

CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS NATAÇÃO SINCRONIZADA | 2016

PROGRAMA/ HORÁRIO

Dia/ Jornada	Aquecimento	Horários	Provas/ Organização
Domingo 27-nov 1ª Jornada 1ª Sessão	8h00/ 9h15	8h00	Reunião de arbitragem
		8h45	Reunião de delegados
		9h30/ 12h30	Figuras Juvenil <i>Intervalo</i> Elementos Técnicos de Dueto - Categoria Absoluta
Domingo 27-nov 1ª Jornada 2ª Sessão	14h00/ 15h15	15h30/ 19h30	Figuras Júnior Figuras Infantil <i>Intervalo</i> Elementos Técnicos de Equipa - Categoria Absoluta <i>Cerimónia Protocolar de Entrega de Medalhas</i>

ESTATÍSTICA DE INSCRIÇÕES

CLUBE	AT	FIGURAS			ELEM. TÉCNIC ABS		Nº nadadoras	Nº provas
		INF	JUV	JUN	DUETO	EQUIPA		
ADBA - Associação Desportiva Bairro dos Anjos	ANDL	3	4	4	0	0	11	11
AMINATA - Clube Natação de Évora	ANALEN	5	7	9	4	9	24	34
Búzios - Associação de Nadadores Salv. De Coruche	ANDS	2	2	2	0	0	6	6
CCDAEULx - Clube CCD Avançado do Estádio Universitário de Lisboa	ANL	0	0	1	0	0	1	1
CFP - Clube Fluvial Portuense	ANNP	6	4	4	3	0	14	17
CNA - Clube de Natação da Amadora	ANL	3	6	2	0	4	15	15
CRM - Clube Recreativo Mortuense	ANCNP	3	7	2	0	1	12	13
FBSC - Fundação Beatriz Santos Clube	ANC	0	2	2	0	0	4	4
Foca - Clube de Natação de Felgueiras	ANNP	6	8	7	12	12	23	45
GESL - Geslours	ANL	6	8	6	11	11	25	42
LSXXI - Lousada Séc. XXI	ANNP	2	0	1	0	0	3	3
MO - Município de Odivelas	ANL	7	5	0	2	2	13	16
OSCN - OvarSincro Clube de Natação	ANCNP	8	10	3	3	3	22	27
Portinado	ANALG	2	7	3	0	0	12	12
SAD - Sport Algés e Dafundo	ANL	0	5	1	2	3	8	11
TLF - Tempo Livre Fiscal	ANNP	0	1	3	2	0	6	6
16 Clubes inscritos	TOTAL	53	76	50	39	45	199	263

FIGURAS - CATEGORIA JUVENIL

Pré-swimmer figuras obrigatórias - Maria Antunes Paiva (FBSC)

Pré-swimmer figuras opcionais - Inês Diana Fernandes (ADBA)

FIGURAS OBRIGATÓRIAS

Nº	Nome da Figura	C.D.
1 - 423	Ariana	2.2
2 - 301e	Barracuda, espira 360º	2.2

FIGURAS OPCIONAIS - GRUPO 1

Nº	Nome da Figura	C.D.
3 - 342	Garça	2.1
4 - 115	Catalina	2.3

	Painel 1	Painel 2	Painel 1	Painel 2
	Fig. 1 Obrigatória	Fig. 3 Opcional	Fig. 2 Obrigatória	Fig. 4 Opcional
Inicia a nadadora número	1	38	19	57

Nº	Nome nadadora	Clube
1	Beatriz Cerqueira Teixeira	FOCA
2	Iara Fidalgo Marques	CRM
3	Lara Pires Paulo	PORTIN
4	Jane Silva Costa	CFP
5	Sara Moisés Calisto	CRM
6	Maria Esteves Madureira	SAD
7	Catarina Sousa Castro	CRM
8	Mafalda Ventura Azevedo	FOCA
9	Joana Oliveira Fonseca	OSCN
10	Débora Luis Lopes	BUZIOS
11	Mariana Fidalgo Cabouco	CNA
12	Margarida Alves Mendes	CNA
13	Madalena Marques Coelho	MO
14	Ana Beatriz Rocha	OSCN
15	Telma Barros Teixeira	FOCA
16	Catarina Dinis Ramos	GESL
17	Patrícia Anacleto Figueira	MO
18	Joana Filipa Saramago	MO
19	Matilde Cruz Gama	OSCN
20	Joana Manuela Fernandes	FOCA
21	Sofia Santos Tavares	OSCN
22	Mariana Nunes Pinho	FBSC
23	Mariana Gonçalves Carvalho	FOCA
24	Mariana Sousa Rocha	CFP
25	Maria Eduarda Oliveira	ADBA
26	Marina Carreira Dias	ADBA
27	Matilde Faustino Pereira	ADBA
28	Madalena Carriço Brasão	AMINAT
29	Inês Barreira Ataíde	SAD
30	Gabriela Machado Ribeiro	TLF

