



ANM

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO
DA MADEIRA

REGULAMENTO

2019 / 2020

NATAÇÃO PURA

NOME DA COMPETIÇÃO

TORNEIO TÉCNICAS SIMULTÂNEAS

LOCAL / PISCINA

COMPLEXO PISCINAS OLÍMPICAS DO FUNCHAL

DATA DO EVENTO

15 FEVEREIRO 2020

TORNEIO DAS TÉCNICAS SIMULTÂNEAS

(CADETES A – CADETES B – CADETES C)

1. **ORGANIZAÇÃO:** Federação Portuguesa Natação / Associação de Natação da Madeira
2. **DATA:** Funchal, 15 de Fevereiro de 2020
3. **LOCAL:** Complexo de Piscinas Olímpicas do Funchal (P50m convertida em 25m)
4. **PISTAS:** 10 Pistas (pista 0 à pista 9)
5. **HORÁRIO**

| | DATA | FAMILIARIZAÇÃO | COMPETIÇÃO |
|------------------------|-------------|----------------|---------------|
| Jornada e Sessão Única | 15-FEV-2020 | 15h00 – 16h10 | 16h30 – 19h00 |

6. PARTICIPAÇÃO

6.1. Poderão participar nadadores devidamente filiados na época 2019/2020 pela Federação Portuguesa de Natação na especialidade de Natação Pura e Natação Adaptada, pertencentes às categorias de: **CADETES A, CADETES B e CADETES C;**

6.2. O Torneio pretende satisfazer nadadores com idade de ser Cadete A ou mais novos mas que ainda não possuem experiência ou capacidade para participar em provas mais robustas, como são exemplo dos TORREGRI;

6.3. Cada nadador, independentemente do seu escalão, poderá estar inscrito em:

- **DUAS PROVAS DE PERNAS / NATAÇÃO PURA** (uma de bruços e uma de mariposa);

- **UMA PROVA DE VIRAGEM / SUBAQUÁTICO;**

- **DUAS PROVAS DE ESTAFETA.**

- Ou seja, **CINCO PROVAS NO TOTAL.**

6.4. As estafetas são absolutas e poderão ser masculinas, femininas ou mistas (dois rapazes e duas raparigas). Serão aceites outro tipo de estafetas a fim de promover a participação. Por exemplo: três rapazes e uma rapariga ou três raparigas e um rapaz. Estas estafetas serão inscritas no programa de prova como <extracompetição>;

6.5. A composição das equipas de estafeta deverá ser entregue na mesa do júri até 30 minutos antes do início da sessão. Todos os nadadores devem contar no ficheiro convite;

6.6. Todas as provas serão disputadas pelo sistema de séries com tempo prévio de inscrição. Com o objetivo que tornar as provas mais rápidas e competitivas, todos os nadadores têm de ser inscritos com tempo de entrada, mesmo que sejam tempos não oficiais;

6.7. O tempo de inscrição para a Prova 4: Viragem fechada, com rolamento, mais 7,5 metros a 15 metros subaquáticos, equivale à distância percorrida em apneia após a viragem. Por exemplo: 7,5 segundos e inscrição equivale a 7,5 metros em apneia após a viragem / 10" = a 10 metros em apneia após a viragem / 15" = 15 metros em apneia após a viragem, por exemplo;

6.8. Não devem ser inscritos nesta prova nadadores que não cumpram, no mínimo, 5 metros em apneia após a viragem. Serão desclassificados os nadadores que levantarem a cabeça para a frente para respirar antes da viragem;

6.9. Se o excesso de inscrições comprometer em demasia a duração do torneio (superior a 3 horas), o programa de prova poderá ser condicionado.

7. INSCRIÇÕES

7.1. As inscrições têm de dar entrada na Associação de Natação da Madeira através do Ficheiro Convite até às 18h00 do dia 7 de fevereiro, sexta-feira;

7.2. As inscrições são efetuadas no Ficheiro Convite e validadas se colocadas na Plataforma do Desporto da Direção Regional de Juventude e Desporto;

7.3. A não colocação dos nadadores neste sistema informático aquando da data limite de inscrições implica a exclusão automática da competição.

8. CLASSIFICAÇÕES

8.1. As classificações das provas individuais serão por **PROVA, CATEGORIA e SEXO**, apesar de serem mistas, com rapazes e raparigas a nadarem juntos na mesma série;

8.2. Para as provas de estafeta será por **CLASSIFICAÇÃO GERAL / ABSOLUTO**, separadas por sexo (masculino, feminino ou misto). O mesmo para as estafetas <extracompetição>.

9. ARBITRAGEM

9.1. A arbitragem é da responsabilidade do Conselho de Arbitragem da ANMAD;

9.2. Os tempos serão **MANUAIS**. Porém, os tempos serão disponibilizados *online* e em direto na página da Associação de Natação, em: <<https://www.anatacaodamadeira.pt/>>.

10. CASOS OMISSOS

10.1. Os casos omissos serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral da Federação Portuguesa de Natação (FPN).

11. PROGRAMA

| JORNADA & SESSÃO ÚNICA 16h30 | | |
|--------------------------------|---|------------------------------|
| 1. | 4x25m BRUÇOS - TODOS (masculinos, femininos ou misto [2+2]) * <extracompetição>: três rapazes e uma rapariga ou três raparigas e um rapaz). | |
| <i>Intervalo de 5'</i> | | |
| 2. OU | 50m MARIPOSA MISTO - 25 metros pernas (com tábua) mais 25 metros normal. | UMA PROVA DE MARIPOSA |
| 3. | 100m MARIPOSA MISTO - 50 metros pernas (com tábua) mais 50 metros normal. | |
| 4. | 30L – VIRAGEM FECHADA COM 7,5 METROS A 15 METROS SUBAQUÁTICOS - A partida é dada com o nadador dentro de água; - A partida é dada na linha dos 15 metros, no sentido da cuba de saltos; - A distância total da prova são de 30 metros (15 metros nado + 15m subaquático); - O nadador nada 15 metros crol até à parede e efetua uma viagem fechada sem levantar a cabeça, de rolamento ventral (cambalhota), obrigatório. Após a viragem, sem respirar, tenta percorrer os 15 metros subaquáticos na posição hidrodinâmica fundamental; - <u>O objetivo principal é percorrer os 15 metros por debaixo de água, após a viragem, na posição hidrodinâmica fundamental, sem usar o recurso dos membros superiores;</u> - É obrigatório manter a posição hidrodinâmica fundamental durante a prova. A propulsão dos membros inferiores poderá ser simultânea (pernas de mariposa) ou alternada (pernas de crol); - Se não cumprirem a distância total (15 metros subaquáticos), param e seguram o separador da pista até a conclusão da série. Depois saem pela lateral da piscina ou nadam até à escada; - A serie seguinte prepara-se para entrar, também pela lateral da piscina; - As series serão agrupadas com 5 nadadores em cada lado da piscina, após a saída da câmara de chamada; - Não devem ser inscritos nadadores que não cumpram, pelo menos, 5 metros em apneia após a viragem, na posição hidrodinâmica fundamental; - Não serão registados tempos. | |
| 5. OU | 50m BRUÇOS MISTO - 25 metros pernas (com tábua) mais 25 metros normal. | UMA PROVA DE BRUÇOS |
| 6. | 100m BRUÇOS MISTO - 50 metros pernas (com tábua) mais 50 metros normal. | |
| <i>Intervalo de 5'</i> | | |
| 7. | 4x25m MARIPOSA - TODOS (masculinos, femininos ou misto [2+2]) * <extracompetição>: três rapazes e uma rapariga ou três raparigas e um rapaz). | |