



# **REGULAMENTO ESPECÍFICO DE NATAÇÃO 2023-2025**



EDUCAÇÃO



Desporto Escolar

## Índice

1.	Introdução	2
2.	Escalões etários	2
3.	Constituição de Equipas/Níveis Técnicos	3
3.1.	Iniciação (Nível 1)	3
3.2.	Elementar (Nível 2)	4
3.3.	Avançado (Nível 3)	4
4.	Regulamento Técnico-Pedagógico	4
4.1.	Organização da Fase Local	4
4.2.	Organização da Fase Regional	6
4.3.	Organização da Fase Nacional	7
4.4.	Inscrição	8
4.5.	Programa/Horário das Competições/Encontros	8
4.6.	Acompanhamento dos alunos	8
4.7.	Especificações Técnicas	9
5.	Classificações	11
6.	Secretariado, Arbitragem e Cronometragem	12
7.	Equipamento Desportivo e Instalações	13
8.	Prémios	13
9.	Casos Omissos	14

## 1. INTRODUÇÃO

No quadro competitivo das atividades do Programa Estratégico do Desporto Escolar (PEDE) 2021-2025, as competições de Natação estão abertas a todos os Grupos-Equipa dos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas do ensino público e dos estabelecimentos de ensino particular e cooperativo, dependentes ou não do Ministério da Educação, desde que legalmente reconhecidas, e que estejam devidamente inscritos no Módulo do Desporto Escolar (MDE).

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Natação realizadas no âmbito do Regulamento Geral do Funcionamento do Desporto escolar (RGFDE) em conformidade com o estipulado no Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar (RPCDE) e Regras Oficiais em vigor.

Pode ainda ser complementado pelo Regulamento de Prova da respetiva fase (Local, Regional e Nacional), a elaborar pela entidade organizadora.

O Regulamento técnico rege-se pelas regras oficiais em vigor da Federação Portuguesa de Natação (FPN), contudo, devido às características da modalidade no meio escolar, aos espaços e aos recursos humanos, poderão verificar-se adaptações ao nível da arbitragem.

## 2. ESCALÕES ETÁRIOS

Os alunos participantes nas várias competições do Desporto Escolar distribuem-se por escalões etários, de acordo com o seguinte quadro:

ESCALÃO	ANO DE NASCIMENTO Ano Letivo 2023-2024	ANO DE NASCIMENTO Ano Letivo 2024-2025
INFANTIL A (SUB 11)	2013 a 2015	2014 a 2016
INFANTIL B (SUB 13)	2011 e 2012	2012 e 2013
INICIADO (SUB 15)	2009 e 2010	2010 e 2011
JUVENIL (SUB 18)	2006 a 2008	2007 a 2009
JÚNIOR (SUB 21)	2002 a 2005	2003 a 2006

**Nota:** Escalões não estão em conformidade com os escalões etários a nível de competições oficiais da FPN.

### 3. CONSTITUIÇÃO DE EQUIPAS/NÍVEIS TÉCNICOS

- 1 Professor responsável pelo Grupo-Equipa;
- 1 Aluno Juiz-Árbitro.

Na fase Local, cada Grupo-Equipa terá de se apresentar em cada competição um número mínimo de **8** alunos, caso sejam todos do mesmo escalão e género, ou **10** alunos, independentemente do escalão / género (Grupo-Equipa vários e misto).

**Nota:** esta premissa pode ser ajustada à forma/sistema de competição utilizada, sendo obrigatoriamente definida pela CRDE/CLDE.

Se o Grupo-Equipa não cumprir este ponto do regulamento ser-lhe-á averbada **FALTA ADMINISTRATIVA**, que será apenas contabilizada para efeitos de análise da participação da escola nas atividades do Desporto Escolar durante o respetivo ano letivo, não havendo implicação direta na classificação obtida pelos alunos na competição individual.

Durante as fases Regional e Nacional (se existir), o conjunto dos alunos apurados individualmente deverá ter 1 (um) Professor responsável pelo seu enquadramento, quer durante a deslocação para a competição quer durante a competição.

Uma vez que nas escolas a constituição dos Grupos-Equipa de Desporto Escolar é muito diversificada, apresentando níveis técnicos e escalões etários variados, distinguimos 3 níveis técnicos que são definidos de acordo com as capacidades dos alunos.

