



**REGULAMENTO  
ESPECÍFICO  
DE  
NATAÇÃO  
ADAPTADA  
2019-2020**

## Índice

<b>1. Introdução</b>	<b>2</b>
<b>2. Escalões Etários</b>	<b>2</b>
<b>3. Constituição de equipas/níveis técnicos</b>	<b>2</b>
<b>3.1 Iniciação</b>	<b>3</b>
<b>3.2 Elementar</b>	<b>3</b>
<b>4. Regulamento técnico-pedagógico</b>	<b>4</b>
<b>4.1. Organização da fase local</b>	<b>4</b>
<b>4.2. Organização da fase regional</b>	<b>5</b>
<b>4.3. Organização Fase Nacional</b>	<b>5</b>
<b>4.4. Inscrição</b>	<b>6</b>
<b>4.5. Programa/Horário das competições/Encontros</b>	<b>6</b>
<b>4.6. Acompanhamento dos alunos</b>	<b>6</b>
<b>4.7. Especificações técnicas</b>	<b>6</b>
<b>5. Classificações</b>	<b>8</b>
<b>6. Secretariado, Arbitragem e cronometragem</b>	<b>8</b>
<b>6.1 Secretariado</b>	<b>8</b>
<b>6.2. Arbitragem e Cronometragem</b>	<b>9</b>
<b>6.3. Composição do Júri de provas (nº mínimo)</b>	<b>9</b>
<b>7. Equipamento Desportivo e Instalações</b>	<b>9</b>
<b>7.1. Placard de Resultados</b>	<b>10</b>
<b>8. Prémios</b>	<b>10</b>
<b>9. Omissos</b>	<b>10</b>
<b>Anexos</b>	<b>11</b>

## 1. Introdução

No quadro competitivo das atividades do Programa do Desporto Escolar, as competições de Natação Adaptada, estão abertas a todos os grupos-equipa de Desportos Adaptados – Natação e grupos/equipa de Natação que tenham alunos abrangidos pelo Dec. Lei 54/2018 com relatório técnico pedagógico, dos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas do ensino público, do ensino particular e aos estabelecimentos de ensino cooperativo e profissional, dependentes ou não do Ministério da Educação, legalmente reconhecidos

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Natação Adaptada realizadas no âmbito do Programa do Desporto Escolar e em conformidade com o estipulado no Regulamento Geral de Provas, Normas para a Organização de Provas Regionais e Nacionais e Regras Oficiais em vigor.

Pode ainda ser complementado pelo Regulamento de Prova da respetiva fase (Local, Regional e Nacional), a elaborar pela entidade organizadora.

**Nota – Todos os alunos abrangidos pelo Dec.- Lei 54/2018 que estejam em condições de participar nos grupos/equipa e nas competições de Natação regular devem fazê-lo. Este regulamento está orientado para os alunos que necessitam de adaptações para competir na modalidade.**

## 2. Escalões Etários

ESCALÕES	ANO de NASCIMENTO 2019/2020
INFANTIS A (sub 11)	2009 a 2011
INFANTIS B (Sub 13)	2007 e 2008
INICIADOS (Sub 15)	2005 e 2006
JUVENIS (Sub 18)	2002 a 2004
JUNIORES (Sub 21)	1998/2001

## 3. Constituição de equipas/níveis técnicos

- No mínimo dois (2) alunos para a Natação Adaptada
- 1 professor-responsável por grupo/equipa.

Uma vez que os grupos/equipa são constituídos por alunos com diferentes necessidades educativas (diferentes perfis de funcionalidade) e com diferentes ritmos de aprendizagem o que leva a terem diferentes níveis técnicos de desempenho e/ou

prestação técnico-desportiva, são estabelecidos dois níveis técnicos em que os alunos podem participar de acordo com as suas capacidades:

- Nível Iniciação;
- Nível Elementar;

Pretende-se alargar ao máximo a participação dos alunos nos encontros, pelo que o programa de provas dos mesmos deve ser organizado de forma a incluir provas para os dois níveis técnicos.

