



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

CIRCULAR N° 84/04

04/12/15

DISTRIBUIÇÃO: Associações e Clubes de Natação Sincronizada

ASSUNTO: Documentos referentes às SNNS:

1. Critérios de avaliação e selecção;
2. Calendarização dos estágios;
3. Quadros Competitivos Internacionais – Objectivos;
4. Proposta de Regulamento para as SNNS – Para apreciação até 31 Dezembro 2004
5. Excerto do PAC 2005 NS

1. Critérios de avaliação e selecção;

Os critérios que passamos a apresentar resultam da selecção de testes internacionalmente utilizados por várias federações para a selecção de nadadoras de Natação Sincronizada. Da avaliação dos testes resultará uma lista graduada de nadadoras, das quais serão seleccionadas as 12 primeiras.

1. Natação

- 50m Crol;
- 200m Estilos;
- 100m Mix (25m Pr de Ballet simples + 25m remada standard+25m apneia+ 25m retropedalagem braços à frente);
- Apneia:
 - Pré-Júnior - 200m Mix - 2x (75m Crol + 25 apneia)*
 - Júnior - 300m Mix - 3x (75m Crol + 25 apneia)*

2. Flexibilidade

- Escapulo-úmeral - Teste do Bastão;
- Extensão do Tronco - Ponte;
- Flexão do tronco;
- Espargata lateral direita, lateral esquerda e Espargata de frente
- Espargata lateral (Direita/Esquerda) com apoio dos pés numa cadeira



SELECÇÕES NACIONAIS DE NATAÇÃO SINCRONIZADA (SNNS)

3. Força

➤ Superior:

Pré-Júnior - 15 Flexões de Braços com apoio das mãos no banco;

Júnior - 20 Flexões de Braços;

➤ Inferior: Agachamentos durante 30'';

➤ Média: 20 "ostras";

4. Figuras Obrigatórias:

Da Figuras 423 Ariana (2.2) apenas a fase das espargatas.

5. Destrezas na água:

➤ Thrust com 2 Pernas;

➤ Boost com 2 Braços;

➤ Vertical, volta completa;

➤ Vertical, espira continua.

Nota: A duração da Posição vertical deverá ser de igual ou superior a 15''.

2. Calendarização dos estágios;

A calendarização dos estágios e Quadros Competitivos Internacionais (QCI) para as SNNS 2004/2005 é a seguinte:

Seleção Nacional Pré-Júnior

| | Acção de Preparação/Estágio ou Competição | Datas | | N.º dias | Local |
|---|---|---------|---------|----------|-----------------|
| | | Início | Fim | | |
| 1 | Estágio Curto | 22-1-04 | 23-1-04 | 1 | Ovar |
| 2 | Estágio Curto | 19-2-04 | 20-2-04 | 1 | Ovar |
| 3 | Estágio da Páscoa | 19-3-04 | 24-3-04 | 8 | Ovar |
| 4 | Estágio Curto | 7-5-04 | 8-5-04 | 1 | Ovar |
| 5 | Estágio Curto | 24-6-04 | 26-6-04 | 1 | Ovar |
| 6 | Estágio Curto | 2-7-04 | 3-7-04 | 6 | Ovar |
| 7 | Estágio de preparação específica para a Taça Co.Me.N. | 18-7-04 | 31-7-04 | 2 | Ovar |
| 8 | XV Taça Co.Me.N. | 2-8-04 | 7-8-04 | 1 | Salonica GRE |


**SELECÇÕES NACIONAIS DE NATAÇÃO SINCRONIZADA
(SNNS)**
Seleção Nacional Júnior

| | Acção de Preparação/Estágio ou Competição | Datas | | N.º dias | Local |
|----|---|---------|---------|----------|--------------|
| | | Início | Fim | | |
| 1 | Estágio Curto | 15-1-04 | 16-1-04 | 1 | a designar |
| 2 | Estágio Curto | 29-1-04 | 30-1-04 | 1 | a designar |
| 3 | Estágio de Carnaval | 5-2-04 | 13-2-04 | 8 | a designar |
| 4 | Estágio Curto | 26-2-04 | 27-2-04 | 1 | a designar |
| 5 | Estágio Curto | 12-3-04 | 13-3-04 | 1 | a designar |
| 6 | Estágio da Páscoa | 28-3-04 | 3-4-04 | 6 | a designar |
| 7 | Estágio Curto | 23-4-04 | 25-4-04 | 2 | a designar |
| 8 | Estágio Curto | 30-4-04 | 1-5-04 | 1 | a designar |
| 9 | Estágio Curto | 14-5-04 | 15-5-04 | 1 | a designar |
| 10 | Estágio de preparação específica. C. Europa | 21-5-04 | 24-5-04 | 4 | a designar |
| 11 | Campeonato da Europa de Júniores | 24-5-04 | 29-5-04 | 6 | Loano ITA |