Pretende-se alargar ao máximo a participação dos alunos nos Encontros, pelo que o Programa de Provas dos Encontros deverá ser organizado de forma a incluir provas para os diferentes níveis técnicos.

#### 3.1. Iniciação (Nível 1)

Caracteriza-se pelo nível **adaptação ao meio aquático e iniciação técnica**. As provas para este nível são definidas pela escola organizadora do encontro e deverão conter exercícios ao nível da respiração, equilíbrio e formas facilitadas de propulsão, sendo que no segundo ou terceiros encontros os alunos deverão realizar 25 m crol e 25 m costas. A título de exemplo, poderão ser enquadradas provas de jogos de adaptação ao meio aquático (gincanas ou jogos aquáticos),

estafetas (de batimentos), provas com propulsão apenas através do batimento de pernas numa técnica, jogos de voleibol e basquetebol aquático ou polo-aquático, etc.

### 3.2. Elementar (Nível 2)

Corresponde a um **nível de aperfeiçoamento técnico**, sendo as distâncias/estilos das provas definidas no quadro seguinte, para todos os escalões/género:

Livres	Costas	Bruços	Mariposa
25m livre	25m Costas	25m Bruços	25m Mariposa
50m livre	50m Costas	50m Bruços	
4x25m livre			

### 3.3. Avançado (Nível 3)

É caracterizado por um **nível técnico avançado**, em que as distâncias/estilos definidas são aquelas que darão apuramento às Fases Regional e Nacional.

São indicadas no quadro seguinte, para todos os escalões/género:

50m	100m	200m	Estafetas
Livres	Livres	Livres	4 x 25m Estilos
Costas	Costas	Costas	4 x 50m Livres
Bruços	Bruços	Bruços	4 x 25m livres Misto
Mariposa	Mariposa		
	Estilos	Estilos	

## 4. REGULAMENTO TÉCNICO-PEDAGÓGICO

### 4.1. Organização da Fase Local

A organização compete à Coordenações Locais do Desporto Escolar (CLDE - Desporto Escolar), em colaboração com as escolas e os respetivos Coordenadores dos Clubes de Desporto Escolar. O calendário de provas deverá ser organizado de forma a permitir a participação a todos os

alunos e de acordo com as características de cada CLDE, sendo aconselhável que este reúna provas para todos os níveis técnicos. No entanto, deverá ter-se sempre presente que as provas que dão apuramento à Fase Regional e consequente Fase Nacional (quando existir) são as definidas no nível Avançado.

O quadro competitivo elaborado por cada CLDE deverá conter no mínimo 3 momentos competitivos, e deve ser apresentado às escolas no início do ano letivo de forma a permitir aos Professores Responsáveis elaborarem e ajustarem o plano anual do grupo-equipa à realidade competitiva.

O quadro competitivo deve atender a alguns fatores, como o número de grupos-equipa existentes na CLDE, as características/níveis dos mesmos, a progressão na aprendizagem ao longo do ano letivo e o espaço/tempo disponível para a realização da competição. É apresentada a seguinte sugestão para elaboração de um Quadro Competitivo, com inclusão das seguintes provas:

<b>1º Encontro</b> (Nov/dez.)	Nível 1: jogos aquáticos, exercícios batimentos de pernas com meios auxiliares - distância de 25 m
	Nível 2: 25L, 25C, 25B, 4x25L
	Nível 3: 50L, 50C, 50B,50M, 100L, 100C, 100B, 4x50L
<b>2º Encontro</b> (Jan/fev)	Nível 1: 25m crol e 25m costas, estafetas de batimentos com meios auxiliares
	Nível 2: 25L, 25C, 25B,50L, 50C, 4x25L
	Nível 3: 50M, 50L, 50C, 50B, 100E, 100L, 100C, 100B, 100M, 200L, 200C, 4x50L, 4x25E, 4x25LM
<b>3º Encontro</b> (Mar/abr)	Nível 2: 25L, 25C, 25B, 25M, 50L, 50C, 50B, 4x25L
	Nível 3: 50M, 50L, 50C, 50B,100M, 100E, 100L, 100C, 100B, 200B, 200E, 200L, 200C,4x50L, 4x25E, 4x25LM

As provas nos 3 momentos de competição têm que conter obrigatoriamente as provas que dão apuramento às fases seguinte, sendo as restantes ajustáveis conforme decisão da entidade organizadora.

