



**REGULAMENTO DE
COMPETIÇÕES NACIONAIS**

2020/2021



NATAÇÃO ARTÍSTICA

<i>DISPOSIÇÕES GERAIS</i>	3
1. <i>INTRODUÇÃO</i>	3
2. <i>QUADRO COMPETITIVO</i>	3
3. <i>PARTICIPAÇÃO</i>	3
4. <i>PARTICIPANTES</i>	4
5. <i>CATEGORIAS</i>	4
6. <i>FIGURAS</i>	5
7. <i>ELEMENTOS REQUERIDOS PARA OS ESQUEMAS TÉCNICOS</i>	6
8. <i>ESQUEMA COMBINADO</i>	6
9. <i>DURAÇÃO DA EXECUÇÃO DOS ESQUEMAS</i>	7
10. <i>ACOMPANHAMENTO MUSICAL</i>	7
10.1. <i>SUPORTE INFORMÁTICO MUSICAL</i>	7
10.2. <i>CARACTERÍSTICAS DAS GRAVAÇÕES</i>	8
11. <i>CONTROLO DE FATOS DE BANHO</i>	8
12. <i>RESULTADO FINAL</i>	9
13. <i>SORTEIO</i>	9
14. <i>TREINOS COM ACOMPANHAMENTO MUSICAL</i>	9
15. <i>PROGRAMAS E RESULTADOS</i>	10
16. <i>SUBSÍDIOS</i>	10
17. <i>JÚRI DA COMPETIÇÃO</i>	10
18. <i>PRAZOS</i>	11
19. <i>CASOS OMISSOS</i>	11
<i>COMPETIÇÕES</i>	12
<i>TORNEIO ZONAL DE FIGURAS</i>	12
<i>TREINO COMPETITIVO DE AVALIAÇÃO</i>	23
<i>CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO</i>	25

DISPOSIÇÕES GERAIS

1. INTRODUÇÃO

O presente documento regulamenta todas as competições de âmbito Nacional a ter lugar na época de 2020/21, para todas as categorias.

2. QUADRO COMPETITIVO

Passamos a apresentar o quadro com o calendário das competições de natação artística para a época 2020/21:

COMPETIÇÃO	DATAS	LOCAIS
Torneio Zonal de Figuras	Zona Sul 6 dezembro 2020 Zona Norte 17 janeiro 2021	ANAlgarve - Lagos ANNP - CFP
Treino Competitivo de Avaliação	5 de junho 2021	ANDS - Abrantes
Campeonato Nacional de Verão	31 julho e 1 agosto 2021	ANNP - CFP

3. PARTICIPAÇÃO

A participação em provas nacionais e zonais é reservada a atletas filiados 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.

Atletas não nacionais poderão participar em todas as provas, desde que tenham obtido o resultado de apto à respetiva prova de nível, com a condicionante de que em todas as provas individuais (figuras e solo) competirão em regime de extra competição. Serão oficializadas as pontuações das provas, mas não as classificações. No que diz respeito à participação nas provas coletivas (dueto, equipa e combinado), as pontuações das mesmas serão oficializadas, bem como as respetivas classificações.

Cada atleta apenas pode realizar um esquema por prova (solo, dueto, equipa e combinado) na sua categoria de competição.

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

4. PARTICIPANTES

Por decisão da Direc o da Federa o Portuguesa de Natac o, aprovada em reunião a 30/04/2020, não serão cobradas taxas de inscri o nas competi es nacionais durante a época 20/21.

A falta de comparência a uma prova, constitui infra o disciplinar punível com pena de multa de 75,00 euros (figuras e solo) e 100,00 euros (dueto, equipa ou combinado) salvo causa justificativa, a apreciar pelo Conselho de Disciplina, designadamente doenca, devidamente atestada, que impossibilite a sua participa o na totalidade da sessão, jornada ou campeonato.

A lista de participantes em cada prova, estará disponível no site oficial da FPN até 4 (quatro) dias antes da data estipulada para o sorteio. Os clubes ou nadadores individuais que detectem qualquer erro na lista de participantes ou que desejem realizar desistências, deverão contactar, por escrito, a FPN (inscricoes.sincronizada@fpnatacao.pt).

Não serão permitidas substitui es de participantes nem novas inscri es.

Estas corre es ou desistências deverão ser comunicadas num prazo máximo de 2 (dois) dias após a divulga o da lista de participantes.

No decorrer dos Campeonatos Nacionais as altera es de substitui es de atletas deverão ser realizadas em formulário próprio disponibilizado pela FPN antes do início da competi o. Atletas nomeadas nos formulários entregues no Secretariado da prova devem respeitar o regulamento dos Campeonatos e estar inscritos na lista onomástica, sob pena do esquema ser desclassificado. A constitui o de esquemas com altera es deverá ser entregue no Secretariado da Competi o num prazo máximo de 1 hora antecedendo o início da sessão em que esse esquema compete.

5. CATEGORIAS

Para a época vigente, as/os atletas serão agrupados de duas formas - ano 2020 e ano 2021 – e terão um número máximo limite de participa o na prova de esquemas referente ao Campeonato Nacional (definido no regulamento da competi o).

CATEGORIAS (FEMININO)	EM VIGOR ATÉ 31 DEZ 2020 ANO DE NASCIMENTO	EM VIGOR A PARTIR DE 1 JAN 2021 ANO DE NASCIMENTO
Infantis (Inf)	2008 e posterior	2009 e posterior
Juvenis (Juv)	2005 – 2007	2006-2008
Juniores (Jun)	2002 – 2005	2002-2006
Absolutos (Abs)	2005 e anterior	2006 e anterior

CATEGORIAS (MASCULINO)	EM VIGOR A PARTIR DE 1 JAN 2021 ANO DE NASCIMENTO
Infantis (Inf)	2009 e posterior
Juvenis (Juv)	2005-2008
Juniores (Jun)	2002-2006
Absolutos (Abs)	2006 e anterior

A categoria Master está organizada de acordo com as seguintes idades:

CATEGORIAS	INTERVALO DE IDADE (ANOS)
A	25-29
B	30-39
C	40-49
D	50-59
E	60-69
F	70-79
G	80 e mais

6. FIGURAS

FIGURAS		INFANTIS		
		N�	NOME DA FIGURA	C.D.
OBRIGATÓRIAS		1 – 106	Perna de ballet perna esticada	1.6
		2 – 301	Barracuda	1.9
OPCIONAIS	GRUPO 1	3 – 420	Passeio � retaguarda	1.9
		4 – 327	Bailarina	1.8
	GRUPO 2	3 – 311	Pontap� na lua	1.6
		4 – 401	Espadarte	2.0
	GRUPO 3	3 – 226	Cisne	2.1
		4 – 363	Gota de �gua	1.5

