



REGULAMENTO
ESPECÍFICO
DE
NATAÇÃO

2001-2002

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO.....	3
2. PARTICIPAÇÃO	3
3. ESCALÕES	4
4. COMPETIÇÕES/ ENCONTROS ESCOLARES	4
4.1. PROVAS	4
4.2. CLASSIFICAÇÕES	6
4.3. FASES ORGANIZATIVAS	7
4.4. INSCRIÇÃO.....	9
4.5. EQUIPAMENTO DESPORTIVO	9
4.7. PROGRAMA/HORÁRIO DAS COMPETIÇÕES/ENCONTROS	9
4.8. ACOMPANHAMENTO DOS ALUNOS.....	10
4.9. SECRETARIADO, ARBITRAGEM E CRONOMETRAGEM	10
4.10 PRÉMIOS.....	11
5. REGULAMENTO TÉCNICO ESPECÍFICO	12
5.1. PARTIDA.....	12
5.2. LIVRES	12
5.3. COSTAS.....	12
5.4. BRUÇOS	13
5.5. MARIPOSA	13
6. CASOS OMISSOS.....	14

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.

Poderá ainda ser complementado pelo regulamento de prova de cada fase (CAE, Regional, Nacional), a elaborar pela respectiva entidade organizadora com o parecer do coordenador da modalidade.

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.

2. PARTICIPAÇÃO

No quadro competitivo das actividades 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 de natação nos Encontros Escolares é de carácter obrigatório (Programa Desporto Escolar, pg. 31).

Desde que o Regulamento da Prova o permita, é possível a participação de alunos inscritos na presente época na FPN (federados). Contudo, devem ser efectuadas classificações separadas: escolar, federados e geral.

3. ESCALÕES

De acordo com o regulamento geral de provas no âmbito do Desporto Escolar, e embora não estando em conformidade com os escalões etários a nível de competições oficiais da FPN, os escalões etários para o ano 2001/02 são definidos em função do quadro que se segue:

Ano de Nascimento (por escalão etário)

Infantil A	Infantil B	Iniciado	Juvenil	Junior
91 e 92	89 e 90	87 e 88	85 e 86	83 e 84

4. COMPETIÇÕES/ ENCONTROS ESCOLARES

4.1. PROVAS

Uma vez que nas escolas a constituição dos grupos/equipa de Desporto Escolar é muito diversificada, apresentando níveis técnicos e escalões etários variados, distinguimos três níveis técnicos que são definidos de acordo com as capacidades dos alunos.

Pretende-se alargar ao máximo a participação dos alunos nos Encontros, pelo que o Programa de Provas dos Encontros deverá ser organizado de forma a incluir provas para os diferentes níveis técnicos.

Iniciação (nível 1)

Caracteriza-se pelo nível **adaptação ao meio aquático e iniciação técnica**. As provas para este nível são definidas pela escola organizadora do encontro, e deverão conter exercícios ao nível da respiração, equilíbrio e formas facilitadas de propulsão. A título de exemplo, poderão ser enquadradas provas de jogos de adaptação ao meio aquático,

estafetas, provas com propulsão apenas através do batimento de pernas numa técnica, jogos de voleibol aquático ou polo-aquático, etc.

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:

25m livres	25m costas	25m bruços
4x25m livres		

Avançado (nível 3)

É caracterizado por um **nível técnico avançado**, em que as distâncias/estilos definidas são aquelas que darão apuramento às Fases Regional e Nacional.

São indicadas no quadro seguinte, para todos os escalões/sexo:

25m mariposa	50m livres	100m livres	4x25m estilos
	50m costas	100m estilos	4x50m livres
	50m bruços		

4.2. CLASSIFICAÇÕES

Em cada Competição/Encontro será efectuada uma classificação individual e outra colectiva por escalão/sexo. Poderá ser ainda efectuada ainda uma classificação absoluta por escola.

