



Natação

Regulamento Específico

2014 | 2015



Índice

1.	INTRODUÇÃO	3
2.	PARTICIPAÇÃO	3
3.	ESCALÕES.....	3
4.	INSCRIÇÕES	3
5.	COMPETIÇÕES	4
5.1.	Provas.....	4
5.1.1	Provas realizadas da responsabilidade exclusiva do Desporto Escolar	4
5.1.2	Provas realizadas em parceria com outras entidades	5
5.2.	Classificações.....	5
5.3.	Equipamento Desportivo	5
5.4.	Instalações.....	5
5.5.	Programa de provas/horário dos encontros	6
5.6.	Acompanhamento dos alunos.....	6
5.7.	Arbitragem.....	6
6.	ESTÁGIOS TÉCNICOS	7
7.	REGULAMENTO TÉCNICO ESPECÍFICO	7
8.	CASOS OMISSOS.....	9
	Anexo 1 – Data das concentrações.....	10
	Anexo 2 – Boletim de Inscrição – Torneios	12
	Anexo 3 – Boletim de Inscrição – Festa do Desporto Escolar	14
	Anexo 4 – Boletim de Inscrição – Árbitros	16



1. INTRODUÇÃO

Este regulamento específico aplica-se às competições de natação no âmbito do programa do Desporto Escolar e em conformidade com o estipulado no Regulamento Geral de Provas.

O regulamento técnico rege-se pelas regras oficiais em vigor da Federação Portuguesa de Natação (FPN), contudo, devido às características da modalidade no meio escolar, aos espaços e aos recursos humanos, poderão verificar-se adaptações ao nível da arbitragem. Em caso de dúvida ou no sentido de complementarem qualquer informação, deverão consultar o regulamento técnico da Federação Portuguesa de Natação.

2. PARTICIPAÇÃO

No quadro competitivo das atividades do programa do Desporto Escolar, as competições de natação estão abertas a todos os grupos/equipas de natação, dos estabelecimentos de educação e ensino, oficial ou particular, que aderiram voluntariamente ao mesmo.

A participação dos grupos/equipa da natação nos encontros escolares é de carácter obrigatório (Programa Desporto Escolar) e disputadas pelo sistema de séries.

3. ESCALÕES

Segundo o art. 7º do Regulamento Geral de Provas, os praticantes desportivos escolares são agrupados em escalões etários de acordo com o quadro abaixo indicado:

Quadro 1. Definição dos escalões etários pelo ano de nascimento para o ano 2014/2015.

ESCALÕES ETÁRIOS (ambos os sexos)			
INFANTIS	INICIADOS	JUVENIS	JUNIORES/SÉNIORES
2002, 2003 e ...	00 e 01	98 e 99	97 e anteriores
12, 11 e ...	14 e 13 anos	16 e 15 anos	17, 18 e ...

4. INSCRIÇÕES

Cada nadador poderá participar no máximo **em quatro provas** por encontro/torneio (três provas individuais e uma de estafeta) e a sua inscrição deve ser efetuada na respetiva ficha de inscrição (Anexo 2) e enviada para o coordenador de modalidade da DSDE com 8 dias de antecedência. A única exceção neste ponto diz respeito ao torneio da **feira do desporto escolar** em que cada nadador poderá participar em **5 provas** (quatro individuais e uma estafeta).



Os alunos inscritos no nível elementar terão de participar ao longo do ano, sempre nesse nível, a menos que o professor inscreva os alunos no nível avançado porque evoluiu na sua aprendizagem. Uma vez inscrito no nível avançado não poderá retroceder. Cada grupo/equipa da escola deve obrigatoriamente apresentar no mínimo um aluno/árbitro que assumirá funções nos encontros, devendo ser inscrito conforme ficha em anexo (Anexo 4). O limite de inscrições para as concentrações/torneios é no mínimo 10 alunos e máximo 25 alunos por escola.

5. COMPETIÇÕES

5.1. Provas

5.1.1 Provas realizadas da responsabilidade exclusiva do Desporto Escolar

A constituição dos grupos/equipa de Desporto Escolar na escola é muito diversificada, apresentando níveis técnicos e escalões etários variados. Neste sentido, distinguimos três níveis técnicos (Iniciação, Elementar e Avançado) que são definidos de acordo com as capacidades dos alunos. Pretendemos alargar ao máximo a participação dos alunos nos encontros, pelo que o Programa de Provas dos Encontros irá ser organizado de forma a incluir provas para os diferentes níveis técnicos.