FIGURAS		JUVENIS		
		Nº	NOME DA FIGURA	C.D.
OBRIGATÓRIAS		1 - 423	Ariana	2.2
		2 - 143	Rio	3.1
OPCIONAIS	GRUPO 1	3 - 351	Júpiter	2.8
		4 - 437	Oceânea	2.1
	GRUPO 2	3 - 240a	Albatroz, meia volta	2.2
		4 - 403	Cauda de Espada	2.3
	GRUPO 3	3 - 355f	Marsopa, espira contínua 720º	2.1
		4 - 315	Gaivota	2.1

7. ELEMENTOS REQUERIDOS PARA OS ESQUEMAS TÉCNICOS

Os elementos requeridos para os Esquemas Técnicos das categorias Júnior e Absoluto são os definidos no Regulamento da FINA para 2017_2021.

8. ESQUEMA COMBINADO

De acordo com a regra **AS 13.2** do regulamento FINA, o Esquema Combinado tem o máximo de 10 atletas e o mínimo de 8, que realizam uma combinação de Esquemas (Solos, Duetos, Trios, Equipas). Apenas para o Esquema Livre Combinado Juvenil, não se aplica esta regra sendo que o número mínimo de atletas passa para 6 e o número máximo é 10.

Pelo menos duas partes deverão ter menos de 3 atletas e pelo menos duas partes deverão ter 8 a 10 atletas.

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 próximo de onde terminou a parte anterior.

A prova de Combinados Juvenil poderá ser constituída por um número mínimo de 4 atletas Juvenil e um número máximo de 2 atletas infantis desde que estejam no último ano da categoria. A prova Absoluta poderá ser composta por atletas Juvenis de último ano, Juniores e/ou Seniores sem número mínimo obrigatório ou limite de atletas de cada um dos escalões.

ESQUEMA LIVRE COMBINADO	ANOS DE NASCIMENTO	
	TORNEIO ZONAL DE FIGURAS	TREINO COMPETITIVO E CN VERÃO
Juvenil	Juvenis 2005 – 2007 Infantis 2008	Juvenis 2006 – 2008 Infantis 2009
Absoluto	2005 e anterior	2006 e anterior

9. DURAÇÃO DA EXECUÇÃO DOS ESQUEMAS

SESSÕES		SOLO	DUETO	EQUIPA
Esquema Técnico	Juniores	2'00''	2'20''	2'50''
	Absolutas	2'00''	2'20''	2'50''
	Masters	1'30''	1'40''	1'50''
Tempo de tolerância: 15''				
Esquema Livre	Infantis	2'00''	2'30''	3'00''
	Juvenis	2'15''	2'45''	3'30''
	Juniores	2'30''	3'00''	4'00''
	Absoluta	2'30''	3'00''	4'00''
	Masters	2'30''	3'00''	4'00''
	Tempo de tolerância: 15''			
Livre Combinado	Juvenil	3'30''		
	Absoluto	4'00''		
	Masters	4'00''		
	Tempo de tolerância: 15''			

10. ACOMPANHAMENTO MUSICAL

10.1. SUPORTE INFORMÁTICO MUSICAL

O acompanhamento musical tem de ser apresentado em ficheiro formato MP3 ou MP4 e enviado até 5 dias corridos antes do início da competição para o seguinte endereço de email: natacao.artistica@fpnatacao.pt

Cada ficheiro tem de conter apenas o registo do acompanhamento musical para um esquema.

Cada ficheiro MP3 ou MP4 tem de ser claramente nomeado, incluindo o nome da(s) atleta(s), o clube, a categoria e a prova. (Exemplo1: AnaMaria_AnaManuel_dueto_infantil_FPN; Exemplo 2: Equipa_Junior_FPN)

Dado o volume ocupado pelo conjunto de ficheiros MP3 a enviar poderão utilizar sites dedicados ao envio de ficheiros de grande dimensão.

10.2. CARACTERÍSTICAS DAS GRAVAÇÕES

O intervalo entre o início do ficheiro 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, já que durante a prova o volume de saída da mesa de mistura não será alterado entre o início e o termo do esquema.

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, forem detetadas falhas nas características acima referidas, será solicitado ao delegado do clube que apresente um novo ficheiro MP3 ou CD durante o período de treino para a competição.

Se, durante a competição, o ficheiro MP3 apresentar anomalias na sua reprodução sem responsabilidade do equipamento e técnicos de som, sem que o mesmo tenha sido testado no período de treino com acompanhamento musical prévio à competição, não será cedida ao clube a oportunidade de substituição do ficheiro de som. Desta forma, o esquema será desclassificado da prova em questão.

Poderão aplicar-se outras sanções dependendo das anomalias verificadas e sob a decisão do Juiz árbitro à prova.

11. CONTROLO DE FATOS DE BANHO

Antes do início de cada jornada do respetivo campeonato decorrerá, para as treinadoras que assim o entenderem, um período de tempo destinado ao controlo dos fatos de banho pelo juiz árbitro da prova.

Os fatos de banho não poderão conter transparências de “tecido nude” ou a utilização de materiais que permitam a visualização da pele na parte da frente do fato de banho. Todos os efeitos de transparências pretendidos deverão ser feitos através da utilização de materiais opacos (tecido cor da pele). Nas zonas das costas e da cava da virilha (crista ilíaca) será permitida a utilização de tecidos e materiais com transparências desde que respeitem a integridade das atletas. Na zona do decote, este não necessitará de ser opaco, desde que o seu feitio seja em "V" e não revele o peito das atletas. No entanto, se o feitio for com sobreposições de desenhos e transparências, estas já deverão ser opacas.

É permitida a utilização de “*bodys nudes*” por baixo dos fatos de banho que não cumpram o acima descrito.

12. RESULTADO FINAL

CATEGORIAS	FIGURAS	ESQUEMAS TÉCNICOS	ESQUEMAS LIVRES	ESQUEMAS LIVRES COMBINADOS
Infantis	50%	-	50%	-
Juvenis	50%	-	50%	100%
Juniores Absolutos Masters	-	100%	100%	100%

13. SORTEIO

O sorteio dos grupos de Figuras tem assistência aberta a dirigentes, treinadoras e atletas dos clubes envolvidos e será realizado na 2^a feira imediatamente anterior ao campeonato, às 12h00, na sede da FPN. Até às 18h00 do mesmo dia será disponibilizado no site FPN os grupos de figuras sorteados para cada categoria.

