



APOIOS



MAIS INFORMAÇÃO EM WWW.FEPONS.ORG

Campeonato Nacional de Salvamento Aquático Desportivo

**REGULAMENTO DO
EVENTO - PISCINA**

2012

Índice

1. Introdução.....	3
2. Participação	3
3. Calendário.....	4
4. Inscrições.....	5
4.1 Processo de Inscrição.....	5
4.2 Taxas de Inscrição	6
4.3 Condicionantes de Inscrição	6
4.4 Tempos de Inscrição.....	6
4.5 Datas Limite de Inscrição	6
5. Lista de Participantes.....	6
6. Programas e Resultados.....	7
7. Horário dos Campeonatos	7
8. Equipamentos	7
09. Local da Competição	9
10. Arbitragem.....	9
11. Júri da Competição	9
12. Pontuação e Entrega de Prémios	9
14. Casos Omissos.....	10
PROVAS	11
RESGATE MISTO – 100M	13
REBOQUE DO MANEQUIM COM CINTO DE SALVAMENTO E BARBATANAS – 100m	15
REBOQUE DO MANEQUIM – 50M.....	18
ESTAFETA DE REBOQUE DO MANEQUIM (4 x 25M).....	20
NADO COM OBSTÁCULOS – 100M.....	22
ESTAFETA COM OBSTÁCULOS – 4 X 50M.....	23
REBOQUE DO MANEQUIM COM BARBATANAS – 100M	24
LANÇAMENTO DA LINHA	26
ANEXO	29

DISPOSIÇÕES GERAIS

1. Introdução

A organização será da responsabilidade da Federação Portuguesa de Nadadores Salvadores (FEPONS), em parceria com a BÚZIOS – Associação de Nadadores Salvadores de Coruche e este regulamento pretende regulamentar o Campeonato Nacional de Salvamento Aquático Desportivo a decorrer em Coruche no dia 16 de Dezembro de 2012.

2. Participação

A participação é reservada a nadadores salvadores com o seu curso creditado pelo Instituto de Socorros a Náufragos (ISN), válido (comprovado mediante documentação), que já tenha exercido as funções (comprovado por declaração da respetiva Associação de Nadadores Salvadores) e que a sua Associação de Nadadores Salvadores esteja filiada na FEPONS ou convidada por esta. As Associações de Nadadores Salvadores não federadas, convidadas a participar, competirão Extra-Prova, com uma taxa de inscrição diferente, sem direito a classificação e prémios individuais ou coletivos.

Aos nadadores salvadores não nacionais é permitida a participação nas competições, no regime de Extra-Prova, sendo oficializados os tempos mas não as classificações.

3. Calendário

Em baixo apresentamos o calendário do evento:

Coruche – 16 de Dezembro de 2012		
DATA	COMPETIÇÃO	
15 Novembro	Envio do convite e regulamento para as Associações.	
15 Novembro	Abertura de inscrições	
09 Dezembro	Data limite de inscrições	
12 Dezembro	Confirmação das inscrições	
16 Dezembro	8:45 às 9:45	Aquecimento
	09:30	Reunião de delegados
	10:00 às 10:40	Resgate Misto 100m
	10:40 às 11:20	Reboque do Manequim com cinto de salvamento e barbatanas 100m
	11:20 às 12:00	Reboque do manequim 50m
	12:00 às 12:40	Estafeta de reboque do manequim 4 x 25m
	12:40 às 13:00	Entrega de prémios
	Almoço	
	14:30 às 15:15	Aquecimento
	15:00	Reunião de delegados
	15:30 às 16:00	Estafeta de obstáculos 4 x 50m
	16:00 às 16:40	Nado com obstáculos 100m
	16:40 às 17:20	Reboque do manequim com barbatanas
	17:20 às 18:00	Lança a linha
18:00 às 18:20	Entrega de prémios	

4. Inscrições

4.1 Processo de Inscrição

As inscrições devem ser realizadas em fichas onomásticas definidas pela FEPONS (Anexo 1), e deverão ser enviadas por correio eletrónico para fepons@hotmail.com.

As Associações podem recorrer às fichas onomásticas em www.fepons.org.

As fichas onomásticas têm de estar devidamente identificadas com o nome da Associação.

Do processo de inscrição terá de constar:

- Ficha onomástica preenchida;
- Dos nadadores: Nome, ano de nascimento, género, provas e respetivos tempos de inscrição;
- Documento comprovativo do curso válido de Nadador Salvador;
- Documento comprovativo de que o Nadador Salvador tenha exercido funções (A declaração pode ser conjunta para vários atletas);
- Nome(s) do(s) Treinador(es) e do(s) Delegado(s);
- Comprovativo de pagamento das inscrições.

Se uma Associação se apresentar com um Delegado diferente do designado no ato da inscrição, o mesmo terá que se apresentar junto do secretariado da FEPONS.

Neste campeonato não existirá limite de participação de provas por nadador.

Todos os Nadadores Salvadores poderão utilizar toucas de competição e óculos nas provas.

4.2 Taxas de Inscrição

A taxa de inscrição para os campeonatos nacionais é de:

- Associações Federadas: 2,00€ por prova individual e 8,00€ por estafeta;
- Associações Convidadas: 4,00€ por prova individual e 16,00€ por estafeta.

NIB FEPONS: 0045 5170 4023 2411 4052 3.

