



CIRCULAR Nº 06/13

28/03/2013

DISTRIBUIÇÃO: Associações Territoriais e Clubes de Natação Sincronizada

ASSUNTO: Regulamentos para a Época Desportiva 2013-1014

Face à necessidade de apresentação de novos regulamentos para as competições da próxima época desportiva, e na tentativa de preparar a mesma tão antecipadamente quanto possível, enviamos em anexo os modelos de Regulamentos: - Competições Nacionais; Provas de Níveis; Provas Regionais e Fichas de recolha de contributos e sugestões de melhoria aos mesmos.

Agradecemos a devolução destes últimos (propostas, contributos e sugestões) até ao dia 09 de maio de 2013, para o email: sincro@fpnatacao.pt

A partir dessa data o documento final será apreciado e aprovado em reunião de Direcção, não obstante poder ainda sofrer alterações pontuais na 1ª reunião de calendário.

Pela Direcção da FPN

M. Freitas
Vice-presidente Executivo

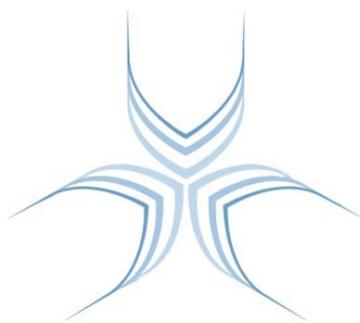




2013/2014

FPN

GUIA DE
COMPETIÇÕES REGIONAIS



**NATAÇÃO
SINCRONIZADA**

Índice

DISPOSIÇÕES GERAIS	2
1. Introdução	2
2. Quadro Competitivo	2
3. Participação.....	2
4. Inscrições	3
5. Participantes.....	3
6. Categorias	4
7. Figuras	4
8. Elementos Requeridos Para os Esquemas Técnicos.....	5
9. Esquema Livre Combinado	5
10. Duração dos Esquemas	5
11. Controlo dos Fatos de Banho.....	6
12. Sorteio	6
13. Classificação	7
14. Júri da Competição	7
15. Casos Omissos	7
COMPETIÇÕES	
1. Campeonato Regional de Figuras	8
2. Campeonato Regional de categorias Infantil, Juvenil, Júnior e Sénior	10
ANEXOS	
Ficha de pré-inscrição.....	12
Lista Onomástica.....	13

DISPOSIÇÕES GERAIS

1. Introdução

O presente documento pretende ser um guia para todas as Competições de âmbito Regional a ter lugar na época de 2013/2014, caso as respetivas entidades organizadoras assim o entendam adoptar.

ZONA NORTE	<u>ANC - Associação de Natação de Coimbra</u> <u>ANA - Associação de Natação de Aveiro</u> <u>ANNP - Associação de Natação do Norte de Portugal</u> <u>ANMIN - Associação de Natação do Minho</u> <u>ARNN - Associação Regional de Natação do Nordeste</u>
ZONA CENTRO	<u>ANIC - Associação de Natação do Interior Centro</u> <u>ANDS - Associação de Natação do Distrito de Santarém</u> <u>ANDL - Associação de Natação do Distrito de Leiria</u>
ZONA SUL	<u>ANALG - Associação de Natação do Algarve</u> <u>ANS - Associação de Natação do Sul</u> <u>ANL - Associação de Natação de Lisboa</u>

2. Quadro Competitivo

Deixamos uma proposta de calendário competitivo a adoptar, visando todas as Associações Regionais (AR). A organização, locais de realização e datas limite para entrega das inscrições deverão ser definidos à posteriori por cada AR.

Competição	Datas
Campeonato Regional de Figuras Infantil & Juvenil	Novembro 2013
Campeonato Regional de Figuras Junior	Novembro 2013
Campeonato Regional de Júniores e Seniores	Fevereiro 2014
Campeonato Regional de Juvenis	Março 2014

Quadro 1 – Proposta de Calendário das Competições Regionais



3. Participação

A participação em provas regionais é reservada a atletas filiadas na Federação Portuguesa de Natação (FPN) como individuais, ou em representação dos Clubes, ou outras entidades filiadas.

As nadadoras não nacionais poderão participar, no regime de extra competição, nas provas de solo e dueto. Uma equipa ou combinado que tenha na sua formação nadadoras estrangeiras, será normalmente integrada na prova.

De acordo com a legislação em vigor e com o regulamento geral da F.P.N. só poderão participar nadadoras com exame médico válido à data da competição, devidamente inserido e validado no programa *fpn*system. Em caso de incumprimento, os resultados destas atletas obtidos na prova não serão homologados.

4. Inscrições

4.1. Processo de Inscrição

As inscrições deverão ser dirigidas à Associação Regional (AR) ou clube organizador.

É obrigatório que todos os participantes (atletas, treinadores, e directores de clube) estejam devidamente filiados. Caso contrário, não poderão participar.

4.2. Forma de Inscrição

As inscrições deverão ser entregues sob a forma de **Lista Onomástica**, (em anexo).

Qualquer anomalia nas inscrições implicará a sua anulação.

As suplentes de cada esquema deverão ser indicadas pela letra S.

5. Participantes

Qualquer alteração ou desistência deverá ser comunicada **até 48 horas antes do início da competição**. Terminado este prazo, não serão realizadas quaisquer alterações ao programa de provas.

6. Categorias

Para a época vigente, as nadadoras são agrupadas nas seguintes categorias:

CATEGORIAS	FEMININOS
INFANTIS	2002-2006
JUVENIS	1999-2001
JUNIORES	1996 – 1998
SENIORES	1995 e + Velhas

Quadro 3 – Categorias de idade para a época 2013_2014

7. Figuras

FIGURAS		INFANTIS		
		Nº	Nome da Figura	C.D.
OBRIGATÓRIAS		1 – 101	Perna de ballet simples	1.6
		2 – 360	Passeio à frente	2.1
OPCIONAIS	GRUPO 1	3 – 321	Mortal Submarino	2.0
		4 – 315	Pontapé na lua Joelho Flectido	1.6
	GRUPO 2	3 – 355	Marsopa	1.9
		4 – 401	Espadarte	2.0
	GRUPO 3	3 – 344	Neptuno	1.8
		4 – 301	Barracuda	2.0

Quadro 4a – Grupo de Figuras para a Categoria Infantil

FIGURAS		JUVENIS		
		Nº	Nome da Figura	C.D.
OBRIGATÓRIAS		1 – 420	Passeio à retaguarda	2.0
		2- 355e	Marsopa, Espira 360°	2.1
OPCIONAIS	GRUPO 1	3 –342	Garça	2.1
		4- 311 ^a	Pontapé na lua, meia volta	2.2
	GRUPO 2	3 –240	Albatroz	2.2
		4 – 345	Contra Catalina	2.1
	GRUPO 3	3- 301d	Barracuda, espira 180°	2.1
		4–140	Flamingo Joelho Flectido	2.4

Quadro 4b – Grupo de Figuras para a Categoria Juvenil

FIGURAS		JÚNIORES		
		Nº	Nome da Figura	C.D.
OBRIGATÓRIAS		1 – 313	Pontapé na lua, espargata, fecho 180°	2.5
		2 – 112f	Íbis, espira continua	2.8
OPCIONAIS	GRUPO 1	3 – 336	Gaivota, abertura 180°	2.8
		4 – 436	Ciclone	2.7
	GRUPO 2	3 – 355b	Marsopa, volta completa	2.5
		4 – 150	Cavaleiro	3.1
	GRUPO 3	3 – 307	Peixe voador	3.0
		4 – 115c	Catalina , meia volta rápida	2.8

Quadro 4c – Grupo de Figuras para a Categoria Júnior

8. Elementos requeridos para os Esquemas Técnicos

Os elementos requeridos para os Esquemas Técnicos são aqueles definidos no Regulamento da FINA.

9. Esquema Livre Combinado

O Esquema Livre Combinado tem o máximo de 10 nadadoras, que realizam uma combinação de Esquemas (Solos, Duetos, Trios, Equipas). Pelo menos duas partes deverão ter menos de 3 nadadoras e pelo menos duas partes deverão ter 4 a 10 nadadoras.

O início da primeira parte do esquema poderá ser fora ou dentro de água. Todas as outras partes deverão ter início na água. A nova parte inicia-se onde terminou a parte anterior.

10. Duração da Execução dos Esquemas

Sessões		Solo	Dueto	Equipa
Esquema Técnico	Categoria Seniores	2'00"	2'20"	2'50"
	Tempo de tolerância: 15"			
Esquema Livre	Infantis	2'00"	2'30"	3'00"
	Juvenis	2'30"	3'00"	3'30"
	Juniões	3'00"	3'30"	4'00"
	Sénior	3'00"	3'30"	4'00"
	Tempo de tolerância: 15"			
Livre Combinado	Infantis +Juvenis	4'00"		
	Juniões +Seniores	4'30"		
	Tempo de tolerância: 15"			

Quadro 5 – Tempo de duração de cada esquema

11. Acompanhamentos Musicais

11.1 Recomendações

- Cada CD apenas deve conter o registo do acompanhamento musical para um esquema.
- Cada CD deve ser claramente etiquetado, incluindo o nome da (s) nadadora (s), o clube, a categoria, a prova e a duração do esquema.

