



**REGULAMENTO DE  
COMPETIÇÕES NACIONAIS**

**2020/2021**



**NATAÇÃO ARTÍSTICA**

## ÍNDICE

<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> .....	5
8. <i>ESQUEMA COMBINADO</i> .....	6
9. <i>DURAÇÃO DA EXECUÇÃO DOS ESQUEMAS</i> .....	7
10. <i>ACOMPANHAMENTO MUSICAL</i> .....	7
10.1. <i>SUORTE INFORMÁTICO MUSICAL</i> .....	7
10.2. <i>CARACTERÍSTICAS DAS GRAVAÇÕES</i> .....	7
11. <i>CONTROLO DE FATOS DE BANHO</i> .....	8
12. <i>RESULTADO FINAL</i> .....	8
13. <i>SORTEIO</i> .....	9
14. <i>TREINOS COM ACOMPANHAMENTO MUSICAL</i> .....	9
15. <i>PROGRAMAS E RESULTADOS</i> .....	9
16. <i>SUBSÍDIOS</i> .....	10
17. <i>CLASSIFICAÇÃO</i> .....	11
18. <i>JÚRI DA COMPETIÇÃO</i> .....	12
19. <i>PRAZOS</i> .....	13
20. <i>CASOS OMISSOS</i> .....	13
<i>TORNEIO ZONAL DE FIGURAS</i> .....	14
<i>CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO</i> .....	26
<i>CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO</i> .....	28

## 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 13 dezembro 2020	A determinar ANNP - CFP
Campeonato Nacional de Inverno	20 e 21 de março 2021	Abrantes
15º Festival de Estrelas-do-mar	19 e 20 junho 2021	Castelo de Vide
Campeonato Nacional de Verão	16 a 18 julho 2021	Fluvial Portuense, Porto

### 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 extracompetição. 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 Direção da Federação Portuguesa de Natação, aprovada em reunião a 30/04/2020, não serão cobradas taxas de inscrição nas competições nacionais durante a época 20/21.

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](mailto: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 atletas deverão ser realizadas em formulário próprio disponibilizado pela FPN antes do início da competição. 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 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, as/os atletas serão agrupados de duas formas - ano 2020 e ano 2021 – e terão um número máximo limite de participação na prova de esquemas referente a cada Campeonato Nacional (definido no regulamento de cada competição).

CATEGORIAS	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

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		
		Nº	NOME DA FIGURA	C.D.
<b>OBRIGATÓRIAS</b>		<b>1 – 106</b>	Perna de ballet perna esticada	<b>1.6</b>
		<b>2 – 301</b>	Barracuda	<b>1.9</b>
<b>OPCIONAIS</b>	<b>GRUPO 1</b>	<b>3 – 420</b>	Passeio à retaguarda	<b>1.9</b>
		<b>4 – 327</b>	Bailarina	<b>1.8</b>
	<b>GRUPO 2</b>	<b>3 – 311</b>	Pontapé na lua	<b>1.6</b>
		<b>4 – 401</b>	Espadarte	<b>2.0</b>
	<b>GRUPO 3</b>	<b>3 – 226</b>	Cisne	<b>2.1</b>
		<b>4 – 363</b>	Gota de água	<b>1.5</b>

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

## 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.

Na presente época, a competição de Esquemas Combinados será feita em 2 provas: Juvenil e Absoluta. 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	CN INVERNO E VERÃO
Juvenil	Juvenis 2005 – 2007 Infantis 2008	Juvenis 2006 – 2008 Infantis 2009
Absoluto	2005 e anterior	2006 e anterior