Classificação Individual

É efectuada por ordem crescente do tempo obtido pelos alunos em cada prova/escalão/sexo.

Classificação colectiva por escalão/sexo

Resultante do somatório da pontuação referente às duas melhores classificações de cada escola em cada prova/escalão/sexo, de acordo com o seguinte critério:

1º	13 pontos	7º	6 pontos
2º	11 pontos	8º	5 pontos
3º	10 pontos	9º	4 pontos
4º	9 pontos	10º	3 pontos
5º	8 pontos	11º	2 pontos
6º	7 pontos	12º	1 ponto

A classificação por equipa/escalão/sexo será determinada por ordem decrescente do somatório por escalão/sexo.

Em caso de empate colectivo, será classificada em primeiro lugar a equipa que tiver obtido mais primeiros lugares, posteriormente segundos lugares, e assim sucessivamente.

Poderá ser ainda efectuada uma **Classificação Colectiva Absoluta**, que distinguirá a melhor escola a nível absoluto, e será definida pelo somatório de pontos obtidos por todos os alunos pontuados segundo o critério definido anteriormente (doze melhores

pontuam), em todas as provas/escalão/sexo. A classificação será determinada por ordem decrescente deste somatório.

4.3. FASES ORGANIZATIVAS

Fase CAE

A organização compete ao CAE, em colaboração com as escolas e os respectivos Coordenadores dos NDE.

O Calendário de provas deverá ser organizado de forma a permitir a participação a todos os alunos e de acordo com as características de cada CAE, sendo aconselhável que este reúna provas para todos os níveis técnicos. No entanto, deverá ter-se sempre presente que as provas que dão apuramento à Fase Regional e consequente Fase Nacional são as definidas no nível Avançado.

O quadro competitivo elaborado por cada CAE deverá conter no mínimo 3 momentos competitivos, e deve ser apresentado às escolas no início do ano lectivo, de forma a permitir aos Professores Responsáveis elaborar e ajustar o plano anual do grupo/equipa à realidade competitiva.

O quadro competitivo deve atender a alguns factores, como o número de grupos/equipas existentes no CAE, as características/níveis dos mesmos, a progressão na aprendizagem ao longo do ano lectivo, e o espaço/tempo disponível para a realização da competição.

É apresentada a seguinte sugestão de elaboração de um Quadro Competitivo:

1º Encontro (Dez)	Nível 1: jogos aquáticos
	Nível 2: 25L, 25C, 25B, 4x25L misto
2º Encontro (Fev)	Nível 1: estafetas de batimentos com meios auxiliares
	Nível 2: 25L, 25C, 25B
	Nível 3: 50L, 50C, 50B, 4x50L
3º Encontro (Mar/Abr)	Nível 2: 4x25L
	Nível 3: 50L, 50C, 50B, 25M, 100E, 100L, 4x50L, 4x25E

No final destes momentos competitivos será efectuado um Ranking CAE de tempos por prova/escalão/sexo.

O CAE poderá optar pela organização dos grupos/equipas em Grupos de proximidade geográfica para a realização dos Encontros, sendo que no final do ano a classificação é definida pelo Ranking CAE resultante do conjunto de tempos por prova/escalão/sexo de todos os Grupos.

Poderá ocorrer um 4º Encontro no final do ano lectivo, com carácter de festa e encerramento, no qual se procederá à entrega dos prémios CAE, e onde poderão ser realizados jogos aquáticos, estafetas, 15 ou 30 minutos a nadar.

Fase Regional

A forma de apuramento para os Encontros Regionais terá por base os seguintes critérios:

- os melhores resultados de cada CAE (alunos não inscritos na Federação de Natação) por prova/escalão etário/sexo;
- limite de quotas definida pela Direcção Regional/CAE organizador, que terá em conta o número de grupos/equipas existentes em cada CAE, o número mínimo de 6 alunos para constituir uma equipa/escalão/sexo, assim como os limites máximos admitidos pela logística do Encontro.

