



# REGULAMENTO NACIONAL DE COMPETIÇÕES



VERSÃO 2020



## Índice

Categoria Juvenil .....	2
1 - Provas de Piscina .....	2
1.1 - 200m OBSTACLE SWIM .....	2
1.2 - 50m MANIKIN CARRY .....	3
1.3 - 100m MANIKIN CARRY WITH FINS (BARBATANAS DE BORRACHA) .....	4
1.4 - 100m RESCUE MEDLEY .....	5
1.5 - 200m SUPER LIFESAVER .....	6
1.6 - 4x25m MANIKIN RELAY .....	7
1.7 - 4x50m OBSTACLE RELAY .....	9
1.8 - 4x50m MEDLEY RELAY .....	10
1.9 - 4x50m FINS RELAY .....	12
1.10 - 4x50m POOL LIFESAVER RELAY (Misto).....	13
2 - Provas de Praia .....	16
2.1 - SURF RACE .....	16
2.2 - RESCUE TUBE RESCUE .....	18
2.3 - BEACH FLAGS.....	21
2.4 - BEACH SPRINT .....	24
2.5 - BEACH RELAY .....	26
2.6 - BOARD RACE.....	28
2.7 - BOARD RESCUE.....	30
3 - Conduta .....	32
3.1 - Conduta Geral.....	32
3.3 - Cancelamento de provas.....	32
3.4 - Empates .....	32
3.5 - Código de Conduta para Equipas, Delegados, Acompanhantes, Atletas e Árbitros .....	32
3.6 - Código de Desportivismo .....	32
3.7 - Má Conduta .....	34
3.8 - Desclassificações .....	35
3.9 - Reclamações.....	35
3.10 - Controlo Anti-Doping .....	36

## Categoria Juvenil

A categoria juvenil (masculinos e femininos), é para atletas de 13 e 14 anos, que os completem durante o ano civil corrente (1 de janeiro a 31 de dezembro).

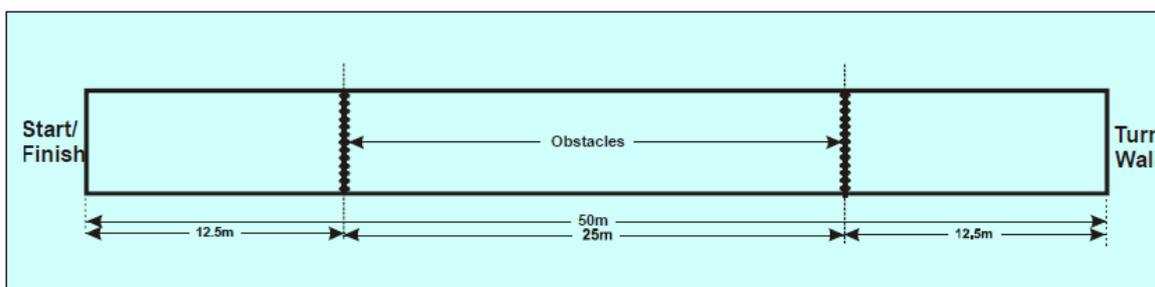
A conduta seguirá o ponto 3 deste regulamento.

Aplicam-se exclusivamente as seguintes provas, mas a mesma regulamentação do Regulamento Nacional de Competições Júnior, Absoluto e Master, com as seguintes alterações.

Utilizar-se-á o manequim oficial do Regulamento Nacional de Competições Júnior, Absoluto e Master, para esta categoria.

### 1 - Provas de Piscina

#### 1.1 - 200m OBSTACLE SWIM



#### Descrição da prova

Ao sinal de partida, o atleta entra na água com um salto e nada por um percurso de 200m, passando 8 vezes por baixo de um obstáculo submerso. Para finalizar, à chegada toca na parede da piscina.

O Nadador deve vir à superfície da água depois:

- Da partida e antes do primeiro obstáculo;
- De passar por baixo de cada obstáculo; e
- De cada viragem.

O atleta pode ganhar impulso no fundo da piscina para sair à superfície da água após passar o obstáculo. “Sair à superfície” significa que a cabeça do nadador terá de romper o plano da superfície da água.

Não é motivo de desclassificação bater ou tocar no obstáculo.

#### Material

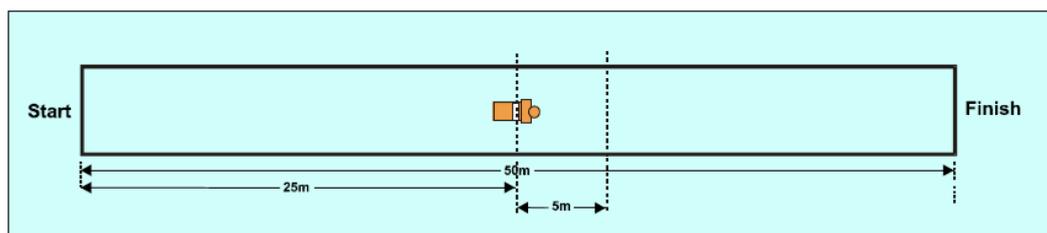
**Obstáculos:** os obstáculos estão fixos em ângulo reto e em linha ao longo da pista. Na piscina de 50m o primeiro obstáculo estará a 12,5m da parede de partida e o outro obstáculo estará a 12,5m do lado oposto. A distância entre obstáculos é de 25m. Em piscina de 25m existirá apenas um obstáculo, colocado a 12,5m da parede de partida.

## Desclassificações

As seguintes ações são motivo de desclassificação:

1. Partida antecipada (DQ1);
2. Passar por cima do obstáculo, sem voltar imediatamente atrás, por cima ou por baixo, e voltar a passar corretamente o obstáculo por baixo (DQ2);
3. Não vir à superfície após a partida (antes do obstáculo), após passar por cada obstáculo e após cada viragem (DQ3);
4. Não tocar na parede durante a viragem (DQ4);
5. Não tocar na parede à chegada (DQ5).

## 1.2 - 50m MANIKIN CARRY



### Descrição da prova

Ao sinal de partida, o atleta entra na água com um salto e nada 25m em estilo livre, devendo vir à superfície antes de resgatar o manequim. Depois submerge para resgatar o **manequim** afundado e levá-lo à superfície dentro da linha dos 5m de recuperação. O atleta reboca o manequim até tocar na parede de chegada.

O atleta pode ganhar impulso no fundo da piscina para emergir o manequim

### Material

**Manequim:** o Manequim está completamente cheio de água e selado para a prova.

**Posição do manequim:** O manequim é colocado de costas, a cabeça na direção da chegada; com a linha transversal aos 25 m, numa piscina de 50 m; e com a base em contato com a parede oposta à partida, numa piscina de 25 m.

**Resgate do Manequim:** atleta deve ter o manequim na posição correta de reboque antes que o topo da cabeça do manequim passe pela linha de recuperação de 5m. Em piscina de 25m, o atleta pode se impulsionar do fundo e/ou virar na parede da piscina para emergir o manequim.

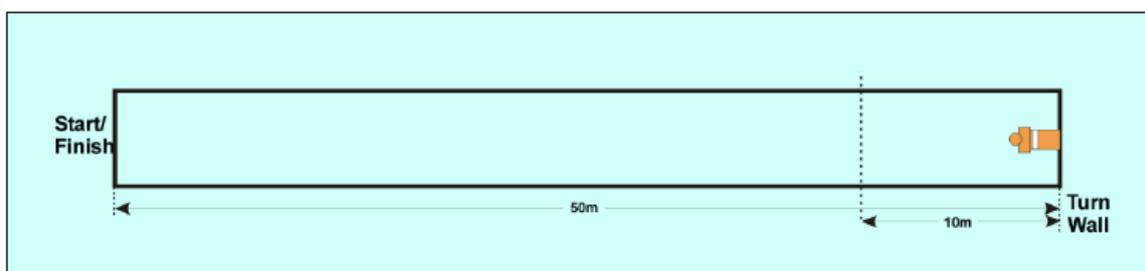
## Desclassificações

As seguintes ações são motivo de desclassificação:

1. Partida antecipada (DQ6);
2. Não vir à superfície antes de submergir para recolher o manequim (DQ7);
3. Auxiliar-se de qualquer elemento da piscina para resgatar o manequim, não incluindo o fundo da piscina e a parede de viragem em piscina de 25m (DQ8);
4. Não ter o manequim na posição correta de reboque, antes da cabeça do manequim passar a linha dos 5m de recuperação (DQ9);

5. Usar uma técnica incorreta de reboque segundo o regulamento nacional de competições júnior, absoluto e master (capítulo 3.3) (DQ10);
6. Não manter o manequim e/ou o atleta à superfície da água (DQ11);
7. Soltar o manequim antes de tocar a parede de chegada (DQ12);
8. Não tocar na parede de Chegada (DQ13).

### 1.3 - 100m MANIKIN CARRY WITH FINS (BARBATANAS DE BORRACHHA)



#### Descrição da prova

Ao sinal de partida, o atleta entra na água com um salto e nada 50m em estilo livre com barbatanas de borracha (pequenas), resgata o manequim afundado e leva-o à superfície dentro da linha dos 10m de recuperação. O atleta reboca o manequim até tocar na parede de chegada.

O atleta não precisa de tocar na parede de viragem no resgate do manequim.

O atleta pode impulsionar o fundo e/ou virar na parede da piscina para emergir o manequim.

#### Material

**Manequim:** o Manequim está completamente cheio de água e selado para a prova.

**Posição do manequim:** O manequim é colocado de costas em contacto com o fundo da piscina (ou plataforma ou outro suporte), com a base em contacto com a parede oposta à saída e a cabeça na direção de chegada, em piscina de 50 m; e em contato com a parede de saída e com a cabeça na direção oposta à chegada, em piscina de 25 m.

**Reboque do manequim:** O atleta deve ter o manequim na posição de reboque correta antes que o topo da cabeça do manequim passe pela linha de recuperação de 10 m.

**Recuperar barbatanas perdidas:** Após a partida, o atleta pode recuperar as barbatanas perdidas e continuar a prova sem desqualificação, desde que não viole as regras relativas ao reboque do manequim (ver o capítulo 3.3 do regulamento nacional de competições júnior, Absoluto e master). Este atleta não poderá competir novamente noutra série, por esta razão.

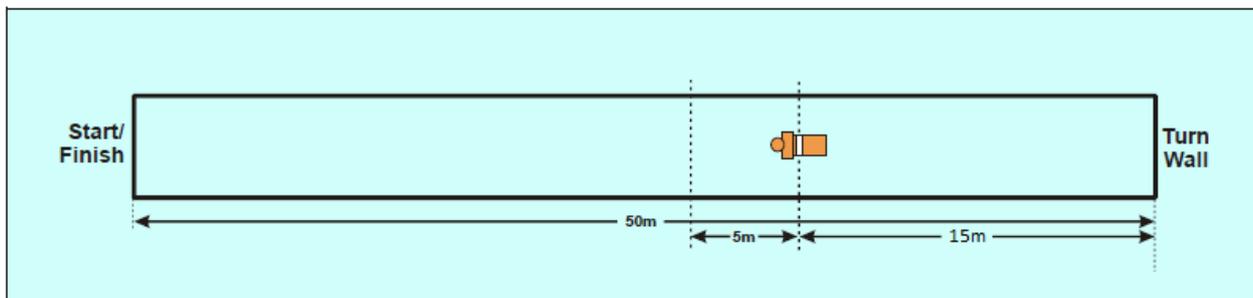
#### Desclassificações

As seguintes ações são motivo de desclassificação:

1. Partida antecipada (DQ14);
2. Auxiliar-se de qualquer elemento da piscina ao emergir o manequim – não incluindo o fundo da piscina e a parede de viragem em piscina de 25m (DQ15);
3. Não ter o manequim na posição correta de reboque, antes da cabeça do manequim passar a linha dos 10m (DQ16);

4. Usar uma técnica incorreta de reboque, segundo o regulamento nacional de competições júnior, absoluto e master (capítulo 3.3) (DQ17);
5. Soltar o manequim antes de tocar a parede de chegada (DQ18);
6. Não tocar na parede de chegada (DQ19).

## 1.4 - 100m RESCUE MEDLEY



### Descrição da prova

Ao sinal de partida, o atleta entra na água com um salto e nada 50m estilo livre, vem à superfície, vira e mergulha até ao manequim submerso, que se encontra a 15m da parede de viragem.

O atleta resgata o manequim para a superfície, dentro da linha de recuperação de 5m, rebocando o manequim até à parede de chegada.

O atleta pode respirar durante a viragem, mas não após os pés perderem o contacto com a parede e até resgatar o manequim.

O atleta pode ganhar impulso no fundo da piscina para emergir o manequim.

### Material

**Manequim:** O manequim está completamente cheio de água e selado para a prova.

**Posição do manequim:** O manequim deve ser colocado de costas, com a parte superior da linha transversal a 15m e a cabeça na direção de chegada numa piscina de 50m, sendo na direção oposta numa piscina de 25m.