### 3.1 Iniciação

Caracteriza-se pelo nível de Adaptação ao Meio Aquático e Iniciação à Técnica. As provas para este nível são definidas pela CLDE/escola organizadora do encontro e devem conter exercícios ao nível da respiração, equilíbrio e formas facilitadas de propulsão.

**Este nível não tem apuramento para os Campeonatos Nacionais do Desporto Escolar.**

### 3.2 Elementar

Corresponde a um nível de aperfeiçoamento técnico, estando definidas as seguintes provas e distâncias de acordo com as classes definidas:

Def. Visual (V)	Def. Auditiva (A)	Def. Intelectual (I)	Def. Motora (M)
Estes alunos participam nas provas de natação regular com classificações diferenciadas (aplica-se o Regulamento Específico da Natação) *	Estes alunos participam nas provas de natação regular com classificações diferenciadas (aplica-se o Regulamento Específico da Natação)	<b>I1</b> <i>25m (Costas, Bruços, Livres)</i>	<b>M1</b> <i>25m (Livres, Costas)</i>
		<b>I1</b> <i>Estafetas (25m Livres)</i>	
		<b>I2</b> <i>25m (Costas, Bruços, Livres)</i>	<b>M2</b> <i>25m (Livres, Costas)</i>
		<b>I2</b> <i>Estafetas (25m Livres)</i>	<b>M3</b> <i>25m (Livres, Costas)</i>
			<b>M3</b> <i>50m (Livres, Costas)</i>

\*Def. V – todos os alunos necessitam de competir com óculos opacos (fita-cola preta em todos).

#### Deficiência Intelectual

I1 - Alunos com limitação intelectual

I2 - Síndromes referentes à área intelectual

## **Deficiência Motora**

***Divisão M1 – alunos que se enquadram nas classes S1 a S4 da classificação funcional da Natação Adaptada da Federação Portuguesa de Natação.***

S1 – Afetação muito grave do tronco e nas quatro extremidades.

S2 – Afetação grave do tronco e nas quatro extremidades.

S3 - Afetação de tronco e extremidades superiores e afetação grave de extremidades inferiores.

S4 – Afetação de tronco e afetação grave de duas ou mais extremidades.

***Divisão M2 - alunos que se enquadram nas classes S5 a S7 da classificação funcional da Natação Adaptada da Federação Portuguesa de Natação.***

S5 – Afetação de tronco e duas ou mais extremidades.

S6 – Afetação leve de tronco e afetação de duas ou mais extremidades.

S7 – Afetação grave de duas extremidades.

***Divisão M3 - alunos que se enquadram nas classes S8 a S10 da classificação funcional da Natação Adaptada da Federação Portuguesa de Natação.***

S8 – afetação de duas extremidades, afetação grave de uma extremidade ou afetação grave de diversas articulações.

S9 – Afetação de uma extremidade ou diversas articulações.

S10 – Afetação leve de uma ou duas extremidades ou comprometimento leve de uma ou diversas articulações.

**Nota – em anexo encontra – se uma descrição mais pormenorizada de cada uma das classes S.**

## **4. Regulamento técnico-pedagógico**

### **4.1. Organização da fase local**

A organização é da competência das Coordenações Locais do Desporto Escolar (CLDE – Desporto Escolar) com a colaboração das escolas.

O Calendário de provas deve ser organizado de forma a permitir a participação de todos os alunos e de acordo com as características de cada CLDE, sendo aconselhável que cada encontro reúna competições de ambos os níveis técnicos, para que os alunos possam ser apurados para a fase competitiva seguinte.

O quadro competitivo de cada CLDE deve conter pelo menos três momentos competitivos diferentes que devem ser apresentados às escolas no início do ano letivo

de modo a que os professores responsáveis dos grupos/equipa ajustem o seu plano anual.

