

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

CIRCULAR TÉCNICA

DE DOCUMENTAÇÃO E INFORMAÇÃO

Circular nº 5

Lisboa, 15 de Janeiro de 1987

Distribuição: Conselhos Regionais
de Arbitragem

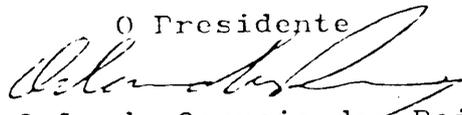
Em anexo enviamos a V^{as}. Ex^{as}. as alterações às Regras no Estilo de "BRUÇOS" enviadas pela FINA e com entrada em vigor a partir de 15FEV87.

No entanto e por acharmos que a transição não deverá ser de um dia para o outro, estas alterações entrarão em vigor a partir de 23 de Janeiro do corrente mês.

Sem outro assunto, apresentamos as nossas saudações desportivas.

PEL' O CONSELHO NACIONAL DE ARBITRAGEM

O Presidente



Orlando Correia dos Reis



DA FEDERATION INTERNATIONALE DE NATATION AMATEUR

Circular 52.7

Preliminary copy of 1986-88 FINA Hand Book - 5 December 1986

BRUÇOS

SW 7.1 No princípio da primeira braçada depois da saída e de cada viragem o corpo manter-se-á em Bruços e ambos os ombros estarão em linha com a linha de água normal.

SW 7.2 Em qualquer altura, todos os movimentos dos braços terão que ser simultâneos e no mesmo plano horizontal sem movimentos alternados.

SW 7.3 No Bruços, as mãos terão que ser puxadas atrás ao mesmo tempo e poderão ser levadas à frente dentro ou fora de água. Excepção somente na saída e nas viragens, as mãos não serão levadas atrás para lá da linha das ancas.

SW 7.4 Em qualquer altura todos os movimentos das pernas terão que ser simultâneos e no mesmo plano horizontal sem qualquer tipo de movimentos alternados.

SW 7.5 Na pernada, o pé terá que estar virado para fora no movimento que estende as pernas; movimentos do género pernada mariposa ou alternado são proibidos. Os pés poderão sair fora do nível da água desde que, quando empurram não sejam procedidos dum movimento para baixo do género de uma pernada mariposa.

SW 7.6 Em cada viragem ou chegada, o toque na parede, terá que ser feito com as duas mãos, abaixo, acima ou ao nível da água. Os ombros manter-se-ão no plano horizontal.

SW 7.7 Durante cada ciclo completo de uma braçada e uma pernada, alguma parte da cabeça do nadador terá que quebrar o nível da linha de água, excepção feita a seguir à partida e viragens, o nadador poderá dar uma braçada completa em regresso e uma pernada enquanto completamente submerso, antes do regresso à superfície.

MARIPOSA

SW 8.4 Em cada viragem e chegada, o toque na parede terá que ser feito em simultâneo com as duas mãos, acima, abaixo ou ao nível da água.

NOTA TÉCNICA

Das alterações introduzidas pela FINA aos Regulamentos da NataçãO Desportiva nas técnicas de Bruços e Mariposa, achamos importante salientar as principais diferenças:

1- Tanto no Bruços como na Mariposa, os nadadores não necessitam de tocar com as mãos ao mesmo nível nas viragens ou na chegada. As mãos terão que tocar em simultâneo como anteriormente e os ombros mantêm-se ao mesmo nível antes do toque, mas as mãos agora podem tocar em níveis diferentes.

2- No Bruços, as mãos não necessitam de se manter debaixo de água na recuperação. Podem ser recuperadas acima da água, desde que quando puxadas atrás ao nível do tronco se desloquem juntas.

3- A transformação mais significativa no bruços está ao nível da cabeça, visto que esta já não necessita de estar acima do nível de água durante o percurso. Depois da primeira braçada e pernada debaixo de água, só é necessário levar a cabeça acima do nível de água uma vez em cada ciclo (um movimento de braços, um movimento de pernas). Actualmente a cabeça tem que quebrar (rasgar) a superfície de água, em vez de subir acima do seu nível.

Esta situação pode alterar a braçada na NataçãO, permitindo ao nadador "mergulhar" para baixo de água durante cada ciclo completo desde que não haja qualquer movimento do género "pernada de mariposa" que facilite a acção do mergulho.

