



**FPN**

**REGULAMENTO DE PROVAS DE NÍVEL 2021/2022**



**NATAÇÃO ARTÍSTICA**



## 1. ÂMBITO

O Programa de Níveis (PN)  um programa de desenvolvimento desportivo da disciplina de Nataç3o Artística (NatArt) na sua vertente competitiva.

Trata-se de um programa estruturado de conteúdos técnicos sistematizados em níveis de desenvolvimento desportivo, permitindo o acesso diferenciado de atletas das várias categorias ao Quadro Competitivo Nacional (QCN), fazendo a correspondência entre os níveis do programa e as categorias e competências necessárias  competiç3o.

## 2. OBJECTIVO

O PN tem os seguintes objetivos:

1. Definir e avaliar competências relevantes para a progress3o na carreira do atleta de NatArt;
2. Possibilitar o acesso diferenciado e positivo aos QCN;
3. Registrar e avaliar competências diferentes das apresentadas nos quadros competitivos, traçando um perfil evolutivo do atleta durante a sua permanência no programa;
4. Fomentar a competiç3o de âmbito regional, onde os valores da tica e do espritodesportivo prevalecem.

## 3. CARACTERIZAÇ3O

O PN é composto por 4 níveis de dificuldade e complexidade crescente aos quais se encontram associadas as seguintes categorias:

- **Nível 1:** permite a participaç3o de atletas da categoria **Infantil** nos QCN;
- **Nível 2:** permite a participaç3o de atletas da categoria **Juvenil** nos QCN;
- **Nível 3:** permite a participaç3o de atletas da categoria **Júnior** nos QCN;
- **Nível 4:** permite a participaç3o de atletas da categoria **Snior** nos QCN.

Os atletas apenas devem realizar o Nível correspondente ao seu escal3o etário e de competiç3o, de acordo com o Regulamento de Competiç3es Nacionais.

Cada nível é composto por conteúdos técnicos agrupados nos seguintes **domínios**:

1. **Nataç3o;**
2. **Figuras ou Elementos técnicos;**

## 4. DESTINATÁRIOS

O PN destina-se a atletas filiados que têm como objetivo a participaç3o nos Campeonatos Nacionais de Nataç3o Artística. S3o poder3o participar atletas com exame médico válido  data da prova de nível, devidamente inserido e validado no programa *fpnsystem*.

## 5. NÍVEIS DO PROGRAMA

### NÍVEL 1

#### 1. NATAÇÃO

Descrição	Execução	Avaliação
100m Crol	Tempo 1'50" (Tolerância: = 20")	Por pontuação. A cada violação ao Regulamento FINA de NPD será subtraído 0,5 ponto, assim como o não cumprimento do tempo de execução para cada prova. Nota mínima para ser APTO: 2
100m Costas	Tempo 2'00" (Tolerância: = 20")	
100m Bruços	Tempo 2'05" (Tolerância: = 20")	

#### 2. FIGURAS

Descrição			Avaliação
Nº	Nome da Figura	C.D.	Por pontuação (0 a 10). De acordo com o Regulamento FINA de NatArt. Média para ser APTO: 4,0 pontos.
106	Perna de ballet perna esticada	1.6	
301	Barracuda	1.9	

### NÍVEL 2

#### 1. NATAÇÃO

Descrição	Execução	Avaliação
200m Estilos	Tempo 4'00" (Tolerância 10")	NÃO APTO se há violação ao Regulamento FINA de NPD ou não cumprimento do tempo de execução para a prova.