11.2 Características das gravações

- O intervalo entre o início do CD e o início da música não poderá exceder 8 segundos;
- A gravação não poderá apresentar diferenças significativas de volume de registo entre os seus segmentos;
- Todo o acompanhamento musical deve ser gravado a um nível que garanta a sua reprodução sem qualquer distorção;
- Se, durante o período de treino com acompanhamento musical, o Árbitro detectar algum dos aspectos acima referidos, solicitará ao delegado do clube que apresente um novo CD para a competição;
- O volume de saída da mesa de mistura não será alterado entre o início e o termo do esquema.

12. Controlo de Fatos de Banho

Em paralelo com os treinos com acompanhamento musical decorrerá, para as nadadoras que assim o entenderem, um período de tempo destinado ao controlo dos fatos de banho pelo Árbitro da prova.

13. Sorteio

O sorteio dos grupos de Figuras e/ou da ordenação das nadadoras será realizado na 2ª feira, da semana do campeonato, às 17h00, na sede da AR ou Clube organizador. Às 12h00 do dia seguinte será enviada uma circular para todos os clubes inscritos com as informações decorrentes do sorteio. Simultaneamente, ficará disponível no site da AR o programa da prova, para consulta e impressão dos clubes interessados.



15. Classificação

A classificação das nadadoras em todas as provas será por categorias.

16. Júri da Competição

Protestos e outras situações inerentes à competição serão sujeitos   avaliação e deliberação do júri da competição, que será composto por: Juiz  rbitro da Competição, o Director da Competição e por 1 Membro do Departamento Técnico.

A pedido pela entidade organizadora, a FPN poderá enviar as fichas tipo de secretariado para serem adoptadas na competição em causa.

17. Casos Omissos

Serão julgados de acordo com o Regulamento Geral da FINA e sujeitos a deliberação por parte da AR em questão.

COMPETIÇÕES

Campeonato Regional de Figuras

1. Atribuições das Associações/Clubes

Às associações /Clubes cabe a organização da prova.

2. Atribuições da FPN

À FPN cabe a supervisão dos regulamentos propostos bem como a homologação dos resultados.

3. Classificação e Prémios

Serão atribuídas medalhas às 3 primeiras classificadas em cada categoria.

Programa *Proposta*

1. Data

Novembro de 2013

2. Local

A definir.

3. Participantes

Nadadoras das categorias Infantil & Juvenil e Júnior em situação regulamentar com o programa de níveis para a presente época.

4. Programa e Horário Provisório

Dia/jornada	Aque.	Início	Provas
Sábado Jornada única	15H00 16H00	16H15	Figuras Infantil <i>Intervalo</i> Figuras Juvenil <i>Cerimónia de entrega de prémios</i>

ou

Dia/jornada	Aque.	Início	Provas
Sábado Jornada única	15H00 16H00	16H15	Figuras Junior <i>Cerimónia de entrega de prémios</i>

Informações importantes

	Data	Hora
Reunião com os Delegados	Sábado	14h
Reunião com o Júri da Prova	Sábado	15H

* Todas as reuniões decorrerão na piscina



Campeonato Regional Infantis, Juvenis e Juniores & Seniores

1. Atribuiç3es das Associaç3es/Clubes

Às associaç3es /Clubes cabe a organizaç3o da prova.

2. Atribuiç3es da FPN

À FPN cabe a supervis3o dos regulamentos propostos bem como a homologaç3o dos resultados.

3. Classificaç3o e Pr3mios

Ser3o atribuídas medalhas às 3 primeiras classificadas em cada categoria.

Programa *Proposta*

1. Data

Fevereiro, Març3o ou Maio de 2014

2. Local

A definir.

3. Participantes

Nadadoras das categorias Infantil, Juvenil, Júnior e Sénior em situaç3o regulamentar com o programa de n3veis para a presente época.

4. Programa e Horário (Proposta)

Infantis

Dia/jornada	Aque.	Início	Provas
Sábado 1ª Jornada	15H00 16H00	16H15	Figuras Infantis <i>Intervalo</i> - Esq. Livre Solo Infantil <i>Intervalo</i> - Esq. Livre Equipa Infantil <i>Cerimónia de entrega de prémios</i>
Domingo, 2ª Jornada	8H50 9H50	10H00	- Esq. Livres Dueto Infantil <i>Intervalo</i> - Esq. Livre Equipa Infantil <i>Cerimónia de entrega de prémios</i>

Juvenis

Dia/jornada	Aque.	Início	Provas
Sábado 1ª Jornada	15H00 16H00	16H15	Figuras Juvenis <i>Intervalo</i> - Esq. Livre Solo Juvenil <i>Intervalo</i> - Esq. Livre Equipa Juvenil <i>Cerimónia de entrega de prémios</i>
Domingo, 2ª Jornada	8H50 9H50	10H00	- Esq. Livres Dueto Juvenil <i>Intervalo</i> - Esq. Livre Equipa Juvenil <i>Cerimónia de entrega de prémios</i>

Juniores & Seniores

Dia/jornada	Aque.	Início	Provas
Sábado 1ª Jornada	15H00 16H00	16H15	Figuras Juniores Esquema Técnico Solo <i>Intervalo</i> - Esq. Livre Solo Junior <i>Intervalo</i> - Esq. Técnico Dueto <i>Cerimónia de entrega de prémios</i>
Domingo, 2ª Jornada	8H50 9H50	10H00	- Esq. Livres Dueto Junior <i>Intervalo</i> - Esq. Técnico Equipa - Esq. Livre Junior <i>Intervalo</i> - Esq. Combinado J + S <i>Cerimónia de entrega de prémios</i>

Informações importantes

Reunião com os Delegados – 2 horas antes do início da prova

Reunião com o Júri da Prova – 1 hora antes do início da prova



FICHA DE PRÉ-INSCRIÇÃO

EVENTO						
CLUBE		SIGLA				

Composição da Equipa		FIGURAS	ESQUEMA TÉCNICO			ESQUEMA LIVRE			LIVRE COMBINADO	
Categoria	Total de Nadadoras		S	D	E	S	D	E	I+j	J+S
Infantis			-	-	-					
Juvenis			-	-	-					
Juniores			-	-	-					
Seniores										

Delegado (s)

Treinador (es)

Assinatura e
Carimbo do Clube

Propostas, Contributos e Sugestões

O presente documento pretende recolher a opinião de todos os envolvidos na Natação Sincronizada, nomeadamente, Dirigentes e Treinadoras dos diversos Clubes e Associações, no que respeita ao documento em anexo – ***Regulamento para as Competições de âmbito Nacional***, a ter lugar na época de 2013/2014. Devem preencher quantas linhas necessárias, para expor as sugestões.

Instituição/ Dirigente/ Treinadora	Ponto sobre o qual incide a proposta	Proposta de redação	Fundamentação
<i>Exemplo</i>			
<i>FPN / DTN_NS</i>	<i>Página 9, ponto 12 sobre o controlo dos fatos de banho.</i>	<i>Onde se lê “Em paralelo” propõe-se que se leia “após”.</i>	<i>Maior distancia temporal....</i>

Propostas, Contributos e Sugestões

O presente documento pretende recolher a opinião de todos os envolvidos na Natação Sincronizada, nomeadamente, Dirigentes e Treinadoras dos diversos Clubes e Associações, no que respeita ao documento em anexo – ***Regulamento das Provas de Níveis***, a ter lugar na época de 2013/2014. Devem preencher quantas linhas necessárias, para expor as sugestões.

Instituição/ Dirigente/ Treinadora	Ponto sobre o qual incide a proposta	Proposta de redação	Fundamentação
<i>Exemplo</i>			

Propostas, Contributos e Sugestões

O presente documento pretende recolher a opinião de todos os envolvidos na Natação Sincronizada, nomeadamente, Dirigentes e Treinadoras dos diversos Clubes e Associações, no que respeita ao documento em anexo – Modelo de **Regulamento das Provas Regionais**, a ter lugar na época de 2013/2014. Devem preencher quantas linhas necessárias, para expor as sugestões.

