

# NATAÇÃO

## NADOS, REGRAS E COMPETIÇÃO

Prof. Esp. Tiago Aquino da Costa e Silva (Paçoca)



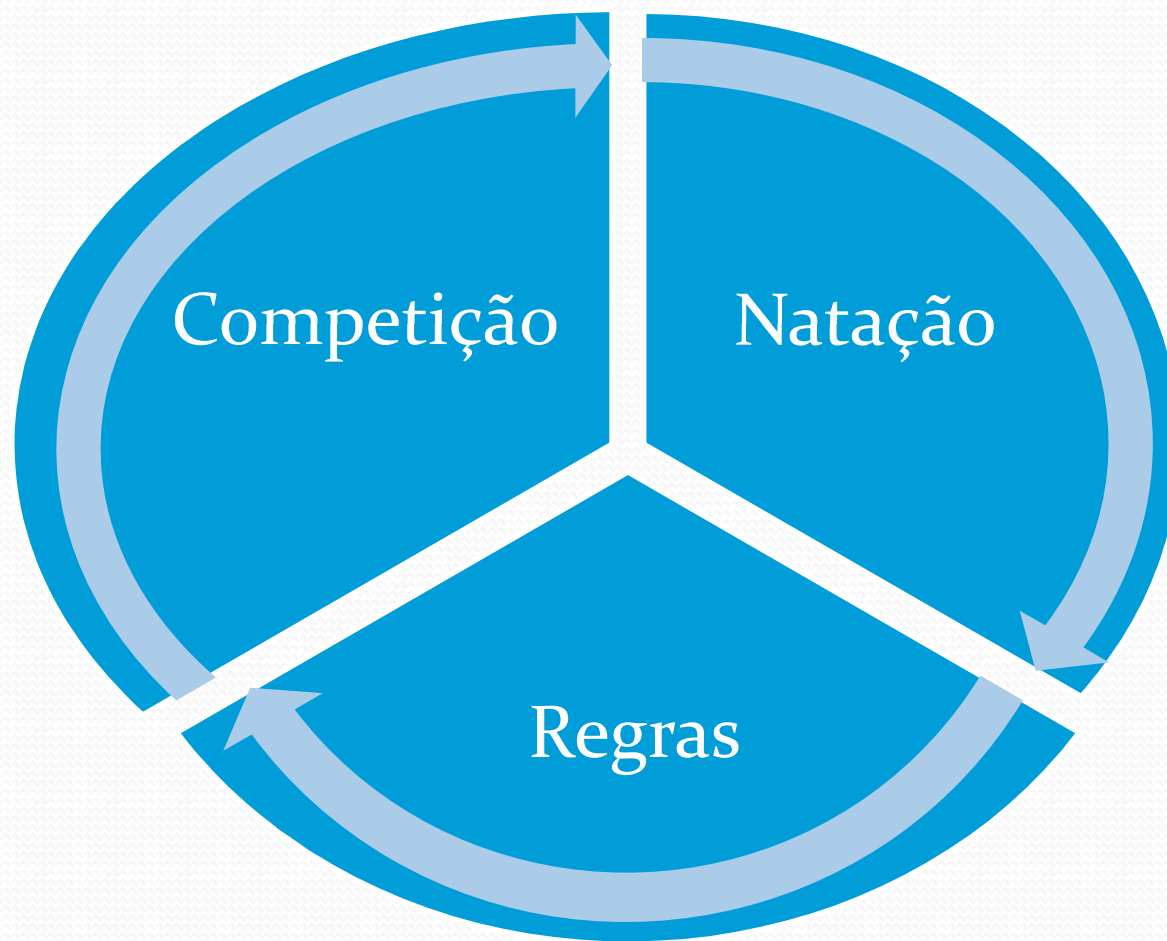
Federação do Desporto Escolar  
do Estado de São Paulo

Secretaria Municipal da Educação,  
Secretaria Municipal de Esportes,  
Lazer e Recreação

# Prof. Tiago Aquino (Paçoca)

Graduado em Ed. Física (UNIFMU) e Pós-Graduado em Ed. Física Escolar (UNIFMU). Docente Universitário (UNIBAN) e Pós Graduação em Atividades Aquáticas e Recreação (UNIFMU). Palestrante em cursos de extensão universitária em 12 universidades e eventos da área (ENAF, Fitness Brasil e ENAREL). Colunista do Portal da Educação Física. Técnico condecorado pela FAP (2 recordes brasileiros e 1 sulamericano). Ex atleta da Seleção Brasileira de Nataçãõ. Co-autor do Livro “Manual do Lazer e Recreação” com breve lançamento pela Editora Phorte.

# Organização do Dia





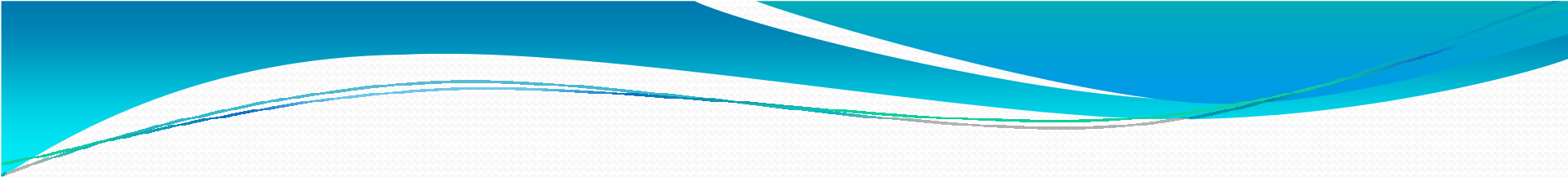
# Regras da FINA



## SW 5 – Nado Livre

SW 5.1 - Nado livre significa que numa prova assim denominada, o competidor pode nadar qualquer nado.