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

## 9. DURAÇÃO DA EXECUÇÃO DOS ESQUEMAS

SESSÕES		SOLO	DUETO	EQUIPA
Esquema Técnico	<b>Juniores</b>	2'00''	2'20''	2'50''
	<b>Absolutas</b>	2'00''	2'20''	2'50''
	<b>Masters</b>	1'30''	1'40''	1'50''
Tempo de tolerância: 15''				
Esquema Livre	<b>Infantis</b>	2'00''	2'30''	3'00''
	<b>Juvenis</b>	2'15''	2'45''	3'30''
	<b>Juniores</b>	2'30''	3'00''	4'00''
	<b>Absoluta</b>	2'30''	3'00''	4'00''
	<b>Masters</b>	2'30''	3'00''	4'00''
Tempo de tolerância: 15''				
Livre Combinado	<b>Juvenil</b>		3'30''	
	<b>Absoluto</b>		4'00''	
	<b>Masters</b>		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](mailto: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) 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 feitiço seja em "V" e não revele o peito das atletas. No entanto, se o feitiço 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	-	100%	100%	100%
Absolutos	-	100%	100%	100%
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 2ª 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 competição que deverão disponibilizar 1 *preswimmer* para a competição 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 publicação dos grupos sorteados no site da FPN.

O sorteio da ordenação dos para os vários esquemas e provas de Figuras decorrerá no dia imediatamente anterior ao Campeonato, em hora e local a definir no programa da competição.

### 14. TREINOS COM ACOMPANHAMENTO MUSICAL

Os treinos com acompanhamento musical decorrem em data e horário a determinar pela organização.

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

Os clubes interessados em usufruir de treino com acompanhamento musical deverão informar no respetivo formulário de inscrição da sua intenção 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 exceções 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](mailto: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.

Mediante os resultados obtidos no Campeonato Nacional da época vigente, a FPN exige a repetição das provas de níveis a atletas do Quadro Competitivo Nacional (QCN) que não atingirem a seguinte pontuação total na prova de figuras ou Elementos Técnicos:

- Categoria Infantil: 40,000 pontos (repetição apenas do domínio das figuras)
- Categoria Juvenil: 45,000 pontos (repetição apenas do domínio das figuras)
- Categoria Júnior: 50,000 pontos (repetição de toda a prova de nível com exceção do domínio da Nataçao)
- Categoria Absoluta: 55,000 pontos (repetição de toda a prova de nível com exceção do domínio da Nataçao)

Após cada Campeonato Nacional, os clubes responsáveis por atletas que não cumpram o acima mencionado serão informados pela FPN de que 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, deverão repetir toda a prova de nível com exceção do domínio da Nataçao.

## 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. 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 nas seleções nacionais.

Classificam para este troféu as seguintes competições:

<b>A</b>	Campeonato Nacional de Inverno
	Campeonato Nacional de Verão
<b>B</b>	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:

Nos Campeonatos Nacionais de Inverno e de Verão serão contabilizados apenas o melhor solo, dueto, equipa, combinado assim como melhor atleta na prova de figuras de cada categoria de competição de cada clube até ao 12º lugar.

CLASSIFICAÇÃO	A – CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO E CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO				
	FIGURAS	SOLO	DUETO	EQUIPA	COMBINADO
<b>1º</b>	14 pontos	20 pontos	28 pontos	30 pontos	32 pontos
<b>2º</b>	12	18	26	28	30
<b>3º</b>	10	16	24	26	28
<b>4º</b>	9	15	23	25	27
<b>5º</b>	8	14	22	24	26
<b>6º</b>	7	13	21	23	25
<b>7º</b>	6	12	20	22	24
<b>8º</b>	5	11	19	21	23
<b>9º</b>	4	10	18	20	22
<b>10º</b>	3	9	17	19	21
<b>11º</b>	2	8	16	18	20
<b>12º</b>	1	7	15	17	19

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 atletas nas Seleções Nacionais e/ou esquemas da autoria das respetivas treinadoras por categoria e época desportiva. A pontuação por atleta é relativa a cada competição internacional em que participe. Por exemplo: uma atleta Júnior que na mesma época desportiva participa no Campeonato da

Europa de Juniores, no Open de Espanha de Absolutos e no Campeonato da Europa de Absolutos, terá um somatório de 28 pontos (8 + 10 + 10 pontos). Apenas serão consideradas/os atletas que efetivamente participem em competições internacionais (atletas titulares e suplentes). No que diz respeito às coreografias, apenas será atribuída pontuação para as coreografias que sejam da autoria dos clubes/treinadoras, sendo atribuída esta pontuação por cada época desportiva.

