



Regulamento 1º Mergulho 2025/2026

Este Regulamento deve ser complementado pelo disposto no Regulamento Geral da Associação Natação Coimbra

1. Datas e Locais:

Mês	Data	Competição	Escalão	Local	Org
Novembro	29-30 Novembro	1º Mergulho - 1ª Jornada	Escolas	Lousã	ANC
Fevereiro Março	28 Fevereiro - 01 Março	1º Mergulho - 2ª Jornada	Escolas	Rui Abreu	ANC
Abril	11-12 Abril	1º Mergulho - 3ª Jornada	Escolas	Montemor	ANC
Junho	13-14 Junho	1º Mergulho - 4ª Jornada	Escolas	Lousã	ANC

2. Horários:

Sábados: 15:30h

Domingos: 10h

3. Programa:

29-30 NOVEMBRO 2025	
1	4x25 Pernas Crol com bola Misto (11-13 anos) *
2	4x25 Pernas Crol com bola Misto (07-10 anos) *
3	25 Livres Masculino
4	25 Livres Feminino
5	4x25 pernas Crol Misto (11-13 anos) *
6	4x25 pernas Crol Misto (07-10 anos) *
7	25 Costas Masculino
8	25 Costas Feminino
9	4x25 Pernas Costas Misto (07-10 anos) *
10	4x20 (10+10) com bóia e salvamento Misto (11-13 anos) *
11	4x15 (7,5+7,5) com bóia e salvamento Misto (07-10 anos) *

28 FEVEREIRO - 01 MARÇO 2026	
1	4x25 Crol com condução bola Misto (11-13 anos) *
2	4x25 Crol com condução bola Misto (07-10 anos) *
3	50 Livres Masculino
4	50 Livres Feminino
5	25 Livres Masculino
6	25 Livres Feminino
7	4x25 Circuito Crol com bola Misto (11-13 anos) *
8	4x25 Circuito Crol com bola Misto (07-10 anos) *
9	50 Costas Masculino
10	50 Costas Feminino
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	
1	4x25 Circuito Mariposa com bola Misto (11-13 anos) *
2	4x25 Circuito Mariposa com bola Misto (07-10 anos) *
3	25 Bruços Masculino
4	25 Bruços Feminino
5	25 Livres Masculino *
6	25 Livres Feminino *
7	25 Mariposa Masculino
8	25 Mariposa Feminino
9	25 Costas Masculino *
10	25 Costas Feminino *
11	50 Costas/Bruços Masculino *
12	50 Costas/Bruços Feminino *
13	4x30 (15+15) com boia e salvamento Misto (11-13 anos) *
14	4x20 (10+10) com boia e salvamento Misto (07-10 anos) *

13-14 JUNHO 2026	
1	50 Bruços/Crol Masculino *
2	50 Bruços/Crol Feminino *
3	25 Livres Masculino
4	25 Livres Feminino
5	50 Mariposa/Costas Masculino *
6	50 Mariposa/Costas Feminino *
7	4x25 Crol com Touca Misto (11-13 anos) *
8	4x25 Crol com Touca Misto (07-10 anos) *
9	25 Costas Masculino
10	25 Costas Feminino
11	50 Bruços Masculino
12	50 Bruços Feminino
13	Australiana Masculina (11-13 anos) *
14	Australiana Masculina (07-10 anos) *
15	Australiana Feminina (11-13 anos) *
16	Australiana Feminina (07-10 anos) *
-	Finais Australianas Masculina + Feminina *

4. 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 escalão 11-13 anos.

5. 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.

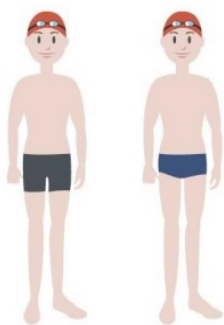


Figura 1 - Equipamentos de competição para os nadadores infantis.



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 mês de antecedência** relativamente à data da jornada.