#### 2. FIGURAS

Descrição			Avaliação
Nº	Nome da Figura	C.D.	Por pontuação (0 a 10). De acordo com o Regulamento FINA de NArt. Média para ser APTO: 5,0 pontos.
423	Ariana	2.2	
143	Rio	3.1	

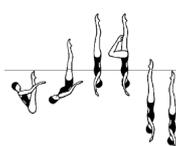
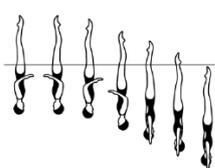
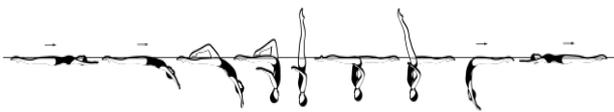
As atletas do escalão Juvenil de último ano que pretendam competir também no escalão Júnior na presente época desportiva deverão realizar a Prova de Nível 3.

## NÍVEL 3

### 1. NATAÇÃO

Descrição	Execução	Avaliação
200m Estilos	Tempo 3'50" (Tolerância 10")	NÃO APTO se há violação ao Regulamento FINA de NPD ou não cumprimento do tempo de execução para a prova.

### 2. ELEMENTOS TÉCNICOS

Elementos Técnicos Equipa JÚNIOR	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 180°</i> é executada enquanto o joelho é estendido até à <b>posição de Vertical</b> [CD 2.3].</p> 	<p>Atleta deve iniciar o elemento a partir da posição básica dorsal e realizar a descida até à posição de encarpado à retaguarda submerso. O elemento é avaliado a partir da posição de encarpado à retaguarda submerso e termina após a imersão total dos pés.</p>
<p>2. Partindo da <b>Posição de Vertical</b>, é executada uma <i>Twist Spin</i> (é executada meia volta à mesma altura e, sem pausa ou paragem, é seguida por uma espira contínua de 720° (2 rotações)) [CD 1.8].</p> 	<p>Atleta deve colocar-se no meio do painel de juizes em retropedalagem e, após indicação do árbitro, deve assumir a posição de "mesa" e elevar rapidamente as pernas até à posição de vertical permanecendo com 10 remadas/5 segundos. De seguida, deve executar o elemento requerido. A avaliação do elemento inicia quando a/o atleta assume a posição de vertical e termina após a total imersão dos pés.</p>
<p>3. É executada a Figura 436 – Ciclone até à <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>

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



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

- 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 à prova.
- Avaliação por pontuação de 0 a 10 pontos, de acordo com o Regulamento FINA de NatArt. Média para ser APTO: 5,5 pontos.

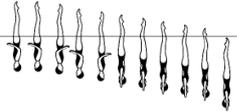
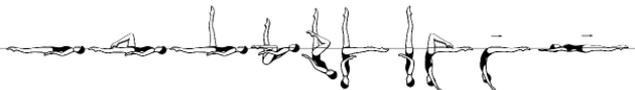
## NÍVEL 4

### 1. NATAÇÃO

Descrição	Execução	Avaliação
200m Estilos	Tempo 3'40" (Tolerância 10")	NÃO APTO se há violação ao Regulamento FINA de NPD ou não cumprimento do tempo de execução para a prova.

### 2. ELEMENTOS TÉCNICOS

Elementos Técnicos Equipa ABSOLUTO	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 360°</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, seguida de uma espira contínua de 1440º</i> (4 rotações) [CD 2.2].</p> 	<p>Atleta deve colocar-se no meio do painel de juízes em retro pedalagem e, após indicação do árbitro, deve assumir a posição de “mesa” e elevar rapidamente as pernas até à posição de vertical permanecendo com 10 remadas/5 segundos. De seguida, deve executar o elemento requerido. A avaliação do elemento inicia quando a 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 180º. 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>

- Destinado às atletas de categoria Absoluta que tenham por objetivo competir pela primeira vez (neste escalão) nos Campeonatos Nacionais e que não tenham competido na época imediatamente anterior no escalão Júnior.
- As atletas Seniores que não participem em competições nacionais à pelo menos duas épocas desportivas deverão realizar apenas aprova de esquema para poderem voltar a competir nos Campeonatos Nacionais.
- As atletas Juniores que transitam de escalão na presente época desportiva e que tenham competido a nível nacional na época imediatamente anterior estão isentas de realizar a prova de nível 4.
- As atletas apenas prestam provas no domínio da natação, das destrezas em seco, das destrezas na água e no esquema.