B – SELEÇÕES NACIONAIS					
CATEGORIA	PONTUAÇÃO POR ATLETA	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 Absolutos). O troféu das categorias é calculado pela soma da pontuação referente aos resultados desportivos de cada clube 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

### 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
<b>Sul</b>	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
<b>Norte</b>	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
<b>Infantis (Inf)</b>	2008 e posterior	Figuras e Equipa Infantil
<b>Juvenis (Juv)</b>	2005 – 2007	Figuras e Combinado Juvenil
<b>Juniores (Jun)</b>	2002 – 2005	Elementos Técnicos Dueto e Equipa Júnior
<b>Absolutos (Abs)</b>	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 Dueto 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.

#### 4. COREOGRAFIAS

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.*



## 5. INSCRIÇÕES

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
<b>Figuras (Infantis e Juvenis)</b>	2,75€ (por atleta)
<b>Prova de Elementos Técnicos Dueto e Equipa (Juniors, Absolutos e Masters)</b>	5,50€ (por atleta)
<b>Esquema Livre Equipa (Infantil) e Esquema Livre Combinado (Juvenil e Absoluto)</b>	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 Juniors, Absolutos e Masters estão apresentados no ponto seguinte deste regulamento.

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

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

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.

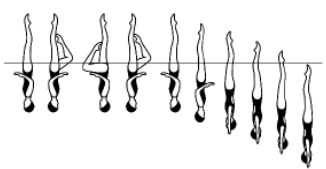
## 7. ELEMENTOS TÉCNICOS REQUERIDOS

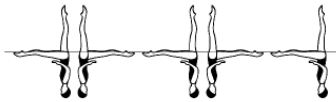
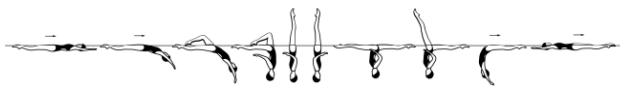
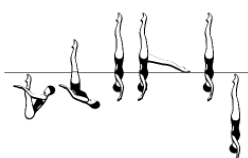
As provas de Elementos técnicos são referentes aos escalões Júnior e Absoluto (dueto e equipa). A avaliação das/os atletas será individual em todos os elementos.

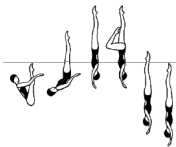
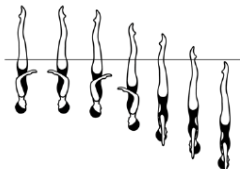
Para a avaliação dos Elementos Técnicos não será considerada a velocidade de execução, mas sim a execução técnica dos respetivos elementos. A velocidade de execução é individual e deverá corresponder à velocidade de execução das coreografias dos Esquemas Técnicos de cada clube.



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.

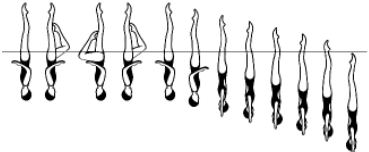
As/os atletas deverão executar os quatro elementos técnicos de forma isolada sem qualquer coreografia:

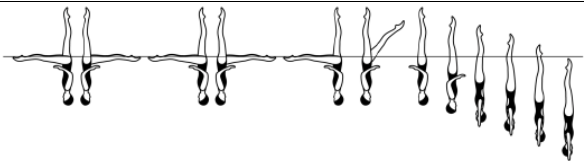
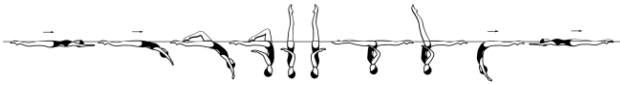
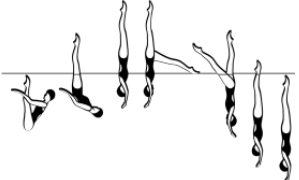
ELEMENTOS TÉCNICOS DUETO JÚNIOR	AVALIAÇÃO
<p>1. Iniciando na <b>posição de Vertical</b>, é executada uma volta completa à mesma altura enquanto que uma perna desce até à <b>posição de vertical joelho fletido</b>. Continuando na mesma direção, é executada mais uma volta completa à medida que o joelho da perna fletida é estendido até à <b>posição de Vertical</b>. 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 <b>posição de cauda de peixe</b>, a perna horizontal executa 2 voltas rápidas (720º de rotação) [CD 1.8].</p>	<p>Atleta deve apresentar-se em retropedalagem e executar um <b>kick lateral</b> com passagem de um braço para assumir a posição de carpa. É elevada uma perna em extensão até à posição</p>

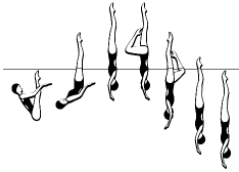
	<p>de cauda de peixe e executado o elemento requerido. A avalia�o do elemento termina na posi�o de cauda de peixe.</p>
<p>3. � executada a Figura 436 – Ciclone at� � <b>posi�o de vertical</b>. Adicionalmente, � executada meia volta � mesma altura. Mantendo-se na mesma dire�o, uma rota�o adicional de 180� � executada enquanto ambas as pernas descem simetricamente at� assumir a <b>posi�o de espargata</b>. � executada uma sa�da de passeio � frente [CD 3.0.].</p> 	<p>O elemento � avaliado a partir da posi�o b�sica dorsal at� ao final da sa�da de passeio � frente.</p>
<p>4. Partindo da <b>posi�o de encarpado � retaguarda submerso</b> com as pernas perpendiculares � linha da �gua, � executada a Figura 307 – Peixe Voador [CD. 2.5].</p> 	<p>Atleta deve iniciar o elemento a partir da posi�o b�sica dorsal e realizar a descida at� � posi�o de encarpado � retaguarda submerso. O elemento � avaliado a partir da posi�o de encarpado � retaguarda submerso e termina ap�s a imers�o total dos p�s.</p>

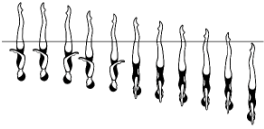


ELEMENTOS T�CNICOS EQUIPA J�NIOR	AVALIA�O
<p>1. Partindo da <b>posi�o de encarpado � retaguarda submerso</b> com as pernas perpendiculares � linha da �gua, � executado um <i>Thrust</i> at� � <b>posi�o de vertical</b> e, sem perdas de altura, um joelho � fletido at� � <b>posi�o de Vertical Joelho Fletido</b>. Uma <i>espira r�pida de 180�</i> � executada enquanto o joelho � estendido at� � <b>posi�o de Vertical</b> [CD 2.3].</p> 	<p>Atleta deve iniciar o elemento a partir da posi�o b�sica dorsal e realizar a descida at� � posi�o de encarpado � retaguarda submerso. O elemento � avaliado a partir da posi�o de encarpado � retaguarda submerso e termina ap�s a imers�o total dos p�s.</p>
<p>2. Partindo da <b>Posi�o de Vertical</b>, � executada uma <i>Twist Spin</i> (� executada meia volta � mesma altura e, sem pausa ou paragem, � seguida por uma espira cont�nua de 720� (2 rota�es)) [CD 1.8].</p> 	<p>Atleta deve colocar-se no meio do painel de ju�zes em retropedalagem e, ap�s indica�o do �rbitro, deve assumir a posi�o de “mesa” e elevar rapidamente as pernas at� � posi�o de vertical permanecendo com 10 remadas/5 segundos. De seguida, deve executar o elemento requerido. A avalia�o do elemento inicia quando a/o atleta assume a posi�o de vertical e termina ap�s a total imers�o dos p�s.</p>
<p>3. � executada a Figura 436 – Ciclone at� � <b>posi�o de vertical</b>.</p>	<p>O elemento � avaliado a partir da posi�o b�sica</p>