**Nota** – é obrigatório todos os alunos participarem pelo menos em 2 momentos competitivos. Cada grupo/equipa deve apresentar-se para a Natação Adaptada, com um mínimo de 2 alunos, caso contrário é averbada falta administrativa. Na segunda falta administrativa, o grupo/equipa fica impedido de participar na fase competitiva seguinte (fase regional)

#### **4.2. Organização da fase regional**

A elaboração do calendário de provas para a fase regional, deve ter em conta as provas do Campeonato Nacional de forma a permitir aos alunos participantes antecipar as escolhas das provas onde pretendem participar. Na fase Nacional, apenas podem ser apuradas as classes V e A.

A forma de apuramento para os Campeonatos Regionais tem por base os seguintes critérios:

- Os melhores resultados de cada CLDE
- Limite de quota definida pela Direção de Serviços Regional (DSR) deve ter em conta o número de grupos/equipa existentes em cada CLDE e os limites máximos admitidos pela logística do campeonato/encontro.
- O primeiro classificado de cada prova tem apuramento direto à fase regional sendo que, quando se encontra apurado para mais que uma prova será repescado o segundo classificado e assim sucessivamente, até completar a quota da CLDE

#### **4.3. Organização Fase Nacional**

O apuramento desta fase competitiva, é para alunos com **Deficiência Visual (V)** e **Deficiência Auditiva (A)** e é efetuado através dos resultados obtidos nos Campeonatos Regionais, tendo em conta a quota de participação definida pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar (CNDE). Para o efeito, os alunos participam nas provas definidas no programa de provas do Campeonato da Fase Nacional que consta no Regulamento Específico da Natação.

O primeiro classificado de cada prova tem apuramento direto à fase nacional sendo que, quando se encontra apurado para mais do que uma prova, será rebuscado o segundo classificado e assim sucessivamente, até completar a quota CRDE.

A constituição das estafetas é feita por grupo/equipa de escola e apenas são apuradas para a fase nacional as assim constituídas.

#### **4.4. Inscrição**

Cada nadador pode participar no máximo 3 provas individuais e nas estafetas previstas no regulamento. A sua inscrição deve ser efetuada na respetiva ficha de inscrição da plataforma dos Quadros Competitivos da área da Natação do Desporto Escolar e com o **preenchimento e envio, para a organização da prova, da ficha de inscrição** que se encontra em anexo no final deste regulamento.

#### **4.5. Programa/Horário das competições/Encontros**

O Programa/horário é definido pela Organização da Prova, tendo, no entanto, sempre em consideração que cada prova deve contemplar os seguintes momentos:

- a. Receção dos participantes e entrega do calendário de provas;
- b. Período de aquecimento dos nadadores;
- c. Reunião técnica com os professores responsáveis dos grupos/equipa, equipa de arbitragem e organização;
- d. Desfile/apresentação dos atletas (apenas na primeira sessão se a competição se desenrolar em mais de uma sessão ou jornada, sendo facultativo segundo o critério da organização);
- e. Comparecer na camara de chamada, de acordo com o regulamento da prova, duas ou três provas antes;
- f. Inicio e desenvolvimento das provas, atendendo a que as provas de estafetas devem ser realizadas no final da sessão ou do calendário de provas;
- g. Resultados afixados/divulgados durante a prova.

#### **4.6. Acompanhamento dos alunos**

O professor responsável do grupo/equipa deve acompanhar os seus alunos participantes em todos os momentos do encontro.

Os professores acompanhantes são os responsáveis pelo devido enquadramento e orientação dos alunos durante a realização das provas, pelo que devem orientar os alunos no período de aquecimento propondo e controlando os exercícios de aquecimento.

No decorrer das provas, deve permanecer sempre junto dos alunos do seu grupo-equipa na bancada, devendo encaminhá-los para a câmara de chamada com a devida antecedência. Os alunos que não responderem à chamada não efetuarão a sua prova, sendo-lhes atribuída falta.

Os alunos em CR (cadeira de rodas) ou que não são autónomos para além do professor podem levar um assistente técnico desportivo.

#### **4.7. Especificações técnicas**

As regras em vigor regem-se de acordo com as Regras Técnicas de Natação Pura Desportiva da Federação Portuguesa de Natação, existindo algumas situações de exceção que são apresentadas de seguida.