Em piscina de 25m, não se aplicam as técnicas de reboque do manequim nas zonas de 5m de recuperação e de viragem, após os 75m.

**Resgate do manequim:** o atleta deve ter o manequim na posição correta de reboque antes da parte alta da cabeça do manequim passar a linha dos 5m de recuperação.

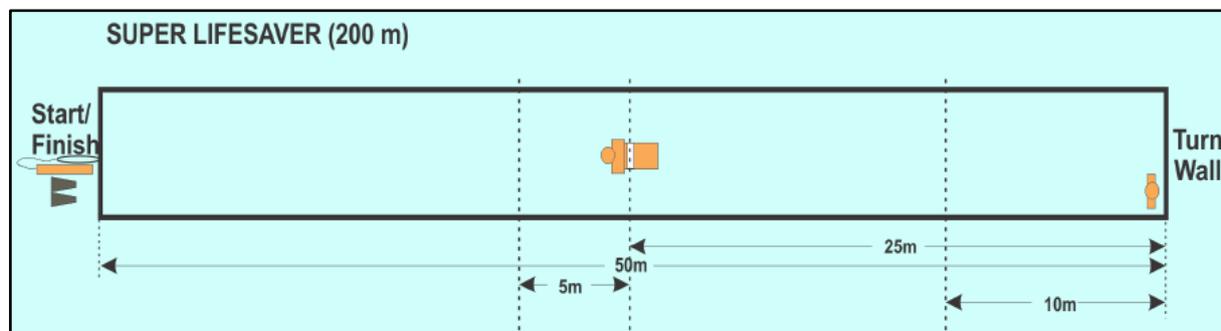
### Desclassificações

As seguintes ações são motivo de desclassificação:

1. Partida antecipada (DQ20);
2. Vir à superfície depois da viragem e antes de resgatar o manequim (DQ21);
3. Respirar depois dos pés perderem contacto com a parede e antes de resgatar o manequim(DQ22);
4. Auxiliar-se que qualquer elemento da piscina para resgatar o manequim – não incluindo o fundo da piscina (DQ23);
5. Não ter o manequim na posição correta de reboque antes da cabeça do manequim passar a linha dos 5m de recuperação (DQ24);

6. Usar uma técnica incorreta de reboque, segundo o regulamento nacional de competições júnior, absoluto e master (capítulo 3.3) (DQ25);
7. Largar o manequim antes de tocar a parede de chegada (DQ26);
8. Não tocar na parede de chegada (DQ27).

## 1.5 - 200m SUPER LIFESAVER



### Descrição da prova

Ao sinal de partida, o atleta entra na água com um salto e nada 75m estilo livre, para mergulhar e resgatar o manequim submerso. O atleta resgata o manequim dentro da linha dos 5m de recuperação e reboca-o até à parede de viragem. Toca na parede e solta o manequim.

O atleta deve vir à superfície durante o nado dos primeiros 75m.

Na água, o atleta coloca as barbatanas e o cinto de salvamento, e nada 50m estilo livre. Depois de tocar na parede, o atleta fecha o cinto dentro da zona dos 5m e reboca-o até tocar na parede de chegada.

A prova termina quando o atleta toca na parede de chegada.

**Como colocar as barbatanas e o cinto de salvamento:** antes da partida, os atletas devem colocar as barbatanas e o cinto na beira da piscina - não no bloco de partida – dentro dos limites da sua pista.

**Posição do manequim para reboque:** o manequim está completamente cheio de água e selado para a prova.

O manequim deve estar colocado de costas, a cabeça na direção da chegada, com a parte alta da linha transversal aos 25m, em piscina de 50m e com a base em contacto com a parede oposta à partida, em piscina de 25m.

**Recuperação do manequim:** o atleta pode ganhar impulso no fundo da piscina para emergir o manequim.

O atleta deve ter o manequim na posição correta de reboque antes da parte alta da cabeça do manequim passar a linha dos 5m de recuperação.

**Colocação de Cinto de Salvamento e Barbatanas:** depois de tocar na parede, o atleta solta o manequim. Na água, o atleta coloca o cinto de salvamento e as barbatanas e nada 50m estilo livre.

**Colocação correta do cinto de salvamento:** o cinto de salvamento deve ser colocado corretamente com a cinta a cruzar no tórax ou sobre o ombro.

Assumindo que cinto de salvamento está colocado corretamente, não é motivo de desclassificação se a cinta cair sobre o braço ou cotovelo do atleta, durante o percurso da prova.

O cabo do cinto de salvamento deve ficar totalmente esticado o mais rápido possível.

Os atletas não devem fazer nada para atrasar ou impedir que o cabo do cinto de salvamento esteja totalmente esticado, o mais rápido possível.

Nas viragens em piscina de 25m, não se terá em conta que o cabo tenha de ir esticado.

**Recuperar barbatanas perdidas:** depois da partida, um atleta pode recuperar as barbatanas perdidas e continuar a prova sem ser desclassificado, sempre que não sejam violadas as normas de reboque do manequim. Ao referido atleta não é permitido competir de novo noutra série.

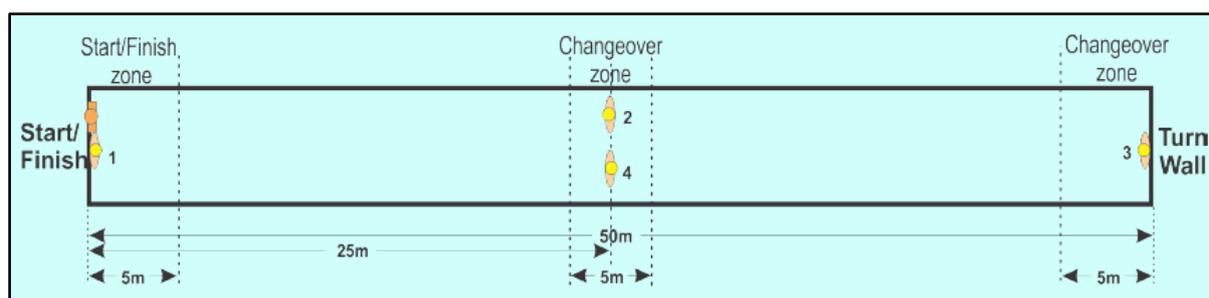
**Defeitos do cinto de salvamento:** se na opinião do juiz da prova, o cinto, o cabo e /ou a cinta apresentam um defeito técnico durante a prova, é permitido ao atleta repetir a prova.

### Desclassificações:

As seguintes ações são motivo de desclassificação:

1. Partida antecipada (DQ28);
2. Auxiliar-se de qualquer elemento da piscina ao resgatar o manequim – não incluindo o fundo da piscina (DQ29);
3. Não ter o manequim na posição correta de reboque antes da cabeça do manequim passar a linha dos 5m da zona recuperação carry e os 10m da linha de recuperação tow (DQ30);
4. Usar uma técnica incorreta de reboque, segundo o regulamento nacional de competições júnior, absoluto e master (capítulo 3.3) (DQ31);
5. Aos 150m não tocar na parede de viragem (DQ32);
6. Não tocar na parede de chegada (DQ33).

## 1.6 - 4x25m MANIKIN RELAY



### Descrição da prova

Quatro atletas, um de cada vez, rebocam cada um o manequim aproximadamente durante 25m.

**Primeiro Atleta:** posiciona-se dentro de água, a segurar o manequim com uma mão e a beira da piscina com a outra. Ao sinal de partida, o atleta reboca o manequim cerca de 25m até ao meio da piscina e passa para o segundo atleta dentro da zona de troca de 5m, localizado entre os 22,5m e os 27,5m.

**Segundo Atleta:** reboca o manequim até tocar na parede de viragem e passa o manequim ao terceiro atleta, que deve estar em contacto com a parede de viragem com pelo menos uma das mãos. O terceiro atleta só pode agarrar o manequim depois do segundo atleta tocar a parede.

**Terceiro Atleta:** reboca o manequim aproximadamente 25m e passa-o ao quarto atleta dentro da zona de troca entre os 72,5m e os 77,5m.

**Quarto Atleta:** completa a prova rebocando o manequim até tocar na parede de chegada com qualquer parte do corpo.

Os atletas devem permanecer dentro de água, na sua pista, até que o árbitro dê sinal de prova terminada; exceto em piscina de 25m onde o 1º e 2º atleta devem sair da água assim que a sua prova estiver concluída.

Só o atleta que entrega e o atleta que recebe o manequim podem intervir na zona de estafeta. O atleta que entrega pode ajudar o que recebe sempre que a cabeça do manequim esteja dentro da zona de troca (4 ou 5m).

O atleta que entrega não pode largar o manequim até que o atleta que recebe o segure (cada atleta deve ter uma mão em contacto com o manequim).

Em piscina de 25m todas as passagens realizam-se como do 2º para o 3º atleta.

A zona de saída e a zona de troca serão marcadas:

- **Na partida:** com bandeiras a 5m da beira da piscina;
- **Ao meio da piscina:** Dois cones sinalizadores aos 22,5m e aos 27,5m da partida;
- **No lado das viragens:** com bandeiras a 5m da beira da piscina.

Os atletas podem ganhar impulso no fundo da piscina na zona de troca.

## Material

**Manequim:** O manequim está completamente cheio de água e selado para a prova.

## Desclassificações

As seguintes ações são motivo de desclassificação:

1. Partida antecipada (DQ34);
2. Usar uma técnica incorreta de reboque segundo o capítulo 3.3 do regulamento nacional de competições júnior, absoluto e master (DQ35);
3. Auxiliar-se de qualquer elemento da piscina, como separadores de pista, escadas, etc., sem incluir o fundo da piscina e a parede (DQ36);
4. Na passagem do manequim:
  - a. Fazer a passagem antes ou depois da zona de troca (DQ37);
  - b. Agarrar antes do segundo nadador tocar na parede em piscina de 50m ou antes do competidor anterior tocar na parede em piscina de 25m (DQ38);
  - c. Agarrar sem que o terceiro competidor esteja em contacto com a parede em piscina de 50m ou o competidor anterior esteja em contacto com a parede em piscina de 25m (DQ39).
5. Auxílio de um terceiro atleta na passagem do manequim entre o atleta que entrega e o que recebe (DQ40);

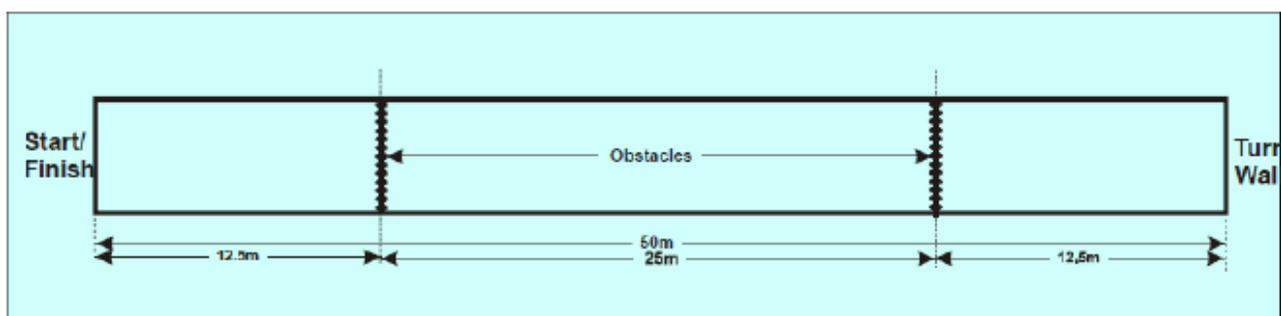
6. Largar o manequim antes que o atleta seguinte o tenha agarrado (cada atleta deve ter uma mão em contacto com o manequim) (DQ41);
7. Largar o manequim antes de tocar na parede de chegada (DQ42);
8. Não tocar na parede de chegada (DQ43);
9. Um atleta que faça dois ou mais percursos na prova (DQ44).

**NOTA:** Uma vez que a parte alta da cabeça do manequim tenha entrado na zona de troca, não se aplica o capítulo 3.3 “reboque do manequim” do regulamento nacional de competições júnior, absoluto e master, e não se voltará a aplicar até que a parte alta da cabeça do manequim tenha saído da zona de troca. Só se aplica nos últimos 5m da prova, zona de chegada, visto que o manequim estará sempre em contacto com um atleta.

A passagem do manequim a meio da piscina, deve ter lugar em qualquer momento depois da parte alta da cabeça do manequim entrar na zona de troca, mas a passagem deve ocorrer dentro desta. O atleta que recebe deve ter o manequim na posição correta de reboque quando a parte alta da cabeça do manequim passar a linha de troca.

Na passagem junto à parede, o atleta que entrega, depois de tocar na parede, pode ajudar o atleta que recebe em qualquer parte dos 5m da zona de troca. O atleta que recebe deve ter o manequim na posição correta de reboque quando a parte alta da cabeça do manequim passar a linha dos 5m de troca.