3. Quadros Competitivos Internacionais (QCI) – Objectivos específicos;

Para cada SNNS está prevista a participação num evento internacional. Se forem conseguidos apoios financeiros extraordinários alargaremos a participação das SNNS a outros QCI.

Seleção Pré-júnior:

- Taça Co.Me.N. – Salonica, GRE, 4 a 7 de Agosto de 2005

Resultados desportivos esperados:

- 8º - 10º Lugar nas Finais de Solo;
- 10º - 11º Lugar nas Finais de Dueto;
- 10º - 12º Lugar nas Finais Equipa e Combi;

Seleção Júnior:

- Campeonato da Europa Júnior, Loano, ITA, 25-29 de Maio – Solo, Dueto e Equipa

Resultados desportivos esperados: Trata-se da primeira experiência da Seleção Júnior no Campeonato da Europa de Júniores. Apesar da experiência adquirida no Campeonato do Mundo Júnior em 2004, teremos necessariamente que aferir o desempenho das nadadoras portuguesas neste evento, particularmente a participação da Equipa.



**SELECÇÕES NACIONAIS DE NATAÇÃO SINCRONIZADA
(SNNS)**

4. Proposta de Regulamento para as SNNS;

PROPOSTA DE REGULAMENTO DAS ACTIVIDADES DAS SELECÇÕES NACIONAIS

NATAÇÃO SINCRONIZADA

Nota introdutória:

O presente capítulo constitui um excerto de um documento realizado pela Direcção Técnica nacional de natação Pura da FPN com as adaptações que consideramos necessárias para as SNNS.

Pretendemos que este documento regule e melhore a qualidade das actividades desenvolvidas nas SNNS. Trata-se de uma lacuna diagnosticada neste domínio e que pretendemos resolver durante a presente época.

Convictos que o alargamento da discussão sobre este documento conduzirá ao seu enriquecimento, aproveitamos a ocasião para convidar todos intervenientes nas SNNS a enviar uma opinião, sugestão e/ou comentário ao documento para a FPN, filipa.frazao@fonatacao.pt até ao dia 31 de Dezembro de 2004.

Estamos certos que a intervenção crítica e positiva de todos será um contributo para a melhoria do trabalho desenvolvido no seio das nossas SNNS. Deste já apresentamos os nossos agradecimentos.

1. ÂMBITO

São abrangidos por este regulamento todos os elementos integrados em actividades da FPN, para às quais foram formalmente convocados ou designados.

2. DIREITOS DAS NADADORAS

Em situação de estágio e competição todas as nadadoras beneficiarão de:

1. Enquadramento técnico qualificado;
2. Apoio médico / paramédico qualificado;
3. Equipamento desportivo oficial da FPN;
4. Alojamento, alimentação, transporte de acordo com as necessidades particulares de cada actividade;
5. Seguros desportivos e de viagem;
6. Prémios monetários para as nadadoras da Selecção Nacional Júnior que cumpram os critérios estabelecidos no PAC 2005. *A este respeito enviaremos oportunamente mais informações.*



**SELECÇÕES NACIONAIS DE NATAÇÃO SINCRONIZADA
(SNNS)**

3. DEVERES DAS NADADORAS

Todas as nadadoras seleccionadas para estágios ou competições ficarão sujeitos aos seguintes deveres:

1. Cumprir com rigor os horários definidos (despertar, refeições, transferes, aquecimentos, reuniões, treinos e recolher);
2. Apresentar-se sem limitações impeditivas do cumprimento integral das actividades - de ordem física, fisiológica ou psicológica. Em caso de alguma limitação deverão enviar à FPN um atestado médico comprovativo;

Qualquer limitação (lesão, doença ou outro) que venha a surgir ou a manifestar-se durante o decorrer da actividade, e que implique o não cumprimento do plano estabelecido, deve ser comunicada, de imediato, à FPN;

3. Cumprir integralmente o plano de actividades definido e divulgado;
4. Cumprir todas as indicações emanadas pelos técnicos responsáveis pela actividade;
5. Abster-se dos seguintes comportamentos: consumo de bebidas alcoólicas, drogas e tabaco;
6. Utilizar o equipamento desportivo, em vigor, fornecido pela FPN, de acordo com as instruções dos responsáveis e do *ponto 9* deste Regulamento;
7. Comportar-se de forma irrepreensível, dignificando a condição de representante oficial do país em todos os momentos;
8. Estar disponível para participar em actividades de representação, nomeadamente exposições, acções de formação, nomeadamente na sua componente prática, bem como outras, sempre que para tal seja solicitado pelos responsáveis.

