

TOMADA DE TEMPO PORTO ALEGRE – MIRIM A SÊNIOR – 2024

Data	Local	Congresso Técnico
08/06/2024	Clube Grêmio Náutico União Rua: Quintino Bocaiuva, 500 Bairro Moinhos de Ventos, POA / RS Piscina de 50m	08/06/24 as 08:50h

Inscrições até	Pagamento até	Valores	Cortes
03/06/2024	04/06/2024	R\$ 15,75 (queda na água)	Sem Cortes

PROGRAMAÇÃO

Data/Etapa	Aquecimento	Início das Provas
Sábado (08/06/2024) Manhã	08:00hs as 8:50hs	09:00hs
Sábado (08/06/2024) Tarde	14:00 as 14:50hs	15:00hs

REGULAMENTO ESPECÍFICO

CAPÍTULO I – DAS FINALIDADES

Art. 1º - A Federação Gaúcha de Desportos Aquáticos (FGDA) realizará Tomadas de Tempo destinada aos nadadores federados das entidades filiadas a Federação, conforme estabelece o regulamento geral das competições e o presente regulamento específico, tem por finalidade desenvolver, promover e

fomentar a natação dos clubes, bem como o intercâmbio desportivo entre essas equipes e que os atletas possam continuar competitivos e conquistarem os índices para eventos nacionais.

CAPÍTULO II - DAS CATEGORIAS

Art. 2º - Poderão participar todos os nadadores das categorias de Pré Mirim a Senior, que nadarão em absolute, separadas por naipes feminino e masculino.

CAPÍTULO III - DO PROGRAMA

Art. 3º - O programa de provas deste Tomada de Tempo, inserido na página final deste regulamento, será disputado em duas (02) etapas e em um (01) dia de evento, sempre com provas finais, de acordo com a data previamente marcada para sua realização, não havendo séries eliminatórias.

CAPÍTULO IV - DA ORGANIZAÇÃO

Art. 4º - A entidade filiada a Federação Gaúcha de Desportos Aquáticos, que tenha solicitado ou sido indicada para sediar o evento deverá reunir condições técnicas necessárias para promover este evento (Piscina de 25 m, com no mínimo seis raias aquecidas, com bloco de partida em uma das cabeceiras, áreas cobertas e próximas da piscina para instalação dos equipamentos eletrônicos e de informática, espaço suficiente para acomodar os mesários e o banco de controle, marcação e postes de fixação de bandeiras de viradas do nado costas, corda de escape em ambos os lados*, iluminação adequada, pontos de acesso a internet* e deverá estar a disposição da Federação no mínimo 1 hora antes do início do aquecimento).

CAPÍTULO V - DAS INSCRIÇÕES EM PROVAS INDIVIDUAIS

Art. 5º - - Todos os Atletas e Clubes podem participar de Ambas as sedes e datas. Para participar do Campeonato os clubes devem fazer as suas inscrições. E o pagamento das respectivas inscrições será 50% da taxa de queda na água pago antes do início da competição impreterivelmente;

§ 1º - Cada Clube poderá inscrever quantos atletas por prova individual que quiserem;

§ 2º - - Os nadadores participantes das categorias poderão disputar as provas individuais em que estiverem inscritos. sem limite de provas individuais.

Art. 6º - Não serão validadas as inscrições dos (as) atletas que até à data limite para inscrição não estejam regularizados na Federação.

Art. 7º - Valor das inscrições:

Provas Individuais: 50% (R\$ 15,75) (queda na água)

§ 1º - As equipes participantes deverão efetuar o pagamento de suas inscrições por meio depósito para o pix da PIGNUS.

§ 2º - O pagamento deverá ser realizado até o dia 04/06/2024, impreterivelmente.

§ 3º - É obrigatório o envio do comprovante de pagamento por email para natacaofgda@gmail.com.

§ 4º - As entidades que não efetuarem o pagamento e ou não enviarem o comprovante dentro dos prazos determinados no § 2º e 3º do presente artigo, serão automaticamente excluídas do evento.

CAPÍTULO VII - DA DIREÇÃO

Art. 9º - O presente regulamento está subordinado ao Regulamento Geral de Competições da Federação Gaúcha de Desportos Aquáticos

Art. 10º - O Árbitro Geral e demais autoridades serão indicadas pela coordenação de arbitragem escolhida pela FGDA.

Art. 11º - Durante o período de aquecimento, os nadadores não deverão “mergulhar de cabeça” nas raias de nado, anunciadas previamente pelo locutor, sendo passível de punição. Essa punição será aplicada pela autoridade técnica do evento.

§ único - Será encaminhada um guia de recomendação para uso da piscina de competição que deverá ser lido e respeitado pelos treinadores e atletas.

Art. 12º - Não será permitida também a utilização de materiais (palmar, nadadeiras, extensores, etc.) que possam causar acidentes na piscina de competição durante o aquecimento.

Art. 13º - Qualquer atitude antidesportiva do atleta será punida com a sumária desclassificação do mesmo do evento;

Art. 14º - Os casos omissos serão decididos pela Comissão Disciplinar.

CAPÍTULO VIII – DA PREMIAÇÃO

Art. 15º - NÃO HAVERÁ PREMIAÇÃO.

