



Desporto Escolar



NÍVEL 1 – FASE ESCOLA

# DOCUMENTO DE APOIO PARA FORMAÇÃO ALUNOS JUÍZES- ÁRBITROS

**NATAÇÃO**



# IDENTIDADE DO DESPORTO ESCOLAR

## VISÃO

Garantir uma oferta desportiva escolar variada aos alunos, envolvendo as comunidades escolar e local, em todas os agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas.



V

## VALORES

- Responsabilidade e integridade;
  - Excelência e exigência;
- Curiosidade, reflexão e inovação;
  - Cidadania e participação;
  - Liberdade.



V

Contribuir de forma articulada para os seis eixos estratégicos do programa:

1. +Desporto | +atividade física;
2. Formação de alunos e professores;
3. Cidadania, inclusão e ética;
4. Cogestão e codecisão na escola;
5. Desporto verde e sustentável;
6. Envolvimento das | nas comunidades.

## MISSÃO



M



AC

- Consciência e domínio do corpo;
  - Bem-estar, saúde e ambiente;
- Raciocínio e resolução de problemas;
- Pensamento crítico e pensamento criativo;
  - Relacionamento interpessoal;
- Desenvolvimento pessoal e autonomia;
  - Sensibilidade estética e artística.

## ÁREAS DE COMPETÊNCIA

**Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória**



Desporto Escolar

# MISSÃO E VISÃO DA ARBITRAGEM NO DESPORTO ESCOLAR

## Missão



Promover o desenvolvimento de competências de arbitragem no Desporto Escolar, capacitando os alunos para tomarem decisões justas, conhecerem as regras e atuarem com confiança, espírito de liderança, cooperação e respeito por todos os intervenientes no jogo.

## Visão



Ser um modelo de excelência nacional na formação de alunos juiz-árbitros, promovendo uma cultura de responsabilidade, ética desportiva e cidadania ativa, através de experiências significativas no contexto do Desporto Escolar.



Desporto Escolar

# Composição e funções do júri

## Constituição da Equipa de Arbitragem

### Composição do Júri (8 Pistas)

- Juiz-Árbitro (1)
- Juiz-Árbitro Adjunto (1-2)
- Juiz de Partidas (1-2)
- Juiz de Chegadas (0-1)
- Juiz de Estilos (2)
- Chefe de Juízes de Viragens (1)
- Juízes de Viragens (4-8)
- Chefe de Cronometristas (1-2)
- Cronometristas (8)
- Juiz de Chamadas (1-2)
- Secretariado (2)
- Secretariado Informático (1)

### Composição do Júri (6 Pistas)

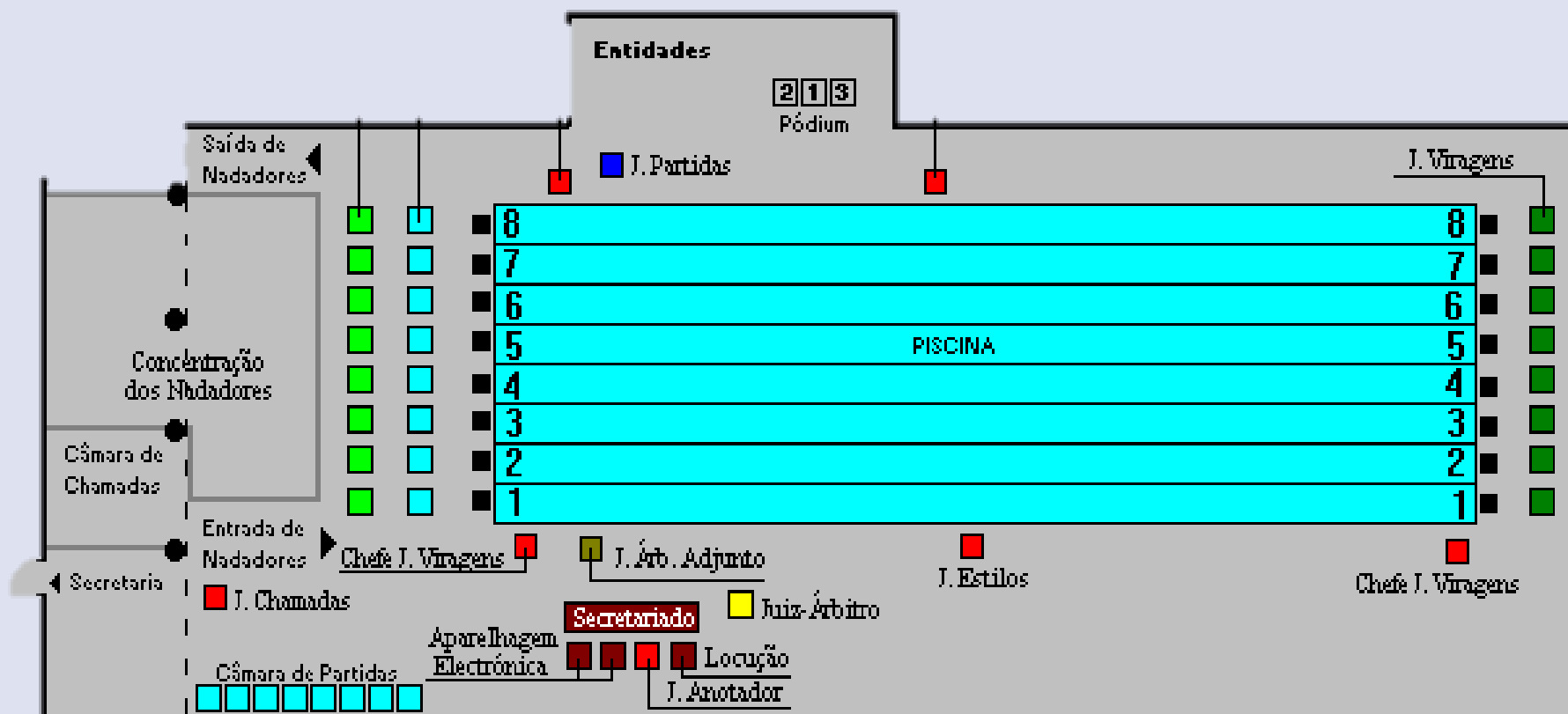
- Juiz-Árbitro (1)
- Juiz-Árbitro Adjunto (1-2)
- Juiz de Partidas (1-2)
- Juiz de Chegadas (0-1)
- Juiz de Estilos (2)
- Chefe de Juízes de Viragens (1)
- Juízes de Viragens (2-6)
- Chefe de Cronometristas (1-2)
- Cronometristas (6)
- Juiz de Chamadas (1)
- Secretariado (1-3)
- Secretariado Informático (1)



Desporto Escolar

# Composição e funções do júri

## Distribuição no cais da piscina





# Composição e funções do júri

## JUIZ - ÁRBITRO - SW 2.1

É a figura mais importante da equipa de arbitragem de uma competição de natação. Ele é o **máximo e único responsável** pelo bom desenrolar, desenvolvimento e organização da mesma.