4. DIREITOS DAS TREINADORAS

Em situação de estágio e competição todos os treinadores terão direito a:

1. Equipamento desportivo oficial da FPN;
2. Alojamento, alimentação, transporte de acordo com as necessidades particulares de cada actividade;
3. Seguros desportivos e de viagem;
4. Dinheiro de bolso de acordo com o regulamento em vigor para o efeito;



**SELECÇÕES NACIONAIS DE NATAÇÃO SINCRONIZADA
(SNNS)**

5. Prémios monetários para as treinadoras das nadadoras da Selecção Nacional Júnior que cumpram os critérios estabelecidos no PAC 2005. *A este respeito enviaremos oportunamente mais informações.*

5. DEVERES DAS TREINADORAS

Todas as treinadoras seleccionadas para estágios ou competições deverão:

1. Cumprir escrupulosamente os horários definidos (refeições, transferes, aquecimentos, reuniões e treinos);
2. Cumprir integralmente o plano de actividades;
3. Colaborar com a Coordenadora Técnica na organização e operacionalização das actividades;
4. Apresentar sugestões relativamente ao plano de actividades definido pela Coordenadora Técnica;
5. Enquadrar tecnicamente o grupo de nadadoras definido pela Coordenadora Técnica.
6. Utilizar o equipamento desportivo, em vigor, fornecido pela FPN;
7. Zelar pelo bom estado de conservação e apresentação dos equipamentos desportivos fornecidos pela FPN;
8. Informar, de imediato, os responsáveis de qualquer factor (lesão, doença ou outro) que implique o não cumprimento integral do plano ou objectivos estabelecidos;
9. Estar disponível para participar em actividades de representação (reuniões, acções de formação e outras) sempre que para tal sejam solicitados pelos responsáveis;

6. FUNÇÕES DA COORDENADORA TÉCNICA

A Coordenadora Técnica de qualquer actividade das selecções nacionais deverá:

1. Elaborar um Projecto de Plano de Actividades, e discuti-lo com as Treinadoras participantes;
2. Definir e divulgar o Plano de Actividades, por todos os elementos;
3. Coordenar a operacionalização das actividades, nomeadamente no que respeita a enquadramento técnico;



**SELECÇÕES NACIONAIS DE NATAÇÃO SINCRONIZADA
(SNNS)**

4. Colaborar na solução de problemas relacionados com alojamento, alimentação e transportes;
5. Participar em actividades de representação (reuniões e outras);
6. Exercer as funções de Chefe de delegação em situações de competição;
7. Estar sempre disponível para atender as Treinadoras e Nadadoras.

7. REGIME DE FALTAS AOS ESTÁGIOS

A ausência de uma nadadora a um estágio da SNNS será justificada *mediante a apresentação de um atestado médico comprovando o seu impedimento para treinar*. Este deverá ser entregue à Coordenadora técnica ou enviado para a FPN.

Outras situações deverão ser apresentadas pelo clube, por escrito à FPN.

8. INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

Serão solicitados aos clubes as seguintes informações sobre as nadadoras das SNNS:

1. Mapa de assiduidade das nadadoras aos treinos do clube, que deverá ser enviado para a FPN *mensalmente*;
2. Registo do aproveitamento escolar das nadadoras, no final de cada *período lectivo*.
3. Outras informações de interesse.

9. RECOMENDAÇÕES NA UTILIZAÇÃO DOS EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS FPN

Os equipamentos desportivos fornecidos pela FPN às Selecções Nacionais são da prestigiada marca desportiva ARENA, patrocinador oficial da Federação Portuguesa de Natação.

Trata-se de equipamento desportivo de elevada qualidade, distribuído exclusivamente a atletas que integram as Selecções Nacionais das várias disciplinas da Natação.

O equipamento desportivo fornecido pela FPN, deverá ser provado/experimentado e só depois da verificação do tamanho é que as etiquetas devem ser retiradas.