## 1.7 - 4x50m OBSTACLE RELAY



### Descrição da prova

Ao sinal de partida, o primeiro atleta entra na água com um salto e nada 50m em estilo livre passando por baixo dos dois obstáculos. Depois do primeiro atleta tocar na parede, o segundo, terceiro e quarto atleta repetem o procedimento, um de cada vez.

Os atletas devem vir à superfície depois da partida, antes de passar o primeiro obstáculo e depois de passar por baixo de cada obstáculo. “Vir à Superfície” significa que a cabeça do atleta deve passar o plano da superfície da água.

O atleta pode ganhar impulso no fundo da piscina para vir à superfície depois de passar o obstáculo.

Tocar ou bater no obstáculo não é motivo de desclassificação

O primeiro, segundo e terceiro atletas devem sair da água assim que finalizam a sua prova sem dificultar a prova aos restantes atletas e não podem voltar a entrar dentro de água.

## Material

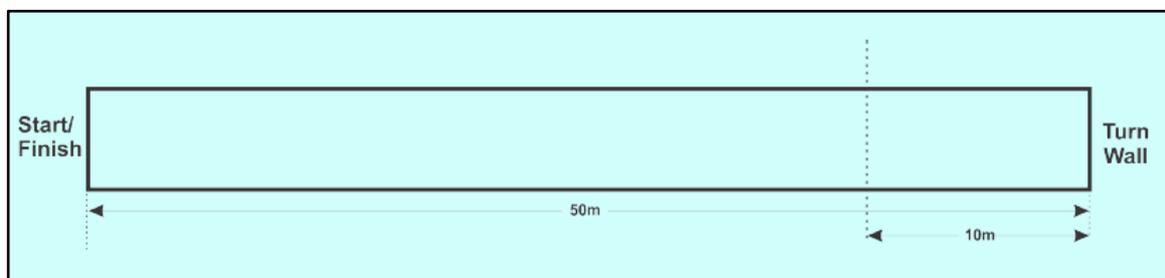
**Obstáculos:** os obstáculos estão fixos em linha reta aos separadores de pista ao longo da pista. Em piscina de 50 metros o primeiro obstáculo deverá estar a 12,5m da parede de partida e o segundo obstáculo deverá estar a 12,5m do lado oposto. A distância entre os dois obstáculos é de 25m. Em piscina de 25 metros haverá um único obstáculo, colocado a 12,5m da parede de partida.

## Desclassificações

As seguintes ações são motivo de desclassificação:

1. Partida antecipada (DQ45);
2. Partir antes do atleta que está em prova tocar na parede (DQ46);
3. Passar por cima do obstáculo, sem voltar imediatamente atrás, por cima ou por baixo, e voltar a passar corretamente o obstáculo por baixo (DQ47);
4. Não vir à superfície, antes do obstáculo, depois da partida ou depois de cada viragem (DQ48);
5. Não vir à superfície depois de cada obstáculo (DQ49);
6. Não tocar na parede durante a viragem (DQ50);
7. Um atleta repetir duas ou mais vezes um percurso na prova (DQ51);
8. Partir antes do atleta em prova tocar na parede (DQ52);
9. Não tocar na parede de chegada (DQ53);
10. Um atleta que volte a entrar na água depois de completar a prova (DQ54).

## 1.8 - 4x50m MEDLEY RELAY



### Descrição da prova

Ao Sinal de partida, o primeiro atleta entra na água com um salto e nada 50m em estilo livre sem barbatanas.

Depois do primeiro atleta tocar na parede, o segundo atleta salta e nada 50m em estilo livre com barbatanas de borracha.

Após o segundo tocar na parede, o terceiro atleta nada 50m em estilo livre com cinto de salvamento e no fim toca na parede.

O quarto atleta parte de dentro de água usando barbatanas e uma mão a agarrada à beira da piscina.

O quarto atleta coloca a cinta do cinto de salvamento do terceiro, passando este a ser a vítima, agarrando o cinto de salvamento com as duas mãos, enquanto é rebocado durante 50m pelo quarto atleta até à chegada.

Tanto, o quarto como o terceiro atleta devem sair da beira da piscina. A vítima deve estar em contacto com o cinto de salvamento antes de passar a linha dos 5m, tendo como referência a cabeça da vítima.

A prova termina quando o quarto atleta toca na parede, com a vítima em contacto com o cinto de salvamento.

A vítima pode bater os pés enquanto é rebocada, mais nenhuma outra ajuda é permitida.

Em piscina de 25m, na última viragem, a vítima poderá mexer-se até que o quarto atleta termine a viragem e chegue ao seu nível.

A vítima deve agarrar o cinto de salvamento e não o cabo ou o mosquetão.

A vítima deve agarrar o cinto de salvamento com ambas as mãos enquanto é rebocado, pode ainda recolocar as mãos no cinto de salvamento durante o reboque sem ser desclassificado.

O quarto nadador deve ter pelo menos uma mão na parede de partida quando o terceiro tocar na parede, o quarto atleta pode ganhar impulso na parede com a mão, braço ou pés. O quarto atleta não pode tocar em nenhuma parte do cinto de salvamento, incluindo cabo e mosquetão, até que o terceiro nadador tenha tocado na parede.

O primeiro e segundo atleta devem sair da água após concluir a sua prova, sem interferir na prova dos restantes atletas, não podendo voltar a entrar na água.

**Partida com cinto de Salvamento:** na partida do terceiro atleta, o cinto de salvamento e cabo são colocados ao critério do atleta, mas dentro da sua pista. O atleta deverá assegurar uma posição segura e correta do cabo e do cinto.

**Como colocar o cinto de salvamento:** o cinto de salvamento deve colocar-se corretamente com a cinta a cruzar o tórax ou apenas sobre um ombro. Assumindo que o cinto está colocado corretamente, não será motivo de desclassificação se a cinta cair sobre o braço ou cotovelo durante a prova.

**Reboque da vítima:** os atletas devem rebocar a vítima com o cabo do cinto de salvamento totalmente estendido a partir dos 10m, tendo como referência a cabeça da vítima.

**Recuperar Barbatanas perdidas:** depois da partida, um atleta pode recuperar a barbatana perdida e continuar a prova sem desclassificação. Esta equipa não poderá competir noutra série.

**Defeitos do cinto de salvamento:** se na opinião do juiz de prova, o cinto de salvamento, o cabo ou a cinta apresentarem um defeito técnico durante a prova, a equipa poderá repetir a prova.

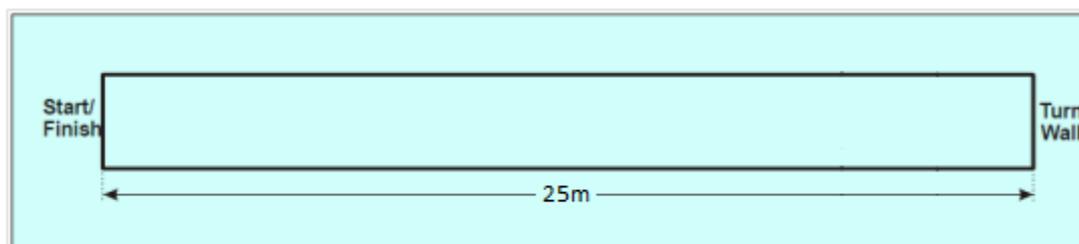
### **Desclassificações**

As seguintes ações são motivo de desclassificação:

1. Partida antecipada (DQ55);

2. Partir antes do nadador que está em prova tocar na parede (DQ56);
3. O quarto atleta tocar no mosquetão, cabo ou qualquer parte do cinto de salvamento, antes do terceiro atleta tocar na parede (DQ57);
4. O quarto atleta largar a parede sem o terceiro ter tocado na parede (DQ58);
5. A vítima agarrar o cinto de salvamento pelo cabo (DQ59);
6. A vítima ajudar com movimentos de braços e não agarrar o cinto de salvamento com as duas mãos (DQ60);
7. A vítima perder o cinto de salvamento, depois de passar a linha dos 10m (DQ61)
8. O quarto atleta rebocar a vítima sem ter o cabo totalmente estendido, depois dos 10m (DQ62);
9. Um atleta fazer dois ou mais percursos durante a prova, exceto o terceiro atleta que faz de vítima (DQ63);
10. Não tocar na parede de chegada (DQ64);
11. Um atleta voltar a entrar na água depois de completar a sua prova (DQ65).

### 1.9 - 4x50m FINS RELAY



#### Descrição da prova

Ao sinal de partida, o primeiro atleta entra na água com um salto e nada 50m em estilo livre com barbatanas.

Depois do primeiro atleta tocar na parede, o segundo salta e nada 50m em estilo livre com barbatanas. Assim sucessivamente até ao quarto atleta.

O primeiro, segundo e terceiro atleta deve sair da água após finalizar a prova, sem prejuízo para o atleta que se encontra em prova e não podem voltar a entrar na água.

#### Material

**Barbatanas:** devem ser barbatanas de borracha, não superiores às dimensões oficiais (Comprimento: 65cm, incluindo o "sapato" ou a cinta do calcanhar. Largura: 30cm no ponto mais largo).

**Recuperar barbatanas perdidas:** depois da partida, um atleta pode recuperar a barbatana perdida e continuar a prova sem desclassificação. Não é permitida a essa equipa entrar noutra série.

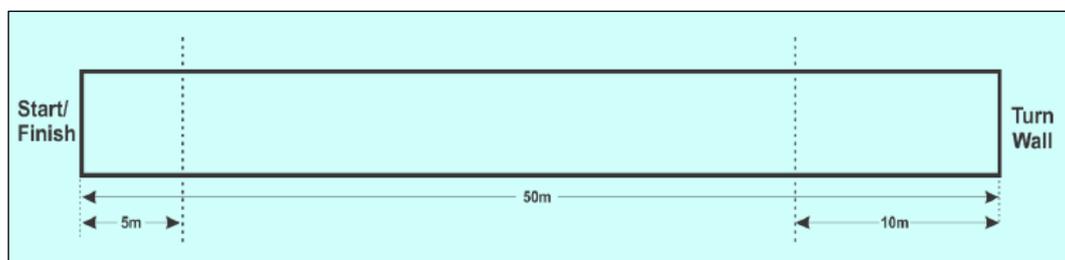
#### Desclassificações

Serão motivo de desclassificação:

1. Partida antecipada (DQ66);
2. Partir antes do nadador que está em prova, tocar na parede (DQ67);
3. Não tocar na parede durante qualquer viragem (DQ68);

4. Um atleta realizar dois ou mais percursos na prova (DQ69);
5. Não tocar na parede de chegada (DQ70);
6. Um atleta voltar a entrar na água depois de terminar a sua prova (DQ71).

### 1.10 - 4x50m POOL LIFESAVER RELAY (Misto)



#### Descrição da prova

**Primeiro atleta:** ao sinal de partida, o primeiro atleta entra na água com um salto e nada 50m em estilo livre sem barbatanas.

**Segundo atleta:** depois do primeiro atleta tocar na parede, o segundo salta e nada 50m em estilo livre com barbatanas, submerge e recupera um manequim. O segundo atleta não necessita tocar a parede para passar o manequim ao terceiro atleta.

**Nota:** o segundo atleta pode realizar todo o percurso submerso, antes de vir à superfície com o manequim, ou pode sair à superfície uma ou mais vezes, depois da partida e antes de submergir para recuperar o manequim.

**Terceiro atleta:** o terceiro atleta está na água (sem barbatanas), em contato com a parede de viragem ou a plataforma de saída, com pelo menos uma mão. Agarra o manequim do segundo atleta, depois de o manequim quebrar a superfície da água. De seguida o terceiro atleta reboca o manequim 50 metros e toca a parede, antes de passar o manequim para o quarto atleta.

**Nota:** os manequins devem ser colocados no fundo da piscina, a uma profundidade máxima de três (3) metros. Nas piscinas com profundidade superior a três (3) metros, serão usadas "plataformas" para colocar os manequins à profundidade de três (3) metros.

**Quarto atleta:** com barbatanas, agarrado à parede com pelo menos uma mão, até agarrar o manequim. De seguida reboca o manequim até tocar na parede de chegada com qualquer parte do seu corpo.

O segundo e o terceiro atletas, que concluíram o seu percurso, podem ajudar o colega que inicia o próximo percurso, mas apenas enquanto o a cabeça do manequim estiver dentro das zonas de transição. As zonas de transição para devem estar indicadas com bandeiras ou cones:

- Na transição do segundo (2º) para o terceiro (3º) atleta - cinco (5) metros da parede;
- Na transição do terceiro (3º) para o quarto (4º) atleta - a 10 (dez) metros da parede.

Os atletas não podem perder o contato com o manequim até o próximo atleta agarrar o manequim (ou seja, uma mão de cada atleta deve estar em contato com o manequim). Dentro da

zona de transição, não se aplicam os critérios do capítulo 3.3 do regulamento nacional de competições júnior, absoluto e master (Reboque do Manequim) para o terceiro e quarto atletas. Os critérios de reboque do manequim aplicam-se dentro da zona de chegada, no final do percurso.