Instituição/ Dirigente/ Treinadora	Ponto sobre o qual incide a proposta	Proposta de redação	Fundamentação
<i>Exemplo</i>			



2013/2014



FPN

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES NACIONAIS



**NATAÇÃO
SINCRONIZADA**

Índice

DISPOSIÇÕES GERAIS	2
1. Introdução	2
2. Quadro Competitivo	2
3. Participação.....	2
4. Inscrições	3
5. Participantes.....	6
6. Categorias	6
7. Figuras	6
8. Elementos Requeridos Para os Esquemas Técnicos.....	7
9. Esquema Livre Combinado	7
10. Duração dos Esquemas	8
11. Acompanhamento musical	8
12. Controlo dos Fatos de Banho.....	9
13. Resultados Finais.....	9
14. Sorteio	9
15. Treino com Acompanhamento Musical	10
16. Programa e Resultados.....	10
17. Subsídios.....	10
18. Classificação	11
19. Horário dos Campeonatos.....	11
20. Júri da Competição	11
21. Casos Omissos	11
COMPETIÇÕES	
1. Campeonato Nacional	12
2. Campeonato Nacional de Infantis & Juvenis	14
3. Campeonato Nacional de Juniores & Sêniores	15
ANEXOS.....	
Quadro resumo de eventos de Natação Sincronizada 13_14.....	17
Ficha de Pré-Inscrição.....	18
Lista onomástica.....	18

DISPOSIÇÕES GERAIS

1. Introdução

O presente documento irá regulamentar todas as Competições de âmbito Nacional a ter lugar na época de 2013_2014, para todas as categorias.

2. Quadro Competitivo

Passamos a apresentar o quadro com o calendário de todas as Competições e datas limite para entrega das inscrições.

Competição	Datas	Local	Data Limite Pré-inscrição	Data Limite Inscrição
Campeonato Nacional de Inverno Infantis & Juvenis	5 e 6 de Abril	<i>A definir</i>	5 de Março	20 de Março
Campeonato Nacional de Inverno Seniores & Juniores	12 e 13 de Abril	<i>A definir</i>	12 de Março	27 de Março
Campeonato Nacional de Verão Infantis & Juvenis	19 e 20 de Julho	<i>A definir</i>	19 de Junho	4 de Julho
Campeonato Nacional de Verão Seniores & Juniores	26 e 27 de Julho	<i>A definir</i>	26 de Junho	11 de Julho

Quadro 1 – Calendário das Competições Nacionais

3. Participação

A participação em provas nacionais é reservada a atletas filiadas na Federação Portuguesa de Natação (FPN) como individuais, ou em representação dos Clubes, ou outras entidades filiadas, mediante o pagamento de uma taxa de inscrição.



As nadadoras não nacionais poderão participar, no regime de extra competição, nas provas de solo e dueto. Uma equipa ou combinado que tenha na sua formação nadadoras estrangeiras, será normalmente integrada na prova.

De acordo com a legislação em vigor e com o regulamento geral da F.P.N. só poderão participar nadadoras com exame médico válido à data da competição, devidamente inserido e validado no programa *fpnsystem*. Em caso de incumprimento, as inscrições destas atletas serão rejeitadas.

4. Inscrições

4.1. Processo de Inscrição

As inscrições deverão ser realizadas por **fax** para **214191739** ou **correio electrónico** para **secretariado.formacao@fpnatacao.pt** .

Todas as inscrições ficarão condicionadas até à recepção do respectivo pagamento. Além disso, é obrigatório que todos os participantes (atletas, treinadores, e directores de clube) estejam devidamente filiados. Caso contrário, não poderão participar.

Se um clube apresentar um Delegado diferente do(s) apresentado(s) no acto de inscrição, o mesmo deverá estar filiado na FPN e apresentar-se com uma credencial devidamente autenticada.

4.2. Taxas de Inscrição

A taxa de inscrição para cada prova do **Campeonato Nacional** é a seguinte:

Categorias	Figuras	E. Técnico			E. Livre			Livre Combinado
		S	D	E	S	D	E	
Infantis	2,5 €	-	-	-	4€	8€	12€	12€
Juvenis	2,5 €	-	-	-	4€	8€	12€	12€
Juniores	2,5 €	-	-	-	4€	8€	12€	12€
Sénior	-	2,5€	5€	8€	4€	8€	12€	12€

Quadro 2 – Taxas de inscrição

4.3. Pagamento

Todas as inscrições ficarão condicionadas à recepção do respectivo pagamento, que poderá ser efectuado por transferência bancária para o NIB 0018.0003.13330170020.88 ou IBAN PT50.0018.0003.13330170020.88, ou ainda por depósito em conta n.º 0003.13330170020 do Banco Santander.

4.4. Forma de Inscrição

As inscrições deverão ser entregues sob a forma de **Lista Onomástica**, modelo FPN, sendo validadas apenas após o correcto preenchimento de **todos os campos, bem como do respectivo pagamento da Taxa de Inscrição.**

Qualquer anomalia nas inscrições implicará a sua anulação.

As suplentes de cada esquema deverão ser indicadas pela letra S.

As inscrições das nadadoras nos torneios e nas várias etapas do Campeonato Nacional serão validadas mediante a apresentação de uma situação regulamentar com o Programa de Níveis até 15 dias antes do início da prova.



4.5. Datas Limite

Até **30 dias** antes do início da competição, os clubes interessados devem fazer a sua pré-inscrição – **Ficha de pr -inscrição**, indicando o total de nadadoras com que pretendem participar. **Além disso, deverão informar a FPN da sua intenção de participar ou não nos treinos de acompanhamento musical, caso contrário, não será contemplado o período de treino para o clube.**

A não realização desta pr -inscrição por parte de um clube implicará a não participação na respectiva competição

Um clube que realize a pr -inscrição, e que não concretize a inscrição nos campeonatos ou não participe nos mesmos, fica sujeito a uma multa de **500 €**, salvo por motivo excepcionalmente grave, devidamente comprovado   FPN.

Até **15 dias** antes do início da competição, deverá ser feito o **pagamento da taxa de inscrição**, e deverá ser enviada para a FPN a **Lista Onomástica para a inscrição final.**

5. Participantes

Qualquer alteração ou desistência deverá ser comunicada **até 48 horas antes do início da competição**. Terminado este prazo, não serão realizadas quaisquer alterações ao programa de provas.

A não comparência a uma prova de uma nadadora ou um esquema implicará o pagamento de uma multa de 100€, excepto se for apresentado um atestado médico que justifique a impossibilidade da sua participação na totalidade da sessão, jornada ou campeonato.

6. Categorias

Para a época vigente, as nadadoras são agrupadas nas seguintes categorias:

CATEGORIAS	FEMININOS
INFANTIS	2002 - 2006
JUVENIS	1999 - 2001
JUNIORES	1996 -1998
SENIORES	1995 e + velhas

Quadro 3 – Categorias de idade para a época 2013/2014

7. Figuras

FIGURAS	INFANTIS			
	Nº	Nome da Figura	C.D.	
OBRIGATÓRIAS	1 – 101	Perna de ballet simples	1.6	
	2 – 360	Passeio à frente	2.1	
OPCIONAIS	GRUPO 1	3 – 321	Mortal Submarino	2.0
		4 – 315	Pontapé na lua joelho Flectido	1.6
	GRUPO 2	3 – 355	Marsopa	1.9
		4 – 401	Espadarte	2.0
	GRUPO 3	3 – 344	Neptuno	1.8
		4 – 301	Barracuda	2.0

Quadro 4a – Grupo de Figuras para a Categoria Infantil

FIGURAS		JUVENIS		
		Nº	Nome da Figura	C.D.
OBRIGATÓRIAS		1 – 420	Passeio à retaguarda	2.0
		2- 355e	Marsopa, Espira 360°	2.1
OPCIONAIS	GRUPO 1	3 –342	Garça	2.1
		4- 311 ^a	Pontapé na lua, meia volta	2.2
	GRUPO 2	3 –240	Albatroz	2.2
		4 – 345	Contra Catalina	2.1
	GRUPO 3	3- 301d	Barracuda, espira 180°	2.1
		4–140	Flamingo Joelho Flectido	2.4

Quadro 4b – Grupo de Figuras para a Categoria Juvenil

FIGURAS		JÚNIORES		
		Nº	Nome da Figura	C.D.
OBRIGATÓRIAS		1 – 313	Pontapé na lua, espargata, fecho 180°	2.5
		2 – 112f	Íbis, espira continua	2.8
OPCIONAIS	GRUPO 1	3 – 336	Gaivota, abertura 180°	2.8
		4 – 436	Ciclone	2.7
	GRUPO 2	3 –355b	Marsopa, volta completa	2.5
		4 – 150	Cavaleiro	3.1
	GRUPO 3	3 – 307	Peixe voador	3.0
		4– 115c	Catalina , meia volta rápida	2.8

Quadro 4c – Grupo de Figuras para a Categoria Júnior

8. Elementos requeridos para os Esquemas Técnicos

A descrição dos elementos requeridos para os Esquemas Técnicos encontra-se no apêndice VI das Regras Técnicas.

9. Esquema Livre Combinado

O Esquema Livre Combinado tem o máximo de 10 nadadoras, que realizam uma combinação de Esquemas (Solos, Duetos, Trios, Equipas). Pelo menos duas partes deverão ter menos de 3 nadadoras e pelo menos duas partes deverão ter 4 a 10 nadadoras.

