



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

CIRCUITO REGIONAL DE CADETES

2019/2020

Categorias: Cadetes independentes do ano de nascimento.

Classificações: separadas por género nas provas individuais e na “Australiana”, sendo mistas nas estafetas.

Equipas: Cada equipa deverá ser constituída por 3 elementos de cada género, num total de 6 nadadores. Em casos de exceção, estas equipas poderão ter 7, 5, ou, no mínimo 4 elementos, devendo sempre salvaguardar os dois géneros.

Número de equipas: Cada clube pode inscrever um número ilimitado de equipas.

Manutenção de equipas: As equipas deverão manter a sua constituição ao longo das 3 jornadas. Alterações à constituição das equipas só serão permitidas por motivo de força maior, como desistência de um elemento ou doença prolongada, que impeçam a sua participação, a inclusão de um nadador recentemente filiado ou de nadadores para preencher equipas incompletas.

Designação das equipas: Para que não haja conotação de valor, do tipo clube A, ou clube 1, propomos que as equipas dos clubes tenham nomes, de preferência ligados à água. Exemplo: “Os Golfinhos do...” designação do clube; “As Orcas da ...” designação do clube; “AquaMix de...” designação do clube, etc. e que utilizem preferencialmente toucas da mesma cor.

Nadadores extra: Os clubes que não conseguirem completar o número mínimo para a composição de uma equipa (4), poderão coordenar equipas mistas com outro clube, contando igualmente para a classificação coletiva. Poderão sempre participar nas provas individuais, em regime extra-competição. O objetivo é que todos quantos pretenderem, possam participar no Circuito Regional.

Poderão ser inscritas novas equipas após a 1ª e 2ª jornada do Circuito, sempre que os clubes consigam atingir o número mínimo de elementos previstos neste regulamento. Esta situação prevê o pagamento da taxa de inscrição correspondente às jornadas em que participa.

Participação: Os clubes farão a inscrição das suas equipas para as três jornadas, pagando a respetiva taxa. A escolha de provas e componentes das estafetas, será da responsabilidade dos clubes, de acordo com as datas a definir para cada jornada. **No ato da inscrição, os clubes têm de enviar obrigatoriamente a constituição das equipas (em formulário próprio).**

Taxas: A inscrição de cada equipa no Circuito Regional custará a taxa de 45,00€. **No ato da inscrição, deverá ser indicado o nome do colaborador de apoio ao evento.**

Pontuação por prova: Nas provas individuais, a classificação será obtida pela soma dos dois melhores tempos de cada equipa, por género e em cada prova (com exceção da 3ª e última jornada – AA Indoor). Excluindo também a 3ª e última jornada – AA Indoor, a pontuação a atribuir a cada prova de estafeta será igual ao número de equipas envolvidas (N). O 1º classificado terá N pontos, o 2º classificado N-1 e assim sucessivamente até 1 ponto ao último classificado. À desclassificação, ou não participação corresponderão 0 (zero) pontos. Quando os objetivos de cada viragem ou partida, nas provas de estafeta, não forem totalmente conseguidos, mas não incorram em incumprimento às regras da FINA, a equipa será penalizada em 5 segundos por cada infração.

No caso de haver empate em qualquer das provas, os pontos a atribuir serão os correspondentes à classificação obtida, não havendo atribuição dos pontos imediatos.

Classificação coletiva e pontuação: No final de cada jornada haverá uma classificação coletiva, obtida pelo somatório de pontos de cada prova, saindo vencedora a equipa que mais pontos obtiver. Esta classificação por jornada, terá a transferência de pontos para uma classificação acumulada, onde o 1º somará tantos pontos, quantas as equipas envolvidas, decrescendo um ponto por lugar classificativo.

No caso de haver empate na pontuação final de cada jornada, os pontos a atribuir serão os correspondentes à classificação obtida, não havendo atribuição dos pontos imediatos.

No caso de haver empate final, o desempate entre as equipas envolvidas será a favor da equipa que nas 3 jornadas, tiver a melhor classificação em duas. Se o empate persistir, o desempate será feito pelo número de primeiros lugares obtidos em provas de todas as jornadas.

Calendarização: Este Circuito Regional de Cadetes, ocorrerá a 2 de novembro na piscina Luís Lopes da Conceição, a 1 de dezembro na Piscina Municipal de Penacova e a 4 de abril no COP.

Inscrição: Os clubes farão uma pré-inscrição com 30 dias de antecedência, indicando o número provável de nadadores e equipas com que pretendem participar. **A inscrição definitiva** das equipas deverá acontecer até ao dia 25 de outubro (18h), com indicação das provas em que cada elemento participa em ficheiro lxf. Para as jornadas seguintes, limite a dia 25 de novembro (12h) e 30 de março (12h). **No ato da inscrição, os clubes têm de enviar obrigatoriamente a constituição das equipas (em formulário próprio), constando eventuais alterações justificadas, além do ficheiro lxf de inscrições.**

Horários: O início de cada jornada está inserto nos respetivos programas de provas. Os períodos de aquecimento terão início 1h30 antes e terminarão 15' antes do início da competição.

