

JOGA LISBOA

O DESPORTO COMEÇA AQUI



Regimento Específico NATAÇÃO

Índice

Preâmbulo.....	4
Artigo 1.º	4
Participação	4
Artigo 2.º	4
Escalões Etários	4
Artigo 3.º.....	5
Equipamento	5
Artigo 4.º.....	5
Artigo 5.º.....	5
Quadro Competitivo e Sequência das Provas:.....	6
Partida:	7
Costas:	8
Bruços:.....	8
Mariposa:.....	8
Artigo 6.º.....	9
Artigo 7.º.....	9
Artigo 8.º	10
Arbitragem e Cronometragem	10
Artigo 9.º	11
Artigo 11.º	11
Casos Omissos	11

Preâmbulo

O presente **Regimento Específico** aplica-se à generalidade das competições de **Natação**, realizadas no âmbito do **Joga Lisboa** em conformidade com o estabelecido no regime previsto no respetivo Regimento Geral de Provas, aprovado pelo Exmo. Sr. Diretor do Departamento da Atividade Física e do Desporto (Despacho n.º 50/P/2023, de 15-03-2023, publicado no 1.º Suplemento ao Boletim Municipal n.º 1517, de 16-03-2023), bem como nas Regras Oficiais em vigor para esta modalidade desportiva.

Pode, ainda, ser complementado pelo Regimento de Prova da respetiva Fase, elaborado pela entidade organizadora. O Regulamento de Provas Oficial da Federação Portuguesa de Natação aplica-se a todos os escalões, com adaptação adequada das regras às condições de realização das provas, ao equipamento / material disponível e aos recursos humanos existentes.

Artigo 1.º

Participação

1. As provas de Natação estão disponíveis a todas as Freguesias que garantam as condições de realização da Fase Local, na própria Freguesia ou na Unidade de Intervenção Territorial.
2. Nas provas de Natação podem participar atletas com e sem deficiência. No caso de atletas com deficiência, conforme o grau de deficiência, as provas poderão ser adaptadas.

Artigo 2.º

Escalões Etários

1. Os escalões são os previstos no Quadro 1:

Quadro 1

Época Desportiva	Ano Nascimento			
	Escalão I	Escalão II	Escalão III	Escalão IV
2024/2025	2019 a 2020	2017 a 2018	2015 a 2016	2013 a 2014

2. Os escalões para a **Natação Adaptada** são os previstos no Quadro 2

Quadro 2

Época Desportiva	Ano Nascimento
	Escalão Único
2024/2025	2015 e mais velhos

Artigo 3.º

Equipamento

1. Todos os atletas devem apresentar-se com equipamento próprio, identificador da sua Freguesia, distribuídos pela Comissão Executiva.
2. Todos os atletas devem ser portadores de equipamento desportivo adequado às características e condições do local de prática da modalidade, nomeadamente fato de banho ou calção de banho, touca e chinelos.
3. Pode a organização proceder à desclassificação dos atletas que não respeitem o previsto no número anterior.

Artigo 4.º

Fase Local - Especificações Técnicas e Pedagógicas

1. A Fase Local tem como objetivo a realização de eventos que visam promover o desenvolvimento e aprendizagem da Natação e o convívio entre atletas.
2. A realização das provas na Fase Local é assegurada por cada Junta de Freguesia. A sua realização deve agrupar os atletas em séries pelo tipo de prova e sexo.
3. As regras de arbitragem e ordem das provas serão iguais às da Fase Final.

Artigo 5.º

Fase Final - Especificações Técnicas e Pedagógicas

1. A Fase Final é uma competição individual onde os atletas, consoante o seu resultando, pontuam para o resultado da Freguesia.
2. Todos os atletas de uma Freguesia da Fase Final, tem de ter participado na respetiva Fase Local pela mesma Freguesia.

3. Os critérios de seleção dos atletas que representarão a Freguesia na Fase Final, serão definidos pela Coordenação Local de cada Freguesia e amplamente divulgados antes do início da Fase Local.
4. Consoante o número de atletas e equipas representantes das Freguesias na Fase Final, a Comissão Organizadora poderá permitir a entrada de mais do que um atleta ou equipa, em moldes a definir pela mesma Comissão.
5. **Quadro Competitivo e Sequência das Provas:**
 - 5.1. Todos os atletas serão agrupados em grupos, tendo em conta a prova que irão nadar e consoante o escalão e sexo.
 - 5.2. As provas a realizar na Fase Final serão as indicadas no Quadro 3:

Quadro 3

Provas		Escalão I	Escalão II	Escalão III	Escalão IV
1	25m Costas Femininos	X	X	X	X
2	25m Costas Masculinos	X	X	X	X
3	25m Livres Femininos	X	X	X	X
4	25m Livres Masculinos	X	X	X	X
5	50m Costas Femininos		X	X	X
6	50m Costas Masculinos		X	X	X
7	50m Livres Femininos		X	X	X
8	50m Livres Masculinos		X	X	X
9	25m Bruços Femininos		X	X	X
10	25m Bruços Masculinos		X	X	X
11	50m Bruços Femininos			X	X
12	50m Bruços Masculinos			X	X
13	Estafetas 4x25m Livres	X	X	X	X
14	25m Mariposa Femininos				X
15	25m Mariposa Masculinos				X

- 5.3.** Os treinadores ou técnicos que acompanham os atletas devem comunicar com antecedência de 3 (três) semanas antes da realização do evento, as 3 (três) provas em que o atleta vai nadar, independentemente da distância e técnica, tendo em conta que o atleta deve nadar 3 (três) provas, independente do escalão, não contando para estas 3 (três) provas, as provas de estafetas.
- 5.4.** As provas de estafetas podem ser masculinas, femininas ou mistas quanto ao sexo. Sendo mistas devem obrigatoriamente incluir, pelo menos um atleta de sexo feminino.
- 5.5.** As provas de estafetas devem realizar-se tendo em consideração os escalões mencionados no n.º 1 do art.º 2.º, excepcionando-se o caso de não existir elementos suficientes por escalão em determinada Freguesia, podendo assim, a prova respetiva ser constituída por atletas de qualquer escalão, **Escalões I, II, III ou IV**, participando sempre na estafeta de escalão superior [exemplo: 3 (três) atletas de **Escalão I** e 1 (um) atleta de **Escalão II**, esta estafeta participa no **Escalão II**].
- 6.** As regras previstas no presente Regimento Específico estão 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.
- 7.** De acordo com o disposto no número anterior, o presente Regimento Específico limita-se a consolidar as situações que são decorrentes das particularidades do **Joga Lisboa**.
- 8. Partida:**
- 8.1.** A partida de Crol, Bruços e Mariposa serão efetuadas por meio de salto;
- 8.2.** A partida de Costas será efetuada dentro de água;
- 8.3.** A Partida da Estafeta será efetuada conforme a escolha da técnica do primeiro atleta, em caso de Bruços, Crol e Mariposa será através de salto, em caso de Costas será efetuada dentro de água;
- 8.4.** Ao apito prolongado, os atletas devem subir para o bloco de partida (Crol, Bruços e a Estafeta) ou entrar na água (Costas);
- 8.5.** Quando soar a voz de “*aos seus lugares*”, os atletas deverão colocar-se na posição de partida;

- 8.6.** Quando os atletas estiverem totalmente imóveis, o Juiz dará o sinal de partida.
- 9. Crol:** O atleta deverá tocar na parede com qualquer parte do corpo, ao completar cada percurso e na chegada.
- 10. Costas:**
- 10.1.** O atleta deverá sair da parede e nadar em posição dorsal durante toda a prova;
- 10.2.** Na viragem, o atleta poderá tocar a parede mantendo a posição dorsal ou efetuar cambalhota, em que os ombros poderão rodar para além da vertical para bruços, após um movimento contínuo de um braço, ou um movimento contínuo dos dois braços pode ser utilizado para fazer a viragem;
- 10.3.** 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.
- 10.4.** Ao terminar a prova, o atleta deve tocar a parede na posição de costas.
- 11. Bruços:**
- 11.1.** O corpo deve permanecer sempre na posição de bruços e todos os movimentos de braços devem ser simultâneos, e no mesmo plano horizontal, sem movimentos alternados, sendo feita a mesma exigência para os movimentos das pernas;
- 11.2.** 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;
- 11.3.** Em cada viragem e no final da prova, o toque na parede deve ser efetuado, simultaneamente, com ambas as mãos;
- 11.4.** Durante cada ciclo completo de uma braçada e de uma pernada, por essa ordem, alguma parte da cabeça do atleta deve quebrar a superfície da água, exceto depois da partida e após cada viragem, em que o atleta pode dar uma braçada completamente para trás, até às pernas, e uma pernada enquanto completamente submerso.
- 12. Mariposa:**
- 12.1.** O corpo deve permanecer na posição ventral rodando os membros superiores lateralmente em simultâneo;