**Recuperar barbatanas perdidas.** Os segundo e quarto atletas podem recuperar as barbatanas perdidas após o início, e a equipe pode continuar a competição. A equipe não será incluída noutra série. O terceiro e quarto atletas podem empurrar a parede com as mãos, braços ou pés, depois de agarrar o manequim, na sua posição. Considera-se a prova terminada quando o quarto atleta toca a parede de chegada da piscina, enquanto ainda reboca o manequim corretamente.

Os atletas do primeiro, segundo e terceiro percurso podem sair da água após terminarem as suas participações na prova, sem obstruir nenhum outro atleta. Estes atletas não podem entrar novamente na água.

**Nota:** esta é uma prova de categoria mista, com duas atletas femininas e dois atletas masculinos em cada equipa. Fica à escolha de cada equipa a ordem dos seus atletas, respeitando a ordem da prova (nadar, nadar com barbatanas, reboque sem barbatanas e reboque com barbatanas).

## Material

**Manequim:** O manequim está completamente cheio de água e selado para a prova. Os atletas usam o manequim fornecido pela organização.

**Barbatanas:** devem ser barbatanas de borracha, não superiores às dimensões oficiais (Comprimento: 65cm, incluindo o "sapato" ou a cinta do calcanhar. Largura: 30cm no ponto mais largo).

## Desclassificações

Serão motivo de desclassificação:

1. Usar uma técnica incorreta de reboque segundo o capítulo 3.3 do regulamento nacional de competições júnior, absoluto e master (DQ72);
2. Auxiliar-se de qualquer elemento da piscina, como separadores de pista, escadas, etc., sem incluir o fundo da piscina e a parede (DQ73);
3. O terceiro atleta perder o contacto com a plataforma de saída, antes de tocar no manequim (DQ74);
4. Na passagem do manequim:
  - a. Fazer a passagem antes ou depois da zona de troca (DQ75);
  - b. Agarrar antes do segundo nadador tocar na parede em piscina de 50m ou antes do competidor anterior tocar na parede em piscina de 25m (DQ76);
  - c. Agarrar sem que o terceiro competidor esteja em contacto com a parede em piscina de 50m ou o competidor anterior esteja em contacto com a parede em piscina de 25m (DQ77).
5. Auxílio de um terceiro atleta na passagem do manequim entre o atleta que entrega e o que recebe (DQ78);
6. Largar o manequim antes que o atleta seguinte o tenha agarrado (cada atleta deve ter uma mão em contacto com o manequim) (DQ79);
7. Não tocar na parede de chegada (DQ80);
8. Um atleta que faça dois ou mais percursos na prova (DQ81);
9. Não competir na prova pela ordem apresentada na inscrição (DQ82);

10. Partir antes do nadador que está em prova tocar na parede (DQ83);
11. Um atleta voltar a entrar na água depois de terminar a sua prova (DQ84).

**NOTA:** *Uma vez que a parte alta da cabeça do manequim tenha entrado na zona de troca, não se aplica o capítulo 3.3 “reboque do manequim” do regulamento nacional de competições júnior, absoluto e master, e não se voltará a aplicar até que a parte alta da cabeça do manequim tenha saído da zona de troca. Só se aplica nos últimos 5m da prova, zona de chegada, visto que o manequim estará sempre em contacto com um atleta.*

O terceiro atleta deve ter o manequim na posição correta de reboque quando a parte superior da cabeça do manequim passa a linha de cinco (5) metros. Depois do terceiro atleta tocar a parede de viragem, ele ou ela podem ajudar na passagem para o quarto atleta, em qualquer ponto da zona de transição de dez (10) metros.

O quarto atleta deve ter o manequim na posição correta de reboque quando a parte superior da cabeça do manequim passa a linha de dez (10) metros.

## 2 - Provas de Praia

### 2.1 - SURF RACE

Desenvolve-se de maneira idêntica às categorias superiores, mas reduzindo-se a distância, dependendo das características da praia e da distância à rebentação.

#### **Descrição da prova**

Ao sinal de partida, o atleta corre para a água e nada uns 250m-300m num percurso delimitado por boias, volta para a areia e termina entre duas bandeiras na praia.

Para facilitar a classificação das posições de chegada, os atletas devem colocar-se em linha reta desenhada na areia aproximadamente a 15m da chegada, em paralelo com a margem.

#### **O Percurso**

Como mostra o diagrama, o percurso em U será de aproximadamente 250m-300m desde a partida até à chegada. Para garantir partidas e chegadas justas, o alinhamento das linhas de partida e chegada podem ser alteradas pelo juiz da prova, dependendo das condições do mar.

**Linha de partida** - um cabo de cor brilhante entre dois postes separados por 40m de distância, será colocada a 5m da praia, centrada na bóia número 1.

**Linha de chegada** – entre duas bandeiras separadas por 5m – colocadas a 15m da praia, centradas com a última bóia.

**Percurso de natação** – será marcado por boias (como mostra o diagrama) situadas aproximadamente a uns 120m medidos desde a profundidade do Joelho. As distâncias podem variar consoante as condições do mar.

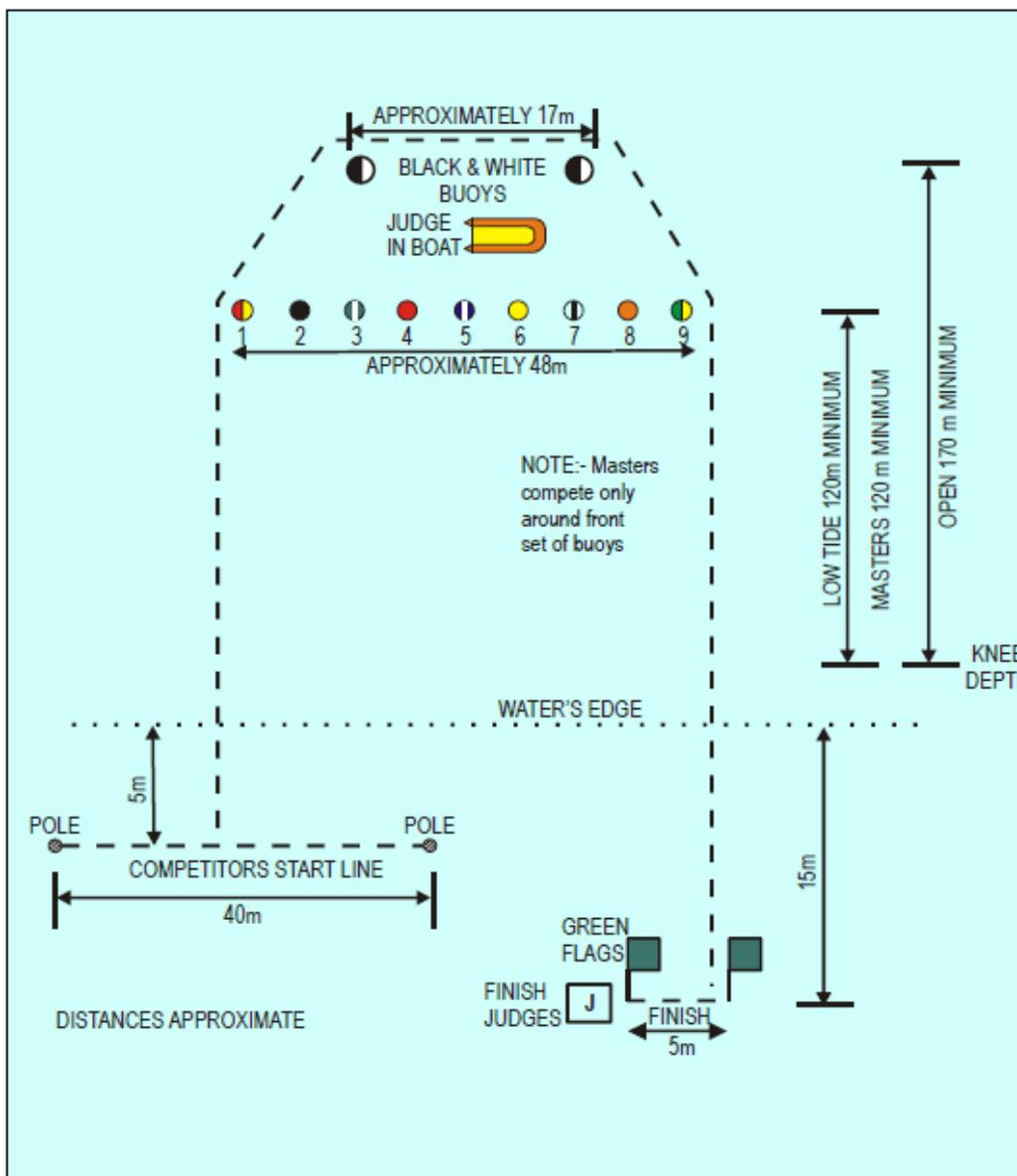
#### **Juiz**

Os atletas devem chegar em posição vertical sobre os pés. A chegada será marcada pelo peito do atleta a cruzar a linha de chegada.

Os juizes colocam-se em posição para observar o percurso da prova e determinar a ordem de chegada.

#### **Desclassificações**

1. Não completar o percurso como definido e descrito (DQ1).



## 2.2 - RESCUE TUBE RESCUE

Desenvolve-se de forma idêntica às categorias superiores, mas reduzindo a distância, dependendo das características da praia e da distância da rebentação.

### **Descrição da Prova**

Quatro atletas de cada equipa participam nesta prova: uma vítima, um resgatador e dois transportadores. A vítima nada aproximadamente 100m até à boia designada, levanta o braço e espera que seja rebocado pelo resgatador que nada com barbatanas e cinto de salvamento. Ao regressar à praia, os dois transportadores que estão à espera, entram dentro de água para ajudar. A prova termina quando o primeiro atleta da equipa em contacto com vítima, passa a linha de chegada.

**A Partida:** os quatro atletas posicionam-se na linha de partida, virados para o mar. Antes do sinal de partida, o resgatador e o material devem estar atrás da linha de partida/chegada. O resgatador deve levar o cinto de salvamento na mão ou já colocado e as barbatanas devem ir nas mãos. As barbatanas não podem ser colocadas antes de passar a linha de partida.

Ao sinal de partida a vítima entra na água, nada até tocar na frente da boia designada, assinala a sua chegada levantando um braço enquanto toca na boia. A seguir a vítima coloca-se atrás da boia.

O juiz da prova poderá determinar um método alternativo para assinalar que a vítima tocou na boia.

Os atletas devem começar na posição correta. Os atletas que nadem para a boia errada e sinalizem a chegada serão desclassificados.

**Resgatador:** ao sinal de chegada da vítima, o resgatador passa a linha de partida e coloca o material à sua preferência, nada pelo lado esquerdo da boia (vista a partir da praia), a sua vítima espera atrás da boia. O resgatador passa o cinto de salvamento à volta do corpo da vítima, por baixo dos braços e fecha o mosquetão. Com a vítima em segurança, os atletas continuam a prova contornando a boia no sentido dos ponteiros do relógio, rebocando a vítima até à praia.

**Transportadores:** após o resgatador começar a rebocar a vítima até à praia, os transportadores, na sua direção, podem passar a linha de partida e entrar na água dando auxílio ao resgatador no transporte da vítima até à praia. A vítima deve ser arrastada ou rebocada até à linha de chegada.

**A Chegada:** é marcada pelo peito do primeiro atleta a passar a linha de chegada em posição vertical e que transporta a vítima (o cinto de salvamento não é necessário na chegada).

### **Notas:**

- *Os Resgatadores ou transportadores que passem a linha de partida, por qualquer motivo, devem voltar a colocar-se na posição correta para iniciar a sua prova;*
- *Na partida, o resgatador deve colocar o cinto de salvamento e as barbatanas atrás da linha de partida/chegada ou ter o material na mão. Pode ter a cinta do cinto de salvamento colocada;*
- *Os cintos de salvamento devem ser colocados com a cinta ao ombro ou cruzada no tórax;*
- *A vítima pode ajudar o resgatador a colocar o cinto. Qualquer um dos dois pode fechar o cinto, mas este deve ser colocado atrás da linha da boia;*

- *O resgatador deve rebocar a vítima com cinto colocado por baixo dos braços, com o mosquetão fechado;*
- *A vítima não pode ser rebocada pelo estômago*
- *Durante o reboque, a vítima pode ajudar batendo os pés ou remando com os braços debaixo de água, mas não pode fazer movimentos de natação com os braços fora de água.*
- *A vítima não pode ajudar, nadando ou correndo;*
- *Só o resgatador por usar barbatanas. Os transportadores não podem levar qualquer material, incluindo barbatanas.*

### **O percurso**

Como mostra o diagrama, o percurso será de aproximadamente 200m. Para assegurar partidas e chegadas justas, a marcação da linha de partida e de chegada pode ser alterada pelo juiz da prova, dependendo das condições do mar.