O início da primeira parte do esquema poderá ser fora ou dentro de água. Todas as outras partes deverão ter início na água. A nova parte inicia-se onde terminou a parte anterior.

10. Duração da Execução dos Esquemas

Sessões		Solo	Dueto	Equipa
Esquema Técnico	Categoria Seniores	2'00''	2'20''	2'50''
	Tempo de tolerância: 15''			
Esquema Livre	Infantis	2'00''	2'30''	3'00''
	Juvenis	2'30''	3'00''	3'30''
	Juniores	3'00''	3'30''	4'00''
	Sénior	3'00''	3'30''	4'00''
	Tempo de tolerância: 15''			
Livre Combinado	Infantis +Juvenis	4'00''		
	Juniores +Seniores	4'30''		
	Tempo de tolerância: 15''			

Quadro 5 – Tempo de duração de cada esquema

11. Acompanhamentos Musicais

11.1 Recomendações

- Cada CD apenas deve conter o registo do acompanhamento musical para um esquema.
- Cada CD deve ser claramente etiquetado, incluindo o nome da (s) nadadora (s), o clube, a categoria, a prova e a duração do esquema.

11.2 Características das gravações

- O intervalo entre o início do CD e o início da música não poderá exceder 8 segundos;
- A gravação não poderá apresentar diferenças significativas de volume de registo entre os seus segmentos;
- Todo o acompanhamento musical deve ser gravado a um nível que garanta a sua reprodução sem qualquer distorção;
- Se, durante o período de treino com acompanhamento musical, o Árbitro detectar algum dos aspectos acima referidos, solicitará ao delegado do clube que apresente um novo CD para a competição;
- O volume de saída da mesa de mistura não será alterado entre o início e o termo do esquema.

12. Controlo de Fatos de Banho

Em paralelo com os treinos com acompanhamento musical decorrerá, para as nadadoras que assim o entenderem, um período de tempo destinado ao controlo dos fatos de banho pelo Árbitro da prova.

13. Resultado Final – Campeonato Nacional

Categorias	Figuras	Esquemas Técnicos	Esquemas Livres	Esquemas Livres Combinados
Infantis	50%	-	50%	100%
Juvenis	50%	-	50%	
Juniores	50%	-	50%	100%
Seniores	-	50%	50%	

Quadro 6 – Percentagens para cálculo de resultado final

14. Sorteio

O sorteio dos grupos de Figuras e da ordenação das nadadoras será realizado na 2ª feira, da semana do campeonato, às 17h00, na sede da FPN. Às 12h00 do dia seguinte será enviada uma circular para todos os clubes inscritos com as informações decorrentes do sorteio.

15. Treinos com Acompanhamento Musical

Sempre que possível, no dia anterior (entre as 18:00h e as 20:30h), ou na manhã do dia de início da prova (entre as 9:00h e as 13:00h), serão permitidos aos clubes a realização de treinos com acompanhamento musical por um período mínimo de quinze minutos e máximo de trinta, de acordo com o número de esquemas inscritos por clube. A FPN deverá ser informada da intenção dos clubes de participar, ou não, conforme acima referido, nas pré-inscrições.

16. Programas e Resultados

O programa da prova será disponibilizado no site oficial da FPN até 48 horas antes do início da competição, pelo que todos os clubes interessados deverão proceder ao download e impressão do mesmo.

Os resultados da competição serão divulgados no site oficial da FPN até 24 horas após o término da competição.

17. Subsídios

Os clubes terão direito a um subsídio de deslocação e estadia por atleta, sempre que se obtenha a nota mínima indicada para a sua categoria, na prova de figuras e nos esquemas técnicos.

CATEGORIAS	Pontuação na prova de figuras / esquemas técnicos
INFANTIS	30,00
JUVENIS	40,00
JUNIORES	50,00
SENIORES	55,00

Quadro 7 – Pontuação mínima requerida nas figuras / esquema técnico para a obtenção de subsídio de deslocação e estadia



18. Classificação

A classificação das nadadoras em todas as provas será por categorias.

19. Horários dos Campeonatos

Os horários de cada campeonato poderão, por motivos vários, sofrer alterações. A FPN informará antecipadamente todas as Associações relativamente aos horários definitivos.

20. Júri da Competição

Protestos e outras situações inerentes à competição serão sujeitos   avaliação e deliberação do júri da competição, que será composto por: Juiz  rbitro da Competição, o Director da Competição e por 1 Membro do Departamento Técnico.

21. Casos Omissos

Serão julgados de acordo com o Regulamento Geral da FPN.

COMPETIÇÕES

Campeonato Nacional

1. Atribuições das Associações/Clubes

Às associações /Clubes cabe o apoio local à FPN.

2. Atribuições da FPN

À FPN cabe toda a parte logística, assim como os prémios finais do Campeonato Nacional.

3. Classificação e Prémios

3.1. Atribuição de medalhas às três primeiras classificadas em cada prova de cada categoria.

Solos, Duetos, Equipa, em todas as categorias.

Livres Combinados nas categorias Infantil + Juvenil e Júnior+ Sénior.

3.2. Por Clube/Categoria

A pontuação por Categoria resulta do somatório das pontuações obtidas pelas atletas de cada clube, em cada categoria, nas seguintes provas: figuras, solo, dueto e equipa (ver tabela 1). Apenas serão contabilizadas a classificação das duas melhores nadadoras de cada clube na prova de figuras, o melhor solo e o melhor dueto.

Atribuição de troféu ao primeiro classificado de cada categoria (Infantil, Juvenil, Júnior, Sénior).

3.3 Por Época

A atribuição do título de **Clube Campeão da Época 2013/2014** será feita através da soma das pontuações obtidas por categoria e nos esquemas livres combinados (tabela 2) em ambos os Campeonatos.

Atribuição de troféu ao primeiro, segundo e terceiro classificado – serão entregues no final do Campeonato Nacional de Verão.

TABELA 1
Classificação por Categoria

CLASSIFICAÇÃO	Figuras	Solos	Duetos	Equipa
1º	N+2	24	36	72
2º	N+1	22	33	66
3º	N	20	30	60
4º	N-1	18	27	54
5º	N-2	16	24	48
6º	N-3	14	21	42
7º	N-4	12	18	36
8º	N-5	10	15	30
9º	N-6	8	12	24
10º	N-7	6	9	18
11º	N-8	4	6	12
12º	N-9	2	3	6
...	N-...	0	0	0

TABELA 2
Classificação por Campeonato

CLASSIFICAÇÃO	Infantis	Juvenis	Juniores	Seniores	L. Combinados
1º	72	72	72	72	72
2º	66	66	66	66	66
3º	60	60	60	60	60
4º	54	54	54	54	54
5º	48	48	48	48	48
6º	42	42	42	42	42
7º	36	36	36	36	36
8º	30	30	30	30	30
9º	24	24	24	24	24
10º	18	18	18	18	18
11º	12	12	12	12	12



Campeonato Nacional de Infantis & Juvenis

1. Data

Inverno - 5 e 6 de Abril de 2014

Verão – 19 e 20 de julho de 2014

2. Local

Inverno – a definir

Verão – a definir.

3. Participantes

Nadadoras das categorias Infantil e Juvenil em situação regulamentar com o programa de níveis para a presente época.

4. Programa e Horário Provisório

Dia/jornada	Aquecimento	Início	Provas
Sábado 1ª Jornada	8H50 9H50	10H00	- Figuras Infantis & Juvenis <i>Intervalo</i> - Esq. Livres Solo Infantil - Esq. Livre Dueto Juvenil
Sábado 2ª Jornada	15H00 16H00	16H15	- Esq. Livre Equipa Infantil <i>Intervalo e Cerimónia de entrega de prémios</i> - Esq. Livre Equipa Juvenil
Domingo, 3ª Jornada	8H50 9H50	10H00	- Esq. Livre Dueto Infantil - Esq. Livres Solo Juvenil <i>Intervalo e Cerimónia de entrega de prémios</i> - Esq. Livres Combinados Infantis + Juvenis <i>Cerimónia de entrega de prémios</i>

Informações importantes

	Data	Hora
Reunião com os Delegados	Sábado	8h
Reunião com o Júri da Prova	Sábado	9h

* Todas as reuniões decorrerão na piscina



Campeonato Nacional Juniores & Séniores

1. Data

Inverno – 12 e 13 de Abril de 2014

Verão – 26 e 27 de junho de 2014

2. Local

A definir.

3. Participantes

Nadadoras das categorias Júnior e Sénior em situação regulamentar com o programa de níveis para a presente época.