4.3 Condicionantes de Inscrição

Todas as inscrições ficarão condicionadas à receção do respetivo processo, para o endereço fepons@hotmail.com ou fax número 243618565, dentro da data limite para as inscrições.

4.4 Tempos de Inscrição

Só terão direito a participar nas provas de piscina, os nadadores salvadores que no ato da inscrição, registem os seus tempos de inscrição na ficha onomástica. Não havendo competições oficiais durante a época, é da responsabilidade do treinador proceder a esta avaliação durante uma unidade de treino.

4.5 Datas Limite de Inscrição

A data limite para a inscrição será até dia 09 de Dezembro de 2012. Se a mesma não for respeitada, implica a não-aceitação da inscrição.

5. Lista de Participantes

A lista de participantes em cada prova, bem como o respetivo tempo de inscrição, estarão disponíveis na página da FEPONS – www.fepons.org – no dia 12 de Dezembro de 2012.

As Associações que detetem qualquer erro na lista de participantes, ou que desejem realizar desistências, deverão contactar, por escrito (fax número 243618565 ou correio eletrónico: fepons@hotmail.com), com a FEPONS.

Estas correções ou desistências deverão ser comunicadas até 48 horas antes do início da competição. Terminado este prazo, não serão realizadas quaisquer alterações ao programa de provas.

6. Programas e Resultados

É da responsabilidade de cada Associação imprimir os seus programas de prova. Estando estes disponíveis no dia 14 de Dezembro em www.fepons.org. Qualquer alteração que exista será transmitida na reunião de delegados no dia da prova.

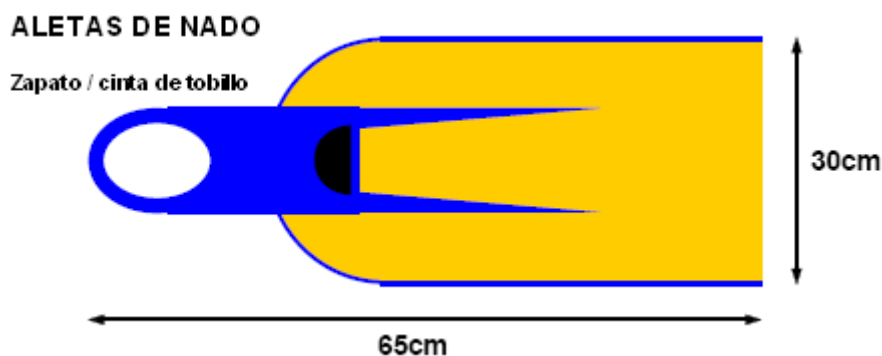
Os resultados estarão disponíveis na página da FEPONS – www.fepons.org.

7. Horário dos Campeonatos

Os horários das provas poderão, por motivos vários, sofrer alterações. A FEPONS informará antecipadamente todas as Associações relativamente aos horários definitivos.

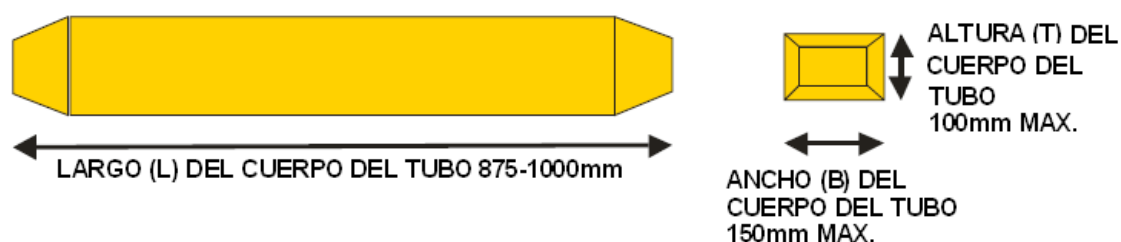
8. Equipamentos

As **Barbatanas** são equipamento individual que cada nadador salvador deverá possuir na competição. Estas podem ter no máximo 65 cm de comprimento, incluindo o sapato e calcanhar, e 30 cm de largura máxima. As barbatanas serão medidas na câmara de chamada, sem estarem colocadas, cada vez que o nadador salvador as use.



Cada equipa é responsável pelos seus **Cintos de Salvamento** que deverão estar em boas condições. Estes antes de cada prova têm de ser apresentados na câmara de chamada.

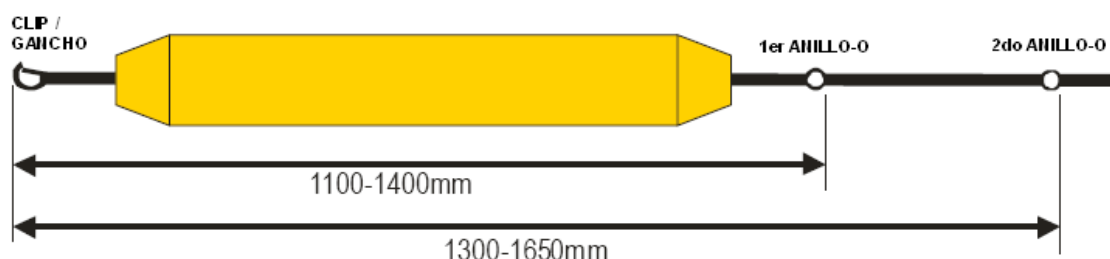
Os cintos de salvamento têm de ser em espuma plástica, flexível (permita dobrar-se e voltar à posição inicial por si só) e com durabilidade. Estes têm de ser vermelhos, amarelos ou cor-de-laranja. As suas dimensões terão que ser:



L – Comprimento mínimo de 875mm e máximo de 1000mm;

T – Altura de 100mm;

B – Largura de 150mm.



