



REGULAMENTO

2021 / 2022

NATAÇÃO PURA

NOME DA COMPETIÇÃO

CAMPEONATO DAS TÉCNICAS **ALTERNADAS**

LOCAL / PISCINA

COMPLEXO PISCINAS OLÍMPICAS DO FUNCHAL

DATA DO EVENTO

6 NOVEMBRO 2021

TORNEIO DAS TÉCNICAS ALTERNADAS

(CADETES A, CADETES B & CADETES C)

1. **ORGANIZAÇÃO:** Federação Portuguesa Natação / Associação de Natação da Madeira
2. **DATA:** Funchal, 6 de Novembro de 2021
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
	6-NOV-2021	15h00 – 16h15 (10 nadadores p/pista)	16h30 – 19h00

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's;

6.3. Cada nadador, independentemente do seu escalão, poderá estar inscrito em:

- **DUAS PROVAS DE NATAÇÃO PURA** (uma de crol e uma de costas);

- **UMA PROVA DE "PARTIDAS" / SUBAQUÁTICO;**

- **DUAS PROVA DE ESTAFETA.**

- Ou seja, **CINCO PROVAS NO TOTAL.**

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

6.5. A composição das equipas de estafeta deverá ser entregue na mesa do júri até 30 minutos antes do início de cada sessão;

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, equilibradas 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. (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;

6.8. Os tempos não serão homologados.

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 29 de outubro, sexta-feira;

7.2. As inscrições são efetuadas no Ficheiro Convite e validadas se colocadas na Plataforma do Desporto da Direção Regional de Desporto. 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 torneio 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 Associação de Natação da Madeira;

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 Federação Portuguesa de Natação (FPN).

11. PROGRAMA

JORNADA & SESSÃO ÚNICA 16h30 – SÁBADO DE TARDE		
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 PROVA DE COSTAS
3.	100m COSTAS MISTO - 50 metros pernas (com tábua) mais 50 metros normal (nado).	
4.	<p>25 METROS - PARTIDA VENTRAL COM 10 METROS A 25 METROS SUBAQUÁTICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - A partida é dada com o nadador fora de água, da lateral ou do bloco de partida; - <u>O objetivo principal é percorrer os 25 metros por debaixo de água, na posição hidrodinâmica fundamental (PHF), sem utilizar o recurso dos membros superiores;</u> - 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 (pernas de mariposa) ou alternada (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 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'		