



Desporto Escolar

# REGULAMENTO ESPECÍFICO DE NATAÇÃO ADAPTADA

## 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>4</b>  |
| <b>4. Regulamento técnico-pedagógico</b>               | <b>5</b>  |
| <b>4.1. Organização da fase local</b>                  | <b>5</b>  |
| <b>4.2. Organização da fase regional</b>               | <b>5</b>  |
| <b>4.3. Organização Fase Nacional</b>                  | <b>6</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>7</b>  |
| <b>4.7. Especificações técnicas</b>                    | <b>7</b>  |
| <b>5. Classificações</b>                               | <b>9</b>  |
| <b>6. Secretariado, Arbitragem e cronometragem</b>     | <b>9</b>  |
| <b>6.1 Secretariado</b>                                | <b>9</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>10</b> |
| <b>7.1. Placard de Resultados</b>                      | <b>10</b> |
| <b>8. Prémios</b>                                      | <b>10</b> |
| <b>9. Casos Omissos</b>                                | <b>10</b> |
| <b>Anexos</b>  | <b>12</b> |

## **1. Introdução**

No quadro competitivo das atividades do Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar (RGFDE), as competições de Natação Adaptada, estão abertas a todos os grupos/equipa de Desportos Adaptados – Natação e grupos/equipa de Natação que tenham alunos com Limitações Funcionais(\*), 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 RGFDE e em conformidade com o estipulado no Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar 2021-2022 (RPC), nas normas para a Organização de Provas Regionais e Nacionais e nas Regras Oficiais em vigor.

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

**(\*) Consideram-se alunos com Limitações Funcionais quando apresentam uma limitação com forte impacto na participação em atividades desportivas:**

- Muita dificuldade ou dificuldade total em ver mesmo usando óculos ou lentes de contato;
- Muita dificuldade ou dificuldade total em ouvir mesmo usando aparelho auditivo;
- Muita dificuldade ou dificuldade total na mobilidade mesmo usando cadeira de rodas;
- Muita dificuldade ou dificuldade total na mobilidade mesmo usando equipamento (p. ex. andarilho);
- Muita dificuldade ou dificuldade total em andar 500 m (o comprimento aproximado de cinco campos de futebol em terreno plano em comparação com crianças da mesma idade mesmo com ajuda;
- Muita dificuldade ou dificuldade total no manuseamento de objetos;
- Muita dificuldade ou dificuldade total em interagir e estabelecer relacionamento interpessoal necessários à participação nalgumas modalidades desportivas, de forma apropriada à idade.

**Nota – Todos os alunos com Limitações Funcionais que estejam em condições de participar nos grupos/equipa (G/E) 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<br>2021/2022 |
|---------------------|--------------------------------|
| INFANTIS A (Sub 11) | 2011 a 2013                    |
| INFANTIS B (Sub 13) | 2009 e 2010                    |
| INICIADOS (Sub 15)  | 2007 e 2008                    |
| JUVENIS (Sub 18)    | 2004 a 2006                    |
| JÚNIORES (Sub 21)   | 2000 a 2003                    |

## 3. Constituição de equipas/níveis técnicos

- No mínimo 2 alunos para os G/E de Desportos Adaptados – Natação.
- 1 professor-responsável G/E.

Uma vez que os G/E são constituídos por alunos com diferentes limitações funcionais (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 Coordenação Local do Desporto Escolar (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:

| Visual (V)*   | Auditiva (A)   | Intelectual (I)                              | 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><br>25m<br>(Costas, Bruços, Livres) | <b>M1</b><br>25m<br>(Livres, Costas) |
|   |  | <b>I1</b><br>Estafetas<br>(25m Livres)       |                                      |
|   |  | <b>I2</b><br>25m<br>(Costas, Bruços, Livres) | <b>M2</b><br>25m<br>(Livres, Costas) |
|   |  | <b>I2</b><br>Estafetas<br>(25m Livres)       | <b>M3</b><br>25m<br>(Livres, Costas) |
|   |  |  | <b>M3</b><br>50m<br>(Livres, Costas) |

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

#### Intelectual

I1 - Alunos com limitação intelectual

I2 - Síndromes referentes à área intelectual

#### Motora

**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.

**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.

***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 CLDE com a colaboração das escolas.

O Calendário de provas deve ser organizado de forma a permitir a participação de todos os alunos, 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 3 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 de Desportos Adaptados- Natação, 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.

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 Coordenação Regional do Desporto Escolar (CRDE) deve ter em conta o número de G/E 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 preferencialmente para alunos das classes **Visual (V)** e **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.

A constituição das estafetas é feita por G/E 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 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 G/E, 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, 2 ou 3 provas antes;
- f. Início 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 G/E 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 fazer-se acompanhar por 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 da classe 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 classe 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 deve 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 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:

- 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;
- Recolher e tratar das inscrições;
- Tratar do programa de provas na plataforma (Módulo do Desporto Escolar);
- 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 de Provas e Competições do Desporto Escolar 2021/2022).

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 a todos.

## **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 Nacional, serão entregues prémios aos alunos melhores classificados (3 primeiros lugares) de todas as provas e diplomas de mérito aos respetivos professores. Na estafeta também serão entregues prémios para os alunos, para o professor e para a escola. Serão entregues, ainda, prémios às escolas vencedoras.

## **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 Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025
2. Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar 2021-2022
3. Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar 2021-2022
4. Regulamento Específico da Natação 2021-2022

## 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.**

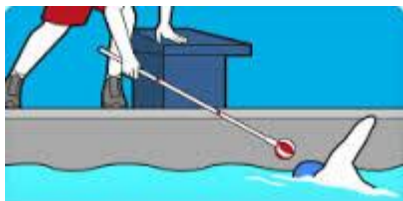
Nadadores com deficiências físicas mínimas, como por exemplo perda de uma mão ou restrições de movimento numa articulação da anca.

## 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:**

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

#### Classes:

Visual (V)                                       Intelectual (I) - I1     I2

Auditiva (A)                                       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:**

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

#### Classes:

Visual (V)                                       Intelectual (I) - I1     I2

Auditiva (A)                                       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.**