



REGULAMENTO

2020 / 2021

NATAÇÃO PURA

NOME DA COMPETIÇÃO

CAMPEONATO DAS TÉCNICAS **ALTERNADAS**

LOCAL / PISCINA

COMPLEXO PISCINAS OLÍMPICAS DO FUNCHAL

DATA DO EVENTO

24 OUTUBRO 2020

CAMPEONATO DAS TÉCNICAS ALTERNADAS

(CADETES **A**, CADETES **B** e CADETES **C**)

1. **ORGANIZAÇÃO:** Federação Portuguesa Natação / Associação de Natação da Madeira
2. **DATA:** Funchal, 24 de Outubro de 2020
3. **LOCAL:** Complexo de Piscinas Olímpicas do Funchal (P50m convertida em 25m)
4. **PISTAS:** 10 Pistas (pista 0 à pista 9), em avaliação.
5. **HORÁRIO:**

	PREFERÊNCIA (por escalão)	DATA	AQUECIMENTO	COMPETIÇÃO
SÁBADO DE TARDE	Jornada Única / Sessão A CADETES "C" e "B"	24-OUTUBRO-2020	14h45 – 15h15 (4 nadadores p/pista)	15h30 – 17h00 (1h:30min.) + (30min. desinfeção)
	Jornada Única / Sessão B CADETES "B" e "A"	24-OUTUBRO-2020	17h30 – 18h00 (4 nadadores p/pista)	18h15 – 19h45 (1h:30min.)

6. PARTICIPAÇÃO

- 6.1. O árbitro, o nadador e o treinador são conhecedores do "Plano de Contingência" aprovado pelo "IASAÚDE, IP-RAM" e pela DRD para a realização de competições regionais;
- 6.2. Poderão participar até **80 NADADORES POR SESSÃO**. O equivalente a 4 nadadores por pista no período de aquecimento (4 nadadores x 20 pistas de 25 metros convertida);
- 6.3. Os nadadores não podem repetir as sessões, mesmo que estejam inscritos em provas diferentes;
- 6.4. Caso o número limite de inscrições seja ultrapassado (2 x 80 = 160 participantes), a organização tem a capacidade e a autonomia para rejeitar inscrições;
- 6.5. De preferência, as sessões serão organizadas por **ESCALÃO**. Nadadores mais novos e menos experientes na sessão "A" e nadadores mais velhos, com mais experiência, na sessão "B". Equipas pequenas (até 8 nadadores) poderão se concentrar numa só sessão, ignorando assim o escalão de cada nadador;
- 6.6. A organização tem a capacidade e a autonomia para alterar qualquer equipa / nadador de sessão, de forma a equilibrar o número de nadadores em cada uma das sessões;

6.7. Poderão participar nadadores devidamente filiados na época 2020/2021 pela Federação Portuguesa de Natação na especialidade de Natação Pura e Natação Adaptada, pertencentes às categorias de **CADETES “A”**, **CADETES “B”** e **CADETES “C”**;

6.8. O campeonato pretende satisfazer nadadores com idade de ser “Cadete A” ou mais novos, mas que ainda não possuem a experiência ou a capacidade para participar em provas mais robustas, como são exemplo dos TORREGRI’s;

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

- **UMA PROVA DE COSTAS**

- **UMA PROVA DE PARTIDA / SUBAQUÁTICO**

- **UMA PROVA DE CROL**

Ou seja, **TRÊS PROVAS NO TOTAL.**

NOTA: Não é obrigatório se inscrever nas três provas. Apenas nas que são capazes.

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

6.11. O tempo de inscrição para a prova n.º **4.** (sessão “A”) e na prova n.º **11.** (sessão “B”) equivale à distância percorrida em apneia (por exemplo: uma inscrição de 10 segundos equivale a uma apneia de 10 metros, 15” equivale a 15 metros apneia, 25” equivale a 25 metros de apneia, etc.). Evitar inscrever nadadores que não são capazes de cumprir, pelo menos, 5 metros apneia na posição hidrodinâmica fundamental (PHF).

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 18 de outubro, domingo;

7.2. As inscrições são efetuadas no Ficheiro Convite e validadas se colocadas na Plataforma da Direção Regional do 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 serão por **PROVA, CATEGORIA** e **SEXO**, apesar das provas serem mistas, com rapazes e raparigas a nadarem juntos nas mesmas séries;

8.2. Se o excesso de inscrições comprometer em demasia a duração do torneio, o programa de prova poderá ser condicionado. Poderemos proceder à eliminação de uma prova ou à redução de outra.

9. ARBITRAGEM

9.1. A arbitragem é da responsabilidade do Conselho de Arbitragem da Associação de Natação da Madeira;

9.2. Os tempos serão MANUAIS. Os tempos serão disponibilizados em direto no SITE da Associação de Natação da Madeira 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).

NOTA: Programa de prova na página seguinte.

11. PROGRAMA

JORNADA ÚNICA 24 DE OUTUBRO DE 2020 - SESSÃO “A”: 15h30 Sábado de Tarde - SESSÃO “B”: 18h15 Sábado de Tarde		
A	B	- Sessão “A” ou “B”: número da prova correspondente ao ficheiro convite.
1.	8.	25m COSTAS MISTO (masculinos e femininos) - 25 metros normal (nado).
2.	9.	50m COSTAS MISTO - 25 metros pernas (com tábua) mais 25 metros normal (nado).
3.	10.	100m COSTAS MISTO - 50 metros pernas (com tábua) mais 50 metros normal (nado).
		ESCOLHER UMA PROVA DE COSTAS
4.	11.	25 METROS - PARTIDA VENTRAL COM 15 METROS A 25 METROS SUBAQUÁTICOS - A partida é dada com o nadador fora de água, do bloco de partida; - <u>O objetivo principal é percorrer os 25 metros por debaixo de água, na posição hidrodinâmica fundamental (PHF), sem o recurso dos membros superiores;</u> - A distância máxima e total da prova são de 25 metros; - A prova nunca poderá ser nadada. Ou seja, a superfície da água não pode ser rompida. Caso isso aconteça, a prova fica concluída; - É obrigatório manter a posição hidrodinâmica fundamental (PHF) 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 (25 metros), param e seguram o separador da pista até a conclusão da série. Depois saem pela lateral da piscina ou nadam até à escada mais próxima; - Não serão registados tempos; - Segurança em primeiro lugar! É importante praticar no treino antes de experienciar na prova.
5.	12.	25m CROL MISTO - 25 metros normal (nado).
6.	13.	50m CROL MISTO - 25 metros pernas (com tábua) mais 25 metros normal (nado).
7.	14.	100m CROL MISTO - 50 metros pernas (com tábua) mais 50 metros normal (nado).
		ESCOLHER UMA PROVA DE CROL

NOTA: Não haverá estafetas, a fim de evitar aglomerações. Sobretudo na câmara de chamada.