SW 5.2 - Alguma parte do nadador tem que tocar a parede ao completar cada volta e ao final.



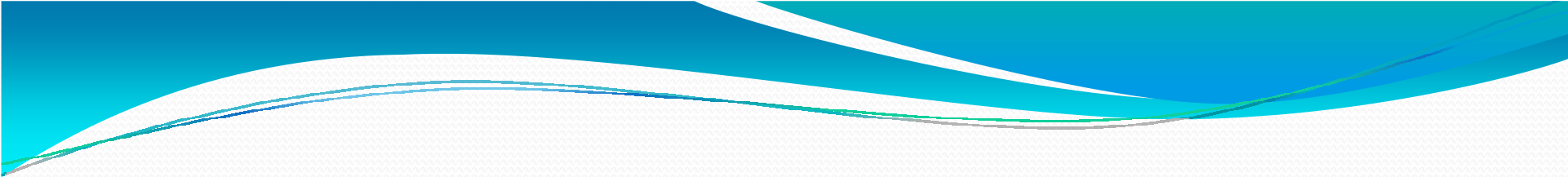
SW 5.3 - Alguma parte do nadador tem que quebrar a superfície da água durante a prova, exceto quando é permitido ao nadador estar completamente submerso durante a volta e numa distância não maior que 15 metros após a partida e em cada volta. Neste ponto a cabeça deve quebrar a superfície da água.




# SW 6 – Nado de Costas

SW 6.1 Antes do sinal de partida, os competidores devem alinhar-se na água, de frente para a cabeceira de saída com ambas as mãos colocadas no suporte de agarre.

SW 6.2 Ao sinal de partida e quando virar, o nadador deve dar um impulso e nadar de costas durante o percurso, exceto quando executa a volta, como na SW 6.4.

- 
- SW 6.3 Alguma parte do nadador tem que quebrar a superfície da água durante o percurso. É permitido ao nadador estar completamente submerso durante a volta, na chegada e por uma distância não maior que quinze metros após a saída e em cada volta. Neste ponto, a cabeça tem que quebrar a superfície.



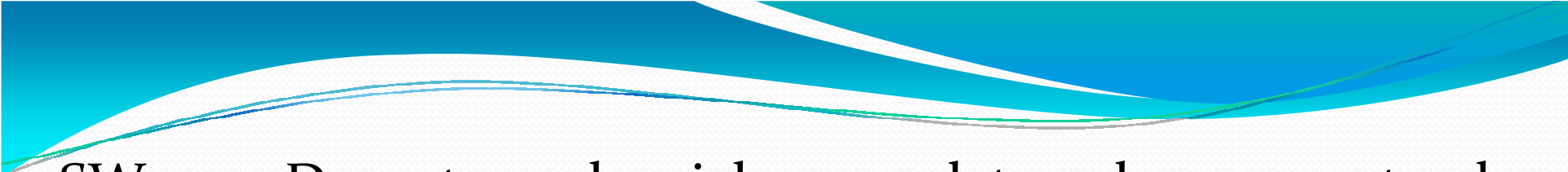
SW 6.4 Durante a volta, os ombros podem girar além da vertical para o peito, após o que, uma contínua braçada ou uma contínua e simultânea dupla braçada podem ser usadas para iniciar a volta. O nadador tem que retornar à posição de costas após deixar a parede. Quando executar a volta, tem que haver o toque na parede com alguma parte do corpo do nadador.

SW 6.5 Quando ao final da prova, o nadador tem que tocar a parede na posição de costas.

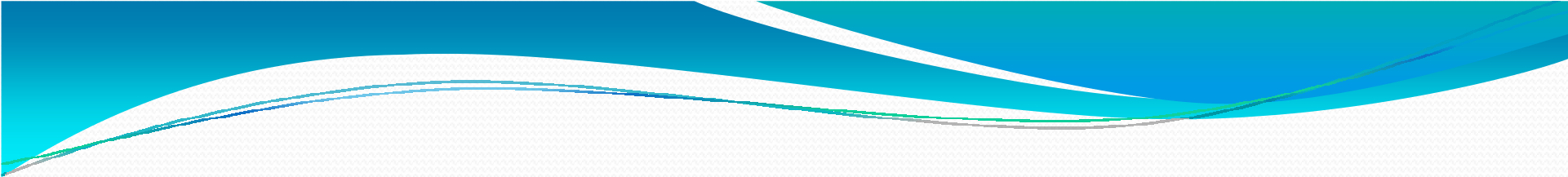
# SW 7 – Nado de Peito

SW 7.1 A partir da primeira braçada após a saída e após cada virada, o corpo do nadador deve ser mantido sobre o peito. Não é permitido ficar na posição de costas em nenhum momento. Durante a prova, o ciclo do nado deve ser uma braçada e uma pernada nessa ordem.

SW 7.2 Todos os movimentos dos braços devem ser simultâneos e no mesmo plano horizontal, sem movimentos alternados.



