



# Campeonato Nacional de Salvamento Aquático Desportivo Júnior

**REGULAMENTO DO  
EVENTO - PISCINA**

**2011**

## Índice

1. Introdução .....	3
2. Participação .....	3
2.1 Categorias .....	3
3. Calendário.....	4
4. Inscrições .....	5
4.1 Processo de Inscrição.....	5
4.2 Taxas de Inscrição .....	5
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. Alojamentos.....	7
7. Programas e Resultados.....	7
8. Horário dos Campeonatos .....	7
9. Equipamentos .....	8
10. Local da Competição .....	8
11. Arbitragem.....	8
12. Júri da Competição .....	9
13. Pontuação e Entrega de Prémios .....	9
14. Empates .....	9
15. Casos Omissos.....	10
PROVAS .....	11
NADO COM OBSTÁCULOS – 100M.....	13
REBOQUE DO MANEQUIM COM CINTO DE SALVAMENTO E BARBATANAS – 100m.....	14
REBOQUE DO MANEQUIM – 50M .....	17
ESTAFETA DE REBOQUE DO MANEQUIM (4 x 25M).....	19
ANEXO .....	21
Ficha de Inscrição.....	22

# DISPOSIÇÕES GERAIS

## 1. Introdução

A organização será da responsabilidade da Federação Portuguesa de Nadadores Salvadores (FEPONS) e pretende regulamentar o Campeonato Nacional de Nadadores Salvadores Juniores a decorrer em Reguengos de Monsaraz no dia 03 de Setembro de 2011.

## 2. Participação

A participação é reservada a Nadadores Salvadores Juniores (NSJR) que tenham nascido entre 2001 a 1994 inclusive, de ambos os géneros e que tenham frequentado o Curso/Campo de Férias de “Nadadores Salvadores Juniores”, realizados por Associações de Nadadores Salvadores filiadas na FEPONS. Todas as Associações têm de comprovar a participação dos seus atletas nos respectivos cursos/campos de férias.

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

### 2.1 Categorias

Para esta competição, os nadadores são agrupados, em ambos os géneros, nas seguintes categorias:

Categorias	Masculinos	Femininos
<b>Juvenis</b>	<b>2001 a 1997</b>	<b>2001 a 1997</b>
<b>Juniores</b>	<b>1996 a 1994</b>	<b>1996 a 1994</b>

### 3. Calendário

Em baixo apresentamos o calendário do evento:

<b>Reguengos de Monsaraz – 03 de Setembro</b>		
<b>DATA</b>	<b>COMPETIÇÃO</b>	
18 Agosto	Envio do convite e regulamento para Associações.	
23 Agosto	Abertura de inscrições	
31 Agosto	Data limite de inscrições	
01 Setembro	Sorteio para as eliminatórias	
01 Setembro	Confirmação das inscrições	
02 Setembro	Curso de formação de árbitros de salvamento aquático desportivo.	
03 Setembro	09:00 às 09:45	Aquecimento e Numeração de Atletas
	10:00 às 10:45	Nado com obstáculos 100m
	10:45 às 11:30	Reboque do Manequim com Cinto de Salvamento e Barbatanas 100m
	11:30 às 12:15	Reboque do Manequim 50m
	12:15 às 13:00	Estafeta de Reboque do Manequim 4 x 25m
	13:00 às 13:45	Entrega de prémios

## **4. Inscrições**

### **4.1 Processo de Inscrição**

As inscrições devem ser realizadas em fichas onomásticas definidas pela FEPONS (Anexo 1 – Ficha Explicada), e deverão ser enviadas por correio electrónico para [fepons@hotmail.com](mailto:fepons@hotmail.com).

A ficha onomástica tem de estar devidamente identificada com o nome da Associação.

Do processo de inscrição terá de constar:

- Dos nadadores: Nome, data de nascimento, género, escalão, provas e respectivos tempos de inscrição;
- Cópia do Bilhete de Identidade (BI)/Cartão do Cidadão (CC) de cada nadador;
- Nome(s) do(s) Treinador(es) e do(s) Delegado(s);
- Nomes e contactos dos árbitros.

