

REGULAMENTO ESPECÍFICO DE NATAÇÃO ADAPTADA 2025 - 2026

Índice

1. Introdução	2
2. Escalões Etários	3
3. Constituição de equipas/níveis técnicos	3
3.1. Iniciação	3
3.2. Elementar	4
4. Regulamento técnico-pedagógico	5
4.1. Organização da Fase Local	5
4.2. Organização da Fase Regional	5
4.3. Organização da Fase Nacional	5
4.4. Inscrição	6
4.5. Programa/Horário das Competições/Encontros	6
4.6. Acompanhamento dos Alunos	6
4.7. Especificações Técnicas	7
5. Classificações	8
6. Secretariado, Arbitragem e Cronometragem	9
6.1. Secretariado	9
6.2. Arbitragem e Cronometragem	9
6.3. Composição do Júri de provas (nº mínimo)	9
7. Equipamento Desportivo e Instalações	9
7.1. Placard de Resultados	10
8. Prémios	10
9. Casos Omissos	10
Anexos	11

1. Introdução

Este regulamento aplica-se a todas as competições de Natação Adaptada, no âmbito do Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar 2025-2026 (RGFDE).

O presente regulamento está em conformidade com o Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar 2025-2026 (RPCDE) e obedece às orientações expressas do Programa Estratégico do Desporto Escolar (PEDE).

As competições de Natação Adaptada, estão abertas a todos os grupos-equipa de Desportos Adaptados – Natação e grupos-equipa (GE) de Natação, que tenham alunos com Limitações Funcionais (*), dos Agrupamentos de Escolas (AE), Escolas Não Agrupadas (ENA) e dos Estabelecimentos de Ensino Particular e Cooperativo (EEPC), que estejam devidamente inscritos nos Documentos de Gestão do Desporto Escolar (DGDE), de acordo com RGFDE.

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

Um (GE) de Natação Adaptada, pode admitir a inscrição e a participação de alunos que frequentam um Estabelecimento de Ensino no qual não exista Grupo-Equipa de Desportos Adaptados - Natação, desde que, seja estabelecido um protocolo entre os AE/ENA/EEPC de acordo com o RGFDE e as normas vigentes.

(*) Consideram-se alunos com Limitações Funcionais quando apresentam uma limitação com forte impacto na participação em atividades desportivas:

- Muita dificuldade ou dificuldade total em ver, mesmo usando óculos ou lentes de contato;
- Muita dificuldade ou dificuldade total em ouvir, mesmo usando aparelho auditivo;
- Muita dificuldade ou dificuldade total na mobilidade, mesmo usando cadeira de rodas;
- Muita dificuldade ou dificuldade total na mobilidade, mesmo usando equipamento (p. ex. andarilho);
- Muita dificuldade ou dificuldade total em andar 500 m (o comprimento aproximado de cinco campos de futebol em terreno plano em comparação com crianças da mesma idade), mesmo com ajuda;
- Muita dificuldade ou dificuldade total no manuseamento de objetos;
- Muita dificuldade ou dificuldade total em interagir e estabelecer relacionamento interpessoal necessários à participação nalgumas modalidades desportivas, de forma apropriada à idade.

Aquando da inscrição do(s) aluno(s) com L.F. no Grupo-Equipa, o professor deve escolher o item que melhor se adequa às características desse(s) aluno(s), mesmo que o item não defina totalmente essas mesmas características.

Nota – Todos os alunos com Limitações Funcionais que estejam em condições de participar nos GE e nas competições de Natação regular devem fazê-lo. Este regulamento está orientado para os alunos que necessitam de adaptações para competir na modalidade.