### Funções

1. Autoridade
2. Intervenção
3. Julgar as reclamações
4. Decisão sobre os tempos: Manual, automático, etc...
5. Verificar que todos os árbitros e juízes estão nos seus postos
6. Sinalização
7. Desclassificações

### Posicionamento

- Junto ao Juiz de Partidas ou Juiz Árbitro Adjunto quando ocorre uma partida. No resto da prova poderá estar em qualquer local da piscina.

### Responsabilidades

- TOTAL



# Composição e funções do júri

## JUIZ - ÁRBITRO - SW 2.1

### Regras FINA

- **SW 2.1.1** O Juiz Árbitro deve ter completo controlo e autoridade sobre todos os elementos do Júri, aprovar as suas atribuições defunções e instruí-los acerca das Regras ou determinações especiais relativas às competições. Fará respeitar todas as Regras e determinações da FINA e decidirá todas as questões relacionadas com a condução do encontro, prova ou competição, cuja decisão final não esteja prevista nas Regras.
- **SW 2.1.2** O Juiz Árbitro pode intervir na competição, em qualquer momento, para fazer observar as Regras da FINA e aceitará todos os protestos respeitantes à competição em curso.
- **SW 2.1.3** Quando atuarem Juízes de Chegadas e não houver três(3) cronómetros digitais, o Juiz Árbitro estabelecerá a classificação sempre que necessário.(...)
- **SW 2.1.4** O Juiz Árbitro assegurar-se-á de que todos os elementos do Júri estão nos respetivos lugares para a realização da competição. Pode nomear substitutos para os ausentes, incapacitados de atuar ou julgados incompetentes. Pode aumentar, se necessário, o número de elementos do Júri





Desporto Escolar

# Composição e funções do júri

## JUIZ - ÁRBITRO (durante a prova)

Disponível para dialogar com todos os intervenientes.

Preparado para esclarecer o motivo de desclassificação a qualquer responsável pelos grupo/equipa.

Evocar qualquer infração observada e determinar porque é que o juiz designado não o fez.

Observar todas as partidas e posicionar-se junto do Secretariado do Júri.

Disponível para resolver qualquer anomalia verificada no Secretariado, sendo o único responsável por qualquer decisão.

Dar por concluída a competição após a entrega de medalhas, ou se não houver, assim que estiverem disponíveis as classificações da última prova.





Desporto Escolar

# Composição e funções do júri

## JUIZ - ÁRBITRO (depois da prova)

Entregar à entidade organizadora um exemplar dos resultados oficiais por si assinado, bem como as atas de recordes.

Permanecer no local da prova pelo menos 30 minutos após o final da mesma.

Elaborar relatório da competição, com objetividade e clareza, mencionando o desenvolvimento e todos os incidentes, justificando regulamentarmente as decisões e atitudes tomadas.

Enviar o relatório para o Conselho de Arbitragem da sua Associação e uma cópia para o Conselho de Arbitragem da FPN num prazo de 72 horas.



# Composição e funções do júri

## JUIZ - ÁRBITRO ADJUNTO

Juntamente com o Juiz-Árbitro tem a seu cargo a responsabilidade de condução da prova.

Se houver dois Adjuntos, um deverá ter a seu cargo as provas masculinas e o outro as provas femininas.

Quando estiver livre deve assumir função de Juiz de Estilos.

Qualquer desclassificação está sujeita à conferência conjunta com o Juiz-Árbitro.



Desporto Escolar

# Composição e funções do júri

## JUIZ - ÁRBITRO ADJUNTO

Juntamente com o Juiz-Árbitro tem a seu cargo a responsabilidade de condução da prova.

Se houver dois Adjuntos, um deverá ter a seu cargo as provas masculinas e o outro as provas femininas.

Quando estiver livre deve assumir função de Juiz de Estilos.

Qualquer desclassificação está sujeita à conferência conjunta com o Juiz-Árbitro.



# Composição e funções do júri

## JUIZ DE PARTIDAS

Tem total controle sobre os nadadores a partir do momento em que o JA ou JAA lhes entregar e até ao início da prova. Deve verificar se todos os nadadores se encontram preparados para dar a partida.

Tem o poder de decidir se a partida é correta ou não, sujeito apenas à decisão do JA.

Deve colocar-se a cerca de 5m da parede de testa onde os Juízes de Cais o possam ver perfeitamente aquando do sinal de partida.

Assinalar saídas antecipadas.

Se existirem dois Juízes de Partidas, um deverá ter a seu cargo as provas masculinas e o outro as provas femininas. O que entretanto estiver livre assume a função de Juiz de Chegadas.



Desporto Escolar

# Composição e funções do júri

## JUIZ DE CHEGADAS

Deve registar em boletins para o efeito, as chegadas de todas as provas, identificando série/eliminatória.

Anotar só e apenas as chegadas das pistas que tenha a certeza absoluta, nem que seja só a primeira ou a última.

Nunca copiar uma chegada de outro elemento ou do quadro eletrónico.

Não se focar na legalidade da chegada, mas apenas se o toque na parede foi dado.

# Composição e funções do júri

## SECRETARIADO DO JÚRI

Elabora as classificações de cada prova, de acordo com o regulamento da competição, assina e assegura que o JA também o faz.

Controla os recordes e elabora as atas.

Reúne as desclassificações.

Chamar o JA para resolver qualquer anomalia.

