



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

AGSE

AGÊNCIA PARA
A GESTÃO DO SISTEMA
EDUCATIVO



Desporto Escolar

DESPORTO ADAPTADO MONOMODALIDADE NATAÇÃO

REGULAMENTO ESPECÍFICO

2026-2028



Ficha Técnica

Título

Regulamento Específico de Desportos Adaptados – Natação 2026-2028

Data

Outubro de 2026

Edição

1.^a edição

Autoria

Agência para a Gestão do Sistema Educativo, I. P.

Coordenação

Unidade de Desporto Escolar

[Página eletrónica oficial](#)



Índice

Introdução	3
Capítulo I Caraterísticas da competição	4
Artigo 1.º Escalões etários.....	4
Artigo 2.º Tipologia das Provas e variantes da modalidade	6
Artigo 3.º Instalações Desportivas/ Dimensões do espaço de prática	8
Artigo 4.º Material e equipamento	9
Artigo 5.º Organização Temporal da Competição.....	9
Capítulo II Constituição das equipas e normas regulamentares	10
Artigo 6.º Representação do Grupo-Equipa.....	10
Artigo 7.º Acreditação ou identificação.....	10
Artigo 8.º Falta Administrativa e Falta de Comparência.....	11
Artigo 9.º Elegibilidade dos alunos participação de alunos federados	11
Capítulo III Regulamento técnico-pedagógico.....	12
Artigo 10.º DE Jogar +	12
Capítulo IV Organização das provas e competições.....	13
Artigo 11.º Procedimentos	13
Artigo 12.º Especificações Técnicas	15
Capítulo V Sistema de Classificação	17
Artigo 13.º Critérios de pontuação e de desempate.....	17
Capítulo VI	18
Artigo 14.º Ajuizamento e Arbitragem	18
Capítulo VII.....	19
Artigo 15.º Cartão Branco.....	19
Capítulo VIII	19
Artigo 16.º Disposições Finais	19
Capítulo IX	20
Artigo 17.º Anexos	20

Introdução

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Desportos Adaptados - Natação realizadas no âmbito do Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar (RGFDE) e em conformidade com o estipulado no Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar (RPCDE) e Regras oficiais da Federação Portuguesa de Natação em vigor, adaptadas ao contexto escolar. Inclui, ainda, orientações pedagógicas para a prática de Desportos Adaptados – Natação no âmbito do projeto «DE Jogar+».

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

As regras oficiais da Federação Portuguesa de Natação em vigor, adaptadas ao contexto escolar e às Limitações Funcionais dos alunos dos Grupos-Equipa, aplicam-se a todos os escalões, com a adaptação das regras às condições de realização das provas, ao equipamento disponível e aos recursos humanos existentes nas escolas.

O presente regulamento visa promover a prática de Desportos Adaptados - Natação no Desporto Escolar de forma inclusiva, participativa e progressiva, através de experiências de iniciação, formação e competição adequadas aos diferentes projetos e atividades, em alinhamento com os Projetos Educativos das escolas e com a Estratégia Nacional para o Desporto Escolar 2026-2036, contribuindo para a formação integral dos alunos e para o seu desenvolvimento desportivo.

No projeto «DE Competição», as provas e competições constituem a expressão do trabalho pedagógico e desportivo desenvolvido de forma regular e continuada pelos Grupos-Equipa, valorizando a participação efetiva, o compromisso dos alunos e a identidade da escola. A participação competitiva pressupõe a integração efetiva dos alunos no respetivo Grupo-Equipa e a sua participação regular no processo de treino e preparação desenvolvido pela escola, nos termos do RGFDE e do RPCDE, não sendo permitida a inscrição de alunos exclusivamente para reforço competitivo pontual.