2. Escalões Etários

ESCALÕES	2025/2026
INFANTIS A (Sub 11)	2015 a 2017
INFANTIS B (Sub 13)	2013 e 2014
INICIADOS (Sub 15)	2011 e 2012
JUVENIS (Sub 18)	2008 a 2010
JÚNIORES (Sub 21)	2004 a 2007

3. Constituição de equipas/níveis técnicos

- No mínimo 2 alunos para os GE de Desportos Adaptados – Natação.
- 1 professor-responsável GE.
- Assistente técnico/operacional (caso se justifique)

Uma vez que os GE são constituídos por alunos com diferentes limitações funcionais (diferentes perfis de funcionalidade) e com diferentes ritmos de aprendizagem, o que leva a terem diferentes níveis técnicos de desempenho e/ou prestação técnico-desportiva, são estabelecidos dois níveis técnicos em que os alunos podem participar, de acordo com as suas capacidades:

- Nível Iniciação;
- Nível Elementar.

Pretende-se alargar ao máximo a participação dos alunos nos encontros, pelo que o programa de provas dos mesmos deve ser organizado de forma a incluir provas para os dois níveis técnicos.

3.1. Iniciação

Caracteriza-se pelo nível de **Adaptação ao Meio Aquático e Iniciação à Técnica**. As provas para este nível são definidas pela Coordenação Local do Desporto Escolar (CLDE)/Escola organizadora do encontro e devem conter exercícios ao nível da respiração, equilíbrio e formas facilitadas de propulsão.

Este nível não tem apuramento para os Campeonatos Nacionais Escolares.

3.2. Elementar

Corresponde a um nível de **aperfeiçoamento técnico**, estando definidas as seguintes provas e distâncias de acordo com as classes definidas:

Visual (V)*	Auditiva (A)	Intelectual (I)	Motora (M)
Estes alunos participam nas provas de natação regular com classificações diferenciadas (aplica-se o Regulamento Específico da Natação) *	Estes alunos participam nas provas de natação regular com classificações diferenciadas (aplica-se o Regulamento Específico da Natação)	I1 25m (Costas, Bruços, Livres)	M1 25m (Livres, Costas)
		Estafetas (25m Livres)	M2 25m (Livres, Costas)
		I2 25m (Costas, Bruços, Livres)	M3 25m (Livres, Costas)
		Estafetas Mistas** (25m Livres)	50m (Livres, Costas)

* V – todos os alunos necessitam de competir com óculos opacos (fita-cola preta em todos).

** Estafetas Mistas – estafetas que incluem pelo menos um elemento de um género diferente dos restantes.

Intelectual

I1 - Alunos com limitação intelectual.

I2 - Síndromes referentes à área intelectual.

Motora

M1 – alunos que se enquadram nas classes S1 a S4, da classificação funcional da Natação Adaptada da Federação Portuguesa de Natação:

S1 – Afetação muito grave do tronco e nas quatro extremidades.

S2 – Afetação grave do tronco e nas quatro extremidades.

S3 – Afetação de tronco e extremidades superiores e afetação grave de extremidades inferiores.

S4 – Afetação do tronco e afetação grave de duas ou mais extremidades.

M2 - alunos que se enquadram nas classes S5 a S7, da classificação funcional da Natação Adaptada da Federação Portuguesa de Natação:

S5 – Afetação do tronco e duas ou mais extremidades.

S6 – Afetação leve do tronco e afetação de duas ou mais extremidades.

S7 – Afetação grave de duas extremidades.

M3 - alunos que se enquadram nas classes S8 a S10, da classificação funcional da Natação Adaptada da Federação Portuguesa de Natação:

S8 – afetação de duas extremidades, afetação grave de uma extremidade ou afetação grave de diversas articulações.

S9 – Afetação de uma extremidade ou diversas articulações.

S10 – Afetação leve de uma ou duas extremidades ou comprometimento leve de uma ou diversas articulações.

Nota – Em anexo, no final deste documento, encontra-se uma descrição mais pormenorizada de cada uma das classes S.

4. Regulamento técnico-pedagógico

4.1. Organização da Fase Local

A organização é da competência das CLDE com a colaboração das escolas.

O calendário de provas deve ser organizado de forma a permitir a participação de todos os alunos, sendo aconselhável que cada encontro reúna competições de ambos os níveis técnicos, para que os alunos possam ser apurados para a fase competitiva seguinte.

O quadro competitivo de cada CLDE deve conter pelo menos 3 momentos competitivos diferentes, que devem ser apresentados às escolas no início do ano letivo, de modo que os professores responsáveis dos GE ajustem o seu plano anual.

