



REGULAMENTO

2024 / 2025

NATAÇÃO PURA

NOME DA COMPETIÇÃO

CAMPEONATO DAS TÉCNICAS **ALTERNADAS**

LOCAL / PISCINA

COMPLEXO PISCINAS OLÍMPICAS DO FUNCHAL

DATA DO EVENTO

9 NOVEMBRO 2024

CAMPEONATO DAS TÉCNICAS ALTERNADAS

(CADETES A, CADETES B & CADETES C)

- ORGANIZAÇÃO:** Federação Portuguesa Natação / Associação de Natação da Madeira
- DATA:** Funchal, 9 de novembro de 2024
- LOCAL:** Complexo de Piscinas Olímpicas do Funchal (P50m convertida em 25m)
- PISTAS:** 8 ou 10 Pistas **AQUECIMENTO:** 20 Pistas
- HORÁRIO:**

SÁBADO DE TARDE	DATA	FAMILIARIZAÇÃO	COMPETIÇÃO
	9-NOV-2024	14h30 – 15h45	16h00 – 18h30

NOVO HORÁRIO!

- PARTICIPAÇÃO**
 - Poderão participar nadadores devidamente filiados na época 2024/2025 pela Federação Portuguesa de Natação na especialidade de Natação Pura e Natação Adaptada, pertencentes às categorias de: **CADETES A, CADETES B e CADETES C**;
 - 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;
 - 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 de crol e uma de costas);
 - **UMA PROVA DESAFIO | PARTIDA VENTRAL COM 10 A 25 METROS SUBAQUÁTICOS**
 - **DUAS PROVAS DE ESTAFETA** (uma de crol e uma de costas).
 - Ou seja, **CINCO PROVAS NO TOTAL**. Não é obrigatório participar em todas as provas!
 - As estafetas são mistas, tanto no sexo como na idade, e a sua constituição é arbitrária. 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.);
 - 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 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 1 de novembro, 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

SÁBADO DE TARDE		JORNADA & SESSÃO ÚNICA 16h00 – NOVO HORÁRIO!
1.	4x25m LIVRES MISTO OFICIAL 2X2 (DOIS RAPAZES E DUAS RAPARIGAS) Outros exemplos, não oficiais: três rapazes e uma rapariga, quatro raparigas, quatro rapazes, entre outras opções.	
<i>Intervalo de 5' para organizar as provas individuais</i>		
2.	50m COSTAS MISTO - 25 metros pernas (com tábua) mais 25 metros normal (nado).	APENAS 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; - <u>O principal objetivo 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 (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. Trata-se de uma prova desafio.	
5.	50m CROL MISTO - 25 metros pernas (com tábua) mais 25 metros normal (nado).	APENAS UMA (1) PROVA DE CROL
6.	100m CROL MISTO - 50 metros pernas (com tábua) mais 50 metros normal (nado).	
<i>Intervalo de 5' para organizar as provas de estafeta</i>		
7.	4x25m COSTAS MISTO OFICIAL 2X2 (DOIS RAPAZES E DUAS RAPARIGAS) Outros exemplos, não oficiais: três rapazes e uma rapariga, 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.