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

Cada nadador salvador pode participar em 2 provas individuais e 1 estafeta.

Todos os atletas serão numerados no braço direito e coxa esquerda com o seu número de inscrição, no momento de Numeração de Atletas. Todos os Nadadores Salvadores poderão utilizar toucas de competição e óculos em todas as provas.

### **4.2 Taxas de Inscrição**

A taxa de inscrição para os campeonatos nacionais é de:

- Associações Federadas: 1,50€ por prova individual e 6,00€ por estafeta;
- Associações Convidadas: 3,00€ por prova individual e 12,00€ por estafeta.

### **4.3 Condicionantes de Inscrição**

Todas as inscrições ficarão condicionadas à recepção para o endereço [fepons@hotmail.com](mailto:fepons@hotmail.com) ou fax número 243618565 de:

- Ficha de Inscrição TOTALMENTE preenchida;
- Comprovativo de pagamento, que deverá ser efectuado por transferência bancária para o NIB 0045 5170 4023 2411 4052 3;
- Comprovativo da frequência em Campos de Férias/Cursos Nadador Salvador Júnior (Pode ser Colectivo).
- Digitalização do Bilhete de Identidade / Cartão do Cidadão de cada Nadador Salvador.

### **4.4 Tempos de Inscrição**

Só terão direito a participar nas provas de piscina, os nadadores salvadores que no acto 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 31 de Agosto de 2011, 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 respectivo tempo de inscrição, estarão disponíveis na página da FEPONS – [www.fepons.org](http://www.fepons.org) – no dia 01 de Setembro de 2011.

As Associações que detectem qualquer erro na lista de participantes, ou que desejem realizar desistências, deverão contactar, por escrito (fax ou correio electrónico: [fepons@hotmail.com](mailto:fepons@hotmail.com)), com a FEPONS.

Estas correcções ou desistências deverão ser comunicadas até 24 horas antes do início da competição. Terminado este prazo, não serão realizadas quaisquer alterações ao programa de provas.

## **6. Alojamentos**

Consultar em <http://www.cm-reguengos-monsaraz.pt> sendo da responsabilidade de cada Associação de Nadadores Salvadores.

## **7. Programas e Resultados**

Os cadernos de prova serão disponibilizados via email para as associações inscritas, no dia anterior à prova.

Os resultados serão fornecidos por via electrónica, às Associações que solicitarem. Paralelamente estarão disponíveis na página da FEPONS – [www.fepons.org](http://www.fepons.org).

## **8. Horário dos Campeonatos**

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

## **9. Equipamentos**

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

Cada equipa deverá ser portadora de 3 Cintos de salvamentos do ISN, que deverá estar em boas condições. Este deve ser depositado na organização antes do campeonato e levantado no seu final, servindo para todas as provas. Durante as provas cada equipa usará o seu Cinto de Salvamento que será disponibilizado pelos árbitros.

Os Manequins de resgate são fornecidos pela organização e são de plástico tipo PITET, herméticos, com 1 metro de altura, cor de laranja listados a branco no peito e na nuca,

## **10. Local da Competição**

As competições decorrerão na Piscinas Municipais de Reguengos de Monsaraz (50 metros).

## **11. Arbitragem**

A arbitragem ficará a cargo da FEPONS, através de um grupo de árbitros, constituído por 2 elementos de cada Associação de Nadadores Salvadores participante. Será responsabilidade das Associações enunciar no momento da inscrição os seus respectivos 2 elementos. Estes têm de estar presentes no dia anterior à competição para efeitos de formação, em horário a definir.

## 12. Júri da Competição

Protestos e outras situações inerentes à competição serão sujeitos à avaliação e deliberação do Juro da Competição que será composto por: Juiz Árbitro da Competição, Director da Competição e por um membro do Departamento Técnico da FEPONS.

## 13. Pontuação e Entrega de Prémios

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

Classificação	Pontos
1º lugar	12 pontos
2º lugar	9 pontos
3º lugar	7 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 colectivo.

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

## 14. Empates

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

Caso exista empate na classificação colectiva 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.