SW 7.4 Durante cada ciclo completo, alguma parte da cabeça do nadador deve quebrar a superfície da água. Após a saída e em cada volta o nadador pode dar uma braçada completa até as pernas. A cabeça tem que quebrar a superfície da água antes que as mãos virem para dentro na parte mais ampla da segunda braçada. Uma única pernada de golfinho seguida de uma pernada de peito é permitida enquanto totalmente submerso. Seguido disso, todos os movimentos das pernas devem ser simultâneos e no mesmo plano horizontal sem movimentos alternados.




SW 7.6 Em cada virada e na chegada da prova, o toque ideal deve ser efetuado com as duas mãos simultaneamente, acima, abaixo ou no nível da água, porém teremos uma flexibilidade nessa regra, autorizando ao aluno tocar com apenas uma das mãos.

# SW 8 – Borboleta

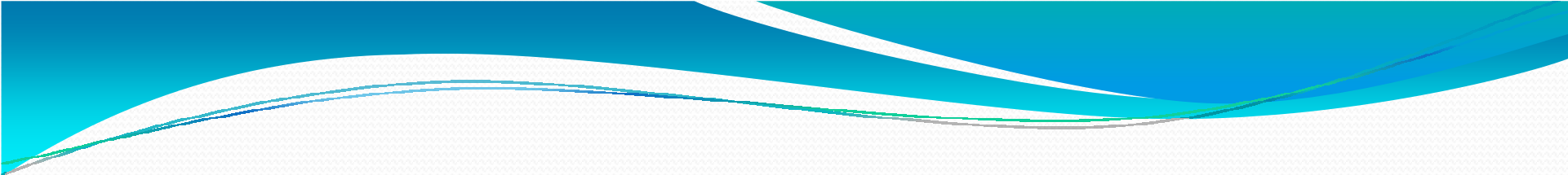
SW 8.1 A partir do início da primeira braçada após a saída e em cada volta, o corpo deve ser mantido sobre o peito. Pernada submersa na lateral é permitida. Não é permitido girar para as costas em nenhum momento.

SW 8.2 Ambos os braços devem ser levados juntos à frente por sobre a água e trazidos para trás simultaneamente durante todo o percurso.



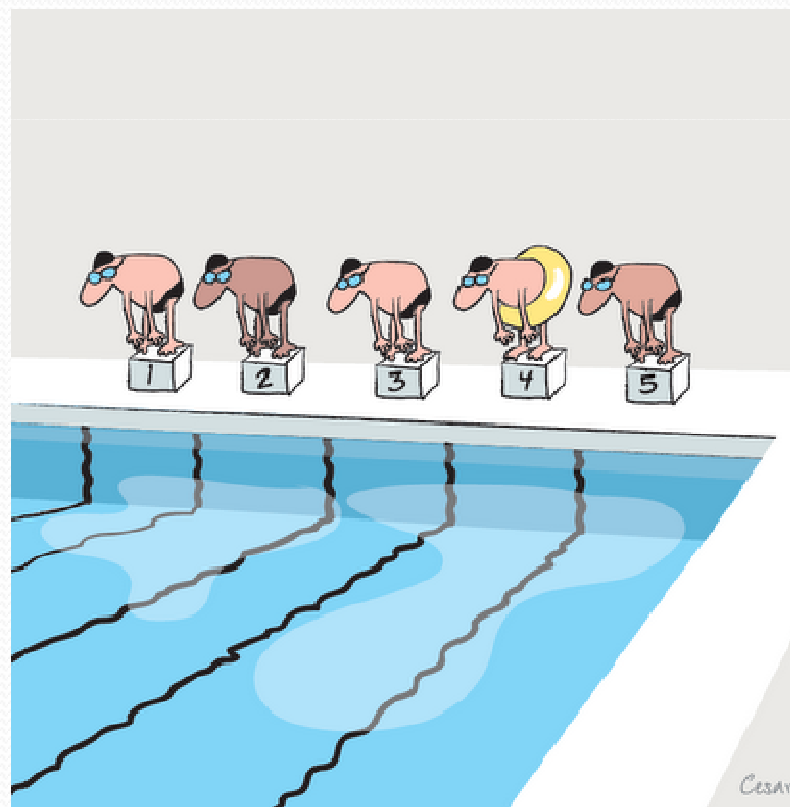
SW 8.3 Todos os movimentos para cima e para baixo das pernas devem ser simultâneos. As pernas ou os pés não precisam estar no mesmo nível, mas não podem alternar em relação ao outro. O movimento de pernada de peito não é permitido.

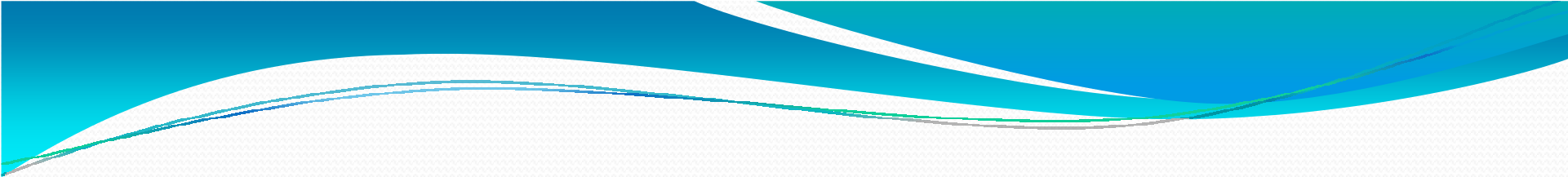
SW 8.4 Em cada virada e na chegada, o toque deve ser efetuado com ambas as mãos simultaneamente, acima, abaixo ou no nível da superfície da água, porém teremos uma flexibilidade nessa regra, autorizando ao aluno tocar com apenas uma das mãos.