4. Programa e Horário Provisório

Dia/jornada	Aquecimento	Início	Provas
Sábado 1ª Jornada	8H50 9H50	10H00	- Figuras Junior - Esq. Técnico Solo Senior <i>Intervalo e Cerimónia de entrega de prémios</i> - Esq. Livres Solo Junior - Esq. Livres Solo Sénior
Sábado 2ª Jornada	16H00 17H00	17H15	- Esq. Livre Equipas Junior - Esq. Técnico Dueto Senior <i>Intervalo e Cerimónia de entrega de prémios</i> - Esq. Livre Dueto Júnior - Esq. Livres Dueto Sénior
Domingo, 3ª Jornada	8H50 9H50	10H00	- Esq. Livres Combinados Junior + Senior <i>Intervalo e Cerimónia de entrega de prémios</i> - Esq. Livre Equipas Sénior <i>Cerimónia de entrega de prémios</i>

Informações importantes

	Data	Hora
Reunião com os Delegados	Sábado	8h
Reunião com o Júri da Prova	Sábado	9h

ANEXO

QUADRO RESUMO DE EVENTOS NACIONAIS DE NATAÇÃO SINCRONIZADA 2013/2014

Data	Designação	Organização	Níveis / Categorias
A definir	Prova de Nível	Assoc. Zona Norte	2,3,4,5
A definir	Prova de Nível	Assoc. Zona Sul	2,3,4,5
A definir	Prova de Nível	Assoc. Zona Centro	2,3,4,5
Novembro	Campeonato Regional Figuras	Assoc. Zona Sul	Infantil, Juvenil, Júnior
Novembro	Campeonato Regional Figuras	Assoc. Zona Norte	Infantil, Juvenil, Júnior
Novembro	Campeonato Regional Figuras	Assoc. Zona Centro	Infantil, Juvenil, Júnior
Março	Campeonato Regional	Assoc. Zona Sul	Infantil, Juvenil, Júnior e Sénior
Março	Campeonato Regional	Assoc. Zona Norte	Infantil, Juvenil, Júnior e Sénior
Março	Campeonato Regional	Assoc. Zona Centro	Infantil, Juvenil, Júnior e Sénior
5, 6 Abril	Campeonato Nacional Inverno	FPN	Infantil & Juvenil
12, 13 Abril	Campeonato Nacional Inverno	FPN	Júnior & Senior
19, 20 Julho	Campeonato Nacional Verão	FPN	Infantil & Juvenil
26, 27 Julho	Campeonato Nacional Verão	FPN	Júnior & Senior

ZONA NORTE

- [ANC - Associação de Natação de Coimbra](#)
- [ANA - Associação de Natação de Aveiro](#)
- [ANNP - Associação de Natação do Norte de Portugal](#)
- [ANMIN - Associação de Natação do Minho](#)
- [ARNN - Associação Regional de Natação do Nordeste](#)

ZONA CENTRO

- [ANIC - Associação de Natação do Interior Centro](#)
- [ANDS - Associação de Natação do Distrito de Santarém](#)
- [ANDL - Associação de Natação do Distrito de Leiria](#)

ZONA SUL

- [ANALG - Associação de Natação do Algarve](#)
- [ANS - Associação de Natação do Sul](#)
- [ANL - Associação de Natação de Lisboa](#)



ANEXO

FICHA DE PRÉ-INSCRIÇÃO

EVENTO					
CLUBE		SIGLA			

Composição da Equipa		FIGURAS	ESQUEMA TÉCNICO			ESQUEMA LIVRE			LIVRE COMBINADO	
Categoria	Total de Nadadoras		S	D	E	S	D	E	I+j	J+S
Infantis			-	-	-					
Juvenis			-	-	-					
Juniores			-	-	-					
Seniores										

	Nome
Treinadora 1	
Treinadora 2	
Delegado 1	
Delegado 2	

O Clube desejar participar no treino com acompanhamento musical
(assinalar com x)

O Clube autoriza o clube seguinte a utilizar, durante 5 minutos, uma pista junto a uma das paredes para aquecimento.
(assinalar com x)

Assinatura e
Carimbo do Clube



2013/2014



FPN

REGULAMENTO DE PROVAS DE NÍVEL



**NATAÇÃO
SINCRONIZADA**

Índice

1. Âmbito	2
2. Objectivo	2
3. Caracterização	2
4. Destinatários	3
5. Níveis do Programa.....	4
6. Sistema de Avaliação.....	12
7. Regulamento das provas de nível	15
7.1 Introdução	15
7.2 Quadro Competitivo Regional	15
7.3 Organização da Prova	16
7.4 Participação	16
7.5 Inscrições	17
7.6 Participantes.....	17
7.7 Categorias	18
7.8 Sistema de Som	18
7.9 Programa e Resultados.....	18
7.10 Horários	18
7.11 Júri da Prova	18
7.12 Casos Omissos	18
ANEXOS.....	19
A1- Formulários.....	19

PROVAS DE NÍVEL

1. ÂMBITO

O Programa de Níveis (PN) é um programa de desenvolvimento desportivo da disciplina de Natação Sincronizada (NS) na sua vertente competitiva.

Trata-se de um programa estruturado de conteúdos técnicos sistematizados em níveis de desenvolvimento desportivo, permitindo o acesso diferenciado a nadadoras das várias categorias aos Quadros Competitivos Nacionais (QCN), fazendo a correspondência entre os níveis do programa e as categorias e competências necessárias à competição.

Apresenta como principal actividade as **Provas de Nível**, que assumem a dimensão de Quadro Competitivo Regional (QCR). À semelhança dos QCN, as Provas de Nível apresentam um regulamento próprio apresentado no ponto 6 deste documento.

2. OBJECTIVO

O PN apresenta os seguintes objectivos:

1. Definir e avaliar competências relevantes para a progressão na carreira da nadadora de NS;
2. Possibilitar o acesso diferenciado e positivo aos QCN;
3. Registrar e avaliar competências diferentes das apresentadas nos quadros competitivos, traçando um perfil evolutivo da nadadora durante a sua permanência no programa;
4. Fomentar a competição de âmbito regional, onde os valores da ética e do espírito desportivo prevalecem.

3. CARACTERIZAÇÃO

O PN é composto por cinco níveis de dificuldade e complexidade crescente aos quais se encontram associadas as seguintes categorias:

Nível 1: permite a participação de nadadoras nos primeiros torneios;

Nível 2: permite a participação de nadadoras da categoria **Infantis** nos QCN;



Nível 3: permite a participa o de nadadoras da categoria **Juvenis** nos QCN;

Nível 4: permite a participa o de nadadoras da categoria **Juniores** nos QCN;

Nível 5: permite a participa o de nadadoras da categoria **Seniores** nos QCN.

Cada nível é composto por conteúdos técnicos agrupados em **4 domínios**, com excep o para o Nível 5 que apresenta apenas 2 domínios, Nata o e Esquema Técnico.

- 1. Nata o;**
- 2. Figuras;**
- 3. Destrezas e**
- 4. Esquema.**

4. DESTINATÁRIOS

O PN destina-se a nadadoras filiadas que pretendam participar nos torneios e etapas do Campeonato Nacional de NS promovidos pela FPN. **As atletas deverão estar filiadas, caso contrário não poderão participar.**

5. NÍVEIS DO PROGRAMA

NÍVEL 1

1. NATAÇÃO*
50m Crol
50m Costas
50m Bruços

*Nadar correctamente, executando partida e viragens.

2. FIGURAS		
Nº	Nome da Figura	C.D.
101	Perna de Ballet Simples	1.8
303	Mortal à Retaguarda Encarpado	2.0
302	Flor	1.4

3. DESTREZAS	
Conteúdos	Execução
<p>Em Seco:</p> <p>1. Espargata com o melhor membro inferior – 10’’</p> <p>2. Executar em Posição Básica Dorsal (PBD), seguida de flexão e extensão de joelho direito, assumindo a Posição Básica de Joelho Flectido (Vela)</p>	<p>1. Membros superiores (MS) afastados, ao lado do corpo e paralelos ao chão. Avaliar extensão dos membros inferiores (MI) e sua distância ao solo;</p> <p>2. Executar as PBD e Posição Básica de Joelho Flectido (Vela) de acordo com o regulamento.</p>
<p>Na Água:</p> <p>3. Retropedalagem – 15’’</p>	<p>3. Verificar os seguintes aspectos da técnica de execução:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Coxas afastadas e paralelas à superfície, com pouco movimento; ➤ Tronco na vertical e em extensão; ➤ Olhar em frente “às onze”. ➤ Altura do tronco emerso.
<p>4. 12,5m em Bruços Subaquático, sem empurrar a parede</p>	<p>4. Verificar os seguintes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Inspiração despercebida; ➤ Deslize entre braçada e pernada; ➤ Finalização sem esforço aparente.
<p>5. Em Posição Básica Dorsal (PBD) deslocar-se 12,5m em Remada Standard (sentido da cabeça)</p>	<p>5. PBD, de acordo com o regulamento. Verificar os seguintes aspectos da técnica de execução:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Acção lateral interior igual a exterior. ➤ Mãos perto da superfície. Efeito “Remoinho”. ➤ Pressão constante na água, durante o movimento
<p>6. Em PBD deslocar-se 12,5m em Remada Contra-standard (sentido dos pés)</p>	<p>6. PBD, de acordo com o regulamento. Verificar os seguintes aspectos da técnica de execução:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Acção lateral interior igual a exterior. ➤ Mãos perto da superfície. Efeito “Remoinho”. ➤ Pressão constante na água, durante o movimento

4. ESQUEMA

Espaço percorrido: mínimo 20m
Duração: 1'30" (tolerância de mais ou menos 15")

Realizar um esquema livre com os seguintes elementos executados pela ordem definida.

