



REGULAMENTO

2024 / 2025

NATAÇÃO PURA

NOME DA COMPETIÇÃO

CAMPEONATO TÉCNICAS **SIMULTÂNEAS**

LOCAL / PISCINA

COMPLEXO PISCINAS OLÍMPICAS DO FUNCHAL

DATA DO EVENTO

1 FEVEREIRO 2025

CAMPEONATO DAS TÉCNICAS SIMULTÂNEAS

(CADETES A – CADETES B – CADETES C)

1. **ORGANIZAÇÃO:** Associação de Natação da Madeira | Federação Portuguesa Natação
2. **DATA:** Funchal, 1 de fevereiro de 2025
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
	1-FEV-2025	14h30 – 16h00	16h15 – 18h30

6. **PARTICIPAÇÃO**
 - 6.1. 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**;
 - 6.2. O campeonato pretende satisfazer nadadores com idade de ser Cadete A ou 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 / NADO** (uma de bruços e uma de mariposa);
 - **UMA PROVA DESAFIO | PARTIDA VENTRAL COM 10 A 25 METROS SUBAQUÁTICOS (PHF)**
 - **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 (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). "POSIÇÃO HIDRODINÂMICA FUNDAMENTAL" (PHF) obrigatório. Caso contrário, serão desclassificados (mesmo que cumpram a distância);

6.8.1. Não devem ser inscritos nesta prova nadadores que não cumpram, no mínimo, 10 metros em apneia.

6.9. Haverá resultados na Prova n.º 4 (apneia) para quem conseguir cumprir os 25 metros apneia na Posição Hidrodinâmica Fundamental;

6.10. 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 4 (apneia).

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 24 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.

11. PROGRAMA

JORNADA & SESSÃO ÚNICA 16h00		
1.	4x25m BRUÇOS - MISTO (2+2) + <EXTRACOMPETIÇÃO>.	
<i>Intervalo de 5'</i>		
2. OU	50m MARIPOSA MISTO - 25 metros pernas (com tábua) mais 25 metros normal.	UMA PROVA DE MARIPOSA
3.	100m MARIPOSA MISTO - 50 metros pernas (com tábua) mais 50 metros normal.	
4.	<p>25 METROS - PARTIDA VENTRAL COM 10 METROS A 25 METROS SUBAQUÁTICOS</p> <p>POSIÇÃO HIDRODINÂMICA FUNDAMENTAL OBRIGATÓRIA</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 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; - Serão registados tempos nesta prova para quem concluir o desafio (25 metros) na posição hidrodinâmica fundamental (PHF). 	
5. OU	50m BRUÇOS MISTO - 25 metros pernas (com tábua) mais 25 metros normal.	UMA PROVA DE BRUÇOS
6.	100m BRUÇOS MISTO - 50 metros pernas (com tábua) mais 50 metros normal.	
<i>Intervalo de 5'</i>		
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.