

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

Época Desportiva 2025/2026

REGULAMENTO ESPECÍFICO

Festival Salv'Aqua

Nota preliminar — O presente Regulamento Específico complementa e encontra-se subordinado ao Regulamento Geral de Competições da Associação de Natação de Coimbra (ANC) para a época 2025/2026, bem como às normas em vigor da Federação Portuguesa de Natação (FPN) e da World Aquatics. Em tudo o que não se encontre expressamente previsto neste documento, aplicam-se os referidos regulamentos.

1. Enquadramento e Objetivos

O Festival Salv'Aqua é uma competição integrada no calendário oficial da Associação de Natação de Coimbra, destinada ao escalão de Cadetes, assumindo um carácter eminentemente pedagógico, lúdico e formativo.

A iniciativa visa promover a interação entre clubes, estimular o desenvolvimento multilateral dos jovens nadadores e reforçar competências complementares à natação pura, designadamente no âmbito dos jogos aquáticos, das águas abertas e dos salvamentos aquáticos. Neste sentido, a formação de equipas é efetuada de forma aleatória, independentemente do clube de origem, privilegiando-se o espírito de cooperação e a partilha de experiências.

2. Local e Data

- Local:** Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra (COP).
- Data:** 19 de julho de 2026.

3. Horários

Momento	Horário
Início do aquecimento	08h45
Fim do aquecimento	09h30
Distribuição e marcação de atletas	09h30 — 10h00
Início da competição	10h00

Os horários indicados poderão sofrer ajustes em função do número de inscritos, sendo qualquer alteração comunicada atempadamente aos clubes participantes.

4. Programa de Atividades

A competição é organizada em quatro estações, funcionando em regime de rotação. Cada estação terá uma duração aproximada de 12 a 15 minutos, ajustável em função do número de atletas inscritos.

Est.	Atividade	Descrição
1	Mini-Polo Aquático	Jogo 6x6 em campo reduzido, com duração aproximada de 10 minutos.
2	Estafetas de Águas Abertas Indoor	Competição em formato de estafeta, com percurso circular em torno de boias dentro da piscina.
3	Estafetas 4x50 metros	Estafeta de natação pura, com obrigatoriedade de inclusão das quatro técnicas oficiais.
4	Salvamentos Aquáticos	Exercício coletivo de resgate com recurso a boia torpedo e corda, simulando o reboque de náufragos.

5. Participação

O Festival destina-se exclusivamente a nadadores devidamente filiados na Federação Portuguesa de Natação (FPN), pertencentes ao escalão de Cadetes (Cadetes A e B), em representação dos clubes da ANC.

Em cumprimento do Regulamento Geral ANC, todos os agentes desportivos presentes em competição — atletas, treinadores e delegados — deverão ser portadores de licença válida para a época em curso.

A formação das equipas será efetuada pela organização de forma aleatória, privilegiando a integração de nadadores de diferentes clubes em cada equipa, no sentido de estimular a interação e o convívio desportivo.

6. Categorias

Cadetes A, Cadetes B1 e Cadetes B2, conforme definido no Regulamento Geral ANC 2025/2026.

7. Inscrições

- As inscrições deverão ser submetidas por via eletrónica, em formato próprio, para o endereço oficial da ANC (geral@ancoimbra.pt), até às 09h00 do dia 13 de julho de 2026.
- Cada clube deverá enviar uma única inscrição e indicar em corpo de e-mail a equipa técnica à prova, devidamente identificados (nome e nº licença).
- O assunto do correio eletrónico deverá identificar claramente o clube e a competição, de acordo com a seguinte nomenclatura: "Inscrições ANC — Festival Salv'Aqua".

- A inscrição apenas será considerada válida após a regularização do pagamento da taxa correspondente, conforme tabela em vigor no Regulamento Geral ANC.
- A taxa única de inscrição no Festival Salv'Aqua é de 9,00 € por atleta, aplicável aos clubes filiados na ANC, na ANCNP e na ANDL.

8. Regras Específicas por Estação

A piscina estará organizada em quatro estações distintas, cada uma comportando cerca de 22 atletas — número que poderá ser ajustado em função do total de inscrições. A disposição final das estações será definida pela organização.

Cada treinador assumirá a responsabilidade de acompanhar uma equipa, assegurando o cumprimento das regras e o bom funcionamento das atividades.

8.1. Estação 1 — Mini-Polo Aquático

- Realização de um jogo no formato 6x6, disputado num campo com aproximadamente 15 metros de comprimento.
- O jogo terá uma duração aproximada de 10 minutos, com troca de campo a meio do tempo.
- As substituições são ilimitadas, devendo todos os jogadores participar ativamente no jogo.
- O treinador responsável por cada equipa deverá assegurar uma gestão equitativa das substituições.
- O número de atletas por equipa, bem como a duração do jogo, poderão ser ajustados em função do número de inscritos.