Entrada: Pés

Solo sem acompanhamento musical

Conteúdos	Execução
1. Boost seguido de Retropelagem ou kick pull durante 4 m.	No Boost verificar: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fase preparatória, debaixo de água, verificar a posição da bacia e coxas a 90°, costas a 30° com a superfície; ➤ Joelhos próximos da superfície e realizar uma pernada curta e rápida até juntar os dois MI. ➤ Altura e controlo do corpo durante o movimento ➤ Submersão após a boost
2. Transição de retropedalagem para PBD	2. Verificar as componentes críticas da retropedalagem segundo o ponto 3 das DESTREZAS. PBD segundo Regulamento.
3. Posição Básica de Barril, rotação de 180° , seguida de Mortal à retaguarda engrupado .	3. Inicia e termina na PBD. Executa-se um Mortal à Retaguarda parcial até à Posição Básica de Barril. As pernas ficam paralelas à superfície e perpendiculares às coxas. Verificar: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ausência de deslocamento antes e depois da PB de Barril; ➤ Corpo "engrupado" durante o mortal.
4. Técnica de nado Sincronizado à escolha ou Deslocamento efectuado por pernadas lateral e/ou pernadas em PBD durante 2m .	4. Verificar a execução da técnica de nado. Deslocamento contínuo e ritmado. Verificar propulsão.
5. Figura híbrida ou parte de Figura à escolha com Posição Básica de Flamingo e Posição Básica de Perna de Ballet .	5. Verificar a execução das Posições de acordo com o regulamento. Figura ou parte de Figura de acordo com regulamento.
6. Figura ou parte de Figura à escolha.	6. Execução da Figura em deslocamento e segundo o regulamento.

Nota: Podem ser incluídos outros elementos.

NÍVEL 2

1. NATAÇÃO*

100m Crol	1'50"
100m Costas	2'00"
100m Bruços	2'05"

*Nadar corretamente, executando partida e viragens. Tolerância: 15"; para as nadadora infantis de ultimo ano. Para as restantes a tolerância é de 25"

2. FIGURAS

Nº	Nome da Figura	C.D.
101	Perna de ballet simples	1.6
360	Passeio à frente	2.1

3. DESTREZAS

Conteúdos	Execução
<p>Em seco</p> <p>1. Espargata lateral Direita e Esquerda e Espargata Frontal</p> <p>2. Ponte</p>	<p>1. MS afastados, ao lado do corpo e paralelos ao chão; Execução com o MI direito durante 10" e com o MI esquerdo durante 10". Poderá apoiar as mãos aquando da execução da espargata frontal.</p> <p>2. Verificar o arco das costas. MI juntos. Inicio da Ponte Livre</p>
<p>Na água</p> <p>3. Retropedalagem, com 1 MS elevado, durante 10".</p>	<p>3. De acordo com o ponto 3 das destrezas do Nível 1</p>

4. ESQUEMA

<p>Espaço percorrido: mínimo 30m</p> <p>Duração: 1'40 (tolerância de mais ou menos 15")</p> <p>Entrada: Salto de cabeça</p>	<p>Realizar um esquema livre com os seguintes elementos, apresentados pela ordem estabelecida.</p> <p>Solo com ou sem acompanhamento musical</p>
--	--

Conteúdos	Execução
<p>1. Boost (com os MS elevados), Retropedalagem Lateral, com movimento livre de um MS.</p>	<p>1. No Boost verificar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Fase preparatória, debaixo de água, verificar a posição da bacia e coxas a 90°, costas a 30° com a superfície; ➢ Joelhos próximos da superfície e realizar uma pernada curta e rápida até juntar os dois MI. ➢ Altura e controlo do corpo durante o movimento ➢ Submersão após a boost
<p>2. Passeio à Frente</p>	<p>2. Figura 360 de acordo com regulamento.</p>
<p>3. Retropedalagem com movimento de MS</p>	<p>3. Retropedalagem com movimentos de MS à escolha.</p>
<p>4. Variações de Perna de Ballet e Flamingo.</p>	<p>4. Posições básicas, segundo o regulamento.</p>
<p>5. Posição Vertical</p>	<p>5. Posição Vertical segundo o regulamento. Manter a altura uniforme.</p>
<p>6. Figura híbrida com Movimento Encarpado à Frente, seguido de Grua e de Joelho Fletido, com final à escolha.</p>	<p>6. Movimento básico segundo o regulamento: Manter a Posição de Grua e a de Joelho Fletido durante 4".</p>

Nota: Podem ser incluídos outros elementos

NÍVEL 3

1. NATAÇÃO*	
200m Estilos	Tempo:4'15"

*Nadar correctamente, executando partida e viragens. Tolerância: 10"

2. FIGURAS		
Nº	Nome da Figura	C.D.
420	Passeio à retaguarda	2.0
355e	Marsopa, Espira 360°	2.1

3. DESTREZAS	
Descrição	Execução
<p>Em seco</p> <p>1. Flexibilidade: Espargata com MI direito, durante 10"; Espargata frontal, durante 10"; Espargata com MI esquerdo, durante 10" Sempre com transição no solo.</p> <p>2. Ponte</p>	<p>1. Realizar as Espargatas com MS afastados, ao lado do corpo e paralelos ao chão. Durante a Espargata de frente, as mãos podem apoiar-se no chão</p> <p>2. Verificar o arco das costas. MI juntos. Início da Ponte Livre.</p>
<p>Na água</p> <p>3. Retropedalagem, 10" com os 2 MS elevados.</p> <p>4. Movimento básico de Passeio à Frente.</p> <p>5. Movimento Básico Thrust com espira 180°.</p> <p>6. Posição Vertical, meia volta, e movimento descendente na vertical.</p>	<p>3. De acordo com o ponto 3 das destrezas do Nível 1.</p> <p>4/5/6. Posições e Movimentos básicos, de acordo com o regulamento.</p>

4. ESQUEMA	
Espaço percorrido: mínimo 40m	Realizar um esquema livre com os seguintes elementos, apresentados pela ordem estabelecida.
Duração: 1'50" (tolerância de mais ou menos 15")	
Entrada: Salto de Cabeça	Solo com ou sem acompanhamento musical

Conteúdos	Execução
1. Boost (2 MS elevados) seguido de retropedalagem, em deslocamento e com movimento de MS	1. Fase preparatória debaixo de água <ul style="list-style-type: none"> ➢ Bacia e coxas a 90°; ➢ Costas a 30° com a superfície; ➢ Joelhos próximos da superfície; ➢ Realizar uma pernada curta e rápida até juntar os MI; ➢ À máxima altura, subir os 2 MS. ➢ Submersão após a boost
2. Posição Vertical, meia volta, final à escolha.	2. Componentes críticas na Posição Vertical: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Altura da Posição Vertical; ➢ Controlo e velocidade do deslocamento.
3. Combinações de Pernas de Ballet (deverá incluir a posição de flamingo com cada MI na vertical)	3. Posição Básicas de acordo com regulamento. Movimentos claros. Flamingo com perna direita na vertical, e com a perna esquerda na vertical.
4. Thrust seguido de Espira, ou Rocket Split.	4. Thrust ou Rocket Split segundo o regulamento. Espira, mínimo 180°. Verificar altura e controlo da rotação.
5. Espargata, Grua, Vertical de Joelho Fletido e Vertical.	5. Início e Final à escolha. Podem ser incluídos outros elementos entre essas posições básicas obrigatórias.
6. Sequência final composta por: Movimento Encarpado à frente, Vertical e Espiras.	6. Final à escolha. Podem ser incluídos outros elementos entre essas posições básicas obrigatórias.

