



Regulamento Específico de Natação

Circuito Municipal das Escolas de Natação

INTRODUÇÃO

Este regulamento específico aplica-se às competições de natação no âmbito do programa do Circuito Municipal das Escolas de Natação e em conformidade com o estipulado em reunião.

O regulamento técnico rege-se pelas regras oficiais em vigor da Federação Portuguesa de Natação (FPN), contudo, devido às características da modalidade, aos espaços e aos recursos humanos, poderão verificar-se adaptações ao nível da arbitragem. Em caso de dúvida ou no sentido de complementarem qualquer informação, deverão consultar o regulamento técnico da Federação Portuguesa de Natação.

ARTIGO 1º ORGANIZAÇÃO

Este Programa é promovido pela Câmara Municipal de Mualde e a organização compete à Comissão Organizadora, que supervisionará todas as concentrações, em colaboração com as escolas/colectividades e os respectivos professores orientadores do grupo/equipa.

ARTIGO 2º PARTICIPAÇÃO

1. No quadro competitivo das actividades do Circuito Municipal das Escolas de Natação, as competições estão abertas a todos os Grupos/Equipas de natação que aderiram voluntariamente a este Programa.
2. A participação dos Grupos/Equipas nas concentrações é de carácter obrigatório, à excepção de caso devidamente justificado.
3. Cada entidade convocará apenas os nadadores que achar conveniente para cada concentração, desde que devidamente inscritos nas suas escolas de natação, não ultrapassando os **14 elementos**, salvo situações contempladas em Regulamento Específico.
4. Nadadores com Necessidades Especiais participam no escalão imediatamente inferior, mediante opinião do responsável pela Entidade. As escolas poderão inscrever estes atletas excedendo o número de participantes previstos para as concentrações, não pontuando a nível colectivo.
5. Durante a época (8 concentrações) cada equipa poderá ter 5 faltas sem sofrer qualquer penalização. Da 6ª até à 10ª falta a equipa será penalizada em 1 ponto por atleta. Mais que 10ª faltas, a equipa será penalizada em 2 pontos por cada atleta. Esta penalização será levantada nos seguintes casos:
 - Apresentação de justificação médica na concentração seguinte;
 - Substituição por um atleta extra-competição devendo nadar as mesmas provas do nadador em falta.
6. A suspensão das provas por motivos climáticos será decidida pelo responsável da Piscina que acolhe a concentração em sintonia com a Comissão Organizadora, devendo esta decisão ser tomada

impreterivelmente até às 10 horas do dia da prova. Caso não se chegue a um consenso as Escolas serão informadas da situação, sendo a sua participação opcional, sem qualquer perda.

6.1. Durante o Inverno poderá suceder que alguma(s) Escola(s) não se consiga(m) deslocar para o local da concentração, desta forma, para que se realize a prova terão de participar, pelo menos, metade das equipas inscritas no CMEN.

7. As estafetas serão constituídas por um atleta de cada categoria (C1, C2, C3, C4, C5, C6, C7 e C8), ou categoria imediatamente inferior, por género, dois masculinos e dois femininos ou três femininos e um masculino.

As estafetas serão de carácter obrigatório excepto se a equipa não tiver inscrito na prova elementos das categorias definidas. Todas as equipas participantes conquistam 1 ponto.

ARTIGO 3º **CATEGORIAS**

Os escalões etários para o ano 2025/2026 são definidos em função do quadro que se segue:

Categoria	Masculinos	Femininos
Cadetes B – C8	15 -18	15 -18
Cadetes A – C7	14	14
Infantis B – C6	13	13
Infantis A – C5	12	12
Juvenis B – C4	11	11
Juvenis A – C3	10	10
Juniores – C2	08 - 09	08 - 09
Seniores – C1	03 - 07	03 - 07

ARTIGO 4º

COMPETIÇÕES

1. O programa e calendário de provas será conforme o Anexo A, que faz parte integrante do presente Regulamento.

CONCENTRAÇÕES			
Data	Aquecimento	Início das Provas	Local Concentração
09 de novembro de 2025	14:45	15:30	Mangualde
14 de dezembro de 2025	14:00	15:00	Forlife - Viseu
18 de janeiro de 2026	14:00	15:00	FC Lamego
14 de fevereiro de 2026	14:00	15:00	Arganil
14 de março de 2026	14:00	15:00	Aguiar da Beira
18 de abril de 2026	14:00	15:00	Castro Daire
16 de maio de 2026	14:00	15:00	Sernancelhe
20 de junho de 2026	14:00	15:00	Tondela

ARTIGO 5º

INSCRIÇÕES

1. Será efectuada pela Comissão Organizadora:
 - 1.1. Uma **ficha de inscrição global** para cada entidade na qual deve constar o nome de todos os nadadores a serem inscritos para a presente época do Circuito Municipal das Escolas de Natação a ser enviada à Comissão até ao dia **17 de outubro de 2025**.
2. A ficha global pode ser actualizada durante a época em curso enviando à Comissão a respectiva actualização.
3. As inscrições deverão ser feitas utilizando as listas onomásticas por escalões e sexo com a indicação do número de prova, devendo ser enviadas à Comissão Organizadora:
 - a. Por correio electrónico: pedroprazereshenriques@gmail.com
4. O não preenchimento ou o preenchimento incompleto ou incorrecto do documento atrás referido implica a anulação das respectivas inscrições.
5. As Escolas deverão, obrigatoriamente, comunicar à Comissão os quantitativos de participação até à penúltima 6ª feira anterior à realização da prova.
6. Caso não seja cumprido o estipulado na alínea anterior pressupõe-se que a(s) Colectividade(s) em falta não participe(m).
 - 6.1. Se por inoperância do Responsável da Escola, este comunicar fora do prazo estabelecido, a Colectividade poderá participar, com as seguintes penalizações:
 - 6.1.1. Subtracção de 50 pontos da classificação da Escola;

6.1.2. Os atletas não recebem as medalhas ou diplomas de participação.

7. As **listas onomásticas** devem ser enviadas **até à 4ª feira anterior à prova**, a Equipa que o não fizer estará inibida de participar na prova.

7.1. Qualquer **substituição/faltas** de atletas deverá ser comunicada à Comissão impreterivelmente até às **11H00 de 6ª feira**.

7.2. Na 6ª feira à tarde será enviado o programa de provas definitivo, não havendo lugar a qualquer tipo de alteração/substituição.

7.3. No dia da concentração, caso se efectue alguma troca de prova ou se acrescente um novo atleta, a pontuação obtida nas provas não contará para a pontuação da respectiva Escola/Clube, apenas a título individual para o apuramento do Nadador do Ano.

8. Cada nadador poderá participar no máximo em duas provas mais a prova de estafeta por encontro e a sua inscrição deve ser efectuada na respectiva lista onomástica e enviada para a Comissão Organizadora.

9. Os nadadores serão colocados de acordo com os seus tempos de inscrição, do seguinte modo:

9.1. Os nadadores serão colocados por ordem decrescente (do melhor tempo ao menor) ao longo das séries até esgotar o número total de inscritos.

9.2. O nadador mais rápido ou a equipa mais rápida será colocada na pista central se a piscina tiver um número ímpar de pistas ou na pista 3 ou 4 respectivamente, em piscinas com 6 ou 8 pistas. O nadador que tiver o tempo mais rápido seguinte será colocado à sua esquerda, alternando em seguida os outros para a direita e esquerda, de acordo com os tempos de inscrição. Nadadores com tempos idênticos serão colocados conforme sorteio das pistas e conforme a norma atrás referida.