No momento do sorteio dos grupos de Figuras serão também sorteados dois clubes por categoria de competi o que deverão disponibilizar 1 *preswimmer* para a competi o de Figuras (1 atleta para as figuras obrigatórias e 1 para as figuras opcionais) e comunicar o nome da mesma até 24 horas após a publica o dos grupos sorteados no site da FPN.

O sorteio da ordena o dos atletas para os vários esquemas e provas de Figuras decorrerá no dia imediatamente anterior ao Campeonato, em hora e local a definir no programa da competi o.

14. TREINOS COM ACOMPANHAMENTO MUSICAL

Os treinos com acompanhamento musical decorrem em data e horário a determinar pela organiza o.

A organiza o dos treinos com acompanhamento musical   atribuída de acordo com o número de esquemas inscritos por clube e a distância do mesmo ao local da competi o.

Os clubes interessados em usufruir de treino com acompanhamento musical deverão informar no respetivo formulário de inscri o a sua inten o de participar no mesmo. Caso contrário, não será contemplado este período de treino para o clube.

Em caso de falta de comparência no treino com acompanhamento musical sem o aviso com a devida antecedência, o clube não terá direito a treino com acompanhamento musical no Campeonato Nacional seguinte, salvo exce o de força maior.

15. PROGRAMAS E RESULTADOS

A **entrylist** da prova será publicada no site oficial da FPN até 8 (oito) dias antecedendo o início da competição. Os clubes que detetem qualquer erro na lista de participantes ou que desejem realizar desistências num prazo máximo de 3 (três) dias, deverão contactar, por escrito a FPN (inscricoes.sincronizada@fpnatacao.pt). Não serão permitidas novas inscrições de atletas após a publicação oficial da *entrylist*. Estas correções ou desistências deverão ser comunicadas num prazo máximo de 2 (dois) dias após a divulgação da lista de participantes.

O **programa** da prova será disponibilizado no site oficial da FPN após o sorteio da ordenação dos esquemas, 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 2 (dois) dias após o término da competição.

16. SUBSÍDIOS

Terão direito ao subsídio, de acordo com a tabela em vigor, os clubes que tiverem o seu esquema de solo, dueto, equipa ou combinado classificado num dos primeiros 6 (seis) lugares de cada prova, em cada categoria. Nas categorias Júnior e Absolutos apenas será contabilizado um subsídio para cada esquema técnico e livre, uma vez que a classificação final corresponde ao somatório de 50% da pontuação do esquema livre e 50% do esquema técnico, exceto os esquemas combinados da mesma categoria.

O mesmo clube poderá auferir vários subsídios, por preencher o requisito acima referido em diferentes provas, mas o valor é independente do número de elementos que compõem o esquema classificado.

17. JÚRI DA COMPETIÇÃO

As reclamações sobre situações inerentes à competição, que possam ser resolvidas durante a mesma, serão apresentadas pelo delegado e sujeitas à apreciação e deliberação pelo Júri da Competição, que será composto pelo Juiz Árbitro, pelo Diretor da Competição e por um membro do Departamento Técnico da FPN.

Os protestos deverão obedecer às regras estipuladas nos artigos 158º a 160º do Regulamento Geral.

Nos casos em que não seja possível apresentar a declaração de protesto prevista no artigo 159º do Regulamento Geral, em virtude de os resultados objeto do protesto só serem publicados após o prazo aí previsto, poderá ser apresentado apenas o protesto formal



escrito, conforme ao artigo 160^o, no prazo de 5 (cinco) dias após a publica o desses resultados.

A arbitragem desta competi o está a cargo do Conselho Nacional de Arbitragem.

18. PRAZOS

Todos os prazos previstos no presente regulamento são contínuos, porém, terminando o prazo para a prática de qualquer ato em dia que não possa ser praticado, o seu termo transfere-se para o primeiro dia útil seguinte.

Considera-se dentro do prazo a data da remessa de documento por correio registado, telecópia ou correio eletr nico, devidamente comprovada, até às 24:00 horas do dia em que o mesmo termina.

19. CASOS OMISSOS

Os casos que o presente regulamento não preveja são regulados segundo norma aplicável aos casos análogos, constantes dos Estatutos, de outro regulamento federativo, qualquer que seja a sua natureza, ou da lei geral.

A resolu o dos casos omissos   da competência da Dire o da FPN.

COMPETIÇÕES

TORNEIO ZONAL DE FIGURAS

1. DISPOSIÇÕES GERAIS:

Este Torneio será organizado pelas Associações Territoriais e enquadra-se no plano competitivo inter-regional para aumentar a experiência competitiva dos atletas ao longo da época desportiva. Pretende promover a qualidade e promover a preparação técnica e competitiva para os Campeonatos Nacionais de Inverno e de Verão.

A disposição das competições zonais será de acordo com a seguinte tabela:

ZONA	ASSOCIAÇÕES TERRITORIAIS
Sul	ANIC - Associação de Nataçã do Interior Centro ANDS - Associação de Nataçã do Distrito de Santarém ANALG - Associação de Nataçã do Algarve ANAlentejo - Associação de Nataçã do Alentejo ANL - Associação de Nataçã de Lisboa
Norte	ANC - Associação de Nataçã de Coimbra ANCNP - Associação de Nataçã do Centro e Norte de Portugal ANNP - Associação de Nataçã do Norte de Portugal ANMIN - Associação de Nataçã do Minho ARNN - Associação Regional de Nataçã do Nordeste ANDL - Associação de Nataçã do Distrito de Leiria

2. CATEGORIAS DE COMPETIÇÃO E PROVAS

Categorias em competiçã: Infantil, Juvenil, Júnior, Absolutos e Master.