8.2. Estação 2 — Estafetas de Águas Abertas Indoor

- Competição em formato de estafeta, em que cada atleta deverá completar uma ou duas voltas às boias — consoante o número de inscritos — em sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.
- A partida é efetuada com os nadadores dentro de água, junto aos blocos de partida das pistas 3 e 4.
- As rendições são realizadas dentro de água: o atleta seguinte apenas poderá abandonar a parede no momento em que o colega anterior complete o respetivo percurso.
- A chegada efetua-se pelo toque na parede junto aos blocos de partida das pistas 6 e 7.
- Cada equipa será subdividida em pares, devendo cada par ter permanentemente um nadador dentro de água. A rendição apenas é efetuada entre elementos do mesmo par, sendo que cada nadador deverá completar, no mínimo, dois percursos.
- A equipa apenas conclui a prova quando todos os elementos, em cada par, tenham finalizado os percursos que lhes foram atribuídos.

Exemplo ilustrativo: numa equipa constituída por 10 nadadores serão formados 5 pares. Iniciam a prova 5 atletas dessa equipa, em simultâneo com 5 atletas da equipa adversária. A prova termina quando o último nadador do último par tocar na parede, no final do respetivo percurso.

8.3. Estação 3 — Estafetas 4x50 metros

- Realização de estafetas de 50 metros, nas quais deverão ser nadadas as quatro técnicas oficiais (Costas, Bruços, Mariposa e Livres), sem obrigatoriedade de sequência predefinida.
- Cada equipa organiza internamente a distribuição dos nadadores pelas diferentes técnicas, com a orientação do respetivo treinador.
- Deverão ser cumpridos os requisitos técnicos regulamentares de cada estilo.
- Nas rendições de Costas, o atleta deverá posicionar-se do lado direito da pista, informando o colega que o antecede para que este efetue a rendição pelo lado oposto. A colocação das mãos nas pegadas de Costas não é obrigatória, sendo admissível a partida com as mãos na parede testa, desde que o contacto apenas seja interrompido após o toque do atleta anterior.
- Cada atleta poderá realizar um ou dois percursos, consoante o número de inscritos. Caso realize dois percursos, poderá fazê-lo em técnicas distintas.
- A técnica de Mariposa fica reservada aos atletas do escalão de Cadetes A. Caso um atleta não consiga executar movimentos simultâneos com os membros superiores, poderá realizar braçada de Crol com pernada de golfinho.

8.4. Estação 4 — Salvamentos Aquáticos

Nesta estação, cada equipa deverá resgatar, um a um, todos os seus elementos, posicionados como "náufragos" a uma distância aproximada de 15 metros da margem. A organização disponibilizará os meios de salvamento necessários, designadamente boia torpedo e corda.

Em cada ciclo de resgate participam todos os atletas da equipa — um náufrago, um no papel de socorrista e os restantes a puxar a corda a partir da margem:

- **1.º — Aproximação:** um atleta (socorrista) entra na água e transporta a boia torpedo até ao náufrago, a 15 metros da margem. Simultaneamente, os outros atletas permanecem fora de água, em posição estável, segurando a corda que se encontra ligada à boia.
- **2.º — Entrega:** o socorrista entrega a boia ao náufrago e assegura-se de que este se encontra devidamente agarrado, pronto para o reboque.
- **3.º — Reboque:** os atletas em terra puxam a corda, de forma coordenada, até que o náufrago alcance a parede da piscina.
- **4.º — Rotação:** concluído o reboque, um dos atletas que puxava a corda assume o papel de socorrista e inicia novo resgate. O náufrago recém-chegado sai da água e permanece em repouso. Um dos elementos que aguardavam a sua vez ocupa o lugar deixado vago na corda, garantindo-se assim a rotação contínua dos intervenientes.

- **5.º — Repetição:** o procedimento repete-se até que todos os náufragos tenham sido resgatados. Quando o último náufrago for resgatado, o socorrista deverá agarrar-se também à bóia para ambos serem rebocados pelos restantes.

A prova considera-se concluída quando todos os elementos da equipa tiverem sido resgatados. Caso o tempo atribuído à estação termine antes da conclusão integral do exercício, será contabilizado o número de atletas efetivamente resgatados até esse momento.

9. Aquecimento e Piscina de Descontração

- O período oficial de aquecimento decorrerá entre as 08h45 e as 09h30.
- Entre as 09h30 e as 10h00 proceder-se-á à distribuição dos atletas pelas respetivas equipas e estações.

10. Classificação

Atendendo ao carácter formativo e lúdico do Festival Salv'Aqua, não será elaborada classificação individual ou coletiva oficial. Privilegia-se a participação, a cooperação entre equipas e o desenvolvimento técnico dos atletas.

11. Prémios

Todos os atletas participantes terão direito a um brinde ou certificado de participação, em reconhecimento do seu envolvimento no evento.

12. Arbitragem

A arbitragem ficará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem da ANC, em articulação com colaboradores indicados pelos clubes participantes, no sentido de assegurar o adequado enquadramento técnico das diferentes estações.

13. Disposições Finais e Casos Omissos

Todos os casos omissos no presente Regulamento Específico serão analisados e decididos pela Direção da Associação de Natação de Coimbra, em articulação com o Conselho Regional de Arbitragem, em conformidade com os regulamentos em vigor da Federação Portuguesa de Natação e da World Aquatics.

O presente Regulamento entra em vigor após aprovação pela Direção da ANC e respetiva divulgação oficial junto dos clubes filiados.