



# Regulamento 1º Mergulho 2025/2026

## 1. Datas e Locais

| Mês                        | Data                          | Competição             | Escalão | Local     | Organização |
|----------------------------|-------------------------------|------------------------|---------|-----------|-------------|
| <b>Novembro</b>            | 29-30<br>novembro             | 1ºMergulho - 1ªJornada | Escolas | Lousã     | ANC         |
| <b>Fevereiro<br/>Março</b> | 28<br>fevereiro -<br>01 março | 1ºMergulho - 2ªJornada | Escolas | Rui Abreu | ANC         |
| <b>Abril</b>               | 11-12<br>abril                | 1ºMergulho - 3ªJornada | Escolas | Montemor  | ANC         |
| <b>Maio</b>                | 30-31<br>maio                 | 1ºMergulho - 4ªJornada | Escolas | Condeixa  | ANC         |

## 3. Horários:

Sábados: 15:30h

Domingos: 10h

## 4. Programa

| 29 -30 NOVEMBRO 2025 |                                                           | 28 FEVEREIRO / 1 MARÇO 2026 |                                                  |
|----------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------|
| 1                    | 4x25 Pernas Crol com bola Misto (11-13 anos) *            | 1                           | 4x25 Crol com condução bola Misto (11-13 anos) * |
| 2                    | 4x25 Pernas Crol com bola Misto (07-10 anos) *            | 2                           | 4x25 Crol com condução bola Misto (07-10 anos) * |
| 3                    | 25 Livres Masculino                                       | 3                           | 50 Livres Masculino                              |
| 4                    | 25 Livres Feminino                                        | 4                           | 50 Livres Feminino                               |
| 5                    | 4x25 pernas Crol Misto (11-13 anos) *                     | 5                           | 25 Livres Masculino                              |
| 6                    | 4x25 pernas Crol Misto (07-10 anos) *                     | 6                           | 25 Livres Feminino                               |
| 7                    | 25 Costas Masculino                                       | 7                           | 4x25 Circuito Crol com bola Misto (11-13 anos) * |
| 8                    | 25 Costas Feminino                                        | 8                           | 4x25 Circuito Crol com bola Misto (07-10 anos) * |
| 9                    | 4x25 Pernas Costas Misto (07-10 anos) *                   | 9                           | 50 Costas Masculino                              |
| 10                   | 4x20 (10+10) com bóia e salvamento Misto (11-13 anos) *   | 10                          | 50 Costas Feminino                               |
| 11                   | 4x15 (7,5+7,5) com bóia e salvamento Misto (07-10 anos) * | 11                          | 25 Costas Masculino                              |
|                      |                                                           | 12                          | 25 Costas Feminino                               |
|                      |                                                           | 13                          | Apneia em golfinho Masculino (11-13 anos) *      |
|                      |                                                           | 14                          | Apneia em golfinho Feminino (11-13 anos) *       |

| 11. 12 ABRIL 2026 |                                                       | 30. 31 MAIO 2026 |                                           |
|-------------------|-------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------|
| 1                 | 4x25 Circuito Mariposa com bola Misto (11-13 anos) *  | 1                | 50 Brucos/Crol Masculino *                |
| 2                 | 4x25 Circuito Mariposa com bola Misto (07-10 anos) *  | 2                | 50 Brucos/Crol Feminino *                 |
| 3                 | 25 Brucos Masculino                                   | 3                | 25 Livres Masculino                       |
| 4                 | 25 Brucos Feminino                                    | 4                | 25 Livres Feminino                        |
| 5                 | 25 Livres Masculino                                   | 5                | 50 Mariposa/Costas Masculino *            |
| 6                 | 25 Livres Feminino                                    | 6                | 50 Mariposa/Costas Feminino *             |
| 7                 | 25 Mariposa Masculino *                               | 7                | 4x25 Crol com Touca Misto (11-13 anos) *  |
| 8                 | 25 Mariposa Feminino *                                | 8                | 4x25 Crol com Touca Misto (07-10 anos) *  |
| 9                 | 25 Costas Feminino                                    | 9                | 25 Costas Masculino                       |
| 10                | 25 Costas Masculino                                   | 10               | 25 Costas Feminino                        |
| 11                | 50 Costas/Brucos Masculino *                          | 11               | 50 Brucos Masculino                       |
| 12                | 50 Costas/Brucos Feminino *                           | 12               | 50 Brucos Feminino                        |
| 13                | 4x30 (15+15) com boia e salvamento Misto (11-13 anos) | 13               | Australiana Masculina (11-13 anos) *      |
| 14                | 4x20 (10+10) com boia e salvamento Misto (07-10 anos) | 14               | Australiana Masculina (07-10 anos) *      |
|                   |                                                       | 15               | Australiana Feminina (11-13 anos) *       |
|                   |                                                       | 16               | Australiana Feminina (07-10 anos) *       |
|                   |                                                       | 17               | Finais Australiana Masculino + Feminino * |