Prémios: Serão entregues trofeus às 3 equipas melhor pontuadas e medalhas aos constituintes das mesmas. Os prémios serão entregues no final da última jornada do Circuito, no dia 4 de Abril.

Juízes e cronometristas: Este corpo será reduzido ao mínimo possível, pelo que propomos a presença de 1 cronometrista por cada pista, a fornecer pelos clubes participantes, sendo que o CRA, fornecerá 10 Juízes no total. Os No ato de inscrição, cada clube indicará o elemento que disponibiliza para colaborar na arbitragem da prova. Os colaboradores bem como os juízes serão distribuídos pelas funções de acordo com a decisão do Juiz Árbitro à prova, nomeado pelo CRA.

Programa de Provas de cada Jornada: páginas seguintes.

Circuito Regional de Cadetes

1ª Jornada – 2 de novembro

Local: Piscina Municipal Luís Lopes da Conceição

Horário: 16h00

Programa de Provas

1. 100 Livres Masc
 2. 100 Livres Fem
 3. 4x50 Braços com objetivo de braçada submarina
 4. 4x25 ondulação submersa
 5. 4x25 Livres com bola mini pólo 10 mts pernas + 10 mts condução + lançamento
 6. Australiana Masc com saída a 50%
- **Na prova nº 3** é obrigatória a realização da braçada submarina tanto após a partida como após a viragem, sob pena de penalização de 5 segundos por atleta.
 - **Na prova nº 4** é obrigatório realizar ondulação submersa, podendo emergir para respirar as vezes que forem necessárias. Contudo, nessa ação, não poderão ser efetuadas mais do que duas braçadas de mariposa, sob pena de penalização de 5 segundos por atleta.
 - **Na prova nº 5** há que ter atenção ao cumprimento das distâncias. Só poderão passar ao elemento seguinte dentro dos últimos 5 metros. A bola não pode, em situação alguma, sair da pista de referência da equipa. Qualquer destas situações incumpridas, ocorre em penalização de 5 segundos por atleta. Partidas e rendições feitas de baixo. A finalização da prova termina com o toque da bola na parede, após remate do 4º elemento dentro dos últimos 5 metros.

- **A prova nº 6 - prova Australiana** terá o seguinte desenvolvimento:

Serão colocados todos os nadadores na lateral da piscina consoante o número de inscritos (em grupos de 20 aproximadamente) e alternando um de cada equipa. Ao sinal de partida, lançam-se à água e terão de recolher no outro lado da piscina, entre a última pista e a parede, o objeto aí colocado previamente pelos colaboradores (10 objetos). Os juízes tomam nota em folha elaborada para o efeito, dos nomes dos 10 nadadores que recolheram o objeto. Efetuam-se de seguida as séries correspondentes (uma, ou duas, consoante o número de inscritos) em moldes idênticos. Iniciam-se então as séries com 10 nadadores para apurar 5 nos mesmos moldes. Encontrados os 15 semifinalistas, as séries seguintes decorrerão ainda à largura da piscina, mas agora com toque na parede, em substituição do objeto para agarrar e, apuram 2 nadadores para a final. A Final, com 6 nadadores, será nadada ao comprimento da piscina, como uma prova tradicional de 25 metros, ainda que sem as pistas colocadas. Este modelo é previsto para 60 inscrições, mas consoante o número real poderá haver ajuste no número de cada série. As pontuações a atribuir nesta prova serão as seguintes: participação (1 ponto); 1º apuramento (2 p); semifinalistas (3 p); apurados para a final (4 p). Na final o vencedor terá mais 3 pontos, o 2º classificado 2 pontos e o 3º classificado 1 ponto. Para a classificação de cada equipa contará a soma dos dois nadadores melhor pontuados.

Circuito Regional de Cadetes

2ª Jornada – 1 de dezembro

Local: Piscina Municipal de Penacova

Horário: 10h00

Programa de Provas

1. 100 Estilos Masc
 2. 100 Estilos Fem
 3. 4x25 Livres com percurso subaquático ondulatório a sair aos 7 mts na partida com bloco e 5 mts no outro topo 4x25 ondulação submersa
 4. 4x25 pernas Livres
 5. 4x50 Costas com objetivo viragem
 6. Australiana Fem com saída a 50%
- **Na prova nº 3** é obrigatória a passagem das distâncias mencionadas, sob pena de penalização de 5 segundos por atleta.
 - **Na prova nº 4** 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. O incumprimento de qualquer das regras mencionadas, penalizará o nadador em 5 segundos.
 - **Na prova nº 5** é obrigatório realizar, pelo menos, dois movimentos ondulatórios após o impulso na parede, sob pena de penalização de 5 segundos por atleta.
 - **A prova nº 6 - prova Australiana** terá o mesmo desenvolvimento da jornada anterior.