Entregar ao JA todos os elementos necessários à elaboração do relatório.



Desporto Escolar

# Composição e funções do júri

## JUIZ DE CHAMADAS

Verificar se os programas e fichas de inscrição dos atletas estão rigorosamente corrigidos pela organização.

Reunir os nadadores série a série, pela ordem das pistas. Se um nadador não se apresentar à chamada da sua série, não deve nadar e será considerada a sua falta.

Na chamada de uma prova de estafetas, todos os nadadores da equipa devem estar presentes / responder à chamada.

Entregar as fichas de inscrição dos nadadores em falta, no Secretariado do Júri.

A câmara de chamadas deve estar identificada e ser suficientemente espaçosa para acomodar os nadadores que esperam as suas séries



# Composição e funções do júri



Desporto Escolar

## JUIZ DE ESTILOS

Colocar-se, nas partidas de Livres, Mariposa, Costas e Estafetas, junto ao festão dos 15m para verificar se os nadadores rompem a superfície da água até essa marca.

Em caso de alguma anomalia no momento da partida estar preparado para baixar o festão.

No caso de 2 Juízes de Estilos no mesmo lado, um coloca-se no festão dos 15m e o outro mais perto de onde possa observar a primeira braçada e pernada dos nadadores. Daí fazem o acompanhamento de todo o percurso dos nadadores, assegurando que todas as regras relativas aos estilo de nado são respeitadas, incluindo as viragens e as chegadas em colaboração com os Juízes de Viragens.



Desporto Escolar

# Composição e funções do júri

## JUIZ DE ESTILOS (CONT.)

Observam melhor se acompanharem o percurso ao lado e ligeiramente atrás dos nadadores.

Analisar as pistas atribuídas todas de igual forma.

Se houver 2 Juízes de Estilos do mesmo lado, devem acordar entre si o acompanhamento dos nadadores.

No caso de propor alguma desclassificação, dar conhecimento ao JA, em boletim próprio e assinado, especificando a prova, série, número de pista e a infração cometida.



# Composição e funções do júri

## JUIZ DE VIRAGENS CAIS PARTIDA

Acumula funções de cronometrista, análise das viragens e chegadas, mais as rendições nas Estafetas.

( A n t e s d a p a r t i d a )

Confirmar se a ficha de inscrição corresponde à sua pista, prova, série e nadador em questão.

Verificar vestuário, dispositivos ou ligaduras/bandas utilizadas pelo nadador. Informar de imediato o Chefe de Juízes de Viragens, caso verifique alguma coisa de errado.

# Composição e funções do júri

## JUIZ DE VIRAGENS CAIS PARTIDA (durante a prova)

Concentração máxima no momento da partida e verificar se o cronómetro está em posição para iniciar.

Observar a partida do nadador até este terminar o primeiro ciclo de braçada, devendo, de seguida, regressar ao seu lugar.

Manter-se sentado durante a prova, levantando-se quando o nadador estiver a 10m da viragem/chegada. Regressar ao lugar e registar o tempo parcial ou final.

Levantar-se e fazer sinal ao Chefe de Juízes de Viragens para que este o assista em qualquer anomalia.



Desporto Escolar

# Composição e funções do júri

## JUIZ DE VIRAGENS CAIS PARTIDA ( n a c h e g a d a )

Parar o cronómetro quando as mãos ou qualquer parte do corpo do nadador tocar a parede, mesmo que esse toque seja ilegal.

Tirar o tempo só, e apenas, do nadador da pista que lhe for designada.

Tirar tempos parciais em todas as distâncias oficiais, a menos que seja informado para não o fazer.

Em caso de alguma infração, anotá-la no espaço reservado para o efeito no verso da ficha de inscrição, após conferência com o Chefe de Juízes de Viragens.



Desporto Escolar

# Composição e funções do júri

## JUIZ DE VIRAGENS CAIS PARTIDA

( n a c h e g a d a )

Sinalizar através de apito, quando faltarem dois percursos mais 5m e até após 5m da viragem, para terminar a prova em distâncias superiores a 400m.

Evitar dialogar ou comentar entre si qualquer situação que não o estritamente necessário à competição.

O tempo do quadro eletrónico NUNCA deverá ser copiado!!!!!!



# Composição e funções do júri

## CHEFE DE JUIZ DE VIRAGENS CAIS PARTIDA

Tem autonomia na gestão dos Juízes.

Tentará, no máximo das suas possibilidades, observar o percurso subaquático dos atletas após as partidas e todas as viragens em complemento aos Juízes de Viragens.

Deve sempre registar o tempo do vencedor de cada série na ficha de inscrição desse nadador.

Estar atento aos Juízes de Viragens e caso surja alguma anomalia ou infração ir ao seu encontro.

Recolher as fichas dos nadadores, colocar por ordem de tempos verificando com o boletim de chegadas e separar eventuais infrações, entregando tudo no Secretariado do Júri.





Desporto Escolar

# Composição e funções do júri

## JUIZ DE VIRAGENS CAIS VIRAGENS

Certificar-se que o nadador cumpre as regras estabelecidas para as viragens desde o início da última braçada antes do toque na parede até à primeira braçada após a viragem.

Observar a viragem mesmo por cima do nadador. Se lhe for atribuída mais do que uma pista, terá que se colocar numa posição que lhe possibilite observar todas as pistas atribuídas na medida do possível.

Em provas superiores a 400m, indicará ao nadador da sua pista o número de percursos que falta completar, usando uma placa numerada.

Dar a conhecer ao Chefe de Juízes de Viragens qualquer infração das regras, em documento próprio assinado, especificando a prova, a série, o número da pista e a infração verificada. Este fará chegar ao JA.

Evitar dialogar ou comentar entre si qualquer situação que não o estritamente necessário à competição.



Desporto Escolar

# Composição e funções do júri

## JUIZ DE VIRAGENS CAIS VIRAGENS



# Composição e funções do júri

## CHEFE DE JUIZ DE VIRAGENS CAIS VIRAGENS

É responsável por toda a atividade do seu grupo de Juízes de Viragens.

Tentará, no máximo das suas possibilidades, observar todas as viragens em complemento aos Juízes de Viragens.