<p>Mantendo-se na mesma dire�o, ambas as pernas descem simetricamente at� assumir a <b>posi�o de espargata</b>. � executada uma <i>saída de passeio � frente</i> [CD 2.6].</p> 	<p>dorsal at� ao final da saıda de passeio � frente.</p>
<p>4. Manta Raia H�brida: � executada a Figura 130 – Flamingo at� � <b>Posi�o de Flamingo � Superf�cie</b> com deslocamento no sentido da cabe�a. Com a perna de ballet mantendo o alinhamento vertical, a anca � elevada assim como o tronco desenrola enquanto a perna fletida se move com o joelho � superf�cie para assumir a <b>posi�o de Cauda de Peixe</b>. A perna na horizontal � elevada rapidamente at� � <b>posi�o de Vertical</b>, com a perna na horizontal a elevar-se para a posi�o de vertical � medida que executa uma rota�o de 180�. Ambas as pernas são descidas rapidamente e em simult�neo at� � <b>posi�o de arqueada � superf�cie com joelho fletido</b>. A perna fletida � estendida at� � <b>posi�o de arqueada � superf�cie</b> e, com um movimento cont�nuo, � executada uma <i>saída de arqueada at� � posi�o b�sica dorsal</i> [CD. 3.1].</p> 	<p>O elemento � avaliado a partir da posi�o b�sica dorsal at� ao final da saıda de arqueada – posi�o b�sica dorsal.</p>

ELEMENTOS T�CNICOS DUETO ABSOLUTO	AVALIA�O
<p>1. Iniciando na <b>posi�o de Vertical</b>, � executada uma volta completa � mesma altura enquanto que uma perna desce at� � <b>posi�o de vertical joelho fletido</b>. Continuando na mesma dire�o, � executada mais uma volta completa � medida que o joelho da perna fletida � estendido at� � <b>posi�o de Vertical</b>. � executada uma espira cont�nuo de 1080� (3 rota�es). [CD. 2.2]</p> 	<p>Atleta deve colocar-se no meio do painel de ju�zes em retro pedalagem e, ap�s indica�o do �rbitro, deve assumir a posi�o de “mesa” e elevar rapidamente as pernas at� � posi�o de vertical. De seguida, deve executar o elemento requerido. A avalia�o do elemento inicia quando a/o atleta assume a posi�o de vertical e termina ap�s a total imersão dos p�s.</p>
<p>2. Iniciando e mantendo a <b>posi�o de cauda de peixe</b>, a perna horizontal executa 2 voltas r�pidas (720� de rota�o). Continuando na mesma dire�o, <i>uma volta r�pida</i> � executada enquanto a perna horizontal � elevada para a <b>posi�o vertical</b>. � executada uma <i>espira cont�nuo 720�</i> (2 rota�es) [CD 2.8].</p>	<p>Atleta deve apresentar-se em retro pedalagem e executar um <i>kick lateral</i> com passagem de um bra�o para assumir a posi�o de carpa. � elevada uma perna em extensão at� � posi�o de grua e executado o elemento requerido at� � imersão dos p�s.</p>

	
<p>3. É executada a Figura 436 – Ciclone até à <b>posição de vertical</b>. 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 <b>posição de espargata</b>. 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 <b>posição de encarpado à retaguarda submerso</b> 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 <b>posição de Cauda de Peixe</b>. A perna na horizontal é elevada até à <b>posição de Vertical</b> ao mesmo tempo que executa uma <i>Espira de 360º</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 <b>posição de encarpado à retaguarda submerso</b> com as pernas perpendiculares à linha da água, é executado um <i>Thrust</i> até à <b>posição de vertical</b> e, sem perdas de altura, um joelho é fletido até à <b>posição de Vertical Joelho Fletido</b>. Uma <i>espira rápida de 360º</i> é executada enquanto o joelho é estendido até à <b>posição de Vertical</b> [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 <b>Posição de Vertical</b>, 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 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</p>