No final destes momentos competitivos será efetuado um Ranking CLDE de tempos por prova/escalão/género.

A CLDE poderá optar pela organização dos Grupos-Equipa em grupos de proximidade geográfica

para a realização dos Encontros, sendo que no final do ano, a classificação é definida pelo Ranking CLDE resultante do conjunto de tempos por prova/escalão/género de todos os Grupos-Equipa. Poderá ocorrer um 4º Encontro, no final do ano letivo, com carácter de festa e encerramento, no qual se procederá à entrega dos prémios CLDE, e onde poderão ser realizados jogos aquáticos (gincanas), estafetas e/ou 15 ou 30 minutos a nadar.

**Nota:** É obrigatório todos os alunos participarem, pelo menos, em 2 momentos de competição.

#### **4.2. Organização da Fase Regional**

Na elaboração do Calendário de Provas, para a fase regional, deverá ter-se em conta as Provas do Campeonato Nacional de forma a permitir aos alunos participantes antecipar as escolhas das provas onde pretendem participar.

A forma de apuramento para os Campeonatos Regionais terá por base os seguintes critérios:

- os melhores resultados de cada CLDE por prova/escalão etário/género;
- limite de quota definida pela CRDE (Coordenação Regional do Desporto Escolar) deverá ter em conta o número de grupos-equipa existentes em cada CLDE e os limites máximos admitidos pela logística do Campeonato/Encontro e o número de provas de nível avançado;
- o primeiro classificado de cada prova terá apuramento direto à fase regional, sendo que, quando se encontra apurado para mais do que uma prova, será rebuscado o segundo classificado e assim sucessivamente, até completar a quota da CLDE. Quando um aluno está apurado em mais que uma prova, a prova a considerar para o apuramento, deverá ser a primeira prova em que o aluno na competição consegue o apuramento;
- a constituição das estafetas é por **Grupo-Equipa de escola**. Sempre que existam condições de participação de uma estafeta CLDE, esta competirá em extracompetição e não contará para a classificação nem apuramento para a fase seguinte;
- cada Grupo-Equipa deverá apresentar obrigatoriamente 1 juiz/árbitro para esta fase de competição, com formação CLDE.

### 4.3. Organização da Fase Nacional

A Fase Nacional (quando existir) destina-se a alunos dos escalões de iniciados (subida de escalão) e juvenis, masculinos e femininos, do nível avançado. O apuramento será efetuado através dos resultados obtidos nos Campeonatos Regionais e tendo em conta a quota de participação definida pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar (CNDE). O primeiro classificado de cada prova terá apuramento direto à fase nacional, sendo que, quando se encontra apurado para mais do que uma prova será rebuscado o segundo classificado e assim sucessivamente, até completar a quota da CRDE. Quando um aluno está apurado em mais do que uma prova, a prova a considerar para o apuramento, deverá ser a primeira em que o aluno na competição consegue o apuramento;

#### Provas Nacionais:

50m	100m	200m	Estafetas
Livres	Livres	Livres	4 x 25m Estilos <sup>2</sup>
Costas	Costas	Costas	4 x 50m Livres
Bruços	Bruços	Bruços	4 x 25m livres Misto <sup>3</sup>
Mariposa	Mariposa		
	Estilos <sup>1</sup>	Estilos	

<sup>1</sup> Sempre que a fase nacional se realize em piscina de 50m esta prova não se realiza;

<sup>2</sup> Sempre que a fase nacional se realize em piscina de 50m esta prova passa a 4 x 50m estilos;

<sup>3</sup> Sempre que estejam reunidas as condições para a sua realização.

A constituição das estafetas é por **Grupo-Equipa de escola**. Sempre que existam condições de participação de uma estafeta CLDE, esta competirá em extracompetição e não contará para a classificação.

A estafeta de 4 x 25m livres mista deverá ser constituída por 2 alunos de cada género do mesmo Grupo-Equipa, sendo a ordem de participação a seguinte: 1º nadador- género feminino, 2º nadador – género masculino, 3º nadador – género feminino e 4º nadador – género masculino.



