ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

Regulamento 1º Mergulho 2026/2027

Este regulamento deve ser complementado pelo disposto no Regulamento Geral da Associação Natação Coimbra e da Federação Portuguesa Natação em vigor

1. Datas e Locais:

Mês	Data	Competição	Escalão	Local	Org
Novembro	28-29 Novembro	1ºMergulho - 1ªJornada	Escolas	Montemor	ANC
Janeiro	23-24 Janeiro	1ºMergulho - 2ªJornada		Luís Lopes Conceição	
Abril	03-04 Abril	1ºMergulho - 3ªJornada		Penacova	
Maio	15-16 Maio	1ºMergulho - 4ªJornada		Lousã	

2. Horários:

Sábados ⟶ 15:30H • Domingos ⟶10H

3. Turnos:

Turno A ⟶ AANB • ALN • ADSC • CASPAE • GRVM • MTBU • SCC

Turno B ⟶ AAC • ACMV • ARC • CDC • CNAC • CNMC • CUC • EMAAA

Os turnos intercalam entre sábado tarde e domingo manhã em cada jornada, de acordo com o quadro seguinte:

Jornada	Sábado – 15:30H	Domingo – 10H
1.ª Jornada ⟶ 28-29 Novembro	Turno B	Turno A
2.ª Jornada ⟶ 23-24 Janeiro	Turno A	Turno B
3.ª Jornada ⟶ 03-04 Abril	Turno B	Turno A
4.ª Jornada ⟶ 15-16 Maio	Turno A	Turno B

4. Programa:

1ª JORNADA	
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) *

2ª JORNADA	
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) *

3ª JORNADA	
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) *

4ª JORNADA	
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) *

5. Participação:

A competição destina-se a atletas filiados na Federação Portuguesa de Natação (FPN), bem como a alunos das Escolas Municipais, nascidos entre 2014 e 2020, 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.

6. 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€.

7. Categorias:

Escolas de natação • Cadetes A, B e C • Infantis B.

8. 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.

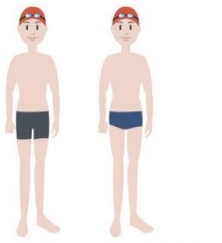


Figura 1 - Equipamentos de competição para os nadadores infantis.



Figura 2 - Equipamentos de competição para as nadadoras infantis.

9. Inscrição:

Pré-inscrição:

Todos os clubes deverão efetuar uma **pré-inscrição obrigatória** para cada jornada, indicando o número estimado de atletas participantes. Esta pré-inscrição deverá ser enviada por correio eletrónico para o endereço das inscrições com, pelo menos, **um mês de antecedência** relativamente à data da jornada.

Prazos de pré-inscrição:

- 1.ª Jornada → até 03 Novembro 2026
- 2.ª Jornada → até 23 Dezembro 2026
- 3.ª Jornada → até 03 Março 2027
- 4.ª Jornada → até 15 Abril 2027

Prazos de inscrição definitiva:

- 1.ª Jornada → até às 09h00 de 18 de Novembro 2026
- 2.ª Jornada → até às 09h00 de 13 Janeiro 2027
- 3.ª Jornada → até às 09h00 de 24 Março 2027
- 4.ª Jornada → até às 09h00 de 05 Maio 2027

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 Regulamento Geral da ANC bem como as respetivas taxas.

- Os clubes que necessitem de programa impresso, devem solicitar a sua cópia no ato da inscrição. Cada clube só terá direito a uma cópia do programa.

10. Regras Específicas:

1ªJornada

- **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 iniciar 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)**

Ao sinal do árbitro um atleta vai para os 10metros 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.

O último atleta que levou a bóia deve-se agarrar também para ser rebocado juntamente com o náufrago.

Esta prova será realizada em 4 pistas.

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

Ao sinal do árbitro um atleta vai para os 7,5metros 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 7,5m.

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.

O último atleta que levou a bóia deve-se agarrar também para ser rebocado juntamente com o náufrago.

Esta prova será realizada em 4 pistas.

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 à 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 (à 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 aí a prova.

- A bola só 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 passá-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 à 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.º 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 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 15metros 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 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 10m.

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

O último atleta que levou a bóia deve-se agarrar também para ser rebocado juntamente com o náufrago.

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 10metros 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.

O último atleta que levou a bóia deve-se agarrar também para ser rebocado juntamente com o náufrago.

Esta prova será realizada em 4 pistas.

4ªJornada

- **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 provas serão intercaladas entre si (prova 13 e 14, prova 15 e 16), realizando-se a primeira eliminatória da prova 13, seguindo-se a primeira eliminatória da prova 14, segunda eliminatória da prova 13, segunda eliminatória da prova 14 e daí em diante até à final.

De seguida realiza-se as provas 15 e 16 nos mesmos moldes.

11. Organização de séries:

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

12. 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 à 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.

13. Prémios:

Todos os atletas presentes terão direito a brindes de participação.

14. 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.