Estar atento aos Juízes de Viragens caso surja alguma anomalia ou infração e ir ao seu encontro. Comunicar de imediato ao JA todas as propostas de desclassificação que lhe sejam entregues.



Desporto Escolar

# Composição e funções do júri

## LOCUTOR

Em coordenação com o Juiz-Árbitro e o Juiz de Partidas, controla o ritmo das provas.

Tem como função manter todos os intervenientes informados do andamento das provas, de uma forma agradável.

Deve verificar e conhecer os nomes e pronúncias dos nadadores, clubes e respetivas siglas.

Anuncia, série a série, o nome dos nadadores participantes, respetivos clubes, desclassificações e recordes.

Não falar no momento das partidas, exceto para silenciar a assistência quando o JA lhe solicitar.



# Organização de competição por séries

**Desporto Escolar** Os nadadores com os seis, oito ou dez melhores tempos de inscrição, em piscinas de seis, oito ou dez pistas, respetivamente, serão colocados na última série. Os seguintes na penúltima e assim sucessivamente.

A colocação nas pistas será feita atribuindo ao melhor tempo de inscrição a pista 3, numa piscina de seis pistas, ou a pista 4, numa piscina de oito ou dez pistas. Os restantes nadadores serão colocados por ordem decrescente de tempo de inscrição nas outras pistas alternando sucessivamente ora à direita, ora à esquerda.

P. de 6 pistas

3 - 2 - 1

4 - 5 - 6

P. de 8 pistas

4 - 3 - 2 - 1

5 - 6 - 7 - 8

P. de 10 pistas

4 - 3 - 2 - 1 - 0

5 - 6 - 7 - 8 - 9

Havendo duas ou mais séries numa prova, terão que ser construídas séries com um mínimo de três nadadores em cada uma.





Desporto Escolar

# Organização de competição por eliminatórias e finais

As eliminatórias terão que ter um mínimo de três nadadores, cada uma.

Havendo apenas 1 eliminatória esta deverá ser considerada como uma final e nadada durante a sessão final.

Havendo 2 eliminatórias, o nadador com melhor tempo de inscrição será colocado na segunda eliminatória, o segundo melhor na primeira eliminatória, o seguinte mais rápido na segunda, o seguinte na primeira, e assim sucessivamente.

Havendo 3 eliminatórias, exceto provas de 400, 800 e 1500 metros, o nadador mais rápido será colocado na terceira, o segundo mais rápido na segunda eliminatória, o terceiro melhor na primeira, o quarto na terceira eliminatória, o quinto na segunda, o sexto na primeira, e assim sucessivamente.



Desporto Escolar

# Organização de competição por eliminatórias e finais

Havendo 4 ou mais eliminatórias, exceto provas de 400, 800 e 1500 metros, as 3 últimas serão preenchidas como atrás mencionado. A eliminatória antecedente a estas 3 últimas, será composta pelos seguintes seis, oito ou dez nadadores mais rápidos e assim sucessivamente, tal como definido para as competições por séries.

Para as provas de 400, 800 e 1500 metros, sempre que houver mais do que duas séries, as duas melhores terão que ser organizadas em formato de eliminatória.





# A Partida

## PROVAS DE LIVRES, BRUÇOS, MARIPOSA E ESTILOS

É efetuada por meio de salto nos blocos de partida.

Ao apito prolongado do JA os nadadores sobem ao bloco de partida e aí permanecem.

À voz de “Aos seus lugares” do Juiz de Partidas, os nadadores colocam-se imediatamente em posição de partida, com pelo menos um pé na parte da frente do bloco. A posição das mãos não é relevante.

Quando todos os nadadores estiverem imobilizados, o Juiz de Partidas deve dar o sinal de partida.



REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO



DGEstE  
Direção-Geral dos  
Estabelecimentos Escolares



Desporto Escolar

# A Partida

PROVAS DE LIVRES, BRUÇOS,  
MARIPOSA E ESTILOS





Desporto Escolar

# A Partida

## PROVAS DE COSTAS E ESTAFETAS DE ESTILOS

É efetuada dentro de água.

Ao primeiro apito prolongado do JA os nadadores devem entrar imediatamente na água.

Ao segundo apito prolongado, os nadadores deverão colocar-se, sem demora, na posição de partida, sendo que depois o Juiz de Partidas dará a voz de “Aos seus lugares”.

Quando todos os nadadores estiverem imobilizados, o Juiz de Partidas deve dar o sinal de partida.



Desporto Escolar

# A Partida

## PROVAS DE COSTAS E ESTAFETAS DE ESTILOS





Desporto Escolar

# A Partida

## DESCLASSIFICAÇÕES

Qualquer nadador que não se mantenha imóvel, antes do sinal da partida, será desclassificado.

Qualquer nadador que parta antes do sinal de partida ser dado, será desclassificado.

Se o sinal de partida soar antes da desclassificação ser declarada, a prova continuará e o(s) nadador(es) são desclassificados após a prova terminar.

Se a desclassificação for assinalada antes do sinal de partida, este já não será dado, os restantes nadadores serão mandados para trás (à Voz de “Primeira Forma”) e proceder-se-á a nova partida, começando pelo apito prolongado (segundo da partida de costas).



# A Prova

## CONSIDERAÇÕES

Todas as provas individuais, masculinas e femininas, devem ter lugar separadamente.

No caso de uma falta vir a prejudicar a possibilidade de êxito de um nadador, o JA terá autoridade para lhe permitir competir na série seguinte, ou se a falta se verificar numa final ou última série, poderá mandar repeti-la.





Desporto Escolar

## A Prova

### DESCLASSIFICAÇÕES

O nadador que nadar sozinho uma prova tem que completar o percurso para se classificar.

O nadador tem que permanecer e terminar a prova na mesma pista em que partiu.

Durante a viragem, o nadador, terá que contactar fisicamente com a parede, sem dar impulso ou andar sobre o fundo da piscina.

Durante as provas de Livres ou percurso de Livres de uma prova de estafeta, poderá estar de pé sobre o fundo da piscina mas não poderá caminhar ou dar impulso.

Não é permitido puxar pela pista.