SW 8.5 Após a saída e na volta, ao nadador é permitido uma ou mais pernadas; e uma braçada sob a água que deve fazê-lo a superfície. É permitido ao nadador estar completamente submerso até uma distância não maior do que 15 metros após a partida e após cada virada. Neste ponto, a cabeça deve quebrar a superfície. O nadador tem que permanecer na superfície até a próxima volta ou final.

# SW 10 – A Prova

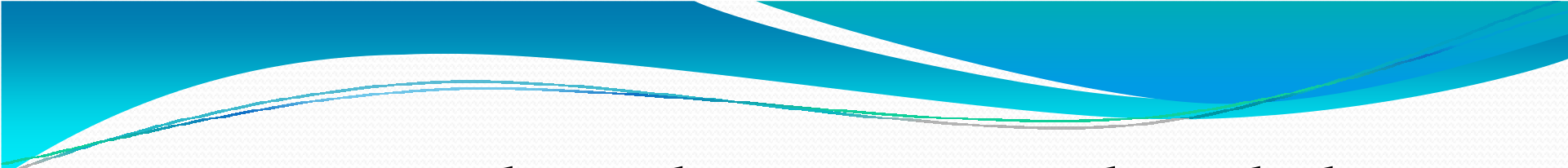




SW 10.1 - O competidor nadando o percurso sozinho, deve nadar a distância total para se classificar.

SW 10.2 - O nadador deve terminar a prova na mesma raia onde começou.


SW 10.3 - Em todas as provas, o nadador deve fazer contato físico com a borda de virada ou de chegada. A virada deve ser feita contra a parede e não é permitido andar ou tomar impulso no fundo da piscina.



SW 10.4 - Ficar de pé durante a prova de nado livre ou durante o nado livre, não deve desclassificar o nadador, mas ele não poderá andar.

SW 10.5 - Puxar a raia não é permitido.

SW 10.6 - Obstruir outros competidores, atravessando outra raia ou interferindo de qualquer outra forma, será motivo de desclassificação do nadador infrator. Se a falta for intencional, o árbitro deverá relatar o ocorrido a entidade promotora e a associação do nadador infrator.



SW 10.7 - A nenhum nadador deve ser permitido usar ou vestir qualquer objeto adicional que possa ajudar sua velocidade, flutuação ou, resistência durante uma competição (tais como: luvas, pés de pato, etc. ... ). Óculos podem ser usados.


SW 10.8 Qualquer nadador que entre na piscina durante a realização de uma prova em que não esteja inscrito, antes que todos os nadadores tenham completado sua prova, deve ser desclassificado da próxima prova em que estiver inscrito.




SW 10.9 Serão 4 nadadores em cada equipe de revezamento.

SW 10.10 Nas provas de revezamento a equipe de um aluno cujos pés perderam o contato com o bloco de partida antes do nadador anterior tocar na parede, será desclassificada.

SW 10.11 Qualquer equipe de revezamento deve ser desclassificada de uma prova, se um membro da equipe diferentemente do nadador designado para nadar aquela distância, entra na água quando a prova está sendo disputada, antes que todos os nadadores de todas as equipes tenham acabado a prova.



SW 10. 12 Os membros de uma equipe de revezamento e sua ordem de competir devem ser designados antes da prova. Qualquer membro da equipe de revezamento pode competir numa prova somente uma vez. A composição de uma equipe de revezamento pode ser mudada entre as séries eliminatórias e as finais de uma prova, visto que isto é feito a partir da lista dos nadadores propriamente inscritos por um responsável nesta prova. Nadar em ordem diferente da apresentada, resultará em desclassificação. Substituições podem ser efetuadas.

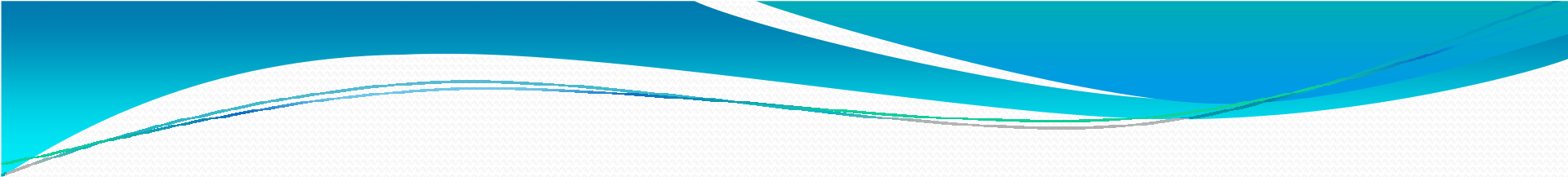


SW 10. 13 Qualquer nadador tendo acabado sua prova ou sua distância numa prova de revezamento, deve deixar a piscina assim que possível, sem obstruir qualquer outro competidor que não tenha ainda terminado sua prova. De outra maneira, o nadador faltoso ou sua equipe de revezamento devem ser desclassificados.

