



ANCM – ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DA CIDADE DE MAUTO

# REGULAMENTO NATAÇÃO PURA ESCOLAS DE NATAÇÃO e MINI LIGA DESPORTIVA ÉPOCA 2025/2026





## ANCM – ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DA CIDADE DE MAUTO

### Conteúdo

<b>1</b>	<b>REGULAMENTO GERAL DE PROVAS.....</b>	<b>3</b>
1.1	INTRODUÇÃO .....	3
1.2	ESCALÕES ETÁRIOS .....	3
1.3	CONSIDERAÇÕES GERAIS.....	3
1.4	AVALIAÇÕES TÉCNICAS.....	3
1.4.1	Critérios para passar para a Pré Competição – Mini Liga Desportiva .....	4
1.5	COMPETIÇÕES DE PRÉ COMPETIÇÃO – MINI LIGA DESPORTIVA .....	4
1.5.1	Taxas de inscrição .....	4
1.5.2	PROVAS PERMITIDAS POR ESCALÃO ETÁRIO.....	5
<b>2</b>	<b>CALENDÁRIO DE EVENTOS.....</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>CRITÉRIOS PARA FEDERAÇÃO .....</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>MINIMOS PARA FEDERAÇÃO .....</b>	<b>6</b>
<b>5</b>	<b>FICHA DE AVALIAÇÃO .....</b>	<b>7</b>



## ANCM – ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DA CIDADE DE MAPUTO

# 1 REGULAMENTO GERAL DE PROVAS

## 1.1 INTRODUÇÃO

O presente Regulamento Desportivo de Provas de Escolas de Natação Pura aplica-se a todas as Competições de Escolas de Natação realizadas no âmbito da Cidade de Maputo e encontram-se em estreita observância com o Regulamento Geral da ANCM, Regulamento da FMN e Regulamento Geral do Desporto Nacional, e todos os participantes deverão respeitar e cumprir com rigor.

**Sede social e Piscina da ANCM – Associação de Natação da Cidade de Maputo**

Piscina Raimundo Franisse, Av. Ahmed Sekou Touré Nº 974 MAPUTO – MOÇAMBIQUE

**Telef. Nº:** +258 87 010 9000 / 845 500 779

**Email:** [associacaonatacaomaputo@gmail.com](mailto:associacaonatacaomaputo@gmail.com)

**Facebook:** Associação de Natação Maputo **Instagram:** associacaonatacaomaputo [caetano.ruben@mec.gov.mz](mailto:caetano.ruben@mec.gov.mz)

## 1.2 ESCALÕES ETÁRIOS

De acordo com o Regulamento Geral da Federação Moçambicana de Natação (FMN), Artigos 20º e 21º do Regulamento Geral da FMN (\*idade mínima para competição é de 6 anos), será considerada a idade do nadador no primeiro dia de cada competição, constituindo-se do seguinte modo os escalões etários para a época 2025/2026:

Escalão etário	Idade	Escalão etário	Idade
<b>Pré Iniciados (PIC)</b>	Menor ou igual a 8 anos ( $\leq 8$ anos)	Juvenis (JV)	13 e 14 anos (13-14 anos)
<b>Iniciados (IC)</b>	9 e 10 anos (9-10 anos)	Juniores (JN)	15, 16 e 17 anos (15-17 anos)
<b>Infantis (IF)</b>	11 e 12 anos (11-12 anos)	Seniores (SN)	Maior ou igual a 18 anos ( $\geq 18$ anos)

## 1.3 CONSIDERAÇÕES GERAIS

- Os nadadores das escolas de natação dos diferentes clubes e escolas filiados na ANCM, quando pretenderem passar a nadadores federados terão que passar por duas (2) etapas
  - Avaliação técnica
    - Para todos os nadadores das escolas de natação  $\leq 12$  anos – estes nadadores após a aprovação técnica passarão para a pré competição
  - Época de pré competição
    - Para todos os nadadores das escolas de natação  $\leq 12$  anos que foram aprovados na avaliação técnica
    - Para todos os nadadores das escolas de natação  $\geq 13$  anos que pretendam passar a federados (não necessitam de fazer avaliação técnica)