Desporto Escolar

## DESCCLASSIFICAÇÕES

Uma equipa de estafetas é composta por 4 elementos. Estão permitidas equipas mistas, 2 homens e 2 mulheres, mas os tempos parciais registados não poderão ser considerados como recorde nem como tempo de inscrição, exceto o do nadador do primeiro percurso.

Nas provas de estafetas, a equipa de um nadador cujos pés percam contacto com o bloco de partida, antes do nadador que o precede tocar na parede, será desclassificada (Rendição Antecipada).

A equipa é desclassificada se um dos seus nadadores que não o designado para nadar determinado percurso, entrar na água, antes de todos os nadadores de todas as equipas terem terminado a prova.



Desporto Escolar

## A Prova

### DESCLASSIFICAÇÕES

Os nadadores de uma equipa de estafetas, bem como a respetiva ordem de entrada em competição, devem ser indicados antes da prova. A sua alteração não autorizada, dará origem a desclassificação. Substituições só poderão ser realizadas em situações de emergência e mediante apresentação de justificativo médico.

Qualquer membro de uma equipa só pode competir uma vez numa prova de estafeta.

A composição de uma equipa de estafetas pode ser alterada entre as eliminatórias e as finais, desde que seja constituída por nadadores que constem da lista onomástica dessa competição.

Qualquer nadador que tiver terminado a sua prova ou percurso numa prova de estafetas, deve abandonar a piscina o mais rápido possível sem obstruir nenhum outro nadador que ainda esteja em prova. Caso contrário, dará lugar a desclassificação.



# Cronometragem

## CONSIDERAÇÕES

Os tempos registados pela aparelhagem automática determinam o vencedor, todas as classificações e o tempo atribuído a cada pista. A ordem de chegada e os tempos apurados deste modo terão prioridade sobre todos os resultados obtidos por cronometragem manual.

Em caso de avaria ou falha clara da aparelhagem automática, ou ainda se um nadador não conseguir fazer funcionar a mesma, os registos dos cronometristas serão os oficiais.

Os resultados são registados apenas até às centésimas de segundo. Se houver disponível cronometragem até às milésimas, o terceiro dígito não será usado para determinação do tempo ou de classificação.



# Cronometragem

## CONSIDERAÇÕES

Em caso de empate às centésimas, todos os nadadores terão a mesma classificação.

Os tempos manuais deverão ser tirados por três cronometristas por pista e o tempo oficial será apurado da seguinte forma:

- a) Se 2 dos cronómetros registarem o mesmo tempo, este determinará o tempo oficial;
- b) Se 3 tempos dos cronómetros forem diferentes, o tempo intermédio determinará o tempo oficial;
- c) Se 1 dos cronómetros falhar, a média dos outros dois determinará o tempo oficial.

Nas estafetas, todos os tempos parciais deverão ser registados para o nadador do primeiro percurso e incluídos nos resultados oficiais.

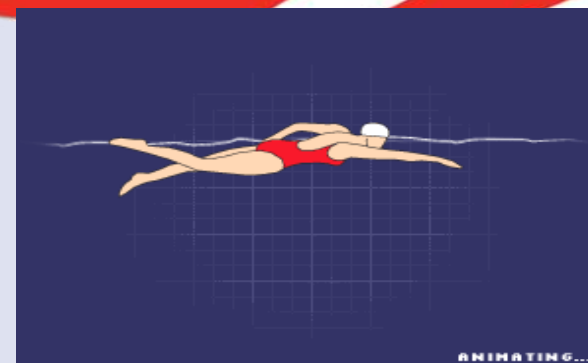
No caso de desclassificação de uma estafeta, os tempos parciais até à desclassificação deverão ser registados nos resultados oficiais.



Desporto Escolar

# Regras Técnicas FINA

## L I V R E S



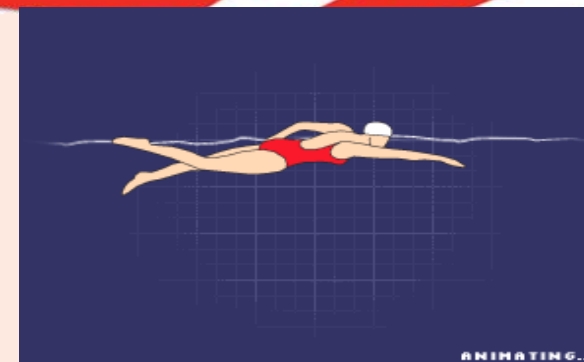
Nas provas de Livres o nadador pode nadar em qualquer estilo, exceto nas provas de Estilos Individual ou Estafeta de Estilos, em que Livres pode ser qualquer estilo que não Costas, Bruços ou Mariposa.

O nadador tem que tocar na parede com qualquer parte do corpo, em cada viragem e na chegada.

Durante toda a prova, o corpo do nadador deverá estar à superfície, exceto na partida e após cada viragem, em que será permitido estar submerso até uma distância de 15m.



# Regras Técnicas FINA



## INFRAÇÕES NO ESTILO LIVRE

O nadador na prova de Estilos ou de Estafeta de Estilos nadou o percurso de Livres em estilo Costas, Bruços ou Mariposa.

O nadador na chegada/ao completar o percurso de \_\_\_\_ metros não tocou na parede com qualquer parte do corpo.

Na partida/na viragem aos \_\_\_\_ metros o nadador não rompeu a superfície da água com a cabeça até aos 15m.

O nadador submergiu totalmente o corpo durante o percurso aos \_\_\_\_ metros.

O nadador caminhou ou deu impulso sobre o fundo da piscina aos \_\_\_\_ metros.