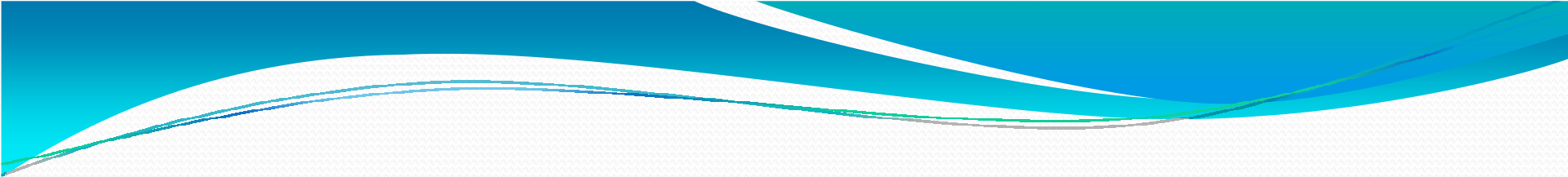
SW 10. 15 Nenhum artifício de controle de tempo é permitido, nem o uso de qualquer auxílio ou plano adotado para obter este efeito.



# SW 11 – Registro de Tempo



SW 11.3 Qualquer aparelho de tempo que seja usado por um oficial deve ser considerado cronômetro. Tais tempos manuais devem ser tomados por cronometristas designados e aprovados pela entidade. Todos os cronômetros deverão ser certificados como precisos pelo comitê organizador do evento. Os tempos manuais devem ser registrados em décimos de segundo a centésimos de segundo.



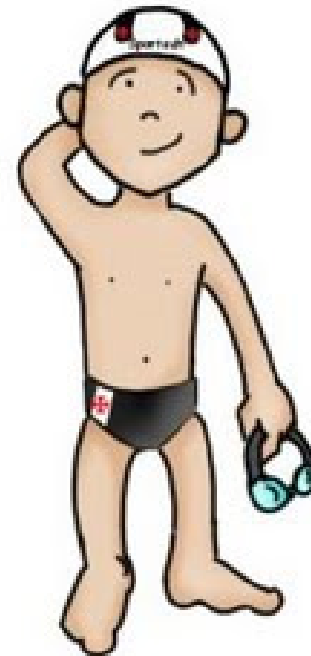
SW 11.4 Se um competidor for desclassificado durante ou depois de uma prova, tal desclassificação deverá ser registrada nos resultados oficiais, mas nenhum tempo ou colocação deve ser registrado ou anunciado

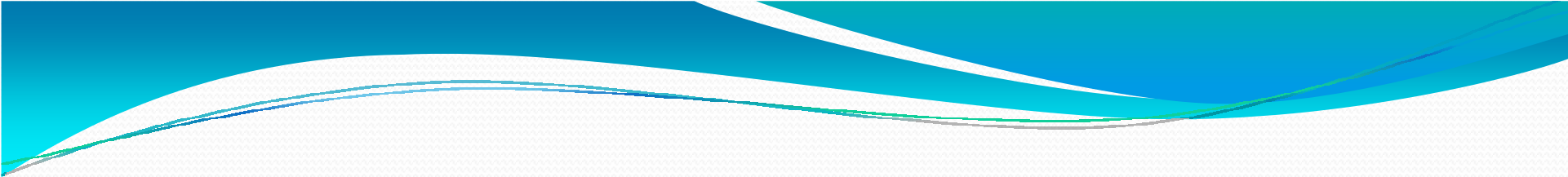
# SW 1 – Organização da Competição



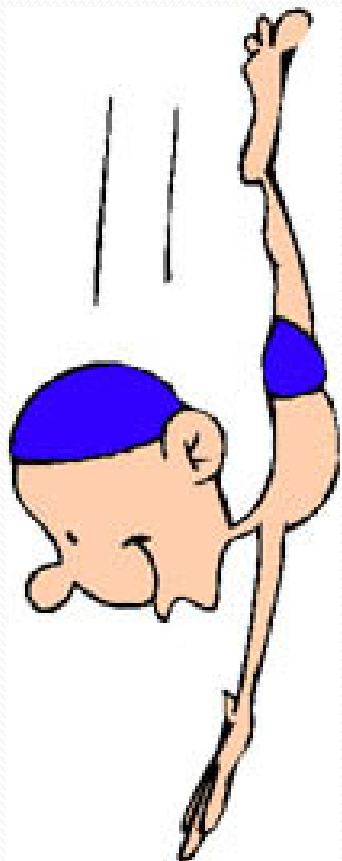
# Cronograma Competitivo

1. Recepção e Orientação aos alunos, professores e convidados
2. Congresso Técnico
3. Aquecimento (se necessário)
4. Provas Oficiais
5. Premiação
6. Encerramento

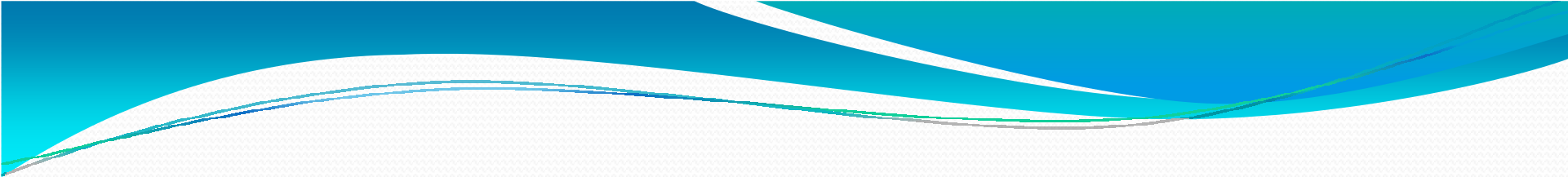




SW 1.2 Nos jogos olímpicos, campeonatos mundiais e copas do mundo, o Bureau da FINA determina o número mínimo de oficiais para o controle das competições: árbitro (1), juiz de nado (4), partida (2), chefe dos inspetores de volta (2, 1 em cada cabeceira), inspetores de voltas (1 em cada cabeceira e em cada raia), anotador chefe (1), anotador (1), banco de controle (2), corda falsa (1), anunciador (1).