#### **4.4. Inscrição**

Cada aluno tem que se inscrever em 3 provas individuais e, no caso de estar apurado por equipa de escola para as estafetas, estas deverão acumular sendo que, por sessão, apenas podem nadar no máximo 2 provas individuais e 1 estafeta. A sua inscrição deve ser efetuada na ficha de inscrição no Módulo do Desporto Escolar nos Quadros Competitivos na funcionalidade da Natação.

O aluno, para além da prova em que é apurado, pode ainda inscrever-se em mais duas provas individuais e participar nas estafetas do Grupo-Equipa da sua escola, ou seja, no total cada aluno pode, no máximo, nadar 6 provas (3 provas individuais e 3 provas de estafetas).

Cada CRDE deve apresentar alunos juízes-árbitro com formação CLDE que assumirão funções na competição, consoante a quota disponível por CRDE.

#### **4.5. Programa/Horário das Competições/Encontros**

O Programa/horário é definido pela Organização da Prova, tendo, no entanto, sempre em consideração que cada sessão de provas deverá contemplar os seguintes períodos:

- a. Receção dos participantes e entrega do calendário de provas;
- b. Período de aquecimento dos alunos;
- c. Reunião técnica com os Professores dos grupos-equipa, Equipa de Arbitragem e Organização;
- d. Desfile ou apresentação dos alunos (apenas na primeira sessão se a Competição se desenrolar em mais do que uma sessão ou jornada, sendo facultativo segundo critério da Organização);
- e. Início e desenvolvimento das provas, atendendo a que as provas de estafetas devem ser realizadas no final da sessão ou do calendário de provas.
- f. Resultados afixados e divulgados em local visível, durante a prova e posteriormente.

#### **4.6. Acompanhamento dos alunos**

O professor responsável do grupo-equipa deverá acompanhar os seus alunos participantes, em todos os momentos do encontro.

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

No decorrer das provas, devem também permanecer sempre junto dos seus alunos na bancada, devendo encaminhá-los para a câmara de chamada com a devida antecedência (cinco séries relativamente ao decorrer do calendário de provas de 25m e 50m e de três séries para provas de 100m e 200m), pois os alunos que não responderem à chamada não efetuarão a sua prova, sendo-lhes atribuída falta.

#### **4.7. Especificações Técnicas**

As regras em vigor regem-se de acordo com as Regras Técnicas de Natação Pura Desportiva, da Federação Portuguesa de Natação, nomeadamente para as partidas, para cada uma das técnicas de nado, estilos e prova, pelo que este Regulamento faz referência a alguns pontos que necessitam de maior atenção.

##### **4.7.1. Partida**

A partida de Livres, Bruços, Mariposa e Estilos será efetuada por meio de salto, enquanto a partida de Costas e estafetas de Estilos será efetuada dentro da água.

Ao apito prolongado os alunos devem subir para o bloco de partida (Livres, Bruços, Mariposa, Estilos) 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 e quando estes estiverem totalmente imóveis o Juiz dará o sinal de partida.

##### **4.7.2. Livres**

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 e na chegada.

##### **4.7.3. Costas**

O aluno deverá sair da parede e nadar em posição dorsal durante toda a prova. Na viragem o nadador poderá tocar na 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 na parede na posição de costas.

#### **4.7.4. Braços**

O corpo deve permanecer sempre na posição de braços 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.

#### **4.7.5. Mariposa**

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.

#### 4.7.6. Estilos

Na prova de **Estilos individual**, o nadador executará os quatro estilos pela seguinte ordem: mariposa, costas, bruços, livre.

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

### 5. CLASSIFICAÇÕES

Em cada Competição/Encontro será efetuada uma classificação individual e outra coletiva por escalão/género. Poderá ser ainda efetuada uma classificação absoluta por escola.

#### 5.1. Classificação Individual

Efetuada por ordem crescente do tempo obtido pelos alunos em cada prova/escalão/género.

#### 5.2. Classificação Coletiva por escalão/género

Resultante do somatório da pontuação referente às duas melhores classificações de cada escola em cada prova/escalão/género, de acordo com o seguinte critério:

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

A classificação por equipa/escalão/género será determinada por ordem decrescente do somatório por escalão género. Em caso de empate coletivo, será classificada em primeiro lugar a equipa que tiver obtido mais primeiros lugares, posteriormente segundos lugares, e assim sucessivamente.