9.3. Em algumas provas poderá usar-se outro sistema para atribuir as pistas.

Tabela de Tempos Máximos de Inscrição

Sexo	Masculinos					Femininos				
	Cadetes C8/C7	Infantis C6/C5	Juvenis C4/C3	Juniores C2	Seniores C1	Cadetes C8/C7	Infantis C6/C5	Juvenis C4/C3	Juniores C2	Seniores C1
100 Mariposa	02.00.00	01.50.00	01.40.00	01.30.00	01.25.00	02.10.00	02.00.00	01.50.00	01.40.00	01.35.00
50 Mariposa	01.00.00	00.55.00	00.45.00	00.40.00	00.38.00	01.05.00	01.00.00	00.50.00	00.45.00	00.40.00
200 Costas	03.55.00	03.40.00	03.25.00	03.15.00	03.05.00	04.00.00	03.45.00	03.30.00	03.20.00	03.15.00
100 Costas	02.00.00	01.50.00	01.35.00	01.30.00	01.25.00	02.05.00	01.55.00	01.45.00	01.40.00	01.35.00
50 Costas	01.05.00	01.00.00	00.50.00	00.45.00	00.40.00	01.10.00	01.05.00	00.55.00	00.50.00	00.45.00
200 Bruços	04.20.00	04.10.00	04.00.00	03.50.00	03.40.00	04.30.00	04.20.00	04.10.00	04.00.00	03.50.00
100 Bruços	02.00.00	01.50.00	01.45.00	01.40.00	01.35.00	02.10.00	02.05.00	02.00.00	01.50.00	01.45.00
50 Bruços	01.05.00	01.00.00	00.55.00	00.50.00	00.45.00	01.10.00	01.05.00	01.00.00	00.55.00	00.50.00
200 Livres	03.45.00	03.30.00	03.20.00	03.10.00	03.00.00	03.55.00	03.40.00	03.30.00	03.20.00	03.15.00
100 Livres	01.55.00	01.50.00	01.35.00	01.25.00	01.20.00	02.00.00	01.55.00	01.45.00	01.35.00	01.30.00
50 Livres	01.00.00	00.55.00	00.40.00	00.35.00	00.33.00	01.05.00	01.00.00	00.45.00	00.40.00	00.38.00
200 Estilos	04.00.00	03.45.00	03.30.00	03.20.00	03.15.00	04.10.00	03.55.00	03.45.00	03.40.00	03.30.00
100 Estilos	02.00.00	01.55.00	01.40.00	01.30.00	01.25.00	02.05.00	02.00.00	01.50.00	01.40.00	01.35.00

ARTIGO 6º**CLASSIFICAÇÃO**

1. Para cada competição/concentração será efectuada e divulgada para o E-mail de cada Técnico uma classificação individual. Por ordem crescente do tempo obtido pelos nadadores em cada prova/escalão/sexo.

2. Classificação Individual

2.1. É efectuada por ordem crescente do tempo obtido pelos alunos em cada prova/escalão/sexo.

2.2. Classificação colectiva por escalão/sexo

Resulta do somatório da pontuação referente às cinco melhores classificações em cada prova/escalão/sexo, de acordo com o seguinte critério:

1º	5 pontos	NR Circuito	8 pontos
2º	4 pontos	NR Escalão	7 pontos
3º	3 pontos		
4º	2 pontos		
5º	1 ponto		

Nota: nas provas de estafetas não haverá Recorde de Circuito e Escalão.

2.3. A classificação por equipa/escalão/sexo será determinada por ordem decrescente do somatório por escalão/sexo.

2.4. Em caso de empate colectivo, será classificada em primeiro lugar a equipa que tiver obtido mais primeiros lugares, posteriormente segundos lugares e assim sucessivamente.

2.5. Será ainda efectuada **uma classificação colectiva absoluta**, que distinguirá a melhor escola a nível absoluto. Será definida pelo somatório de pontos obtidos por todos os atletas pontuados segundo o critério definido anteriormente (cinco melhores pontuam), em todas as provas/escalão/sexo. A classificação será determinada por ordem decrescente deste somatório.

2.6. **Não pontuarão**, na classificação individual (apuramento para o Nadador do Ano) e colectiva, os nadadores cujo tempo real de prova seja superior ao tempo máximo de participação.

2.7. São reconhecidos como Recordes de Circuito ou de Escalão, em piscinas de 25 e 50 metros, nas seguintes distâncias e estilos para ambos os sexos:

200 m Costas	100 m Costas	50 m Costas	100 m Estilos
---	100 m Mariposa	50 m Mariposa	
200 m Bruços	100 m Bruços	50 m Bruços	200 m Estilos
200 m Livres	100 m Livres	50 m Livres	

ARTIGO 7º

DESENROLAR DAS PROVAS

1. A entidade anfitriã terá que nomear um Responsável pela realização da prova. Este responderá perante a Comissão Organizadora e terá como principal responsabilidade supervisionar o decorrer da concentração e providenciar que as provas decorram “normalmente” (período de aquecimento dos atletas, chamadas, entrega de prémios, etc.).
2. A Comissão Organizadora entregará as bandeiras à colectividade anfitriã, que terá a responsabilidade de as colocar no interior da Piscina num local bem visível e de realce.
3. Os atletas e colectividades participantes, ao saírem dos balneários para a nave, devem tirar uma fotografia de grupo junto da pessoa nomeada pela colectividade anfitriã. Estas fotografias serão posteriormente colocadas à disposição da Comissão Organizadora.
4. A mesma colectividade deverá colocar placas identificadoras com o nome das colectividades participantes, junto das quais os atletas aguardaram.
5. De seguida os atletas devem proceder ao aquecimento, segundo a ordem estipulada (devendo esta grelha estar afixada em local bem visível).

6. Após a entrega do programa de provas, o locutor solicita que os nadadores das primeiras provas que se dirijam para a zona de chamadas.
7. Nesta zona de chamadas devem encontrar-se dois elementos (previamente definidos pela entidade visitada) com a responsabilidade de organizar as séries e encaminhar os atletas para as cadeiras que se devem encontra atrás dos blocos de partida. É dever de todos os técnicos participantes colaborarem nestas tarefas, uma vez que, os professores que acompanham o grupo/equipa são os responsáveis pelo devido enquadramento e orientação dos atletas durante a realização das provas, pelo que os devem orientar desde o período de aquecimento até ao final da concentração.
8. Logo que uma prova esteja prestes a concluir o locutor, atempadamente, deve solicitar aos técnicos que enviem os próximos atletas para a zona de chamadas.
9. A Escola de Natação que recebe a concentração deve disponibilizar águas para a composição do júri de provas.
10. No local onde decorrem as provas deve encontrar-se em permanência um socorrista ou elementos dos bombeiros para qualquer eventualidade.
11. É dever da Escola anfitriã recolher as bandeiras no final das provas e entregá-las à Comissão Organizadora.

ARTIGO 8º

EQUIPAMENTO DESPORTIVO

1. Os atletas deverão ser portadores de equipamento desportivo de acordo com a moral, adequado à prática da modalidade, nomeadamente fato ou calção de banho, touca e chinelos e não podem usar qualquer símbolo considerado ofensivo.
2. O Juíz-Árbitro duma prova tem autoridade para excluir qualquer nadador cujo vestuário não esteja de acordo com esta regra. Sugere-se a utilização de T-shirt a identificar o grupo/equipa da escola durante o decorrer dos encontros.
3. Não podem utilizar calções de praia.
4. Os fatos de banho para os homens não devem passar acima do umbigo ou abaixo do joelho, e para as mulheres, não devem cobrir o pescoço, nem deve prolongar-se além do ombro e abaixo do joelho. Todos os fatos de banho devem ser feitos de matérias têxteis.