✓ Iniciação (nível 1)

Este primeiro nível caracteriza-se pela adaptação ao meio aquático e iniciação técnica. Neste ano letivo só se realizam atividades para este nível nas escolas, nomeadamente nos núcleos de natação, quando combinado e programado com o coordenador de modalidade da DSDE. Assim, estas atividades realizam-se sob a forma de estágio, onde terão um carácter lúdico e de iniciação técnica. Neste sentido, serão abordados jogos de adaptação ao meio aquático, exercícios de respiração, abordagem à posição hidrodinâmica, estafetas, exercícios de propulsão (batimentos de pernas nas diferentes técnicas), entre outros.

✓ Elementar (nível 2)

Corresponde a um nível de aperfeiçoamento técnico, sendo as distâncias/estilos de prova definidas no quadro seguinte, para todos os escalões sexo:

Provas			
25m livres	25m costas	25m bruços	25m mariposa
4x25m livres	4x 25m estilos		



✓ Avançado (nível 3)

Corresponde a um nível técnico avançado, sendo as distâncias/estilos de prova definidas no quadro seguinte, para todos os escalões/sexo:

Provas				
50m livres	100m livres	200m livres	400m livres	4x50m livres
50m costas	100m costas	200m estilos		4x50m estilos
50m bruços	100m bruços			4x100m livres
50m mariposa	100m estilos			4x100m estilos

5.1.2 Provas realizadas em parceria com outras entidades

A DSDE é responsável pela organização, planificação e coordenação das atividades externas, contudo, e sempre que possível serão criadas sinergias com entidades do sistema desportivo federado. Estas atividades pontuais (exemplo, Aquatlo) destinam-se a todos os escalões e sexo, não são de carácter obrigatório e decorrerão em locais e datas a definir, bem como terão um regulamento específico (a definir).

5.2. Classificações

Em cada competição/torneio (só para os níveis elementar e avançado) será efetuada uma **classificação individual** a qual é efetuada por ordem crescente do tempo obtido pelos alunos em cada prova/escalão/sexo.

5.3. Equipamento Desportivo

Os alunos deverão ser portadores de equipamento desportivo adequado à prática da modalidade, nomeadamente fato de banho (sexo feminino), calção de banho (**de natação e não de praia**), touca e chinelos.

5.4. Instalações

As provas irão efetuar-se em piscinas com dimensões mínimas para a prática da modalidade de competição de acordo com o Regulamento Geral da Federação Portuguesa de Natação (FPN).



5.5. Programa de provas/horário dos encontros

O programa dos torneios é definido pela DSDE, tendo no entanto sempre em consideração que cada sessão de provas deverá contemplar os seguintes períodos:

1. Receção dos participantes e entrega do calendário das provas.
2. Período de aquecimento dos nadadores (orientado pelo prof. ou pelo seccionista).
3. Reunião técnica com os professores dos grupos/equipas, equipa de arbitragem e organização.
4. Início e desenrolar das provas, atendendo a que as provas de estafetas devem ser realizadas no final do calendário de provas.

5.6. Acompanhamento dos alunos

Os professores que acompanham o grupo/equipa são os responsáveis pelo devido enquadramento e orientação dos alunos durante a realização das provas, pelo que devem orientar os alunos desde o período de aquecimento até ao final do encontro. No decorrer das provas deve permanecer sempre junto dos seus alunos na bancada, devendo encaminhá-los para a câmara de chamada com a devida antecedência. Os alunos que não responderem à chamada não efetuarão a sua prova, sendo-lhes atribuída falta e a correspondente desclassificação.

5.7. Arbitragem

A DSDE em colaboração com os professores responsáveis pelo grupo/equipa é responsável pela condução da prova e organização da equipa de arbitragem. Os árbitros deverão frequentar as ações de formação que serão organizadas em datas a definir pelo coordenador do DE.

Quadro 2. Composição do júri de provas.