Poderá ser ainda efetuada uma **Classificação Coletiva Absoluta**, que distinguirá a melhor escola a nível absoluto, e será definida pelo somatório de pontos obtidos por todos os alunos pontuados segundo o critério definido anteriormente (doze melhores pontuam), em todas as provas/escalão/género. A classificação será determinada por ordem decrescente deste somatório.

### **5.3. Apuramento para Competições Internacionais**

As participações internacionais e respetivo apuramento regem-se por regulamento específico da competição (sempre que aplicável) em que se define o modelo de apuramento, consoante a prova internacional. É ainda da responsabilidade da DGE-CNDE, divulgar a sua intenção de participação e convocatória através de convite aos grupos-equipa e alunos.

## **6. SECRETARIADO, ARBITRAGEM E CRONOMETRAGEM**

### **6.1. Secretariado**

É da responsabilidade do secretariado de prova:

- a. o envio do regulamento da competição para as escolas, que deverão conter: data do encontro, local, provas, ficha de inscrição, informações relevantes/importantes;
- b. a recolha de inscrições;
- c. o tratamento das inscrições / programa de provas na plataforma da Natação (MDE);
- d. a divulgação e fornecimento dos resultados.

### **6.2. Arbitragem e Cronometragem**

A Entidade organizadora é responsável pela 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.

A constituição dos grupos-equipa participantes no Campeonato/ Encontro deve conter 1 aluno/árbitro devidamente preparado que assumirá funções na equipa de arbitragem, sob orientação da entidade organizadora.

Os alunos juízes-árbitros terão de estar habilitados para arbitrar a fase competitiva em que estiverem a participar.

Na fase nacional a CNDE definirá a quotas CRDE de representação dos alunos juízes-árbitros que tenham participado em ações de formação fase escola e CLDE/CRDE e que tenham também participado nas fases de competições anteriores.

### 6.3. Composição do Júri de Provas (nº mínimo):

1 Juiz Árbitro	Controla todos os elementos do júri
1 Juiz de Partidas	Inicia cada prova e decide se a partida é correta
2 Juizes de Viragens	Verificam o cumprimento das regras estabelecidas para as viragens
1 Juiz de Estilos	Verifica o cumprimento das regras relativas ao estilo
1 Juiz de Chegadas	Recolhe os boletins e entrega ao Secretariado
1 Juiz de Chamada	Reúne os nadadores antes da prova, organizando-os nas séries
6 a 8 Cronometristas	Tiram o tempo e fazem o seu registo no boletim
2 Juizes de Secretariado	Verificam, organizam e listam os resultados
1 Locutor	Faz a locução, podendo auxiliar na chamada dos nadadores

## 7. EQUIPAMENTO DESPORTIVO E INSTALAÇÕES

Os alunos participantes deverão ser portadores de equipamento desportivo adequado à prática da modalidade, nomeadamente fato de banho ou calção de banho, touca e chinelos. Sugere-se, a utilização de T-shirt durante o decorrer da Competição/Encontro. Os alunos participantes não poderão usar toucas ou fatos de banho de clubes/países (de acordo com o estabelecido no número 3, do artigo 23º do Regulamento Geral de Provas 2019/20).

As provas deverão efetuar-se em piscinas com dimensões mínimas para a prática da modalidade de competição de acordo com o Regulamento Geral da FPN. As provas de nível 1 (iniciação) poderão ser efetuadas em tanques de aprendizagem.

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

A fase nacional deverá ser realizada numa instalação com os números mínimos de 25m e com 8 pistas.

## 8. PRÉMIOS

Em cada Campeonato/Encontro deverá ser reconhecida a participação dos alunos, professores e juizes através de um Diploma de participação devidamente oficializado.

Nas provas Locais, Regionais e Nacional, serão entregues prémios aos alunos melhores classificados (3 primeiros lugares) de todas as provas e diplomas de mérito aos respetivos professores. Na estafeta também serão entregues prémios para os alunos, para o professor e para a escola. Serão entregues, ainda, prémios às escolas vencedoras.

## **9. CASOS OMISSOS**

Os casos omissos e as dúvidas resultantes da aplicação do presente Regulamento, de acordo com a fase organizacional (fase local, regional ou nacional), serão analisados e decididos, respetivamente, pela CLDE, pela CRDE e pela Direção-Geral da Educação – Divisão do Desporto Escolar.