- 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 à prova.
- Avaliação por pontuação de 0 a 10 pontos, de acordo com o Regulamento FINA de NatArt. Média para ser APTO: 5,5 pontos.

## 6. SISTEMA DE AVALIAÇÃO

Os atletas terão de realizar os 2 domínios (Natação e Figuras/Elementos Técnicos) mesmo que não obtenham aprovação num deles.

Após a realização de cada Prova de Nível, os clubes devem ser informados de imediato que atletas é que se classificaram como APTO e NÃO APTO em cada domínio, sabendo que os resultados não são oficiais. Desta forma, os clubes e treinadoras podem preparar mais rapidamente as suas atletas para a Prova de Nível seguinte.

### Natação:

- Realizada por um árbitro de Natação Pura.
- A prova de natação deve ser realizada com uma nadadora por pista. No entanto, podem nadar várias atletas ao mesmo tempo consoante as pistas da piscina disponíveis para o efeito.
- A atribuição de uma penalização verificar-se-á quando o atleta não alcançar o tempo definido ou não respeitar o definido pelo regulamento FINA para a Natação Pura Desportiva (exemplo: viragens mal executadas).
- Caso o atleta apresente várias falhas no que diz respeito ao cumprimento do regulamento FINA (exemplo: viragens mal executadas e ação dos MI de Crol na prova ou percurso de Bruços), apenas será atribuída uma penalização (-0,5) correspondente à coluna Erros no regulamento.
- Em anexo a este regulamento as regras do regulamento FINA de Natação Pura Desportiva que deverão ser consideradas para a aprovação com sucesso neste domínio.
- As pontuações de cada prova/distância e as respetivas penalizações serão atribuídas de acordo com os quadros seguintes para o Nível 1:

Classificação	Nível 1		
	PONTUAÇÃO	PENALIZAÇÃO	
		Não cumpre tempo	Erros no regulamento
Prova			
100m Livres	1	-1	-0,5
100m Costas	1	-1	-0,5
100m Bruços	1	-1	-0,5

- Podem ser atribuídas as 2 penalizações em simultâneo para a mesma prova/distância caso a nadadora não cumpra o tempo definido (-1) nem o regulamento FINA de NPD (-0,5).

### **Figuras:**

- O resultado da prova de Figuras será obtido a partir da média das notas das figuras realizadas, ponderada ao coeficiente de dificuldade de cada Figura.
- A média é calculada com 2 casas decimais.
- A avaliação das Figuras é realizada de acordo com o definido no Regulamento FINA.
- O atleta supera o nível quando obtém a seguinte pontuação no domínio das figuras:
  - Nível 1 (Infantis)  $\geq 4,0$
  - Nível 2 (Juvenis)  $\geq 5,0$

### **Elementos Técnicos:**

- O resultado da prova de Elementos Técnicos será obtido a partir da média das notas dos elementos realizados ponderada ao coeficiente de dificuldade de cada Elemento.
- A média é calculada com 2 casas decimais.
- A avaliação dos Elementos é realizada de acordo com o definido no Regulamento FINA.
- O atleta supera o nível quando obtém pontuação  $\geq 5,5$  no domínio dos Elementos Técnicos

### **Classificação Final:**

A classificação final de cada Prova de Nível é determinada por Nível e obtém-se através da classificação de APTO em todos os domínios prestados por cada atleta no respetivo nível.

## **7. ORGANIZAÇÃO DA PROVA**

### **7.1 Competências da FPN**

À FPN compete a aprovação do regulamento e homologação dos resultados.

O vogal para a Natação Artística no CNA, ou outra pessoa por este mandatado, estará presente em todas as provas de nível, de forma a supervisionar o decorrer das mesmas.

### **7.2 Competências da AT organizadora**

A preparação, divulgação e organização das Provas de Níveis é da responsabilidade das Associações Territoriais, mediante proposta à FPN.