**Linha de partida/chegada:** um cabo de cor brilhante colocada entre dois postes com bandeiras, separados aproximadamente por 48m, colocados na praia. A linha das boias poderá ser colocada ao critério do juiz da prova, dependendo das condições do mar. A linha de partida também será a linha de chegada. O cabo será retirado assim que os atletas estejam em linha e antes da partida, para evitar que o cinto de salvamento fique preso.

As boias: serão colocadas como na prova Surf Race, de maneira a que todos os atletas tenham oportunidades iguais em relação a bancos de areia, correntes, etc.

### **Material**

**Cintos de Salvamento e Barbatanas:** os atletas devem utilizar os cintos de salvamento fornecidos pela organização. As barbatanas serão fornecidas pelo próprio atleta, segundo as regras anteriormente enumeradas.

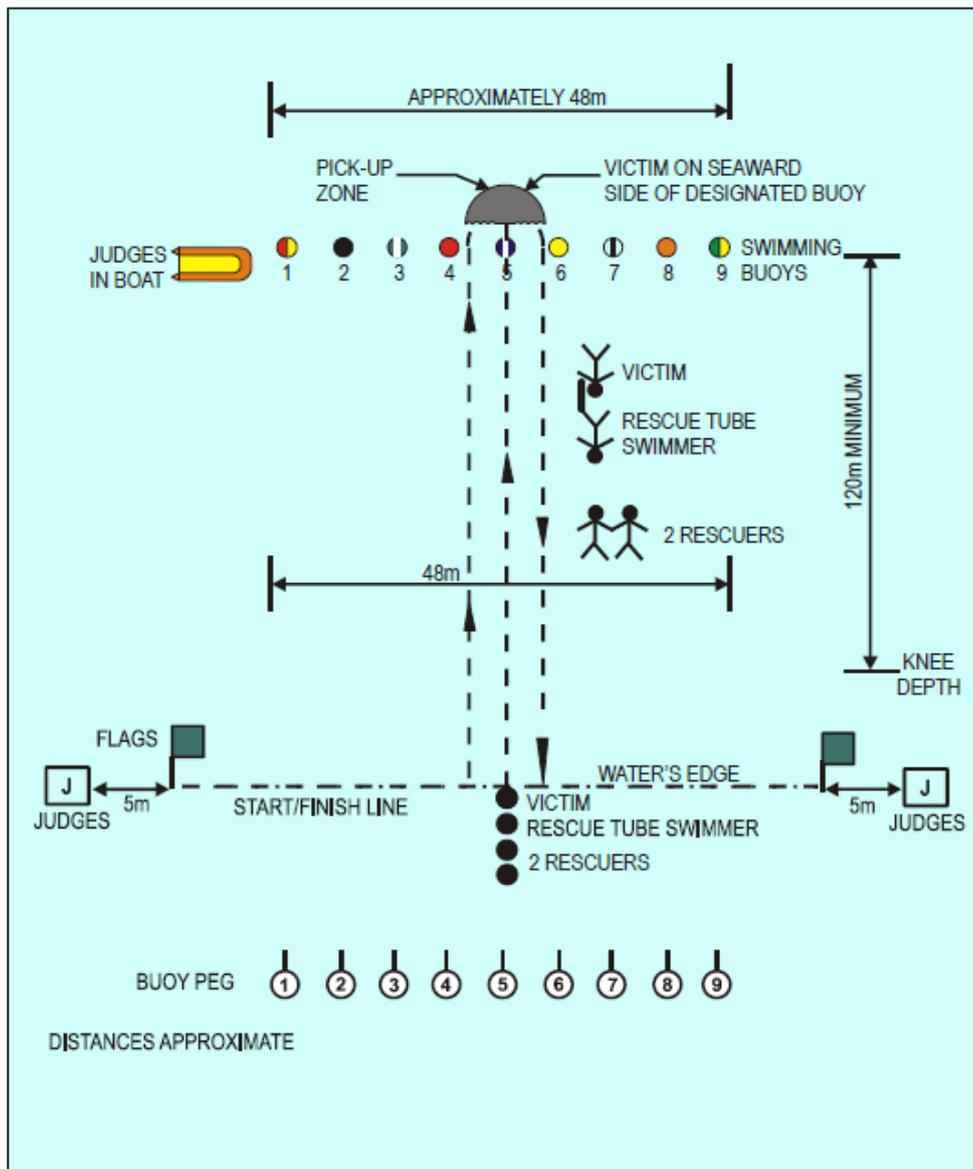
### **Árbitros**

Os árbitros de chegada devem colocar-se a cada extremo da chegada, pelo menos a 5m dos postes e em linha. O árbitro da embarcação deve colocar-se em linha com as boias como indica o diagrama.

As infrações ocorridas durante a prova, observadas por qualquer árbitro devem ser notificadas ao juiz da prova que irá estudar o caso com os árbitros implicados. Um árbitro de embarcação que observe alguma infração, deve comunicar ao juiz de prova o mais rápido possível e antes que os resultados sejam anunciados.

### **Desclassificações**

1. Não completar o percurso como definido e descrito (DQ2).



## 2.3 - BEACH FLAGS

Desenvolve-se de maneira idêntica às categorias superiores, mas reduzindo a distância a 15 metros.

### Descrição da Prova

Os atletas, deitados de bruços na areia, levantam-se, giram e correm aproximadamente 15m para apanhar uma bandeira semienterrada na vertical, na areia. Deve haver menos bandeiras em relação ao número de atletas. Aqueles que não conseguem apanhar uma bandeira serão eliminados.

**Posição de partida:** os atletas assumem a posição designada, separados por 1,5m na linha de partida. Os atletas estão deitados de bruços com os dedos dos pés na linha de partida e os tornozelos juntos, as mãos posicionadas uma sobre a outra, com os dedos nos pulsos e a cabeça levantada. Os cotovelos devem estar a 90º com a linha do corpo e da cintura e o estômago deve estar em contacto com a areia. A linha média do corpo deve estar a 90º da linha de saída. Os atletas podem alisar, nivelar e comprimir a sua zona de partida, mas não podem cavar nem fazer montes.

### A Partida

A partida nesta prova é a seguinte:

Antes da partida, o árbitro da câmara de chamada:

1. Coloca os atletas segundo a ordem do sorteio;
2. Acompanha os atletas à zona de partida, assegurando que cada um ocupa a posição correta.

O Juiz da Prova:

1. Comprova que todos os árbitros e o material estão em posição;
2. Assinala a partida com um sinal sonoro longo indicando aos atletas que devem tomar as suas posições na linha de partida;
1. Comprova que cada atleta está sobre o controlo do seu árbitro.

O árbitro coloca-se numa posição fora da vista dos atletas, no fim da linha de partida por forma a ver as possíveis infrações.

Ao comando **“Aos seus lugares”**, os atletas assumem a posição de partida referida a cima.

Ao comando **“Cabeças baixas”**, os atletas – ao mesmo tempo e sem atrasos – colocam o seu queixo sobre as mãos.

1. Depois de uma pausa e quando os atletas estiverem todos quietos, o juiz da prova dá sinal de partida
2. com um sinal sonoro;
3. Ao sinal de partida, os atletas levantam-se e correm para apanhar a bandeira.

### Infrações na Partida:

São consideradas infrações na partida as seguintes ações:

1. Não cumprir os comandos do juiz em tempo razoável (DQ3);
2. Levantar qualquer parte do corpo da areia, ou fazer qualquer movimento depois do comando **“cabeças baixas”** e antes do sinal de partida (DQ4).

Se algum atleta for desclassificado ou eliminado, os atletas e as bandeiras serão realinhadas, não voltando a existir sorteio de posições.

A série continuará, tendo em conta as infrações cometidas, até que se realize uma partida correta.

**Sorteio das posições:** existirá um sorteio preliminar para as posições e depois em cada série.

**Número de atletas eliminados:** o juiz de prova determinará o número de participantes a eliminar em cada série eliminatória e semifinais. Não se pode eliminar mais de 2 atletas em cada série. Nas finais, não se pode eliminar mais que um atleta por série.

**Desempate:** acontece um desempate sempre que dois atletas agarram a mesma bandeira, ao mesmo tempo e o árbitro não consegue determinar qual o atleta que agarrou primeiro a bandeira – apesar da posição das mãos.

### **O Percurso**

O que se pode observar no diagrama. O percurso é de aproximadamente de 15m desde a linha de partida até à linha das bandeiras, e suficientemente amplo para um espaço de 1,5m entre cada atleta, até um total de 16 atletas.

A linha de partida será marcada por dois postes de 2m de altura.

As bandeiras colocam-se paralelamente à linha de partida, numa linha perpendicular com os atletas, marcando a base de colocação da bandeira. Por outras palavras, a bandeira será alinhada à linha equidistante entre os dois atletas adjacentes.

### **Uniforme**

Calção e T-Shirt, podem ser utilizados ao critério do atleta.

### **Arbitragem**

O juiz ou árbitro colocar-se-á numa posição que permita ver toda a prova.

O árbitro da partida colocar-se-á no fim da linha de partida para ver as possíveis infrações.

Os árbitros do percurso colocar-se-ão em ambos os lados do percurso para observar as séries e possíveis infrações.

Os árbitros de chegada colocar-se-ão a poucos metros atrás da linha das bandeiras, por forma a conseguirem ver os atletas a agarrarem as bandeiras e poderem colocá-las de volta no local indicado para a próxima série.

### **Eliminação e Desclassificações**

Cada série é avaliada em separado nesta prova. Uma infração numa série não se terá em conta para a série seguinte.

Um atleta que comete uma infração na partida ou impede o progresso de outro atleta será *eliminado*.

Um atleta *eliminado* da prova, manterá os pontos e o lugar da classificação até ao momento da eliminação. No entanto, se o atleta for desclassificado na prova perde toda a classificação na competição.

As seguintes ações são motivo de desclassificação

1. Não completar a prova como definido e descrito (DQ5);
2. Agarrar mais que uma bandeira (DQ6).

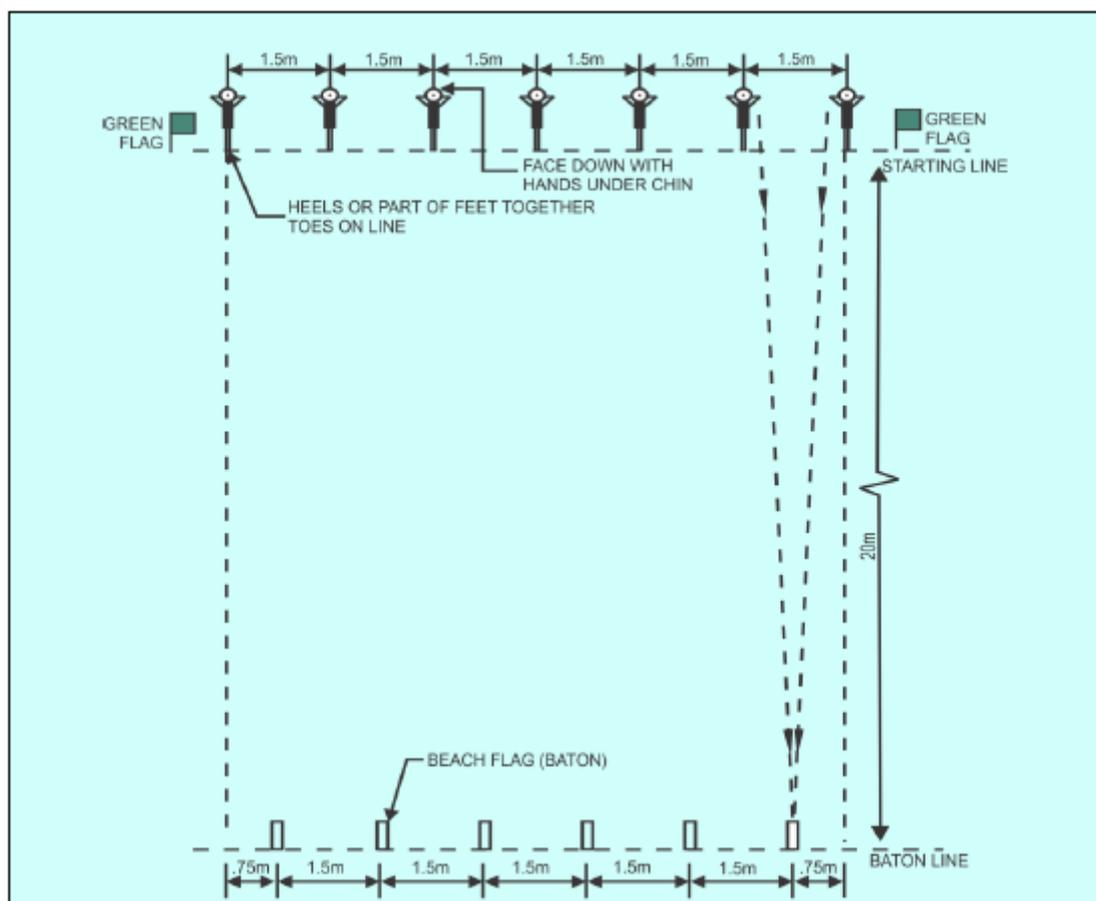
**Impedir deliberadamente:** Qualquer atleta que impeça deliberadamente o progresso de outro atleta será desclassificado da prova. Impedir deliberadamente define-se como “o uso deliberado de mão, braços, pés ou pernas para impedir outro atleta de progredir”.