Nota – é obrigatório todos os alunos participarem pelo menos em 2 momentos competitivos. Cada GE de Desportos Adaptados - Natação, deve apresentar-se para a Natação Adaptada, com um mínimo de 2 alunos, caso contrário é averbada falta administrativa.

4.2. Organização da Fase Regional

A elaboração do calendário de provas para a fase regional, deve ter 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 tem por base os seguintes critérios:

- Os melhores resultados de cada CLDE;
- Limite de quota definida pela Coordenação Regional do Desporto Escolar (CRDE) deve ter em conta o número de GE existentes em cada CLDE e os limites máximos admitidos pela logística do campeonato/encontro.
- O primeiro classificado de cada prova tem apuramento direto à fase regional sendo que, quando se encontra apurado para mais que uma prova será repescado o segundo classificado e assim sucessivamente, até completar a quota da CLDE.

4.3. Organização da Fase Nacional (quando existir)

O apuramento desta fase competitiva é, preferencialmente, para alunos das classes **Visual (V)** e **Auditiva (A)** e é efetuado através dos resultados obtidos nos Campeonatos Regionais, tendo em conta a quota de participação definida pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar

(CNDE). Para o efeito, os alunos participam nas provas definidas no programa de provas do Campeonato da Fase Nacional, que consta no Regulamento Específico da Natação.

A constituição das estafetas é feita por GE de escola e apenas são apuradas para a fase nacional as assim constituídas.

4.4. Inscrição

Cada nadador pode participar no máximo em 3 provas individuais e nas estafetas previstas no regulamento. A sua inscrição deve ser efetuada com o **preenchimento e envio, para a organização da prova, da ficha de inscrição** que se encontra em anexo no final deste regulamento.

4.5. Programa/Horário das Competições/Encontros

O Programa/horário é definido pela Organização da Prova, tendo, no entanto, sempre em consideração que cada prova deve contemplar os seguintes momentos:

- a. Receção dos participantes e entrega do calendário de provas;
- b. Período de aquecimento dos nadadores;
- c. Reunião técnica com os professores responsáveis dos GE, equipa de arbitragem e organização;
- d. Desfile/apresentação dos alunos (apenas na primeira sessão, se a competição se desenrolar em mais de uma sessão ou jornada, sendo facultativo segundo o 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/divulgados durante a prova.

4.6. Acompanhamento dos Alunos

O professor responsável do GE deve 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 permanecer sempre junto dos alunos do seu GE, na bancada, devendo encaminhá-los para a câmara de chamada com a devida antecedência. Os alunos que não responderem à chamada não efetuarão a sua prova, sendo-lhes atribuída falta.

Os alunos em CR (cadeira de rodas), ou que não são autónomos, para além do professor podem fazer-se acompanhar por um assistente técnico desportivo.

4.7. Especificações Técnicas

As regras em vigor regem-se de acordo com as Regras Técnicas de Nataação Pura Desportiva da Federação Portuguesa de Nataação, existindo algumas situações de exceção que são apresentadas de seguida.

4.7.1. Partidas

As partidas devem ser realizadas de acordo com o regulamento específico da Nataação.

Podem ser consideradas, quando necessário, as partidas dentro de água ou do bloco com ajuda de um assistente, caso o aluno não consiga estar imóvel, não podendo este ter intervenção na sua impulsão.

A partida para as provas onde participam alunos da classe auditiva, tem de ser realizada por um sinal Luminoso.

4.7.2. Viragens

Todos os alunos, na viragem têm de tocar na parede com pelo menos um membro superior e no momento do toque os ombros têm de estar paralelos à parede.