A Associação Territorial responsável pela organização da prova de nível, fica encarregue de:

- receber as inscrições e verificar a filiação e validade dos exames médicos desportivos das participantes;
- convocar 1 ou 2 árbitros pontuadores (de categoria distrital ou nacional) de Natação Artística e 1 de Natação Pura;
- efetuar o pagamento das despesas inerentes à realização dessa prova.
- observar o cumprimento do estipulado na Circular n.º04/14 de 16 de janeiro de 2014.

As fichas de registo com os resultados deverão ser autenticadas pelos árbitros presentes na Prova de Nível e enviados para a FPN, para homologação. Deve ser utilizada a folha de pontuação individual oficial para a avaliação das atletas que segue em anexo a este regulamento.

## 8. PARTICIPAÇÃO

- a) A participação em Provas de Nível é reservada a atletas filiados na FPN como individuais, ou em representação dos Clubes, ou outras entidades filiadas.
- b) Atletas são candidatos a realizar o nível da categoria correspondente, não necessitando de realizar os níveis anteriores.
- c) Os atletas do último ano de cada categoria podem fazer prova de nível da categoria imediatamente superior na presente época desportiva. Caso não sejam aprovados em todos os domínios na última prova de nível realizada durante a época desportiva corrente deverão repetir o nível completo na época desportiva seguinte.
- d) O atleta pode realizar o número de provas de nível que desejar na presente época desportiva.
- e) O atleta poderá ser inscrito isoladamente nos domínios (natação ou figuras /elementos) que tenha reprovado na prova de nível anterior, na corrente época desportiva. No entanto, caso transite de época, terá que realizar a prova de nível completa para ser aprovada.
- f) O atleta que reprove em uma ou mais provas de determinado(s) domínio(s), deverá repetir o(s) domínio(s) completo(s) e (não apenas a prova à qual reprovou) para obter uma classificação final de APTO.
- g) As atletas deverão apresentar-se de fato de banho preto e touca branca. Óculos e pinça são opcionais.

## 9. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser realizadas para a AT organizadora, com conhecimento para a FPN.

## 10. CATEGORIAS

CATEGORIAS	Níveis
INFANTIS	1
JUVENIS	2
JUNIORES	3
SENIORES	4

## 11. RESULTADOS

Os resultados da prova devem ser remetidos à FPN, para homologação, pela Associação Territorial correspondente num prazo máximo de 5 (cinco) dias após o termo da mesma, ficando a divulgação dos mesmos a cargo da AT organizadora.

## 12. HORÁRIOS

Os horários de cada prova poderão, por motivos vários, sofrer alterações. As ATs deverão informar antecipadamente todos os clubes relativamente aos horários definitivos.

## 13. JÚRI DA PROVA

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, 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 158  a 160  do Regulamento Geral da FPN.

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

#### **14. CASOS OMISSOS**

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

A resolução dos casos omissos   da competência da Direção da FPN.



# FOLHA DE PONTUAÇÃO INDIVIDUAL

ATLETA \_\_\_\_\_ ANO NASCIMENTO \_\_\_\_\_ NÍVEL AVALIADO \_\_\_\_\_ CLUBE \_\_\_\_\_

## PROVAS DE NATAÇÃO

PROVA	TEMPO	PONTUAÇÃO DA PROVA	PENALIZAÇÃO (Tempo)	PENALIZAÇÃO (Regulamento)	TOTAL	*PENALIZAÇÕES - Descrição do(s) erro(s) (a preencher pelo árbitro de Natação)
100m Crol		1	-1	-0,5		
100m Costas		1	-1	-0,5		
100m Bruços		1	-1	-0,5		
200m Estilos			Assinalar com x	Assinalar com x		
					APTA/NÃO APTA	

### PROVA DE FIGURAS Nível 1 - Infantil

FIGURA	JUIZ 1	JUIZ 2	Média	CD	Média ponderada ao CD	MÉDIA FINAL
1.Perna de ballet perna estendida				1.6		
2.Barracuda				1.9		
						APTA / NÃO APTA