A distância da extremidade do gancho à segunda argola tem de ser entre 1300mm e 1650mm.

Cada equipa é responsável pelas suas pranchas de salvamento que deverão estar em boas condições. Estas antes de cada prova têm de ser apresentadas na câmara de chamada.

As suas características terão de ser as seguintes:

Peso mínimo: 7,5 kg

Comprimento máximo: 3,2 m

Para o evento de Lançamento da linha, as **Linhas de Arremesso** devem ser trançadas, de liga flutuante (preferencialmente polipropileno) com:

- Diâmetro: 8 mm (± 1 mm)
- Comprimento: mínimo de 16,5 m; máximo 17,5 m

09. Local da Competição

As competições decorrerão na Piscinas Municipais de Coruche (25 metros).

10. Arbitragem

A arbitragem ficará a cargo da FEPONS, através de um grupo de árbitros, constituído por 1 elemento de cada Associação de Nadadores Salvadores participante. Será responsabilidade das Associações enunciar no momento da inscrição o seu árbitro.

A formação destes árbitros será da responsabilidade de cada Associação através de um documento didático fornecido pela FEPONS. No dia da competição existirão momentos para esclarecimento de dúvidas.

11. Júri da Competição

Protestos e outras situações inerentes à competição serão sujeitos à avaliação e deliberação do Júri da Competição que será composto por: Juiz Árbitro da Competição, Director da Competição e por um membro do Departamento Técnico da FEPONS. Estas situações/comunicações apenas serão permitidas através do delegado de cada Associação.

12. Pontuação e Entrega de Prémios

A pontuação por prova será individual, segundo a tabela abaixo:

Classificação	Pontos
1º lugar	9 pontos
2º lugar	7 pontos
3º lugar	6 pontos
4º lugar	5 pontos
5º lugar	4 pontos
6º lugar	3 pontos
7º lugar	2 pontos
8º lugar	1 ponto

Em caso de desclassificação, a pontuação será de 0 pontos.

Os nadadores salvadores classificados nos 3 primeiros lugares de cada prova serão premiados com uma medalha.

A Associação que conseguir mais pontos, ganhará o prémio coletivo “Rainha D. Amélia”.

Todas as Associações presentes nos campeonatos receberão um prémio de participação.

13. Empates

Nas finais se existir algum empate a classificação será atribuída a ambos os nadadores/equipas.

Caso exista empate na classificação coletiva os critérios de desempate são os seguintes e pela seguinte ordem:

1º Critério - Vence a equipa com maior número de atletas inscritos;

2º Critério - Vence a equipa com mais 1ºs lugares;

3º Critério – Vence a equipa com mais 2ºs lugares;

4º Critério – Vence a equipa com mais 3ºs lugares;

5º Critério – Vence a equipa com menos atletas desclassificados;

6º Critério – Vence a equipa com média de idades mais jovem.

14. Casos Omissos

Serão julgados pela FEPONS.

PROVAS

As provas serão organizadas pelos tempos de inscrição. Das mais lentas, para as mais rápidas.

As provas serão separadas pelas categorias: femininos, masculinos, estafeta feminina e estafeta masculina.

A numeração das provas será a seguinte:

Número da Prova	Prova
1	Resgate Misto 100m
2	Reboque do Manequim com Cinto de Salvamento e Barbatanas 100m
3	Reboque do Manequim 50m
4	Estafeta de Reboque do Manequim 4 x 25m
5	Nado com Obstáculos – 100m
6	Estafeta com Obstáculos – 4 x 50m
7	Reboque do Manequim com Barbatanas
8	Lançamento da Linha

Equipamento obrigatório: tanga/fato de banho, chinelos e touca, sendo opcional o uso de óculos.

É obrigatório o duche com sabão no balneário antes de qualquer atleta entrar na água.

A presença no cais da piscina apenas é permitida aos atletas em competição, árbitros e organização. Todos os restantes agentes desportivos deverão permanecer no local especificado para as equipas.

As partidas serão realizadas com os nadadores salvadores fora de água ou dentro de água, mediante a prova. O sinal de partida, consistirá num apito longo (nadadores sobem para cima dos blocos). Posteriormente será dito “Aos seus lugares” e os nadadores salvadores posicionam-me e para terminar o árbitro dará um apito mais curto e forte ao qual os nadadores devem partir.

O nadador salvador que efetuar a partida antes do sinal de partida será desclassificado, continuando a prova e sendo esta informação dada no final da mesma.

Manequins

Levar o manequim para a superfície

Os competidores podem impulsionar-se no fundo da piscina e levar o manequim para a superfície. Os nadadores têm de ter o manequim na posição de transporte correta antes que o topo da cabeça passe a linha dos 5/10 metros, mediante a prova.

Transporte do manequim

Os nadadores devem transportar (não empurrar) o manequim com pelo menos uma mão, e:

- Não se pode carregar o manequim pela garganta, pela boca ou pelo nariz.
- Manter a boca e o nariz do manequim à superfície.

Nas provas em que o manequim é transportado, supõe-se que o manequim é uma vítima e está a respirar. Desta forma os nadadores devem transportar o manequim com as vias aéreas à superfície da água. Entendendo-se por superfície da água, o plano horizontal da superfície de uma piscina com a água parada.