Fase Nacional

O Apuramento será efectuado através dos melhores resultados obtidos no Regional e tendo em conta a quota de participação definida pela Organização, que se regerá pelos critérios definidos no ponto anterior.

A organização do Calendário de Provas em mais do que uma sessão, ou em eliminatórias e finais, fica à responsabilidade da Entidade Organizadora que decidirá conforme a logística da Competição.

4.4. INSCRIÇÃO

Cada nadador poderá participar no máximo em duas provas por sessão (duas provas individuais ou uma prova individual e uma de estafeta), e a sua inscrição deve ser efectuada na respectiva ficha de inscrição e enviada para o CAE.

Cada grupo/equipa deve apresentar um aluno/árbitro que assumirá funções nas Competições/Encontros.

4.5. EQUIPAMENTO DESPORTIVO

Os alunos participantes deverão ser portadores de equipamento desportivo adequado à prática da modalidade, nomeadamente fato ou calção de banho, touca e chinelos. Sugere-se a utilização de T-shirt durante o decorrer do Encontro.

4.6. INSTALAÇÕES

As provas deverão efectuar-se em piscinas com dimensões mínimas para a prática da modalidade de competição de acordo com o Regulamento Geral da FPN. As provas de nível 1 (iniciação) poderão ser efectuadas em tanques de aprendizagem.

Caberá à escola organizadora providenciar o apetrechamento mínimo das instalações para efeito de uma competição.

4.7. PROGRAMA/HORÁRIO DAS COMPETIÇÕES/ENCONTROS

O Programa/horário é definido pela Organização da Prova, tendo no entanto sempre em consideração que cada sessão de provas deverá contemplar os seguintes períodos:

- a) Recepção dos participantes e entrega do calendário de provas
- b) Período de aquecimento dos nadadores

- c) Reunião técnica com os Professores dos grupos/equipas, Equipa de Arbitragem e Organização
- d) Desfile dos atletas (apenas na primeira sessão se a Competição se desenrolar em mais do que uma sessão ou jornada, sendo facultativo segundo critério da Organização)
- e) Início e desenvolvimento das provas, atendendo a que as provas de estafetas devem ser realizadas no final do calendário de provas.

4.8. ACOMPANHAMENTO DOS ALUNOS

Os Professores acompanhantes são os responsáveis pelo devido enquadramento e orientação dos alunos durante a realização das provas, pelo que devem orientar os alunos no período de aquecimento, propondo e controlando os exercícios de aquecimento.

No decorrer das provas, devem também permanecer sempre junto dos seus alunos na bancada, devendo encaminhá-los para a câmara de chamada com a devida antecedência (cinco séries relativamente ao decorrer do calendário de provas), pois os alunos que não responderem à chamada não efectuarão a sua prova, sendo-lhes atribuída falta.

4.9. SECRETARIADO, ARBITRAGEM E CRONOMETRAGEM

Secretariado

Deverá ser organizado um secretariado de prova, através da escola, CAE ou DRE organizadora, que se responsabilizará:

- a) pelo envio do regulamento da competição para as restantes escolas, que deverá conter: data do encontro, local, provas, ficha de inscrição;
- b) recolha de inscrições;
- c) tratamento das inscrições / programa de provas;
- d) fornecimento dos resultados.

Arbitragem e Cronometragem

A Entidade organizadora é responsável pela condução da prova, devendo para o efeito organizar a equipa de arbitragem com um mínimo de elementos que permita que a competição tenha o brilho, a honra e o desportivismo que merece.

A constituição dos grupos/equipas participantes no Encontro devem conter um aluno/árbitro devidamente preparado que assumirá funções na equipa de arbitragem, sob orientação da escola organizadora.