### PROVA DE ELEMENTOS TÉCNICOS Nível 3 - Junior

Elemento Técnico	JUIZ 1	JUIZ 2	Média	CD	Média Ponderada ao CD	MÉDIA FINAL
1				2.3		
2				1.8		
3				2.6		
4				3.1		
						APTA / NÃO APTA

### PROVA DE FIGURAS Nível 2 - Juvenil

FIGURA	JUIZ 1	JUIZ 2	Média	CD	Média ponderada ao CD	MÉDIA FINAL
1. Ariana				2.2		
2. Rio				3.1		
						APTA / NÃO APTA

### PROVA DE ELEMENTOS TÉCNICOS Nível 4 - Senior

Elemento Técnico	JUIZ 1	JUIZ 2	Média	CD	Média Ponderada ao CD	MÉDIA FINAL
1				2.5		
2				2.2		
3				2.6		
4				3.1		
						APTA / NÃO APTA

Juiz nº 1	Juiz nº 2	O juiz de natação pura	RESULTADO FINAL	
-----------	-----------	------------------------	-----------------	--



# Regras FINA Nataç3o Pura Desportiva (2017-2021)

## Dom3nio Nataç3o

### SW 4 A PARTIDA

**SW 4.1** A partida nas provas de Livres, Bruços, Mariposa e Estilos ser3a efetuada por meio de salto. Ao apito prolongado (SW 2.1.5) do Juiz-3rbitro, os nadadores devem subir para o bloco de partida e a3 permanecer. 3 voz de "aos seus lugares", do Juiz de Partidas, devem colocar-se imediatamente em posiç3o de partida, com pelo menos um p3 na parte da frente do bloco. A posiç3o das m3os n3o 3 relevante. Quando todos os nadadores estiverem imobilizados, o Juiz de Partidas deve dar o sinal de partida.

**SW 4.2** A partida para as provas de Costas e Estafetas de Estilos, ser3a efetuada dentro de 3gua. 3 primeira apitadela longa do Juiz-3rbitro (SW 2.1.5), os nadadores dever3o entrar imediatamente na 3gua. 3 segunda apitadela longa, os nadadores dever3o colocar-se, sem demora indevida, na posiç3o de partida (SW 6.1). Quando todos os nadadores estiverem na posiç3o de partida, o Juiz de Partidas dar3a a voz "Aos seus lugares". Quando todos os nadadores estiverem im3veis, o Juiz de Partidas dar3a o sinal de partida.

**SW 4.4** Qualquer nadador que parta antes do sinal de partida ser dado ser3a desclassificado. Se o sinal de partida soar antes da desclassificaç3o ser declarada, a prova continuar3a e o nadador ou nadadores ser3o desclassificados ap3s a prova terminar. Se a desclassificaç3o for assinalada antes do sinal de partida, o sinal n3o ser3a dado, os restantes nadadores ser3o mandados para tr3s e proceder-se-3a a nova partida. O 3rbitro repete o procedimento de partida começ3ando com o apito longo (o segundo de costas), como mencionado em SW 2.1.5.

### SW 5 ESTILO LIVRE

**SW 5.1** Estilo Livre significa que numa prova assim designada o nadador pode nadar em qualquer estilo, exceto nas provas de Estilos ou de estafetas de Estilos, em que Livres pode ser qualquer estilo que n3o seja Costas, Bruços ou Mariposa.

**SW 5.2** O nadador tem de tocar na parede com qualquer parte do corpo, ao completar cada percurso e na chegada.

**SW 5.3** Durante toda a prova, alguma parte do corpo do nadador deve romper a superf3cie da 3gua, exceto na partida e ap3s as viragens, em que ser3a permitido ao nadador estar submerso at3 uma dist3ncia de 15 metros da parede depois da partida e em cada viragem. A esta dist3ncia a cabeç3a dever3a ter rompido a superf3cie da 3gua.