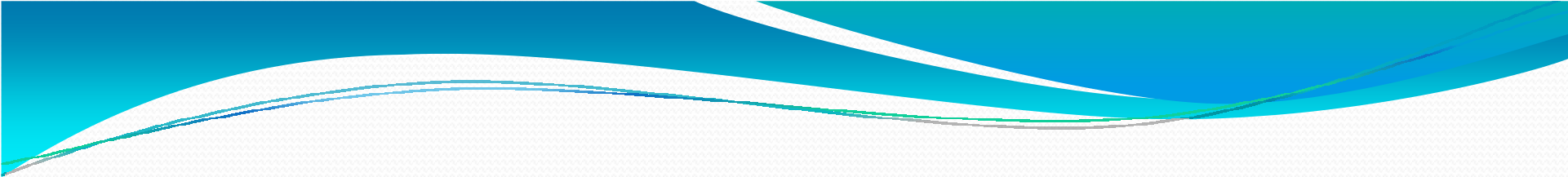


## SW 2.1 – Árbitro Geral



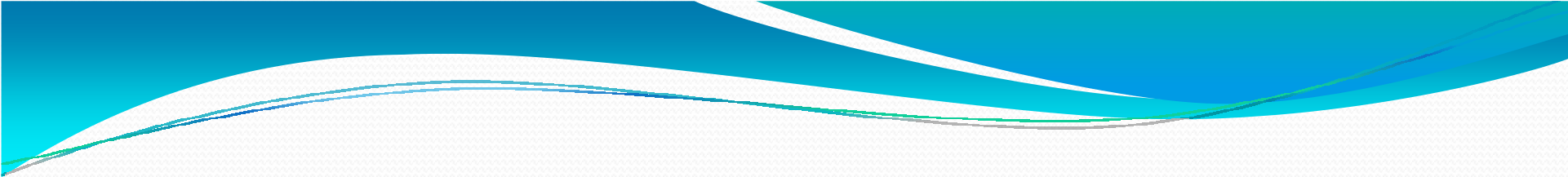
SW 2.1.1 O árbitro geral deve ter total controle e autoridade sobre todos oficiais, aprovar suas designações, bem como instruí-los a todos os regulamentos ou características especiais da competição. Ele deve fazer prevalecer todas as regras e decisões da organização da competição.

SW 2.1.2 O árbitro pode intervir na competição a qualquer momento para assegurar-se que os regulamentos sejam observados e deve julgar todos os protestos relativos a competição em andamento.



SW 2.1.4 O árbitro deve assegurar-se de que todos os oficiais necessários estejam a postos para a condução da competição. Ele pode apontar substitutos para qualquer oficial ausente, incapaz de atuar ou julgado ineficiente. Ele pode apontar oficiais adicionais se considerar necessário.

SW 2.1.5 No início de cada evento, o árbitro deve dar sinal aos competidores por uma série curta de apitos, convidando-os a retirar todas as roupas, exceto calção ou maiô, seguido por um apito longo indicando que eles devem tomar suas posições no bloco de partida (ou no caso das provas de costas ou revezamento medley, para cair na água imediatamente). Um segundo apito longo deve fazer com que os nadadores de costas e revezamento medley tomem imediatamente a posição de saída. Quando os competidores e oficiais estiverem preparados para a saída, o árbitro deve fazer um gesto para o juiz de partida com um braço estendido, indicando que os competidores estão sob seu controle. o braço estendido deverá permanecer na posição até que a partida seja dada.



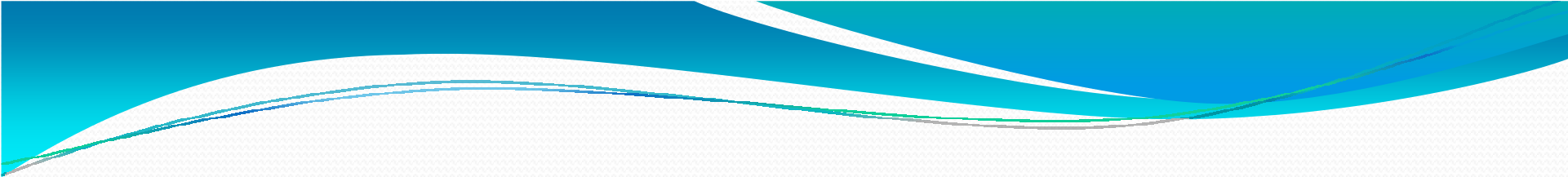
SW 2.1.6 O árbitro deve desclassificar qualquer nadado por violação das regras que ele mesmo observe ou quando lhe é comunicado por outro oficial autorizado. Todas as desclassificações estão sujeitas a decisão do árbitro.



# SW 2.2 – Juiz de Partida

SW 2.2.1 O juiz de partida deve ter controle absoluto sobre os competidores desde o momento que o árbitro os coloque sob seu comando até que a prova inicie. A partida deve ser dada de acordo com a SW 4.

