



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA



# REGULAMENTO ESPECÍFICO

## NATAÇÃO

2013 - 2017

(Revisto em setembro de 2014)



## Índice

1.	Introdução	2
2.	Escalões etários	2
3.	Constituição de Equipas/Níveis Técnicos	3
3.1.	Iniciação (Nível 1)	3
3.2.	Elementar (Nível 2)	3
3.3.	Avançado (Nível 3)	3
4.	Regulamento Técnico-Pedagógico	4
4.1.	Organização da Fase Local	4
4.2.	Organização da Fase Regional	6
4.3.	Organização da Fase Nacional	6
4.4.	Inscrição	7
4.5.	Programa/Horário das Competições/Encontros	8
4.6.	Acompanhamento dos alunos	8
4.7.	Especificações Técnicas	8
5.	Classificações	11
6.	Secretariado, Arbitragem e Cronometragem	12
7.	Equipamento Desportivo e Instalações	13
8.	Prémios	14
9.	Casos Omissos	14

## 1. INTRODUÇÃO

No quadro competitivo das atividades do Programa do Desporto Escolar, as competições de Natação estão abertas a todos os grupos-equipa de natação dos estabelecimentos de educação e ensino oficial, particular e cooperativo no Ensino Básico e no Ensino Secundário, que aderiram voluntariamente ao mesmo.

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Natação realizadas no âmbito do Programa do Desporto Escolar e em conformidade com o estipulado no Regulamento Geral de Provas, Normas para a Organização de Provas Regionais e Nacionais e Regras Oficiais em vigor.

Pode ainda ser complementado pelo Regulamento de Prova da respetiva fase (Local, Regional e Nacional), a elaborar pela entidade organizadora.

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. ESCALÕES ETÁRIOS

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 são definidos em função do quadro que se segue:

Ano Letivo	Ano Nascimento				
	Infantil A	Infantil B	Iniciado	Juvenil	Júnior
2013/2014	2003/2005	2001/2002	1999/2000	1997/1998	1992/1996
2014/2015	2004/2006	2002/2003	2000/2001	1998/1999	1993/1997
2015/2016	2005/2007	2003/2004	2001/2002	1999/2000	1994/1998
2016/2017	2006/2008	2004/2005	2002/2003	2000/2001	1995/1999

### 3. CONSTITUIÇÃO DE EQUIPAS/NÍVEIS TÉCNICOS

- No mínimo 6 alunos;
- 1 Professor responsável pelo grupo-equipa;
- 1 Aluno árbitro.

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.

#### 3.1. 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 (gincanas ou jogos aquáticos), estafetas (de batimentos), provas com propulsão apenas através do batimento de pernas numa técnica, jogos de voleibol aquático ou polo-aquático, etc.

#### 3.2. Elementar (Nível 2)

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

25m livre	25m Costas	25m Bruços	25m Mariposa
4x25m livre			

#### 3.3. 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/género:

50m	100m	200m	Estafetas
Mariposa	Estilos	Livres	4 x 25m Estilos
Livres	Livres	Estilos	4 x 50m Livres
Costas	Costas	Costas	
Bruços	Bruços	Bruços	

#### 4. REGULAMENTO TÉCNICO-PEDAGÓGICO

##### 4.1. Organização da Fase Local

A organização compete à Coordenações Locais do Desporto Escolar (CLDE - Desporto Escolar), em colaboração com as escolas e os respetivos Coordenadores dos Clubes de Desporto Escolar.

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 CLDE, 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 CLDE deverá conter no mínimo 3 momentos competitivos, e deve ser apresentado às escolas no início do ano letivo de forma a permitir aos Professores Responsáveis elaborarem e ajustarem o plano anual do grupo-equipa à realidade competitiva.

O quadro competitivo deve atender a alguns factores, como o número de grupos-equipa existentes na CLDE, as características/níveis dos mesmos, a progressão na aprendizagem ao longo do ano letivo e o espaço/tempo disponível para a realização da competição.