Composição do Júri de Provas: (nº mínimo)

1 Juiz Árbitro	Controla todos os elementos do júri
1 Juiz de Partidas	Inicia cada prova e decide se a partida é correcta
2 Juizes de Viragens	Verificam o cumprimento das regras estabelecidas para as viragens
1 Juiz de Estilos	Verifica o cumprimento das regras relativas ao estilo
1 Juiz de Chegadas	Recolhe os boletins e entrega ao Secretariado
1 Juiz de Chamada	Reúne os nadadores antes da prova, organizando-os nas séries
6 a 8 Cronometristas	Tiram o tempo e fazem o seu registo no boletim
2 Juiz de Secretariado	Verificam, organizam e listam os resultados
1 Locutor	Faz a locução, podendo auxiliar na chamada dos nadadores

4.10 PRÉMIOS

Em cada Encontro deverá ser reconhecida a participação dos alunos, professores e juizes através de um diploma de participação devidamente oficializado.

Nas provas CAE, Regionais e Nacional, serão entregues medalhas aos alunos melhores classificados, diplomas de mérito aos respectivos professores e distribuição de trofeus às escolas vencedoras.

5. 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 referencia a alguns pontos que necessitam de maior atenção.

5.1. PARTIDA

As provas deverão reger-se sobre a regra de **duas partidas**. Após a primeira falsa partida, qualquer nadador que saia antes do sinal será desclassificado. O sinal de falsa partida é o mesmo da partida mas accionado repetidas vezes, ao mesmo tempo que o “festão” de falsas partidas é baixo.

A partida de Livres, Bruços, Mariposa e Estilos será efectuada por meio de salto, enquanto a partida de Costas e estafetas de Estilos será efectuada dentro da água.

Ao apito prolongado os nadadores devem subir para o bloco de partida (Livres, Bruços, Mariposa, Estilos) ou entrar na água (Costas, estafeta de Estilos), quando soar a voz de “aos seus lugares” os nadadores deverão colocar-se na posição de partida e quando estes estiverem totalmente imóveis o Juiz dará o sinal de partida.

5.2. LIVRES

Poderá ser nadado qualquer estilo além de Costas, Bruços ou Mariposa.

O nadador deverá tocar na parede com qualquer parte do corpo, ao completar cada percurso e na chegada.

5.3. COSTAS

O nadador deverá sair da parede e nadar em posição dorsal durante toda a prova.

Na viragem o nadador poderá tocar a parede mantendo a posição dorsal ou efectuar cambalhota, em que os ombros poderão rodar para além da vertical para bruços, após o que um movimento contínuo de um braço, ou um movimento contínuo dos dois braços pode ser utilizado para fazer a viragem. 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.

5.4. BRUÇOS

O corpo deve permanecer sempre na posição de bruços 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.

As mãos não devem ser puxadas atrás para além da linha das ancas, excepto durante a primeira braçada após a partida e após cada viragem.

Em cada viragem e no final da prova, o toque na parede deve ser efectuado com ambas as mãos simultaneamente.

Durante cada ciclo completo de uma braçada e de uma pernada, por essa ordem, alguma parte da cabeça do nadador deve quebrar a superfície da água, excepto depois da partida e após cada viragem, em que o nadador pode dar uma braçada completamente para trás até às pernas e uma pernada enquanto completamente submerso.

5.5. MARIPOSA

O corpo deve permanecer na posição ventral e os ombros deverão estar em linha com a superfície normal da água.

Os braços devem ser trazidos para a frente juntos sobre a água e levados atrás simultaneamente. Os movimentos das pernas e dos pés devem ser executados simultaneamente, no plano vertical.

Em cada viragem e no final da prova o toque na parede deve ser efectuado com ambas as mãos simultaneamente.

5.6. ESTILOS

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

Na **estafeta de Estilos**, cada nadador efectuará um percurso num determinado estilo, pela seguinte ordem: costas, bruços, mariposa, livre.

6. CASOS OMISSOS

Os casos omissos e as dúvidas resultantes da aplicação deste regulamento específico serão analisados pelo Gabinete Coordenador do Desporto Escolar.