



**ESTORIL'24**  
XXVII JOGOS NACIONAIS  
SALESIANOS

## REGULAMENTO ESPECÍFICO

- NATAÇÃO -



**ESTORIL'24**  
XXVIII JOGOS NACIONAIS  
SALESIANOS

## 1. INTRODUÇÃO

Este Regulamento aplica-se a todas as competições de Natação realizadas no âmbito dos XXVIII Jogos Nacionais Salesianos, em conformidade com o estipulado no Regulamento Geral dos mesmos e tendo por base as Regras Oficiais desta modalidade, as quais sofreram algumas adaptações que estão enunciadas nos pontos seguintes.

## 2. PARTICIPAÇÃO

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

## 3. ESCALÕES ETÁRIOS

Infantis A	Infantis B	Iniciados	Juvenis
2015 a 2013	2011/2012	2009/2010	2008 a 2006

## 4. COMPETIÇÃO – DISPOSIÇÕES GERAIS

- 4.1. **Inscrições**
  - 4.1.1. Cada atleta poderá participar em 2 (duas) provas individuais por sessão mais estafetas.



## 4.2. Programa de Provas

1ª Sessão		2ª Sessão		3ª Sessão	
25 de abril de 2024		26 de abril de 2024		27 de abril de 2024	
Aquecimento: 14h15		Aquecimento: 13h15		Aquecimento: 14h15	
Início das Provas: 15h00		Início das Provas: 14h00		Início das Provas: 15h00	
Prova 1 e 2	100 Livres	Prova 9 e 10	4x50 Estilos	Prova 17 e 18	4x25 Estilos
Prova 3 e 4	50 Costas	Prova 11 e 12	100 Costas	Prova 19 e 20	50 Mariposa
Prova 5 e 6	100 Bruços	Prova 13 e 14	50 Bruços	Prova 21 e 22	50 Livres
Prova 7 e 8	4x25 Livres	Prova 15 e 16	25 Mariposa	Prova 23 e 24	4x50 Livres
Entrega de Prémios		Entrega de Prémios		Entrega de Prémios	

## 4.3. Classificações

4.3.1. Para cada prova será efetuada uma classificação.

4.3.2. Haverá uma classificação coletiva baseada na seguinte pontuação por escalão:

Classificação – Pontuação Provas Individuais	Classificação – Pontuação Provas Estafetas
1º - 12 pontos	1º - 12 pontos
2º - 8 pontos	2º - 8 pontos
3º - 6 pontos	3º - 6 pontos
4º - 5 pontos	4º - 5 pontos
5º - 4 pontos	5º - 4 pontos
6º - 3 pontos	6º - 3 pontos
7º - 2 pontos	7º - 2 pontos
8º - 1 pontos	8º - 1 pontos



**ESTORIL'24**  
XXVIII JOGOS NACIONAIS  
SALESIANOS

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

#### **4.4. 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 decorrer na piscina dos Salesianos de Manique.  
4.5.2. Composta por 8 pistas de 25 metros, que cumpre com as dimensões regulamentares para a prática da modalidade de competição.

#### **4.6. Acompanhamento dos Atletas**

- 4.6.1. 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.  
4.6.2. 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.



**ESTORIL'24**  
XXVIII JOGOS NACIONAIS  
SALESIANOS

#### **4.7. Secretariado, Arbitragem e Cronometragem**

- 4.7.1. É da responsabilidade do secretariado da prova o envio do regulamento da competição para as diversas presenças salesianas, a recolha/tratamento das inscrições e o fornecimento dos resultados.
- 4.7.2. É da responsabilidade da organização dos Jogos a condução da prova, devendo para o efeito organizar a equipa de arbitragem com o mínimo de elementos que permita que a competição tenha o brilho, a honra e o desportivismo que merece.

### **5. PRÉMIOS**

Serão entregues medalhas aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova por escalão e género.

- 5.1. Serão entregues troféus aos 3 (três) primeiros classificados a nível coletivo.

### **6. REGULAMENTO TÉCNICO ESPECÍFICO**

#### **6.1 Partida**

- 6.1.1 A partida de Livres, Bruços e Mariposa será efetuada por meio de salto, enquanto que a partida de Costas e estafetas de Estilos será efetuada dentro de água. Ao apito prolongado os nadadores devem subir para o bloco de partida (Livres, Bruços e Mariposa) ou entrar na água (Costas e estafetas 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 dorsal, 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 dorsal.

## **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.



**ESTORIL'24**  
XXVIII JOGOS NACIONAIS  
SALESIANOS

## **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 e livres.

## **6.7 Estafetas**

6.7.1 As provas de estafetas serão disputadas em todos os escalões (Infantil A, Infantil B, Iniciado e Juvenil). Na constituição, as estafetas podem contemplar atletas de todos os escalões. Para efeitos de classificação a estafeta será considerada no escalão do atleta mais velho.

## **7. CASOS OMISSOS**

Os casos omissos neste Regulamento Específico, são analisados e resolvidos pelos Coordenadores dos XXVIII Jogos Nacionais Salesianos e da sua decisão não caberá recurso.