



+ Saúde
+ longevidade

02 a 04 de fevereiro de 2024

D'STAK ACADEMIA
SGAN 911, MÓDULO B - BRASÍLIA

Inscrições:

www.abmn.org.br/inscricao-on-line



Troféu Margarida Benquerer Costa e Troféu Eber Romão de Melo

Apoio: **ABMN + ABRAMN + FDA/DF**

Realização: **D'STAK e ABRAMN**

Contato: D'STAK Academia

Telefone: (61) 3340 9955

contato@dstak.com.br

REGULAMENTO

1. OBJETIVO

Promover o intercâmbio de nadadores masters, maiores de 50 anos de idade do Brasil e Países da América Latina, favorecendo o fortalecimento dos laços de AMIZADE, CONFRATERNIZAÇÃO, APTIDÃO FÍSICA, COMPETIÇÃO, PALESTRAS de ordem TÉCNICO-CIENTÍFICO, SAÚDE e CULTURA.

Poderão participar, do 27º Encontro Master Mais Mais, atletas que completarem em 2024, 50 anos ou mais.

2. LOCAL

A competição e algumas atividades serão desenvolvidas em piscina de 25m, com 06 raias, no complexo aquático da D'STAK ACADEMIA – SGAN 911, MÓDULO “D” – BRASÍLIA-DF, CEP – 70.790-110.

3. DATA

As provas de natação serão divididas em 3 etapas, de 02 a 04 de fevereiro de 2024:

- dia 02 – sexta-feira – início: 17:30h
- dia 03 – sábado – início: 14:00h
- dia 04 – domingo – início 9:00h

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

4. INSCRIÇÕES

O prazo final para as inscrições é 15 de janeiro de 2024. Acesse: <https://www.abmn.org.br/inscricao-on-line/>

Envie seu comprovante de depósito identificado para e-mail: contato@dstak.com.br até dia 16/01/2024.



**+ Saúde
+ longevidade**

02 a 04 de fevereiro de 2024

**D'STAK ACADEMIA
SGAN 911, MÓDULO B - BRASÍLIA**

Inscrições:

www.abmn.org.br/inscricao-on-line



5. CATEGORIAS

Os nadadores serão distribuídos nas seguintes faixas etárias:

- 1- 50 a 54 anos
- 2- 55 a 59 anos
- 3- 60 a 64 anos
- 4- 65 a 69 anos
- 5- 70 a 74 anos
- 6- 75 a 79 anos
- 7- 80 a 84 anos
- 8- 85 a 89 anos
- 9- 90 a 94 anos
- 10- 95 a 99 anos
- 11- maior de 100anos

Para os revezamentos as faixas etárias serão:

1. 200 anos
2. 240 anos
3. 280 anos
4. 320 anos
5. 360 anos
6. 400 anos

6. NÚMERO DE PROVAS

Cada participante somente poderá participar de uma prova individual e um revezamento por etapa, à exceção na segunda etapa onde os participantes poderão nadar duas provas individuais e um revezamento.

7. PROVAS

Serão disputadas as seguintes provas para ambos os sexos – a sequência das provas está na ficha de inscrição:

- 200m Livre
- 100m Medley



+ Saúde
+ longevidade

02 a 04 de fevereiro de 2024

D'STAK ACADEMIA
SGAN 911, MÓDULO B - BRASÍLIA

Inscrições:



www.abmn.org.br/inscricao-on-line

- 50 e 100m Borboleta
- 50 e 100m Costas
- 50 e 100m Peito
- 50 e 100m Livre

Revezamentos

- 4x50m Livre Misto
- 4x50m 4 Estilos Misto

8. MEDALHAS

Serão oferecidas medalhas de:

- 1º lugar: dourada
- 2º lugar: prateada
- 3º lugar: bronzada
- 4º lugar em diante: participação

9. TROFÉUS

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

Feminino: Margarida Benquerer Costa

Masculino: Eber Romao de Melo

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

10. 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 por ventura 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.

