



REGULAMENTO

2023 / 2024

NATAÇÃO PURA

NOME DA COMPETIÇÃO

CAMPEONATO TÉCNICAS **SIMULTÂNEAS**

LOCAL / PISCINA

COMPLEXO PISCINAS OLÍMPICAS DO FUNCHAL

DATA DO EVENTO

3 FEVEREIRO 2024

CAMPEONATO DAS TÉCNICAS SIMULTÂNEAS

(CADETES A – CADETES B – CADETES C)

1. **ORGANIZAÇÃO:** Associação de Natação da Madeira | Federação Portuguesa Natação
2. **DATA:** Funchal, 3 de fevereiro de 2024
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
	3-FEV-2024	15h00 – 16h15	16h30 – 18h45

6. **PARTICIPAÇÃO**
 - 6.1. Poderão participar nadadores devidamente filiados na época 2023/2024 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 e mais novos, mas que ainda não possuem a experiência ou a capacidade para participar em provas mais robustas, como são exemplo dos TORREGRI;
 - 6.3. Serão aceites inscrições de nadadores **INFANTIS A e INFANTIS B** com pouca experiência nas provas em regime de <EXTRACOMPETIÇÃO> em todo o programa;
 - 6.4. 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 (15 metros)**;
 - **DUAS PROVAS DE ESTAFETA**.

- Ou seja, **CINCO PROVAS NO TOTAL** (não é obrigatório participar em todas as provas).
 - 6.5. As estafetas são absolutas e mistas - compostas por dois rapazes e duas raparigas. Serão aceites outro tipo de estafetas a fim de promover a participação. Por exemplo: quatro rapazes, quatro raparigas, três rapazes e uma rapariga ou três raparigas e um rapaz. Estas estafetas serão inscritas no programa de prova como <EXTRACOMPETIÇÃO>;
 - 6.6. 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;

6.7. 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 e competitivas, todos os nadadores têm de ser inscritos com tempo de entrada, mesmo que sejam tempos não oficiais;

6.8. O tempo de inscrição para a **PROVA 4**: Viragem **fechada** com rolamento mais 5 a 15 metros subaquáticos, equivale à distância percorrida em apneia após a viragem. Por exemplo: 7,5 segundos de 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;

6.8.1. Não devem ser inscritos nesta prova nadadores que não cumpram, no mínimo, 5 metros em apneia após a viragem na posição hidrodinâmica fundamental. 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 campeonato (superior a 3 horas), o programa de prova poderá ser condicionado (ex. com a eliminação da prova n.º 4).

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 26 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;

7.2.1. 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 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.	4x25m BRUÇOS - MISTO (2+2) + <extracompetição>.	
Intervalo de 5'		
2. OU 3.	50m MARIPOSA MISTO - 25 metros pernas (com tábua) mais 25 metros normal. 100m MARIPOSA MISTO - 50 metros pernas (com tábua) mais 50 metros normal.	UMA PROVA DE MARIPOSA
4.	30L – VIRAGEM FECHADA COM 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 é de 30 metros (15m nado + 15m subaquático); - O nadador nada 15 metros crol até à parede e efetua a 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 debaixo de água, após a viragem, na posição hidrodinâmica fundamental, sem 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 mais próxima; - 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 apnea após a viragem, na posição hidrodinâmica fundamental; - Não serão registados tempos; - O evento é optativo, tal como todos os outros.	
5. OU 6.	50m BRUÇOS MISTO - 25 metros pernas (com tábua) mais 25 metros normal. 100m BRUÇOS MISTO - 50 metros pernas (com tábua) mais 50 metros normal.	UMA PROVA DE BRUÇOS
Intervalo de 5'		
7.	4x25m MARIPOSA - MISTO (2+2) + <extracompetição>	

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