



# REGULAMENTO

2025 / 2026

# NATAÇÃO PURA

NOME DA COMPETIÇÃO

CAMPEONATO DAS TÉCNICAS **ALTERNADAS**

LOCAL / PISCINA

COMPLEXO PISCINAS OLÍMPICAS DO FUNCHAL

DATA DO EVENTO

2 NOVEMBRO 2025

# CAMPEONATO DAS TÉCNICAS ALTERNADAS

## (CADETES A, CADETES B & CADETES C)

- ORGANIZAÇÃO:** Federação Portuguesa Natação / Associação de Natação da Madeira
- DATA:** Funchal, 2 de novembro de 2025
- LOCAL:** Complexo de Piscinas Olímpicas do Funchal (P50m convertida em 25m)
- PISTAS:** 8 ou 10 Pistas **AQUECIMENTO:** 20 Pistas
- HORÁRIO:**

DOMINGO DE MANHÃ	DATA	FAMILIARIZAÇÃO	COMPETIÇÃO
	2-NOV-2025	07h45 – 09h00	09h15 – 11h45

### 6. PARTICIPAÇÃO

- Poderão participar nadadores devidamente filiados na época 2025/2026 pela Federação Portuguesa de Natação na especialidade de Natação Pura e Natação Adaptada, pertencentes às categorias de: **CADETES A**, **CADETES B** e **CADETES C** (idade mínima, 8 anos);
- 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;
- Serão aceites inscrições de nadadores **INFANTIS A** e **INFANTIS B** com pouca experiência nas provas em regime de < **EXTRACOMPETIÇÃO | EXH** > em todo o programa;
- Cada nadador, independentemente do seu escalão, poderá estar inscrito em:

- **DUAS PROVAS DE NATAÇÃO PURA** (uma na técnica de crol e uma na técnica de costas);
- **UMA PROVA DESAFIO | 25 METROS SUBAQUÁTICOS** (se habilitado);
- **DUAS PROVAS DE ESTAFETA** (uma na técnica de crol e uma na técnica de costas).

OU

- **DUAS PROVAS DE ESTAFETA** (uma na técnica de crol e uma na técnica de costas);
- **UM MEGA DESAFIO | 25M SUBAQUÁTICOS OBRIGATÓRIOS MAIS 125M PERNAS/NADO.**

**NOTA:** Apenas para nadadores com experiência, capazes que cumprir sem dificuldade os 25 metros apneia, estão convidados a participar no mega desafio de demonstração. Porém, ficam impossibilitados de participar em outras provas além das duas estafetas.

- 6.5. As estafetas são mistas, tanto no sexo como na idade, e a sua constituição é arbitrária. Com a intenção de promover a participação, vamos abrir a participação às equipas que não consigam participar com dois rapazes e duas raparigas. Por exemplo, três rapazes e uma rapariga, três raparigas e um rapaz, quatro raparigas, quatro rapazes;
- 6.6. A composição das equipas de estafeta deverá ser entregue na mesa do júri até 30 minutos antes do início de cada sessão;
- 6.7. 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 não sejam tempos oficiais;
- 6.8. O tempo de inscrição para a prova n.º 4. (partida ventral com 15 a 25 metros subaquáticos) equivale à distância percorrida em apneia (ex. 15" = 15 metros apneia, 20" = 20 metros apneia, 25" = 25 metros de apneia (máximo)).

**OBSERVAÇÃO:** Não podem inscrever nadadores que não consigam cumprir mais de 15 metros subaquáticos. Ou seja, não estão convidados a participar nadadores que apenas façam apenas 5 ou 10 metros subaquáticos. O desafio está em treinar para superar o desafio. Neste contexto, a prova não é um treino. Não vamos comprometer o desporto espetáculo.

- 6.9. Os resultados e os tempos da competição não serão homologados / oficializados;
- 6.10. Não é obrigatório a participação em todas as provas do programa.

## 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 24 de outubro, sexta-feira;
- 7.2. As inscrições são efetuadas via ficheiro convite e validadas se colocadas na Plataforma do Desporto da Direção Regional de Desporto;
- 7.2.1. 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. Nas estafetas a classificação será por “**CLASSIFICAÇÃO GERAL**”, independentemente da categoria e sexo;

8.3. Se o excesso de inscrições comprometer em demasia a duração do campeonato (mais de duas horas e meia) o programa de prova poderá ser condicionado. Poderemos proceder à eliminação ou redução de uma prova (a ser definido na reunião de delegados).