ARTIGO 9º

SEGURO

1. Se o seguro das Instalações não abranger os Nadadores envolvidos na concentração, deverá a Autarquia/Entidade acolhedora, efectuar um seguro específico para este Evento.

2. A Comissão Organizadora não se responsabiliza por qualquer acidente que venha a ocorrer durante o transporte e decorrer das provas.

ARTIGO 10º

INSTALAÇÕES

1. As provas irão efectuar-se em piscinas com dimensões mínimas para a prática da modalidade de competição.
2. A piscina e o equipamento técnico para as concentrações devem ser inspeccionados e aprovados com a devida antecedência em relação à competição de natação.
3. A temperatura da água não deve exceder os 29º.

ARTIGO 11º

ACOMPANHAMENTO DOS ALUNOS

1. Os professores que acompanham o grupo/equipa são os responsáveis pelo devido enquadramento e orientação dos atletas durante a realização das provas, pelo que os devem orientar desde o período de aquecimento até ao final da concentração.
2. No decorrer das provas deve permanecer sempre junto dos seus alunos no espaço designado, devendo encaminhá-los para a câmara de chamadas com a devida antecedência.
3. Os alunos que não responderem à chamada não efectuarão a sua prova, sendo-lhes atribuída falta e a correspondente desclassificação.
4. Todos os nadadores e respectivos técnicos que perguntem os tempos de classificação aos cronometristas serão desclassificados.
5. Qualquer nadador não inscrito numa prova que entrar voluntariamente na água quando estiver a decorrer a prova, antes de todos os nadadores a terem terminado, será desclassificado da prova seguinte em que estiver inscrito.

ARTIGO 12º

SECRETARIADO

1. O secretariado é da responsabilidade da Comissão Organizadora.
2. O secretariado de prova, que se responsabilizará:
 - 2.1. Pelo envio da documentação da competição para as Escolas/Colectividades, que deverá conter: data, local, provas, outros;
 - 2.2. Receber, dentro dos prazos estabelecidos no artigo 7º, a comunicação do total de participantes (a Comissão Organizadora não se responsabiliza por possíveis atrasos);
 - 2.3. Recolha de inscrições e tratamento das inscrições/programa de provas;
 - 2.4. Fornecimento dos resultados no mais curto espaço de tempo possível.

ARTIGO 13º

ARBITRAGEM E CRONOMETRAGEM

1. A arbitragem da prova é da responsabilidade da Comissão Organizadora que, em parceria com a Entidades aderentes, conduzirá o decorrer das provas.
2. A equipa de arbitragem é constituída por: 1 cronometrista por pista, 1 juiz de partidas, 1 juiz de estilos, 1 juiz de chegadas e 1 juiz de viragens. As convocatórias serão colocadas no anexo A.

ARTIGO 14º

PRÉMIOS

1. Os prémios a atribuir em cada concentração aos nadadores participantes serão iguais para todos, independentemente da sua classificação: medalhas, que deve ter inscrito no seu verso “Circuito Municipal das Escolas de Natação”, ou diplomas de participação, sendo a formatação cedida pela Comissão Organizadora.
2. A Comissão Organizadora fica responsável por:
 - 2.1. Entregar um Diploma de Mérito, na concentração seguinte, aos nadadores que obtenham recordes de escalão ou circuito (a entrega deste documento é da responsabilidade da entidade anfitriã).

ARTIGO 15º

PROMOÇÃO

1. A Comissão Organizadora é responsável por efectuar um cartaz único, mencionando todas as concentrações, ficando a cargo de cada Entidade a sua divulgação e promoção.
2. Sempre que se verifique qualquer tipo de gravação audiovisual deverá ser facultada uma cópia à Comissão Organizadora.

ARTIGO 16º

REGULAMENTO TÉCNICO ESPECÍFICO

As regras em vigor regem-se de acordo com as regras técnicas de natação pura desportiva da Federação Portuguesa de Natação, nomeadamente para as partidas, para cada uma das técnicas de nado, estilos e prova, pelo que este regulamento faz referência a alguns pontos que necessitam de maior atenção.

PARTIDA

As provas deverão reger-se sobre a regra de partida única. Qualquer nadador que saia antes do sinal será desclassificado.

A partida de Livres, Bruços e Mariposa será efectuada por meio de salto, enquanto a partida de Costas e Estafetas será efectuada dentro de água.

Ao apito prolongado os nadadores devem subir para o bloco de partida ou entrar na água, quando soar a voz de “aos seus lugares” os nadadores deverão colocar-se imediatamente na posição de partida (com pelo menos um pé na parte da frente do bloco ou sem demora indevida dentro de água). Quando todos os nadadores estiverem totalmente imóveis o Juiz dará o sinal de partida.

LIVRES

Estilo Livre significa que numa prova assim designada o nadador pode nadar em qualquer estilo, excepto nas provas de Estilos individual ou de estafetas de Estilos, em que Livres pode ser qualquer estilo 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, excepto 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.

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. Os pés, dedos incluídos, deverão estar abaixo da superfície da água.

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 efectuar uma viragem, em que os ombros poderão rodar para além da vertical para bruços, após o que um movimento contínuo de um braço, ou um movimento dos dois braços pode ser utilizado para iniciar 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.

Durante toda a prova, alguma parte do corpo do nadador deve romper a superfície da água, excepto na partida, após as viragens e na chegada, em que o corpo poderá estar submerso até uma distância de 15 m da parede. A esta distância a cabeça deverá ter já rompido a superfície da água.

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 das ancas, excepto durante a braçada sub-aquática após a partida e após cada viragem.

Em cada viragem e no final da prova, o toque na parede ser efectuado 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, excepto 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 completamente submerso. A cabeça deve romper a superfície da água antes das mãos se voltarem para dentro na parte mais larga da segunda braçada.

MARIPOSA

O corpo deve permanecer na posição ventral e os ombros deverão estar em linha com a superfície da água.

Os braços devem ser levados para a frente juntos por fora da água e trazidos para atrás simultaneamente durante toda a prova. 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 efectuado com ambas as mãos simultaneamente.

Na partida e nas viragens é permitido uma ou mais pernadas e uma braçada debaixo de água que o conduza à superfície. Será permitido ao nadador estar totalmente submerso até uma distância de 15 metros da parede, após a partida e depois de cada viragem. A esta distância deverá ter já rompido a superfície da água. O nadador deverá permanecer à superfície até à viragem seguinte ou até a chegada.

ARTIGO 18º

PROTEÇÃO DE DADOS

A Comissão Organizadora/Câmara Municipal de Mangualde cumpre o Regulamento geral de proteção de dados no que concerne à recolha e tratamento dos mesmos. Os dados recolhidos (nome e idade) destinam-se exclusivamente ao escalonamento dos atletas por escalões de acordo com o Regulamento de Natação Pura da Federação Portuguesa de Natação.

ARTIGO 19º

DIREITO DE IMAGEM

A Comissão Organizadora/Câmara Municipal de Mangualde efetua o registo fotográfico e vídeo, processamento e utilização de imagens das concentrações do Circuito Municipal das Escolas de Natação. As imagens recolhidas nas referidas concentrações serão exclusivamente utilizadas para efeitos de notícia e promoção, através do portal do município de Mangualde, respetivas redes sociais, boletim municipal, imprensa escrita e cartazes de promoção.