## **15. 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	Nado com Obstáculos – 200m
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

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 dirá “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 efectuar 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 correcta 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.

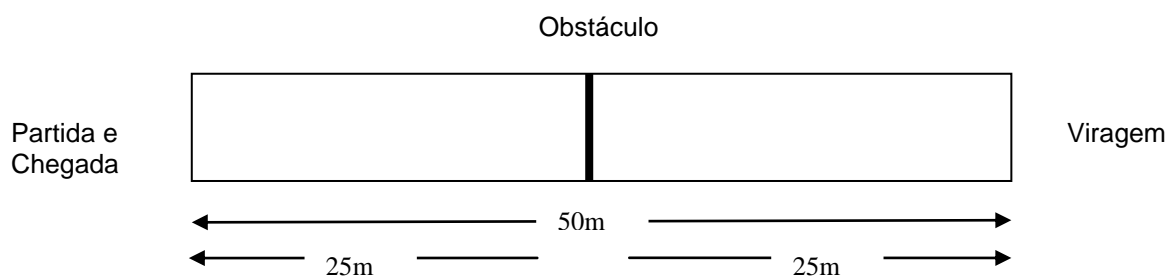
## **NADO COM OBSTÁCULOS – 100M**

### **Descrição da prova**

Com a entrada ao sinal acústico de partida, o nadador nada o percurso de 100m passando 2 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 fixados em ângulos rectos aos separadores, atravessando todas as pistas. O obstáculo está a 25 metros da partida/chegada e viragem.

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

- a) Passar por cima dos obstáculos;
- b) Não vir à superfície depois da partida e da viragem;
- c) Após cada obstáculo não vir à superfície;
- d) Na viragem 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 e 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 correctamente 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 e os cintos de salvamento 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 que o competidor toque 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 correctamente 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 correctamente não existe razão para desclassificação.

### **Apertar o Manequim ao Cinto de Salvamento**

Logo a seguir a tocar na parede, o competidor aperta o cinto correctamente ao manequim, em redor do corpo e 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 correctamente, tendo a cinta em completa extensão e manter 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 ser desclassificado sempre e quando as regras sobre os manequins não sejam violadas.

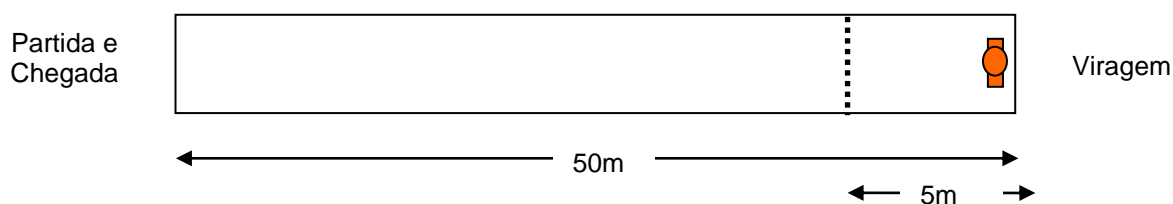
### **Defeito do Cinto de Salvamento**

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

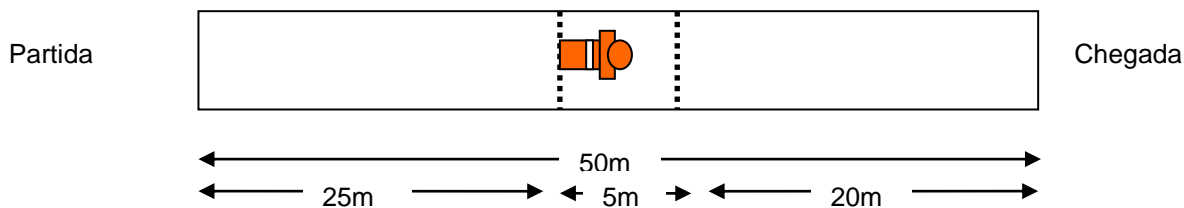
### **Desclassificações**

- a) Assistir-se de qualquer recurso da piscina, exceptuando 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 incorrectamente 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 incorrectamente o cinto de salvamento em redor do manequim (por exemplo: não colocar debaixo de ambos os braços e não apertar o mosquetão correctamente);
- i) Não apertar o cinto de salvamento correctamente 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 correctamente 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 tem de 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.