É apresentada a seguinte sugestão de elaboração de um Quadro Competitivo, com a realização e inclusão das seguintes provas:

<b>1º Encontro</b> (Dez.)	Nível 1: jogos aquáticos
	Nível 2: 25L, 25C, 25B, 4x25L
	Nível 3: 50L, 50C, 50B, 100L, 100C, 4x50L
<b>2º Encontro</b> (Fev.)	Nível 1: estafetas de batimentos com meios auxiliares
	Nível 2: 25L, 25C, 25B
	Nível 3: 50M, 50L, 50C, 50B, 100E, 100L, 200L, 200C, 4x50L, 4x25E
<b>3º Encontro</b> (Mar/Abr.)	Nível 2: 25L, 25C, 25B, 25M, 4x25L
	Nível 3: 50M, 50L, 50C, 50B, 100E, 100L, 100C, 100B, 200B, 200E, 200L, 200C, 4x50L, 4x25E

As provas nos 3 momentos de competição devem conter as provas que dão apuramento às fases seguinte.

No final destes momentos competitivos será efetuado um Ranking CLDE de tempos por prova/escalão/género.

A CLDE poderá optar pela organização dos grupos-equipa em Grupos de proximidade geográfica para a realização dos Encontros, sendo que no final do ano a classificação é definida pelo Ranking CLDE resultante do conjunto de tempos por prova/escalão/género de todos os Grupos-Equipa.

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

**Nota:** Os alunos deverão participar, pelo menos, em 2 momentos de competição. Cada grupo-equipa deverá apresentar-se com o mínimo de 6 alunos, caso contrário será averbada falta administrativa. Na segunda falta administrativa o grupo-equipa não poderá participar na fase seguinte (Fase Regional).

#### 4.2. Organização da Fase Regional

Na elaboração do Calendário de Provas, para a fase regional, deverá ter-se em conta as Provas do Campeonato Nacional de forma a permitir aos alunos participantes antecipar as escolhas das provas onde pretendem participar.

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

- Os melhores resultados de cada CLDE por prova/escalão etário/género;
- Limite de quota definida pela DSR (Direção de Serviços Regional) deverá ter em conta o número de grupos-equipa existentes em cada CLDE. = Número mínimo de 9 alunos para constituir uma equipa/escalão/ género (remetendo para o Regulamento Geral de Provas do Desporto Escolar 2013-17) assim como, os limites máximos admitidos pela logística do Campeonato/Encontro.
- Cada grupo-equipa deverá apresentar obrigatoriamente 1 juiz/árbitro para esta fase de competição, com formação CLDE.

#### 4.3. Organização da Fase Nacional

A fase nacional destina-se a alunos Juvenis, masculinos e femininos, do Nível Avançado. O apuramento será efetuado através dos resultados obtidos nos Campeonatos Regionais e tendo em conta a quota de participação definida pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar (CNDE). O primeiro classificado de cada prova terá apuramento direto à fase nacional, sendo que, quando se encontra apurado para mais do que uma prova será rebuscado o segundo classificado e assim sucessivamente, até completar a quota da DSR.

Provas Nacionais:

50m	100m	200m	Estafetas
Mariposa	Estilos*	Livres	4 x 25m Estilos**
Livres	Livres	Estilos	4 x 50m Livres
Costas	Costas	Costas	
Bruços	Bruços	Bruços	

\* Sempre que a fase nacional se realize em piscina de 50m esta prova não se realiza;

\*\* Sempre que a fase nacional se realize em piscina de 50m esta prova passa a 4 x 50m estilos:

A constituição das estafetas é por grupo-equipa de escola. Apenas dão apuramento à fase nacional, as estafetas que participem com alunos da mesma escola. Sempre que existam condições de participação de uma estafeta CLDE ou DSR, esta competirá em extracompetição e não classificará.

O escalão de iniciados só poderá participar na fase nacional, desde que os alunos nas fases anteriores, local e regional, tenham competido no escalão de juvenis.

#### 4.4. Inscrição

Cada nadador poderá participar no máximo em três provas individuais e as estafetas, sendo que por sessão apenas pode nadar no máximo de duas provas individuais e uma de estafeta. A sua inscrição deve ser efetuada na respetiva ficha de inscrição e enviada para a CLDE, que fará a sua validação e enviar para a organização.

O aluno para além da prova em que é apurado, pode ainda inscrever-se em mais duas provas individuais e participar nas estafetas do grupo-equipa da sua escola.

Cada grupo-equipa ou CLDE deve apresentar 1 aluno/árbitro que assumirá funções nas Competições/Encontros.



#### 4.5. 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. Receção dos participantes e entrega do calendário de provas;
- b. Período de aquecimento dos nadadores;
- c. Reunião técnica com os Professores dos grupos-equipa, 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.