No caso das provas para a classe visual são necessários Tapers* para a viragem e para a chegada. (* ver anexo II)

4.7.3. Livres

- Estilo livre significa que, numa prova assim designada, o nadador pode nadar em qualquer estilo, à exceção das provas de estafetas de estilos, em que pode ser nadado em qualquer estilo desde que não seja costas, bruços ou mariposa.
- O nadador deverá tocar na parede com qualquer parte do corpo, ao completar cada percurso e na chegada.
- Durante toda a prova, alguma parte do corpo do nadador deve romper a superfície da água, exceto na partida e após as viragens, em que será permitido ao nadador estar submerso até uma distância de 15 metros da parede. A esta distância a cabeça deverá ter rompido a superfície da água.
- Na prova de estilo livre, o estilo com que é iniciado a prova tem de ser o mesmo estilo com que a prova é terminada.

4.7.4. Costas

- Antes do sinal de partida, os nadadores deverão alinhar dentro de água face aos blocos de partida, com ambas as mãos nas pegadas dos mesmos, sempre que a sua funcionalidade o permita. Os pés, caso a funcionalidade o permita, deverão estar abaixo da superfície da água. O nadador deverá sair da parede e nadar em posição dorsal durante toda a prova.

- Durante a viragem, os ombros poderão rodar para além da vertical para bruços, após um movimento contínuo de um braço, ou um movimento contínuo e simultâneo dos dois braços, pode ser utilizado para iniciar a viragem. O nadador terá que retomar a posição de costas logo que deixe a parede.
- Durante a viragem, o nadador deverá tocar a parede com qualquer parte do corpo. 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 na respetiva pista.

4.7.5. Bruços

- Desde o início da primeira braçada, após a partida e após cada viragem, o nadador deve estar de bruços, o corpo deve permanecer sempre nesta posição 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.
- Durante toda a prova, o ciclo de bruços deve ser uma braçada e uma pernada por esta ordem, e alguma parte da cabeça 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 as pernas e uma pernada enquanto está completamente submerso.
- As mãos não devem ser puxadas atrás, para além da linha das ancas, exceto durante a braçada subaquática 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 (salvo exceções apresentadas anteriormente), ao nível, acima ou abaixo da superfície da água. A cabeça pode estar submersa.

4.7.6. Estafetas

Na estafeta, cada nadador efetua um percurso e nada o estilo que quiser, que definiu previamente antes do início da competição. A ordem de inscrição tem de ser respeitada. A constituição da equipa para esta prova é de 4 alunos adaptados, sendo possível a junção das classes I1 e I2.

5. Classificações

Em cada competição/encontro é realizada uma classificação individual e poderá ainda existir uma classificação absoluta por escola. A classificação individual é efetuada pela ordem crescente dos tempos obtidos pelos nadadores que realizam a prova.

6. Secretariado, Arbitragem e Cronometragem

6.1. Secretariado

Deve ser organizado um secretariado de prova, que deve:

- Enviar o regulamento da competição para as escolas. Este regulamento deve conter a data, o local, as provas a realizar, a ficha de inscrição e informações relevantes/importantes do encontro;
- Recolher e tratar das inscrições;
- Divulgar e fornecer os 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 brio, a honra e o desportivismo que merece.

6.3. Composição do Júri de provas (nº mínimo)

1 Juiz Árbitro	Controla todos os elementos do júri
1 Juiz de Partidas	Inicia a prova e decide se a partida é correta
2 Juizes de Viragens	Verifica 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 e na entrega dos prémios.

7. Equipamento Desportivo e Instalações

Os alunos participantes devem 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 podem usar fatos de banho ou toucas de clubes/países (de acordo com o estabelecido no Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar 2025/2026).

As provas devem 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 podem ser efetuadas em tanques de aprendizagem.

Cabe à entidade organizadora providenciar o apetrechamento mínimo das instalações para uma competição.

7.1. Placard de Resultados

Sempre que possível, os resultados da competição devem ser afixados em zona bem visível e de fácil acesso a todos.

8. Prémios

Em cada campeonato/encontro deve ser reconhecida a participação dos alunos, professores e juízes 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 (local, regional ou nacional), são analisados e decididos respetivamente pela CLDE, CRDE e Coordenação do Desporto Escolar.

DOCUMENTOS PARA CONSULTA

1. Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025
2. Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar 2025-2026
3. Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar 2025-2026
4. Regulamento Específico da Natação 2025-2026
5. Site do Desporto Escolar

Anexo I

Descrição pormenorizada das Classes S

S1 – Afetação muito grave de tronco e nas quatro extremidades.

