
Regulamento 1º Mergulho 2019/2020

Datas e Locais:

- 1ª Jornada – 8 de dezembro 2019 (10h) – Lousã
- 2ª Jornada – 15 de fevereiro 2020 (16h) - Miranda do Corvo
- 3ª Jornada – 19 de abril de 2020 (10h) - Arganil
- 4ª Jornada – 28 de junho de 2020 (10h) - Penacova

Participação de nadadores: Têm direito a participar os nadadores dos Clubes filiados na ANC e Escolas Municipais, nascidos entre 2007 e 2013 em masculinos e 2008 e 2013 em femininos, desde que estejam filiados na FPN através do projecto “Portugal a Nadar”, ou que possuam Seguro Desportivo válido.

Participação dos Clubes ou Escolas Municipais: Deverão indicar um ou dois elementos para colaborarem na organização do torneio, seja a cronometrar, no secretariado, ou na câmara de chamada.

Organização de séries: Os nadadores serão ordenados por ano de nascimento, dos mais velhos para os mais novos. Nas estafetas, sempre que possível, as idades devem ser aproximadas, sendo mistas em género. Desse facto, deve ser dada informação, aquando da inscrição.

Pré-Inscrição: Para que a organização possa fazer atempadamente, uma estimativa do número de participantes, deverão os interessados fazer uma pré-inscrição, com um mês de antecedência sensivelmente, indicando o número provável de participantes (13 de Novembro, 5 de Fevereiro e 14 de Maio). No caso do nº previsto, ficar aquém do mínimo exigível para uma organização condigna, a ANC reserva-se no direito de cancelar cada um dos eventos, dando informação imediata a todos os eventuais clubes inscritos. No caso de o nº ser bastante superior às condições físicas de cada estrutura de apoio aos eventos, entenda-se piscina, poderá a ANC estabelecer cotas de participação, por clube,

com critérios essencialmente relacionados com o nº de filiados, através do projecto “Portugal a Nadar”.

Inscrição: A inscrição será efetuada uma semana antes de cada edição, momento em que liquidarão a taxa de inscrição (22 de novembro n, 26 de Fevereiro e 11 de Junho).

Taxas de inscrição: 1,30 € por prova individual e 2€ por cada estafeta.

Prémios: Serão atribuídos prémios de presença a todos os atletas participantes, a definir mais perto de cada uma das jornadas em função do número previsto de inscritos nos 4 momentos.

Programa de Provas por Jornada

1ª Jornada - 8 de dezembro 2019 (10h) – Lousã

PROGRAMA DE PROVAS

1 - 25 Livres Masc	2 - 25 Livres Fem
3 – 4x25 Pernas Crol Misto (11-13 Anos)	4 – 4x25 Pernas Crol Misto (7-10 Anos)
5 – 25 Costas Masc	6 - 25 Costas Fem
7 - 4x25 Pernas Costas Misto (11-13 Anos)	8 - 4x25 Pernas Costas Misto (7-10 Anos)

OBSERVAÇÕES:

Nas provas 3 e 4 os nadadores posicionam-se dentro da piscina com uma mão apoiada na parede e a outra a segurar uma prancha. A rendição será feita com os nadadores dentro de água. O 1º e o 3º nadador executam o movimento propulsivo de pernas com a prancha enquanto o 2º e o 4º farão movimentos de pernas de crol com braçada de bruços. Cada nadador só poderá iniciar o seu percurso quando o anterior tocar na parede com a prancha ou com as mãos. A prova termina com toque de mãos na parede. Pretende-se que cada equipa seja composta pelos dois géneros dentro das idades correspondentes. Quando tal não acontecer podem fazer a inscrição e participam na prova 3. O número de estafetas é ilimitado por clube.

Nas provas 7 e 8 os nadadores posicionam-se dentro da piscina apoiados no travessão do bloco de partida ou na parede testa da piscina. O 1º e 3º nadadores farão o percurso de pernas de costas com os membros superiores encostados ao corpo, terminando com toque na parede com a mão, enquanto o 3º e 4º nadadores farão o percurso de pernas com os dois braços em extensão ou com um ao lado do corpo e o outro em extensão junto à cabeça. Os restantes pressupostos descritos no ponto anterior mantêm-se.