CAPÍTULO IX – DA CONTAGEM DE PONTOS

Art. 16º - NÃO HAVERÁ CONTAGEM DE PONTOS.

CAPÍTULO X - DA REUNIÃO TÉCNICA

Art. 17º - Antes do início da competição, os representantes técnicos devidamente credenciados pelas Associações participantes, deverão se apresentar ao Árbitro Geral. Nesta reunião, serão informados aos representantes técnicos os procedimentos da arbitragem e demais considerações do evento. Somente participará com direito a voto um (01) representante de cada clube, desde que credenciado para tal fim. Somente os representantes técnicos credenciados, poderão comparecer na cabine de controle para solicitarem informações referentes a desqualificações de seus atletas ou de registro de tempo.

CAPÍTULO XI - DISPOSIÇÕES GERAIS

Art. 20º - O presente regulamento é exclusiva para esta competição.

§ 1º - Cadastro / Renovação - Todos atletas para participarem dos eventos no CBDAWEB, devem realizar a sua renovação ou cadastro novo na temporada 2024.

PROGRAMA DE PROVAS

1ª ETAPA (13/10/2023 13:00:00)		FASE	INDICE 25	INDICE 50
400 METROS MEDLEY FEMININO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
400 METROS MEDLEY MASCULINO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
50 METROS PEITO FEMININO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
50 METROS PEITO MASCULINO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
100 METROS COSTAS FEMININO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
100 METROS COSTAS MASCULINO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
1500 METROS NADO LIVRE FEMININO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
1500 METROS NADO LIVRE MASCULINO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
50 METROS LIVRE FEMININO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
50 METROS LIVRE MASCULINO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
200 METROS PEITO FEMININO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
200 METROS PEITO MASCULINO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
100 METROS BORBOLETA FEMININO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
100 METROS BORBOLETA MASCULINO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
200 METROS LIVRE FEMININO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
200 METROS LIVRE MASCULINO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
2ª ETAPA (14/10/2023 08:00:00)		FASE	INDICE 25	INDICE 50
200 METROS BORBOLETA FEMININO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
200 METROS BORBOLETA MASCULINO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
50 METROS COSTAS FEMININO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
50 METROS COSTAS MASCULINO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
100 METROS PEITO FEMININO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
100 METROS PEITO MASCULINO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
800 METROS LIVRE FEMININO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
800 METROS LIVRE MASCULINO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
100 METROS LIVRE FEMININO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
100 METROS LIVRE MASCULINO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
200 METROS MEDLEY FEMININO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
200 METROS MEDLEY MASCULINO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
50 METROS BORBOLETA FEMININO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
50 METROS BORBOLETA MASCULINO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
200 METROS COSTAS FEMININO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
200 METROS COSTAS MASCULINO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
400 METROS LIVRE FEMININO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99
400 METROS LIVRE MASCULINO	ABSOLUTO	Final	99:99.99	99:99.99

RECOMENDAÇÕES PARA O AQUECIMENTO

Em todas as raias da piscina de competição os nadadores deverão nadar em círculo (sentido anti-horário) respeitando apenas as raias designadas para os treinos de saída e ritmo de acordo com as informações abaixo:

Piscina de Competição

principal		oposta
0	Raia para treinos de Saída (cabeceira principal até os 25 m e cabeceira oposta até 15 m)	0 (saída de Costas)
1	Raia de nado até 20 min. Após, raia para treinos de Saída (cabeceira principal até os 25 m e cabeceira oposta até 15 m)	1
2	Raia de nado (Após 30 min., raia para treinos de Saída – Caso Necessidade)	2
3	Raia de nado	3
4	Raia de nado	4
5	Raia de nado	5
6	Raia de nado	6
7	Raia de nado (Após 25 min., raia de Ritmo – Caso Necessidade)	7
8	Raia de nado até 25 min. Após, raia de Ritmo	8
9	Raia de ritmo	9

- A raia de número 9 é exclusiva para treinos de ritmo.
- Após 25 min. do início do aquecimento, a raia de número 8 será destinada exclusivamente para treinos de RITMO. Caso ache necessidade a raia de número 7 após 25 min. também poderá ser utilizada para treino de ritmo.
- Em todas as raias destinadas para **NADO é expressamente proibida a entrada de cabeça (mergulho)**. Os atletas deverão nadar em círculo (sentido anti-horário) e não poderão fazer uso de nenhum material (pés de pato, palmar, snorkel ou elástico);

- A raia de número 0 é exclusiva para treino de saídas.
- **Após 20 min. do início do aquecimento, a raia de número 1 será destinada exclusivamente para treinos de SAÍDAS (tiros). Caso haja necessidade a raia de número 2 após 30 min. também poderá ser utilizada para treino de ritmo.**
- **Na etapa em que houver provas do Nado Costas (havendo o dispositivo ou não) na cabeceira OPOSTA, somente a raia de nº 0 ficará destinada EXCLUSIVAMENTE para treinos de SAÍDA de costas até os 15 m.**
- **O uso do dispositivo de costas durante a competição não é obrigatório, fica a critério dos técnicos a sua utilização com os seus atletas.**