



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

CIRCULAR Nº.03/04

04/01/16

DISTRIBUIÇÃO: Associações e Clubes de Natação Sincronizada

ASSUNTO: PROGRAMA DE NÍVEIS DE NATAÇÃO SINCRONIZADA

Está em vigor, pela terceira época consecutiva e na sua totalidade o **Programa de Níveis de NS**.

Anualmente, e por proposta da DTNNS, técnicas e juizes, o programa tem sofrido algumas actualizações.

A evolução técnica das nadadoras e os novos desafios que se colocam à NS implicam uma reestruturação dos conteúdos e da forma de aplicação do Programa, que terá lugar no final da presente época desportiva.

Para a presente época desportiva manteremos os conteúdos e procedimentos em vigor desde 2002/2003, com as seguintes alterações:

NIVEL 2

1. NATAÇÃO

100m Bruços

Tempo: 2'30"

NIVEL 5

1. NATAÇÃO

100m Crol

Tempo: 1'20"

200 Bruços

Tempo: 3'45"

Tolerância: 15"

2. FIGURAS

- **Marsopa, ½ Volta**
- **Ariana**
- **Aurora abertura 360°**

Figura **355a)** segundo Regulamento
Figura **423** segundo Regulamento
Figura **332** segundo Regulamento

3. DESTREZAS

Descrição

Execução

Em seco

1. Flexibilidade: Espargata com perna direita, frente e perna esquerda

1. De Espargata à esquerda realizar uma rotação até Espargata de frente e desta até à direita
- Realizar as Espargatas com braços afastados, ao lado do corpo e paralelos ao chão

Na água

2. 25m de deslocamento em Posição de Perna de Ballet Dta, Esq e dupla.

2. Manter a posição de acordo com regulamento
+ Avançar no sentido dos pés.

3. Posição Vertical executa 1 Volta seguida de espira de 360°.

3. Ritmo constante, em 16 tempos (8+8)

4. 10m em deslocamento lateral à máxima altura, em Posição Vertical, com remada americana

4. Segundo o regulamento.
+ Manter a altura uniforme durante 20"

5. 12,5m deslocamento em 5. Posição de retropedalagem retropedalagem frontal, com os 2 braços elevados.

4. ESQUEMA BÁSICO (2'50")

Espaço percorrido: 90m
Entrada livre

Realizar um esquema livre os seguintes elementos requeridos:

1. *Meia Volta*, seguida de *Meia Volta Rápida (Twirl)* na direção oposta, completando com uma *Espira Contínua* realizada na mesma direção da *Meia Volta*. Todos os movimentos são realizados na **Posição Vertical**.
2. Boost – uma subida rápida com a cabeça à frente, com a máxima elevação do corpo sobre a superfície da água. Ambos os braços devem estar levantados fora de água, no momento em que o corpo alcança a máxima altura. É executada uma descida até a nadadora submergir completamente.
3. Retropedalagem - deverá seguir imediatamente a seguir à realização do Boost; deslocamentos à frente ou laterais, contendo uma sequência de movimentos de braços, incluindo os dois braços fora de água ao mesmo tempo. Poderá haver uma mudança subaquática na formação antes da retropedalagem.
4. *Thrust* seguido de uma *Meia Volta Rápida (Twirl)* e terminando com um rápido Movimento Descendente na **Posição Vertical**.
5. **Posição Vertical de Joelho Flectido**, seguida de uma *Espira Combinada*, com a perna flectida estendendo-se progressivamente até se juntar à perna vertical na descida, voltando a flectir-se na subida até à **Posição Vertical de Joelho Flectido**. Esta posição é mantida durante a *Descida na Vertical*.

Estes elementos deverão ser executados pela ordem definida, podendo ser incluídos elementos suplementares.

Pela FPN

Isidoro Morgado
Presidente



Patrocinador Oficial