CATEGORIAS	EM VIGOR ATÉ 31 DEZ 2020 ANO DE NASCIMENTO	PROVAS
Infantis (Inf)	2008 e posterior	Figuras e Equipa Infantil
Juvenis (Juv)	2005 – 2007	Figuras e Combinado Juvenil
Juniores (Jun)	2002 – 2005	Elementos Técnicos Dueto e Equipa Júnior
Absolutos (Abs)	2005 e anterior	Elementos Técnicos Dueto e Equipa Absoluto e Combinado Absoluto



A categoria Master está organizada de acordo com as seguintes idades:



CATEGORIAS	INTERVALO DE IDADE (ANOS)
A	25-29
B	30-39
C	40-49
D	50-59
E	60-69
F	70-79
G	80 e mais

3. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação neste Torneio Zonal não está condicionada à aprovação na prova de nível da respetiva categoria de competição. Será permitida a participação de atletas sem prova de nível, contudo a participação é de carácter obrigatório (para todas as categorias) caso tenham intenção de participar no Campeonato Nacional de Inverno.

Atletas da categoria Juvenil e Júnior que tenham intenção de participar em esquemas Absolutos no Campeonato Nacional de Inverno não terão obrigatoriamente que participar na prova de Elementos Técnicos Absolutos, desde que compitam nas suas respetivas categorias.

Atletas Seniores (categoria Absolutos) devem participar na prova de Elementos Técnicos de Duetto e/ou de Equipa, mesmo que não participem nestes Esquemas Técnicos no Campeonato Nacional de Inverno. Assim, a participação no Torneio Zonal de Figuras revela-se de carácter obrigatório para atletas da categoria Sénior que tenham intenção de participar em esquemas Absolutos no Campeonato Nacional de Inverno.

Atletas de categoria Master apenas realizarão prova de elementos técnicos deste escalão.

A participação de atletas está limitada a duas provas de Figuras e/ou Elementos Técnicos, independentemente da categoria.

Atletas que por razões de saúde forem impedidas de participar no Torneio Zonal de Figuras deverão inscrever-se nesse mesmo Torneio e apresentar o relatório/atestado médico que justifique a sua ausência num prazo máximo de 3 dias úteis após a realização dessa competição. Caso contrário, ficarão impedidos de participar no Campeonato Nacional de Inverno.

Tempo de duração das coreografias:

ESCALÃO/ PROVA	EQUIPA	COMBINADO
Esquema Livre	Infantis	3'00"
	Juvenis	-
	Absolutos	4'00"
Tempo de tolerância: + ou - 15"		

- **Equipa Infantil** - atletas do escalão infantil pela primeira vez em competição poderão fazer parte da coreografia de equipa livre, se os clubes assim o entenderem;
- **Combinado Juvenil** – não se aplica a regra FINA AS 13.2* relativamente ao número mínimo de atletas para a realização da coreografia, passando esse número para 6 atletas. No entanto, a mesma pode ser composta por um máximo de 2 infantis de último ano de categoria (2008) e um mínimo de 4 juvenis;
- **Combinado Absoluto** – aplica-se a regra FINA AS 13.2* (número mínimo de atletas de 8 e máximo de 10). Poderão constituir esta coreografia atletas nascidas após 2005 (juvenil de último ano, juniores e seniores).

ESQUEMA LIVRE COMBINADO	ANOS DE NASCIMENTO
Juvenil	Juvenis 2005 – 2007 Infantis 2008
Absoluto	2005 e anterior

***Regra FINA AS 13.2:** De acordo com a regra **AS 13.2** do regulamento FINA, o Esquema Combinado tem o máximo de 10 atletas e o mínimo de 8, que realizam uma combinação de Esquemas (Solos, Duetos, Trios, Equipas). Apenas para o Esquema Livre Combinado Juvenil, não se aplica esta regra sendo que o número mínimo de atletas passa para 6 e o número máximo é 10.

Pelo menos duas partes deverão ter menos de 3 atletas e pelo menos duas partes deverão ter 8 a 10 atletas.

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 próximo de onde terminou a parte anterior.

As inscrições deverão ser entregues na Associação Territorial responsável pela sua organização, em data e local a definir pela mesma. As taxas de inscrição na competição são as seguintes:

Prova	Taxa de inscrição
Figuras (Infantis e Juvenis)	2,75€ (por atleta)
Prova de Elementos Técnicos Dueto e Equipa (Juniões, Absolutos e Masters)	5,50€ (por atleta)
Esquema Livre Equipa (Infantil) e Esquema Livre Combinado (Juvenil e Absoluto)	13,20€ (por coreografia)

Nota: Os valores apresentados nas provas de Figuras e Elementos Técnicos são referentes a cada atleta. Desta forma, 1 atleta dos escalões Júnior, Absoluto ou Master apenas deverá pagar 5,50€ independentemente de participar na prova de Elementos Técnicos de Dueto ou de Equipa (ou ambos). No entanto, atletas do escalão Juvenil que pretendam competir nas provas de Figuras e Elementos Técnicos deverão pagar o valor correspondente à inscrição nas duas provas: 2,75€ + 5,50€ = 8,25€.

6. SORTEIO

Neste Torneio não será realizado qualquer sorteio de grupos de figuras ou elementos técnicos. Para as categorias Infantil e Juvenil serão realizadas as Figuras obrigatórias e o Grupo Opcional 1. Os elementos técnicos requeridos para os escalões de Juniores, Absolutos e Masters estão apresentados no ponto seguinte deste regulamento.

FIGURAS	INFANTIS		
	Nº	NOME DA FIGURA	C.D.
OBRIGATÓRIAS	1 – 106	Perna de ballet perna esticada	1.6
	2 – 301	Barracuda	1.9
OPCIONAIS - GRUPO 1	3 – 420	Passeio à retaguarda	1.9
	4 – 327	Bailarina	1.8

FIGURAS	JUVENIS		
	Nº	NOME DA FIGURA	C.D.
OBRIGATÓRIAS	1 - 423	Ariana	2.2
	2 - 143	Rio	3.1
OPCIONAIS - GRUPO 1	3 - 351	Júpiter	2.8
	4 - 437	Oceânea	2.1

Na segunda feira precedente ao Torneio Zonal serão sorteados dois clubes por categoria de competição que deverão disponibilizar 1 *preswimmer* para a competição de Figuras e/ou Elementos Técnicos (1 atleta para as figuras obrigatórias/elementos técnicos e 1 para as

figuras opcionais/elementos técnicos) e comunicar o nome até 24 horas após o contacto da AT.

O sorteio da ordenação de atletas para as provas de Figuras e Elementos Técnicos será da responsabilidade a AT organizadora, em hora e local a definir pela mesma.

