ANM
ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO
DA MADEIRA

REGULAMENTO

2022 / 2023

NATAÇÃO PURA

NOME DA COMPETIÇÃO

CAMPEONATO DAS TÉCNICAS **ALTERNADAS**

LOCAL / PISCINA

COMPLEXO PISCINAS OLÍMPICAS DO FUNCHAL

DATA DO EVENTO

5 NOVEMBRO 2022

CAMPEONATO DAS TÉCNICAS ALTERNADAS

(CADETES A, CADETES B & CADETES C)

1. **ORGANIZAÇÃO:** Federação Portuguesa Natação / Associação de Natação da Madeira
2. **DATA:** Funchal, 5 de Novembro de 2022
3. **LOCAL:** Complexo de Piscinas Olímpicas do Funchal (P50m convertida em 25m)
4. **PISTAS:** 8 ou 10 Pistas **AQUECIMENTO:** 20 Pistas
5. **HORÁRIO:**

SÁBADO DE TARDE	DATA	FAMILIARIZAÇÃO	COMPETIÇÃO
	5-NOV-2022	15h00 – 16h15	16h30 – 19h00

6. PARTICIPAÇÃO

6.1. Poderão participar nadadores devidamente filiados na época 2022/2023 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'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 em:

- **DUAS PROVAS DE NATAÇÃO PURA** (uma de crol e uma de costas);
- **UMA PROVA | PARTIDA VENTRAL COM 10 A 25 METROS SUBAQUÁTICOS**
- **DUAS PROVAS DE ESTAFETA**.
- Ou seja, **CINCO PROVAS NO TOTAL**.

6.5. As estafetas são mistas, tanto no sexo como na idade, e a sua constituição é aleatória. A intenção é promover a participação, nunca limitar (por exemplo: três rapazes e uma rapariga, dois rapazes e duas raparigas, quatro raparigas, quatro rapazes, etc.);

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 10 a 25 metros subaquáticos) equivale à distância percorrida em apneia (ex. 10" = 10 metros apneia, 15" = 15 metros apneia, 25" para 25 metros de apneia (máximo)). Não haverá resultados nesta prova;

6.9. Os tempos do evento não serão homologados;

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 28 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 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

SÁBADO DE TARDE	JORNADA & SESSÃO ÚNICA | 16h30	
1.	**4x25m LIVRES MISTO** Por exemplo: três rapazes e uma rapariga, dois rapazes e duas raparigas, quatro raparigas, quatro rapazes, entre outras opções.	
Intervalo de 5'		
2.	**50m COSTAS MISTO** - 25 metros pernas (com tábua) mais 25 metros normal (nado).	**UMA (1) PROVA DE COSTAS**
3.	**100m COSTAS MISTO** - 50 metros pernas (com tábua) mais 50 metros normal (nado).	
4.	**25 METROS - PARTIDA VENTRAL COM 10 METROS A 25 METROS SUBAQUÁTICOS** - A partida é dada com o nadador fora de água, da lateral ou do bloco de partida; - O principal objetivo é percorrer os 25 metros por debaixo de água, na posição hidrodinâmica fundamental (PHF), sem utilizar o recurso dos membros superiores; - A distância máxima e total da prova são 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 durante a prova. A propulsão dos membros inferiores poderá ser simultânea (ex. pernas de mariposa) ou alternada (ex. 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 nesta prova.	
5.	**50m CROL MISTO** - 25 metros pernas (com tábua) mais 25 metros normal (nado).	**UMA (1) PROVA DE CROL**
6.	**100m CROL MISTO** - 50 metros pernas (com tábua) mais 50 metros normal (nado).	
Intervalo de 5'		
7.	**4x25m COSTAS MISTO** Por exemplo: três rapazes e uma rapariga, dois rapazes e duas raparigas, quatro raparigas, quatro rapazes, entre outras opções.	
Entrega dos diplomas de participação 10'		

OBSERVAÇÃO:

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