Capítulo I

Caraterísticas da competição

Artigo 1.º

Escalões etários

1. Para efeitos de participação nas atividades e competições do Desporto Escolar, quando aplicável, os alunos enquadram-se por escalões etários, nos termos da tabela que se segue:

ANO LETIVO ESCALÃO	2026/2027	2027/2028
	Ano de Nascimento	Ano de Nascimento
Infantil A (Sub 11)	2016 a 2018	2017 a 2019
Infantil B (Sub 13)	2014 e 2015	2015 e 2016
Iniciado (Sub 15)	2012 e 2013	2013 e 2014
Juvenil (Sub 18)	2009 a 2011	2010 a 2012
Júnior (Sub 21)	2005 a 2008	2006 a 2009

2. Os alunos do escalão Infantil A (Sub 11) podem participar nas atividades de treino dos Grupos-Equipa (GE) do projeto «DE Competição», incluindo o exercício de funções de arbitragem e de aluno-dirigente exclusivamente no âmbito dos treinos, não podendo participar nas provas e competições deste projeto na qualidade de alunos-praticantes, juízes-árbitros ou alunos-dirigentes.
3. Os alunos referidos no número anterior devem constar da ficha de inscrição do respetivo Grupo-Equipa, não sendo contabilizados para efeitos do número mínimo de alunos exigido para a sua constituição.
4. As competições de Desportos Adaptados - Natação estão abertas a todos os grupos-equipa (GE) de Desportos Adaptados - Natação e 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.

5. Consideram-se alunos com Limitações Funcionais quando apresentam uma limitação com forte impacto na participação em atividades desportivas:
 - a) Muita dificuldade ou dificuldade total em ver, mesmo usando óculos ou lentes de contato;
 - b) Muita dificuldade ou dificuldade total em ouvir, mesmo usando aparelho auditivo;
 - c) Muita dificuldade ou dificuldade total na mobilidade, mesmo usando cadeira de rodas;
 - d) Muita dificuldade ou dificuldade total na mobilidade, mesmo usando equipamento (p. ex. andarilho);
 - e) 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;
 - f) Muita dificuldade ou dificuldade total no manuseamento de objetos;
 - g) Muita dificuldade ou dificuldade total em interagir e estabelecer relacionamento interpessoal necessários à participação nalgumas modalidades desportivas, de forma apropriada à idade.
6. Aquando da inscrição do(s) aluno(s) com L.F. no GE, 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.
7. 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.

Artigo 2.º

Tipologia das Provas e variantes da modalidade

1. 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:
 - a) Nível Iniciação;
 - b) Nível Elementar.
2. Pretende-se maximizar 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. Recomenda-se a organização conjunta de competições e encontros entre os GE de Natação e Desportos Adaptados - Natação.
4. O nível Iniciação refere-se à Adaptação ao Meio Aquático e Iniciação à Técnica. As provas para este nível são definidas pela Estrutura do Desporto Escolar/Escola organizadora do encontro e devem conter exercícios ao nível da respiração, equilíbrio e formas facilitadas de propulsão.
5. O nível Elementar corresponde a um aperfeiçoamento técnico, definindo-se 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	Estes alunos participam nas provas de natação regular com classificações diferenciadas	I1 25m (Costas, Bruços, Livres) Estafetas (25m Livres)	M1 25m (Livres, Costas)
			M2

(aplica-se o Regulamento Específico da Natação) *	(aplica-se o Regulamento Específico da Natação)		25m (Livres, Costas)
		I2 25m (Costas, Bruços, Livres) Estafetas Mistas** (25m Livres)	M3 25m (Livres, Costas) 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.

Artigo 3.º

Instalações Desportivas/ Dimensões do espaço de prática

1. 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 Iniciação podem ser efetuadas em tanques de aprendizagem.
2. Cabe à entidade organizadora providenciar o apetrechamento mínimo das instalações para uma competição.

Artigo 4.º

Material e equipamento

1. Cabe à entidade organizadora das competições garantir todo o material necessário, tanto para o desenvolvimento das provas como para a execução dos exercícios do nível de iniciação.
2. 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 RGPCDE)

Artigo 5.º

Organização Temporal da Competição

1. 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.

Capítulo II

Constituição das equipas e normas regulamentares

Artigo 6.º

Representação do Grupo-Equipa

1. Um GE deve fazer-se representar por:
 - a) Um mínimo de 3 alunos com LF;
 - b) 1 aluno juiz/árbitro (na fase local);
 - c) 1 professor responsável;
 - d) 1 assistente técnico/operacional (caso seja necessário).
2. 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.
3. É obrigatória a participação em, pelo menos, 2 momentos competitivos.