## 5. Participação:

A competição destina-se a atletas filiados na Federação Portuguesa de Natação (FPN) - não federados ou federados que não tenham participado em provas oficiais na presente época desportiva, bem como a alunos das Escolas Municipais, nascidos entre 2013 e 2019, de ambos os sexos.

Todos os participantes deverão estar obrigatoriamente filiados na FPN através do projeto “Portugal a Nadar” ou, em alternativa, possuir seguro desportivo válido.

Os atletas apenas poderão competir nas provas correspondentes ao seu grupo etário.

Estafetas:

- Sempre que possível, as equipas deverão ser constituídas por atletas de idades aproximadas.
- Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de estafetas.
- Cada estafeta deverá ser obrigatoriamente mista (masculino e feminino) e enquadrada no grupo de idades correspondente.
- Caso tal não seja viável, a equipa poderá ainda assim ser inscrita, participando na prova destinada ao escal  o 11-13 anos.

### Colaboração na organização:

Todos os clubes deverão indicar, no momento da inscrição, um colaborador por jornada para apoiar na organização de toda prova, independentemente de terem alunos da sua escola/clube a competir até ao final da sessão. O incumprimento desta obrigação implica uma penalização no valor de 100 .

## 6. Categorias:

Escolas de natação, cadetes A, B e C, Infantis B.

## 7. Equipamentos:

Para a época vigente, os nadadores abaixo e inclusive da categoria de Infantis deverão utilizar fatos de banho compatíveis com o modelo das figuras 1 e 2, independentemente do tecido.

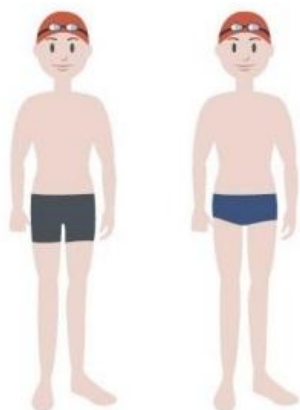


Figura 1 - Equipamentos de competição para os nadadores infantis.



Figura 2 - Equipamentos de competição para as nadadoras infantis.

## 8. Inscrição:

### Pr  -inscrição:

Todos os clubes deverão efetuar uma **pr  -inscrição obrigatória** para cada jornada, indicando o número estimado de atletas participantes. Esta pr  -inscrição deverá ser enviada por correio eletr  nico para o endereço das inscrições com, pelo menos, **um más de anteced  ncia** relativamente   data da jornada.

### Prazos de pr  -inscri  o:

- 1.  Jornada → até **30 de outubro de 2025**
- 2.  Jornada → até **28 de janeiro de 2026**
- 3.  Jornada → até **12 de mar  o de 2026**

- 4.  Jornada → até 30 de abril de 2026

**Prazos de inscri  o definitiva:**

- 1.  Jornada → até  s 09h00 de 19 de novembro de 2025
- 2.  Jornada → até  s 09h00 de 18 de fevereiro de 2026
- 3.  Jornada → até às 09h00 de 2 de abril de 2026
- 4.  Jornada → até às 09h00 de 20 de maio de 2026

**Observação:**

Findo o prazo de inscrições, caso se verifique um número reduzido de participantes, a ANC reserva-se o direito de cancelar ou adiar a jornada, comunicando atempadamente a decisão aos clubes.