Nota: Podem ser incluídos outros elementos

NÍVEL 4

1. NATAÇÃO*	
200m Estilos	3'50"

*Nadar correctamente, executando partida e viragens. Tolerância: 10''

2. FIGURAS		
Nº	Nome da Figura	C.D.
313	Pontapé na lua, espargata, fecho 180°	2.5
112f	Íbis, espira continua	2.8

3. DESTREZAS	
Descrição	Execução
<p>Em seco</p> <p>1. Flexibilidade: Espargata com MI direito, durante 10'', frente, durante 10'' e MI esquerdo, durante 10'', com transição no solo.</p> <p>2. Espargata com a melhor perna: zona do tendão de Aquiles da melhor perna deverá estar em cima de 2 pranchas (aumento do ângulo – superior a 180°)</p>	<p>1. Realizar as Espargatas com MS afastados, ao lado do corpo e paralelos ao chão. Durante a Espargata de frente, as mãos podem apoiar-se no chão,</p> <p>2. Realizar a espargata com MS afastados</p>
<p>Na água</p> <p>3. 5 m Retropedalagem de frente com os 2 MS elevados e com a máxima extensão, seguida de 10m retropedalagem lateral com um MS elevado com a máxima extensão, e os últimos 10m para o outro lado e o outro MS.</p> <p>4. Movimento Básico de Peixe Voador</p> <p>5. Posição Vertical, Meia Volta, seguida de meia volta no sentido oposto. Final à escolha.</p>	<p>3. De acordo com o ponto 3 das destrezas do Nível 1. Na retropedalagem lateral os MS terão de executar um ângulo de 90° - MS na vertical deverá estar na máxima extensão.</p> <p>4. e 5. Posições e movimentos básicos, de acordo com o regulamento.</p>

4. ESQUEMA	
<p>Espaço percorrido: mínimo 50 m</p> <p>Duração: 2'00" (tolerância de mais ou menos 15")</p> <p>Entrada: Salto de cabeça</p>	<p>Realizar um esquema livre com os seguintes elementos, apresentados pela ordem estabelecida.</p> <p>Solo com ou sem acompanhamento musical</p>

Conteúdos	Execução
1. Boost seguido de retropedalagem, com movimento dos 2 MS.	1. Fase preparatória debaixo de água <ul style="list-style-type: none"> ➢ Bacia e coxas a 90°; ➢ Costas a 30° com a superfície; ➢ Joelhos próximos da superfície; ➢ Realizar uma pernada curta e rápida até juntar os MI; ➢ À máxima altura, subir os 2 MS. ➢ Submersão após a boost
2. Posição Vertical, seguido de figura híbrida à escolha, com volta, terminando com espira à escolha.	2. Componentes críticas na Posição Vertical: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Altura da Posição Vertical; ➢ Controlo e velocidade do deslocamento.
3. Combinações de Pernas de Ballet (deve executar perna de ballet dupla)	3. Posição Básicas de acordo com regulamento. Movimentos claros.
4. Thrust, seguido de Volta ou Espira à escolha	4. Thrust, segundo o regulamento. Rotação, mínimo 180°. Verificar altura e controlo da rotação
5. Grua, Espargata lateral, Vertical, meia volta, e descida em Vertical.	5. Início à escolha, podem ser incluídos elementos intermédios.
6. Posição de Espargata lateral seguida duma rotação de 180° executada ao mesmo tempo que os MI se elevam simetricamente até fecharem em posição vertical. Final da Figura à escolha.	6. Figura híbrida à escolha

Nota: Podem ser incluídos outros elementos

NÍVEL 5

1. NATAÇÃO*

200m Estilos	3'55"
--------------	-------

*Nadar correctamente, executando partida e viragens.

2. ESQUEMA

Espaço percorrido: 60 m Duração: 2'00" (Solo); 2'20" (Dueto); 2'50" (Equipa) (tolerância de mais ou menos 15")	Realizar um esquema livre com os seguintes elementos, apresentados pela ordem estabelecida.
Entrada: Livre	Esquema apresentado sob a forma de Solo, Dueto ou Equipa composta no máximo por quatro nadadoras, com ou sem acompanhamento musical

Síntese dos elementos Requeridos para os Solos – Regras Técnicas

1	É executada a Marsopa espira contínua de 720° (2 rotações). [DD 2.3]
2	É executado um Rocket Split até à posição de espargata no ar . [DD 2.1]
3	Boost – uma subida rápida com a cabeça à frente, com a máxima elevação do corpo sobre a superfície da água. Ambos os membros superiores 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. [DD 1.7]
4	Inicia com uma elevação de perna esticada até assumir a Posição de perna de Ballet , É executada a rotação de catalina, com deslocação obrigatória no sentido da cabeça enquanto assume a Posição de Perna de Ballet . A perna que está na vertical desce para a posição de espargata e é executado um passeio à frente [DD 2.6]
5	É executada uma espira combinada: uma espira de 360° (1 rotação) seguida sem pausa de uma espira ascendente na mesma direcção e de 360° [DD 1.6]
6	É executada a figura nº 307 – Peixe voador [DD 3.0]

Síntese dos elementos Requeridos para os duetos – Regras Técnicas

1	É executada a fig. 240 – Albatroz [DD 2.2]
2	Executar combinações de perna de ballet em deslocamento: no primeiro passo levanta-se a perna, em extensão, para posição de perna de ballet . A seguir a perna que se encontra na horizontal é flectida à superfície até se assumir a posição de flamingo à superfície . Por fim, assume-se a posição básica dorsal : a perna que se encontra na vertical desce, enquanto a que se encontra flectida é esticada. [DD 1.6]
3	É executado um Rocket Split até à posição de espargata no ar . [DD 2.1]
4	“ <i>Acção em conexão</i> ”: movimentos interligados, juntos e conectados entre as duas atletas. Arremessos, estacas e plataformas não estão incluídos.
5	Mantendo a posição de cauda de peixe é executada uma volta (360°) rápida na máxima altura. [DD 1.5]
6	Boost – uma subida rápida com a cabeça à frente, com a máxima elevação do corpo sobre a superfície da água. Ambos os membros superiores 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. [DD 1.7]
7	Desde a posição de espargata é assumida a posição vertical seguida de uma espira contínua (720°). A espira deve ser executada na posição vertical.[DD TBC]
8	<i>Thrust</i> seguido de um movimento descendente na vertical. [DD 1.8]
	Com excepção do trabalho de cais e entrada e elementos de ligação, todos os elementos, requeridos e suplementares, deverão ser realizados simultaneamente e no mesmo sentido por ambas as nadadoras. Não são permitidas acções em espelho.

Síntese dos elementos Requeridos para os Esquemas de Equipa – Regras Técnicas

1	<p><i>Movimento acrobático - Arremesso:</i></p> <p>a) São requeridas dois arremessos simultâneos. b) O apoio subaquático é opcional, mas as restantes nadadoras devem estar envolvidas; c) Cada arremesso deverá ser executado simultaneamente com movimentos idênticos e na mesma direcção; d) Cada salto deverá ser realizado com o aparecimento da pessoa que suporta o salto, na altura mais alta deste.</p>
2	<p>É executado um <i>Thrust</i> enquanto uma perna flexa até à posição vertical de joelho flectido. É executado um <i>movimento descendente na vertical</i> enquanto o joelho flectido é esticado para chegar à posição vertical quando os tornozelos submergem. [DD 1.7]</p>
3	<p>É executada a figura nº 435 - Nova até completar a posição arqueada de joelho flectido à superfície, as pernas são simultaneamente elevadas até à posição Vertical enquanto o joelho flectido estende. É executada uma espira contínua de 720º (2 rotações). [DD 2.0]</p>
4	<p>Boost – uma subida rápida com a cabeça à frente, com a máxima elevação do corpo sobre a superfície da água. Ambos os membros superiores 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. [DD 1.7]</p>
5	<p>Ação em Cadeia com pernas: movimento (s) de pernas idêntico (s) realizados em sequência um a um por todos os elementos da Equipa. Quando se executar mais que uma acção em cadeia, têm que ser consecutivas e não separadas por outros elementos requeridos ou opcionais.</p>
6	<p>Desde a posição encarpada à frente, é executada a marsopa até à Posição vertical. De seguida as pernas afastam simultaneamente até à posição de espargata. É executado um passeio à frente [DD 2.4]</p>
7	<p>É executado um Rocket Split até à posição de espargata no ar. As pernas são elevadas até à Posição Vertical ao nível do tornozelo. É executada um movimento descendente na vertical [DD 2.3]</p>
8	<p>As formações deverão incluir uma linha recta e um círculo.</p>
	<p>Com excepção da acção em cadeia, trabalho de cais e entrada, todos os elementos – requeridos e suplementares – deverão ser realizados simultaneamente e voltados para a mesma direcção por todos os elementos da equipa, com excepção para o círculo. Variações na propulsão e direcção são permitidas apenas durante as mudanças nas formações e acções debaixo de água. Não são permitidas acções em espelho.</p>



6.SISTEMA DE AVALIAÇÃO

A prova de **Esquema**, poderá ser feita sob a forma de Solo, Dueto, ou Equipa, apenas para o nível 5.

O sistema de avaliação será diferenciado consoante o domínio em avaliação.

Todas as atletas ter o de realizar os 4 domínios, mesmo que não tenham aprovação num deles.