Artigo 7.º

Acreditação ou identificação

1. A identificação dos participantes será feita mediante a apresentação de documento oficial de identificação, com foto e data de nascimento do praticante, de preferência Cartão de Cidadão, Bilhete de Identidade ou Passaporte (ou fotocópia legível, devidamente autenticada pelo AE/EnA/EEPC, e que o titular ou o respetivo encarregado de educação tenha prestado consentimento para o efeito, nos termos da legislação aplicável.

2. Para melhor organização do processo de inscrição dos GE na competição, os professores responsáveis têm de se fazer acompanhar dos “dossiers” com as respetivas identificações dos alunos participantes no jogo e com a ficha de inscrição do GE retirada dos Documentos de Gestão do Desporto Escolar (DGDE) devidamente autenticada pela direção do AE/EnA/EEPC.

Artigo 8.º

Falta Administrativa e Falta de Comparência

1. É atribuída **Falta Administrativa**, quando se verificarem os seguintes requisitos:
 - a) Não se apresentarem nos encontros da fase local, sem o número mínimo de 3 alunos praticantes.
 - b) Não apresentar um aluno juiz/árbitro nos encontros da fase local, com formação mínima de nível um.
2. O não cumprimento da comparência dos alunos participantes, dentro do período estabelecido, pode implicar **Falta de Comparência**, se a justificação apresentada não for aceite pela entidade organizadora.

Artigo 9.º

Elegibilidade dos alunos participação de alunos federados

1. A condição de aluno federado não constitui impedimento à participação nas provas e competições de Desportos Adaptados - Natação do projeto «DE Competição».
2. A participação dos alunos federados deve compatibilizar-se com a criação de oportunidades efetivas de participação, progressão e sucesso desportivo para os alunos não federados.
3. Apenas podem participar, na qualidade de alunos-praticantes, nas provas e competições do projeto «DE Competição» os alunos devidamente inscritos no respetivo

Grupo-Equipa e que nele desenvolvam atividade regular ao longo do ano letivo, nos termos do RGFDE e do RPCDE, não sendo permitida a participação exclusivamente para reforço competitivo pontual.

4. Compete ao professor responsável pelo GE assegurar o cumprimento dos requisitos de elegibilidade e participação e o registo da condição de aluno federado ou não federado no processo de inscrição. Sempre que solicitado pela entidade organizadora, o AE/EnA/EEPC deve disponibilizar os elementos necessários à comprovação da integração efetiva e da participação regular dos alunos no Grupo-Equipa, nos termos do RPCDE.

5. A condição de aluno federado na modalidade de Natação Adaptada deve ser assinalada no boletim de jogo, de acordo com a informação constante do respetivo processo de inscrição, para efeitos de monitorização e análise da participação.

Capítulo III

Regulamento técnico-pedagógico

Artigo 10.º

DE Jogar +

O DE Jogar+ tem como objetivo proporcionar a todos os alunos experiências desportivas de qualidade, inclusivas, diversificadas e motivadoras. As atividades pedagógicas devem contribuir para desenvolver a literacia física, a autonomia, o gosto pela prática e a confiança dos alunos, respeitando o seu ritmo de desenvolvimento e promovendo uma competição pedagogicamente significativa. Recomenda-se a consulta do [Referencial DE JOGAR+](#), onde constam os princípios orientadores do Projeto.

Caracteriza-se pelo desenvolvimento da literacia motora em meio aquático através de estratégias lúdicas e criativas. Integra a fase de descoberta e familiarização (explorando sensações de flutuação imersão e respiração) e habilidades motoras aquáticas básicas (equilíbrio, respiração, propulsão, imersão e saltos).

A proposta apresentada é de iniciação e pode ser aplicada a todos os ciclos de ensino. (encontra-se em anexo no final deste documento, uma proposta de trabalho não vinculativa).