Empurrar significa que a cabeça do manequim está à frente da cabeça do nadador.

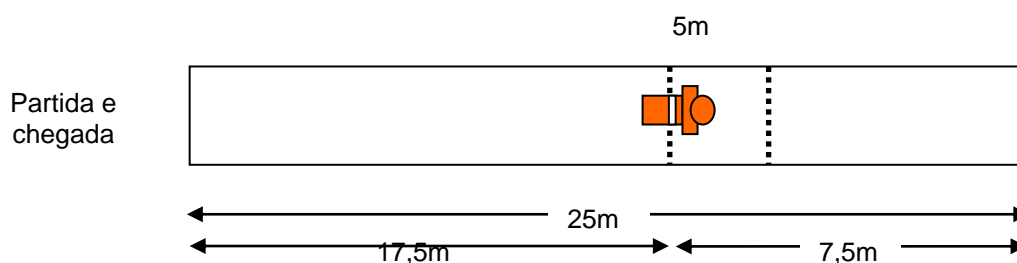
O critério de empurrar ou transportar o manequim só pode ser utilizado do topo da cabeça ter ultrapassado a linha dos 5/10 metros. Nesta zona, os nadadores não são punidos pelo critério de empurrar o manequim.

RESGATE MISTO – 100M

Descrição da prova

Ao sinal de partida, o nadador nada 50m em estilo livre, ao virar deve mergulhar e fazer uma apneia até ao manequim que se encontra a 17,5m. O nadador vem à superfície com o manequim na área dos 5m e reboca-o até à chegada.

Os nadadores podem respirar durante a viragem, mas depois dos seus pés estarem debaixo da linha de água, só podem vir à superfície com o manequim. É permitido os nadadores impulsionarem-se na parede.



Posicionamento do Manequim: O manequim tem de estar a uma profundidade igual para todos os competidores aproximadamente de 2,0 metros.

O manequim tem de estar deitado sobre as costas, com a cabeça direcionada para a viragem (17,5m).

Trazer o manequim à superfície: Os competidores têm de trazer o manequim na posição de transporte correta, antes que a cabeça passe a linha dos 5 metros.

Desclassificações:

Todos os seguintes comportamentos, devem resultar em desclassificação:

- Sair à superfície depois da viragem dos 50m e antes de ter trazido o manequim à superfície;

- b) Respirar depois dos pés terem submergido na viragem dos 50m e antes do manequim ter sido trazido à superfície;
- c) Assistir-se de qualquer recurso da piscina, excetuando o fundo da piscina;
- d) Não ter o manequim na posição correta antes que o topo da cabeça passe a linha dos 5 metros;
- e) Usar uma técnica incorreta de transporte do manequim;
- f) Não manter a boca e nariz do manequim sobre a superfície;
- g) Largar o manequim antes de tocar na parede de chegada;
- h) Nas viragens e na chegada não tocar na parede.

REBOQUE DO MANEQUIM COM CINTO DE SALVAMENTO E BARBATANAS – 100m

Descrição da prova

Ao sinal de partida, o competidor nada 50 metros em estilo livre com barbatanas e cinto de salvamento. Depois de tocar na parede de viragem dos 50 metros e dentro da zona de 5 metros, o competidor aperta o cinto de salvamento corretamente ao manequim e reboca-o até à chegada. A prova termina quando o nadador toca na parede de chegada.

Equipamento

Manequim, barbatanas e cinto de salvamento. O manequim é fechado com água para que flutue com o topo a sua linha transversal á superfície. Os competidores têm de utilizar os manequins cedidos pela organização.

Posicionamento do Manequim

Um membro da equipa do competidor assiste como manipulador do manequim. Antes da partida e durante o percurso, o manipulador do manequim posiciona o manequim – verticalmente e com a cara virada para a parede – dentro da sua pista.

O manipulador tem de largar o manequim imediatamente depois do competidor tocar na parede. O manipulador não pode empurrar/tocar no manequim depois do competidor tocar na parede.

Os manipuladores não podem entrar na água durante a competição.

Partida com o Cinto de Salvamento

Na partida o cinto de salvamento, pode ser posicionado à vontade do competidor, mas dentro da zona da sua pista. A cinta deve estar completamente estendida imediatamente depois da partida.

Uso do Cinto de Salvamento

Os cintos de salvamento devem ser postos corretamente com a cinta cruzada sobre um ombro. Durante a aproximação do competidor ao manequim, o cinto

deve posicionar-se atrás do nadador com a cinta completamente estendida. Assumindo que o cinto foi colocado corretamente não existe razão para desclassificação.

Apertar o Manequim ao Cinto de Salvamento

Logo a seguir a tocar na parede, o competidor aperta o cinto corretamente ao manequim, em redor do corpo, por baixo dos braços do manequim e com o mosquetão apertado, dentro da zona dos 5 metros.

Os competidores devem completar os 50 metros restantes em nado estilo livre.

Reboque do Manequim

Os competidores devem rebocar (não empurrar) o manequim. Depois da zona dos 5 metros, os competidores devem rebocar o manequim corretamente, tendo a cinta em completa extensão e mantendo a boca e nariz do manequim à superfície.

O critério da arbitragem de “rebocar o manequim” só se aplica depois da zona dos 5 metros. Os competidores devem ser desclassificados se o cinto de salvamento e o manequim se separarem.

