



**REGULAMENTO DE
COMPETIÇÕES NACIONAIS**

2019/2020



NATAÇÃO ARTÍSTICA

ÍNDICE

DISPOSIÇÕES GERAIS.....	4
1. INTRODUÇÃO.....	4
2. QUADRO COMPETITIVO E DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO.....	4
3. PARTICIPAÇÃO.....	4
4. PARTICIPANTES.....	5
5. CATEGORIAS.....	5
6. FIGURAS.....	6
7. ELEMENTOS REQUERIDOS PARA OS ESQUEMAS TÉCNICOS.....	6
8. ESQUEMA COMBINADO.....	6
9. DURAÇÃO DA EXECUÇÃO DOS ESQUEMAS.....	7
10. ACOMPANHAMENTO MUSICAL.....	7
10.1. SUPORTE INFORMÁTICO MUSICAL.....	7
10.2. CARACTERÍSTICAS DAS GRAVAÇÕES.....	8
11. CONTROLO DE FATOS DE BANHO.....	8
12. RESULTADO FINAL.....	9
13. SORTEIO.....	9
14. TREINOS COM ACOMPANHAMENTO MUSICAL.....	9
15. PROGRAMAS E RESULTADOS.....	10
16. SUBSÍDIOS.....	10
17. CLASSIFICAÇÃO.....	11
18. JÚRI DA COMPETIÇÃO.....	13
19. PRAZOS.....	13
20. CASOS OMISSOS.....	13
COMPETIÇÕES.....	14
CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS E PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL – DUETOS JUNIORES E ABSOLUTOS.....	14
CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO – OPEN DE INVERNO DE PORTUGAL.....	21
CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO – OPEN DE VERÃO DE PORTUGAL.....	24
ANEXO I.....	29
LISTA ONOMÁSTICA.....	29
ANEXO II.....	30



LISTA ONOMÁSTICA.....30

DISPOSIÇÕES GERAIS

1. INTRODUÇÃO

O presente documento regulamenta todas as Competições de âmbito Nacional a ter lugar na época de 2019/20, para todas as categorias.

2. QUADRO COMPETITIVO E DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

Passamos a apresentar o quadro com o calendário das competições de natação artística para a época 2019/20:

COMPETIÇÃO	DATAS	LOCAIS
Campeonato Nacional de Figuras e Prova de Seleção Nacional de Dueto Júnior	7 e 8 Dezembro 2019	Tomar/Abrantes
Campeonato Nacional de Inverno	20 a 22 de Março 2020	Mealhada
15º Festival de Estrelas-do-mar		Castelo de Vide
Campeonato Nacional de Verão – Open de Portugal	3 a 5 Julho 2020	Clube Fluvial Portuense

3. PARTICIPAÇÃO

A participação em provas nacionais é reservada a nadadoras 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 em todas as provas, desde que tenham obtido o resultado de aptas   respetiva prova de nível, com a condicionante de que em todas as provas individuais (figuras e solo) competirão em regime de extracompetição. Serão oficializadas as pontuações das provas, mas não as classificações. No que diz respeito   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 combinado) na sua categoria de competição.

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

4. PARTICIPANTES

A falta de comparência a uma prova, constitui infração 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 doença, devidamente atestada, que impossibilite a sua participação 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 detetem qualquer erro na lista de participantes ou que desejem realizar desistências, deverão contactar, por escrito a FPN (inscricoes.sincronizada@fpnatacao.pt).

Não serão permitidas substituições de participantes nem novas inscrições.

Estas correções ou desistências deverão ser comunicadas num prazo máximo de 2 (dois) dias após a divulgação da lista de participantes.

No decorrer dos Campeonatos Nacionais as alterações de substituições de nadadoras deverão ser realizadas em formulário próprio disponibilizado pela FPN antes do início da competição. As nadadoras nomeadas nos formulários entregues no Secretariado da prova devem respeitar o regulamento dos Campeonatos e estar inscritas na lista onomástica, sob pena do esquema ser desclassificado. A constituição de esquemas com alterações deverá ser entregue no Secretariado da Competição num prazo máximo de 1 hora antecedendo o início da sessão em que esse esquema compete.

5. CATEGORIAS

Para a época vigente, será permitida a participação de nadadores e nadadoras que são agrupados nas seguintes categorias e apresentam um número máximo limite de participação na prova de esquemas. O número limite de participação em esquemas é referente a cada Campeonato Nacional.

CATEGORIAS	ANO DE NASCIMENTO
Infantis (Inf)	2008 e posterior
Juvenis (Juv)	2005 – 2007
Juniores (Jun)	2002 – 2005
Absolutas (Abs)	2005 e anterior

6. FIGURAS

FIGURAS		INFANTIS		
		N.º	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
	GRUPO 2	3 – 311	Pontapé na lua	1.6
		4 – 401	Espadarte	2.0
	GRUPO 3	3 – 226	Cisne	2.1
		4 – 363	Gota de água	1.5

FIGURAS		JUVENIS		
		N.º	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 nadadoras e o mínimo de 8, 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 8 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 próximo de onde terminou a parte anterior.