#### 4.7.1. Partidas

As partidas devem ser realizadas de acordo com o regulamento específico da Natação

**Podem ser consideradas condições de exceção, a partida dentro de água com ajuda de um assistente caso o aluno não consiga estar imóvel, não podendo este ter intervenção na sua impulsão.**

**A partida para as provas onde participam alunos com deficiência auditiva, tem de ser realizada por um sinal Luminoso.**

#### 4.7.2. Viragens

Todos os alunos, na viragem têm de tocar na parede com pelo menos um membro superior e no momento do toque os ombros têm de estar paralelos à parede.

No caso das provas para a deficiência visual são necessários Tapers\* para a viragem e para a chegada. (\* ver anexo II)

#### 4.7.3. Livres

Estilo livre significa que numa prova assim designada o nadador pode nadar em qualquer estilo, à exceção das provas de estafetas de estilos, em que pode ser nadado em qualquer estilo desde que não seja costas, bruços ou mariposa. O nadador deverá tocar na parede com qualquer parte do corpo, ao completar cada percurso e na chegada. Durante toda a prova, alguma parte do corpo do nadador deve romper a superfície da água, exceto na partida e após as viragens, em que será permitido ao nadador estar submerso até uma distância de 15 metros da parede. A esta distância a cabeça deverá ter rompido a superfície da água.

Na prova de estilo livre, o estilo com que é iniciado a prova tem de ser o mesmo estilo com que a prova é terminada.

#### 4.7.4. Costas

Antes do sinal de partida, os nadadores deverão alinhar dentro de água face aos blocos de partida, com ambas as mãos nas pegadas dos mesmos sempre que a sua funcionalidade o permita. Os pés, caso a funcionalidade o permita, deverão estar abaixo da superfície da água. O nadador deverá sair da parede e nadar em posição dorsal durante toda a prova. Durante a viragem, os ombros poderão rodar para além da vertical para bruços, após o que um movimento contínuo de um braço, ou um movimento contínuo e simultâneo dos dois braços pode ser utilizado para iniciar a viragem. O nadador terá que retomar a posição de costas logo que deixe a parede.



Durante a viragem, o nadador deverá tocar a parede com qualquer parte do corpo. Uma vez que o corpo tenha perdido a posição de costas, não poderá haver nenhum movimento de pernas ou braços, que seja independente do movimento contínuo da viragem. Ao terminar a prova, o nadador deve tocar a parede na posição de costas na respetiva pista.

#### 4.7.5. Bruços

Desde o início da primeira braçada, após a partida e após cada viragem, o nadador deve estar de bruços, o corpo deve permanecer sempre nesta posição e todos os movimentos de braços devem ser simultâneos e no mesmo plano horizontal, sem movimentos alternados, sendo feita a mesma exigência para os movimentos das pernas. Durante toda a prova o ciclo de bruços deve ser uma braçada e uma pernada por esta ordem, e alguma parte da cabeça deve quebrar a superfície da água, exceto depois da partida e após cada viragem, em que o nadador pode dar uma braçada completamente para trás até as pernas e uma pernada enquanto está completamente submerso. As mãos não devem ser puxadas atrás para além da linha das ancas, exceto durante a braçada subaquática após a partida e após cada viragem. Em cada viragem e no final da prova, o toque na parede ser efetuado com ambas as mãos simultaneamente (salvo exceções apresentadas anteriormente), ao nível, acima ou abaixo da superfície da água. A cabeça pode estar submersa.

#### 4.7.6. Estafetas

Na estafeta, cada nadador efetua um percurso e nada o estilo que quiser, que definiu previamente antes do início da competição. A ordem de inscrição tem de ser respeitada.

A constituição da equipa para esta prova é de 4 (quatro) alunos adaptados sendo possível a junção das classes I1 e I2.

### 5. Classificações

Em cada competição/encontro é realizada uma classificação individual e poderá ainda existir uma classificação absoluta por escola.

A classificação individual é efetuada pela ordem crescente dos tempos obtidos pelos nadadores que realizam a prova.