Recuperação das barbatanas perdidas

Os competidores podem recuperar as barbatanas perdidas depois da partida e continuar a prova, sem serem desclassificados, sempre e quando as regras sobre os manequins não sejam violadas.

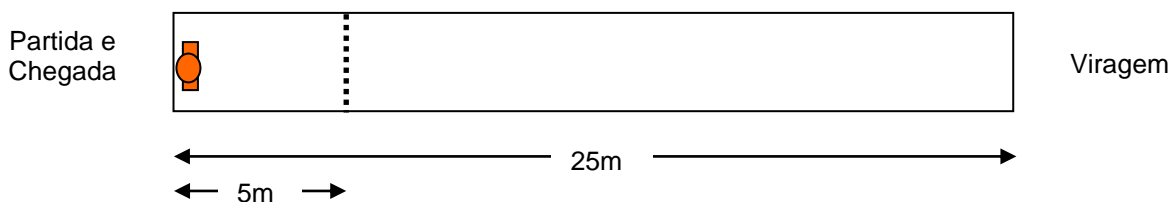
Defeito do Cinto de Salvamento

Se em opinião do juiz árbitro, o cinto de salvamento apresenta um defeito técnico, o juiz árbitro pode permitir ao competidor repetir a prova.

Desclassificações

- a) Assistir-se de qualquer recurso da piscina, excetuando o fundo da piscina;
- b) Durante a aproximação ao manequim, não ter o cinto de salvamento com a cinta em completa extensão, ou se não está cruzado sobre um ombro;

- c) O manipulador do manequim não solta o manequim imediatamente depois do competidor tocar na parede de viragem;
- d) O manipulador empurra o manequim;
- e) O manipulador posiciona o manequim incorretamente ou existe um contacto com o manequim depois do competidor tocar na parede de viragem;
- f) O manipulador entra na água intencionalmente durante a prova e interfere com o desempenho de outro competidor ou com o trabalho da arbitragem;
- g) Aos 50 metros o competidor não toca na parede antes de tocar no manequim ou de o apertar no cinto de salvamento;
- h) Apertar incorretamente o cinto de salvamento em redor do manequim (por exemplo: não colocar debaixo de ambos os braços e não apertar o mosquetão corretamente);
- i) Não apertar o cinto de salvamento corretamente em redor do manequim dentro da zona dos 5 metros, julgado pelo topo da cabeça do manequim;
- j) Empurrar ou puxar o manequim em vez de o rebocar;
- k) Não rebocar o manequim com a cinta em completa extensão;
- l) Não manter a boca e nariz do manequim sobre a superfície;
- m) Se o cinto e o manequim se separam depois de o cinto ter sido colocado corretamente em redor do manequim;
- n) Tocar na parede de chegada sem que o cinto de salvamento e o manequim estejam juntos;
- o) Não conseguir completar a prova.



REBOQUE DO MANEQUIM – 50M



Descrição da prova

Ao sinal de partida, o nadador nada 25 metros em estilo livre, depois deve mergulhar e trazer o manequim à superfície antes dos 5 metros. Depois o nadador deve rebocar o manequim até à parede de chegada. Os nadadores podem impulsionar-se no fundo da piscina para trazerem o manequim à superfície.

Equipamento

Manequim: O manequim tem de estar completamente cheio com água e selado para a prova. Os nadadores têm de utilizar os manequins cedidos pela organização.

Posicionamento do Manequim: O manequim tem de estar a uma profundidade igual para todos os competidores aproximadamente de 2,0 metros.

O manequim tem de estar deitado sobre as costas, com a cabeça direcionada para a chegada (25m).

Trazer o manequim à superfície: Os competidores têm de trazer o manequim na posição de transporte correta, antes que a cabeça passe a linha dos 5 metros.

Desclassificações: Todas as seguintes regras que não sejam cumpridas, devem resultar em desclassificação:

- a) O nadador não aparecer à superfície antes de submergir com o manequim;

- b) O nadador assistir-se de qualquer recurso material da piscina (separadores, corda), sem incluir o fundo da piscina;
- c) Não ter o manequim na posição correta antes que o topo da cabeça passe a linha dos 5 metros;
- d) Usar uma técnica incorreta de transporte do manequim;
- e) Largar o manequim antes de tocar na parede de chegada;
- f) Não vir à superfície depois da partida e da viragem.

ESTAFETA DE REBOQUE DO MANEQUIM (4 x 25M)

Descrição da prova

Quatro competidores alternadamente rebocam um manequim numa distância de 25 metros.

Primeiro Competidor

A partida é dentro de água, segurando o manequim com uma mão (mantendo a boca e o nariz à superfície) e com a outra mão agarrando a parede da piscina.

Ao sinal de partida reboca o manequim até ao segundo competidor que esta em contacto com a parede (25 metros) com pelo menos uma mão.

Só pode largar o manequim, após este estar na posse do segundo competidor.

Segundo Competidor

Encontra-se em contacto com a parede (25 metros), com pelo menos uma mão. Só pode tocar no manequim após o primeiro competidor tocar na parede (25 metros). Após receber o manequim do primeiro competidor, reboca-o ate ao terceiro competidor que esta em contacto com a parede (50 metros).