Na presente época, a competição de Esquemas Combinados será feita em 2 provas: Juvenil e Absoluta. A prova de Combinados Juvenil apenas poderá ser constituída por nadadoras

desse escalão (nascidas entre 2005 e 2007), enquanto que a prova Absoluta poderá ser composta por nadadoras Juvenis (nascidas em 2005), Juniores e/ou Seniores sem número mínimo obrigatório ou limite de nadadoras de cada um dos escalões. Neste caso, apenas para o Esquema Livre combinado Juvenil, não se aplica a regra **AS 13.2** do Regulamento FINA, sendo que o número mínimo de nadadoras passa para 6 e o número máximo é 10.

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

Os clubes que tiverem número de nadadoras suficiente poderão inscrever duas coreografias para a mesma prova desde que se apresentem com 10 nadadoras num dos esquemas combinados, sendo que uma delas compete em extracompetição.

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: mariana.marques@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) nadadora(s), o clube, a categoria e a prova. (*Exemplo 1: 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 nadadoras. Na zona do decote, este não necessitará de ser opaco, desde que o seu feitio seja em "V" e não revele o peito das nadadoras. No entanto, se o feitio for com sobreposições de desenhos e transparências, estas já deverão ser opacas.

  permitida a utiliza o 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	-	50%	50%	-
Absoluta	-	50%	50%	100%

Nota: O cáculo do resultado final nos esquemas Juniores e Absolutos será relativo a cada Campeonato Nacional, de acordo com o plano de provas existente na competi o.

13. SORTEIO

O sorteio dos grupos de Figuras tem assistência aberta a dirigentes, treinadoras e nadadoras dos clubes envolvidos e será realizado na 2  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 uma *preswimmer* para a competi o de Figuras (1 nadadora 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 das nadadoras 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 da sua inten o de participar no mesmo. Caso contrário, não será contemplado este período de treino para o clube.

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 nadadoras 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 termo da competição.

Mediante os resultados obtidos no Campeonato Nacional da época vigente, a FPN exige a repetição das provas de níveis (apenas parte dedicada às figuras) às nadadoras do Quadro Competitivo Nacional (QCN) que não atingirem a seguinte pontuação total na prova de figuras:

- Categoria Infantil: 40,000 pontos
- Categoria Juvenil: 45,000 pontos
- Categoria Júnior: 50,000 pontos (Aplicável apenas em qualquer uma das provas de Elementos/esquemas Técnicos prestada)
- Categoria Absoluta: 55,000 pontos (Aplicável apenas em qualquer uma das provas de Elementos/esquemas Técnicos prestada)

Após cada Campeonato Nacional, os clubes responsáveis pelas nadadoras que não cumpram o acima mencionado serão informados pela FPN de que as mesmas deverão repetir a prova de nível correspondente ao seu escalão de competição para voltarem a competir no Campeonato Nacional seguinte. No caso dos escalões Júnior e Absoluto, as nadadoras deverão repetir toda a prova de nível com exceção do domínio da Natação.

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 Absoluta 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. CLASSIFICAÇÃO

Para a época vigente manter-se-á em vigor o sistema de pontuação que definirá o Clube vencedor da Taça de Portugal. Este troféu visa premiar os clubes que apresentem maior consistência de resultados nas competições nacionais, bem como enquadrem nadadoras nas seleções nacionais.

Classificam para este troféu as seguintes competições:

A	Campeonato Nacional de Figuras
B	Campeonato Nacional de Inverno Campeonato Nacional de Verão
C	Seleções Nacionais

A classificação final será encontrada através do somatório de pontos em cada prova (figuras, solo, dueto, equipa e combinado) de todas as categorias, nas competições acima referidas, de acordo com os seguintes critérios:

A – CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS			
1º Lugar	14 pontos	11º Lugar	5 pontos
2º Lugar	12	12º Lugar	5
3º Lugar	10	13º Lugar	4
4º Lugar	9	14º Lugar	4
5º Lugar	8	15º Lugar	3
6º Lugar	8	16º Lugar	3
7º Lugar	7	17º Lugar	2
8º Lugar	7	18º Lugar	2
9º Lugar	6	19º Lugar	1
10º Lugar	6	20º Lugar	1

Para a pontuação no Campeonato Nacional de Figuras serão contabilizadas as melhores 4 classificações em cada prova e categoria de cada clube (incluindo as provas de Elementos Técnicos).

Nos Campeonatos Nacionais de Inverno e de Verão serão contabilizados apenas o melhor solo, dueto, equipa e combinado de cada categoria de competição de cada clube.

B – CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO E CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO				
CLASSIFICAÇÃO	SOLO	DUETO	EQUIPA	COMBINADO
1º	14 pontos	22 pontos	24 pontos	26 pontos
2º	12	20	22	24
3º	10	18	20	22
4º	9	16	18	21
5º	8	14	16	20
6º	7	12	14	19
7º	6	10	12	18
8º	5	8	10	17
9º	4	6	8	16
10º	3	4	6	15
11º	2	2	4	14
12º	1	1	2	13

Em caso de igualdade entre os clubes, recorrer-se-á à contabilização do somatório do resultado final (59.0101, p. ex.) obtido nas provas de Solo, Dueto, Equipa e Combinado, por cada clube, na respetiva categoria.

Será somada ainda uma pontuação aos clubes que integrem nadadoras nas Seleções Nacionais e/ou esquemas da autoria das respetivas treinadoras por categoria e época desportiva, independentemente do número de competições internacionais em que participem. Apenas serão consideradas as nadadoras que efetivamente participem em competições internacionais (nadadoras titulares e suplentes). No que diz respeito às coreografias, apenas será atribuída pontuação para as coreografias que sejam da autoria dos clubes/treinadoras.

C – SELEÇÕES NACIONAIS					
CATEGORIA	PONTUAÇÃO POR NADADORA	PONTUAÇÃO POR COREOGRAFIA			
		SOLO	DUETO	EQUIPA	E. COMBINADO
Infantil	5 pontos	6 pontos	8 pontos	10 pontos	10 pontos
Juvenil	5 pontos	6 pontos	8 pontos	10 pontos	10 pontos
Júnior	8 pontos	6 pontos	8 pontos	10 pontos	10 pontos
Absoluta	10 pontos	6 pontos	8 pontos	10 pontos	10 pontos

O troféu da Taça de Portugal será entregue no Campeonato Nacional de Verão ao clube que obtiver o maior número de pontos após a soma da pontuação obtida em cada competição e das seleções nacionais. Será ainda atribuído no Campeonato Nacional de Verão um troféu

aos 3 primeiros clubes classificados em cada categoria (Infantil, Juvenil, Júnior e Absoluta). O troféu das categorias é calculado pela soma da pontuação referente aos resultados desportivos de cada clube no Campeonato Nacional de Figuras, no Campeonato Nacional de Inverno e no Campeonato Nacional de Verão.

18. 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.

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 de Arbitragem.

19. 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 eletrónico, devidamente comprovada, até às 24:00 horas do dia em que o mesmo termina.

20. 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.

COMPETIÇÕES

CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS E PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL DE DUETOS

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS

A participa o neste Campeonato Nacional não está condicionada   aprova o na prova de nível da respetiva categoria de competi o. Será permitida a participa o de nadadoras sem prova de nível, contudo a participa o   de caráter obrigatório (para todas as categorias) caso as nadadoras tenham inten o de participar no Campeonato Nacional de Inverno.

As nadadoras da categoria Juvenil e Júnior que tenham inten o 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. As nadadoras Seniores (categoria Absoluta) devem participar na prova de Elementos Técnicos de Dueto e/ou de Equipa, mesmo que não participem nestes Esquemas Técnicos no Campeonato Nacional de Inverno. Assim, a participa o no Campeonato Nacional de Figuras revela-se de caráter obrigatório para todas as nadadoras da categoria S nior que tenham inten o de participar em esquemas Absolutos no Campeonato Nacional de Inverno.

As nadadoras que por razões de saúde forem impedidas de participar no Campeonato Nacional de Figuras deverão inscrever-se nesse mesmo Campeonato Nacional e apresentar o relatório/atestado médico que justifique a sua ausência num prazo máximo de 3 dias úteis após a realiza o dessa competi o. Caso contrário, ficarão impedidas de participar no Campeonato Nacional de Inverno.

Nesta competi o será ainda permitida a participa o de nadadoras Masters de acordo com as seguintes categorias:

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

1.2. PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL DUETOS

A prova de seleção destina-se a todas as nadadoras de Natação Sincronizada filiadas na Federação Portuguesa de Natação que cumpram os requisitos mínimos obrigatórios para a sua participação.

Em função do projetado para o Plano de Alto Rendimento de Natação Artística 2020 serão publicadas em regulamento próprio todas as informações relativas a esta prova de seleção.

2. INSCRIÇÕES

2.1. FORMA DE INSCRIÇÃO

2.1.1. CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS

As inscrições deverão ser entregues sob a forma de Lista Onom stica, modelo FPN, sendo validadas apenas após o correto preenchimento de todos os campos, bem como do respetivo pagamento da Taxa de Inscrição até ao dia **11 de novembro 2019**.