2ª Jornada - 15 de fevereiro 2020 (16h) - Miranda do Corvo

PROGRAMA DE PROVAS

- | | |
|---|---|
| 1 - 50 Livres Masc | 2 - 50 Livres Fem |
| 3 - 25 Livres Masc | 4 - 25 Livres Fem |
| 5 - 4x25 Livres Drill Misto (11-13 Anos) | 6 - 4x25 Livres Drill Misto (7-10 Anos) |
| 7 - 50 Costas Masc | 8 - 50 Costas Fem |
| 9 - 4x25 Pernas Bruços Misto (11-13 Anos) | 10 - 4x25 Pernas Bruços Misto (7-10 Anos) |

OSERVAÇÕES:

As provas 3 e 4 destinam-se a nadadores que não tenham participado na 1ª jornada ou que, por qualquer motivo, não tenham evoluído de forma a fazerem os 50 Livres com os requisitos mínimos.

As provas 5 e 6 serão estafetas com rendição normal e saída dos blocos de partida. Cada nadador deverá fazer os 25 metros em exercício técnico de crol de 3 movimentos com o braço direito e 3 com o braço esquerdo.

Nas provas 9 e 10 os nadadores posicionam-se dentro da piscina com uma mão apoiada na parede e a outra a segurar uma prancha. A rendição será feita com os nadadores dentro de água. O 1º e o 3º nadador executam o movimento propulsivo de pernas com a prancha enquanto o 2º e o 4º farão movimentos de pernas de bruços com os braços em extensão. Cada nadador só poderá iniciar o seu percurso quando o anterior tocar na parede com a prancha ou com as mãos. A prova termina com toque de mãos na parede. Pretende-se que cada equipa seja composta pelos dois géneros dentro das idades correspondentes. Quando tal não acontecer podem fazer a inscrição e participam na prova 3. O número de estafetas é ilimitado por clube.

3ª Jornada – 19 de abril de 2020 (10h) – Arganil

PROGRAMA DE PROVAS

1 - 25 Bruços Masc	2 - 25 Bruços Fem
3 – 25 Livres Masc	4 - 25 Livres Fem
5 – 25 Mariposa Masc	6 – 25 Mariposa Fem
7 - 50 Costas/Bruços Masc	8 - 50 Costas/Bruços Fem
9 - 4x25 Pernas Mariposa Misto (11-13 Anos)	10 - 4x25 Pernas Mariposa Misto (7-10 Anos)

OBSERVAÇÕES:

As provas 3 e 4 destinam-se a nadadores que não tenham participado na 1ª e 2ª jornadas ou que, por qualquer motivo, não tenham evoluído de forma a fazerem os 50 metros com os requisitos mínimos.

Nas provas 9 e 10, os nadadores partirão colocados dentro da piscina, apoiados com um braço na parte posterior da prancha e outro no topo da piscina. Terão de manter as duas mãos na prancha durante o percurso, até chegarem à parede. A chegada será efetuada pelo toque da prancha na parede testa, após a qual poderá haver a rendição de nadador seguinte.

4ª Jornada – 28 de junho de 2020 (10h) – Penacova

PROGRAMA DE PROVAS

- | | |
|---|----------------------------|
| 1 - 50 Bruços/Crol Masc | 2 - 50 Bruços/Crol Fem |
| 3 - 25 Livres Masc | 4 – 25 Livres Fem |
| 5 - 50 Mariposa/Costas Masc | 6 - 50 Mariposa/Costas Fem |
| 7 – 50 Bruços Masc | 8 – 50 Bruços Fem |
| 9 - Australiana Masc 11-13 Anos com saída a 50% em cada série | |
| 10 - Australiana Masc 7-10 Anos com saída a 50% em cada série | |
| 11 - Australiana Fem 11-12 Anos com saída a 50% em cada série | |
| 12 - Australiana Fem 7-10 Anos com saída a 50% em cada série | |
| 13 - Australiana Finais de cada género e grupo de idades | |

OSERVAÇÕES:

As provas 3 e 4 destinam-se a nadadores que não tenham participado na 1ª, 2ª e 3ª jornadas ou que, por qualquer motivo, não tenham evoluído de forma a fazerem os 50 metros com os requisitos mínimos.

As provas australianas serão nadadas à largura, com os atletas a saltarem ao som de partida para apanharem um objeto no outro extremo da piscina. Com séries em múltiplos de 20, terão 10 objetos para apanhar, sendo os restantes eliminados. Com 10 nadadores à largura terão 5 objetos para apanhar, sendo os restantes eliminados. Com 5 nadadores à largura serão apurados, por toque na parede, os 2 primeiros de cada série. Os 6 apurados farão a final em distância de 25 metros, como prova tradicional, sem as pistas montadas. Estas indicações pressupõem a existência máxima de 60 nadadores por grupo. Em função dos nadadores inscritos serão feitos os ajustes necessários pelas séries respetivas.

Nesta última jornada do 1º Mergulho serão entregues os seguintes prémios individuais:

- a) De presença
- b) Aos finalistas da Prova australianas.