**9. Regras Específicas:**

**1 Jornada**

**P1 + P2 – 4x25m Pernas Crol com Bola (Misto)**

O primeiro nadador inicia dentro de água, posicionado do lado direito da pista, com uma mão em contacto com a parede e a outra a segurar a bola.

A rendição é realizada dentro de água: o nadador seguinte deve estar igualmente posicionado do lado direito da pista, com uma mão na parede, e s  poderá iniciar o percurso quando receber a bola do colega anterior.

Durante toda a prova, a bola deverá manter-se permanentemente em contacto com as mãos dos atletas.

**P5 + P6 – 4x25m Pernas Crol (Misto)**

O primeiro nadador inicia dentro de água, posicionado do lado direito da pista, com uma mão na parede e a outra a segurar a prancha.

- O 1.  e os 3.  nadadores executam exclusivamente pernadas de Crol com prancha.
  - O 2.  e os 4.  nadadores realizam pernadas de Crol acompanhadas de bra ada de Bru os.
- A rendição é feita dentro de água: o nadador seguinte deve estar do lado direito da pista, com uma mão na parede, e s  poderá arrancar quando o colega anterior tocar com a prancha ou com a mão na parede.

**P9 – 4x25m Pernas Costas (Misto)**

O primeiro nadador inicia dentro de água, do lado direito da pista, com ambas as mãos

apoiadas na parede testa.

- O 1.º e os 3.º **nadadores** realizam pernadas de Costas com os braços encostados ao corpo, terminando o percurso com toque de mão na parede.
- O 2.º e os 4.º **nadadores** executam pernadas de Costas com os dois braços em extensão à frente ou com um braço em extensão e o outro junto ao tronco, podendo efetuar a troca aos 12,5m.

A rendição é feita dentro de água: o nadador seguinte deve estar do lado direito da pista, com uma mão na parede, e só poderá iniciar o percurso quando o colega anterior tocar com a mão na parede.

#### **P10 – 4x20m (10+10) com Boia e Salvamento (Misto)**

Dois atletas encontram-se fora de água e os outros dois dentro de água, posicionados aos 15m. Um dos atletas fora de água segura a corda enquanto o outro transporta a boia até aos 15m e coloca o colega dentro dela. Assim que o nadador estiver pronto para ser rebocado, o atleta de fora puxa a corda até que o colega fique em contacto com a parede.

Ao chegar à margem, o atleta que puxou a corda entra na água para salvar o colega que permaneceu nos 15m, ficando o nadador, entretanto salvo encarregado de puxar a corda fora de água.

A prova termina apenas quando todos os quatro elementos tiverem sido salvos.

#### **P11 – 4x15m (7,5+7,5) com Boia e Salvamento (Misto)**

Dois atletas encontram-se fora de água e os outros dois dentro de água, posicionados aos 10m. Um dos atletas fora de água segura a corda enquanto o outro leva a bóia até aos 10m e coloca o colega dentro dela. Assim que o nadador estiver pronto para ser rebocado, o atleta de fora puxa a corda até que o colega fique em contacto com a parede.

Ao chegar à margem, o atleta que puxou a corda entra na água para salvar o colega que permaneceu nos 10m, ficando o nadador, entretanto salvo encarregado de puxar a corda fora de água.

A prova termina apenas quando todos os quatro elementos tiverem sido salvos.

## 2ªJornada

### **P1 – 4x25m Crol com Condução de Bola (Misto)**

Os nadadores iniciam dentro de água, posicionados do lado direito da pista, com uma mão em contacto com a parede e a outra a segurar a bola.