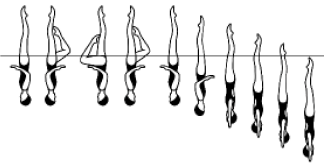
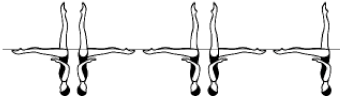
7. ELEMENTOS TÉCNICOS REQUERIDOS

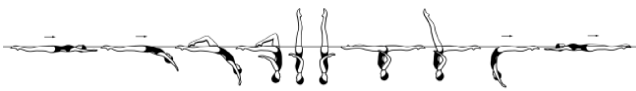
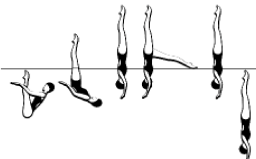
As provas de Elementos técnicos são referentes aos escalões Júnior e Absoluto (dueto e equipa). A avaliação das/os atletas será individual em todos os elementos.

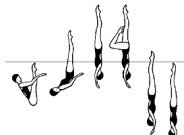
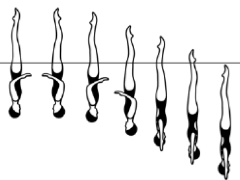
Para a avaliação dos Elementos Técnicos não será considerada a velocidade de execução, mas sim a execução técnica dos respetivos elementos. A velocidade de execução é individual e deverá corresponder à velocidade de execução das coreografias dos Esquemas Técnicos de cada clube.

Os elementos requeridos definidos para a competição serão avaliados de acordo com os critérios definidos para os elementos requeridos nos Esquemas Técnicos no Regulamento FINA 2017_21. Se o elemento não for executado de acordo com o descrito neste Regulamento, será atribuída pontuação de 0 (zero) pontos, de acordo com a decisão final do Juiz árbitro à prova.

As/os atletas deverão executar os quatro elementos técnicos de forma isolada sem qualquer coreografia:

ELEMENTOS TÉCNICOS DUETO JÚNIOR	AVALIAÇÃO
<p>1. Iniciando na posição de Vertical, é executada uma volta completa à mesma altura enquanto que uma perna desce até à posição de vertical joelho fletido. Continuando na mesma direção, é executada mais uma volta completa à medida que o joelho da perna fletida é estendido até à posição de Vertical. É executada uma espira contínua de 720º (2 rotações). [CD. 2.2]</p> 	<p>Atleta deve colocar-se no meio do painel de juizes em retropedalagem e, após indicação do árbitro, deve assumir a posição de “mesa” e elevar rapidamente as pernas até à posição de vertical. De seguida, deve executar o elemento requerido. A avaliação do elemento inicia quando a atleta assume a posição de vertical e termina após a total imersão dos pés.</p>
<p>2. Iniciando e mantendo a posição de cauda de peixe, a perna horizontal executa 2 voltas rápidas (720º de rotação) [CD 1.8].</p> 	<p>Atleta deve apresentar-se em retropedalagem e executar um <i>kick</i> lateral com passagem de um braço para assumir a posição de carpa. É elevada uma perna em extensão até à posição de cauda de peixe e executado o elemento requerido. A avaliação do elemento termina na posição de cauda de peixe.</p>

<p>3. É executada a Figura 436 – Ciclone até à posição de vertical. Adicionalmente, é executada meia volta à mesma altura. Mantendo-se na mesma direção, uma rotação adicional de 180º é executada enquanto ambas as pernas descem simetricamente até assumir a posição de espargata. É executada uma saída de passeio à frente [CD 3.0.].</p> 	<p>O elemento é avaliado a partir da posição básica dorsal até ao final da saída de passeio à frente.</p>
<p>4. Partindo da posição de encarpado à retaguarda submerso com as pernas perpendiculares à linha da água, é executada a Figura 307 – Peixe Voador [CD. 2.5].</p> 	<p>Atleta deve iniciar o elemento a partir da posição básica dorsal e realizar a descida até à posição de encarpado à retaguarda submerso. O elemento é avaliado a partir da posição de encarpado à retaguarda submerso e termina após a imersão total dos pés.</p>

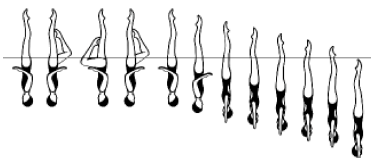
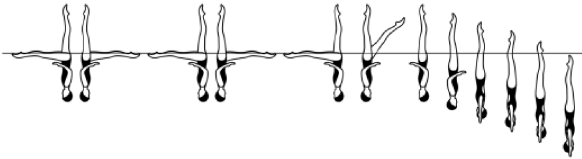
ELEMENTOS TÉCNICOS EQUIPA JÚNIOR	AVALIAÇÃO
<p>1. Partindo da posição de encarpado à retaguarda submerso com as pernas perpendiculares à linha da água, é executado um <i>Thrust</i> até à posição de vertical e, sem perdas de altura, um joelho é fletido até à posição de Vertical Joelho Fletido. Uma <i>espira rápida de 180º</i> é executada enquanto o joelho é estendido até à posição de Vertical [CD 2.3].</p> 	<p>Atleta deve iniciar o elemento a partir da posição básica dorsal e realizar a descida até à posição de encarpado à retaguarda submerso. O elemento é avaliado a partir da posição de encarpado à retaguarda submerso e termina após a imersão total dos pés.</p>
<p>2. Partindo da Posição de Vertical, é executada <i>uma Twist Spin</i> (é executada meia volta à mesma altura e, sem pausa ou paragem, é seguida por uma espira contínua de 720º (2 rotações)) [CD 1.8].</p> 	<p>Atleta deve colocar-se no meio do painel de juizes em retro pedalagem e, após indicação do árbitro, deve assumir a posição de “mesa” e elevar rapidamente as pernas até à posição de vertical permanecendo com 10 remadas/5 segundos. De seguida, deve executar o elemento requerido. A avaliação do elemento inicia quando a/o atleta assume a posição de vertical e termina após a total imersão dos pés.</p>
<p>3. É executada a Figura 436 – Ciclone até à posição de vertical. Mantendo-se na mesma direção, ambas as pernas descem simetricamente até assumir a posição de espargata. É executada uma <i>saída de passeio à frente</i> [CD 2.6].</p>	<p>O elemento é avaliado a partir da posição básica dorsal até ao final da saída de passeio à frente.</p>

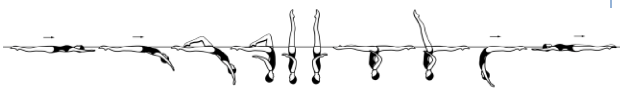
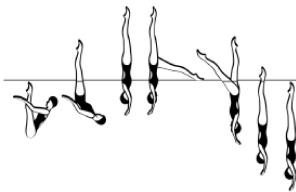