- 12.2. O movimento dos membros inferiores tem de ser feito em simultâneo;
- 12.3. No final da prova o toque na parede deve ser efetuado, simultaneamente, com ambas as mãos.
13. **Estafetas:** Na prova de estafetas, cada atleta poderá escolher o estilo que deseja nadar entre os 4 (quatro) possíveis, Crol, Costas, Bruços e Mariposa.
14. **Falsa Partida/Desclassificação:** Não se aplica a regra. No entanto qualquer atleta que saia antes do sinal de partida ter ocorrido deverá ser advertido que tal não pode ocorrer. Se o sinal de partida soar antes da falsa partida ser identificada, a prova continua e ao atleta ou atletas vê ser acrescentado ao seu tempo de prova uma penalização de 1 (um) segundo após a prova terminar. Se a falsa partida for identificada antes do sinal de partida, este não será dado, e os atletas farão uma pausa para se proceder à nova partida.

Artigo 6.º

Atletas com Deficiência – Especificações Técnicas e Pedagógicas

1. Todos os atletas com deficiência, para participarem na Fase Final pela respetiva Freguesia, têm de ter participado na correspondente Fase Local pela mesma Freguesia.
2. A competição decorre em regime integrado, todavia, os resultados serão afixados de modo separado, tendo esta em conta as diferentes categorias de deficiência dos atletas inscritos.
3. As provas para os atletas com deficiência, serão adaptadas às diferentes categorias de deficiência dos mesmos. Estas serão divulgadas após o término e análise das inscrições.

Artigo 7.º

Classificação, Pontuação e Desempate

1. Em cada Fase Local será efetuada uma **classificação individual** por cada prova/escalão/sexo. A classificação individual é efetuada por ordem crescente do tempo obtido pelos atletas.
2. Na Fase Final será efetuada uma **classificação individual** de acordo com o número anterior.

3. Quando um atleta, por qualquer razão, **seja eliminado da competição**, todas as provas realizadas **são anuladas**.
4. No caso de empate pontual entre Freguesias, o desempate será feito consoante o número de atletas, sendo a Freguesia com mais atletas a participar na prova, a 1ª (primeira) classificada.
5. A classificação dos atletas por prova/escalão/sexo será determinada de acordo com a sua classificação seguindo o critério previsto no Quadro 4.

Quadro 4

Classificação versus Pontuação	
1º Classificado	24 pontos
2º Classificado	23 pontos
3º Classificado	22 pontos
4º Classificado	21 pontos
5º Classificado	20 pontos
(...)	(...)

6. É prevista ainda uma classificação coletiva de Freguesia, sendo esta constituída pelo somatório da pontuação obtida em todas as provas, através do melhor resultado do atleta da freguesia em cada uma das mesmas.

Artigo 8.º

Arbitragem e Cronometragem

1. A arbitragem deve ser formativa e não punitiva. Quando as aplicam, os árbitros devem explicar as regras aos atletas.
2. A Federação Portuguesa de Natação é responsável pela condução das provas, devendo, para o efeito, organizar a equipa de arbitragem com um número mínimo de elementos que permitam que as provas tenham o brilho, a honra e o desportivismo que merecem.
3. Os árbitros e oficiais de prova da Fase Local são elementos dos cursos técnicos profissionais e/ou colaboradores dos clubes e das Juntas de Freguesia participantes, supervisionados pela Federação Portuguesa de Natação, que têm como responsabilidade:

- 3.1. Verificar se o atleta da pista corresponde ao nome do atleta que está no programa de provas;
 - 3.2. Cronometrar a pista, apontando os tempos de cada atleta;
 - 3.3. Entregar à organização o programa de provas com os tempos de todos os atletas da pista da qual estava responsável.
4. Na Fase Final, a arbitragem será assegurada pela Federação Portuguesa de Natação.

Artigo 9.º

Prémios

Os prémios a atribuir aos atletas e/ou equipas estão previstos nas normas estabelecidas no **Regimento Geral do Joga Lisboa**.

Artigo 10.º

Inscrições

As inscrições efetuam-se de acordo com as normas estabelecidas no **Regimento Geral do Joga Lisboa**.

Artigo 11.º

Casos Omissos

1. Os casos omissos e as dúvidas resultantes da aplicação do presente Regimento, são analisados, integrados e resolvidos, de acordo com a legislação subsidiária aplicável, nomeadamente, a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto e os Regulamentos da Federação Portuguesa de Natação e pela Comissão Organizadora.
2. Da decisão da Comissão Organizadora não cabe recurso.