



**ANM**

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO  
DA MADEIRA

# REGULAMENTO

2021 / 2022

# NATAÇÃO PURA

NOME DA COMPETIÇÃO

CAMPEONATO TÉCNICAS **SIMULTÂNEAS**

LOCAL / PISCINA

COMPLEXO PISCINAS OLÍMPICAS DO FUNCHAL

DATA DO EVENTO

5 FEVEREIRO 2022

# CAMPEONATO DAS TÉCNICAS SIMULTÂNEAS

(CADETES A – CADETES B – CADETES C)

1. **ORGANIZAÇÃO:** Federação Portuguesa Natação / Associação de Natação da Madeira
2. **DATA:** Funchal, 5 de Fevereiro de 2022
3. **LOCAL:** Complexo de Piscinas Olímpicas do Funchal (P50m convertida em 25m)
4. **PISTAS:** 10 Pistas (pista 0 à pista 9)                      **AQUECIMENTO:** 20 Pistas
5. **HORÁRIO**

SÁBADO DE TARDE	DATA	FAMILIARIZAÇÃO	COMPETIÇÃO
	5-FEV-2022	15h00 – 16h15 (12 nadadores p/pista)	16h30 – 18h30

6. **PARTICIPAÇÃO**
  - 6.1. Poderão participar nadadores devidamente filiados na época 2021/2022 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 campeonato 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 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 de acordo 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 28 de janeiro, sexta-feira;

7.2. As inscrições são efetuadas no Ficheiro Convite e validadas se colocadas na Plataforma do Desporto da Direção Regional de 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**. 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.	<b>4x25m BRUÇOS - MISTO (2+2) + &lt;extracompetição&gt;</b>	
<i>Intervalo de 5'</i>		
2. <b>OU</b>	<b>50m MARIPOSA MISTO</b> - 25 metros pernas (com tábua) mais 25 metros normal.	<b>UMA PROVA DE MARIPOSA</b>
3.	<b>100m MARIPOSA MISTO</b> - 50 metros pernas (com tábua) mais 50 metros normal.	
4.	<p><b>30L – VIRAGEM FECHADA COM 7,5 METROS A 15 METROS SUBAQUÁTICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A partida é dada com o nadador dentro de água;</li> <li>- A partida é dada na linha dos 15 metros, no sentido da cuba de saltos;</li> <li>- A distância total da prova são de 30 metros (15m nado + 15m subaquático);</li> <li>- O nadador nada 15 metros crol até à parede e efetua uma viagem <b>fechada</b> sem levantar a cabeça, de rolamento ventral (cambalhota), obrigatório. Após a viragem, sem respirar, tenta percorrer os 15 metros subaquáticos na posição hidrodinâmica fundamental;</li> <li>- <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></li> <li>- 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);</li> <li>- 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;</li> <li>- A serie seguinte prepara-se para entrar, também pela lateral da piscina;</li> <li>- As series serão agrupadas com 5 nadadores em cada lado da piscina, após a saída da câmara de chamada;</li> <li>- Não devem ser inscritos nadadores que não cumpram, pelo menos, 5 metros em apneia após a viragem, na posição hidrodinâmica fundamental;</li> <li>- Não serão registados tempos.</li> </ul>	
5. <b>OU</b>	<b>50m BRUÇOS MISTO</b> - 25 metros pernas (com tábua) mais 25 metros normal.	<b>UMA PROVA DE BRUÇOS</b>
6.	<b>100m BRUÇOS MISTO</b> - 50 metros pernas (com tábua) mais 50 metros normal.	
<i>Intervalo de 5'</i>		
7.	<b>4x25m MARIPOSA - MISTO (2+2) + &lt;extracompetição&gt;</b>	