Só pode largar o manequim após este estar na posse do terceiro competidor

Terceiro Competidor

Encontra-se em contacto com a parede (50 metros), com pelo menos uma mão. Só pode tocar no manequim após o segundo competidor tocar na parede (50metros). Após receber o manequim do segundo competidor, reboca-o ate ao quarto competidor que esta em contacto com a parede (75 metros).

Só pode largar o manequim após este estar na posse do quarto competidor

Quarto Competidor

Encontra-se em contacto com a parede (75 metros), com pelo menos uma mão. Só pode tocar no manequim após o terceiro competidor tocar na parede (75 metros). Após receber o manequim do terceiro competidor, reboca-o ate a parede de chegada. Completa a prova quando a rebocar o manequim toca na parede de chegada, com qualquer parte de corpo.

Reboque do Manequim

O reboque do manequim deve sempre ser feito com as vias aéreas do mesmo fora de água (boca e nariz á superfície)

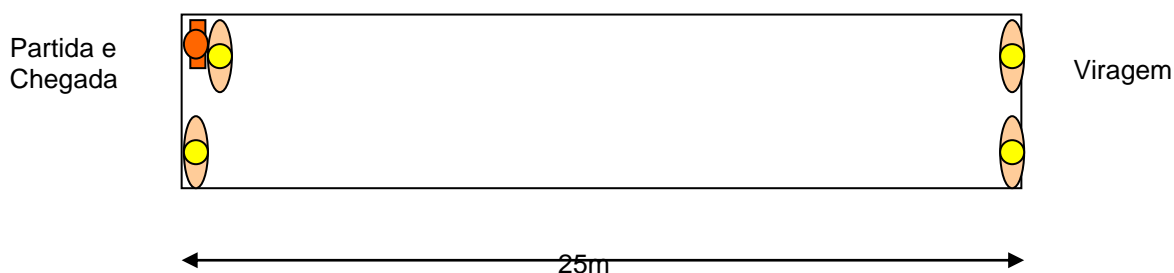
A zona de transição é na parede de viragem com uma zona de 5 metros e nesta zona não se aplica o critério de “reboque do manequim”.

Equipamento

Manequim: Os manequins devem estar cheios de água e selados. Sendo estes manequins cedidos pela organização.

Desclassificações

- a) Usar técnica de reboque do manequim incorreta;
- b) Não manter a boca e nariz do manequim à superfície;
- c) Assistir-se de qualquer recurso da piscina, excetuando o fundo da piscina;
- d) O manequim passa entre os competidores:
 - Fora da zona designada;
 - Antes que o competidor antecedente toque na parede;
 - Sem que o competidor procedente esteja em contacto com a parede.
- e) Largar o manequim antes que o seguinte competidor esteja em contacto com o manequim;
- f) Soltar o manequim antes de tocar na parede de chegada;
- g) Não conseguir completar a prova.



NADO COM OBSTÁCULOS – 100M

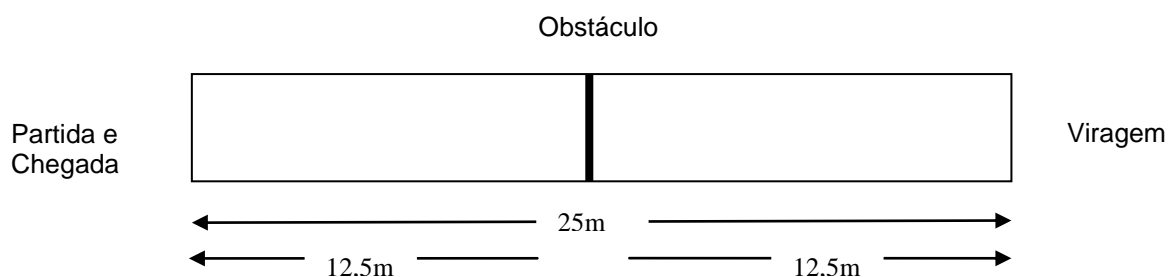
Descrição da prova

Ao sinal acústico de partida, o nadador nada o percurso de 100m passando 4 vezes debaixo dos obstáculos até chegar à parede de chegada.

Os competidores devem subir à superfície após a partida e antes de chegar ao primeiro obstáculo, bem como antes e após cada obstáculo, e após as viragens.

Os nadadores podem impulsionar-se no fundo da piscina quando ultrapassam cada obstáculo. “Sair à superfície” significa que a cabeça do competidor rompe a superfície de água.

Nadar com uma técnica variada ou chocar contra um obstáculo não resulta em desclassificação.



Equipamento:

Obstáculos: Os obstáculos estão fixos em ângulos retos em relação aos separadores, atravessando todas as pistas. Os obstáculos estão a 12,5 metros da partida/chegada e viragem.

Desclassificações: Todos os seguintes comportamentos, devem resultar em desclassificação:

- Passar por cima dos obstáculos;
- Não vir à superfície depois da partida e da viragem;
- Após cada obstáculo não vir à superfície;
- Na viragem não tocar na parede.