### 6. Secretariado, Arbitragem e cronometragem

#### 6.1. Secretariado

Deve ser organizado um secretariado de prova que deve:

- a. Enviar o regulamento da competição para as escolas. Este regulamento deve conter a data, o local, as provas a realizar, a ficha de inscrição e informações relevantes/importantes do encontro;
- b. Recolher as inscrições;
- c. Tratar as inscrições/programa de provas na Plataforma da Natação do Desporto Escolar;
- d. Divulgar e fornecer os resultados.

## 6.2. Arbitragem e Cronometragem

A entidade organizadora é responsável pela condução da prova, devendo para o efeito organizar a equipa de arbitragem com um mínimo de elementos que permita que a competição tenha o brio, a honra e o desportivismo que merece.

## 6.3. Composição do Júri de provas (nº mínimo)

1 Juiz Árbitro	Controla todos os elementos do júri
1 Juiz de Partidas	Inicia a prova e decide se a partida é correta
2 Juizes de Viragens	Verifica o cumprimento das regras estabelecidas para as viragens
1 Juiz de Estilos	Verifica o cumprimento das regras relativas ao estilo
1 Juiz de Chegadas	Recolhe os boletins e entrega ao secretariado
1 Juiz de Chamada	Reúne os nadadores antes da prova, organizando-os nas séries
6 a 8 Cronometristas	Tiram o tempo e fazem o seu registo no boletim
2 Juizes de Secretariado	Verificam, organizam e listam os resultados
1 Locutor	Faz a locução, podendo auxiliar na chamada dos nadadores e na entrega dos prémios.

## 7. Equipamento Desportivo e Instalações

Os alunos participantes devem ser portadores de equipamento desportivo adequado à prática da modalidade, nomeadamente fato de banho ou calção de banho, touca e chinelos. Sugere-se a utilização de T-shirt durante o decorrer da competição/encontro. Os alunos participantes não podem usar fatos de banho ou toucas de clubes/países (de acordo com o estabelecido no ponto 3 e 4 do artigo 23º do Regulamento Geral de Provas do Desporto Escolar 2019/2020).

As provas devem efetuar-se em piscinas com dimensões mínimas para a prática da modalidade de competição de acordo com o Regulamento Geral da FPN. As provas de nível 1 podem ser efetuadas em tanques de aprendizagem.

Cabe à entidade organizadora providenciar o apetrechamento mínimo das instalações para uma competição.

### **7.1. Placard de Resultados**

Sempre que possível, os resultados da competição devem ser afixados em zona bem visível e de fácil acesso.

### **8. Prémios**

Em cada campeonato/encontro deve ser reconhecida a participação dos alunos, professores e juizes através de um diploma de participação devidamente oficializado.

Nas provas Locais, Regionais e Nacionais, são entregues medalhas aos alunos melhor classificados (3 primeiros lugares) de todas as provas. Diplomas de mérito aos respetivos professores e distribuição de troféus às escolas vencedoras. Na prova de estafetas são atribuídas medalhas aos alunos e professor que constituem as equipas vencedoras (3 primeiros lugares) e um troféu para a escola.

### **9. Casos Omissos**

Os casos omissos e as dúvidas resultantes da aplicação do presente Regulamento, de acordo com a fase organizacional (local, regional ou nacional), são analisados e decididos respetivamente pela CLDE, CRDE e Direção-Geral da Educação – Divisão do Desporto Escolar.

### **DOCUMENTOS PARA CONSULTA**

1. Programa do Desporto Escolar 2017-2021
2. Regulamento Geral de Provas 2019-2020
3. Regulamento Específico da Natação 2019-2020

## **Anexo I - Descrição pormenorizada das Classes S**

### **S1 – Afetação muito grave de tronco e nas quatro extremidades.**

Os Nadadores desta classe, têm uma perda significativa de poder muscular ou controlo nas pernas, braços e mãos. Alguns atletas também têm controlo de tronco limitado. Os nadadores desta classe geralmente usam uma cadeira de rodas na vida diária.

