130,00**, inclui a participação em 3 ou 4 provas, o Kit (bolsa, camiseta, medalha de participação), Passeio Turístico, Happy Hour/ Evento Cultural e Macarronada.

O pagamento será efetuado, exclusivamente, através de depósito bancário a ser efetuado no Banco SANTANDER, agência 0057, conta 01040210-4, em favor de Maria Dulce Siqueira Senfft - CPF nº 087.028.455-04.

OBS:

1. ENVIAR comprovante de depósito, com identificação do atleta e tamanho da camisa (P M G ou GG) para o e-mail dulcesenfft@gmail.com
2. Acompanhantes presentes à Macarronada, Passeio Turístico e Happy Hour pagarão pelo ticket no ato de retirada do material.

OBSERVAÇÕES

Programação turística e cultural sujeita a alterações.

HOMENAGEADOS

| | | |
|--|---|---|
| <i>Homenageados de 1997:</i> Troféu Maria Lenk Troféu Gastão Figueiredo | <i>Homenageados de 1998:</i> Troféu Lourdes Santos Lima Troféu Aldo Manfroi | <i>Homenageados de 1999:</i> Troféu Marlene Pinto Mendes Troféu Sylvio Kelly dos Santos |
| <i>Homenageados de 2000:</i> Troféu Maria Antonietta Gonçalves Troféu Quincas Kajimoto | <i>Homenageados de 2001:</i> Troféu Vera Uchoa Lacerda Motta Troféu Mario Machado Macedo | <i>Homenageados de 2002:</i> Troféu Silvana Nabuco de Abreu Troféu Waldyr Mendes Ramos |
| <i>Homenageados de 2003:</i> Troféu Cândida Barroso Galdolpho Troféu Alfred Jacob | <i>Homenageados de 2004:</i> Troféu Luzia de Freitas Caracciolo Troféu Alberto Mibielli de Carvalho | <i>Homenageados de 2005:</i> Troféu Marise Junqueira Nunes Troféu Morel Bueno Wittig |
| <i>Homenageados de 2006:</i> Troféu Nora Ronai Troféu Hélio Silva 'Paluka' | <i>Homenageados de 2007:</i> Troféu Vilma Maria Sozzi Wagner Troféu Ryszard Kowalski | <i>Homenageados de 2008:</i> Troféu Yolanda Oliveira Picciguelli Troféu Ivo Lanni |
| <i>Homenageados de 2009:</i> Troféu Léa Thereza de Oliveira Schoen | <i>Homenageados de 2010:</i> Troféu Magda Machado Gomes Troféu Roberto Pequeno F. Mendonça | <i>Homenageados de 2011:</i> Troféu Julia de Fatima Frabetti Oliveira Veronezi |

| | | |
|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| Troféu Jorge Herbert Mayerle | | Troféu Horst Kestener |
| Homenageados de 2012: | Homenageados de 2013: | Homenageados de 2014: |
| Troféu Érika Maria Heiss Lopes | Troféu Maria Heleba Florian | Troféu Vera Lúcia Simões da Silva |
| Troféu Leonardo Nogueira | Troféu Osamu Takarada | Troféu Antonio Carlos Orselli |

HOTÉIS EM NITERÓI

OS MAIS PRÓXIMOS DA ACADEMIA G.REIS – Distância 06 quadras –

Village Icaraí

Rua Mariz e Barros, 97 , Tel: (0xx21) 3602-3753 - 8882-5013 ICARAÍ

O Village Icaraí é o mais novo hotel 3 estrelas de Niterói.

Todos os seus quartos contam com varanda, ar condicionado, DVD (com entrega de filmes no quarto), frigobar, TV a cabo, telefone (DDD/DDI) e cofre individual. O hotel possui Internet Wireless gratuita (banda larga), lavanderia, room service, café da manhã, segurança e recepção/reservas 24 horas e estacionamento privativo, com manobrista. Área de lazer com hidromassagem, sauna a vapor, academia de ginástica e American Bar. O Village Icaraí é um lugar de conforto e relaxamento.

Condução: Ônibus direto para a academia (49) passa na porta. Ou Táxi. <http://www.hotelvillageicarai.com.br>

Icaraí Praia Hotel

Rua Belisario Augusto, 21 ICARAÍ

O Icaraí Praia Hotel está estrategicamente localizado a apenas 20 m da Praia de Icaraí, e a 5 minutos de carro do centro de Niterói, oferecendo acesso à internet sem fio (Wi-Fi) e estacionamento gratuitos e academia.

<http://www.icaraipraiahotel.com.br>

Tower Hotel

Rua Ary Parreiras, 12 ICARAÍ

Este hotel está localizado em Niterói, no Rio de Janeiro. Fica a poucos minutos a pé da Praia de Icaraí, e possui terraço com vista para a montanha e estacionamento privativo gratuito. Os quartos do Tower Hotel têm uma decoração simples e acesso gratuito à internet sem fio (Wi-Fi), TV a cabo e ar-condicionado. O restaurante do Tower serve um buffet de café-da-manhã variado, além de pratos locais e internacionais para almoços e jantares. Você pode desfrutar de bebidas quentes e frias no bar ou no terraço. <http://www.towerhotel.com.br>

OUTROS

Niterói Hostel

Rua Murilo Portugal, 290 – SÃO FRANCISCO

Localizado na zona sul de Niterói, entre o mar e a montanha, o Niterói Hostel oferece inovação com conforto. Perto do segundo local mais visitado da cidade, o Parque da Cidade é de fácil acesso às praias, museus e Polos Gastronômicos, compras, estação das barcas e estação do catamarã, pontos de táxi e ônibus para o Rio de Janeiro, mercados e padarias. As acomodações incluem dormitórios para 8 pessoas e banheiros compartilhados.

Niteroi Hostel Icarai

Rua Jornalista Irineu Marinho, 526, ICARAÍ

Os quartos dispõem de ventilador, área de estar, máquina de lavar roupa e cofre com capacidade para laptop. Alguns quartos ainda incluem TV de tela plana a cabo e ar-condicionado. Os banheiros compartilhados contam com chuveiro. No Niterói Hostel Icarai você encontra recepção 24 horas, churrasqueira e bar. Você pode desfrutar da cozinha de uso comum, que dispõe de micro-ondas, forno e geladeira. Há outras comodidades na propriedade, como serviço de entrega de compras, lounge de uso comum e salão de jogos

Icaraí Bed & Breakfast

Rua Dom Bosco, 151, ICARAÍ

Com piscina ao ar livre, o Icaraí Bed & Breakfast oferece acomodações em Niterói. O WiFi gratuito está disponível. Todos os quartos dispõem de ar-condicionado e alguns também possuem banheiro privativo. O café da manhã gratuito é servido diariamente e está incluído. No Icaraí Bed & Breakfast, você encontrará recepção 24 horas, jardim e churrasqueira. Outras comodidades na propriedade incluem lounge de uso comum, depósito para bagagens e serviço de passar roupa. O Aeroporto Internacional do Galeão do Rio de Janeiro fica a 19 km.

