



CIRCULAR Nº 08/06

06/02/13

DISTRIBUIÇÃO: Associações, Clubes de Natação Sincronizada e Conselho de Arbitragem

Assunto: Regras Técnicas de Natação Sincronizada 2005/2009 - **Correcções**

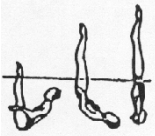

Na sequência da realização da acção de formação do passado fim-de-semana, passamos a apresentar as correcções a efectuar às Regras Técnicas de Natação Sincronizada 2005-2009.

Brevemente estará disponível em www.fpnatacao.pt a versão actualizada.

Correcção 1

Página 27 – Movimento Básico Nº 8 - Thrust

Correcção: Diagrama

Onde está	Passará a estar
	

Correcção 2

Página 33 – Figura 301 Barracuda

Correcção: Descrição e Diagrama

Descrição

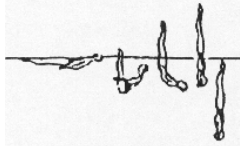
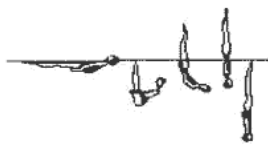
301 Barracuda

2.0

Partindo da **Posição Básica Dorsal**, as pernas elevam-se até à vertical, à medida que o corpo submerge para a **Posição Encarpada à Retaguarda**, com a superfície da água ao nível ou acima dos tornozelos com os pés abaixo da superfície. É executado um *Thrust* até à **Posição Vertical**. É executado um *Movimento Descendente na Vertical* com uma duração igual à da execução do *Thrust*.



Diagrama

Onde está	Passará a estar
	

Correcção 3

Página 33 – Figura 355 Marsopa

Correcção: Descrição

3. 355 Marsopa

1.9

Partindo da **Posição Básica Ventral**, é assumida a *Posição Encarpada à Frente*. As pernas elevam-se até à **Posição Vertical**. É executado um *Movimento Descendente na Vertical*. até ao nível do tornozelo.

Correcção 4

Página 38 – Figura 301c Barracuda, meia volta rápida

Correcção: Descrição e Diagrama

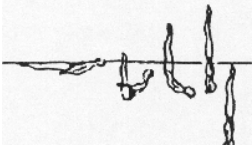

Descrição

301c Barracuda, Meia Volta Rápida

2.6

Partindo da **Posição Básica Dorsal**, as pernas elevam-se até à vertical, à medida que o corpo submerge para a **Posição Encarpada à Retaguarda**, com a superfície da água ao nível ou acima dos tornozelos, com os pés abaixo da superfície. É executado um *Thrust* até à **Posição Vertical**. É executada uma *meia volta rápida*.

Diagrama

Onde está	Passará a estar
	

NOTA: A imagem é da Figura 301, Barracuda, sem a 1/2 volta rápida (“TWIRL”)

Correcção 5

Página 39 – Figura 330d Aurora, espira 180°

Correcção: Falta de Nota no Diagrama

NOTA: A imagem é da Figura 330, **Aurora**, sem a **espira 180°**

Pela Direcção da FPN



Dr. Marco Arraya
Director