Capítulo IV

Organização das provas e competições

Artigo 11.º

Procedimentos

1. O professor responsável do GE deve acompanhar os seus alunos participantes em todos os momentos do encontro.
2. 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.
3. 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.
4. Os alunos em cadeira de rodas, ou que não são autónomos, para além do professor podem fazer-se acompanhar por um assistente técnico desportivo.
5. Deve ser organizado um secretariado de prova que deve:

- a) 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;
 - b) Recolher e tratar das inscrições;
 - c) Divulgar e fornecer os resultados.
6. A Organização da fase local é da competência da Estrutura do Desporto Escolar de proximidade com a colaboração das escolas.
- a) 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;
 - b) O quadro competitivo de cada competição local 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;
7. 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.
8. O apuramento para a fase nacional 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 Unidade do Desporto Escolar. Para o efeito, os alunos participam nas provas definidas no programa de provas do Campeonato Nacional Escolar, que consta no regulamento específico da natação.
- a) A constituição das estafetas é feita por GE de escola e apenas são apuradas para a fase nacional as assim constituídas.

Artigo 12.º

Especificações Técnicas

1. As regras em vigor regem-se de acordo com as Regras Técnicas de Natação Pura Desportiva da Federação Portuguesa de Natação, existindo algumas situações de exceção que são apresentadas de seguida:
 - a) Partidas: devem ser realizadas de acordo com o regulamento específico da Natação.
 - i. 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;
 - ii. A partida para as provas onde participam alunos da classe auditiva, tem de ser realizada por um sinal Luminoso.
 - b) 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.
 - i. No caso das provas para a classe visual são necessários Tapers* para a viragem e para a chegada. (* ver anexo II)
 - c) 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.
 - i. O nadador deverá tocar na parede com qualquer parte do corpo, ao completar cada percurso e na chegada;

- ii. 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;
 - iii. 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.
- d) Costas: Antes do sinal de partida, os nadadores deverão alinhar dentro de água face aos blocos de partida, com ambas as mãos nas pegas 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.
- i. 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;
 - ii. 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.
- e) 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.

- i. Durante toda a prova, o ciclo de braços 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;
 - ii. 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.
2. 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) A constituição da equipa para esta prova é de 4 alunos adaptados, sendo possível a junção das classes I1 e I2.

Capítulo V

Sistema de Classificação

Artigo 13.º

CrITÉrios de pontuação e de desempate

1. 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.

Capítulo VI

Artigo 14.º

Ajuizamento e Arbitragem

1. 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.
2. 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.

Capítulo VII

Artigo 15.º

Cartão Branco

O Cartão Branco é um recurso pedagógico criado para promover os valores, a ética e o *fair play* no desporto e tem como objetivo reconhecer e valorizar comportamentos eticamente corretos e atitudes de *fair play* demonstrados por alunos e professores.

A sua atribuição pode ser efetuada pelos juízes-árbitros, professores responsáveis, coordenadores de modalidade e elementos da organização, sempre que observem uma conduta merecedora desse reconhecimento.

A atribuição do Cartão Branco rege-se pelo Regulamento do Cartão Branco/Fair Play do Desporto Escolar e, sempre que seja exibido, deve ser preenchido o respetivo formulário disponibilizado nos canais oficiais do Desporto Escolar.

Capítulo VIII

Artigo 16.º

Disposições Finais

1. Em tudo o que não se encontre previsto no presente regulamento, aplica-se o disposto no RGFDE, no RPCDE e nos documentos orientadores emitidos pela UDE.
2. Em caso de conflito entre o presente regulamento, o RPCDE e o RGFDE 26-28, prevalece o disposto no RGFDE 26-28.
3. A resolução de dúvidas e casos omissos é da competência da Agência para a Gestão do Sistema Educativo, I. P. (AGSE), através da UDE.

Capítulo IX

Artigo 17.º

Anexos

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.

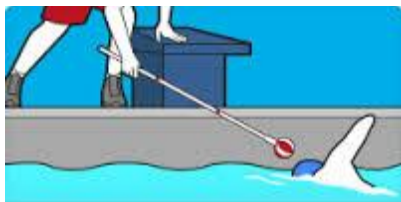
Nadadores com deficiências físicas mínimas, como por exemplo perda de uma mão ou restrições de movimento numa articulação da anca.