31	Beatriz Sa Cunha	OSCN
32	Francisca Almeida Reis	PORTIN
33	Kexin Gao (<i>Extra</i>)	GESL
34	Laura Fanchamps Manarte	OSCN
35	Beatriz Silva Prates	OSCN
36	Mariana Nogueira Ganhão	AMINAT
37	Carolina Ribeiro Lopes	GESL
38	Maria Lazutina (<i>Extra</i>)	GESL
39	Rita Manuel Silva	FOCA
40	Juliana Miranda Baptista	CRM
41	Sofia Silva Orvalho	AMINAT
42	Maria José Duarte	ADBA
43	Sofia Margarida Laranjo	BUZIOS
44	Catarina Santos Martins	PORTIN
45	Ana Miguel Silva	CRM
46	Francisca Sena Fonseca	GESL
47	Lara Monica Silva	FOCA
48	Barbara Paulo Pires	PORTIN
49	Catarina Sofia Farinha	MO
50	Vitória Tavares Andrade	OSCN
51	Maria Belen Curbelo (<i>Extra</i>)	CNA
52	Leyan Gao (<i>Extra</i>)	GESL
53	Catarina Campos Alcobia	GESL
54	Clara Mendes Filipe	FBSC
55	Leonor Reis Baltazar	PORTIN
56	Catarina Sofia Samora	AMINAT
57	Maria Beatrice Dubini	CFP
58	Marisa Alexandra Carmo	MO
59	Joana Costa Fernandes	PORTIN
60	Carlota Bentes Milheiro	CFP
61	Isis Veiros Andrade	OSCN
62	Inês Silva Valente	CRM
63	Mariana Silva Teixeira	FOCA
64	Mariana Sofia Santos	AMINAT
65	Marta Margarida Costa	CRM
66	Carolina Correia Figueiredo	OSCN
67	Maria Maroco Firmino	CNA
68	Inês Gageiro Lino	PORTIN
69	Joana Alves Martins	CNA
70	Marta Amaral Moreira	GESL
71	Sofia Lourenço Pinto	CNA
72	Camila Raquel Oliveira	SAD
73	Isabel Landeiro Sousa	SAD
74	Ana Carolina Silva	AMINAT
75	Ana Bárbara Costa	SAD
76	Carolina Enes Henriques	AMINAT

INTERVALO

ELEMENTOS TÉCNICOS DE DUETO - CATEGORIA ABSOLUTA

Elemento	Descrição	C.D.
E1	É executada a Figura 436 – Ciclone até à posição de vertical. É executada uma volta completa (360° à mesma altura) enquanto uma perna baixa para a posição de vertical joelho fletido, seguida de espira contínua de 1080° (3 rotações) à medida que o joelho fletido se eleva para posição de vertical	3.1
E2	Com um deslocamento no sentido da cabeça, uma perna é elevada diretamente para a posição de perna de ballet, seguida pela outra perna para a posição de perna de ballet dupla. Mantendo a posição de perna de ballet dupla é executada uma rotação de 360°	1.9
E3	Iniciando e mantendo a posição de cauda de peixe, a perna horizontal executa 2 voltas rápidas (720° de rotação). Continuando na mesma direção, a perna horizontal é elevada para a posição vertical à medida que executa uma espira contínua 720° (2 rotações). (uma volta desde o fecho completo e pelos tornozelos até desaparecer)	2.1
E4	Partindo da posição de encarpado à retaguarda, com pernas na vertical, é executada a Figura 301c – Barracuda com meia volta rápida	2.4

	Painel 1	Painel 2	Painel 1	Painel 2
	Elemento 1	Elemento 3	Elemento 2	Elemento 4
Inicia a nadadora número	1	20	10	30

Nº	Nome nadadora	Clube
1	Maria Beatriz Gonçalves	GESL
2	Ana Filipa Novais	TLF
3	Francisca Sena Fonseca	GESL
4	Mariana Silva Teixeira	FOCA
5	Mafalda Ferreira Magalhães	FOCA
6	Filipa Abreu Faria	OSCN
7	Maria Margarida Gonçalves	GESL
8	Carolina Silva Nogueira	GESL
9	Mariana Sofia Correia	AMINAT
10	Maria Leonor Miranda	GESL
11	Margarida Santo Freire	MO
12	Mariana Castres Pereira	SAD
13	Laura Ribeiro Cunha	FOCA
14	Carolina Correia Melo	SAD
15	Sofia Inês Guerreiro	AMINAT
16	Diana Sanches Gomes	FOCA
17	Telma Mendes Ferreira	FOCA
18	Ana Beatriz Fernandes	GESL
19	Ana Margarida Teixeira	FOCA
20	Patricia Anacleto Figueira	MO
21	Maria Adriana Sousa	FOCA
22	Francisca Lurdes Magalhães	FOCA
23	Barbara Nogueira Costa	GESL
24	Maria Queiroga Martins	GESL
25	Lara Monica Silva	FOCA
26	Mafalda Sousa Mendes	AMINAT
27	Ana Isabel Batista	FOCA
28	Telma Barros Teixeira	FOCA
29	Beatriz Cruz Gama	OSCN
30	Beatriz Machado Braga	CFP