## 1.4 AVALIAÇÕES TÉCNICAS

- As avaliações técnicas devem ser solicitadas, pelos clubes, por email, à ANCM, referindo:
  - Número de nadadores a serem avaliados
  - Data provável para a avaliação
  - Envio de lista onomástica com os nomes e datas de nascimento dos nadadores a avaliar
- O pedido de avaliação deve dar entrada na ANCM duas (2) semanas antes da data pretendida para a mesma
- A avaliação será realizada aos sábados nas instalações do clube que a solicitou
  - Esta avaliação será feita por uma comissão de avaliação cujos participantes não podem ter nenhum vínculo com os clubes participantes
  - A criação da comissão de avaliação será de inteira responsabilidade da ANCM.
- Todos os encargos estarão sob a responsabilidade do clube solicitante
- Quarenta e oito horas (48h) após a receção do pedido a ANCM dará uma resposta com a data e os encargos financeiros
- O Clube deverá fazer o pagamento de todas as despesas até quarenta e oito horas (48h) antes da data estipulada para a avaliação
- Despesas:

[Sede Social & Piscina: Av. Ahmed Sekou Touré Nº 974 Maputo – Moçambique  
825 888 376 / 845 500 779;]



## ANCM – ASSOCIAÇÃO DE NATACÃO DA CIDADE DE MAUTO

- o Taxa de inscrição – 50,00MZN por nadador
- o Avaliadores – será enviado pela ANCM quarenta e oito horas (48h) após a solicitação

### 1.4.1 Critérios para passar para a Pr  Competição – Mini Liga Desportiva

- Será aplicada a ficha de avaliação em anexo
  - o Esta avaliação será feita por uma comissão de avaliação cujos participantes não podem ter nenhum vínculo com os clubes participantes
  - o A criação da comissão de avaliação será de inteira responsabilidade da ANCM
- Os nadadores deverão ser capazes de nadar:

Escalaço	Provas					
	50 Livres	25 Bruços	50 Bruços	25 Costas	50 Costas	25 Mariposa
<b>Pic</b>	X			X		
<b>Ic</b>	X	X		X		
<b>Inf</b>	X		X		X	X

- Para passar a pr  competição ter o atingir a pontuação
  - o Pr -iniciados – 15 pontos
  - o Iniciados – 17 pontos
  - o Infantis – 19 pontos
- Após a aprovação todos os nadadores devem passar, obrigat riamente, para a pr  competição

### 1.5 COMPETI  OES DE PR  COMPETIÇÃO – MINI LIGA DESPORTIVA

- Todas as competições serão regidas pelos regulamentos da ANCM
- No quadro competitivo das atividades do Programa da ANCM, as competições de provas de pr  competição estão abertas a todos os escala  es etários.
- Os nadadores participarão nas competições agrupados por série e por escalação etário sem distinção de sexo (SDS).
- Inscrições nas competições
  - o Após aprovação do Calendário de Competições da presente época desportiva, ficheiro das Inscrições (Listas Onom sticas (Anexo I) – excell), de todas as provas da ANCM constantes no calendário serão disponibilizados aos clubes.
  - o O prazo limite de todas as competições de escolas de natação, organizadas pela ANCM, constará no calendário da época.
  - o Os Ficheiro das Inscrições (Listas Onom sticas) têm que dar entrada na Sede da ANCM, até à data constante no calendário da época, em formato de papel e eletr nico, tendo em atenção ao seguinte:
  - o **O ficheiro deve estar completamente preenchido (nome do atleta, data de nascimento, escalação etário, número de prova);**

#### 1.5.1 Taxas de inscrição

- Inscrição normal – 25,00MZN (vinte e cinco mil meticais) por prova
- Inscrição tardia (até vinte e quatro horas (24h) antes da competição)– 50,00MZN (cinquenta mil meticais) por prova;
- A liquidação das taxas de inscrição, nas provas do Calendário da ANCM, será efetuada até à data-limite de inscrição do clube na prova, e no ato da entrega das Inscrições (Listas Onom sticas).
- O pagamento deverá ser feito na Sede da ANCM, em numerário ou por cheque endossado em nome da ANCM;
- **No ato da inscrição, os clubes deverão exigir o respetivo comprovativo do pagamento;**
- **Se os clubes, não liquidarem as referidas importâncias no prazo acima indicado as inscrições do clube em futuras provas serão suspensas até a liquidação das taxas anteriores.**
- **Caso se tenham d vidas de competições anteriores (inscrições e multas) as inscrições não serão aceites até ser efectuado o pagamento de referidas d vidas**
- **NB: Estas Taxas t mb m se aplicam a Nadadores Individuais.**