	<p>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>3. É executada a Figura 436 – Ciclone até à <b>posição de vertical</b>. Mantendo-se na mesma direção, ambas as pernas descem simetricamente até assumir a <b>posição de espargata</b>. 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>
<p>4. Manta Raia Híbrida: é executada a Figura 130 – Flamingo até à <b>Posição de Flamingo à Superfície</b> 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 <b>posição de Cauda de Peixe</b>. A perna na horizontal é elevada rapidamente até à <b>posição de Vertical</b>, 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 <b>posição de arqueada à superfície com joelho fletido</b>. A perna fletida é estendida até à <b>posição de arqueada à superfície</b> 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 <b>posição básica ventral</b>, é assumida a <b>posição de carpa</b>. Uma perna é elevada até à <b>posição de Cauda de Peixe</b>, de seguida a outra perna eleva-se até à <b>posição de Vertical</b>.</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 <b>posição de espargata</b>, é realizada uma saída de passeio à frente ou passeio à retaguarda (à escolha da atleta).</p>	<p>No início do painel, a atleta deve apresentar-se em retro pedalagem e executar um <i>kick lateral</i> com passagem de um braço para assumir a posição de</p>

	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.
3. Partindo da <b>posição de Vertical com Joelho fletido</b> , é executada uma <b>rotação de 180°</b> à medida que o <b>joelho fletido é estendido até à posição de Vertical pelos tornozelos seguido de submersão total.</b>	No início do painel, a atleta deve apresentar-se em retro pedalagem 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.
4. Partindo da <b>posição de encarpado à retaguarda submerso</b> com as pernas perpendiculares à linha da água, é executado um <i>Thrust</i> à medida que assume a <b>posição de Vertical Joelho Fletido</b> . É executada uma descida de Vertical na posição de Joelho fletido com o mesmo ritmo de execução do Thrust.	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.

## 8. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados em todas as provas e categorias de competição. Classificação Zonal.

## 9. PROGRAMA GERAL PROVISÓRIO

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

## 10. PROGRAMAS E RESULTADOS

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.

Mediante os resultados obtidos no Torneio Zonal da época vigente, a FPN exige a repetição das provas de níveis a atletas do Quadro Competitivo Nacional (QCN) que não atingirem a seguinte pontuação total na prova de figuras ou Elementos Técnicos:

- Categoria Infantil: 40,000 pontos (repetição apenas do domínio das figuras)
- Categoria Juvenil: 45,000 pontos (repetição apenas do domínio das figuras)
- Categoria Júnior: 50,000 pontos (repetição de toda a prova de nível com exceção do domínio da Nataçao)
- Categoria Absoluta: 55,000 pontos (repetição de toda a prova de nível com exceção do domínio da Nataçao)

Após cada Torneio Zonal, os clubes responsáveis por atletas que não cumpram o acima mencionado serão informados pela FPN de que 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/os atletas deverão repetir toda a prova de nível com exceção do domínio da Nataçao.

## 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.

## CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO

### 1. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão seguir até ao dia 26 de fevereiro 2020 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. 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.**

Apenas será permitida a participação no Campeonato Nacional de Inverno a atletas que tenham competido no Torneio Zonal de Figuras e que tenham a classificação de aptas/os na prova de nível da sua respetiva categoria de competição.

Atletas que por razões de saúde forem impedidas/os de participar no Torneio Zonal 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 impedidas/os de participar no Campeonato Nacional de Inverno.