O atleta pode usar o seu corpo para melhorar a posição de forma a conseguir a bandeira. O atleta pode colocar o ombro ou o corpo à frente do oponente, mas não pode usar as mãos, braços, pés e pernas para conseguir ou manter uma posição.

Se um atleta obtém legalmente a posição da frente a outro e mantém uma corrida normal, o atleta que fica atrás deve contornar o atleta da frente. O atleta pode cruzar à frente de outros mais lentos.

Se dois ou mais atletas se agredem ou impedem um ao outro, o atleta que usou primeiro as mãos, braços, pernas ou pés poderá ser *eliminado*.

Não obstante ao disposto acima, se um atleta violar o código de conduta ou competir de forma não regulamentar, ele poderá ser desclassificado.



## 2.4 - BEACH SPRINT

Desenvolve-se de forma idêntica às categorias superiores, mas reduzindo a distância a 40-50m.

### **Descrição da prova**

Os atletas posicionam-se nas pistas assinaladas. Ao sinal de partida, os atletas correm 40-50m pelo percurso definido até à linha de chegada. A chegada é marcada através do peito do atleta a cruzar a linha de chegada. Os atletas devem terminar a prova em posição vertical.

### **A Partida**

Não é permitido utilizar elementos artificiais na partida, mas os atletas podem fazer buracos e/ou montes na areia para auxiliar a partida. Não é permitido aos atletas utilizar qualquer outro material que não seja areia para auxílio na partida.

É permitido os atletas nivelarem e comprimirem a areia na sua posição de partida.

### **O percurso**

Como mostra o diagrama, o percurso da prova será de 45m desde a linha de partida até à linha de chegada. Será proporcionada uma linha de desaceleração de aproximadamente 20m.

O percurso será retangular e em ângulo reto para assegurar que todos os atletas correm a mesma distância, sendo delimitado por 4 postes de cor, com 2m de altura.

### **As Pistas**

As pistas serão marcadas na areia por cordas coloridas, para ajudar os atletas a manterem o percurso correto. As pistas terão uma largura de 1,8m, quando possível, e no mínimo terão 1,5m.

É indicado existirem 10 pistas, embora o mínimo requerido sejam 8 pistas, se possível.

Os atletas devem manter-se na sua pista até ao fim do percurso.

### **Os marcadores de pista**

São placas numeradas que identificam as pistas, colocando-se na marca de partida e após a linha de chegada, se possível.

### **Linha de Chamada**

Coloca-se 5m atrás e paralela à linha de partida, marcada com dois postes de 2m de altura

### **Uniforme**

Calções e t-shirts podem ser utilizados ao critério do atleta. As licras são opcionais.

Poderá ser obrigatório o uso de coletes coloridos por forma a auxiliar o árbitro.

### **Arbitragem**

O juiz coloca-se numa posição em que possa supervisionar toda a prova.

Serão nomeados dois árbitros de percurso por forma a assegurar que os atletas realizam a prova de acordo com a descrição do percurso.

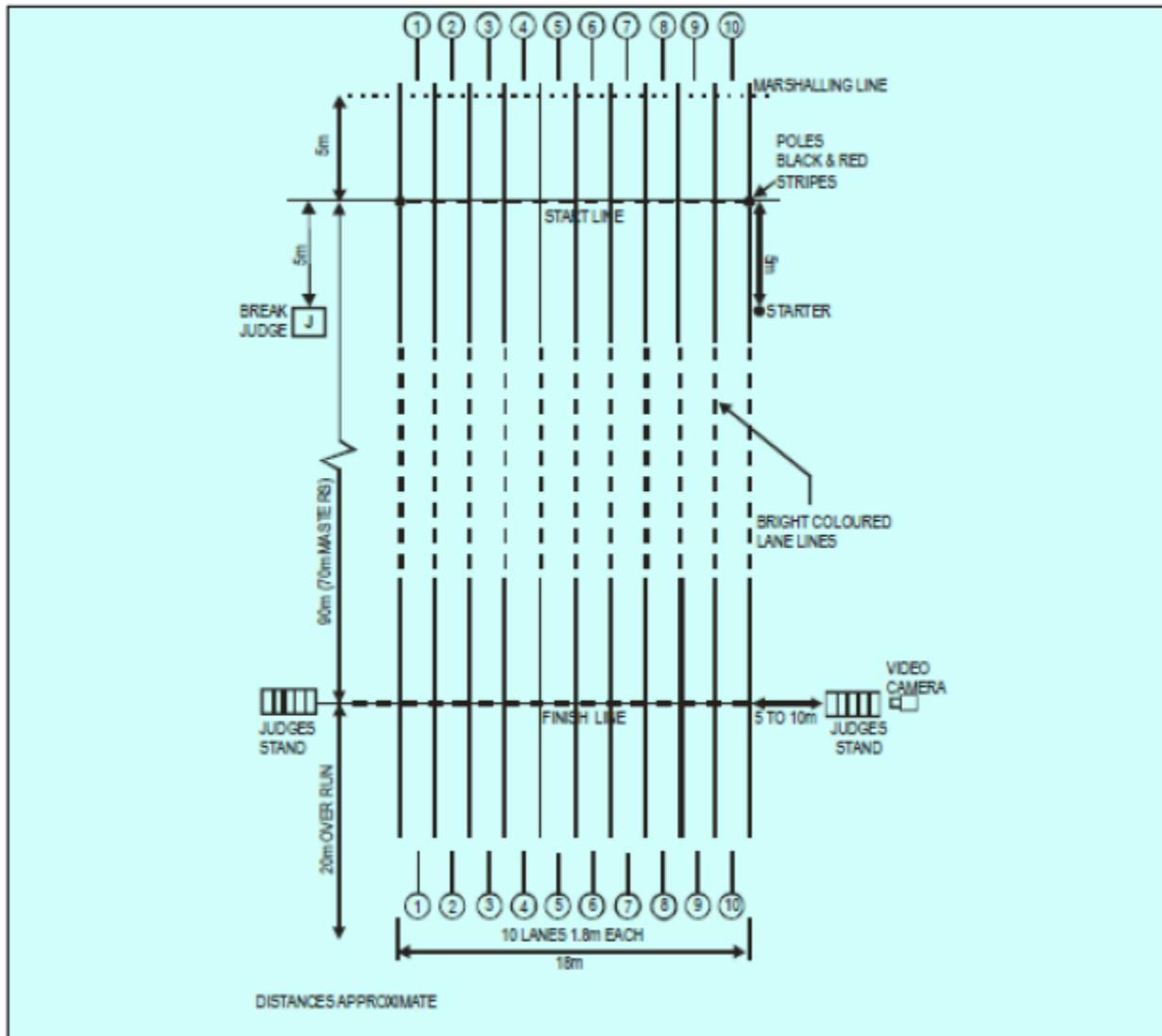
Os árbitros de chegada determinam as posições de chegada.

A classificação do atleta será marcada pela ordem em que qualquer parte do peito do atleta cruze a linha de chegada.

Os atletas devem cruzar a linha de chegada na posição vertical.

## Desclassificações

1. Não completar o percurso conforme definido e descrito (DQ7)



## 2.5 - BEACH RELAY

Desenvolve-se de forma idêntica às categorias superiores, mas reduzindo a distância a 40-50m.

### Descrição da Prova

Uma equipa de 4 atletas completa uma estafeta com um testemunho de forma a percorrerem 40-50m. Para começar, 2 atletas posicionam-se na sua pista, um a cada extremo do percurso. Depois da partida, cada atleta percorre o percurso com um testemunho na mão e passa o testemunho ao atleta seguinte. Todos os atletas terminam a sua prova na posição vertical. Os atletas não podem interferir no progresso de outros atletas.

### A Partida

A partida será igual à prova Beach Sprint, com o primeiro atleta a carregar o testemunho.

### Trocas de testemunho

A troca do testemunho será feita da seguinte forma:

1. O percurso ou a área circundante não podem ter marcas e/ou objetos pintados para ajudar o atleta a entregar o testemunho;
2. O atleta que leva o testemunho, deve levar o mesmo até à linha de troca (o testemunho não pode ser lançado para o atleta seguinte);
3. Os atletas que recebem o testemunho na 1ª, 2ª e 3ª troca podem estar em movimento para o receberem, mas serão desclassificados se qualquer parte do corpo ou mãos cruzarem a linha de troca, antes de possuírem o testemunho;
4. Se um testemunho cair durante a troca, o atleta que recebe recupera-o (assegurando que não interfere com os outros atletas) e continua a prova;
5. Se o testemunho cair em qualquer outra parte da pista, o atleta recupera-o (assegurando-se que não interfere com outros atletas) e continua a prova.

### O Percurso

O percurso será como o Beach Sprint, como indica o diagrama.

### Uniforme

Calções e T-shirts, podem ser utilizados ao critério do atleta. As licras são opcionais. Poderá ser obrigatório o uso de coletes coloridos para auxílio dos árbitros.

### Arbitragem

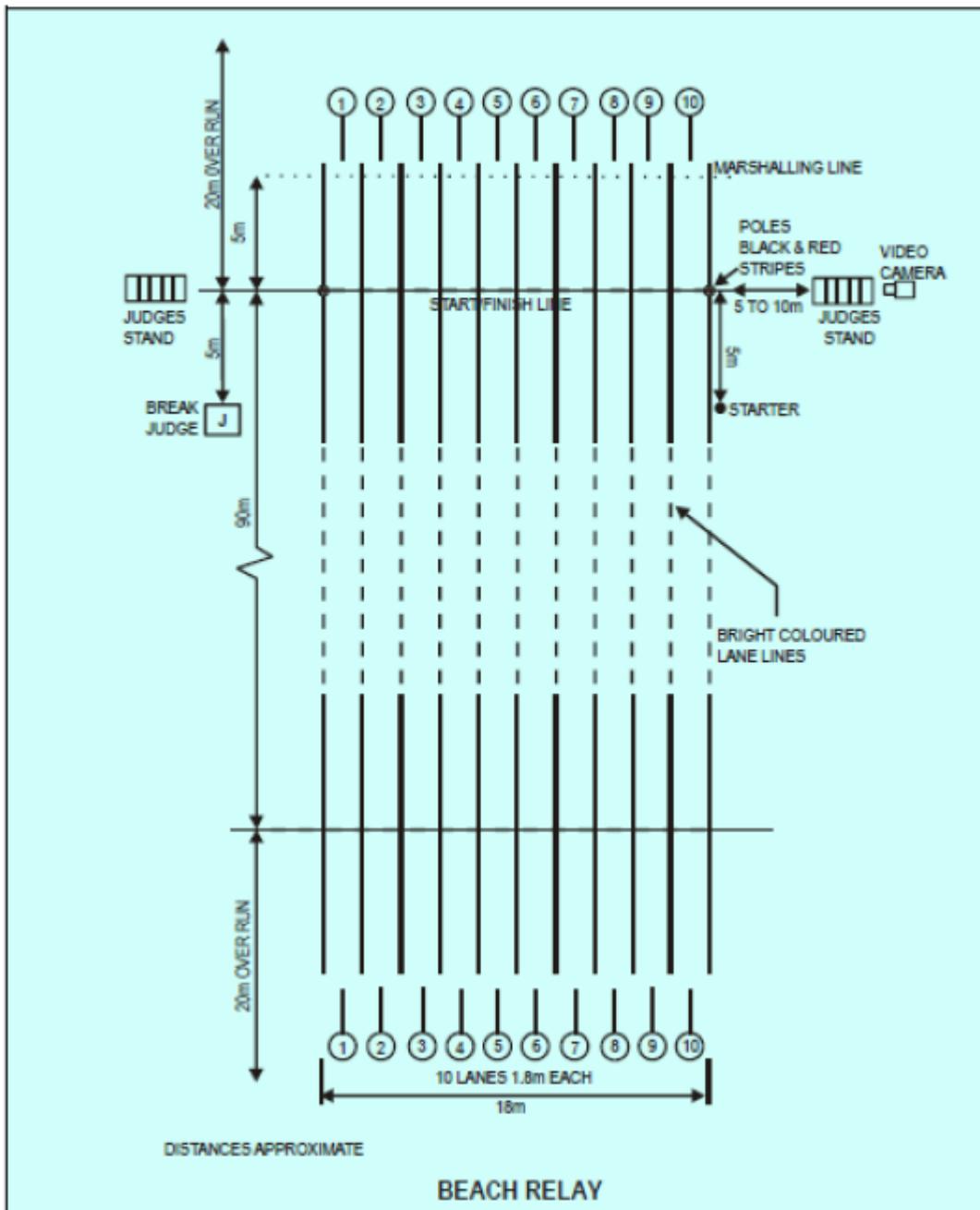
Em geral, a arbitragem será com o Beach Sprint com o juiz de prova, os árbitros de percurso e os árbitros de chegada assumindo posições similares quanto à partida e chegada.

