CIRCUITO NATAÇÃO BARREIRO 2026/2027 – 1ª PROVA

REGULAMENTO PROVA

22 de novembro de 2026

1. **Destinatários:**

Alunos das classes de Golfinhos, Tubarões, Adultos, utentes de utilização livre e atletas dos clubes que treinam nas piscinas municipais do Barreiro.

2. **Inscrições:**

As inscrições decorrem até ao **dia 19 de novembro** e devem ser realizadas através dos seguintes links:

- **Atletas dos clubes de natação do Barreiro:**
  Formulário de Inscrição
- **Atletas individuais (sem clube de natação do Barreiro):**
  Formulário de Inscrição

Contabilização de atletas por clubes

Para efeitos de acreditação no meeting e contabilização de atletas no plano de desenvolvimento da natação, apenas serão considerados como pertencentes a um clube aqueles que:

- Se encontrem inscritos pela respetiva entidade na Piscina Municipal do Barreiro;
- Tenham a inscrição confirmada até 7 dias antes da data do evento.

Exemplos:

- Um atleta acreditado no meeting que não esteja inscrito em nenhum clube da Piscina Municipal do Barreiro será registado como atleta individual.
- Um atleta que tenha mudado de clube contará, para efeitos de plano de desenvolvimento da natação, no primeiro clube em que se inscreveu na época desportiva corrente.

3. **Programa da Atividade:**

<u>Para Todos os Atletas</u>

9:15-9:30: Receção e creditação dos atletas - Sala de Espera

9:45-10:00: Aquecimento dos atletas

10:00-11:00: Início das Provas individuais – Mariposa e Costas

11:00-12:00: Continuação das Provas individuais – Livres e Bruços

12:00-12:30: Entrega de lembranças/ prémios

Nota: Os horários podem sofrer alterações caso existam situações que o justifiquem.

4. **Escalões Etários:**

MASCULINOS		
CATEGORIA	**Ano**	**Idade**
BENJAMINS I	2020 a 2018	7 até 9 anos
CADETES A e B	2017 a 2015	10 até 12 anos
INFANTIS A e B	2014 a 2013	13 até 14 anos
JUVENIS A e B	2012 a 2011	15 até 16 anos
JUNIORES e SENIORES	2010 e + Velhos	17 anos ou +

FEMININOS		
CATEGORIA	**Ano**	**Idade**
BENJAMINS I	2020 a 2019	7 até 8 anos
CADETES A e B	2018 a 2016	9 até 11 anos
INFANTIS A e B	2015 a 2014	12 até 13 anos
JUVENIS A e B	2013 a 2012	14 até 15 anos
JUNIORES e SENIORES	2011 e + Velhas	16 nos ou +

5. Provas/Distâncias:

Prova		Escalão	Sexo
1	25M	INFANTIS A /B	F
2	25M	JUVENIS A/B	F
3	50M	JUN / SEN	F
4	25M	INFANTIS A /B	M
5	25M	JUVENIS A/B	M
6	50M	JUN / SEN	M
7	25C	BENJAMINS I	F
8	25C	CADETES A/B	F
9	50C	INFANTIS A /B	F
10	50C	JUVENIS A/B	F
11	50C	JUN / SEN	F
12	25C	BENJAMINS I	M
13	25C	CADETES A/B	M
14	50C	INFANTIS A /B	M
15	50C	JUVENIS A/B	M
16	50C	JUN / SEN	M

Prova		Escalão	Sexo
17	25L	BENJAMINS I	F
18	25L	CADETES A/B	F
19	50L	INFANTIS A /B	F
20	50L	JUVENIS A/B	F
21	50L	JUN/SEN	F
22	25L	BENJAMINS I	M
23	25L	CADETES A/B	M
24	50L	INFANTIS A /B	M
25	50L	JUVENIS A/B	M
26	50L	JUN/SEN	M
27	25B	BENJAMINS I	F
28	25B	CADETES A/B	F
29	50B	INFANTIS A /B	F
30	50B	JUVENIS A/B	F
31	50B	JUN / SEN	F
32	25B	BENJAMINS I	M

Prova		Escalão	Sexo
33	25B	CADETES A/B	M
34	50B	INFANTIS A /B	M
35	50B	JUVENIS A/B	M
36	50B	JUN / SEN	M
37	50L	CADETES A/B	F
38	100L	INFANTIS A /B	F
39	100L	JUVENIS A/B	F
40	100L	JUN/SEN	F
41	50L	CADETES A/B	M
42	100L	INFANTIS A /B	M
43	100L	JUVENIS A/B	M
44	100L	JUN / SEN	M

6. Regulamento

Cada atleta poderá inscrever-se em duas provas individuais no meeting. A participação em provas de estafetas e/ou em provas longas não será contabilizada para este limite.