Ao sinal de partida, devem realizar o percurso conduzindo a bola até ao colega seguinte, que já se encontra dentro de água, também do lado direito da pista, mantendo sempre uma das mãos em contacto com a parede até receber a bola.

### **P2 – 4x25m Crol com Condução de Bola (Misto)**

As condições de partida e execução são idênticas   prova anterior. Caso algum atleta não consiga efetuar a condução de bola, poderá realizar o percurso em pernadas de Crol, segurando a bola com ambas as mãos (  semelhança da prova P1 da 1.ª Jornada).

### **P7 + P8 – 4x25m Circuito Crol com Bola (Misto)**

Os nadadores iniciam dentro de água, com uma mão na parede e a outra na bola. Ao sinal de partida, devem colocar as duas mãos na bola e realizar pernadas de Crol até aos 20 metros. Nos últimos 5 metros, o nadador deve lançar a bola ao colega seguinte, que estará dentro de água, posicionado do lado direito da pista com uma mão na parede.

O 4.º atleta deverá lançar a bola contra a parede testa da sua pista, terminando a  a prova.

- A bola são pode ser passada dentro dos últimos 5 metros.
- Se a bola não alcançar o colega seguinte, o atleta que a lançou deverá recuperá-la e voltar a pass -la.
- A bola não pode sair da pista da equipa.

### **P13 + P14 – Apneia em Golfinho (Masculino e Feminino)**

Com partida por salto, em posição hidrodinâmica fundamental (braços totalmente estendidos no prolongamento do corpo), cada atleta deverá executar pernadas de golfinho em apneia, procurando percorrer a máxima distância sem respirar.

No momento em que respirar, o nadador terá de parar e agarrar-se   pista, sendo registada a distância alcançada para determinar o vencedor.

## 3ªJornada

### **P1 + P2 – 4x25m Circuito Mariposa com Bola (Misto)**

Os nadadores iniciam dentro de água, posicionados com uma mão na parede e a outra a segurar a bola. Ao sinal de partida, devem colocar ambas as mãos na bola e realizar pernadas de Mariposa até aos 20 metros.

Nos últimos 5 metros do percurso, a bola deve ser lançada ao colega seguinte, que se encontra dentro de água, com uma mão em contacto com a parede. O 4.<sup>o</sup> atleta deverá lançar a bola contra a parede testa da sua pista, terminando a prova nesse momento.

- A bola só pode ser passada dentro dos últimos 5 metros.
- Caso a bola não chegue ao colega seguinte, o atleta que a lançou deve recuperá-la e voltar a pass -la.
- A bola não pode sair da pista da equipa.

### **P7 + P8 – 25m Mariposa (Masculino e Feminino)**

Os atletas deverão realizar o percurso em Mariposa. Se não conseguirem executar movimentos simultâneos com os membros superiores, poderão realizar bra ada de Crol com pernada de golfinho.

### **P11 + P12 – 50m Costas/Bru os (Masculino e Feminino)**

Cada atleta deverá nadar os primeiros 25 metros em Costas e os últimos 25 metros em Bru os, respeitando as regras técnicas de cada estilo.

### **P13 – 4x30m (15+15) com B ia e Salvamento (Misto)**

Dois atletas encontram-se fora de água e os outros dois dentro de água, posicionados aos 15 metros.

Um dos atletas fora de água segura a corda, enquanto o outro leva a bóia até aos 15 metros e coloca o colega dentro dela. Assim que este estiver pronto, o atleta fora de água deverá puxar a corda até o nadador resgatado ficar em contacto com a parede.

Ao chegar à margem, o atleta que puxou a corda entra na água para salvar o colega que permaneceu nos 15 metros, ficando o nadador, entretanto salvo encarregado de puxar a corda fora de  gua.

A prova apenas termina quando todos os quatro elementos tiverem sido salvos.

### **P14 – 4x20m (10+10) com B ia e Salvamento (Misto)**

Dois atletas encontram-se fora de água e os outros dois dentro de água, posicionados aos 10 metros.