### **S2 – Afetação grave do tronco e nas quatro extremidades.**

Os nadadores desta classe utilizam principalmente os braços para nadar. A função das suas mãos, tronco e pernas é limitada.

### **S3 – Afetação do tronco e extremidades superiores e afetação grave de extremidades inferiores.**

Esta classe inclui nadadores com amputações de ambos os braços e pernas. São nadadores com amplitudes razoáveis de braços, mas não usam as pernas ou tronco. Também se incluem nesta classe, nadadores com problemas graves de coordenação em todos os membros.

### **S4 – Afetação de tronco e afetação grave de duas ou mais extremidades.**

Nesta classe estão incluídos os nadadores que embora utilizem os braços e mãos, não podem usar o tronco e as pernas. Também se incluem atletas com amputações em três membros.

### **S5 – Afetação de tronco e duas ou mais extremidades.**

Nadadores com baixa estatura e deficiência adicional com perda de controlo sobre um lado do corpo (hemiplegia) ou com paraplegia.

### **S6 – Afetação leve de tronco e afetação de duas ou mais extremidades.**

Nadadores com baixa estatura ou amputações de ambos os braços. Também se incluem nadadores com problemas de coordenação moderados de um lado do corpo.

### **S7 – Afetação grave de duas extremidades.**

Estão incluídos nadadores com uma perna e uma amputação de um braço em lados opostos, ou uma paralisia de um braço e uma perna no mesmo lado; nadadores com controlo total sobre os braços e tronco e com alguma função da perna.

### **S8 – Afetação de duas extremidades, afetação grave de uma extremidade ou afetação grave de diversas articulações.**

Nesta classe podem ser incluídos nadadores com uma amputação de braço e nadadores com restrições significativas nas articulações da anca, joelho e tornozelo.

### **S9 – Afetação de uma extremidade ou diversas articulações.**

São nadadores com restrições articulares numa perna ou com amputações duplas abaixo do joelho.

### **S10 – Afetação leve de uma ou duas extremidades ou comprometimento leve de uma ou diversas articulações.**

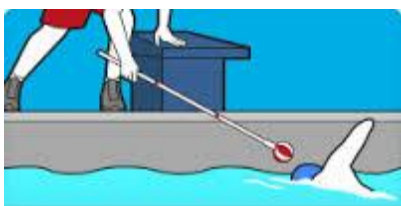
Nadadores com deficiências físicas mínimas, como por exemplo perda de uma mão ou restrições de movimento numa articulação da anca.

## Anexo II

*\*Tapers – Bastão com uma bola de espuma ou material macio na ponta.*

*Serve para avisar o nadador que se está a aproximar do fim da piscina evitando que este bata na parede.*

*Deve haver um assistente e, cada ponta que toca no nadador quando este se aproxima do fim a uma distância de dois a quatro metros.*



Anexo III

**Ficha de Inscrição**

**Agrupamento/Escola Não Agrupada:**

--

**Nº de Identificação:**

**Nome do Aluno:**

--	--

**Divisão:**

Def. Visual (V)

Def. Intelectual (I) - I1  I2

Def. Auditiva (A)

Def. Motora (M) - M1  M2  M3

**Necessidades Específicas do Aluno para a competição:**

Assistente Desportivo no Local de Competição:  Assistente Desportivo nas Partidas:

Outras:  Quais? \_\_\_\_\_

**Provas em que se inscreve/Tempo:**

Distância/Estilo	Tempo

**Nº de Identificação:**

**Nome do Aluno:**

--	--

**Divisão:**

Def. Visual (V)

Def. Intelectual (I) - I1  I2

Def. Auditiva (A)

Def. Motora (M) - M1  M2  M3

**Necessidades Específicas do Aluno para a competição:**

Assistente Desportivo no Local de Competição:  Assistente Desportivo nas Partidas:

Outras:  Quais? \_\_\_\_\_

**Provas em que se inscreve/Tempo:**

Distância/Estilo	Tempo

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Professor Responsável)

**Nota – Esta ficha tem de ser enviada para a escola organizadora da competição.**