Deverão também preencher e enviar um formulário em formato Excel para o sistema informático da competição. O segundo ficheiro estará atempadamente no *site* da FPN na página da competição para download.

As nadadoras de categoria Júnior e Absoluta deverão indicar qual(ais) a(s) prova(s) de Elementos Técnicos que irá( o) realizar assinalando no campo do Esquema Técnico correspondente (Dueto ou Equipa).

A participação das nadadoras está limitada a duas provas, independentemente da categoria, com exceção das nadadoras que prestam provas para o Dueto Júnior e Absoluto que poderão participar em todas as provas do calendário (facto a ser validado após a publicação das informações para a Prova de Seleção de Duetos).

No preenchimento da lista onomástica deverão constar os nomes das nadadoras de acordo com o constante no *fpn*system, número de licenç a, ano de nascimento e a prova devidamente assinalada para a competição em questão.

3. SORTEIO

O sorteio dos grupos de Figuras do escalão Juvenil e da ordenação das nadadoras decorrerá de acordo com o ponto 13 das *Disposições Gerais* deste regulamento.

Para a categoria Infantil, no Campeonato Nacional de Figuras as nadadoras realizarão as Figuras obrigatórias e o Grupo Opcional 1, não se aplicando o sorteio neste escalão.

4. ELEMENTOS TÉCNICOS REQUERIDOS

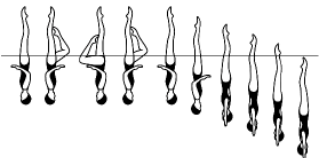
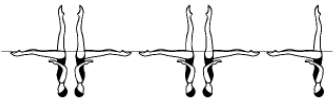
As provas de Elementos técnicos são referentes aos escalões Júnior (dueto) e Absoluto (dueto e equipa). A avalia o das nadadoras será individual em todos os elementos.

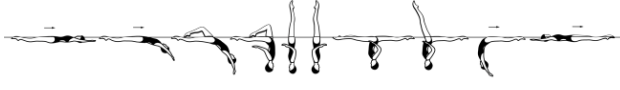
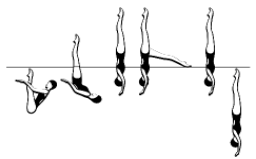
Para a avalia o dos Elementos Técnicos não será considerada a velocidade de execu o, mas sim a execu o técnica dos respetivos elementos. A velocidade de execu o   individual e deverá corresponder   velocidade de execu o das coreografias dos Esquemas Técnicos de cada clube.

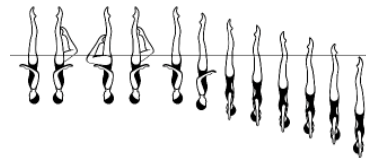
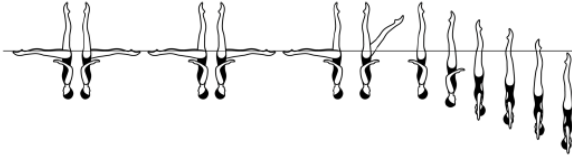
Os elementos requeridos definidos para a competi o serão avaliados de acordo com os critérios definidos para os elementos requeridos nos Esquemas Técnicos no Regulamento FINA 2017_21. Se o elemento não for executado de acordo com o descrito neste Regulamento, será atribuída pontua o de 0 (zero) pontos,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

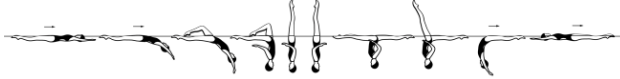
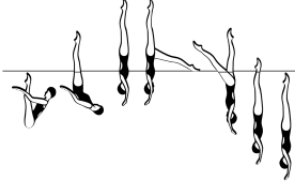
Nota: Os elementos técnicos abaixo apresentados poderão sofrer altera es em fun o do Plano de Alto Rendimento de Nata o Artística 2020.

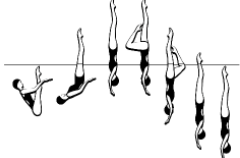
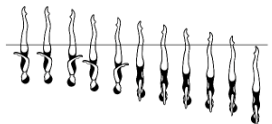
As nadadoras deverão executar os seguintes elementos técnicos provisórios de forma isolada sem qualquer coreografia:


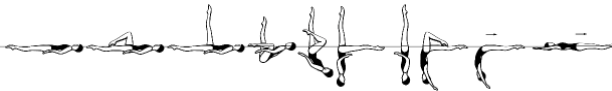
ELEMENTOS TÉCNICOS DUETO JÚNIOR	AVALIA�O
<p>1. Iniciando na posi�o de Vertical, � executada uma volta completa � mesma altura enquanto que uma perna desce até � posi�o de vertical joelho fletido. Continuando na mesma dire�o, � executada mais uma volta completa � medida que o joelho da perna fletida � estendido até � posi�o de Vertical. � executada uma espira contínua de 720� (2 rota�es). [CD. 2.2]</p> 	<p>A nadadora deve colocar-se no meio do painel de juizes em retro pedalagem e, após indica�o do árbitro, deve assumir a posi�o de "mesa" e elevar rapidamente as pernas até � posi�o de vertical. De seguida, deve executar o elemento requerido. A avalia�o do elemento inicia quando a nadadora assume a posi�o de vertical e termina após a total imersão dos p�s.</p>
<p>2. Iniciando e mantendo a posi�o de cauda de peixe, a perna horizontal executa 2 voltas rápidas (720� de rota�o) [CD 1.8].</p> 	<p>A nadadora deve apresentar-se em retro pedalagem e executar um <i>kick lateral</i> com passagem de um braço para assumir a posi�o de carpa. � elevada uma perna em extensão até � posi�o de cauda de peixe e executado o elemento requerido. A avalia�o do elemento termina na posi�o de cauda de peixe.</p>
<p>3. � executada a Figura 436 – Ciclone até � posi�o de vertical. Adicionalmente, � executada meia volta � mesma altura.</p>	<p>O elemento � avaliado a partir da posi�o básica dorsal até ao final da saída de passeio � frente.</p>

ELEMENTOS TÉCNICOS DUETO JÚNIOR	AVALIAÇÃO
<p>Mantendo-se na mesma dire�o, uma rota�o adicional de 180� e executada enquanto ambas as pernas descem simetricamente até assumir a posi�o de espargata. � executada uma saída de passeio � frente [CD 3.0].</p> 	
<p>4. Partindo da posi�o de encarpado � retaguarda submerso com as pernas perpendiculares � linha da água, � executada a Figura 307 – Peixe Voador [CD. 2.5].</p> 	<p>A nadadora 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>

ELEMENTOS TÉCNICOS DUETO ABSOLUTO	AVALIAÇÃO
<p>1. Iniciando na posi�o de Vertical, � executada uma volta completa � mesma altura enquanto que uma perna desce até � posi�o de vertical joelho fletido. Continuando na mesma dire�o, � executada mais uma volta completa � medida que o joelho da perna fletida � estendido até � posi�o de Vertical. � executada uma espira contínua de 1080� (3 rota�oes). [CD. 2.2]</p> 	<p>A nadadora deve colocar-se no meio do painel de juízes em retropedalagem e, após indica�o do árbitro, deve assumir a posi�o de “mesa” e elevar rapidamente as pernas até � posi�o de vertical. De seguida, deve executar o elemento requerido. A avalia�o do elemento inicia quando a nadadora assume a posi�o de vertical e termina após a total imersão dos p�s.</p>
<p>2. Iniciando e mantendo a posi�o de cauda de peixe, a perna horizontal executa 2 voltas rápidas (720� de rota�o). Continuando na mesma dire�o, <i>uma volta rápida</i> � executada enquanto a perna horizontal � elevada para a posi�o vertical. � executada uma <i>espira contínua 720�</i> (2 rota�oes) [CD 2.8].</p> 	<p>A nadadora deve apresentar-se em retropedalagem e executar um <i>kick lateral</i> com passagem de um braço para assumir a posi�o de carpa. � elevada uma perna em extensão até � posi�o de grua e executado o elemento requerido até � imersão dos p�s.</p>
<p>3. � executada a Figura 436 – Ciclone até � posi�o de vertical. Adicionalmente, � executada <i>meia volta � mesma altura</i>. Mantendo-se na mesma dire�o, uma rota�o adicional de</p>	<p>O elemento � avaliado a partir da posi�o básica dorsal até ao final da saída de passeio � frente.</p>

ELEMENTOS TÉCNICOS DUETO ABSOLUTO	AVALIAÇÃO
<p>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>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 uma <i>Espira de 360º</i> [CD. 2.5].</p> 	<p>A nadadora 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>A nadadora 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>A nadadora 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 permanecendo com 10 remadas/5 segundos. De seguida, deve executar o elemento requerido. A avaliação do elemento inicia quando a nadadora 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</p>	<p>O elemento é avaliado a partir da posição básica dorsal até ao final da saída de passeio à frente.</p>

ELEMENTOS TÉCNICOS EQUIPA ABSOLUTA	AVALIAÇÃO
<p>simetricamente até assumir a posição de espargata. É executada uma <i>saída de passeio à frente</i> [CD 2.6].</p> 	
<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> 	<p>O elemento é avaliado a partir da posição básica dorsal até ao final da saída de arqueada – posição básica dorsal.</p>