SW 2.2.2 O juiz de partida deve notificar ao árbitro os competidores que atrasarem a partida, desobedecer deliberadamente uma ordem ou por qualquer má conduta que aconteça na partida, mas somente o árbitro pode desqualificar um competidor por tal atraso, desobediência deliberada ou má conduta. Tais desclassificações não devem ser contadas como partida falsa.



SW 2.2.3 O juiz de partida tem poderes para decidir se a partida está correta, sujeito somente a decisão do árbitro.

SW 2.2.4 Para dar início a saída de uma prova, o juiz de partida deve tomar posição no lado da piscina, a distância de aproximadamente 5 metros da borda de partida, onde os cronometristas possam escutar o sinal de partida e os competidores possam ouvir o sinal.



# SW 2.3 – Banco de Controle Balizamento



SW 2.3.1 Deve reunir os competidores antes de cada prova.

SW 2.3.2 Deve informar ao árbitro qualquer violação observada coma propaganda (gr7) e se o nadador não está presente quando chamado.



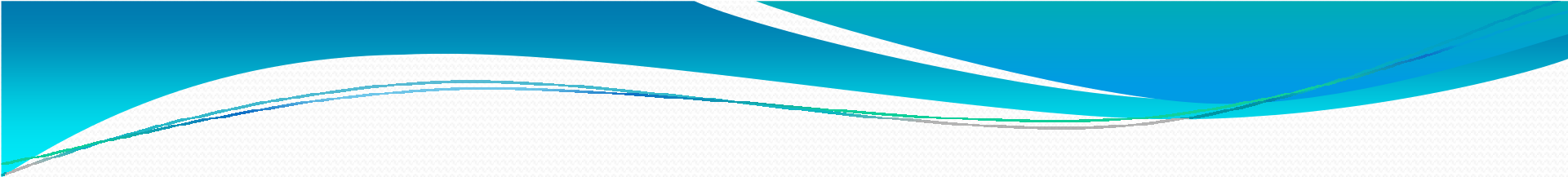
# SW 2.5 – Inspetor de Volta



SW 2.5.1 Um inspetor de volta deve ser designado para o evento.

Deve assegurar-se que os competidores realizem as viradas de acordo com as regras em vigor, iniciam desde o começo da última braçada antes do toque e terminam com a complementação da primeira braçada depois da virada.

SW 2.5.5 Cada inspetor no extremo da partida determinará em provas de revezamento, se o competidor na saída está em contato com a plataforma de saída quando o competidor anterior tocar a parede na chegada.



SW 2.5.6 Inspetores de volta devem anotar qualquer infração nas papeletas apropriadas, detalhando a prova, número da raia e a infração que deve ser comunicada ao chefe dos inspetores de volta, que deve imediatamente transmitir o ocorrido ao árbitro.



# SW 2.6 – Juiz de Nado



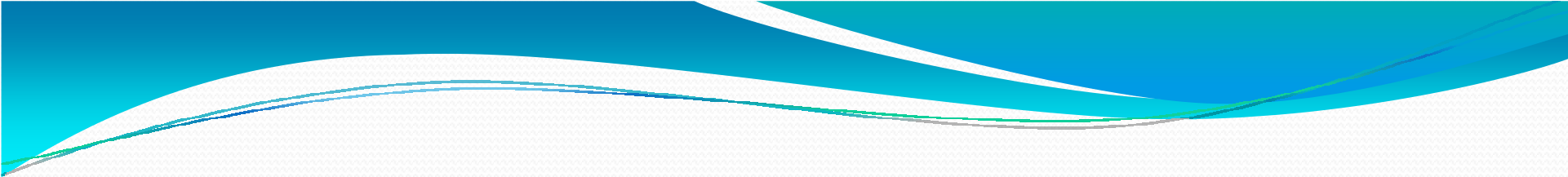
SW 2.6.1 Juizes de nado devem estar localizados em cada lado da piscina.

SW 2.6.2 Cada juiz de nado deve assegurar-se que as regras relativas ao nado designado para as provas estão sendo observadas e deve observar as viradas para auxiliar os inspetores de voltas.

SW 2.6.3 Juizes de nado devem comunicar qualquer infração ao árbitro nas papeletas apropriadas, detalhando a prova, número da raia e a infração.



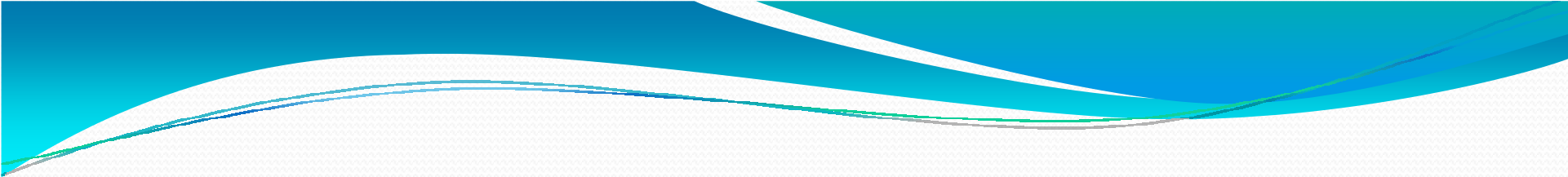
# SW 2.7 – Chefe de Cronometristas



SW 2.7.2 O chefe dos cronometristas; deve recolher de cada cronometrista um cartão da prova com o tempo anotado e se necessário, inspecionar seus cronômetros.