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

ESCALÃO	SOLO TÉCNICO	SOLO LIVRE	DUETO TÉCNICO	DUETO LIVRE	EQUIPA TÉCNICA	EQUIPA LIVRE	COMBINADO	Nº MÁX ESQUEMAS
INFANTIL				X		X		3
JUVENIL				X			X	4
JÚNIOR			X	X				4
ABSOLUTO			X	X	X		X	4
MASTER		X		X			X	3

#### Notas:

- Em todos os escalões só 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 atletas. A segunda equipa compete como extracompetição.

- A competição de **Dueto Livre dos escalões Júnior e Absolutos** será realizada na mesma prova (Dueto Livre Júnior e Absoluto), mas com classifica es distintas por escalão. No entanto, para a classifica o Absolutos são tidos em conta todos os duetos (júnior e absolutos) em competi o nesta prova. Cada clube apenas poderá inscrever 1 uma coreografia de escalão Júnior (atletas nascidas/os de 2003 a 2006) e 1 de escalão Absoluto (atletas nascidas/os em 2006 e antes). No que diz respeito   atribui o de pontos para a Taça de Portugal, será apenas contabilizada a melhor classifica o de cada prova por categoria, por clube.

### 3. CLASSIFICA O E PR MIOS

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados nas provas de Solo, Dueto, Equipa e Combinado em todas as categorias em competi o.

### 4. SORTEIO

Neste Campeonato Nacional, 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/SESS�O	HOR�RIOS	ORGANIZA�O
Dia anterior	-	Por definir	Treino com acompanhamento musical
		Por definir	<b>Reuni�o de Delegados – Sorteio</b>
Dia 1	1ª Jornada 1ª Sess�o	7h45 – 8h45	Aquecimento
		9h00	In�cio da competi�o
Dia 1	1ª Jornada 2ª Sess�o	14h45 – 15h45	Aquecimento
		16h00	<b>Desfile dos participantes</b> In�cio da competi�o
		21h30	<b>Reuni�o Comiss�o T�cnica Nacional</b>
Dia 2	2ª Jornada 1ª Sess�o	7h45 – 8h45	Aquecimento
		9h00	In�cio da competi�o
Dia 2	2ª Jornada 2ª Sess�o	14h15 – 15h15	Aquecimento
		15h30	In�cio da competi�o

**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.**

## CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO

### 1. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão seguir até ao dia 27 de junho 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).**

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.

A competição de esquemas no Campeonato Nacional de Verão está limitada às seguintes provas e ao número limite de esquemas por atleta:

ESCAL�O	SOLO T�CNICO	SOLO LIVRE	DUETO T�CNICO	DUETO LIVRE	EQUIPA T�CNICA	EQUIPA LIVRE	COMBINADO	N� M�X ESQUEMAS
INFANTIL		X		X		X	-	4
JUVENIL		X		X		X	-	6
J�NIOR	-	X	-	X	-	-	-	6
ABSOLUTO	-	X	X	X	-	X	X	7

#### **Notas:**

- Em todos os escalões são 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 atletas e o primeiro combinado apresentar 10. A segunda equipa e/ou combinado compete como extracompetição.
- **Solos Infantis e Juvenis** – são 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). No que diz respeito à atribuição de pontos para a Taça de Portugal, será apenas contabilizada a melhor classificação de cada prova por categoria, por clube.

### 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	JORNADA/SESSÃO	AQUECIMENTO	HORÁRIOS	PROVAS/ ORGANIZAÇÃO
Dia anterior	-	A definir		Treino com acompanhamento Musical
			18h45	Reunião Técnica de Clubes - Sorteio
Dia 1	1ª Jornada 1ª Sessão	7h45 – 8h45	9h00	Início da competição
Dia 1	1ª Jornada 2ª Sessão	14h45 – 15h45	16h00	Início da competição
Dia 2	2ª Jornada 1ª Sessão	7h45 – 8h45	9h00	Início da competição
Dia 2	2ª Jornada 2ª Sessão	14h45 – 15h45	16h00	<b>Desfile dos participantes</b> 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.**