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>	<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>
<p>2. Iniciando e mantendo a posição de espargata, é realizada uma saída de passeio à frente ou passeio à retaguarda (à escolha da nadadora).</p>	<p>No início do painel, a nadadora deve apresentar-se em retropedalagem e executar um <i>kick lateral</i> 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 posição básica dorsal ou posição básica ventral.</p>

ELEMENTOS TÉCNICOS MASTERS	AVALIAÇÃO
<p>3. Partindo da posição de Vertical com Joelho fletido, é executada uma rotação de 180° à medida que o Joelho fletido é estendido até à posição de Vertical pelos tornozelos seguido de submersão total.</p>	<p>No início do painel, a nadadora deve apresentar-se em retropedalagem e executar um <i>kick</i> lateral com passagem de um braço para assumir a posição de carpa e elevar as pernas em simultâneo até à posição de Vertical Joelho Fletido. É executado o elemento requerido. A avaliação do elemento termina após a submersão total dos pés.</p>
<p>4. Partindo da posição de encarpado à retaguarda submerso com as pernas perpendiculares à linha da água, é executado um <i>Thrust</i> à medida que assume a posição de Vertical Joelho Fletido. É executada uma descida de Vertical na posição de Joelho fletido com o mesmo ritmo de execução do Thrust.</p>	<p>A nadadora 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>

5. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Serão atribuídas medalhas às três primeiras classificadas na prova de figuras e elementos técnicos em todas as provas e categorias de competição. No escalão master serão atribuídos diplomas às três primeiras classificadas na sua prova de elementos técnicos.

8. PROGRAMA GERAL PROVISÓRIO

DATA	JORNADA/SESSÃO	HORÁRIOS	ORGANIZAÇÃO
7 Dez 2019	1ª Jornada 1ª Sessão	8h30 – 9h45	Aquecimento
		10h00	Início da Prova de Seleção
		15h00	Reunião de Delegados – Sorteio
7 Dez 2019	1ª Jornada 2ª Sessão	14h45 – 15h45	Aquecimento
		16h00	Início da competição
		21h30	Reunião Comissão Técnica Nacional
8 Dez 2019	2ª Jornada 1ª Sessão	7h45 – 8h45	Aquecimento
		9h00	Início da competição

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 INVERNO – OPEN DE INVERNO DE PORTUGAL

1. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão seguir até ao dia 28 de Fevereiro 2020 completando o formulário anexo a este regulamento, assim como um formulário em formato Excel para o sistema informático da competi o. O segundo ficheiro estará atempadamente no *site* da FPN na página da competi o para download.

O processo de inscri o neste Campeonato Nacional deverá estar de acordo com o definido no ponto 4 do Regulamento de Competi es Nacionais.

2. PARTICIPANTES

As condi es de participa o estão descritas nos pontos 3 e 4 das Disposi es Gerais deste regulamento.

Apenas será permitida a participa o no Campeonato Nacional de Inverno às nadadoras que tenham competido no Campeonato Nacional de Figuras e que tenham a classifica o de aptas na prova de nível da sua respetiva categoria de competi o.

As nadadoras que por razões de saúde forem impedidas de participar no Campeonato Nacional de Figuras deverão inscrever-se nesse mesmo Campeonato Nacional e apresentar o relatório/atestado médico que justifique a sua ausência num prazo máximo de 3 dias úteis após a realiza o dessa competi o. Caso contrário, ficarão impedidas de participar no Campeonato Nacional de Inverno.

Tratando-se de uma competi o Open,   permitida a participa o de atletas, clubes e federa es estrangeiras em todos os escalões. Haverá separa o de resultados entre o Campeonato Nacional de Inverno e o Open de Inverno de Portugal.

Nesta competi o será ainda permitida a participa o de nadadoras Masters de acordo com as seguintes categorias:

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

A competição de esquemas no Campeonato Nacional de Inverno – Open de Inverno está limitada às seguintes provas e ao número limite de esquemas por nadadora:

ESCALÃO	SOLO TÉCNICO	SOLO LIVRE	DUETO TÉCNICO	DUETO LIVRE	EQUIPA TÉCNICA	EQUIPA LIVRE	COMBINADO	N� MÁX ESQUEMAS
INFANTIL				X		X		2
JUVENIL				X		X	X	6
JÚNIOR	X		X	X	X			6
ABSOLUTO			X	X		X	X	6
MASTER		X		X		X		3

Nota que em todos os escalões s  poderá ser inscrito **um esquema por clube** com exceção dos esquemas de equipa que poderão ser no máximo dois, apenas quando a primeira equipa apresentar 8 nadadoras. A segunda equipa compete como extracompetição.

3. CLASSIFICAÇÃO E PR MIOS

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados nas provas de Solo, Dueto e Equipa em todas as categorias em competição. Haverá separação de resultados entre o Campeonato Nacional de Inverno e o Open de Inverno de Portugal.

