

REGULAMENTO ESPECÍFICO DE NATAÇÃO DOS JNS 2016

ÍNDICE

1.	INTRODUÇÃO.....	2
2.	PARTICIPAÇÃO	2
3.	ESCALÕES.....	2
4.	COMPETIÇÃO – DISPOSIÇÕES GERAIS	2
5.	PRÉMIOS	4
6.	REGULAMENTO TÉCNICO ESPECÍFICO.....	4
6.	CASOS OMISSOS	5

1. INTRODUÇÃO

Este Regulamento aplica-se a todas as competições de Natação Pura realizadas no âmbito dos XXIII Jogos Nacionais Salesianos - Manique-2016, em conformidade com o estipulado no Regulamento Geral dos mesmos e tendo por base as Regras Oficiais desta modalidade.

2. PARTICIPAÇÃO

- 2.1.** Poderão apenas participar os alunos devidamente inscritos nos Jogos Nacionais Salesianos.
- 2.2.** Os alunos devem estar devidamente inscritos e autorizados por escrito pelos respetivos Encarregados de Educação em formulário próprio para o efeito.
- 2.3.** Os atletas poderão participar em todas as provas dentro dos seus escalões e género.

3. ESCALÕES

- 3.1.** Os escalões para os Jogos Nacionais Salesianos constituem-se do seguinte modo:

Escalão	Ano de nascimento
Infantis A	2006/2005
Infantis B	2004/2003
Iniciados	2002/2001
Juvenis	2000/1999

4. COMPETIÇÃO – DISPOSIÇÕES GERAIS

4.1. Provas

- 4.1.1.** De acordo com o quadro seguinte:

4.2. Classificações

- 4.2.1.** Para cada prova será efetuada uma classificação
- 4.2.2.** Será realizada uma classificação coletiva resultante do somatório da pontuação referente às duas melhores classificações de cada prova tendo em conta o escalão e o género, de acordo com o seguinte critério:

Classificação-Pontuação	Classificação-Pontuação
1º - 13 pontos	7º - 6 pontos
2º - 11 pontos	8º - 5 pontos
3º - 10 pontos	9º - 4 pontos
4º - 9 pontos	10º - 3 pontos
5º - 8 pontos	11º - 2 pontos
6º - 7 pontos	12º - 1 ponto

4.2.3. Em caso de empate coletivo, será classificada em primeiro lugar a equipa que tiver obtido mais primeiros lugares, posteriormente segundos lugares, e assim sucessivamente.

4.3. Inscrições

4.3.1. Cada atleta poderá participar no máximo em três provas por sessão. Na última sessão, nas provas de estafetas, todos os atletas poderão participar em todas as estafetas, limitando apenas a quatro elementos por estafeta dentro do escalão e género.

4.4. Equipamento Desportivo

4.4.1. Os atletas participantes deverão ser portadores de equipamento desportivo adequado à prática da modalidade, nomeadamente fato de banho ou calção de banho, touca, chinelos, óculos facultativo;

4.5. Instalações

4.5.1. As provas irão efetuar-se na piscina dos Salesianos de Manique, composta por 8 pistas de 25 metros, que cumpre com as dimensões regulamentares para a prática da modalidade de competição. Piscina homologada para provas oficiais de acordo com o Regulamento Geral da FPN.

4.5.2. Caberá à entidade organizadora providenciar o apetrechamento mínimo das instalações para efeito de uma competição.

4.6. Programa de Provas

1ª Sessão - 23 abril - sábado			
Aquecimento - 9:00 horas			
Início das Provas - 10:00 horas			
Prova	Masculino	Prova	Feminino
1	50 Livres	2	50 Livres
3	100 Bruços	4	100 Bruços
5	50 Costas	6	50 Costas
7	50 Mariposa	8	50 Mariposa
Intervalo – Entrega de prémios			
Almoço			
2ª Sessão – 23 abril - Sábado			
Aquecimento - 15:30 horas			
Início das Provas - 16:30 horas			
9	100 Livres	10	100 Livres
11	50 Bruços	12	50 Bruços
13	100 Costas	14	100 Costas
15	25 Mariposa	16	25 Mariposa
Intervalo – Entrega de prémios			
Final das provas - 18:30 horas			

3ª Sessão - 24 abril - domingo			
Aquecimento - 15:30 horas			
Início das Provas - 16:30 horas			
Prova	Masculino	Prova	Feminino
17	4x25 Livres	18	4x25 Livres
19	4x50 Estilos	20	4x50 Estilos
Intervalo			
21	4x25 Estilos	22	4x25 Estilos
23	4x50 Livres	24	4x50 Livres
Intervalo – Entrega de prémios			
Final das provas - 18:30 horas			

4.7. Acompanhamento dos Atletas

4.7.1. Os professores acompanhantes são os responsáveis pelo devido enquadramento e orientação dos atletas durante a realização das provas, pelo que devem orientar os atletas no período de aquecimento, propondo e controlando os exercícios de aquecimento.