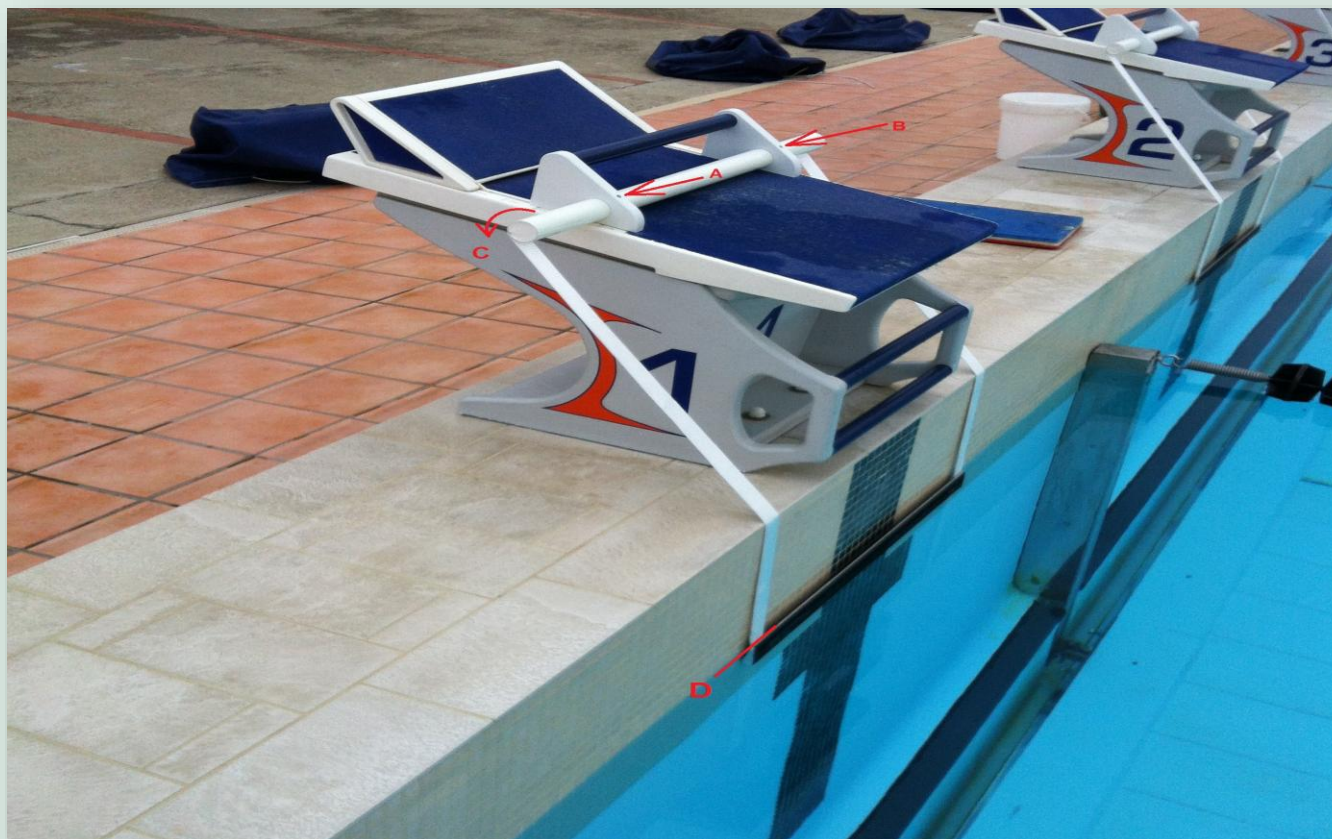
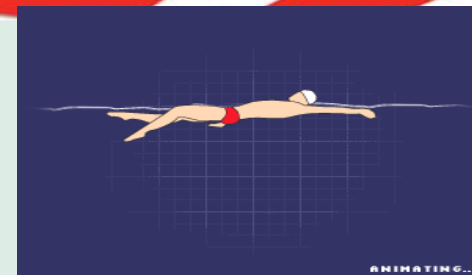




Desporto Escolar

# Regras Técnicas FINA

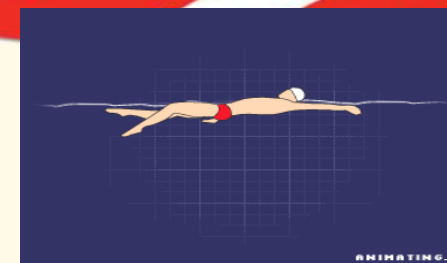
## COSTAS







# Regras Técnicas FINA



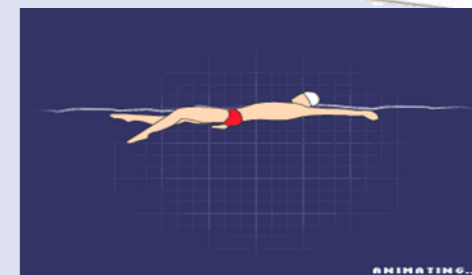
## COSTAS

- Ao sinal de partida e após as viragens, o nadador deve sair da parede e nadar na posição dorsal durante toda a prova, exceto quando executa uma viragem. A posição pode incluir uma rotação do corpo até, mas não incluindo, os 90º em relação à horizontal.
- Durante toda a prova, o corpo do nadador deverá estar à superfície, exceto na partida e após cada viragem, em que será permitido estar submerso até uma distância de 15m.
- O nadador deverá começar a executar a viragem imediatamente após ter adotado a posição ventral iniciada com um movimento contínuo imediato de um braço ou de dois braços simultâneos.
- Na viragem o nadador deverá tocar a parede com qualquer parte do corpo e retomar a posição dorsal.
- Na chegada o nadador deve tocar a parede na posição dorsal não podendo ter o corpo todo submerso, aquando do toque na parede.



Desporto Escolar

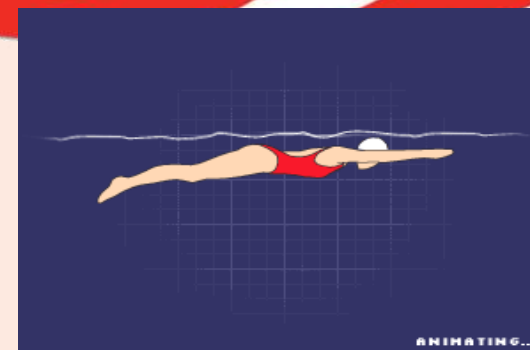
# Regras Técnicas FINA



INFRAÇÕES NO ESTILO COSTAS	REGRA FINA
O nadador após a partida não saiu da parede na posição dorsal.	SW 6.2
O nadador abandonou a posição dorsal durante o percurso aos ____ metros.	SW 6.2
Na partida/na viragem aos ____ metros o nadador não rompeu a superfície da água com a cabeça até aos 15m.	SW 6.3
O nadador submergiu totalmente o corpo durante o percurso aos ____ metros/durante a chegada.	SW 6.3
O nadador não começou a executar a viragem imediatamente após ter adotado a posição ventral aos ____ metros.	SW 6.4
O nadador efetuou mais do que uma braçada na posição ventral, durante a viragem dos ____ metros.	SW 6.4
O nadador não tocou na parede com qualquer parte do corpo durante a viragem dos ____ metros.	SW 6.4
O nadador não retomou a posição dorsal logo após a saída da parede na viragem dos ____ metros.	SW 6.4
O nadador não terminou a prova tocando na parede em posição dorsal.	SW 6.5