**Posição 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 direccionada para a chegada (25m).

**Trazer o manequim à superfície:** Os competidores têm de trazer o manequim na posição de transporte correcta, 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 correcta antes que o topo da cabeça passe a linha dos 5 metros;
- d) Usar uma técnica incorrecta 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 segurasse na parede da piscina. Reboca o manequim até aos 25 metros e, passa-o ao segundo competidor, que está em contacto com o separador (25 metros), com pelo menos uma mão. O segundo competidor só pode tocar no manequim se estiver em contacto com o separador (25 metros).

### **Segundo Competidor**

Reboca o manequim e ao tocar na parede, passa-o ao terceiro competidor, que está em contacto com a parede, com pelo menos uma mão. O terceiro competidor só pode tocar no manequim depois do segundo competidor tocar na parede.

### **Terceiro Competidor**

Reboca o manequim até aos 75 metros e, passa-o ao quarto competidor, que está em contacto com o separador, com pelo menos uma mão. O quarto competidor só pode tocar no manequim caso esteja em contacto com o separador (25 metros).

### **Quarto Competidor**

Completa a prova a rebocar o manequim até à parede de chegada, com qualquer parte de corpo.

Os competidores não podem soltar o manequim antes que o seguinte competidor o tenha agarrado.

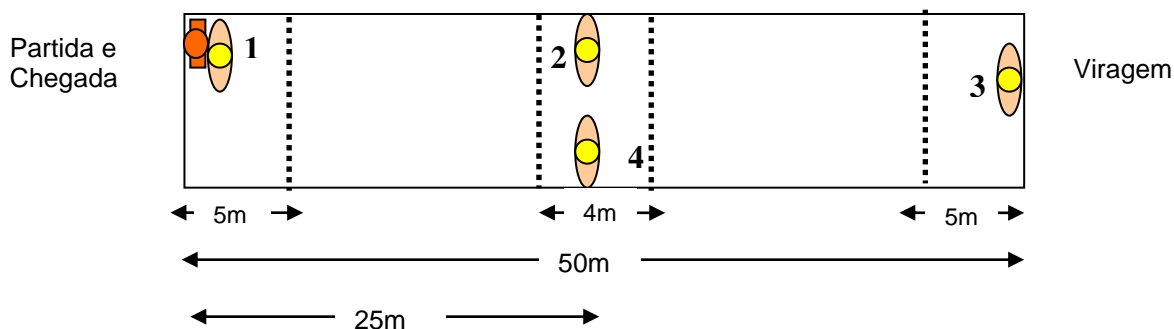
A zona de transição é na parede de viragem com uma zona de 5 metros e nesta zona não se aplica o critério de “carga de manequim”.

## 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 incorrecta;
- b) Não manter a boca e nariz do manequim à superfície;
- c) Assistir-se de qualquer recurso da piscina, exceptuando 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 o separador ou 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.



# ANEXO

**Ficha de Inscrição**

		Competição: Camp. Nac. Nadador Salvador Júnior	Data:	1						
		Associação:	2	Género:	Masculino					
				6		Provas e Tempos				
Data de Nascimento	Nome	Escalão	1	2	3	4				
3	4	Juvenil (1997 a 2001) 5								7
		Juvenil (1997 a 2001)								8
		Juvenil (1997 a 2001)								
		Juvenil (1997 a 2001)								
		Juvenil (1997 a 2001)								
		Juvenil (1997 a 2001)								
		Juvenil (1997 a 2001)								
		Juvenil (1997 a 2001)								
		Juvenil (1997 a 2001)								
		Juvenil (1997 a 2001)								
		Juvenil (1997 a 2001)								
Delegado(s)		Contacto	Treinador(es)		Carimbo/Assinatura					
9		10	11		16					
Árbitro 1		Contacto	Árbitro 2		Contacto					
12		13	14		15					

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