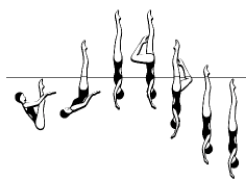
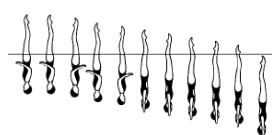
4. Manta Raia Híbrida: é executada a Figura 130 – Flamingo até à **Posição de Flamingo à Superfície** com deslocamento no sentido da cabeça. Com a perna de ballet mantendo o alinhamento vertical, a anca é elevada assim como o tronco desenrola enquanto a perna fletida se move com o joelho à superfície para assumir a **posição de Cauda de Peixe**. A perna na horizontal é elevada rapidamente até à **posição de Vertical**, com a perna na horizontal a elevar-se para a posição de vertical à medida que executa uma rotação de 180°. Ambas as pernas são descidas rapidamente e em simultâneo até à **posição de arqueada à superfície com joelho fletido**. A perna fletida é estendida até à **posição de arqueada à superfície** e, com um movimento contínuo, é executada uma *saída de arqueada até à posição básica dorsal* [CD. 3.1].





O elemento é avaliado a partir da posição básica dorsal até ao final da saída de arqueada – posição básica dorsal.

ELEMENTOS TÉCNICOS DUETO ABSOLUTO	AVALIAÇÃO
<p>1. Iniciando na posição de Vertical, é executada uma volta completa à mesma altura enquanto que uma perna desce até à posição de vertical joelho fletido. Continuando na mesma direção, é executada mais uma volta completa à medida que o joelho da perna fletida é estendido até à posição de Vertical. É executada uma espira contínua de 1080° (3 rotações). [CD. 2.2]</p> 	<p>Atleta deve colocar-se no meio do painel de juízes em retropedalagem e, após indicação do árbitro, deve assumir a posição de “mesa” e elevar rapidamente as pernas até à posição de vertical. De seguida, deve executar o elemento requerido. A avaliação do elemento inicia quando a/o atleta assume a posição de vertical e termina após a total imersão dos pés.</p>
<p>2. Iniciando e mantendo a posição de cauda de peixe, a perna horizontal executa 2 voltas rápidas (720° de rotação). Continuando na mesma direção, <i>uma volta rápida</i> é executada enquanto a perna horizontal é elevada para a posição vertical. É executada uma <i>espira contínua 720°</i> (2 rotações) [CD 2.8].</p> 	<p>Atleta deve apresentar-se em retropedalagem e executar um <i>kick lateral</i> com passagem de um braço para assumir a posição de carpa. É elevada uma perna em extensão até à posição de grua e executado o elemento requerido até à imersão dos pés.</p>

<p>3. É executada a Figura 436 – Ciclone até à posição de vertical. Adicionalmente, é executada <i>meia volta à mesma altura</i>. Mantendo-se na mesma direção, uma rotação adicional de 180º é executada enquanto ambas as pernas descem simetricamente até assumir a posição de espargata. É executada uma <i>saída de passeio à frente</i> [CD 3.0.].</p> 	<p>O elemento é avaliado a partir da posição básica dorsal até ao final da saída de passeio à frente.</p>
<p>4. Partindo da posição de encarpado à retaguarda submerso com as pernas perpendiculares à linha da água, um <i>Thrust</i> é executado até à posição de vertical e, sem perda de altura, uma perna é rapidamente descida até à posição de Cauda de Peixe. A perna na horizontal é elevada até à posição de Vertical ao mesmo tempo que executa de 360º uma <i>Espira</i> [CD. 2.5].</p> 	<p>Atleta deve iniciar o elemento a partir da posição básica dorsal e realizar a descida até à posição de encarpado à retaguarda submerso. O elemento é avaliado a partir da posição de encarpado à retaguarda submerso e termina após a imersão total dos pés.</p>

ELEMENTOS TÉCNICOS EQUIPA ABSOLUTA	AVALIAÇÃO
<p>1. Partindo da posição de encarpado à retaguarda submerso com as pernas perpendiculares à linha da água, é executado um <i>Thrust</i> até à posição de vertical e, sem perdas de altura, um joelho é fletido até à posição de Vertical Joelho Fletido. Uma <i>espira rápida de 360º</i> é executada enquanto o joelho é estendido até à posição de Vertical [CD 2.5].</p> 	<p>Atleta deve iniciar o elemento a partir da posição básica dorsal e realizar a descida até à posição de encarpado à retaguarda submerso. O elemento é avaliado a partir da posição de encarpado à retaguarda submerso e termina após a imersão total dos pés.</p>
<p>2. Partindo da Posição de Vertical, é executada <i>uma volta completa à mesma altura</i>, seguida de uma <i>espira contínua de 1440º</i> (4 rotações) [CD 2.2].</p> 	<p>Atleta deve colocar-se no meio do painel de juizes em retropedalagem e, após indicação do árbitro, deve assumir a posição de “mesa” e elevar rapidamente as pernas até à posição de vertical permanecendo com 10 remadas/5 segundos. De seguida, deve executar o elemento requerido. A avaliação do elemento inicia quando a atleta assume a posição de vertical e</p>

	termina após a total imersão dos pés.
<p>3. É executada a Figura 436 – Ciclone até à posição de vertical. Mantendo-se na mesma direção, ambas as pernas descem simetricamente até assumir a posição de espargata. É executada uma <i>saída de passeio à frente</i> [CD 2.6].</p> 	O elemento é avaliado a partir da posição básica dorsal até ao final da saída de passeio à frente.
<p>4. Manta Raia Híbrida: é executada a Figura 130 – Flamingo até à Posição de Flamingo à Superfície com deslocamento no sentido da cabeça. Com a perna de ballet mantendo o alinhamento vertical, a anca é elevada assim como o tronco desenrola enquanto a perna fletida se move com o joelho à superfície para assumir a posição de Cauda de Peixe. A perna na horizontal é elevada rapidamente até à posição de Vertical, com a perna na horizontal a elevar-se para a posição de vertical à medida que executa uma rotação de 180°. Ambas as pernas são descidas rapidamente e em simultâneo até à posição de arqueada à superfície com joelho fletido. A perna fletida é estendida até à posição de arqueada à superfície e, com um movimento contínuo, é executada uma <i>saída de arqueada até à posição básica dorsal</i> [CD. 3.1].</p> 	O elemento é avaliado a partir da posição básica dorsal até ao final da saída de arqueada – posição básica dorsal.