A Comissão Organizadora/Câmara Municipal de Mangualde enviará estas fotos e vídeos, unicamente, aos responsáveis pelas Escolas/Clubes de natação aderentes ao Circuito Municipal das Escolas de Natação, não se responsabilizando pela utilização, reprodução e partilhas por terceiros nas redes sociais, nos meios mediáticos ou em ilustrações, vídeos, animações, panfletos ou sites para efeitos de publicidade não contratualizada pelo município de Mangualde ou para efeitos totalmente estranhos ao mesmo, de totais ou parciais, recolhidos por funcionários ou por terceiros durante as concentrações de natação.

ARTIGO 20º

CASOS OMISSOS

Os casos omissos neste Regulamento são analisados e resolvidos pela Comissão Organizadora e da sua decisão não cabe recurso.

Regulamento Específico

Apuramento Nadador do Ano

Circuito Municipal das Escolas de Natação

1. Introdução

Com o presente regulamento pretendemos, no final de cada época desportiva a que o mesmo se destina – época 2025/26 – com uniformidade de critérios, debatidos pelos técnicos das colectividades aderentes ao Circuito Municipal das Escolas de Natação, eleger o “Nadador do Ano”.

Pensamos que introduzir este estatuto na natação desportiva regional constitui um factor de motivação para os atletas, tão necessário na nossa modalidade.

Constitui certamente um prémio para os que mais merecem, fruto do trabalho desenvolvido ao longo de uma época, o qual se reflecte naturalmente nos resultados evidenciados nesse intervalo temporal. Assim, se para alguns este possa ser um objectivo a atingir, para os contemplados pretende-se que sirva de incentivo no sentido de ambicionar objectivos mais elevados.

2. Pressupostos Metodológicos

Mais importante do que um recorde de categoria, regional ou mesmo nacional, mais importante do que até uma internacionalização numa dada categoria, é a obtenção de um título. Esta deverá ser a perspectiva de quem está a trabalhar no dia a dia à beira da piscina. Deverá ser a filosofia de base que irá traduzir-se no trabalho implementado ao longo de várias épocas que no seu conjunto constituem a carreira de um nadador. Se assim não for, por desconhecimento dos dados científicos que comprovam esta tese ou por outra qualquer razão, deverá sê-lo, em última instância por respeito à pessoa em torno da qual gravitam todos os factores que no seu todo denominamos de treino desportivo - o atleta. No entanto, sabemos que para atingir este objectivo máximo é necessário muito tempo. Durante este tempo é deveras importante criarem-se objectivos, que funcionem acima de tudo como incentivos, para que os atletas possam paulatinamente superar etapas de níveis de exigência crescentes. Estes objectivos intermédios, tão necessários para manter-se viva uma motivação genuína, de raiz intrínseca, fazem com que o atleta não olhe para os outros, os mais elevados, como quem olha para uma miragem. Quer pela distância temporal implícita, quer pela dificuldade de consecução que lhes está inerente.

Baseando-nos nestes pressupostos de natureza conceptual, achamos pertinente criar várias categorias para o nadador do ano. Cada uma correspondente a etapas que abranjam uma ou mais categorias de competição, para os sectores feminino e masculino, como podem ver no quadro 1:

Categoria	Escalão
Cadetes	C8 e C7
Infantis	C6 e C5
Juvenis	C4 e C3
Juniores	C2
Seniores	C1

Quadro 1 – Categorias do nadador do ano e correspondentes categorias de competição

Um processo de treino metodologicamente correcto determina que, se numa fase inicial da carreira de um nadador, nos ditos escalões de formação, que deverão ser encarados como estádios de um projecto em construção, é de todo importante trabalhar de uma forma generalizada as diferentes componentes do treino, nos escalões etários mais avançados, acaba por definir-se a especialidade do nadador. Por outras palavras: um dos princípios da metodologia do treino que se enquadra com a máxima coerência no treino do jovem nadador e que se reflecte no leque variado de provas em que o mesmo deve participar ao longo da época, é a multilateralidade; com o avançar na carreira, progressivamente a especificidade vai ganhando peso e o nadador começa a falar e com muito sentido, na “minha prova”.

Por outro lado, nos escalões etários mais baixos, na tal fase de construção, é natural que a evolução do nadador seja mais acentuada, pois a valia técnica das marcas conseguidas nesta fase, vista em termos absolutos, é normalmente inferior à dos escalões etários mais avançados, o que se traduz numa grande margem de progressão nos mais novos. Assim, achamos que, não sobrevalorizar aquilo que o atleta faz agora e valorizar sobremaneira aquilo que ele poderá vir a fazer, sobretudo quando há indícios de que essa evolução possa ser uma realidade, sem criar expectativas demasiado elevadas no nadador, deverá ser um procedimento correcto quando se trata dos escalões mais baixos.

3. Apuramento

É nossa intenção, dotar o processo de apuramento do nadador da máxima objectividade possível, eliminando deste modo interferências de carácter subjectivo, tornando-o claro na sua substância. Assim sendo, julgamos poder evitar confusões e discussões estereis que normalmente ocorrem quando se quer pôr em prática qualquer processo que vise eleger alguém, como é o caso deste. Tendo subjacentes os princípios metodológicos agora enunciados, julgamos que a forma mais sensata de apurar o nadador do ano é aquela que passamos a indicar para cada categoria (Quadro 2):

CATEGORIA	FORMA DE APURAMENTO
	A pontuação a atribuir terá como base as tabelas da FINA
Cadetes C8, C7	Requisitos obrigatórios: Nadar uma prova de cada estilo (M/C/B/L) + Estilos Somatório da pontuação alcançada ao longo de toda a época
Infantis C6 e C5	Requisitos obrigatórios: Nadar uma prova de cada estilo (M/C/B/L) + Estilos Somatório da pontuação alcançada ao longo de toda a época
Juvenis C4 e C3	Requisitos obrigatórios: Nadar uma prova de cada estilo (M/C/B/L) + Estilos Somatório da pontuação alcançada ao longo de toda a época
Juniores - C2	Somatório da pontuação alcançada ao longo de toda a época + Estilos
Seniores - C1	Somatório da pontuação alcançada ao longo de toda a época+ Estilos

Quadro 2 – Categorias do nadador do ano e correspondentes formas de apuramento.

Em caso de igualdade pontual ganha o nadador que obtiver a pontuação mais alta numa prova. Se mesmo assim a igualdade persistir, como segundo critério de desempate recorreremos à idade do nadador: ganha o atleta mais jovem – aquele que tiver nascido no ano mais recente.

Os nadadores seleccionados terão de ter participado no mínimo em 65% das competições da época organizadas pela Comissão Organizadora do Circuito.