Circuito Regional de Cadetes

3ª Jornada – Águas Abertas Indoor – 4 de abril

Local: Centro Olímpico de Piscinas Municipais de Coimbra

Horário: 16h00

- 1 – Águas Abertas indoor Cadetes B Masc - Eliminatórias
- 2 – Águas Abertas indoor Cadetes B Fem - Eliminatórias
- 3 – Águas Abertas indoor Cadetes A Masc - Eliminatórias
- 4 – Águas Abertas indoor Cadetes A Fem - Eliminatórias

INTERVALO

- 1 – Águas Abertas indoor Cadetes B Masc - Final
- 2 – Águas Abertas indoor Cadetes B Fem - Final
- 3 – Águas Abertas indoor Cadetes A Masc - Final
- 4 – Águas Abertas indoor Cadetes A Fem – Final

INTERVALO

- 5 – Estafetas 4x25 (à largura) Cadetes A/B Misto – Eliminatórias
- 5 – Estafetas 4x25 (à largura) Cadetes A/B Misto – Finais

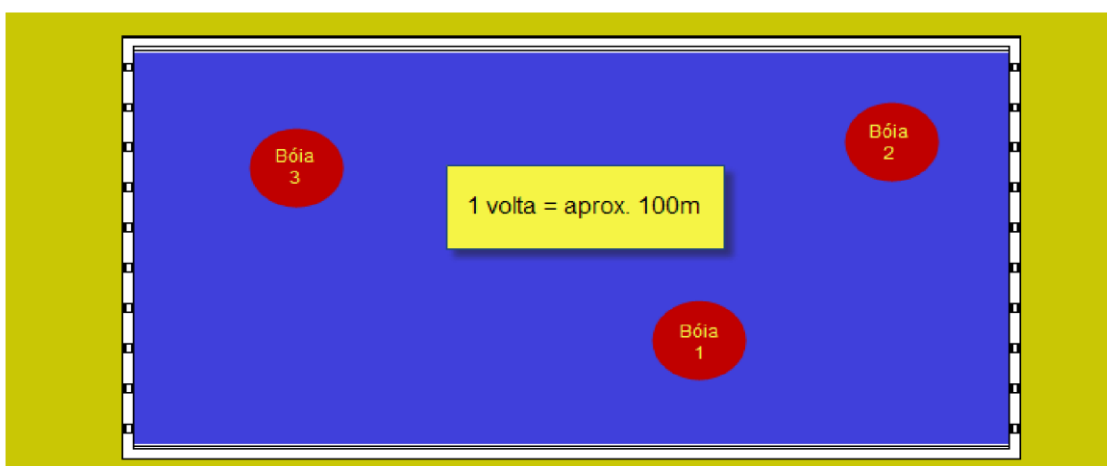
Nas provas nº 1, nº 2, nº 3 e nº 4:

- A prova de Águas Abertas Indoor será realizada na piscina do Complexo Olímpico, previamente montada para o efeito, conforme o desenho que apresentamos e será aberta a todos os atletas Cadetes A e B, filiados na FPN. Nas eliminatórias, os Cadetes B darão duas voltas ao circuito e os Cadetes A três. Nas Finais, cada categoria terá de percorrer mais uma volta do que nas eliminatórias.
- O nº de nadadores por séries, nº de séries e de nadadores apurados para cada final, será dependente do nº de inscrições apurando para as finais 12 nadadores.
- As séries serão organizadas, colocando um nadador de cada equipa em cada manga, podendo o modelo ser ajustado, em função do número de inscritos.
- As inscrições devem ser feitas até 30 Março (12h).
- Sempre que o nº de inscritos por prova não ultrapasse os 15 nadadores, esta passará a Final Direta.
- A prova reger-se-á pelo Regulamento de “Águas Abertas”, nomeadamente no que diz respeito a “tirar vantagem desleal, no contacto...”.

- A partida será feita com os nadadores dentro de água, junto aos blocos de partida 0, 1 e 2, sendo a chegada realizada no outro canto da piscina, em direção aos blocos de partida 7, 8 e 9, em pórtico de meta ou com toque na parede.

- **Pontuação:**

1º classificado - 13 pts, 2º - 12 pts, 3º - 11 pts, e assim sucessivamente, até ao 12º classificado que obtém 2 pontos. Do 13º classificado em diante, 1 ponto para todos os participantes. Em caso de desclassificação na eliminatória, a pontuação obtida é 0. Para a classificação de cada equipa contará a soma dos pontos dos quatro nadadores melhor classificados independentemente da prova.



Na prova nº 5:

- As estafetas serão mistas constituídas por quatro (4) elementos.
- Cada atleta realiza um percurso de 25 metros livres, tendo obrigatoriamente de recolher um objeto submerso que estará colocado, sensivelmente, a meio do percurso. A rendição é efetuada após o nadador anterior colocar o objeto sobre o cais da piscina, não podendo arremessar o objeto.
- O nº de equipas por série, nº de séries e de equipas apuradas para cada final, será dependente do nº de inscrições, apurando para a final 8 equipas.

- **Pontuação:**

A pontuação a atribuir na prova de estafeta será: a 1ª equipa classificada terá 9 pontos, a 2ª classificada 8 pontos, e assim sucessivamente, até dois (2) pontos ao último classificado da final. Todas as restantes equipas de estafeta ficarão com um (1) ponto. À desclassificação, ou não participação corresponderão 0 (zero) pontos.