Nesta competição, nas provas de Solo Técnico Júnior, Equipa Técnica Júnior e Equipa Livre Absoluta a classificação final será obtida por 100% da pontuação obtida nessa coreografia.

4. SORTEIO

Neste Campeonato Nacional – Open de Inverno, o sorteio do Grupo de Figuras do escalão Infantil será realizado entre o Grupo Opcional 1 e o Grupo Opcional 2. Para o escalão Juvenil, mant m-se o sorteio entre os três Grupos Opcionais.

5. PROGRAMA GERAL PROVISÓRIO

DATA	JORNADA/SESSÃO	HORÁRIOS	ORGANIZAÇÃO
20 Março 2020	1ª Jornada 1ª Sessão	8h30 – 12h00	Treino com acompanhamento musical
		14h30	Reunião de Delegados – Sorteio
		14h45 – 15h45	Aquecimento
		16h00	Início da competição
21 Março 2020	2ª Jornada 1ª Sessão	8h15 – 9h15	Aquecimento
		9h30	Início da competição
21 Março 2020	2ª Jornada 2ª Sessão	14h45 – 15h45	Aquecimento
		16h00	Desfile dos participantes Início da competição
		21h30	Reunião Comissão Técnica Nacional
22 Março 2020	3ª Jornada 1ª Sessão	8h15 – 9h15	Aquecimento
		9h30	Início da competição
22 Março 2020	3ª Jornada 2ª Sessão	13h45 – 14h45	Aquecimento
		15h00	Início da competição Prova de Seleção Nacional Juvenil e Absoluta

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 – OPEN DE VERÃO DE PORTUGAL

1. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão seguir até ao dia 12 de Junho 2020 completando o formulário anexo a este regulamento, assim como um formulário em formato Excel para o sistema informático da competição. O segundo ficheiro estará atempadamente no *site* da FPN na página da competição para download.

As inscrições deverão ser enviadas para o seguinte correio eletrónico: inscricoes.sincronizada@fpnatacao.pt.

Todas as inscrições ficarão condicionadas até à receção do respetivo pagamento.

2. CATEGORIAS DE COMPETIÇÃO

Para a época vigente, será permitida a participação de nadadores e nadadoras que são agrupados nas seguintes:

CATEGORIAS	ANO NASCIMENTO
Infantis (Inf)	2008 e posterior
Juvenis (Juv)	2005 – 2007
Juniores (Jun)	2002 -2005
Absolutas (Abs)	2005 e anterior

3. ELEMENTOS REQUERIDOS PARA OS ESQUEMAS TÉCNICOS

Os elementos requeridos para os Esquemas Técnicos são os definidos no Regulamento da FINA para 2017_2021.

4. PARTICIPAÇÃO

A participação em provas nacionais é reservada a nadadoras 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. No Open de Verão podem participar nadadoras filiadas em outras Federações e de várias nacionalidades.

A atleta não pode estar inscrita duas vezes na mesma prova da mesma categoria.

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

A competição de esquemas no Campeonato Nacional de Verão – Open de Portugal está limitada às seguintes provas e ao número limite de esquemas por nadadora:

ESCALÃO	SOLO TÉCNICO	SOLO LIVRE	DUETO TÉCNICO	DUETO LIVRE	EQUIPA TÉCNICA	EQUIPA LIVRE	COMBINADO	Nº MÁX ESQUEMAS
INFANTIL		X		X		X	-	3
JUVENIL		X		X		X	X	6
JÚNIOR	X (apenas no Open PT)	X	X (apenas no Open PT)	X	X (apenas no Open PT)	X	-	7
ABSOLUTO	X	X	X	X	X	X	X	7

Nota que em todos os escalões só poderá ser inscrito um esquema por clube com exceção dos esquemas de equipa e de combinado que poderão ser no máximo dois, apenas quando a primeira equipa apresentar 8 nadadoras e o primeiro combinado apresentar 10. A segunda equipa e/ou combinado compete como extracompetição.

Os esquemas técnicos do escalão Júnior apenas serão incluídos para o programa da competição no Open de Portugal, não estando os clubes sujeitos à inscrição nestas provas para o Campeonato Nacional de Verão. Manter-se-á a separação dos resultados referentes ao Open de Portugal e ao Campeonato Nacional de Verão.

5. PARTICIPANTES

A falta de comparência a uma prova, constitui infração 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 doença, devidamente atestada, que impossibilite a sua participação na totalidade da sessão, jornada ou campeonato.

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 nadadoras 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.

No decorrer dos Campeonatos Nacionais as alterações de substituições de nadadoras deverão ser realizadas em formulário próprio disponibilizado pela FPN antes do início da competição. As nadadoras nomeadas nos formulários entregues no Secretariado da prova devem respeitar o regulamento dos Campeonatos e estar inscritas na lista onomástica, sob pena do esquema ser desclassificado. A constituição de esquemas com alterações deverá ser

entregue no Secretariado da Competição num prazo máximo de 1 hora antecedendo o início da sessão em que esse esquema compete.