ANEXO

A

CONCENTRAÇÕES

Programa Geral de Provas

PROVA	DISTÂNCIA	ESTILO	SEXO
Nº 1	50 m	Mariposa	Masc
Nº 2	50 m	Mariposa	Fem
Nº 3	100 m	Mariposa	Masc
Nº 4	100 m	Mariposa	Fem
Nº 5	50 m	Costas	Masc
Nº 6	50 m	Costas	Fem
Nº 7	100 m	Costas	Masc
Nº 8	100 m	Costas	Fem
Nº 9	200 m	Costas	Masc
Nº 10	200 m	Costas	Fem
Nº 11	50 m	Bruços	Masc
Nº 12	50 m	Bruços	Fem
Nº 13	100 m	Bruços	Masc
Nº 14	100 m	Bruços	Fem
Nº 15	200 m	Bruços	Masc
Nº 16	200 m	Bruços	Fem
Nº 17	50 m	Livres	Masc
Nº 18	50 m	Livres	Fem
Nº 19	100 m	Livres	Masc
Nº 20	100 m	Livres	Fem
Nº 21	200 m	Livres	Masc
Nº 22	200 m	Livres	Fem
Nº 23	100 m	Estilos	Masc
Nº 24	100 m	Estilos	Fem
Nº 25	200 m	Estilos	Masc
Nº 26	200 m	Estilos	Fem
Nº 27	4X50 m	Livres	Misto
Nº 28	4x50 m	Estilos	Misto
Nº 29	4X100 m	Livres	Misto

PROGRAMA

1. ORGANIZAÇÃO – Câmara Municipal de Mangualde
2. LOCAL – Piscinas Municipais de Mangualde, 6 pistas.
3. DATA – 09 de novembro de 2025.
4. HORÁRIO

13H30 – Receção dos participantes.
14H00 – Entrega dos troféus aos nadadores e escola do ano.
14H45 – Período de aquecimento dos nadadores.
15H30 – Início e desenrolar das provas.
17H30 – Lanche e entrega de prémios aos atletas.

5. PARTICIPAÇÃO

- ☞ Esta concentração destina-se a nadadores pertencentes às coletividades/escolas aderentes ao Circuito Municipal das Escolas de Natação, com a ficha de inscrição devidamente atualizada, pertencentes às seguintes categorias:

Categoria	Masculinos	Femininos
Cadetes B – C8	15 -18	15 -18
Cadetes A – C7	14	14
Infantis B – C6	13	13
Infantis A – C5	12	12
Juvenis B – C4	11	11
Juvenis A – C3	10	10
Juniores – C2	08 - 09	08 - 09
Seniores – C1	03 - 07	03 - 07

- ☞ As escolas/clubes podem participar com o máximo de **14** atletas;
- ☞ Os nadadores poderão ser inscritos em 2 provas individuais mais a prova de estafetas.

6. INSCRIÇÕES

- 6.1. As **listas onomásticas** devem ser enviadas **até à 4ª feira anterior à prova**, a equipa que o não fizer estará inibida de participar na prova.
- 6.2. Qualquer **substituição/faltas** de atletas deverá ser comunicada à Comissão impreterivelmente até às **12H00 de 6ª feira**.
- 6.3. Na 6ª feira à tarde será enviado o programa de provas definitivo, não havendo lugar a qualquer tipo de alteração/substituição.

6.4. No dia da concentração, caso se efetue alguma troca de prova ou se acrescente um novo atleta, a pontuação obtida nas provas não contará para a pontuação da respetiva Escola/Clube, apenas a título individual para o apuramento do Nadador do Ano.

7. COMPOSIÇÃO DA EQUIPA DE ARBITRAGEM

Juiz partidas/chegadas – Mangualde; **juiz viragens** – Mangualde; **juiz estilos** – Mangualde
Cronometristas: Mangualde

8. PROGRAMA DE PROVAS

PROVA	DISTÂNCIA	ESTILO	SEXO
Nº 1	50 m	Mariposa	Masc
Nº 2	50 m	Mariposa	Fem
Nº 5	50 m	Costas	Masc
Nº 6	50 m	Costas	Fem
Nº 11	50 m	Bruços	Masc
Nº 12	50 m	Bruços	Fem
Nº 19	100 m	Livres	Masc
Nº 20	100 m	Livres	Fem
Nº 23	100 m	Estilos	Masc
Nº 24	100 m	Estilos	Fem
Nº 27	4x50m	Livres	Misto

9. CLASSIFICAÇÕES

Será efetuada uma classificação individual por prova/escalão/sexo, contando para o apuramento do Nadador do Ano e para a definição do ranking das escolas/coletividades.

10. PRÉMIOS

Serão concedidos prémios (medalhas ou diplomas) a todos os Nadadores participantes.

11. CASOS OMISSOS

Os casos omissos serão analisados e resolvidos pela Comissão Organizadora e da sua decisão não cabe recurso.

PROGRAMA

1. ORGANIZAÇÃO – Câmara Municipal de Mangualde / Forlife
2. LOCAL – Piscina Olímpica do Forlife, 8 pistas.
3. DATA – 14 de dezembro de 2025.
4. HORÁRIO

14H00 – Receção dos participantes.

14H10 – Período de aquecimento dos nadadores.

14H50 – Entrega dos Diplomas de Mérito e lembranças às equipas.

15H00 – Início e desenrolar das provas.

17H30 – Lanche e entrega de prémios aos atletas.

5. PARTICIPAÇÃO

- ☞ Esta concentração destina-se a nadadores pertencentes às colectividades/escolas aderentes ao Circuito Municipal das Escolas de Natação, com a ficha de inscrição devidamente actualizada, pertencentes às seguintes categorias:

Categoria	Masculinos	Femininos
Cadetes B – C8	15 -18	15 -18
Cadetes A – C7	14	14
Infantis B – C6	13	13
Infantis A – C5	12	12
Juvenis B – C4	11	11
Juvenis A – C3	10	10
Juniores – C2	08 - 09	08 - 09
Seniores – C1	03 - 07	03 - 07

- ☞ As escolas/clubes podem participar com o máximo de **14** atletas;
- ☞ Os nadadores poderão ser inscritos em 2 provas individuais mais a prova de estafetas.
- ☞ **Os tempos máximos de participação serão aumentados em 5 segundos.**

6. INSCRIÇÕES

- 6.1. As **listas onomásticas** devem ser enviadas **até à 4ª feira anterior à prova**, a equipa que o não fizer estará inibida de participar na prova.
- 6.2. Qualquer **substituição/faltas** de atletas deverá ser comunicada à Comissão impreterivelmente até às **12H00 de 6ª feira**.

6.3. Na 6ª feira à tarde será enviado o programa de provas definitivo, não havendo lugar a qualquer tipo de alteração/substituição.

6.4. No dia da concentração, caso se efetue alguma troca de prova ou se acrescente um novo atleta, a pontuação obtida nas provas não contará para a pontuação da respetiva Escola/Clube, apenas a título individual para o apuramento do Nadador do Ano.

7. COMPOSIÇÃO DA EQUIPA DE ARBITRAGEM

Juiz partidas/chegadas – Mangualde; **juiz viragens** – Forlife; **juiz estilos** – Mangualde
Cronometristas: Forlife

8. PROGRAMA DE PROVAS

PROVA	DISTÂNCIA	ESTILO	SEXO
Nº 1	50 m	Mariposa	Masc
Nº 2	50 m	Mariposa	Fem
Nº 7	100 m	Costas	Masc
Nº 8	100 m	Costas	Fem
Nº 11	50 m	Bruços	Masc
Nº 12	50 m	Bruços	Fem
Nº 17	50 m	Livres	Masc
Nº 18	50 m	Livres	Fem
Nº 19	100 m	Livres	Masc
Nº 20	100 m	Livres	Fem
Nº 29	4x100m	Livres	Misto

9. CLASSIFICAÇÕES

Será efectuada uma classificação individual por prova/escalão/sexo, contando para o apuramento do Nadador do Ano e para a definição do ranking das escolas/colectividades.

10. PRÉMIOS

Serão concedidos prémios (medalhas ou diplomas) a todos os Nadadores participantes.

11. CASOS OMISSOS

Os casos omissos serão analisados e resolvidos pela Comissão Organizadora e da sua decisão não cabe recurso.

PROGRAMA

1. ORGANIZAÇÃO – Câmara Municipal de Mangualde / FC Lamego secção natação.

2. LOCAL – Piscinas Municipais de Lamego, 6 pistas.

3. DATA – 18 de janeiro de 2026.

4. HORÁRIO

14H00 – Recepção dos participantes.