Para a classificação final, será calculada a pontuação média de todos os elementos técnicos de cada prova (dueto e equipa) considerando o coeficiente de dificuldade.

A prova de elementos técnicos Masters é individual e decorrerá de acordo com as regras FINA aplicadas ao escalão.

ELEMENTOS TÉCNICOS MASTERS	AVALIAÇÃO
<p>1. Iniciando em posição básica ventral, é assumida a posição de carpa. Uma perna é elevada até à posição de Cauda de Peixe, de seguida a outra perna eleva-se até à posição de Vertical.</p>	O elemento é avaliado a partir da posição básica ventral até à posição de Vertical . A descida em posição de vertical deverá ser controlada, ainda que não seja avaliada.
<p>2. Iniciando e mantendo a posição de espargata, é realizada uma saída de passeio à frente ou passeio à retaguarda (à escolha da atleta).</p>	No início do painel, a atleta deve apresentar-se em retropedalagem e executar um kick lateral com passagem de um braço para assumir a posição de bolinha e passando para a posição de espargata . É executado o elemento requerido. A avaliação do elemento termina na

	<p>posi�o básica dorsal ou posi�o básica ventral.</p>
<p>3. Partindo da posi�o de Vertical com joelho fletido, � executada uma rota�o de 180� � medida que o joelho fletido � estendido até � posi�o de Vertical pelos tornozelos seguido de submersão total.</p>	<p>No início do painel, a atleta deve apresentar-se em retropedalagem e executar um <i>kick lateral</i> com passagem de um braço para assumir a posi�o de carpa e elevar as pernas em simultâneo até � posi�o de Vertical Joelho Fletido. � executado o elemento requerido. A avalia�o do elemento termina após a submersão total dos p�s.</p>
<p>4. Partindo da posi�o de encarpado � retaguarda submerso com as pernas perpendiculares � linha da água, � executado um <i>Thrust</i> � medida que assume a posi�o de Vertical Joelho Fletido. � executada uma descida de Vertical na posi�o de joelho fletido com o mesmo ritmo de execu�o do Thrust.</p>	<p>Atleta deve iniciar o elemento a partir da posi�o básica dorsal e realizar a descida até � posi�o de encarpado � retaguarda submerso. O elemento � avaliado a partir da posi�o de encarpado � retaguarda submerso e termina após a imersão total dos p�s.</p>

8. CLASSIFICA ES E PR MIOS

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados em todas as provas e categorias de competi o. Classifica o Zonal.

9. PROGRAMA GERAL PROVISÓRIO

DATA	JORNADA/SESSÃO	HORÁRIOS	ORGANIZA�O
Dia 1	1� Jornada 1� Sessão	8h30 – 9h15	Aquecimento
		9h30	1. Elementos Técnicos Dueto Júnior 2. Figuras Juvenil 3. Elementos Técnicos Equipa Júnior 4. EXIBI�O DUETO NACIONAL ABSOLUTO 5. Combinado Juvenil
Dia 1	1� Jornada 2� Sessão	15h00 – 15h45	Aquecimento
		16h00	6. Elementos Técnicos Dueto Absoluto 7. Figuras Infantil 8. Elementos Técnicos Equipa Absoluta 9. Elementos Técnicos Master 10. Equipa Infantil 11. Combinado Absoluto

Nota: A altera o do programa da competi o fica sujeita   rece o do número de inscri es. O mesmo pode ser reorganizado até 8 dias antes do início da competi o.



A **entrylist** da prova será publicada no site oficial da AT organizadora até 8 (oito) dias antecedendo o início da competição. Os clubes que detetem qualquer erro na lista de participantes ou que desejem realizar desistências num prazo máximo de 3 (três) dias, deverão contactar, por escrito via email a AT organizadora. Não serão permitidas novas inscrições de atletas após a publicação oficial da *entrylist*. Estas correções ou desistências deverão ser comunicadas num prazo máximo de 2 (dois) dias após a divulgação da lista de participantes.

O **programa** da prova será disponibilizado no site oficial da AT organizadora após o sorteio da ordenação de atletas, pelo que todos os clubes interessados deverão proceder ao download e impressão do mesmo.

Os **resultados** da competição serão divulgados no site oficial da AT organizadora até 2 (dois) dias após o término da competição.

11. JÚRI DA COMPETIÇÃO

As reclamações sobre situações inerentes à competição, que possam ser resolvidas durante a mesma, serão apresentadas pelo delegado e sujeitos à apreciação e deliberação pelo Júri da Competição, que será composto pelo Juiz Arbitro, pelo Diretor da Competição e por um membro do Departamento Técnico da FPN e/ou da AT.

Os protestos deverão obedecer às regras estipuladas nos artigos 158º a 160º do Regulamento Geral.

Nos casos em que não seja possível apresentar a declaração de protesto prevista no artigo 159º do Regulamento Geral, em virtude de os resultados objeto do protesto só serem publicados após o prazo aí previsto, poderá ser apresentado apenas o protesto formal escrito, conforme ao artigo 160º, no prazo de 5 (cinco) dias após a publicação desses resultados.

A arbitragem desta competição está a cargo do Conselho Nacional e Regional de Arbitragem.

12. CASOS OMISSOS

Os casos que o presente regulamento não preveja serão regulados segundo norma aplicável aos casos análogos, constantes dos Estatutos, de outro regulamento federativo, qualquer que seja a sua natureza, ou da lei geral.

A resolução dos casos omissos é da competência da Direção da FPN e/ou da AT.

TREINO COMPETITIVO DE AVALIAÇÃO

1. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na FPN até ao dia 20 de maio de 2021 completando o formulário Folha Onomástica em formato Excel para o sistema informático da competição. O ficheiro estará atempadamente no *site* da FPN na página da competição para download.

O processo de inscrição neste evento deverá estar de acordo com o definido no ponto 4 do Regulamento de Competições Nacionais.

2. PARTICIPANTES

As condições de participação estão descritas nos pontos 3 e 4 das Disposições Gerais deste regulamento.

Categorias em competição: Infantil, Juvenil, Júnior, Absolutos (de acordo com os anos de nascimento em vigor a partir do dia 1 de janeiro 2021, ponto 5 do Regulamento Geral) e Master.

