



REGULAMENTO

2025 / 2026

NATAÇÃO PURA

NOME DA COMPETIÇÃO

CAMPEONATO TÉCNICAS **SIMULTÂNEAS**

LOCAL / PISCINA

COMPLEXO PISCINAS OLÍMPICAS DO FUNCHAL

DATA DO EVENTO

14 FEVEREIRO 2026

CAMPEONATO DAS TÉCNICAS SIMULTÂNEAS

(CADETES A – CADETES B – CADETES C)

1. **ORGANIZAÇÃO:** Associação de Natação da Madeira | Federação Portuguesa Natação
2. **DATA:** Funchal, 14 de fevereiro de 2026
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
	14-FEV-2026	14h30 – 15h45	16h00 – 18h45

6. **PARTICIPAÇÃO**
 - 6.1. 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 de participação, 8 anos - 2018);
 - 6.2. O campeonato pretende satisfazer nadadores com idade de ser Cadete A (2014) 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;
 - 6.3. 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 de duas formas:
 - **DUAS PROVAS DE NADO – OU – DE PERNAS / NADO** (uma de bruços e uma de mariposa);
 - **UMA PROVA DESAFIO | 25 METROS SUBAQUÁTICOS** (apenas se habilitado e na PHF obrigatória);
 - **DUAS PROVAS DE ESTAFETA** (uma na técnica de bruços e uma na técnica de mariposa).

OU

- **UM MEGA DESAFIO | 150 METROS** (75M + 75B);
 - **UMA PROVA DESAFIO | 25 METROS SUBAQUÁTICOS** (apenas se habilitado e PHF obrigatória);
 - **DUAS PROVAS DE ESTAFETA** (uma de bruços e uma na técnica de mariposa).
- Ou seja, **CINCO PROVAS NO TOTAL** (não é obrigatória a participação em todas as provas).

6.5. As estafetas são **ABSOLUTAS** e **MISTAS** - compostas por dois rapazes e duas raparigas. Porém, 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 constar no ficheiro convite;

SOLICITAÇÃO: Solicitamos a todas as equipas para que no ato de inscrição ou na data-limite de confirmação das inscrições, normalmente na quarta-feira que antecede o campeonato, dia 11 de fevereiro, preencham e enviem as estafetas.

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 n.º 5 (partida ventral com 15 a 25 metros subaquáticos obrigatórios na posição hidrodinâmica fundamental) equivale à distância percorrida em apneia (ex. 15" = 15 metros apneia, 20" = 20 metros apneia, 25" = 25 metros de apneia (máximo)).

NOTA 1: Não podem inscrever nadadores que não consigam cumprir pelo menos 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. Atenção à obrigatoriedade da "Posição Hidrodinâmica Fundamental", o que acresce dificuldade ao desafio.

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. Por exemplo, com a eliminação da prova n.º 5 (desafio de 25 metros apneia);

6.10. Os resultados e os tempos da competição não serão homologados / oficializados;

6.11. 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 6 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 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 sua categoria e sexo;

8.3. As estafetas não constituídas por dois rapazes e duas raparigas, ponto 6.5 do regulamento, serão classificadas por “**EXTRACOMPETIÇÃO**”.

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** e serão disponibilizados *online* e em direto na página da Associação de Natação em: <<https://www.anatacaodamadeira.pt/>>.

NOTA 2: Uma vez que os tempos são manuais e a introdução é igualmente manual, poderá haver um ligeiro atraso na saída dos <Resultados em Direto>.

10. CASOS OMISSOS

10.1. Os casos omissos serão resolvidos pela organização do evento de acordo com o Regulamento Geral da Federação Portuguesa de Natação.

11. PROGRAMA

SÁBADO DE TARDE		JORNADA & SESSÃO ÚNICA 16h00
1.	4x25m BRUÇOS MISTO OFICIAL 2X2 (DOIS RAPAZES E DUAS RAPARIGAS) 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.	MEGA DESAFIO / EVENTO DE DEMONSTRAÇÃO 75 METROS MARIPOSA + 75 METROS BRUÇOS	
	<p>- Só poderão se inscrever nesta prova nadadores experientes, capazes de cumprir o desafio. Não estão convidados a participar nadadores que não consigam cumprir o desafio ou que cumpram o desafio com muita dificuldade. Neste contexto, o desafio não é treino. Esta prova trata-se de um desafio e de uma demonstração das capacidades do nadador.</p> <p>NOTA 3: Qualquer um dos desafios, seja a prova n.º 2 ou a prova n.º 5, requerem muita preparação. O desafio tem de ser praticado em contexto de treino antes de ser aplicado na prova.</p>	
3.	25m BRUÇOS MISTO - 25 metros bruços normal (nado).	APENAS UMA (1) PROVA DE BRÇOS
4.	50m BRUÇOS MISTO - 25 metros pernas (com tábua) mais 25 metros normal (nado).	
5.	APNEIA DE 25 METROS (PHF) – DESAFIO SUBAQUÁTICO	
	<p>- 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;</p> <p>- O principal objetivo é percorrer os 25 metros por debaixo de água na Posição Hidrodinâmica Fundamental. Apenas podem utilizar membros inferiores como meio de propulsão (pernas crol ou pernas mariposa). A Posição Hidrodinâmica Fundamental é a posição mais importante da carreira de um nadador. Ao contrário do Campeonato das Técnicas Alternadas, onde o objetivo era “apenas” cumprir os 25 metros em apneia, independentemente da técnica de nado utilizada, agora aumentamos a fasquia, até pelo aumento da dificuldade ao longo da época desportiva;</p> <p>- A prova nunca poderá ser nadada. Ou seja, a superfície da água não pode ser rompida. Caso isso aconteça, a prova fica concluída;</p> <p>- 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;</p> <p>- Não serão registados tempos nesta prova;</p> <p>- Não podem participar nadadores que façam apenas 5 ou 10 metros subaquáticos.</p>	

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

OBSERVAÇÃO: Como o evento é direcionado para nadadores com pouca experiência, sendo para muitos a primeira experiência competitiva. Poderá haver atrasos em relação ao horário previsto.

© ANMAD – Associação de Natação da Madeira, janeiro 2026