14H10 – Período de aquecimento dos nadadores.

14H50 – Entrega dos Diplomas de Mérito e lembranças às equipas.

15H00 – Início e desenrolar das provas.

17H30 – Lanche e entrega de prémios aos atletas.

5. PARTICIPAÇÃO

- ☞ Esta concentração destina-se a nadadores pertencentes às colectividades/escolas aderentes ao Circuito Municipal das Escolas de Natação, com a ficha de inscrição devidamente actualizada, pertencentes às seguintes categorias:

Categoria	Masculinos	Femininos
Cadetes B – C8	15 -18	15 -18
Cadetes A – C7	14	14
Infantis B – C6	13	13
Infantis A – C5	12	12
Juvenis B – C4	11	11
Juvenis A – C3	10	10
Juniores – C2	08 - 09	08 - 09
Seniores – C1	03 - 07	03 - 07

- ☞ As colectividades/escolas aderentes podem participar com o máximo de **14** atletas, caso a entidade que acolhe a concentração assim o entenda;
- ☞ Os nadadores poderão ser inscritos em 2 provas individuais mais a prova de estafetas.
- ☞ Todas as provas serão disputadas pelo sistema de séries, sendo os nadadores agrupados por tempos de inscrição.

6. INSCRIÇÕES

6.1. As **listas onomásticas** devem ser enviadas **até à 4ª feira anterior à prova**, a equipa que o não fizer estará inibida de participar na prova.

6.2. Qualquer **substituição/faltas** de atletas deverá ser comunicada à Comissão impreterivelmente até às **12H00 de 6ª feira**.

7. COMPOSIÇÃO DA EQUIPA DE ARBITRAGEM

Juiz partidas/chegadas – Mangualde; **juiz viragens** – FCLamego; **juiz estilos** – Mangualde
Cronometristas: Futsal Clube de Lamego/secção de natação

8. PROGRAMA DE PROVAS

PROVA	DISTÂNCIA	ESTILO	SEXO
Nº 3	100 m	Mariposa	Masc
Nº 4	100 m	Mariposa	Fem
Nº 5	50 m	Costas	Masc
Nº 6	50 m	Costas	Fem
Nº 13	100 m	Bruços	Masc
Nº 14	100 m	Bruços	Fem
Nº 17	50m	Livres	Masc
Nº 18	50m	Livres	Fem
Nº 21	200 m	Livres	Masc
Nº 22	200 m	Livres	Fem
Nº 28	4x50 m	Estilos	Misto

9. CLASSIFICAÇÕES

Será efectuada uma classificação individual por prova/escalão/sexo, contando para o apuramento do Nadador do Ano e para a definição do ranking das escolas/colectividades.

10. PRÉMIOS

Serão concedidos prémios (medalhas ou diplomas) a todos os Nadadores participantes.

11. CASOS OMISSOS

Os casos omissos serão analisados e resolvidos pela Comissão Organizadora e da sua decisão não cabe recurso.

NOTA: O AQUECIMENTO SERÁ REALIZADO PELA ORDEM DE CHEGADA DAS EQUIPAS (HAVENDO ESCOLAS EM ESPERA O TEMPO MÁXIMO DE AQUECIMENTO SERÁ DE 10 MINUTOS). Às 14H55 A PISCINA TERÁ DE ESTAR VAZIA, AS EQUIPAS QUE CHEGAREM ATRASADAS NÃO EFETUAM O AQUECIMENTO.

PROGRAMA

1. ORGANIZAÇÃO – Câmara Municipal de Mangualde / Arganil.

2. LOCAL – Piscinas Municipais de Arganil, 8 pistas.

3. DATA – 14 de fevereiro de 2026.

4. HORÁRIO

14H00 – Recepção dos participantes.

14H10 – Período de aquecimento dos nadadores.

14H50 - Entrega dos Diplomas de Mérito e lembranças às equipas.

15H00 – Início e desenrolar das provas.

17H30 – Lanche e entrega de prémios aos atletas.

5. PARTICIPAÇÃO

- ☞ Esta concentração destina-se a nadadores pertencentes às colectividades/escolas aderentes ao Circuito Municipal das Escolas de Natação, com a ficha de inscrição devidamente actualizada, pertencentes às seguintes categorias:

Categoria	Masculinos	Femininos
Cadetes B – C8	15 -18	15 -18
Cadetes A – C7	14	14
Infantis B – C6	13	13
Infantis A – C5	12	12
Juvenis B – C4	11	11
Juvenis A – C3	10	10
Juniores – C2	08 - 09	08 - 09
Seniores – C1	03 - 07	03 - 07

- ☞ As colectividades/escolas aderentes podem participar com o máximo de **14** atletas, caso a entidade que acolhe a concentração assim o entenda;
- ☞ Os nadadores poderão ser inscritos em 2 provas individuais mais a prova de estafeta.
- ☞ Todas as provas serão disputadas pelo sistema de séries, sendo os nadadores agrupados por tempos de inscrição.

6. INSCRIÇÕES

6.1. As **listas onomásticas** devem ser enviadas **até à 4ª feira anterior à prova**, a equipa que o não fizer estará inibida de participar na prova.

6.2. Qualquer **substituição/faltas** de atletas deverá ser comunicada à Comissão impreterivelmente até às **12H00 de 6ª feira**.

7. COMPOSIÇÃO DA EQUIPA DE ARBITRAGEM

Juiz partidas/chegadas – Mangualde;	juiz viragens – Arganil	juiz estilos – Mangualde
Cronometristas: Arganil		

NOTA: Caso a Escola convocada para a arbitragem não tenha possibilidade de arbitrar a prova, deverá com antecedência trocar com outra Escola.

8. PROGRAMA DE PROVAS

PROVA	DISTÂNCIA	ESTILO	SEXO
Nº 1	50 m	Mariposa	Masc
Nº 2	50 m	Mariposa	Fem
Nº 9	200 m	Costas	Masc
Nº 10	200 m	Costas	Fem
Nº 13	100 m	Bruços	Masc
Nº 14	100 m	Bruços	Fem
Nº 17	50 m	Livres	Masc
Nº 18	50 m	Livres	Fem
Nº 23	100 m	Estilos	Masc
Nº 24	100 m	Estilos	Fem
Nº 27	4X50 m	livres	Misto

9. CLASSIFICAÇÕES

Será efectuada uma classificação individual por prova/escalão/sexo, contando para o apuramento do Nadador do Ano e para a definição do ranking das escolas/colectividades.

10. PRÉMIOS

Serão concedidos prémios (medalhas ou diplomas) a todos os Nadadores participantes.

11. CASOS OMISSOS

Os casos omissos serão analisados e resolvidos pela Comissão Organizadora e da sua decisão não cabe recurso.

NOTA: O AQUECIMENTO SERÁ REALIZADO PELA ORDEM DE CHEGADA DAS EQUIPAS (HAVENDO ESCOLAS EM ESPERA O TEMPO MÁXIMO DE AQUECIMENTO SERÁ DE 10 MINUTOS). Às 14H55 A PISCINA TERÁ DE ESTAR VAZIA, AS EQUIPAS QUE CHEGAREM ATRASADAS NÃO EFETUAM O AQUECIMENTO.

PROGRAMA

1. ORGANIZAÇÃO – Câmara Municipal de Mangualde / Câmara Municipal de Aguiar da Beira.

2. LOCAL – Piscina Municipal de Aguiar da Beira, 8 pistas.

3. DATA – 14 de março de 2026.

4. HORÁRIO

14H00 – Recepção dos participantes.