Os árbitros do percurso controlam a linha de troca para detetar possíveis infrações em cada extremo percurso.

Qualquer infração observada pelos árbitros de percurso deve ser comunicado ao juiz de prova, caso tenha ocorrido na zona de passagem do testemunho.

### Desclassificações

1. Não completar o percurso conforme definido e descrito (DQ8).



## 2.6 - BOARD RACE

Desenvolve-se de forma idêntica às categorias superiores, mas reduzindo a distância, dependendo das características da praia e da rebentação.

### Descrição da prova

Os atletas permanecem atrás da linha de partida, na areia, com as suas pranchas e com 1,5m de separação entre cada atleta.

Ao sinal de partida, os atletas entram na água, sobem para as pranchas e remam pelo percurso marcado pelas boias, voltam à praia e cruzam a linha de chegada.

Não é permitido aos atletas agarrar ou interferir nas pranchas dos outros atletas, de forma a impedir deliberadamente o seu progresso.

### O Percurso

O percurso encontra-se detalhado no diagrama.

Devem ser asseguradas partidas e chegadas justas. A marcação da linha de partida e chegada, e a linha das boias pode ser alterada pelo juiz de prova, dependendo das condições do mar.

### Boias

Usam-se 3 boias da mesma cor, iguais em tamanho e com um depósito de 50L: duas boias de marcação colocadas a 75m aproximadamente de distância entre cada uma, e a 150m de distância da margem, com uma profundidade mínima contada pelo joelho em maré baixa. A terceira (boia de fundo) é colocada ao meio das de marcação, 16m mais afastada da costa que as outras, formando com elas um arco.

### Linha de partida

Marcada por uma corda de cor brilhante, colocada na areia aproximadamente a 5m da costa. Terá 30m de comprimento e estará marcada por 2 postes no fim de cada extremo. O meio da linha de partida está alinhada com a primeira boia de marcação, mas pode ser alterada por critério do juiz de prova, dependendo das condições do mar, para permitir uma prova justa a todos os atletas.

### Linha de chegada

Estará na areia aproximadamente a 15m da costa. Terá 20m de comprimento e estará marcada a cada ponta com uma bandeira inserida num poste de 4m.

O meio da linha de chegada está alinhada com a terceira boia de marcação, mas pode ser alterado por critério do juiz de prova, dependendo das condições do mar.

### Material

**Prancha:** segue o definido no Regulamento Nacional de Competições Júnior, Absoluto e Master. O competidor pode substituir a sua prancha após a partida, tendo em conta que deve voltar a começar a prova a partir da linha de partida. A nova prancha pode ser levada até à partida por outro elemento do clube, tentando não causar qualquer interferência aos outros atletas.

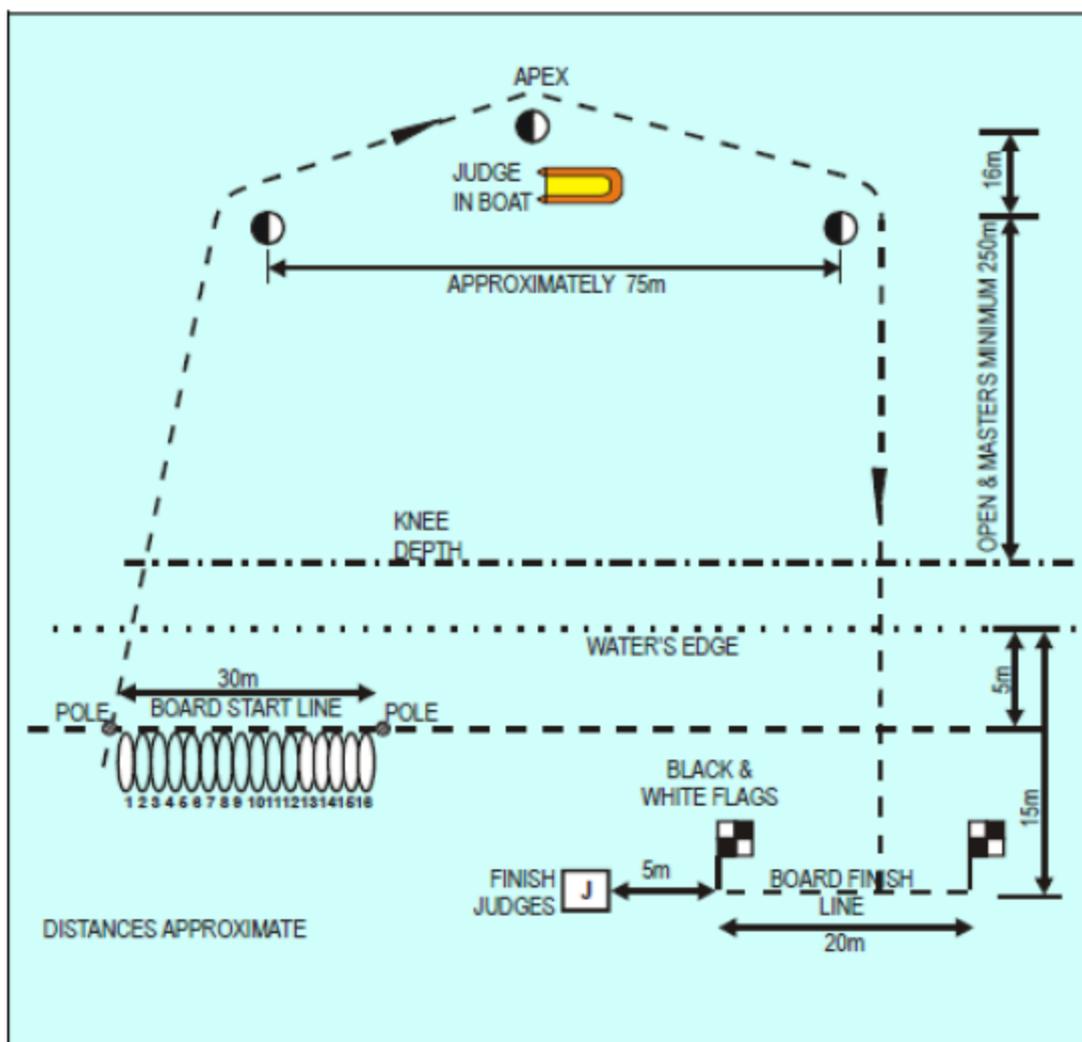
### Juiz

A chegada é julgada pelo peito do competidor ao cruzar a linha de chegada. Os atletas devem ficar de pé em posição vertical, enquanto estiverem em contato com a prancha.

## Desclassificações

1. Não completar o percurso conforme definido e descrito (DQ9).

**Controlo de materiais:** Os atletas podem perder contato e controlo do material sem necessariamente serem desclassificados. Para completar a prova, os atletas devem ter (ou ter recuperado) as suas pranchas e cruzar a linha de chegada, pelo lado do mar, mantendo contato com as pranchas.



## 2.7 - BOARD RESCUE

Desenvolve-se de forma idêntica às categorias superiores, mas reduzindo a distância dependendo das características da praia e da distância da ondulação.

### **Descrição da prova**

Nesta prova, um atleta da equipa nada aproximadamente 100m até à boia designada, assinala a chegada e espera ser resgatado pelo segundo membro da equipe, com uma prancha.

Ambos remam para a margem e cruzam a linha de chegada na areia, com a prancha de salvamento.

Os atletas devem partir da posição correta atribuída. Os atletas que nadam e assinalam a sua chegada numa boia errada, serão desclassificados.

**Primeiro atleta:** a partir da posição atribuída na linha de partida, e ao sinal de largada, as vítimas entram na água, nadam para tocar na boia designada, sinalizando a sua chegada levantando o outro braço em posição vertical, enquanto em contato com a boia. De seguida a vítima espera na água, no lado externo da boia.

O adjunto do chefe de competição pode determinar um método alternativo aceitável de sinalização clara, de que a vítima tocou a boia.

**Segundo atleta:** ao sinal da vítima, o resgatador cruza a linha de partida com a prancha, entra na água e rema até à vítima, que está no lado externo da boia designada. A vítima deve entrar em contato com a prancha na parte externa da boia. A prancha deve contornar a boia no sentido dos ponteiros do relógio, antes de regressar ao percurso com a vítima.

A vítima pode colocar-se na frente ou na parte de trás da prancha de salvamento.

A vítima pode ajudar a remar na prancha de salvamento, para regressar à margem.

A chegada será julgada pelo peito do primeiro atleta da equipa que cruzar a linha de chegada em pé e posição vertical, com o resgatador e a vítima em contato com a prancha.

O resgatador não pode começar antes que a vítima sinalize a sua chegada à boia. Se o resgatador cruzar a linha de partida (por qualquer razão), antes da vítima chegar à sua boia, ele deve regressar para trás da linha de partida, para então começar a sua prova.

Os atletas não podem agarrar ou interferir com as pranchas de salvamento de outros atletas ou impedir deliberadamente o seu progresso.

### **O Percurso**

O percurso encontra-se detalhado no diagrama.

As pranchas de salvamento devem ser conduzidas em redor das bóias atribuídas, no sentido horário, a menos que o Adjunto do Chefe de Competição indique outra forma, antes de se iniciar a prova.

**Material**

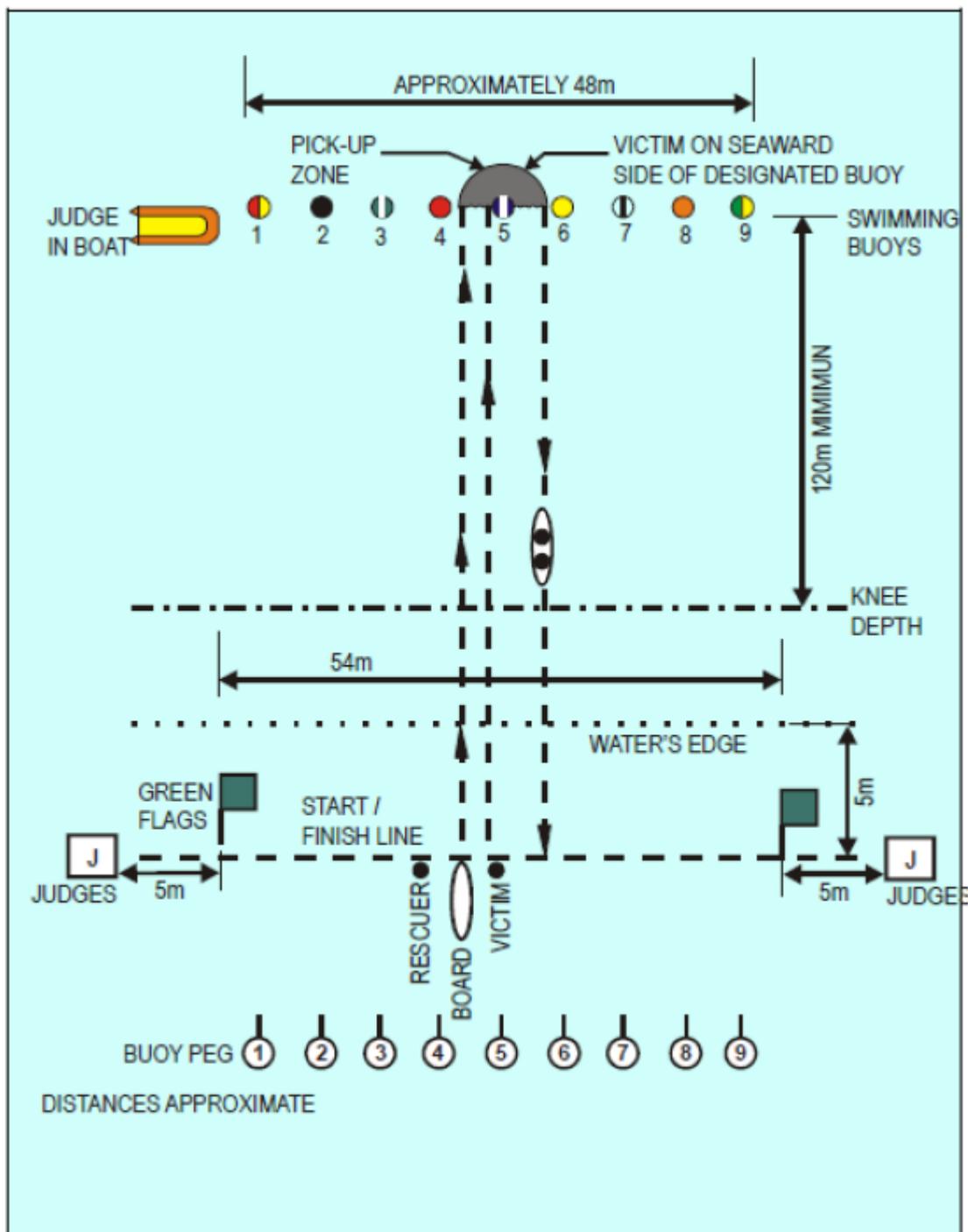
**Prancha:** segue o definido no Regulamento Nacional de Competições Júnior, Absoluto e Master.