### SW 6 COSTAS

**SW 6.1** Antes do sinal de partida, os nadadores dever3o alinhar dentro de 3gua face aos blocos de partida, com ambas as m3os nas pegadas dos mesmos. 3 proibido apoiar os p3s sobre a caleira ou curvar os dedos dos p3s na sua borda. Quando o suporte de partida para o nado costas estiver a ser utilizado na partida, os dedos de ambos os p3s devem estar em contato com a borda ou com a placa de toque do placar eletr3nico. Curvar os dedos dos p3s na parte superior da placa de toque 3 proibido.

**SW 6.2** Ao sinal de partida e ap3s as viragens, os nadadores dever3o sair da parede e nadar na posiç3o de costas durante toda a prova, exceto ao executar uma viragem, segundo se determina em SW 6.4. A posiç3o normal de costas pode incluir um movimento de rotaç3o do corpo at3, mas n3o incluindo, os 90° em relaç3o 3 horizontal. A posiç3o da cabeç3a 3 irrelevante.

**SW 6.3** Durante toda a prova, alguma parte do corpo do nadador deve romper a superf3cie da 3gua. 3 permitido ao nadador estar completamente submerso durante a viragem e at3 uma dist3ncia da parede inferior a 15



metros após a partida e após cada viragem. A esta distância a cabeça já deverá ter rompido a superfície da água.

**SW 6.4** Durante a viragem, os ombros poderão rodar para além da vertical para braços, após o que um movimento contínuo imediato de um braço, ou um movimento contínuo imediato e simultâneo dos dois braços pode ser utilizado para iniciar a viragem. O nadador terá que retomar a posição de costas logo que deixe a parede. Durante a viragem, o nadador deverá tocar a parede com qualquer parte do corpo.

**SW 6.5** Ao terminar a prova, o nadador deve tocar a parede na posição de costas na respetiva pista.

## **SW 7 BRUÇOS**

**SW 7.1** Após a partida e após cada viragem, o nadador poderá fazer uma braçada completa até às pernas durante a qual pode estar submerso. Uma única pernada de golfinho é permitida em qualquer momento antes da primeira pernada de braços após a saída e após cada viragem. A cabeça deve romper a superfície da água antes que as mãos virem para dentro na parte mais larga da segunda braçada.

**SW 7.2** A partir do início da primeira braçada após o início e depois de cada viragem, o corpo deve estar de bruços. Não é permitido perder a posição de bruços em qualquer momento, exceto na viragem após o toque na parede onde é permitido virar de qualquer maneira, desde que o corpo esteja na posição ventral ao sair da parede. Desde o início e durante toda a prova o ciclo de bruços deve ser uma braçada e uma pernada por esta ordem. Todos os movimentos dos braços devem ser simultâneos e no mesmo plano horizontal, sem movimentos alternados.

**SW 7.3** As mãos devem ser levadas para a frente juntas e em simultâneo, em movimento vindo do peito, abaixo ou sobre a água. Os cotovelos deverão ser mantidos dentro de água, exceto na última braçada antes da viragem, durante a viragem e na última braçada aquando da chegada. As mãos podem ser trazidas para trás, abaixo ou ao nível da superfície da água. As mãos não devem ser puxadas atrás da linha das ancas, exceto durante a primeira braçada após a partida e após cada viragem.

**SW 7.4** Durante cada ciclo completo, qualquer parte da cabeça do nadador deve romper a superfície da água. Todos os movimentos das pernas devem ser simultâneos e no mesmo plano horizontal sem movimentos alternados.

**SW 7.5** Os pés devem estar virados para fora durante a impulsão da pernada. Não são permitidos batimentos alternados ou pernada de mariposa. Exceto no disposto em SW 7.1. Quebrar a superfície da água com os pés é permitido, a menos que seja seguido de uma pernada de golfinho para baixo.