## ANCM – ASSOCIAÇÃO DE NATACÃO DA CIDADE DE MAUTO

### 1.5.2 PROVAS PERMITIDAS POR ESCALÃO ETÁRIO

ESCALÃO ETÁRIO		PROVAS			
PRÉ-INICIADOS	50 Livres	50 Costas	50 Bruços		
INICIADOS	50 Livres	50 Costas	50 Bruços	50 Mariposa	
INFANTIS	50 Livres	50 Costas	50 Bruços	50 Mariposa	100 Estilos
JUVENIS	50 Livres	50 Costas	50 Bruços	50 Mariposa	100 Estilos
JUNIORES	50 Livres	50 Costas	50 Bruços	50 Mariposa	100 Estilos
SENIORES	50 Livres	50 Costas	50 Bruços	50 Mariposa	100 Estilos

## 2 CALENDÁRIO DE EVENTOS

COMPETIÇÃO	DATA DE INSCRIÇÃO	DATA DE REALIZAÇÃO	LOCAL/PISCINA	ORGANIZAÇÃO
1º TORNEIO DE PRÉ COMPETIÇÃO	07.11.25	15.11.25	PRF/25m	ANCM
2º TORNEIO DE PRÉ COMPETIÇÃO	05.12.25	13.12.25	CNGM/25m	ANCM
3º TORNEIO DE PRÉ COMPETIÇÃO	09.01.26	17.01.26	CBM/25m	ANCM
4º TORNEIO DE PRÉ COMPETIÇÃO	06.02.26	14.02.26	PRF/25m	ANCM
5º TORNEIO DE PRÉ COMPETIÇÃO	06.03.26	14.03.26	CNM/25m	ANCM
6º TORNEIO DE PRÉ COMPETIÇÃO	03.04.26	11.04.26	PRF/25m	ANCM

## 3 CRITÉRIOS PARA FEDERAÇÃO

Os critérios para passar da pré competição para os federação, de acordo com os escalões etários, são os seguintes:

ESCALÃO ETÁRIO	CRITÉRIOS PARA FEDERAÇÃO
PRÉ-INICIADOS	<ul style="list-style-type: none"><li>Tem que nadar, obrigatoriamente, três (3) provas nos estilos Livres, Costas e Bruços – estas provas devem ser nadadas em todos os torneios em que o nadador participar</li><li>Terá que fazer, durante a época, três (3) Troneios da Mini Liga Desportiva</li></ul>
INICIADOS	<ul style="list-style-type: none"><li>Tem que nadar, obrigatoriamente, quatro (4) provas nos estilos Livres, Costas, Bruços e Mariposa – estas provas devem ser nadadas em todos os torneios em que o nadador participar</li><li>Terá que fazer, durante a época, três (3) Troneios da Mini Liga Desportiva</li><li>Terá que fazer os mínimos estabelecidos para o Campeonato da cidade de inverno em pelo menos uma (1) provas</li></ul>
INFANTIS	<ul style="list-style-type: none"><li>Tem que nadar, obrigatoriamente, cinco (5) provas nos estilos Livres, Costas, Bruços, Mariposa e a prova de 100 Estilos – estas provas devem ser nadadas em todos os torneios em que o nadador participar</li><li>Terá que fazer, durante a época, três (3) Troneios da Mini Liga Desportiva</li><li>Terá que fazer os mínimos estabelecidos para o Campeonato da cidade de inverno em pelo menos duas (2) provas</li></ul>
JUVENIS	<ul style="list-style-type: none"><li>Tem que nadar, obrigatoriamente, cinco (5) provas nos estilos Livres, Costas, Bruços, Mariposa e a prova de 100 Estilos – estas provas devem ser nadadas em todos os torneios em que o nadador participar</li><li>Terá que fazer, durante a época, três (3) Troneios da Mini Liga Desportiva</li><li>Terá que fazer os mínimos estabelecidos para o Campeonato da cidade de inverno em pelo menos três (3) provas</li></ul>
JUNIORES	<ul style="list-style-type: none"><li>Tem que nadar, obrigatoriamente, cinco (5) provas nos estilos Livres, Costas, Bruços, Mariposa e a prova de 100 Estilos – estas provas devem ser nadadas em todos os torneios em que o nadador participar</li><li>Terá que fazer, durante a época, três (3) Troneios da Mini Liga Desportiva</li><li>Terá que fazer os mínimos estabelecidos para o Campeonato da cidade de inverno em pelo menos quatro (4) provas</li></ul>