**Juiz**

Os juizes serão colocados para observar o desenvolvimento da prova e determinar as posições dos atletas no final.

**Desclassificações**

1. Não completar o percurso conforme definido e descrito (DQ10).



## **3 - Conduta**

### **3.1 - Conduta Geral**

Toda a conduta rege-se pelo regulamento nacional de competições júnior, Absoluto e master, acrescentando-se as seguintes clausulas para a categoria infantil.

### **3.3 - Cancelamento de provas**

Se uma prova for cancelada, nenhum ponto será atribuído, mesmo que uma série da prova já tenha sido realizada.

### **3.4 - Empates**

Os empates na classificação geral serão desfeitos seguindo o seguinte sistema:

- Maior número de primeiras posições alcançados nas finais;
- Maior número de segundos lugares alcançados nas finais;
- Maior número de terceiros lugares alcançados nas finais, ... e assim por diante.

### **3.5 - Código de Conduta para Equipas, Delegados, Acompanhantes, Atletas e Árbitros**

Os campeonatos são eventos assistidos por um grande número de pessoas. A FEONS espera que todos os participantes (atletas, técnicos, adeptos, árbitros e público em geral) cooperem no sentido de garantir uma boa imagem. Comportamentos que causem embaraço ou prejudiquem a imagem da FEONS e / ou do organizador, pode o chefe competição tomar a decisão de expulsar atletas ou equipas durante toda a competição, e deve submeter o relatório ao Conselho de Disciplina da FEONS.

A FEONS espera um ótimo comportamento dos atletas, árbitros e participantes em geral.

Em relação à aplicação do código de conduta, a definição de "equipa" inclui atletas, treinadores, assistentes, espectadores, etc. A violação deste código irá resultar na desclassificação na competição individual ou coletiva.

### **3.6 - Código de Desportivismo**

É muito importante que a competição seja conduzida pelo espírito de amizade e desportivismo.

Os atletas são obrigados a comportar-se de acordo com as regras.

Qualquer ato antidesportivo será notificado ao Chefe de Competição que tomará as medidas apropriadas de acordo com as disposições do ponto 3.7- Má Conduta.

Os membros de uma equipa representam o seu país, a sua federação, o seu clube, os seus patrocinadores e a FEONS. Como tal, todos os membros da equipa devem sempre comportar-se adequadamente, tanto no campeonato como nas atividades paralelas que são organizadas, incluindo eventos sociais.

O comportamento impróprio de uma equipa ou dos seus acompanhantes é uma ofensa séria e será tratada como tal.

O comportamento geral de todos os participantes será medido pelos seguintes códigos de conduta:

#### 3.6.1 - A Federação Portuguesa de Nadadores Salvadores

- Promover o desportivismo através dos seus membros;
- Insistir com os atletas, técnicos desportivos e árbitros, a necessidade de se manter um alto nível de desportivismo;
- Garantir que todas as regras sejam justas, claramente entendidas e possam ser cumpridas;
- Certificar-se de que cada regra seja atendida imparcialmente;
- Tratar todos os membros igualmente, independentemente do sexo, raça ou aparência física.

#### 3.6.2 - Os Árbitros

- Agir de acordo com as regras e espírito da competição;
- Serão honestos, justos e éticos, nas suas relações com os outros;
- Serão profissionais em aparência, aptidão, atitude e linguagem;
- Resolverão os problemas de forma justa e oportuna, sempre respeitando os regulamentos;
- Permanecerão estritamente imparciais;
- Mantêm uma boa atmosfera com os outros;
- Serão respeitosos e atenciosos com os outros;
- Serão um modelo.

#### 3.6.3 - Os Atletas

- Agirem de acordo com as regras e espírito da competição;
- Aceitarão a decisão dos árbitros e juizes, sem questionar ou reclamar fora dos canais estabelecidos nos regulamentos de competição a esse respeito;
- Nunca usarão drogas ou qualquer outra substância ou meio proibido, para se estimularem e assim melhorarem suas ações;
- O seu desempenho será tolerante em todos os momentos;
- Aceitarão sucesso e fracasso, vitória e derrota com elegância e magnanimidade;
- Tratarão outras equipas e atletas com respeito, tanto dentro como fora da competição.

#### 3.6.4 - Delegados e Treinadores

- Irão importar-se com o fato de os atletas entenderem e agirem de acordo com os princípios do desportivismo;
- Nunca tolerarão o uso de drogas ou qualquer outra substância ou meios proibidos aos atletas;
- Nunca usam métodos ou práticas que envolvam riscos, físicos ou psicológicos, no desempenho dos atletas;
- Não tentarão manipular as regras para ganhar vantagem sobre os oponentes;
- Respeitam as regras e autoridades da FEPONS e os membros da organização; e não tentarão evitar ou contornar as suas regras;
- Conhecerão a regra especial de que devem cumprir para ser um bom exemplo de desportivismo, em todos os momentos;
- Respeitam o resto das equipas, evitando qualquer ato que as prejudique;

- Não se esforçarão para influenciar o resultado de uma competição, com qualquer ato dentro das regras ou dentro dos fundamentos do desportivismo;
- Irão controlar o comportamento dos acompanhantes da equipa;
- Respeitarão que o delegado será a ÚNICA pessoa autorizada a dirigir-se à organização.

#### 3.6.5 - Acompanhantes e Espectadores

- Respeitam a autoridade e as regras da FEPONS e não tentam evitar ou tirar vantagem delas;
- Aceitam as decisões dos juízes;
- Agem de acordo com o espírito da competição;
- Serão responsáveis em todos os momentos;
- Serão atenciosos e respeitosos com os outros;
- Admitem com prazer e magnanimidade o que acontece na competição.

### 3.7 - Má Conduta

#### 3.7.1 - Disciplina Geral de Conduta Desportiva

A FEPONS, mediante uma sanção publicada previamente ou por uma decisão adotada pelo Conselho Disciplinar da FEPONS, pode, a seu critério, publicar uma sanção individual de um atleta ou clube.

#### 3.7.2 - Competir de Forma Não Regulamentar

Exemplos de concorrência não regulamentar são:

- Cometer uma infração de doping;
- Representar outro concorrente;
- Competir duas vezes no mesmo evento individual;
- Competir duas vezes no mesmo evento por equipas, participando em duas ou mais séries da corrida;
- Competir por equipas diferentes;
- Interpretação de forma propositada, de alguma forma, para obter vantagem;
- Empurrar ou obstruir outro atleta ou assistente de forma a impedir o seu progresso;
- Receber assistência física ou material (além de verbal ou outra indicação), exceto quando especificamente permitida pelas regras.

Qualquer Juiz terá absoluta autorização para determinar se um atleta, equipa ou assistente competiu de maneira não regulamentar, e deve reportar a conduta ao Chefe de Competição, para que este tome a decisão correspondente.

#### 3.7.3 - Ofensa Disciplinar Grave

Se um atleta ou equipa cometer o que pode ser uma grave ofensa disciplinar, o Chefe de Competição deve contatar imediatamente o Conselho de Disciplina da FEPONS e detalhar as circunstâncias. Não reportar uma possível violação das regras é uma ofensa contra as regras da FEPONS.

Todas as acusações de infração disciplinar serão comunicadas ao Conselho de Disciplina da FEPONS.

### 3.8 - Desclassificações

Os atletas que forem desclassificados terão a classificação de último classificado.

Se for uma série final, ocupará o último lugar dessa final, e se for uma classificação geral, o último lugar dessa classificação.

Os atletas não ganharão nenhum ponto se forem desclassificados por:

- Comportamento antidesportivo;
- Ofensa disciplinar grave.

Um atleta ou equipa pode ser desclassificado de uma corrida ou de toda a competição.

Quando um atleta é desclassificado ou não termina a corrida por qualquer razão, numa série ou na final, o lugar que ele ocupou será substituído pelo atleta que terminou atrás dele, enquanto o resto dos atletas que estavam em posição abaixo sobem um lugar; e passará a ser o último da classificação ou o último da final (no caso de estar numa final).

Quando um competidor é desclassificado em todo o campeonato, os resultados aparecerão sem tempo ou lugar.

#### 3.8.1 - Desclassificação da Competição

Exemplos de comportamento que resultam na desclassificação de um atleta ou equipa de uma competição são:

1. Violar o código de conduta da FEONS;
2. Substituir atletas ou participar com quem não corresponde;
3. Realizar atividades cujo resultado seja danificar deliberadamente o local da competição, a acomodação ou o resto das propriedades;
4. Insultar ou maltratar a equipa organizadora do campeonato ou outros competidores;

Uma equipa pode ser desclassificada de toda a competição devido ao mau comportamento repetido dos seus acompanhantes.

#### 3.8.2 - Desclassificação de Uma Prova

Exemplos de comportamento, cujo resultado é a desclassificação de um atleta ou de uma equipa de uma prova, são:

1. Estar ausente no início da prova;
2. Qualquer violação das condições gerais ou regulamentação da prova.

Os atletas serão notificados da sua desclassificação de uma prova pelo Adjunto do Chefe de Competição ou a quem estes designarem, no final da prova. Os atletas não deixarão a zona de competição até que tenham permissão do Adjunto do Chefe de Competição.

Se o erro de um juiz leva ao erro de um atleta, o erro do atleta pode ser anulado, a critério do Adjunto do Chefe de Competição.

Veja os códigos de desclassificação para as provas de piscina.

### 3.9 - Reclamações

Ao Chefe de Competição reserva-se o direito de suprimir, alterar ou de qualquer forma modificar qualquer regra, critério de competição, cronograma ou qualquer outro assunto considerado necessário. Todo o esforço será feito para notificar todos os delegados das equipas de quaisquer alterações. Reclamações relativas a tais mudanças não serão consideradas.

As rotas e áreas de competição das provas, na descrição deste manual, permitem que sejam modificadas se o Chefe de Competição considerar necessário e todas as equipas forem notificadas da mudança antes do início da prova.

### 3.9.1 - Tipos de Reclamações

As reclamações cujo resultado seja uma sanção são agrupadas da seguinte forma:

- Reclamações sobre elegibilidade de procedimentos e participação;
- Reivindicações sobre o escrutínio e elegibilidade do material;
- Reclamações sobre a participação durante a competição e / ou violação das regras.

### 3.9.2 - Apresentar uma Reclamação

As condições relativas à apresentação de reclamações serão as seguintes:

1. Nenhuma reivindicação relacionada com a ordem de chegadas dada pelo Chefe de Competição será aceita;
2. Nenhuma reivindicação relacionada com decisão de saída feita pelo Chefe de Competição será aceita;
3. Qualquer reclamação relacionada com as condições em que uma prova será realizada, será apresentada oralmente ao Chefe de Competição antes da mesma;
4. Todas as reclamações contra a decisão do Júri devem ser entregues pelo Delegado da equipa na Secretaria da Competição, e devem ser feitas por escrito e assinadas pelo mesmo. O Secretariado subsequentemente entregará a solicitação ao Chefe de Competição para estudo e resposta;
5. Todos os pedidos devem ser apresentados antes de passarem 15 (quinze) minutos após o final da prova ou antes de decorridos 15 (quinze) minutos desde a publicação dos resultados oficiais, acompanhados de um depósito de 50 euros;
6. Um vídeo pode ser apresentado como prova da reivindicação, desde que esteja disponível dentro de trinta (30) minutos após a apresentação da reivindicação e não haja vídeo oficial;
7. Todas as reclamações podem ser retiradas, pelo Delegado, após uma solicitação verbal ao Chefe de Competição, desde que a sua avaliação não se tenha iniciado;
8. Se o protesto for retirado antes da sua avaliação começar, 50% do depósito depositado (25 euros) será devolvido à equipa reclamante;
9. Se o pedido for aceite, o pagamento será devolvido integralmente à equipa solicitante. Se a reclamação não for admitida, o pagamento não será devolvido;
10. Qualquer reclamação não aceite, poderá ser apresentada pelo Delegado ao Departamento Desportivo para estudo posterior à prova;
11. No caso de uma reivindicação ser apresentada, o resultado da prova será suspensa até que uma decisão seja tomada. Se o protesto for admitido, a classificação será ajustada aos resultados derivados dele.

## 3.10 - Controlo Anti-Doping

O NÃO uso de drogas em competições é estabelecido como uma norma, segundo o Regulamento Nacional Anti-Doping.

Os controlos anti-doping serão realizados pela Autoridade Antidopagem de Portugal ou pelo órgão que a substitui, e os regulamentos anti-doping que estão em vigor no nosso país serão aplicados.