Provas em competição:

	Infantil	Juvenil	Júnior	Absoluto	Master
Figuras	obrigatórias	obrigatórias	-	-	-
Solo Livre	-	-	*	*	*
Dueto Técnico	-	-	X	X	-
Dueto Livre	X	X	X	-	X
Dueto Livre Misto	X	-	-	-	-
Equipa Livre	X	-	-	-	-
Combinado	-	X	-	X	-

*apenas em caso de não participação da atleta em outra prova de qualquer categoria. Atletas Reserva em Duetos, Equipa ou Combinado não se incluem.

Número máximo de esquemas que cada atleta pode participar nesta competição:

Escalão	Infantil	Juvenil	Júnior	Absoluto	Master
N	3	4	4	3	2

Notas:

- Em todos os escalões só poderão ser inscritos **dois esquemas** de equipa e/ou combinado apenas quando a primeira equipa ou combinado apresentar 8 ou 10 atletas respetivamente.

- A competição de **Solo Livre dos escalões Júnior e Absoluto** serão realizadas na mesma prova (Solo Livre Júnior e Absoluto), mas com classificações distintas por escalão.

3. PROGRAMA GERAL PROVISÓRIO

DATA	JORNADA/SESSÃO	HORÁRIOS	ORGANIZAÇÃO
4 de junho		19H30	Reunião de Delegados – Sorteio ordem atletas
5 de junho	1ª Jornada 1ª Sessão	8H- 8H45	<i>Aquecimento 1</i>
		9H00	Figuras Juvenil Figuras Infantil Duetto Livre Master <i>Aquecimento 2 (20')</i> Duetto Técnico Júnior/ Absoluto Solo Livre Master Solo Livre Júnior/Absoluto Combinado Juvenil
5 de junho	1ª Jornada 2ª Sessão	15H – 15H45	<i>Aquecimento 1</i>
		16H00	Duetto Juvenil Duetto Infantil Duetto Misto Infantil Duetto Livre Júnior <i>Aquecimento 2 (20')</i> Equipa Infantil Combinado Absoluto

Nota: A alteração do programa da competição fica sujeita à receção do número de inscrições. O mesmo pode ser reorganizado até 8 dias antes do início da competição.

CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO

1. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na FPN até ao dia 15 de julho 2021 completando o formulário Folha Onomástica em formato Excel para o sistema informático da competição. O ficheiro estará atempadamente no *site* da FPN na página da competição para download.

O processo de inscrição neste Campeonato Nacional deverá estar de acordo com o definido no ponto 4 do Regulamento de Competições Nacionais.

2. PARTICIPAÇÃO

A participação em provas nacionais é reservada a atletas filiados 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.

Categorias em competição: Infantil, Juvenil, Júnior, Absolutos (de acordo com os anos de nascimento em vigor a partir do dia 1 de janeiro 2021, ponto 5 do Regulamento Geral) e Master.

A/O atleta não pode estar inscrita/o duas vezes na mesma prova da mesma categoria. De acordo com a legislação em vigor, são poderão participar atletas com exame médico válido   data da competição, devidamente inserido e validado no programa *fpnsystem*. Em caso de incumprimento, as inscrições serão rejeitadas.

Provas em competição:

	Infantil	Juvenil	Júnior	Absoluto	Master
Figuras	2 Obrigatórias 2 Opcionais	2 Obrigatórias 2 Opcionais	-	-	-
Solo Livre	X	X	X	X	X
Dueto Livre	X	X	X	X	X
Dueto Livre Misto	X	-	-	-	-
Equipa Livre	X	-	-	X	X
Combinado	-	X	-	X	X

Número máximo de esquemas que cada atleta pode participar nesta competição:

	Infantil	Juvenil	Júnior	Absoluto	Master
N	4	6	6	4	4

Notas:

- Em todos os escalões só poderão ser inscritos **dois esquemas** de equipa e/ou combinado apenas quando a primeira equipa ou combinado apresentar 8 ou 10 atletas respetivamente.
- **Solos Infantis e Juvenis** – só competirão as/os 8 primeiras atletas inscritas/os na prova de Solo classificadas/os na prova de figuras de cada escalão.
- A competição de **Solo Livre e Dueto Livre dos escalões Júnior e Absoluto** serão realizadas na mesma prova (Solo Livre Júnior e Absoluto/ Dueto Livre Júnior e Absoluto), mas com classificações distintas por escalão. No entanto, para a classificação em escalão Absolutos são tidos em conta todos os duetos (júnior e absoluto) em competição nestas provas. Cada clube apenas poderá inscrever 1 uma coreografia de escalão Júnior (atletas nascidas de 2003 a 2006) e 1 de escalão Absoluto (atletas nascidas em 2006 e antes).

3. SORTEIO

O sorteio dos grupos de Figuras decorrerá de acordo com o Regulamento de Competições Nacionais de Nataçao Artística 2020/21.

Nota: No escalão infantil o sorteio será realizado entre os 3 grupos de figuras opcionais.

4. CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

4.1. ATRIBUIÇÃO DE MEDALHAS ÀS TRÊS PRIMEIRAS CLASSIFICADAS EM CADA PROVA DE CADA CATEGORIA

Os três primeiros classificados no Campeonato Nacional de Verão receberão medalhas, em todas as categorias e em todos os esquemas em competição.

5. PROGRAMA GERAL PROVISÓRIO

Data	Horário			Organização
30 julho	A definir			Treino com acompanhamento Musical
	20H			Reunião Técnica de Clubes Sorteio ordem atletas
Data	Jornada/Sessão	Aquecimento	Competição	Provas/ Organização
31 julho	1ª Jornada 1ª Sessão	7H45 – 8H45	9H00	Figuras Juvenil Intervalo Figuras Infantil Solo Livre Júnior / Absoluto Intervalo Combinado Juvenil
31 julho	1ª Jornada 2ª Sessão	14H45 – 15h45	16H00	Desfile dos participantes Dueto Infantil Dueto Misto Infantil Dueto Juvenil Intervalo Dueto Livre Júnior / Absoluto Dueto Livre Master
1 agosto	2ª Jornada 1ª Sessão	7H45 – 8h45	9H00	Solo Infantil Solo Juvenil Intervalo Solo Livre Master Equipa Livre Absoluto
1 agosto	2ª Jornada 2ª Sessão	15H – 15h45	16H00	Equipa Livre Master Equipa Infantil Combinado Absoluto Combinado Master

Nota: A alteração do programa da competição fica sujeita à receção do número de inscrições. O mesmo pode ser reorganizado até 8 dias antes do início da competição.