Os Nadadores desta classe, têm uma perda significativa de poder muscular ou controlo nas pernas, braços e mãos. Alguns atletas também têm controlo de tronco limitado. Os nadadores desta classe geralmente usam uma cadeira de rodas na vida diária.

S2 – Afetação grave do tronco e nas quatro extremidades.

Os nadadores desta classe utilizam principalmente os braços para nadar. A função das suas mãos, tronco e pernas é limitada.

S3 – Afetação do tronco e extremidades superiores e afetação grave de extremidades inferiores.

Esta classe inclui nadadores com amputações de ambos os braços e pernas. São nadadores com amplitudes razoáveis de braços, mas não usam as pernas ou tronco. Também se incluem nesta classe, nadadores com problemas graves de coordenação em todos os membros.

S4 – Afetação de tronco e afetação grave de duas ou mais extremidades.

Nesta classe estão incluídos os nadadores que embora utilizem os braços e mãos, não podem usar o tronco e as pernas. Também se incluem atletas com amputações em três membros.

S5 – Afetação de tronco e duas ou mais extremidades.

Nadadores com baixa estatura e deficiência adicional com perda de controlo sobre um lado do corpo (hemiplegia) ou com paraplegia.

S6 – Afetação leve de tronco e afetação de duas ou mais extremidades.

Nadadores com baixa estatura ou amputações de ambos os braços. Também se incluem nadadores com problemas de coordenação moderados de um lado do corpo.

S7 – Afetação grave de duas extremidades.

Estão incluídos nadadores com uma perna e uma amputação de um braço em lados opostos, ou uma paralisia de um braço e uma perna no mesmo lado; nadadores com controlo total sobre os braços e tronco e com alguma função da perna.

S8 – Afetação de duas extremidades, afetação grave de uma extremidade ou afetação grave de diversas articulações.

Nesta classe podem ser incluídos nadadores com uma amputação de braço e nadadores com restrições significativas nas articulações da anca, joelho e tornozelo.

S9 – Afetação de uma extremidade ou diversas articulações.

São nadadores com restrições articulares numa perna ou com amputações duplas abaixo do joelho.

S10 – Afetação leve de uma ou duas extremidades ou comprometimento leve de uma ou diversas articulações.

Nadadores com deficiências físicas mínimas, como por exemplo perda de uma mão ou restrições de movimento numa articulação da anca.

Anexo II

**Tapers – Bastão com uma bola de espuma ou material macio na ponta.*

Serve para avisar o nadador que se está a aproximar do fim da piscina evitando que este bata na parede.

Deve haver um assistente e, cada ponta que toca no nadador quando este se aproxima do fim a uma distância de dois a quatro metros.



Anexo III

Ficha de Inscrição

Agrupamento/Escola Não Agrupada/Estabelecimento de Ensino Particular e Cooperativo:

Nº de Identificação:	Nome do Aluno:

Classes:

Visual (V) ☐ Intelectual (I) - I1 ☐ I2 ☐

Auditiva (A) ☐ Motora (M) - M1 ☐ M2 ☐ M3 ☐

Necessidades Específicas do Aluno para a competição:

Assistente Desportivo no Local de Competição: ☐ Assistente Desportivo nas Partidas: ☐

Outras: ☐ Quais? _____

Provas em que se inscreve/Tempo:

Distância/Estilo	Tempo

Nº de Identificação:	Nome do Aluno:

Classes:

Visual (V) ☐ Intelectual (I) - I1 ☐ I2 ☐

Auditiva (A) ☐ Motora (M) - M1 ☐ M2 ☐ M3 ☐

Necessidades Específicas do Aluno para a competição:

Assistente Desportivo no Local de Competição: ☐ Assistente Desportivo nas Partidas: ☐

Outras: ☐ Quais? _____

Provas em que se inscreve/Tempo:

Distância/Estilo	Tempo

Data: ____/____/____

(Professor Responsável)

Nota – Esta ficha tem de ser enviada para a escola organizadora da competição.