11. PROGRAMA GERAL

| Dia | Etapa | Aquecimento | Início | Outros |
|---------------|--|-------------|--------|---|
| Sexta – feira | Entrega de material – início às 16 horas | | | |
| | 1ª. | 17h00 | 18h00 | 16h00 – Credenciamento -D'STAK 17h00 - Aquecimento 18h00 – Início da 1ª. Etapa Prova 100m Medley - F/M Prova 50m Livre – F/M 19h00 – Macarronada 19h30 - Palestra 20h00 – Show Musical (Ao Vivo) |



**+ Saúde
+ longevidade**

02 a 04 de fevereiro de 2024

**D'STAK ACADEMIA
SGAN 911, MÓDULO B - BRASÍLIA**

Inscrições:



www.abmn.org.br/inscricao-on-line

| | | | | |
|---------|---------------------------|-------|-------|--|
| Sábado | 2ª. | 09h00 | 12h29 | Passeio de barco no Lago Paranoá - pré-carnaval |
| | | 12h30 | 14h29 | Almoço - Livre |
| 13h30 | Aquecimento | | | |
| 14h30 | Início 2ª. Etapa | | | |
| 08h30 | Prova 200m Livre - F/M | | | |
| | Prova 100m Borb – F/M | | | |
| | Prova 50m Peito – F/M | | | |
| | Prova 100m Costas F/M | | | |
| | Prova 100m Livre – Fem | | | |
| | Prova 4x50m Livre - Misto | | | |
| Domingo | 3ª | 8h00 | 9h00 | 08h00 – Aquecimento |
| | | | | 09h00 – Início da 3ª. Etapa |
| | | | | Prova 50m Borb – F/M |
| | | | | Prova 100m Peito – F/M |
| | | | | Prova 50m Costas – F/M |
| | | | | Prova 100m Livre – Masc |
| | | | | Prova 4x50m Medley – Misto |
| | | | | 11h30 – Recreio: Banheira do Gugu |
| | | | | 12h00 - Almoço de confraternização na D'STAK (Costelão no fogo de chão). |

12. PROGRAMA DE PROVAS



+ Saúde
+ longevidade

02 a 04 de fevereiro de 2024

D'STAK ACADEMIA
SGAN 911, MÓDULO B - BRASÍLIA

Inscrições:



www.abma.org.br/inscricao-on-line

| 02/02/2024 | | | |
|------------|-----------|-----------|-----------|
| PROVA | DISTÂNCIA | ESTILO | SEXO |
| 01 | 100 | Medley | Feminino |
| 02 | 100 | Medley | Masculino |
| 03 | 50 | Livre | Feminino |
| 04 | 50 | Livre | Masculino |
| | | | |
| 03/02/2024 | | | |
| PROVA | DISTÂNCIA | ESTILO | SEXO |
| 05 | 200 | Livre | Feminino |
| 06 | 200 | Livre | Masculino |
| 07 | 100 | Borboleta | Feminino |
| 08 | 100 | Borboleta | Masculino |
| 09 | 50 | Peito | Feminino |
| 10 | 50 | Peito | Masculino |
| 11 | 100 | Costas | Feminino |
| 12 | 100 | Costas | Masculino |
| 13 | 100 | Livre | Feminino |
| 14 | 4 x 50 | Livre | Misto |
| | | | |
| 04/02/2024 | | | |
| PROVA | DISTÂNCIA | ESTILO | SEXO |
| 15 | 50 | Borboleta | Masculino |
| 16 | 50 | Borboleta | Feminino |
| 17 | 100 | Peito | Masculino |
| 18 | 100 | Peito | Feminino |
| 19 | 50 | Costas | Masculino |
| 20 | 50 | Costas | Feminino |
| 21 | 100 | Livre | Masculino |
| 22 | 4 x 50 | Medley | Misto |



+ Saúde
+ longevidade

02 a 04 de fevereiro de 2024

D'STAK ACADEMIA
SGAN 911, MÓDULO B - BRASÍLIA

Inscrições:



www.abmn.org.br/inscricaoe-on-line

13. VALORES

O pagamento deverá ser efetuado até o dia 15/01/2024, em nome do Centro de Desenvolvimento Esportivo de Brasília, CNPJ 12.980.242/0001-78, através de transferência/depósito bancário no Banco do Brasil-agência 3477-0 conta 39333-9, pix.: contato@dstak.com.br. A Cópia do comprovante de pagamento deverá ser encaminhada com identificação do atleta ao e-mail: contato@dstak.com.br. O valor da inscrição é de R\$ 380,00 (TREZENTOS E OITENTA REAIS) ALL INCLUSIVE. Um kit do atleta (eco-bag, credencial, porta celular, camiseta), palestra, macarronada, passeio de barco, almoço do dia 4/2/24 e demais atividade agregadas ao evento, inscrição nas provas individuais e de revezamentos.