## 9. ARBITRAGEM

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

9.2. Os tempos serão manuais e 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 FPN.

## 11. PROGRAMA

DOMINGO DE MANHÃ		JORNADA & SESSÃO ÚNICA   09h15	
1.	<b>4x25m LIVRES MISTO   OFICIAL 2X2 (DOIS RAPAZES E DUAS RAPARIGAS)</b> Outros exemplos, não oficiais (EXH): três rapazes e uma rapariga, três raparigas e um rapaz, quatro raparigas, quatro rapazes.		
<i>Intervalo de 5' para organizar as provas individuais</i>			
2.	<b>50m COSTAS MISTO</b> - 25 metros pernas (com tábua) mais 25 metros normal (nado).	<b>APENAS UMA (1) PROVA DE COSTAS</b>	
3.	<b>100m COSTAS MISTO</b> - 50 metros pernas (com tábua) mais 50 metros normal (nado).		
4.	<b>APNEIA DE 25 METROS – DESAFIO SUBAQUÁTICO</b> - A partida é dada com o nadador fora de água, da lateral ou do bloco de partida. Em alguns casos, se necessário, dentro de água; - O principal objetivo é percorrer os 25 metros por debaixo de água com uma técnica de nado (subaquática) à escolha. Podem utilizar membros inferiores e superiores. O importante é cumprir a distância, independentemente do seu método/técnica; - A prova nunca poderá ser nadada. Ou seja, a superfície da água não pode ser rompida. Caso isso aconteça, a prova fica concluída; - 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; - Serão registados tempos nesta prova a quem concluir os 25 metros; - Não podem participar nadadores que façam apenas 5 ou 10 metros subaquáticos.		

**APNEIA DE 25 METROS +  
50 METROS PERNAS ( C / L ) + 75 METROS NADO ( L / C / L )**

**MEGA DESAFIO SUBAQUÁTICO / EVENTO DE DEMONSTRAÇÃO**

5. - Só poderão se inscrever nesta prova nadadores experientes, capazes de cumprir o desafio sem dificuldades. Não estão convidados a participar nadadores que não consigam cumprir o desafio, sobretudo os 25 metros apneia. Neste contexto, o desafio não é um treino. Esta prova trata-se de um desafio e de uma demonstração das capacidades do nadador em simultâneo;
- A partida é dada de cima, do bloco de partida (obrigatório);
  - A prova será composta por 25 metros apneia à escolha (obrigatório) + 25 metros pernas costas (com tábua) + 25 metros pernas crol (com tábua) + 25 metros nado crol + 25 metros nado costas + 25 metros nado crol. Ou seja, o desafio terá um total de 150 metros;
  - Nesta fase, “Campeonato das Técnicas Alternadas”, os nadadores podem percorrer os 25 metros por debaixo de água com uma técnica de nado (subaquática) à escolha. Podem utilizar membros inferiores e superiores. O importante é cumprir a distância, independentemente do seu método/técnica. A parte da apneia nunca poderá ser nadada. Ou seja, a superfície da água não pode ser rompida. Caso isso aconteça, a prova fica concluída, independentemente do resto da prova;
  - Se o nadador não cumprir a distância total em apneia (25 metros), para, e segura o separador da pista até a conclusão da série. Depois sai pela lateral da piscina ou nada até à escada mais próxima. O nadador não estará mais convidado a participar em outro evento desafio;
  - Serão registados tempos nesta prova;

**NOTA:** Qualquer um dos desafios, seja a prova n.º 4 ou a prova n.º 5, requer muita preparação. O desafio tem de ser praticado em contexto de treino antes de ser aplicado na prova. Ambos os desafios acarretam algum risco (apneia).

6.	<b>50m CROL MISTO</b> - 25 metros pernas (com tábua) mais 25 metros normal (nado).	<b>APENAS UMA (1) PROVA DE CROL</b>
7.	<b>100m CROL MISTO</b> - 50 metros pernas (com tábua) mais 50 metros normal (nado).	
<i>Intervalo de 5' para organizar as provas de estafeta</i>		
8.	<b>4x25m COSTAS MISTO   OFICIAL 2X2 (DOIS RAPAZES E DUAS RAPARIGAS)</b> Outros exemplos, não oficiais (EXH): três rapazes e uma rapariga, três raparigas e um rapaz, quatro raparigas, quatro rapazes.	
<b>Entrega dos diplomas de participação 15'</b>		

**OBSERVAÇÃO:** Como o evento é direcionado para nadadores com pouca experiência, sendo para muitos a primeira experiência competitiva. Poderá haver atrasos no horário previsto.