#### 4.6. Acompanhamento dos alunos

O professor responsável do grupo-equipa deverá acompanhar os seus alunos participantes.

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 de 25m e 50m e de três séries para provas de 100m e 200m), pois os alunos que não responderem à chamada não efetuarão a sua prova, sendo-lhes atribuída faltam.

#### 4.7. Especificações Técnicas

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.

#### 4.7.1. Partida

A partida de Livres, Bruços, Mariposa e Estilos será efetuada por meio de salto, enquanto a partida de Costas e estafetas de Estilos será efetuada 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.

#### 4.7.2. 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.

#### 4.7.3. Costas

O nadador deverá sair da parede e nadar em posição dorsal durante toda a prova. Na viragem o nadador poderá tocar na parede mantendo a posição dorsal ou efetuar 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 na parede na posição de costas.

#### 4.7.4. Braços

O corpo deve permanecer sempre na posição de braços 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, exceto 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 efetuado 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, exceto 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.

#### 4.7.5. 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 efetuado com ambas as mãos simultaneamente.

#### 4.7.6. 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 efetuará um percurso num determinado estilo, pela seguinte ordem: costas, bruços, mariposa, livre.

### 5. CLASSIFICAÇÕES

Em cada Competição/Encontro será efetuada uma classificação individual e outra coletiva por escalão/género. Poderá ser ainda efetuada uma classificação absoluta por escola.

#### 5.1. Classificação Individual

Efetuada por ordem crescente do tempo obtido pelos alunos em cada prova/escalão/género.

#### 5.2. Classificação Coletiva por escalão/género

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

Classificação/Pontuação				
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/género será determinada por ordem decrescente do somatório por escalão género.

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

Poderá ser ainda efetuada uma **Classificação Coletiva 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/género. A classificação será determinada por ordem decrescente deste somatório.

### 5.3. Apuramento para Competições Internacionais

As participações internacionais e respetivo apuramento regem-se por regulamentos específicos da competição e é da responsabilidade da DGE-CNDE de divulgar a sua intenção de participação e convocatória dos grupos-equipa e alunos.

## 6. SECRETARIADO, ARBITRAGEM E CRONOMETRAGEM

### 6.1. Secretariado

Deverá ser organizado um secretariado de prova:

- a. Pelo envio do regulamento da competição para as escolas, que deverão conter: data do encontro, local, provas, ficha de inscrição;
- b. Recolha de inscrições;
- c. Tratamento das inscrições / programa de provas;
- d. Divulgação e fornecimento dos resultados.

### 6.2. 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-equipa participantes no Campeonato/Encontro devem conter 1 aluno/árbitro devidamente preparado que assumirá funções na equipa de arbitragem, sob orientação da entidade organizadora.

Os alunos/árbitros terão de estar habilitados para arbitrar a fase competitiva em que estiverem a participar.

Na fase nacional a CNDE definirá a quotas DSR de representação dos alunos/árbitros que tenham participado em ações de formação fase escola e CLDE/DSR e que tenham também participado nas fases de competições anteriores.

### 6.3. 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 correta
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

## 7. EQUIPAMENTO DESPORTIVO E INSTALAÇÕES

Os alunos participantes deverão ser portadores de equipamento desportivo adequado à prática da modalidade, nomeadamente fato de banho ou calção de banho, touca e chinelos. Sugere-se a utilização de T-shirt durante o decorrer da Competição/Encontro. Os alunos participantes não poderão usar toucas ou fatos de banho de clubes/países (de acordo com o estabelecido no ponto 3 do artigo 7º do Regulamento Geral de Provas 2013/17).

As provas deverão efetuar-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 efetuadas em tanques de aprendizagem.

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

A fase nacional deverá ser realizada numa instalação com os números mínimos de 25m e com 8 pistas.

## **8. PRÉMIOS**

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

Nas provas Locais, Regionais e Nacional, serão entregues medalhas aos alunos melhores classificados (3 primeiros lugares) de todas as provas, diplomas de mérito aos respetivos professores e distribuição de troféus às escolas vencedoras.

## **9. CASOS OMISSOS**

Os casos omissos neste Regulamento Específico, são analisados e resolvidos pelos Coordenadores Nacionais do Desporto Escolar, pelas CLDE, pelas DSR e, em última instância, pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar (CNDE) e da sua decisão não cabe recurso.