7. Regulamento Técnico

Partida

A partida de Livres, Bruços, Mariposa será efetuada por meio de salto, enquanto a partida de Costas será efetuada dentro da água.

Ao apito prolongado os nadadores devem subir para o bloco de partida (Livres, Bruços, Mariposa, Estilos) ou entrar na água (Costas, estafeta de Estilos), quando soar a voz de “aos seus lugares” os nadadores deverão colocar-se na posição de partida e quando estes estiverem totalmente imóveis o Juiz dará o sinal de partida.

Livres

O nado poderá ser feito em qualquer estilo além de Costas, Bruços ou Mariposa. O nadador deverá tocar na parede com qualquer parte do corpo, ao completar cada percurso e na chegada.

Costas

O nadador deverá sair da parede e nadar em posição dorsal durante toda a prova. Na viragem o nadador poderá tocar a parede mantendo a posição dorsal ou efetuar cambalhota, em que os ombros poderão rodar para além da vertical para ventral, após o que um movimento contínuo de um braço, ou um movimento contínuo dos dois braços pode ser utilizado para fazer a viragem. 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.

Bruços

O corpo deve permanecer sempre na posição de bruços 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. As mãos não devem ser puxadas atrás para além da linha dos ombros. Em cada viragem e no final da prova, o toque na parede deve ser efetuado com ambas as mãos simultaneamente. Durante cada ciclo completo de uma braçada e de uma pernada, por essa ordem, alguma parte da cabeça do nadador 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 às pernas e uma pernada enquanto completamente submerso. Na pernada subaquática poderá existir uma ação descendente dos membros inferiores.

Mariposa

O corpo deve permanecer na posição ventral e os ombros deverão estar em linha com a superfície normal da água. Os braços devem ser trazidos para a frente juntos sobre a água e levados atrás simultaneamente. Os movimentos das pernas e dos pés devem ser executados simultaneamente, no plano vertical. Em cada viragem e no final da prova o toque na parede deve ser efetuado com ambas as mãos simultaneamente.

8. Classificação

Classificação individual: por prova, serão considerados os 6 primeiros classificados em cada escalão etário e atribuídos 12 pontos ao 1º classificado, 10 pontos ao 2º, 8 pontos ao 3º, 6 pontos ao 4º, 4 pontos ao 5º, 2 pontos ao 6º classificado.

Classificação coletiva: será elaborada somando os pontos obtidos em todos os escalões etários, por cada uma das equipas concorrentes. Para ser considerado na classificação coletiva, cada coletividade terá de apresentar um mínimo de 5 atletas, independentemente dos seus escalões.

A classificação final do circuito de natação do Barreiro é obtida após o último meeting do circuito, através da soma dos pontos obtidos nas classificações coletivas de todos os meetings.

Contabilização de atletas por clubes: Para efeito de acreditação no meeting e contabilização de atletas dos clubes no plano de desenvolvimento da natação, estes só serão agregados a um clube se estiverem inscritos pela entidade na Piscina Municipal do Barreiro até 7 dias antes da data do evento.

As classificações obtidas nas provas do meeting serão publicadas na página do Circuito de Natação do Barreiro da época desportiva 2026/2027, disponível no sítio da Internet do Município do Barreiro.

A inscrição no Meeting de Natação pressupõe que os atletas tomam conhecimento de que o seu nome constará das classificações oficiais das provas em que participem, as quais serão divulgadas na referida página, juntamente com a classificação obtida, o clube representado e o tempo realizado.

9. Acompanhamento dos atletas

Cada instituição participante tem de garantir a sua representação e é responsável pelo enquadramento e orientação dos seus atletas durante o desenrolar das atividades.

10. Composição do júri de provas (nº mínimo):

1 Juiz Árbitro	Controla todos os elementos do júri
1 Juiz de Partidas	Inicia cada prova e decide se a partida é correta
1 Juiz de Chegadas	Recolhe os boletins e entrega ao secretariado
2 Juízes de Chamada	Reúne os nadadores antes da prova, organizando-os nas séries
6 Cronometristas	Tiram o tempo e fazem o seu registo no boletim
2 Juiz de Secretariado	Verificam, organizam e listam os resultados
1 Locutor	Faz a locução, podendo auxiliar na chamada dos nadadores
2 Creditação	Confirmar nome e provas na respetiva ficha de inscrição (ou acrescentar).

11. Entrega de prémios:

Os atletas medalhados em provas anteriores não podem subir ao pódio com as respetivas medalhas.