Composição do júri de provas (n.º mínimo)	
1 Juiz Árbitro	Controla todos os elementos do júri
2 Juizes de Chegadas	Recolhe os boletins e entrega ao Secretariado
1 Juiz de Chamada	Reúne os nadadores antes da prova, organizando-os nas séries
9 Cronometristas	Tiram o tempo e fazem o seu registo no boletim
2 Juizes de Secretariado	Verificam, organizam e listam os resultados
1 Locutor	Faz a locução, podendo auxiliar na chamada dos nadadores



6. ESTÁGIOS TÉCNICOS

Os estágios técnicos regem-se por um programa específico elaborado para cada estágio em particular onde irão ser abordados alguns aspetos metodológicos da natação (aprendizagem e treino) e competição (provas) ao longo do ano. As escolas são responsáveis pela marcação das datas em que desejam ver realizado um ou mais estágios nas suas instalações em coordenação com o Coordenador do Desporto Escolar. Todas as escolas podem solicitar participar em qualquer estágio técnico organizado por outra escola. Essa participação fica sujeita a aprovação por parte da Direção Executiva da Escola que organiza o estágio e do Coordenador da Modalidade da Direção de Serviços do Desporto Escolar.

7. REGULAMENTO TÉCNICO ESPECÍFICO

As regras em vigor regem-se de acordo com as regras técnicas de natação pura desportiva da Federação Portuguesa de Natação, nomeadamente para as partidas, para cada uma das técnicas de nado, estilos e prova, pelo que este regulamento faz referência a alguns pontos que necessitam de maior atenção.

7.1. Partidas

As provas deverão reger-se sobre a regra de partida única. Qualquer nadador que saia antes do sinal será desclassificado. A **partida de livres, bruços, mariposa e estilos individual** será efetuada por meio de salto. Ao apito prolongado do juiz os nadadores devem subir para o bloco e aí permanecer e à voz de "aos seus lugares", devem colocar-se imediatamente em posição de partida, com pelo menos um pé na parte da frente do bloco. Quando todos os nadadores estiverem imobilizados, o juiz de partidas deve dar o sinal de partida. A **partida de costas e estafetas de estilos** será efetuada dentro de água. À primeira apitadela longa do juiz-árbitro os nadadores deverão entrar imediatamente na água e à segunda os nadadores deverão colocar-se, sem demora indevida, na posição de partida. Quando todos os nadadores estiverem na posição de partida, o juiz de partidas dará a voz "Aos seus lugares" e quando todos os nadadores estiverem imóveis, o juiz de partidas dará o sinal de partida.

7.2. Livres

Estilo livre significa que numa prova assim designada o nadador pode nadar em qualquer estilo, exceto nas provas de estilos individual ou de estafetas de estilos, em que pode ser nadado em qualquer estilo desde que não seja costas, bruços ou mariposa. O nadador deverá tocar na parede com qualquer parte do corpo, ao completar cada percurso e na chegada. Durante toda a prova, alguma



parte do corpo do nadador deve romper a superfície da água, exceto na partida e após as viragens, em que será permitido ao nadador estar submerso até uma distância de 15 metros da parede. A esta distância a cabeça deverá ter rompido a superfície da água.

7.3. Costas

Antes do sinal de partida, os nadadores deverão alinhar dentro de água face aos blocos de partida, com ambas as mãos nas pegadas dos mesmos. Os pés deverão estar abaixo da superfície da água. O nadador deverá sair da parede e nadar em posição dorsal durante toda a prova. Durante a viragem, os ombros poderão rodar para além da vertical para bruços, após o que um movimento contínuo de um braço, ou um movimento contínuo e simultâneo dos dois braços pode ser utilizado para iniciar a viragem. O nadador terá que retomar a posição de costas logo que deixe a parede. Durante a viragem, o nadador deverá tocar a parede com qualquer parte do corpo. Uma vez que o corpo tenha perdido a posição de costas, não poderá haver nenhum movimento de pernas ou braços, que seja independente do movimento contínuo da viragem. Ao terminar a prova, o nadador deve tocar a parede na posição de costas na respetiva pista.

7.4. Bruços

Desde o início da primeira braçada, após a partida e após cada viragem, o nadador deve estar de bruços, o corpo deve permanecer sempre nesta posição e todos os movimentos de braços devem ser simultâneos e no mesmo plano horizontal, sem movimentos alternados, sendo feita a mesma exigência para os movimentos das pernas. Durante toda a prova o ciclo de braços deve ser uma braçada e uma pernada por esta ordem, e alguma parte da cabeça deve quebrar a superfície da água, exceto depois da partida e após cada viragem, em que o nadador pode dar uma braçada completamente para trás até as pernas e uma pernada enquanto está completamente submerso. As mãos não devem ser puxadas atrás para além da linha das ancas, exceto durante a braçada subaquática após a partida e após cada viragem.