## ANCM – ASSOCIAÇÃO DE NATACÃO DA CIDADE DE MAUTO

### SENIORES

- Tem que nadar, obrigatoriamente, cinco (5) provas nos estilos Livres, Costas, Bruços, Mariposa e a prova de 100 Estilos – estas provas devem ser nadadas em todos os torneios em que o nadador participar
- Terá que fazer, durante a época, três (3) Troneios da Mini Liga Desportiva
- Terá que fazer os mínimos estabelecidos para o Campeonato da cidade de inverno em pelo menos quatro (4) provas

## 4 MÍNIMOS PARA FEDERAÇÃO

FEMININOS					PROVA	MASCULINOS				
Ic	Inf	Jv	Jn	Sn		Ic	Inf	Jv	Jn	Sn
00:44,33	00:42,00	00:35,76	00:32,41	00:32,98	50 LIVRES	00:41,72	00:37,12	00:31,98	00:28,54	00:28,15
00:52,31	00:42,43	00:39,90	00:36,41	00:34,25	50 COSTAS	00:49,64	00:42,95	00:36,11	00:33,24	00:31,33
00:56,95	00:50,25	00:46,00	00:43,11	00:43,84	50 BRUÇOS	00:54,51	00:46,63	00:39,66	00:34,92	00:34,00
00:48,37	00:42,63	00:37,11	00:34,46	00:35,16	50 MARIPOSA	00:46,71	00:40,19	00:33,96	00:33,36	00:29,71
01:50,16	01:36,34	01:27,22	01:21,55	01:20,67	100 ESTILOS	01:46,08	01:31,06	01:19,10	01:10,68	01:08,65

Observações: Tempos mínimos determinados correspondem a adição de uma percentagem sobre o tempo do Recorde da Cidade de Categoria ( poca 2024/2025)- as percentagens utilizadas foram as seguintes ( Ic - 35%, Inf - 30%, Jv - 25%, Jn - 20% e Sn - 15%) a formula usada foi: Mínimo = (RCC\*%) + RCC. Quando no escalão superior o mínimo calculado foi inferior ao mínimo do escalão inferior, adoptou-se o mínimo do escalão inferior



## ANCM – ASSOCIAÇÃO DE NATACÃO DA CIDADE DE MAUTO

### 5 FICHA DE AVALIAÇÃO

Nome do Atleta: \_\_\_\_\_, Serie: \_\_\_\_\_, Pista: \_\_\_\_\_

Partidas		Pontos
Do bloco fora da Piscina	Posicionamento no bloco *	
	Alinhamento da cabeça e dos membros superiores **	
Do bloco dentro da Piscina	Posicionamento no bloco *	
	Alinhamento da cabeça e dos membros superiores **	
Viragens		Pontos
Estilos alternados	Viragem com rolamento **	
Estilos simultaneos	Viragem com as duas mãos **	
Técnica de Nado		Pontos
Livres	Entrada da mão na água	
	Puxada com deslize	
	Batimento de pernas regular e constante	
	Alinhamento horizontal dos membros inferiores *	
	Coordenação dos membros superiores e inferiores	
	Coordenação dos membros superiores com a respiração	
	Ligeira rotação corporal *	
Costas	Entrada da mão na água	
	Puxada com deslize	
	Batimento de pernas regular e constante	
	Alinhamento horizontal dos membros inferiores *	
	Coordenação dos membros superiores e inferiores	
	Ligeira rotação corporal *	
Bruços	Puxada simultânea *	
	Recuperação da puxada	
	Pernada simultânea *	
	Recuperação da perna	
	Coordenação membros superiores e inferiores	
	Coordenação dos membros superiores e inferiores com a respiração	
Mariposa	Entrada simultânea das mãos na água *	
	Braçada simultânea	
	Puxada com deslize	
	Pernada simultânea *	
	Coordenação membros superiores e inferiores	
	Coordenação dos membros superiores com a respiração	
* Itens obrigatórios em todos os escalões etários		
** Itens obrigatórios nos escalões Ic, If, Jv, Jn e Sn		