Os interessados em participar apenas da competição sem direito ao kit do atleta e as atividades extras poderão pagar apenas o valor de R\$ 250,00 que refere-se apenas a inscrição na competição com direito as provas individuais e revezamentos.

Quaisquer dúvidas contate a D'STAK ACADEMIA – (61) 3340 9955, de 7h00 às 21 horas - de segunda à sexta-feira, falar com Daiane, pelo telefone:55 61 99642.6123

Realização:





**+ Saúde
+ longevidade**

02 a 04 de fevereiro de 2024

**D'STAK ACADEMIA
SGAN 911, MÓDULO B - BRASÍLIA**

Inscrições:



www.abmn.org.br/inscricao-on-line

| TROFÉUS 1997 A 2020 | | |
|---|--|--|
| Homenageados de 1997: Troféu Maria Lenk Troféu Gastão Figueiredo | Homenageados de 1998: Troféu Lourdes Santos Lima Troféu Aldo Manfro | Homenageados de 1999: Troféu Marlene Pinto Mendes Troféu Silvio Kelly dos Santos |
| Homenageados de 2000: Troféu Maria Antonietta Gonçalves Troféu Quincas kajimoto | Homenageados de 2001: Troféu Vera Uchoa Lacerda Motta Troféu Mário Machado Macedo | Homenageados de 2002: Troféu Silvana Nabuco de Abreu Troféu Waldyr Mendes Ramos |
| Homenageados de 2003: Troféu Cândida Barroso Galdolpho Troféu Alfred Jacob | Homenageados de 2004: Troféu Luzia de Freitas Caracciolo Troféu Alberto Mibielli de Carvalho | Homenageados de 2005: Troféu Marise Junqueira Nunes Troféu Morel Bueno Wittig |
| Homenageados de 2006: Troféu Nora Ronai Troféu Hélio Silva 'Paluka' | Homenageados de 2007: Troféu Vilma Maria Sozzi Wagner Troféu Ryszard Kowalski | Homenageados de 2008: Troféu Yolanda Picciguelli Troféu Ivo Lanni |
| Homenageados de 2009: Troféu Léa Thereza de Oliveira Schoen Troféu Jorge Herbert Mayerle | Homenageados de 2010: Troféu Magda Machado Gomes Troféu Roberto Pequeno F Mendonça | Homenageados de 2011: Troféu Júlia de Fátima Frabetti Oliveira Veronezi Troféu Horst Kestener |
| Homenageados de 2012: Troféu Érika Maria Heiss Lopes Troféu Leonardo Nogueira | Homenageados de 2013: Troféu Maria Helena Florian Troféu Osamu Takarada | Homenageados de 2014: Troféu Vera Lúcia Simões da Silva Troféu Antonio Carlos Orselli |
| Homenageados de 2015: Troféu Issa Fukui Coirolo Troféu Manoel Timótheo da Costa | Homenageados de 2016: Troféu Irene de Macedo Troféu Carlos Roberto da Silva | Homenageados de 2017: Troféu Helane Quezado de Magalhães Troféu Ayrton Nogueira Façanha |
| Homenageados de 2018: Troféu Maria Helena Padilla Costa Troféu José Eugênio Guisard Ferraz | Homenageados de 2019: Troféu Graciete Maria Nascimento Barros Troféu José Wilson Brasil Nascimento | Homenageados de 2020: Troféu Cynthia do Egypto Mazone Troféu Marcus Laborne Mattioli |
| Homenageados de 2021: NAO REALIZADO | Homenageados de 2022: Trofeu Maria Salvadora Moreira Pena Trofeu Celio Carneiro do Amaral | Homenageados de 2023: Trofeu Maria Freire Façanha Trofeu Adelson Leite Juliao |
| Homenageados de 2024: Trofeu: Margarida Benquerer Costa Trofeu: Eber Romao de Melo | Homenageados de 2025: | Homenageados de 2026: |



**+ Saúde
+ longevidade**

02 a 04 de fevereiro de 2024

**D'STAK ACADEMIA
SGAN 911, MÓDULO B - BRASÍLIA**

Inscrições:

www.abmn.org.br/inscricao-on-line



ECOBAG



CAMISETA



PORTA CELULAR



BARCO DE PASSEIO