ESTAFETA COM OBSTÁCULOS – 4 X 50M

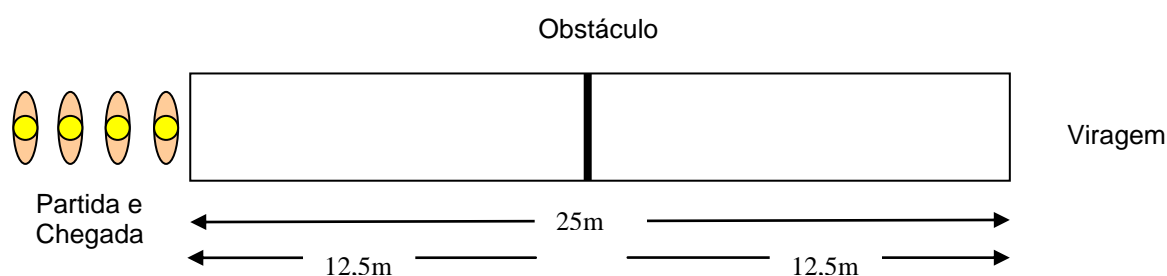
Descrição da prova

Ao sinal acústico de partida, o primeiro nadador nada 50m passando por baixo dos obstáculos. Logo que esse nadador toque na parede de chegada, parte o nadador seguinte. Repetindo este procedimento até ao quarto nadador.

Os nadadores devem sair à superfície depois da partida e antes do primeiro obstáculo e logo a seguir a passar o obstáculo. “Sair à superfície” significa que a cabeça do nadador ultrapassa a superfície da água.

Os nadadores podem impulsionar-se no fundo da piscina quando ultrapassam cada obstáculo.

Nadar com uma técnica variada ou chocar contra um obstáculo não resulta em desclassificação.



Equipamento:

Obstáculos: Os obstáculos estão fixos em ângulos retos, em relação aos separadores, atravessando todas as pistas. Os obstáculos estão a 12,5 metros da partida/chegada e viragem.

REBOQUE DO MANEQUIM COM BARBATANAS – 100M

Descrição da prova

Ao sinal de partida, o nadador nada 50m em estilo livre com barbatanas. Depois recupera o manequim submerso e trá-lo à superfície dentro da zona dos 10 metros. O nadador reboca o manequim até à chegada. Aos 50m o nadador não precisa de tocar na parede de viragem.

Os nadadores podem impulsionar-se no fundo da piscina, para sair à superfície com o manequim.

Equipamento

Manequim: Os manequins devem estar cheios de água e selados. Sendo estes manequins cedidos pela organização.

Posicionamento do Manequim: O manequim tem de estar a uma profundidade igual para todos os competidores aproximadamente de 2,0 metros.

O manequim tem de estar deitado sobre as costas, com a sua base encostada à parede e a sua cabeça direcionada para a chegada (25m).

Trazer o manequim à superfície: Os competidores têm de trazer o manequim na posição de transporte correta, antes que a cabeça passe a linha dos 10 metros.

Recuperação das barbatanas perdidas

Os competidores podem recuperar as barbatanas perdidas depois da partida e continuar a prova sem ser desclassificado, sempre e quando as regras sobre os manequins não sejam violadas.

Nesta situação não é permitido repetir a prova em outra eliminatória.

Desclassificações:

Todos os seguintes comportamentos, devem resultar em desclassificação:

- a) Assistir-se de qualquer recurso da piscina, excetuando o fundo da

piscina;

- b) Não ter o manequim na posição correta antes que o topo da cabeça passe a linha dos 10 metros;
- c) Usar uma técnica incorreta de transporte do manequim;
- d) Não manter a boca e nariz do manequim sobre a superfície;
- e) Largar o manequim antes de tocar na parede de chegada;
- f) Não conseguir completar a prova.

LANÇAMENTO DA LINHA

Descrição da prova

Nesta prova cronometrada, um atleta lança uma linha sem peso a um membro da sua equipa colocado dentro de água, junto à barra de marcação, a 12 metros de distância. O atleta deve puxar a sua vítima até à parede de chegada da piscina.

Partida: Ao apito comprido, os atletas colocam-se dentro da zona de lançamento. O “lançador” agarra uma das pontas da linha de arremesso. A “vítima” agarra a outra ponta, chega-se à linha de partida, entra na água e estende a linha até à barra de marcação, situada a 12 metros partida. À ordem do juiz de partida “**Aos seus lugares**”, o lançador e a vítima assumem imediatamente a posição de partida. Quando os competidores estão parados, o juiz de partida dá o sinal de partida.

Posição de partida: O lançador coloca-se de frente para a vítima, sem se mover, com as pernas juntas e os braços esticados, baixos e encostados ao corpo. A ponta da linha de arremesso é segura com uma mão.

A vítima encontra-se a flutuar no centro da sua pista, junto à barra de marcação. A vítima agarra (com uma ou ambas as mãos) a linha de arremesso e a barra de marcação, nos 12 metros.

Ao sinal de partida: O lançador puxa a linha de arremesso, lança-a novamente à vítima e puxa a vítima até que esta toque na parede de chegada. A vítima permanece dentro de água e o lançador na zona de lançamento até à ordem do juiz árbitro de término da prova. Não existe penalização por se puxar a barra de marcação enquanto se tenta agarrar a linha.

Lançamento válido: As vítimas só podem agarrar a linha de arremesso se esta cair na sua pista e esteja ao seu alcance, sem soltar o lugar designado dos 12 metros, pela barra de marcação. Este lugar não está marcado na pista. As vítimas não podem submergir para recuperar a linha.

Puxar a vítima através da água: Enquanto está a ser puxada para a beira da piscina, as vítimas devem estar de frente para esta, segurando a linha de arremesso com ambas as mãos. As vítimas não podem "Subir" a linha, ou seja, puxá-la com uma mão após a outra. Por razões de segurança, as vítimas podem largar a linha de arremesso com uma mão, com o único objetivo de tocar na parede de chegada. Isso não vai acarretar desqualificação.