**SW 7.6** Em cada viragem e no final da prova, o toque na parede deve ser feito com ambas as mãos separadas e simultaneamente, ao nível, acima ou abaixo da superfície da água. No último ciclo antes da viragem ou no final da prova, uma braçada não seguida de pernada é permitida. A cabeça pode estar submersa após a última braçada antes do toque, desde que quebre a superfície da água em qualquer ponto do último ciclo, completo ou incompleto, que preceda o toque.

## **SW 8 MARIPOSA**

**SW 8.1** Desde o início da primeira braçada após a partida e em cada viragem, o corpo deve estar em posição de bruços. É permitido o batimento de pernas na posição lateral enquanto o nadador estiver submerso. Não é permitido em qualquer momento, rodar para a posição de costas, exceto na viragem após o toque na parede onde é permitido virar de qualquer maneira, desde que o corpo esteja na posição ventral ao sair da parede.

**SW 8.2** Ambos os braços devem ser levados simultaneamente para a frente por fora da água e trazidos para trás simultaneamente por baixo de água durante toda a prova, conforme a SW 8.5.



**SW 8.3** Todos os movimentos das pernas para cima e para baixo devem ser executados simultaneamente. A posição das pernas ou dos pés não necessitam de estar ao mesmo nível, no entanto não poderá haver alternância entre eles. O movimento de pernada de braços não é permitido.

**SW 8.4** Em cada viragem e no final da prova o toque na parede deve ser feito com ambas as mãos separadamente e simultaneamente, ao nível, por cima ou abaixo da superfície da água.

**SW 8.5** Na partida e nas viragens são permitidas ao nadador uma ou mais pernadas e uma braçada debaixo de água que o conduza à superfície. Será permitido ao nadador estar totalmente submerso até uma distância de 15 metros da parede, após a partida e depois de cada viragem. A esta distância a cabeça já deverá ter rompido a superfície da água. O nadador deverá permanecer à superfície até à viragem seguinte ou até à chegada.

## **SW 9 ESTILOS**

**SW 9.1** Na prova de Estilos, o nadador executará os quatro estilos pela seguinte ordem: Mariposa, Costas, Braços e Livre. Cada um dos estilos deve abranger um quarto (1/4) da distância.

**SW 9.2** No nado de Livres, o nadador deve estar de braços exceto quando executar a viragem. O nadador deverá retornar à posição de braços antes de realizar qualquer pernada ou braçada.

**SW 9.3** Na prova de estafeta de Estilos, os nadadores executarão os quatro estilos pela seguinte ordem: Costas, Braços, Mariposa e Livre.

**SW 9.4** Cada percurso deverá ser concluído de acordo com as regras relativas ao respetivo estilo.

## **SW 10 A PROVA**

**SW 10.1** Todas as provas individuais devem ser separadas por sexo.

**SW 10.2** Um nadador que nadar sozinho uma prova terá que cobrir o percurso completo para se classificar.

**SW 10.3** Um nadador terá que permanecer e terminar a prova na mesma pista em que partiu.

**SW 10.4** Em todas as provas, um nadador, ao virar, terá que contactar fisicamente com a parede da piscina. A viragem deverá ser feita a partir da parede e não é permitido dar impulso ou andar sobre o fundo da piscina.

**SW 10.6** Não é permitido puxar pela pista.

**SW 10.7** O nadador que, atravessando-se noutra pista, obstruir ou impedir outro nadador será desclassificado. Se a falta for intencional, o Juiz-Árbitro comunicará à entidade promotora da prova e ao representante do nadador que tiver cometido a falta.

**SW 10.8** Nenhum nadador poderá usar ou vestir qualquer dispositivo ou fato de banho que possa aumentar a sua velocidade, flutuação ou resistência durante uma competição (tais como palmípedes, barbatanas, bandas terapêuticas ou substâncias adesivas, etc.). Podem usar-se óculos. Não é permitido o uso de qualquer tipo de fita sobre o corpo, salvo se aprovado pelo Comité Médico da FINA.