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

Propostas de trabalho DE Jogar+ (não são vinculativas)

1. Exercícios de Familiarização com a Água

- Respiração e bolhinhas: Sentado ou em pé na parte rasa, inspirar fora da água e expirar formando bolhas. Pode ser feito com apoio de um professor ou flutuador.
- Salpicos controlados: Com as mãos ou pés, salpicar água no próprio corpo ou no do colega, para reduzir a sensibilidade ao contato.
- Exploração tátil: Tocar na superfície da água, nas paredes e no fundo raso para criar confiança no ambiente.

2. Exercícios de Flutuação e Equilíbrio

- Estrela de costas: Com apoio de um flutuador ou do professor, abrir braços e pernas, sentindo o corpo boiar.
- Cadeira aquática: Sentar-se na água com apoio de material flutuante, movimentando braços e pernas suavemente.
- Deslocamento com apoio: Caminhar ou deslizar segurando em uma prancha ou barra flutuante.

3. Jogos Lúdicos Adaptados

- Caça aos objetos: Lançar brinquedos flutuantes próximos e incentivar o participante a alcançá-los.
- Corrida de pranchas: Sentado ou deitado sobre uma prancha, deslocar-se usando braços ou pernas.
- Túnel humano: Formar um “túnel” com professores ou colegas e passar por baixo ou por dentro, adaptando a profundidade.

Adaptação ao Meio Aquático Adaptado

1- Familiarização e Segurança

Objetivo: Reduzir ansiedade, criar confiança e conhecer o ambiente aquático.

- Respiração com bolhinhas
- Salpicos controlados com mãos e pés
- Exploração tátil das bordas, fundo e objetos
- Jogo “Pescar o brinquedo” (objetos flutuantes próximos)

2- Flutuação e Equilíbrio Inicial

Objetivo: Sentir o corpo sustentado pela água e melhorar postura.

- Estrela de costas com apoio
- Cadeira aquática com flutuador
- Deslocamento com prancha (ida e volta na parte rasa)
- Jogo “Empurra a prancha” (em dupla ou com professor)

3- Deslocamento e Coordenação

Objetivo: Iniciar movimentos coordenados de braços e pernas.

- Caminhada aquática (frente e lateral)
- Deslizamento com prancha
- Movimento de pernas tipo “chute” segurando na borda
- Jogo “Corrida de pranchas” (individual ou pares)

4- Integração e Autonomia Parcial

Objetivo: Combinar respiração, flutuação e deslocamento com menos apoio.

- Flutuação de costas sem apoio total
- Deslocamento alternando braços e pernas Passar por “túnel humano” (profundidade adaptada)
- Jogo “Caça ao tesouro” (objetos flutuantes e submersos rasos)

Método de Halliwick

Metodologia estruturada de intervenção em meio aquático orientada para o desenvolvimento da autonomia, confiança, controlo postural e competências motoras na água, através de uma progressão individualizada composta por dez etapas: adaptação mental; desprendimento e autonomia; controlo das rotações transversal, sagital, longitudinal e combinada; compreensão da flutuabilidade; equilíbrio em imobilidade; deslizamento por turbulência; e progressão simples para o movimento básico de natação. A intervenção é ajustada às características, capacidades e necessidades individuais de cada aluno, promovendo a participação, a inclusão e a progressiva independência no meio aquático.

Links úteis:

[Exercícios de Adaptação Aquática | PDF | Mergulho submarino](#)

[Exercícios de Natação para Iniciantes | PDF | Natação | Piscina](#)

[The Halliwick Concept 2010 – Halliwick AST](#)

Anexo IV

Ficha de Inscrição

Agrupamento/Escola Não Agrupada/ EEPC:

Nº de Identificação:	Nome do Aluno:	Federado
		Sim/Não

Classes: Visual(V) ☐ Auditiva(A) ☐ Intelectual(I) - I1 ☐ I2 ☐ 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:	Federado
		Sim/Não

Classes: Visual(V) ☐ Auditiva(A) ☐ Intelectual(I) - I1 ☐ I2 ☐ 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:	Federado
		Sim/Não

Classes: Visual(V) ☐ Auditiva(A) ☐ Intelectual(I) - I1 ☐ I2 ☐ Motora(M)-M1 ☐ M2 ☐ M3 ☐

Necessidades Específicas do Aluno para a competição:

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

Outras: ☐ Quais? _____

Distância/Estilo	Tempo

Data: ____/____/____

(Professor Responsável)

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