Zona de Lançamento: Os atletas devem permanecer no cais da piscina e na sua pista designada, numa marca situada a 1,5 m da borda da piscina. Se há uma parte elevada do cais da piscina, a linha deverá estar a 1,5 m atrás do início desse relevo. Os lançadores devem manter pelo menos um pé totalmente dentro da zona de arremesso. Os lançadores que saiam da zona de arremesso (julgado por terem ambos os pés), enquanto puxam a vítima ou antes do sinal de conclusão de 45 segundos, serão desclassificados. Com a condição de que não há interferência com outro atleta, e desde que pelo menos um pé permaneça inteiramente dentro da zona de lançamento, qualquer parte do corpo dos lançadores pode tocar ou cruzar a linha de lançamento sem penalização. Qualquer parte do pé do atleta pode atravessar a frente da "borda da piscina", na zona de lançamento sem penalização. Os lançadores que entrem (ou caiam) na água devem ser desclassificados.

Prazo: Os atletas devem fazer um lançamento válido, rebocar a vítima para a borda da piscina e terminarem dentro de um prazo de 45 segundos. Se um lançamento ficar aquém ou fora da pista designada, os atletas podem recuperar a linha de arremesso e lançá-la novamente, tantas vezes quantas as necessárias, até ao limite do sinal de 45 segundos. Aos atletas que não consigam trazer a vítima para a chegada, antes do sinal de conclusão de 45 segundos, será aplicada a designação de "não terminou" (NT).

Equipamentos:

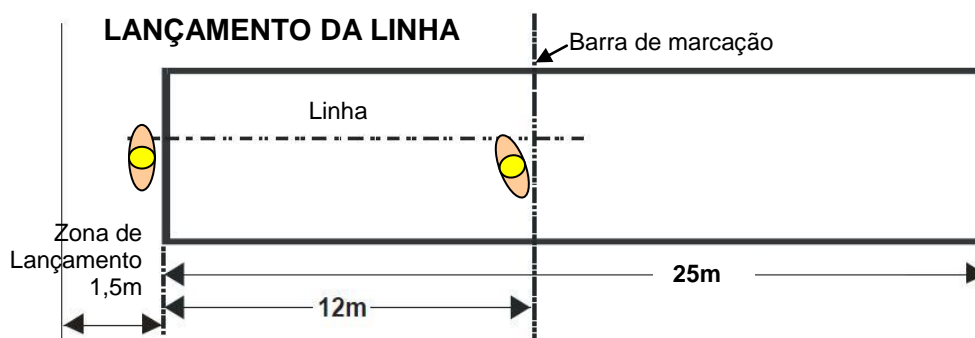
Linha de Arremesso: A linha deve ter entre 16,5 m e 17,5 m de comprimento. Os atletas devem usar as linhas de arremesso fornecidas pela organização. A barra transversal rígida (barra de marcação) é posicionada na superfície ao longo de cada pista, 12 m a partir da extremidade inicial da piscina. A tolerância de mais 0,10 m e menos 0,00 m, em cada pista é permitido. Uma marca

localizada no centro da barra de marcação, designa o local a ser agarrado pela vítima.


Desclassificações:

Todos os seguintes comportamentos, devem resultar em desclassificação:

- a) A mão da vítima mover-se da marca designado na barra de marcação, antes de a outra tocar a linha de arremesso.
- b) A vítima submergir para agarrar a linha de arremesso.
- c) A vítima agarrar a linha de arremesso, estando esta fora da sua pista.
- d) A vítima não estar de frente, enquanto está a ser puxada para a parede de chegada.
- e) A vítima não estar a segurar a linha de arremesso com ambas as mãos, enquanto está a ser puxada para a parede de chegada (a vítima pode largar a linha com uma mão, com o único objetivo de tocar na parede de chegada).
- f) A vítima "Subir" a linha, ou seja, puxá-la com uma mão após a outra, escalando-a.
- g) A vítima sair da água antes do sinal de conclusão aos 45 segundos.
- h) O lançador sair da zona de arremesso (julgado por terem ambos os pés), a qualquer momento após o início e antes do sinal de conclusão aos 45 segundos.
- i) Não conseguir levar a vítima até a parede de chegada, antes do sinal de conclusão aos 45 segundos.



ANEXO

		Competição:	Camp. Nac. Nadador Salvador 2011 - Piscina				1	Data:	
		Associação:	2					Género:	Masculino
				5					
		Provas e Tempos							
Data de Nascimento	Nome	1	2	3	4				
3	4							6	
								7	
Delegado(s)		Contacto		Treinador(es)			Carimbo/Assinatura		
8		9		10			15		
Árbitro 1		Contacto		Árbitro 2			Contacto		
11		12		13			14		

1. Data da prova;
2. Nome da Associação;
3. Data de Nascimento do Nadador Salvador;
4. Nome Completo do Nadador Salvador;
5. Provas (consultar regulamento);
6. Assinalar com um X a(s) prova(s) em que participa;
7. Tempo que o atleta tem na prova;
8. Nome do Delegado;
9. Contacto do Delegado;
10. Nome do Treinador;
11. Nome do árbitro nº 1;
12. Contacto do árbitro nº 1;
13. Nome do árbitro nº 2;
14. Contacto do árbitro nº 2;
15. Assinatura e Carimbo da Associação.