6. DURAÇÃO DA EXECUÇÃO DOS ESQUEMAS

SESSŐES		SOLO	DUETO	EQUIPA
Esquema Técnico	Absoluta	2'00''	2'20''	2'50''
	Juniores	2'00''	2'20''	2'50''
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''
Tempo de tolerância: 15''				
Livre Combinado	Juvenil	4'00''		
	Absoluto	4'00''		
Tempo de tolerância: 15''				

7. SORTEIO

O sorteio dos grupos de Figuras decorrerá de acordo com o Regulamento de Competições Nacionais de Natação Artística 2019/20.

8. RESULTADO FINAL

Os resultados finais no Open de Verão decorrerão de acordo com o seguinte quadro:

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

Neste Campeonato Nacional, nas provas de Equipa Livre, Dueto Livre e Solo Livre Júnior, a classificação final será obtida por 100% da pontuação obtida nessa coreografia.

9. CLASSIFICAÇÃO E PR MIOS

9.1. ATRIBUIÇÃO DE MEDALHAS  S TRÊS PRIMEIRAS CLASSIFICADAS EM CADA PROVA DE CADA CATEGORIA

Haverá separa o dos resultados referentes ao Open de Portugal e ao Campeonato Nacional de Verão. As três primeiras classificadas no Open de Portugal e no Campeonato Nacional de

Verão receberão medalhadas, em todas as categorias e em todos os esquemas, com exceção dos esquemas técnicos.

9.2. DESEMPATES

Em caso de igualdade entre os clubes, recorrer-se-á à contabilização do somatório do resultado final (59.0101, p. ex.) obtido nas provas de Solo, Dueto, Equipas e Combinado, por cada equipa, na respetiva categoria.

10. PROGRAMA GERAL PROVISÓRIO

DATA	JORNADA/SESSÃO	AQUECIMENTO	HORÁRIOS	PROVAS/ ORGANIZAÇÃO
2 Julho 2020	-	A definir		Treino com acompanhamento Musical
			18h45	Reunião Técnica de Clubes - Sorteio
3 Julho 2020	1ª Jornada 1ª Sessão	7h45 – 8h45	9h00	Início da competição
3 Julho 2020	1ª Jornada 2ª Sessão	14h45 – 15h45	16h00	Início da competição
4 Julho 2020	2ª Jornada 1ª Sessão	7h45 – 8h45	9h00	Início da competição
4 Julho 2020	2ª Jornada 2ª Sessão	14h45 – 15h45	16h00	<i>Desfile dos participantes</i> Início da competição
			21h30	<i>Reunião Comissão Técnica Nacional</i>
5 Julho 2020	3ª Jornada 1ª Sessão	7h45 – 8h45	9h00	Início da competição
5 Julho 2020	3ª Jornada 2ª Sessão	14h30 – 15h30	16h00	Início da competição

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.

11. ACOMPANHAMENTO MUSICAL

11.1. 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: mariana.marques@fpnatcao.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) nadadora(s), o clube, a categoria e a prova. (Exemplo1: AnaMaria_AnaManuel_dueto_infantil_FPN; Exemplo 2: Equipa_FPN_Junior)

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

11.2. 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.

12. JURI DA COMPETIÇÃO

Os clubes que participem no Open de Portugal solicitarão ao Conselho Regional de arbitragem da sua associação territorial a nomeação de um árbitro para integrar a equipa de arbitragem, nas diferentes funções. Esta intenção será referida aquando do momento da inscrição, onde deverão identificar o respetivo árbitro.

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

ANEXO I

LISTA ONOMÁSTICA

PREENCHER UMA POR CADA CATEGORIA

<i>EVENTO</i>		<i>CATEGORIA</i> <i>(assinalar com um X)</i>	<i>Inf</i>	<i>Juv</i>	<i>Jun</i>	<i>Abs</i>	<i>Masters</i>
<i>CLUBE</i>							

Nome da nadadora	Nº de Filiação	Ano de Nascim/	Prova de Fig.	ESQUEMA TÉCNICO			ESQUEMA LIVRE			
				S	D	E	S	D	E	Combi

Delegado(s)	Treinador(es)	Assinatura e Carimbo do Clube
1.	1.	
2.	2.	

Treino com acompanhamento musical (assinalar com um X)

O Clube deseja participar no treino com acompanhamento musical.

ANEXO II

LISTA ONOMÁSTICA

EVENTO	Prova de Seleção Nacional Dueto Júnior
CLUBE	

Nome da nadadora	Nº de Filiação	Ano de Nascimento

Treinador(es)	Assinatura e Carimbo do Clube
1.	
2.	