14H10 – Período de aquecimento dos nadadores.

14H50 – Entrega dos Diplomas de Mérito e lembranças equipas.

15H00 – Início e desenrolar das provas.

17H30 – Lanche e entrega de prémios aos atletas.

5. PARTICIPAÇÃO

- ☞ Esta concentração destina-se a nadadores pertencentes às colectividades/escolas aderentes ao Circuito Municipal das Escolas de Natação, com a ficha de inscrição devidamente actualizada, pertencentes às seguintes categorias:

Categoria	Masculinos	Femininos
Cadetes B – C8	15 -18	15 -18
Cadetes A – C7	14	14
Infantis B – C6	13	13
Infantis A – C5	12	12
Juvenis B – C4	11	11
Juvenis A – C3	10	10
Juniores – C2	08 - 09	08 - 09
Seniores – C1	03 - 07	03 - 07

- ☞ As colectividades/escolas aderentes podem participar com o máximo de **14** atletas, caso a entidade que acolhe a concentração assim o entenda;
- ☞ Os nadadores poderão ser inscritos em 2 provas individuais mais a prova de estafeta.
- ☞ Todas as provas serão disputadas pelo sistema de séries, sendo os nadadores agrupados por tempos de inscrição.

6. INSCRIÇÕES

6.1. As **listas onomásticas** devem ser enviadas **até à 4ª feira anterior à prova**, a equipa que o não fizer estará inibida de participar na prova.

6.2. Qualquer **substituição/faltas** de atletas deverá ser comunicada à Comissão impreterivelmente até às **12H00 de 6ª feira**.

7. COMPOSIÇÃO DA EQUIPA DE ARBITRAGEM

Juiz partidas/chegadas – Mangualde; **juiz viragens** – Mangualde; **juiz estilos** – Mangualde
Cronometristas: Mortágua, Tondela, Tábua, VN Paiva, Aguiar Beira (3), Nelas

NOTA: Caso a Escola convocada para a arbitragem não tenha possibilidade de arbitrar a prova, deverá com antecedência trocar com outra Escola.

8. PROGRAMA DE PROVAS

PROVA	DISTÂNCIA	ESTILO	SEXO
Nº 3	100 m	Mariposa	Masc
Nº 4	100 m	Mariposa	Fem
Nº 5	50 m	Costas	Masc
Nº 6	50 m	Costas	Fem
Nº 11	50 m	Bruços	Masc
Nº 12	50 m	Bruços	Fem
Nº 15	200 m	Bruços	Masc
Nº 16	200 m	Bruços	Fem
Nº 19	100 m	Livres	Masc
Nº 20	100 m	Livres	Fem
Nº 28	4X50 m	Estilos	Misto

9. CLASSIFICAÇÕES

Será efectuada uma classificação individual por prova/escalão/sexo, contando para o apuramento do Nadador do Ano e para a definição do ranking das escolas/colectividades.

10. PRÉMIOS

Serão concedidos prémios (diplomas ou medalhas) a todos os Nadadores participantes.

11. CASOS OMISSOS

Os casos omissos serão analisados e resolvidos pela Comissão Organizadora e da sua decisão não cabe recurso.

NOTA: O AQUECIMENTO SERÁ REALIZADO PELA ORDEM DE CHEGADA DAS EQUIPAS (HAVENDO ESCOLAS EM ESPERA O TEMPO MÁXIMO DE AQUECIMENTO SERÁ DE 10 MINUTOS). Às 14H55 A PISCINA TERÁ DE ESTAR VAZIA, AS EQUIPAS QUE CHEGAREM ATRASADAS NÃO EFETUAM O AQUECIMENTO.

PROGRAMA

1. ORGANIZAÇÃO – Câmara Municipal de Mangualde / Câmara Municipal de Castro Daire.

2. LOCAL – Piscinas Municipais de Castro Daire, 8 pistas.

3. DATA – 18 de abril de 2026.

4. HORÁRIO

14H00 – Recepção dos participantes.

14H10 – Período de aquecimento dos nadadores.

14H50 – Entrega dos Diplomas de Mérito e lembranças às equipas.

15H00 – Início e desenrolar das provas.

17H30 – Lanche e entrega de prémios aos atletas.

5. PARTICIPAÇÃO

- ☞ Esta concentração destina-se a nadadores pertencentes às colectividades/escolas aderentes ao Circuito Municipal das Escolas de Natação, com a ficha de inscrição devidamente actualizada, pertencentes às seguintes categorias:

Categoria	Masculinos	Femininos
Cadetes B – C8	15 -18	15 -18
Cadetes A – C7	14	14
Infantis B – C6	13	13
Infantis A – C5	12	12
Juvenis B – C4	11	11
Juvenis A – C3	10	10
Juniores – C2	08 - 09	08 - 09
Seniores – C1	03 - 07	03 - 07

- ☞ As colectividades/escolas aderentes podem participar com o máximo de **14** atletas, caso a entidade que acolhe a concentração assim o entenda;
- ☞ Os nadadores poderão ser inscritos em 2 provas individuais mais a prova de estafeta.
- ☞ Todas as provas serão disputadas pelo sistema de séries, sendo os nadadores agrupados por tempos de inscrição.

6. INSCRIÇÕES

6.1. As **listas onomásticas** devem ser enviadas **até à 4ª feira anterior à prova**, a equipa que o não fizer estará inibida de participar na prova.

6.2. Qualquer **substituição/faltas** de atletas deverá ser comunicada à Comissão impreterivelmente até às **12H00 de 6ª feira**.

7. COMPOSIÇÃO DA EQUIPA DE ARBITRAGEM

Juiz partidas/chegadas – Mangualde; **juiz viragens** – Castro Daire **juiz estilos** – Mangualde
Cronometristas: Castro Daire

NOTA: Caso a Escola convocada para a arbitragem não tenha possibilidade de arbitrar a prova, deverá com antecedência trocar com outra Escola.

8. PROGRAMA DE PROVAS

PROVA	DISTÂNCIA	ESTILO	SEXO
Nº 1	50 m	Mariposa	Masc
Nº 2	50 m	Mariposa	Fem
Nº 7	100 m	Costas	Masc
Nº 8	100 m	Costas	Fem
Nº 13	100 m	Bruços	Masc
Nº 14	100 m	Bruços	Fem
Nº 17	50 m	Livres	Masc
Nº 18	50 m	Livres	Fem
Nº 25	200 m	Estilos	Fem
Nº 26	200 m	Estilos	Fem
Nº 27	4x50 m	Livres	Misto

9. CLASSIFICAÇÕES

Será efectuada uma classificação individual por prova/escalão/sexo, contando para o apuramento do Nadador do Ano e para a definição do ranking das escolas/colectividades.

10. PRÉMIOS

Serão concedidos prémios (medalhas ou diplomas) a todos os Nadadores participantes.

11. CASOS OMISSOS

Os casos omissos serão analisados e resolvidos pela Comissão Organizadora e da sua decisão não cabe recurso.

NOTA: O AQUECIMENTO SERÁ REALIZADO PELA ORDEM DE CHEGADA DAS EQUIPAS (HAVENDO ESCOLAS EM ESPERA O TEMPO MÁXIMO DE AQUECIMENTO SERÁ DE 10 MINUTOS). Às 14H55 A PISCINA TERÁ DE ESTAR VAZIA, AS EQUIPAS QUE CHEGAREM ATRASADAS NÃO EFETUAM O AQUECIMENTO.