Todas as peças do equipamento devem estar identificadas com o primeiro e último nome da nadadora.



**SELECÇÕES NACIONAIS DE NATAÇÃO SINCRONIZADA
(SNNS)**

É da responsabilidade da nadadora zelar pelo bom estado de conservação e apresentação dos mesmos.

Recordamos-lhe que este equipamento deverá ser utilizado única e exclusivamente nas seguintes situações:

1. Estágios das Selecções Nacionais;
2. Quadros Competitivos Internacionais ao serviço da Selecção Nacional e
3. Representações oficiais de Promoção e Divulgação da Natação Sincronizada promovidas pela FPN.

Este equipamento encontra-se devidamente inventariado e identificado na base de dados da FPN, designadamente, a sua referência, o tamanho e a quantidade de equipamento fornecido a cada nadadora pelo que qualquer alteração ou troca deverá ser comunicada ao responsável.

Será ainda possível, se assim o entender, adquirir material das Selecções Nacionais, mediante pagamento.

5. Excerto do PAC 2005 NS

Passamos a transcrever uma parte do projecto de Plano de Alta Competição 2005 referente à NS enviado para o Instituto do Desporto de Portugal para apreciação. Como se trata de um assunto que diz respeito às SNNS consideramos pertinente a sua inclusão neste documento.

Percurso de Alta Competição - Natação Sincronizada

Os resultados desportivos alcançados na edição de 2003 da Taça Co.Me.N. de Natação Sincronizada, constituem indicadores credíveis da existência de um grupo de nadadoras aptas a desenvolver um trabalho de continuidade, auspiciando uma melhoria gradual e significativa do seu nível técnico, desde que sejam criadas as devidas condições de acompanhamento técnico, humano e financeiro ao seu trabalho.

O **Programa de desenvolvimento desportivo** para as Selecções Nacionais de Natação Sincronizada (SNNS) visa a criação de um grupo de jovens nadadoras, que ... “ pela sua idade e aptidões, aferidas pelos resultados obtidos no quadro competitivo próprio, demonstrarem qualidades que indiciem a possibilidade de, através da continuidade do treino especializado, virem a obter sucesso no plano internacional, ...” artigo 4º do Decreto-Lei nº 125/95 de 31 de Maio, alterado pelo Decreto-Lei nº 123/96 de 10 de Agosto.

Idades das nadadoras das Selecções Nacionais de NS:

Selecção Pré-Júnior: 13-15 anos;

Selecção Júnior; 15-18 anos;


**SELECÇÕES NACIONAIS DE NATAÇÃO SINCRONIZADA
(SNNS)**
Critérios de Ingresso:

Passamos a apresentar os critérios de ingresso das nadadoras de Natação Sincronizada no percurso de Alta competição, considerando a classificação obtida nas Finais das seguintes competições:

| | Taça Co.Me.N. 2005* | | Campeonato da Europa de Juniores 2005** | |
|---------------|---------------------|------------|--|------------|
| | Classificação | Pontuações | Classificação | Pontuações |
| Solo | 8º Lugar | 76.500 | 12º Lugar | 77.400 |
| Dueto | 8º Lugar | 74.800 | 12º Lugar | 75.700 |
| Equipa | 8º Lugar | 74.200 | 12º Lugar | 75.100 |
| Combi | 8º Lugar | 72.500 | 12º Lugar | 73.400 |

NOTA: Para qualquer uma das competições contempladas, só haverá lugar a integração no RAC, para classificações referentes ao número total de participantes menos dois (exemplo: numa prova em que o número total de participantes seja de 9 só será considerada uma classificação até ao 7º lugar).

Fundamentação dos critérios estabelecidos

* Média das pontuações Obtidas nas últimas três edições da Taça Co.Me.N. pela (s) nadadora (s) classificada (s) em 8º Lugar.

** Acréscimo de 1,25% às pontuações requeridas para a Selecção Pré-Júnior, a que corresponde o acesso às finais em todas as provas, de acordo com os resultados obtidos no Campeonato da Europa de Juniores de 2004.

Competições previstas para a obtenção das classificações;

- Taça Co.Me.N. de Natação Sincronizada para a Selecção Pré-Júnior;
- Campeonato da Europa de Juniores de Natação Sincronizada para a selecção Júnior.

Serão consideradas as classificações oficiais obtidas nas competições do Calendário da LEN, desde que tenham observador.

Isidoro Morgado
Presidente FPN