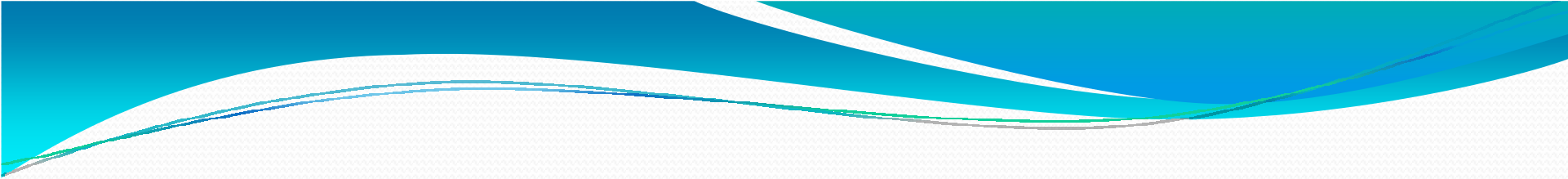


# SW 2.8 – Cronometristas



SW 2.8.1 Cada cronometrista deve tomar o tempo dos competidores na raia designada para ele, de acordo com a SW 11.3. Os cronômetros devem ser aferidos e aceitos pelo comitê organizador da competição.

SW 2.8.2 Cada cronometrista deve acionar seu cronômetro no sinal da partida e deve parar quando o competidor em sua raia tiver completado a prova.



SW 2.8.3 Imediatamente após cada prova, os cronometristas, em cada raia devem anotar os tempos de seus cronômetros no cartão, dando-o para o chefe dos cronometristas e se solicitado, apresentar seus cronômetros para inspeção. Eles não devem desmarcar seus cronômetros até receberem o sinal do chefe dos cronometristas ou do árbitro.



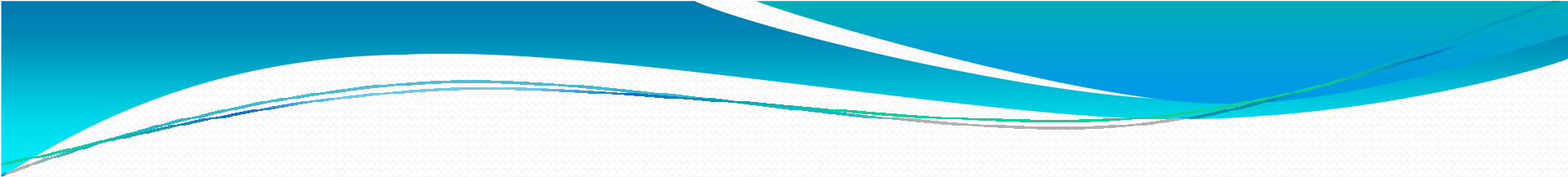
# SW 2.10 – Juízes de Chegada

SW 2.10.1 Os juizes de chegada devem ser posicionados em lugares elevados sem linha com a chegada onde eles terão em qualquer ocasião, uma visão clara do percurso e da linha de chegada, a menos que eles operem um sistema automático em suas respectivas raias, com o pressionamento do botão de chegada no final da prova.

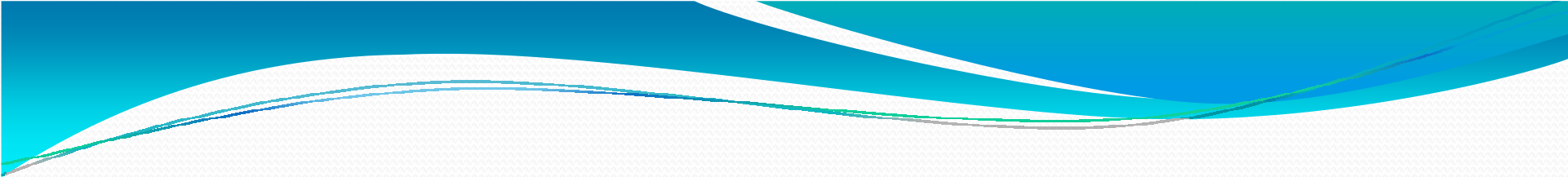
SW 2.10.2 Após cada prova, os juizes de chegada devem decidir e anotar a colocação dos competidores de acordo com as incumbências dadas a eles. Os juizes de chegada, diferentemente dos operadores do botão de chegada, não devem atuar como cronometrista na mesma raia.



# SW 2.11 – Cabine de Controle



SW 2.11.1 O anotador chefe é o responsável pela verificação dos resultados impressos no computador e pelos resultados de tempo e colocação em cada prova, recebidos do árbitro. O anotador chefe deverá testemunhar a assinatura dos resultados pelo árbitro.



SW 2.8.3 Imediatamente após cada prova, os cronometristas, em cada raia devem anotar os tempos de seus cronômetros no cartão, dando-o para o chefe dos cronometristas e se solicitado, apresentar seus cronômetros para inspeção. Eles não devem desmarcar seus cronômetros até receberem o sinal do chefe dos cronometristas ou do árbitro.



Obrigado pela atenção!!!

Prof. Tiago Aquino da Costa e Silva (Paçoca)

[www.professorpacoca.com.br](http://www.professorpacoca.com.br)

FEDEESP - [www.esportescolar.org.br](http://www.esportescolar.org.br)