4.7.2. No decorrer das provas, devem também permanecer sempre junto dos seus atletas na bancada, devendo encaminhá-los para a câmara de chamada com a devida antecedência, pois os atletas que não responderem à chamada não efetuarão a sua prova, sendo-lhes atribuída falta.

4.8. Secretariado, Arbitragem e Cronometragem

4.8.1. É da responsabilidade do secretariado da prova o envio do regulamento da competição para as diversas casas, a recolha das inscrições, o tratamento das inscrições e o fornecimento dos resultados.

4.8.2. É da responsabilidade da casa organizadora a condução da prova, devendo para o efeito organizar a equipa de arbitragem com um mínimo de elementos que permita que a competição tenha o brilho, a honra e o desportivismo que merece.

5. PRÉMIOS

5.1. Serão entregues medalhas ou diplomas aos três primeiros classificados de cada prova por escalão e género.

6. REGULAMENTO TÉCNICO ESPECÍFICO

6.1. Partida

6.1.1. A partida de Livres, Bruços, Mariposa será efetuada por meio de salto, enquanto a partida de Costas e estafetas de Estilos será efetuada dentro da água. Ao apito prolongado os nadadores devem subir para o bloco de partida (Livres, Bruços, Mariposa) ou entrar na água (Costas, estafeta de Estilos), quando soar a voz de “aos seus lugares” os nadadores deverão colocar-se na posição de partida, o mais rápido possível, e quando estes estiverem totalmente imóveis o Juiz dará o sinal de partida.

6.2. Livres

6.2.1. Poderá ser nadado qualquer estilo além de Costas, Bruços ou Mariposa. O nadador deverá tocar na parede com qualquer parte do corpo, ao completar cada percurso de uma piscina e também na chegada.

6.3. Costas

6.3.1. O nadador deverá sair da parede e nadar em posição dorsal durante toda a prova. Na viragem o nadador poderá tocar a parede mantendo a posição dorsal ou efetuar cambalhota, em que os ombros poderão rodar para além da vertical para bruços, após o que um movimento contínuo de um braço, ou um movimento contínuo dos dois braços pode ser utilizado para fazer a viragem. Uma vez que o corpo tenha perdido a posição de costas, não poderá haver nenhum movimento de pernas ou braços, que seja independente do movimento contínuo da viragem. Ao terminar a prova, o nadador deve tocar a parede na posição de costas.

6.4. Bruços

6.4.1. O corpo deve permanecer sempre na posição de bruços e todos os movimentos de braços devem ser simultâneos e no mesmo plano horizontal, sem movimentos alternados, sendo feita a mesma exigência para os movimentos das pernas. As mãos não devem ser puxadas atrás para além da linha das ancas, exceto durante a primeira braçada após a partida e após cada viragem. Em cada viragem e no final da prova, o toque na parede deve ser efetuado com ambas as mãos simultaneamente. Durante cada ciclo completo de uma braçada e de uma pernada, por essa ordem, alguma parte da cabeça do nadador deve quebrar a superfície da água, exceto depois da partida e após cada viragem, em que o nadador pode dar uma braçada completamente para trás até às pernas e uma pernada enquanto completamente submerso.

6.5. Mariposa

6.5.1. O corpo deve permanecer na posição ventral e os ombros deverão estar em linha com a superfície normal da água. Os braços devem ser trazidos para a frente juntos sobre a água e levados atrás simultaneamente. Os movimentos das pernas e dos pés devem ser executados simultaneamente, no plano vertical. Em cada viragem e no final da prova o toque na parede deve ser efetuado com ambas as mãos simultaneamente.

6.6. Estilos

6.6.1. Na estafeta de Estilos, cada nadador efetuará um percurso num determinado estilo, pela seguinte ordem: costas, bruços, mariposa, livre.

6.7. Estafetas

6.7.1. As provas de estafetas terão apenas dois escalões, **Infantil** que poderá ser composta por elementos dos dois escalões de infantis aleatoriamente; e **Absolutos** que poderá ser composta por elementos de todos os escalões também aleatoriamente.

7. CASOS OMISSOS

Os casos omissos a este Regulamento serão analisados e resolvidos pela organização e da sua decisão não cabe recurso.