Prazos de pr -inscrição:

- 1.ª Jornada → até **30 de outubro de 2025**
- 2.ª Jornada → até **28 de janeiro de 2026**
- 3.ª Jornada → até **12 de março de 2026**
- 4.ª Jornada → até **13 de maio de 2026**

O não cumprimento da pr -inscrição poderá ter como consequência a impossibilita  o da inscrição na jornada em questão.

Prazos de inscrição definitiva:

- 1.ª Jornada → até às **09h00 de 19 de novembro de 2025**
- 2.ª Jornada → até às **09h00 de 18 de fevereiro de 2026**
- 3.ª Jornada → até às **09h00 de 2 de abril de 2026**
- 4.ª Jornada → até às **09h00 de 03 de junho 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.

As inscrições devem obedecer e ser complementadas com o disposto no Ponto das Inscrições do Regulamento Geral da Associação Natação Coimbra bem como as suas taxas respectivas.

No ato da inscrição, os clubes que necessitarem de uma cópia do programa impressa, devem-no solicitar no corpo do e-mail. Cada clube só terá direito a uma cópia do programa).

9. Regras Específicas:

1ª 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 só 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.º e os 3.º nadadores** executam exclusivamente pernadas de Crol com prancha.
- O **2.º e os 4.º nadadores** realizam pernadas de Crol acompanhadas de braçada de Bruços.

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 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.  e os 3.  nadadores** realizam pernadas de Costas com os braços encostados ao corpo, terminando o percurso com toque de mão na parede.
- O **2.  e os 4.  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 s  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  gua.

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  gua.

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

2  Jornada

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.  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.  atleta deverá lançar a bola contra a parede testa da sua pista, terminando 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.

3 Jornada

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.  atleta deverá lançar a bola contra a parede testa da sua pista, terminando a prova nesse momento.

- A bola são 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 passá-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 braçada de Crol com pernada de golfinho.

P11 + P12 – 50m Costas/Bruços (Masculino e Feminino)

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

P13 – 4x30m (15+15) com Bóia e Salvamento (Misto)

Ao sinal do árbitro um atleta vai para os 15 metros e os restantes três ficam fora de água, um com a bóia na mão e os outros dois com a corda.

O atleta com a bóia, ao sinal de partida, salta para a água e vai salvar o náufrago que está aos 15m. Entrega a bóia e fica nos 15m.

Os dois atletas, quando o náufrago estiver dentro da bóia puxam a corda até este chegar à parede.

O que fez de náufrago sobe e fica a puxar a corda.

Um dos que puxou a corda, vai salvar o náufrago que ficou aos 15m.

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

Esta prova será realizada em 4 pistas.

P14 – 4x20m (10+10) com Bóia e Salvamento (Misto)

Ao sinal do árbitro um atleta vai para os 10 metros e os restantes três ficam fora de água, um com a bóia na mão e os outros dois com a corda.

O atleta com a bóia, ao sinal de partida, salta para a água e vai salvar o náufrago que está aos 10m. Entrega a bóia e fica nos 10m.

Os dois atletas, quando o náufrago estiver dentro da bóia puxam a corda até este chegar à parede.

O que fez de náufrago sobe e fica a puxar a corda.

Um dos que puxou a corda, vai salvar o náufrago que ficou aos 10m.

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

Esta prova será realizada em 4 pistas.

4ª Jornada

P1 + P12 – 50m Bruços/Crol (Masculino e Feminino)

Cada atleta deverá nadar os primeiros 25 metros em Bruços 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 entregá-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 – Prova Australiana (Masculino e Feminino)

A prova será realizada sem pistas na piscina.

- Eliminatórias: disputadas à largura da piscina, em séries de cerca de 20 nadadores cada. Em cada eliminatória, aproximadamente metade dos atletas avança 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 à 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 à 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.

As Finais Australianas não requerem inscrição, sendo estas constituídas pelos atletas que passam das eliminatórias.

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 ANC, FPN e da World Aquatics.