# Regras Técnicas FINA

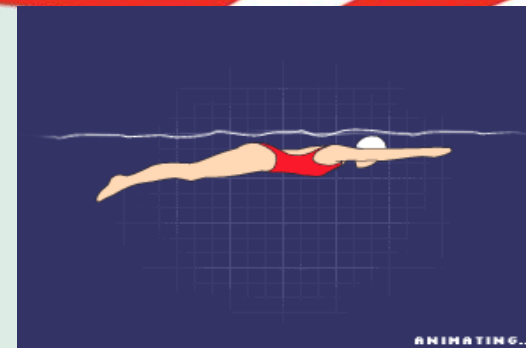


## BRUÇOS

- Após a partida e a viragem, o nadador poderá fazer uma braçada submersa completa até às pernas podendo dar uma pernada de golfinho até ao início da segunda braçada. Na parte mais larga da segunda braçada a cabeça deve romper a superfície da água.
- Desde o início e durante toda a prova não é permitido perder a posição ventral, exceto nas viragens após o toque na parede, onde é permitido virar de qualquer maneira, voltando novamente à posição ventral ao sair da parede.
- O ciclo de nado deve ser 1 braçada – 1 pernada por esta ordem.
- Todos os movimentos dos braços devem ser simultâneos e no mesmo plano horizontal, sem movimentos alternados.
- As mãos devem ser levadas à frente juntas e em simultâneo, em movimento vindo do peito, abaixo, acima ou sobre a água.



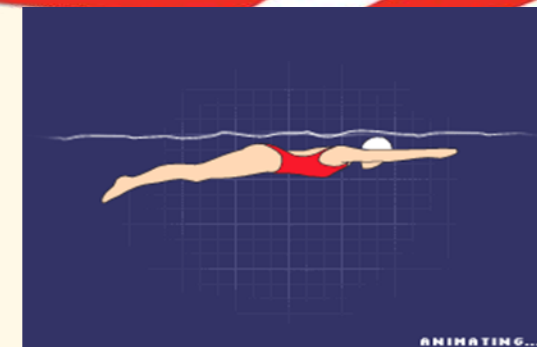
# Regras Técnicas FINA



- Os cotovelos deverão ser mantidos dentro de água, exceto na última braçada antes da viragem e da chegada.
- As mãos não podem ser trazidas para trás da linha das ancas, exceto durante a braçada submarina após a partida e cada viragem.
- Durante cada ciclo completo, qualquer parte da cabeça do nadador terá que romper a superfície da água.
- Durante a braçada submarina a cabeça deverá romper a superfície da água antes das mãos se voltarem para dentro na parte mais larga da segunda braçada.
- Todos os movimentos de pernas devem ser simultâneos e no mesmo plano horizontal, sem movimentos alternados.



# Regras Técnicas FINA



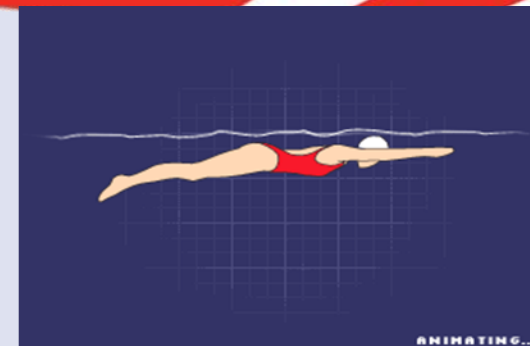
INFRAÇÕES NO ESTILO BRUÇOS	REGRA FINA
O nadador efetuou várias pernadas de golfinho durante a braçada subaquática realizada na partida/na viragem aos ____ metros.	SW 7.1
O nadador não manteve o corpo em posição ventral na partida/logo após deixar a parede na viragem aos ____ metros.	SW 7.2
O nadador não realizou movimentos simultâneos de braços/ movimentos no mesmo plano horizontal sem alternância.	SW 7.2
O nadador não levou as mãos para a frente juntas, vindas do peito.	SW 7.3
O nadador puxou as mãos para além da linha da anca durante o percurso.	SW 7.3
O nadador não manteve os cotovelos dentro de água (exceto na última braçada antes da viragem, durante a viragem ou na braçada final antes da chegada).	SW 7.3
A cabeça do nadador não rompeu a superfície da água durante cada ciclo completo, aos ____ metros.	SW 7.4
A cabeça do nadador não rompeu a superfície da água antes das mãos se voltarem para dentro na parte mais larga da segunda braçada, depois da partida/ depois da viragem dos ____ metros.	SW 7.4





Desporto Escolar

# Regras Técnicas FINA



## INFRAÇÕES NO ESTILO BRUÇOS

O nadador não realizou movimentos simultâneos de pernas/ movimentos no mesmo plano horizontal sem alternância.

O nadador não rodou os pés para fora durante a fase propulsiva da pernada.

O nadador executou movimentos alternados/pernada de mariposa aos \_\_\_\_ metros.

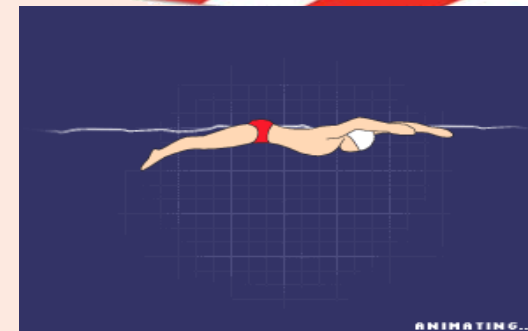
O nadador, após a braçada subaquática, quebrou a superfície da água com os pés seguido de pernada de golfinho.

O nadador tocou na parede na viragem/na chegada só com uma mão/com toque não simultâneo /com mãos não separadas.