31	Cheila Morais Vieira	GESL
32	Alexandra Nogueira Costa	GESL
33	Catarina Cunha Sousa	FOCA
34	Mariana Rodrigues Valente	OSCN
35	Filipa Alexandra Anacleto	AMINAT
36	Inês Fernandes Abreu	TLF
37	Maria Inês Cerqueira	CFP
38	Carlota Bentes Milheiro	CFP
39	Filipa Morgadinho Coelho	GESL

DOMINGO, 27 NOVEMBRO 2016

1ª JORNADA, 2ª SESSÃO- 15H30

FIGURAS - CATEGORIA JÚNIOR

Pré-swimmer figuras obrigatórias - Mariana Castres Pereira (SAD)

Pré-swimmer figuras opcionais - Filipa Alexandra Anacleto (AMINATA)

FIGURAS OBRIGATÓRIAS

Nº	Nome da Figura	C.D.
1 – 308	Barracuda, espargata aérea	2.8
2 – 355 g	Marsopa, ½ volta espira continua	2.6

FIGURAS OPCIONAIS - GRUPO 3

Nº	Nome da Figura	C.D.
3 – 112f	Íbis, espira contínua 720º	2.8
4 – 325	Júpiter	2.8

	Painel 1	Painel 2	Painel 1	Painel 2
	Fig. 1 Obrigatória	Fig. 3 Opcional	Fig. 2 Obrigatória	Fig. 4 Opcional
Inicia a nadadora número	1	25	13	38

Nº	Nome nadadora	Clube
1	Andreia Filipa Bartolomeu	AMINAT
2	Beatriz Machado Braga	CFP
3	Ana Pinto Leite	CRM
4	Carolina Sousa Seiça	ADBA
5	Lara Monica Silva	FOCA
6	Bruna Melo Garcia	SAD
7	Mariana Rodrigues Valente	OSCN
8	Catarina Isabel Carvalho	AMINAT
9	Maria Inês Cerqueira	CFP
10	Helena Isabel Santos	AMINAT
11	Ana Margarida Caeiro	AMINAT
12	Mariana Sofia Correia	AMINAT
13	Mariana Silva Teixeira	FOCA
14	Sofia Gomes Matos	TLF
15	Inês Gomes Dias	PORTIN
16	Ana Beatriz Fernandes	GESL
17	Filipa Morgadinho Coelho	GESL
18	Carolina Silva Nogueira	GESL
19	Francisca Lurdes Magalhaes	FOCA

20	Inês Valente Tavares	CRM
21	Mariana Duarte Vagos	CNA
22	Daniela Carmelo Pina	AMINAT
23	Alexandra Maria Cardoso	CFP
24	Beatriz Batista Raimundo	PORTIN
25	Madalena Silva Travassos	BUZIOS
26	Maria Beatriz Fernandes	TLF
27	Daniela Carreira Dias	ADBA
28	Maria Beatriz Goncalves	GESL
29	Beatriz Cruz Gama	OSCN
30	Joana Catarina Pacheco	LSXXI
31	Mafalda Sousa Mendes	AMINAT
32	Beatriz Reis Baltazar	PORTIN
33	Francisca Sena Fonseca	GESL
34	Luisa Fernandes Pereira	GESL
35	Ana Beatriz Cardoso	CFP
36	Ana Margarida Carreira	AMINAT
37	Telma Barros Teixeira	FOCA
38	Sofia Inês Guerreiro	AMINAT
39	Maria Rita Matos	TLF
40	Laura Ribeiro Cunha	FOCA
41	Daniela Pereira Corrão	ADBA
42	Catarina Cunha Sousa	FOCA
43	Ana Margarida Teixeira	FOCA
44	Beatriz Sá Cunha	OSCN
45	Irina Esteves Lopes	AEULCCD
46	Inês Dora Fernandes	ADBA
47	Maria Antunes Paiva	FBSC
48	Maria Luz Brandão	BUZIOS
49	Filipa Andreia Lopes	FBSC
50	Mafalda Sofia Silva	CNA