Natação:

- Realizada por um árbitro de natação Pura
- Avaliação da técnica de acordo com os critérios de execução de cada estilo. A execução correcta considerar  a nadadora **APTA**, a incorrecta conduzir  à sua eliminação, **NÃO APTA**.
- Nas provas de natação com tempo, a obtenção do tempo considerar  a nadadora APTA, ficando NÃO APTA, quando não alcançarem o tempo definido.
- *A atribuição de uma classificação de **NÃO APTA** a uma nadadora impossibilitará a candidata de superar o nível.*

Figuras:

- Realizada por um árbitro de Natação Sincronizada.
- Segundo os Apêndices II, III, IV das regras técnicas. A pontuação para cada figura obt m-se pela soma das pontuações obtidas, dividida pelo número de elementos avaliadores da comissão de avaliação, *não se aplicando o coeficiente de dificuldade*.
- A pontuação final das Figuras será a soma das pontuações de cada figura dividida pelo número de elementos avaliadores da comissão de avaliação.
- O resultado da prova de Figuras será a média das notas das figuras realizadas.
- A obtenção de uma pontuação inferior   estabelecida impossibilitará a candidata de superar o nível.

Nível	Pontuação na prova de figuras
1 / 2	3,5
3 / 4	4,5

Destrezas:

- Realizada por um árbitro de Natação Sincronizada.
- Utilizar-se-á uma pontuação de 0 a 10, com décimas de ponto.
- Segundo a grelha de avaliação das destrezas.
- A pontuação de cada exercício das Destrezas obtém-se pela soma das pontuações obtidas, divididas pelo número de elementos avaliadores da comissão de avaliação.
- A pontuação final nas Destrezas para cada nível será a soma das pontuações de cada Destreza dividida pelo número de destrezas realizadas.
- A obtenção de uma pontuação inferior a **5,5 pontos** impossibilitará a candidata de superar o nível.

Esquema:

- Realizada por um árbitro de Natação Sincronizada.
- Utilizar-se-á uma pontuação de 0 a 10, com décimas de ponto.
- Só existirá a pontuação correspondente à **Execução**.
- A pontuação do Esquema obtém-se pela soma das pontuações, divididas pelo número de elementos avaliadores da comissão de avaliação.
- A obtenção de uma pontuação inferior à estabelecida impossibilitará a candidata de superar o nível.

Será atribuída uma penalização de dois pontos (descontada na soma das 3 pontuações dadas ao esquema) se houver:

- Por cada elemento não executado, ou por erro na ordem de execução dos elementos;

Será atribuída uma penalização de um ponto (descontada na soma das 3 pontuações dadas ao esquema) se houver:

- Por cada parte de um elemento não executada;
- Não cumprimento do espaço percorrido;
- Não cumprimento do tempo exigido;

A atleta será desclassificada se tiver uma paragem não justificada.

Nível	Pontuação na prova de esquemas
1/2	3,5
3/4	4,5
5	5,0

Pontuação Final:

Soma das pontuações obtidas em cada prova (com exceção da Natação), dividida pelo número de provas (3). Para transitar de nível é necessário obter uma pontuação final igual ou superior a:

Nível	Nota para superar o Nível
1/2	4,0
3/4	4,5
5	5,0

7.REGULAMENTO DAS PROVAS DE NÍVEL

7.1. Introdução

O presente documento irá regulamentar todas as provas de nível de âmbito regional a ter lugar na época de 2013_2014.

7.2.Quadro Competitivo Regional

As Associações Territoriais devem promover a organização das Provas de Nível, indicando o local de realização e o nível em avaliação. Deverão as mesmas preencher e enviar à FPN (secretaria.formacao@fpnatacao.pt) o formulário em anexo.

ZONA NORTE	ANC - Associação de Natação de Coimbra ANA - Associação de Natação de Aveiro ANNP - Associação de Natação do Norte de Portugal ANMIN - Associação de Natação do Minho ARNN - Associação Regional de Natação do Nordeste
ZONA CENTRO	ANIC - Associação de Natação do Interior Centro ANDS - Associação de Natação do Distrito de Santarém ANDL - Associação de Natação do Distrito de Leiria
ZONA SUL	ANALG - Associação de Natação do Algarve ANS - Associação de Natação do Sul ANL - Associação de Natação de Lisboa

7.3. Organização da Prova

A organização das **Provas de Níveis** é da responsabilidade das Associações Territoriais, mediante proposta à FPN.

A sua divulgação será feita em calendário próprio. Qualquer alteração ao estabelecido deverá ser comunicado à FPN, por escrito e com a antecedência mínima de um mês em relação à data prevista, possibilitando a sua divulgação.

A Associação Territorial, responsável pela organização da prova de nível, fica encarregue de:

- receber as pré-inscrições e inscrições e verificar a filiação e validade dos exames médicos desportivos das participantes;



- convocar 3 a 6 3rbitros pontuadores de Nataç3o Sincronizada, e 1 de Nataç3o Pura;
- efetuar o pagamento das despesas inerentes à realizaç3o dessa prova.

As fichas de registo com os resultados dever3o ser autenticadas pelo **Arbitro das Provas de N3vel** e enviados para a FPN, para homologaç3o.

7.4.Participaç3o

A participaç3o em Provas de N3vel 3 reservada a nadadores filiados na FPN como individuais, ou em representaç3o dos Clubes, ou outras entidades filiadas. Cada Clube dever3o participar nas provas da sua zona. **Se a atleta n3o estiver devidamente filiada n3o poder3o participar.**

As nadadoras s3o ter3o de realizar a prova de n3vel correspondente à sua categoria. Poder3o numa prova posterior realizar os n3veis correspondentes às categorias de idade superior (mas apenas poder3o realizar um em cada prova).

As nadadoras dever3o apresentar-se de fato de banho preto e touca branca, 3culos e pinça s3o opcionais.

7.5.Inscriç3es

7.5.1.Processo de Inscriç3o

As inscriç3es dever3o ser realizadas por **fax** para a associaç3o organizadora, com conhecimento para a FPN (por fax ou por email).

Se um clube apresentar um Delegado diferente do(s) apresentado(s) no acto de inscriç3o, o mesmo dever3o estar filiado na FPN e apresentar-se com uma credencial devidamente autenticada.

7.5.2.Forma de Inscriç3o

As inscriç3es dever3o ser entregues sob a forma de **Lista Onom3stica**, modelo FPN, sendo validadas apenas ap3s o correcto preenchimento de **todos os campos**.

Qualquer anomalia nas inscriç3es implicar3 a sua anulaç3o.

7.5.3. Datas Limite

Até **30 dias** antes do início da prova, os clubes interessados devem fazer a sua pré-inscrição – **Ficha de pré-inscrição** (Anexo 1), indicando o total de nadadoras com que pretendem participar. **A não realização da referida pré-inscrição (por parte de um clube) implicará a não participação na respectiva competição**

Até **15 dias** antes do início da prova, terá de ser feito a inscrição final em **Lista Onomástica**.

7.6 Participantes

Qualquer alteração, ou desistência, deverá ser comunicadas **até 48 horas antes do início da prova**. Terminado este prazo, não serão realizadas quaisquer alterações ao Programa de Provas.

7.7 Categorias

Para a época vigente, as nadadoras apenas poderão participar no Campeonato Nacional caso estejam aptas no nível correspondente à sua categoria:

CATEGORIAS	Níveis
INFANTIS	2
JUVENIS	3
JUNIORES	4
SENIORES	5

7.8 Sistema de Som

O sistema de som para a realização das provas de Esquema ficará a cargo da associação organizadora.

7.9 Resultados

Os resultados da prova serão homologados pela FPN e disponibilizados às Associações e Clubes para divulgação.



7.10 Horários

Os horários de cada prova poderão, por motivos vários, sofrer altera es. As Associa es deverão informar antecipadamente todos os clubes relativamente aos horários definitivos.

7.11 Júri da Prova

Protestos e outras situa es inerentes à realiza o da prova serão sujeitos   avalia o e delibera o do Juiz  rbitro da Competi o.

7.12 Casos Omissos

Serão julgados de acordo com o Regulamento Geral da FPN.



ANEXO 1

FICHA DE PRÉ-INSCRIÇÃO PROVA DE NÍVEIS

ENVIAR 1 MÊS ANTES DA PROVA

Clube										
Data										
Local										
Níveis em avaliação	1		2		3		4		5	

NÍVEL	Nº ATLETAS
1	
2	
3	
4	
5	

Carimbo
Assinatura

Formulário de Candidatura
PROVAS DE NIVEIS DE NATAÇÃO SINCRONIZADA
2013_2014

1. Identificação

1.1. Designação da Competição	PROVA DE NÍVEL
1.2. Data de realização do Evento (dd-mm-aaaa)	
1.3. N.º efectivo de dias de competição	
1.4. Local de Realização do Evento	Local
	Concelho
	Distrito
1.5. Entidade(s) Organizadora(s)	1. Associação de Natação
	2.
	3.

2. Planos de Água

	Sim	Não
Piscina Homologada para Competições Nacionais		

3. Responsáveis locais

	Nome	Email	Telefone

4. Entidade

Data	Presidente da Associação Territorial	Assinatura