PROGRAMA

1. ORGANIZAÇÃO – Câmara Municipal de Mangualde / Câmara Municipal de Sernancelhe.

2. LOCAL – Piscina Municipal de Sernancelhe, 5 pistas.

3. DATA – 16 de maio de 2026.

4. HORÁRIO

14H00 – Recepção dos participantes.

14H10 – Período de aquecimento dos nadadores.

14H50 – Entrega dos Diplomas de Mérito e lembranças às equipas.

15H00 – Início e desenrolar das provas.

17H30 – Lanche e entrega de prémios aos atletas.

5. PARTICIPAÇÃO

- Esta concentração destina-se a nadadores pertencentes às colectividades/escolas aderentes ao Circuito Municipal das Escolas de Natação, com a ficha de inscrição devidamente actualizada, pertencentes às seguintes categorias:

Categoria	Masculinos	Femininos
Cadetes B – C8	15 -18	15 -18
Cadetes A – C7	14	14
Infantis B – C6	13	13
Infantis A – C5	12	12
Juvenis B – C4	11	11
Juvenis A – C3	10	10
Juniores – C2	08 - 09	08 - 09
Seniores – C1	03 - 07	03 - 07

- As colectividades/escolas aderentes podem participar com o máximo de **14** atletas, caso a entidade que acolhe a concentração assim o entenda;
- Os nadadores poderão ser inscritos em 2 provas individuais mais a prova de estafeta.
- Todas as provas serão disputadas pelo sistema de séries, sendo os nadadores agrupados por tempos de inscrição.

6. INSCRIÇÕES

6.1. As **listas onomásticas** devem ser enviadas **até à 4ª feira anterior à prova**, a equipa que o não fizer estará inibida de participar na prova.

6.2. Qualquer **substituição/faltas** de atletas deverá ser comunicada à Comissão impreterivelmente até às **12H00 de 6ª feira**.

7. COMPOSIÇÃO DA EQUIPA DE ARBITRAGEM

Juiz partidas/chegadas – Mangualde; **juiz viragens** – Sernancelhe; **juiz estilos** – Mangualde
Cronometristas: Sernancelhe

NOTA: Caso a Escola convocada para a arbitragem não tenha possibilidade de arbitrar a prova, deverá com antecedência trocar com outra Escola.

8. PROGRAMA DE PROVAS

PROVA	DISTÂNCIA	ESTILO	SEXO
Nº 1	50 m	Mariposa	Masc
Nº 2	50 m	Mariposa	Fem
Nº 7	100 m	Costas	Masc
Nº 8	100 m	Costas	Fem
Nº 11	50 m	Bruços	Masc
Nº 12	50 m	Bruços	Fem
Nº 17	50 m	Livres	Masc
Nº 18	50 m	Livres	Fem
Nº 21	200 m	Livres	Masc
Nº 22	200 m	Livres	Fem
Nº 28	4X50 m	Estilos	Misto

9. CLASSIFICAÇÕES

Será efectuada uma classificação individual por prova/escalão/sexo, contando para o apuramento do Nadador do Ano e para a definição do ranking das escolas/colectividades.

10. PRÉMIOS

Serão concedidos prémios (medalhas ou diplomas) a todos os Nadadores participantes.

11. CASOS OMISSOS

Os casos omissos serão analisados e resolvidos pela Comissão Organizadora e da sua decisão não cabe recurso.

NOTA: O AQUECIMENTO SERÁ REALIZADO PELA ORDEM DE CHEGADA DAS EQUIPAS (HAVENDO ESCOLAS EM ESPERA O TEMPO MÁXIMO DE AQUECIMENTO SERÁ DE 10 MINUTOS). Às 14H55 A PISCINA TERÁ DE ESTAR VAZIA, AS EQUIPAS QUE CHEGAREM ATRASADAS NÃO EFETUAM O AQUECIMENTO.

PROGRAMA

1. ORGANIZAÇÃO – Câmara Municipal de Mangualde / Câmara Municipal e Aefd de Tondela.
2. LOCAL – Piscina Municipal exterior de Tondela, 5 pistas.
3. DATA – 20 de junho de 2026.

4. HORÁRIO

- 14H00 – Receção dos participantes.
- 14H10 – Período de aquecimento dos nadadores.
- 14H50 – Entrega dos Diplomas de Mérito e lembranças às equipas.
- 15H00 – Início e desenrolar das provas.
- 17H30 – Lanche e entrega de prémios aos atletas.

5. PARTICIPAÇÃO

- Esta concentração destina-se a nadadores pertencentes às colectividades/escolas aderentes ao Circuito Municipal das Escolas de Natação, com a ficha de inscrição devidamente atualizada, pertencentes às seguintes categorias:

Categoria	Masculinos	Femininos
Cadetes B – C8	15 -18	15 -18
Cadetes A – C7	14	14
Infantis B – C6	13	13
Infantis A – C5	12	12
Juvenis B – C4	11	11
Juvenis A – C3	10	10
Juniores – C2	08 - 09	08 - 09
Seniores – C1	03 - 07	03 - 07

- As colectividades/escolas aderentes podem participar com o máximo de **14** atletas, caso a entidade que acolhe a concentração assim o entenda;
- Os nadadores poderão ser inscritos em 2 provas individuais mais a prova de estafeta.
- Todas as provas serão disputadas pelo sistema de séries, sendo os nadadores agrupados por tempos de inscrição.

6. INSCRIÇÕES

6.1. As **listas onomásticas** devem ser enviadas **até à 4ª feira anterior à prova**, a equipa que o não fizer estará inibida de participar na prova.

6.2. Qualquer **substituição/faltas** de atletas deverá ser comunicada à Comissão impreterivelmente até às **12H00 de 6ª feira**.

7. COMPOSIÇÃO DA EQUIPA DE ARBITRAGEM

Juiz partidas/chegadas – Mangualde; **juiz viragens** – Tondela; **juiz estilos** – Mangualde
Cronometristas: Tondela

NOTA: Caso a Escola convocada para a arbitragem não tenha possibilidade de arbitrar a prova, deverá com antecedência trocar com outra Escola.

8. PROGRAMA DE PROVAS

PROVA	DISTÂNCIA	ESTILO	SEXO
Nº 3	100 m	Mariposa	Masc
Nº 4	100 m	Mariposa	Fem
Nº 5	50 m	Costas	Masc
Nº 6	50 m	Costas	Fem
Nº 13	100 m	Bruços	Masc
Nº 14	100 m	Bruços	Fem
Nº 19	100 m	Livres	Masc
Nº 20	100 m	Livres	Fem
Nº 23	100 m	Estilos	Masc
Nº 24	100 m	Estilos	Fem
Nº 27	4X50 m	Livres	Misto

9. CLASSIFICAÇÕES

Será efectuada uma classificação individual por prova/escalão/sexo, contando para o apuramento do Nadador do Ano e para a definição do ranking das escolas/colectividades.

10. PRÉMIOS

Serão concedidos prémios (medalhas ou diplomas) a todos os Nadadores participantes.

11. CASOS OMISSOS

Os casos omissos serão analisados e resolvidos pela Comissão Organizadora e da sua decisão não cabe recurso.

NOTA: O AQUECIMENTO SERÁ REALIZADO PELA ORDEM DE CHEGADA DAS EQUIPAS (HAVENDO ESCOLAS EM ESPERA O TEMPO MÁXIMO DE AQUECIMENTO SERÁ DE 10 MINUTOS). Às 14H55 A PISCINA TERÁ DE ESTAR VAZIA, AS EQUIPAS QUE CHEGAREM ATRASADAS NÃO EFETUAM O AQUECIMENTO.