Em cada viragem e no final da prova, o toque na parede ser efetuado com ambas as mãos simultaneamente, ao nível, acima ou abaixo da superfície da água. A cabeça pode estar submersa após a última braçada antes do toque, desde que quebre a superfície da água em qualquer ponto do último ciclo, completo ou incompleto, que preceda o toque.

7.5. Mariposa

O corpo deve permanecer na posição ventral e os ombros deverão estar em linha com a superfície da água. Os braços devem ser levados para a frente juntos por fora da água e trazidos para



atrás simultaneamente durante toda a prova. Os movimentos das pernas e dos pés devem ser executados simultaneamente, no plano vertical. A posição das pernas ou dos pés não necessitam de estar ao mesmo nível, no entanto não poderá haver alternância entre eles.

Em cada viragem e no final da prova o toque na parede deve ser efetuado com ambas as mãos simultaneamente, ao nível, por cima ou abaixo da superfície da água. Na partida e nas viragens é permitido uma ou mais pernadas e uma braçada debaixo de água que o conduza à superfície. Será permitido ao nadador estar totalmente submerso até uma distância de 15 metros da parede, após a partida e depois de cada viragem. A esta distância deverá ter já rompido a superfície da água. O nadador deverá permanecer à superfície até à viragem seguinte ou até a chegada.

7.6. Estilos

Na prova de estilos individual, o nadador executará os quatro estilos pela seguinte ordem: **mariposa, costas, bruços e livre**. Na estafeta de estilos, os nadadores executarão os quatro estilos pela seguinte ordem: **costas, bruços, mariposa e livre**.

8. CASOS OMISSOS

Os casos omissos neste Regulamento Específico, são analisados e resolvidos pela DSDE e da sua decisão não cabe recurso.



Anexo 1 – Data das concentrações





Data das Concentrações – Ano letivo 2014/2015

Concentrações/Torneios	Data	Escalão	Local
1º Alternadas	22 de Novembro de 2014	Infantis e Iniciados Juvenis e Júniores	Complexo de Piscinas Olímpicas da Penteada
2º Torneio de Inverno	06 de Dezembro de 2014	Infantis e Iniciados Juvenis e Júniores	
3º Torneio de Natação Pura	24 de Janeiro de 2015	Infantis e Iniciados Juvenis e Júniores	
4º Torneio do Nadador	07 de Fevereiro de 2015	Infantis e Iniciados Juvenis e Júniores	
5º Torneio de Páscoa	07 de Março de 2015	Infantis e Iniciados Juvenis e Júniores	
6º Torneio Final DE	18 de Abril de 2015	Infantis e Iniciados Juvenis e Júniores	
Festa do Desporto Escolar	27 e 28 de Maio 2015	Infantis e Iniciados Juvenis e Júniores	



Anexo 2 – Boletim de Inscrição – Torneios





Anexo 3 – Boletim de Inscrição – Festa do Desporto Escolar





Anexo 4 – Boletim de Inscrição – Árbitros





DIREÇÃO DE SERVIÇOS DO DESPORTO ESCOLAR

FICHA DE INSCRIÇÃO DE ÁRBITROS/JUÍZES/SECCIONISTAS

MODALIDADE _____

ANO LETIVO

20 ____ / 20 ____

Escola _____

Nome do (a) Aluno (a) _____

Ano ____ Turma ____ N.º ____

Data de nascimento ____ / ____ / ____ BI/Cartão de Cidadão _____

Morada _____

Freguesia ____ Concelho ____ Cod. Postal ____ / ____

Telefone ____ Telemóvel ____

Email _____

Nome do Encarregado de Educação _____

Telefone ____ Telemóvel ____

Experiência:

Modalidade	Instituição	N.º Anos	Observações

Assinatura do (a) Aluno (a)

Autorização do (a) Encarregado (a) de Educação

Declaro que autorizo o (a) meu (minha) educando (a) a frequentar a formação de árbitros/juízes/seccionistas do Desporto Escolar, bem como a exercer a arbitragem nas atividades para que foi solicitada.

Encarregado (a) de Educação

Data

____ / ____ / ____

O Conselho Executivo

Data

____ / ____ / ____

(autenticar com selo branco ou carimbo a óleo)