O nadador não efetuou o ciclo completo de bruços pela ordem 1 braçada – 1 pernada (exceto no último ciclo antes das viragens/chegada onde uma braçada não seguida de uma pernada é permitido).



# Regras Técnicas FINA



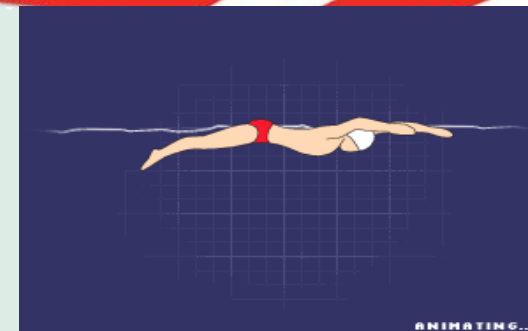
## M A R I P O S A

- Desde o início da primeira braçada após a partida não é permitido perder a posição ventral, exceto nas viragens após o toque na parede, onde é permitido virar de qualquer maneira, voltando novamente à posição ventral ao sair da parede.
- É permitido o batimento de pernas na posição lateral enquanto o nadador estiver submerso.
- Ambos os braços devem ser levados, simultaneamente, para a frente por fora de água e trazidos para trás por baixo de água.





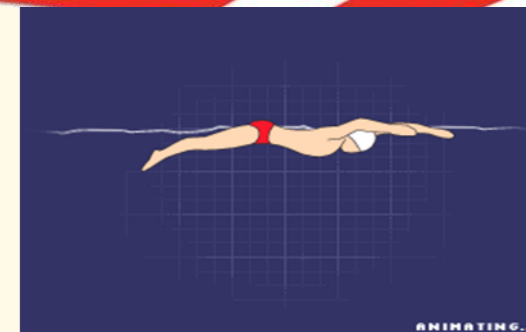
## Regras Técnicas FINA



- Todos os movimentos das pernas devem ser executados simultaneamente. Os pés ou pernas não precisam estar ao mesmo nível, no entanto não poderá haver alternância entre eles.
- Nas viragens e na chegada, o toque na parede deve ser feito com ambas as mãos, separadas e simultaneamente, acima, abaixo ou ao mesmo nível da superfície da água.
- Na partida e nas viragens são permitidas uma ou mais pernadas e uma braçada debaixo de água que conduzam à superfície, até uma distância de 15 metros da parede. A esta distância a cabeça deve romper a superfície da água.



# Regras Técnicas FINA



INFRAÇÕES NO ESTILO MARIPOSA	REGRA FINA
O nadador não manteve o corpo em posição ventral (exceto nas viragens onde é permitido batimento de pernas na posição lateral).	SW 8.1
O nadador não levou os braços para a frente por cima da água.	SW 8.2
O nadador não levou os braços para a frente simultaneamente.	SW 8.2
O nadador não trouxe os braços para trás simultaneamente por baixo de água.	SW 8.2
O nadador efetuou movimento das pernas não simultâneo.	SW 8.3
O nadador, não tendo as pernas ou os pés ao mesmo nível efetuou alternância entre eles.	SW 8.3
O nadador usou pernada de bruços.	SW 8.3
O nadador tocou na parede na viragem/na chegada só com uma mão/com toque não simultâneo /com mãos não separadas.	SW 8.4
Na partida/na viragem aos ____ metros o nadador não rompeu a superfície da água com a cabeça até aos 15 m.	SW 8.5
O nadador efetuou mais do que uma braçada submersa após a partida/após a viragem dos ____ metros.	SW 8.5



# Regras Técnicas FINA

## ESTILOS

Na prova de Estilos individual o nadador executará os quatro estilos pela seguinte ordem:

MARIPOSA – COSTAS – BRUÇOS – LIVRES

Na prova de estafeta de Estilos, os nadadores executarão os quatro percursos pela seguinte ordem:

COSTAS, BRUÇOS, MARIPOSA, LIVRES

Cada percurso deverá ser concluído de acordo com as regras relativas ao respetivo estilo.



# Regras Técnicas FINA

INFRAÇÕES EM ESTILOS	REGRA FINA
O nadador, na prova individual, nadou os estilos por ordem incorreta.	SW 9.1
A equipa, na prova de estafeta, nadou os estilos por ordem incorreta.	SW 9.2
O nadador não efetuou a chegada do estilo _____ de acordo com as regras aplicadas para esse estilo em particular.	SW 9.3
Rendição antecipada do ____ nadador.	SW 10.11
Um dos nadadores da equipa, que não o previamente designado, entrou na água, antes de todos os nadadores de todas as equipas terem terminado a prova.	SW 10.12
Equipa de estafetas com ordem de entrada dos nadadores alterada sem apresentação de justificativo médico.	SW 10.13
O nadador da pista ____ ao terminar o percurso na prova de estafeta, obstruiu outro nadador da pista _____ que ainda estava em prova.	SW 10.14



# Regras Técnicas FINA

## Equipamento

### FATOS DE BANHO

É proibido a utilização de fatos de banho alusivos a clubes e/ou seleções.

Nas competições de natação o nadador deve usar apenas um fato de banho de uma ou duas peças. Nenhum artigo adicional tais como ligaduras, bandas elásticas ou braçadeiras nos braços ou pernas poderão ser considerados como fazendo parte do fato de banho.

Os fatos de banho para os homens não devem passar acima do umbigo ou abaixo do joelho, e para as mulheres, não devem cobrir o pescoço, nem deve prolongar-se além do ombro e abaixo do joelho. Todos os fatos de banho devem ser feitos de matérias têxteis.





Desporto Escolar

# MEIOS OFICIAIS DE COMUNICAÇÃO DO DESPORTO ESCOLAR



<https://desportoescolar.dge.medu.pt/>



<https://www.facebook.com/desportoescolar/>



Instagram: [@Desportoescolar](https://www.instagram.com/Desportoescolar)



[https://x.com/DEscolar\\_Port](https://x.com/DEscolar_Port)



[www.youtube.com/@DEdesportoescolar](https://www.youtube.com/@DEdesportoescolar)



DESEJAMOS  
UM EXCELENTE ANO  
LETIVO!