Um dos atletas fora de água segura a corda, enquanto o outro leva a bóia até aos 10 metros e coloca o colega dentro dela. Assim que este estiver pronto, o atleta fora de água deverá puxar a corda até o nadador resgatado ficar em contacto com a parede.

Ao chegar à margem, o atleta que puxou a corda entra na água para salvar o colega que permaneceu nos 10 metros, ficando o nadador, entretanto salvo encarregado de puxar a corda fora de  gua.

A prova apenas termina quando todos os quatro elementos tiverem sido salvos.

#### 4<sup>a</sup>Jornada

##### **P1 + P12 – 50m Bru os/Crol (Masculino e Feminino)**

Cada atleta deverá nadar os primeiros 25 metros em Bru os e os últimos 25 metros em Crol, respeitando integralmente as regras técnicas de cada estilo.

##### **P5 + P6 – 50m Mariposa/Costas (Masculino e Feminino)**

Cada atleta deverá nadar os primeiros 25 metros em Mariposa e os últimos 25 metros em Costas, cumprindo as regras técnicas de cada estilo.

##### **P7 + P8 – 4x25m Crol com Touca (Misto)**

No final de cada percurso, o atleta deverá sair da água pela parede testa, retirar a touca e entreg -la ao colega seguinte, que terá de a colocar antes de subir ao bloco para a sua partida. Todos os elementos da estafeta poderão ajudar na troca da touca.

Será fornecida uma touca oficial para cada equipa, sendo permitido aos atletas manterem a sua touca pessoal por baixo da fornecida.

##### **P13 + P14 + P15 + P16 + P17 – Prova Australiana (Masculino e Feminino)**

A prova será realizada sem pistas na piscina.

- **Eliminatórias:** disputadas   largura da piscina, em séries de cerca de 20 nadadores cada. Em cada eliminatória, aproximadamente metade dos atletas avanca para a fase seguinte.
- **Dinâmica:** todos os nadadores alinham-se ao longo da lateral da piscina; no lado oposto, ao sinal de partida, são lançados   água cerca de 10 objetos (o número varia consoante o número

de participantes). Ao sinal de partida, os nadadores mergulham e tentam alcançar os objetos, passando   eliminatória seguinte apenas os que conseguirem agarrar um.

- **Segunda eliminatória:** segue o mesmo modelo, mas com apenas 5 objetos disponíveis (número dependente do total de inscritos). Passam cerca de 5 nadadores por série.
- **Terceira eliminatória:** novamente com menos objetos, sendo apurados apenas 2 nadadores por série.
- **Final:** disputada no comprimento da piscina (25m), em regime de prova normal de 25m Livres. Contudo, não existirão pistas ou divisórias na piscina. Estarão presentes 6 nadadores finalistas.

#### 10. Organização de séries:

As séries de cada prova são organizadas por ano de nascimento, utilizando o sistema informático da ANC.

#### 11. Aquecimento e piscina de descontração:

O período de aquecimento terá início 1 hora antes do começo da competição em todas as jornadas.

As pistas dos extremos destinam-se prioritariamente   realização de saltos e sprints. O tanque de aprendizagem, sempre que disponível, poderá ser utilizado para recuperação e aquecimento ao longo de todo o torneio, desde que sejam cumpridas as normas de segurança e higiene em vigor.

Caso o número de inscritos o justifique, poderão ser definidos turnos de aquecimento mais reduzidos, sendo posteriormente comunicado aos clubes o respetivo horário.

#### 12. Pr mios:

Todos os atletas presentes terão direito a brindes de participação.

#### 13. Arbitragem:

Estará a cargo dos colaboradores e técnicos presentes nas jornadas com a colaboração do Conselho Regional Arbitragem e para efeitos de organização não será realizada cronometragem de tempos.

#### 14. Casos Omissos:

Os casos omissos são analisados e avaliados segundo os regulamentos vigentes da FPN e da World Aquatics.