FIGURAS - CATEGORIA INFANTIL

Pré-swimmer figuras obrigatórias - Gabriela Machado Ribeiro (TLF)

Pré-swimmer figuras opcionais - Joana Alves Martins (CNA)

FIGURAS OBRIGATÓRIAS

Nº	Nome da Figura	C.D.
1 – 101	Perna de ballet simples	1.6
2 – 301	Barracuda	2.0

FIGURAS OPCIONAIS - GRUPO 2

Nº	Nome da Figura	C.D.
3 – 311	Pontapé na Lua	1.8
4 – 360	Passeio à Frente	2.1

	Painel 1	Painel 2	Painel 1	Painel 2
	Fig. 1 Obrigatória	Fig. 3 Opcional	Fig. 2 Obrigatória	Fig. 4 Opcional
Inicia a nadadora número	1	26	13	40

Nº	Nome nadadora	Clube
1	Lara Rodrigues Cruz	CNA
2	Susana Marques Silva	ADBA
3	Catarina Vieira Martins	CRM
4	Rafaela Pinto Pinho	CFP
5	Maria Luz Brandão	BUZIOS
6	Ana Regina Cardoso	LSXXI
7	Carlota Guerra Mata	GESL
8	Maria Leonor Ferreira	GESL
9	Barbara Leal Sá	FOCA
10	Maria Madalena Lopes	PORTIN
11	Lara Maria Botelho	GESL
12	Bruna Medina Saiegh	MO
13	Maria Beatriz Brochado	FOCA
14	Ana Rita Ramos	OSCN
15	Liliana Costa Soares	CFP
16	Vanessa Jesus Caravelinha	AMINAT
17	Inês Sofia Fonseca	OSCN
18	Ana Francisca Felix	FOCA
19	Lara Santos Saramago	MO
20	Alexandra Reis Silva	OSCN
21	Ana Jose Nunes	LSXXI
22	Catarina Alves Mendes	CNA
23	Maria Madalena Calçada	AMINAT
24	Madalena Silva Travassos	BUZIOS
25	Sofia Correia Cunha	CFP
26	Beatriz Esakia	MO
27	Anna Molchanova (Extra)	MO
28	Gabriela Mendes Ferreira	FOCA
29	Marta Rodrigues Valente	OSCN
30	Matilde Pinto Sousa	CFP
31	Margarida Vieira Santos	CRM
32	Ana Rita Oliveira	PORTIN
33	Carlota Sena Fonseca	GESL
34	Sofia Calvete Gaspar	ADBA
35	Maria Inês Dubini	CFP
36	Matilde Gregório Ferreira	MO
37	Inês Delfino Barros	GESL
38	Benedita Granjo Lopes	OSCN
39	Madalena Comendinha Caeiro	AMINAT
40	Leonor Machado Capucho	AMINAT
41	Leonor Alves Dias	MO
42	Marta Rodrigues Valente	OSCN

43	Catarina Pereira Sousa	GESL
44	Carolina Andrade Leite	OSCN
45	Jessica Sofia Santos	CRM
46	Eleonora Shvachiy	AMINAT
47	Beatriz Sousa Pinto	FOCA
48	Mariana Ribeiro Martins	FOCA
49	Bárbara Correia Silva	MO
50	Ariana Filipa Meireles	CFP
51	Ana Jorge Oliveira	OSCN
52	Dora Alexandra Brás	ADBA
53	Margarida Kalinichenko	CNA

INTERVALO

ELEMENTOS TÉCNICOS DE EQUIPA - CATEGORIA ABSOLUTA

Elemento	Descrição	C.D.
E1	É executada a Figura 435 – Nova até à posição arqueada de Joelho fletido à superfície. Uma rotação de 360° é executada à medida que as pernas se elevam para a posição de vertical, seguida de uma espira contínua de 720° (2 rotações).	2.4
E2	Partindo da posição de encarpado à frente, as pernas são elevadas para vertical. Uma volta completa é executada. As pernas baixam e assumem a posição de espargata. É executado um passeio à frente.	2.9
E3	Partindo da posição de encarpado à retaguarda submerso com as pernas em vertical, é executada a Figura 308 – Barracuda espargata aérea.	2.5
E4	Sequência de pernas de ballet em deslocamento. Iniciando em posição básica dorsal, com deslocamento no sentido da cabeça, é executada uma perna de ballet. A perna horizontal flete para posição de flamingo e então eleva-se para a perna de ballet dupla.	1.7

	Painel 1	Painel 2	Painel 1	Painel 2
	Elemento 1	Elemento 3	Elemento 2	Elemento 4
Inicia a nadadora número	1	22	11	33

Nº	Nome nadadora	Clube
1	Maria Margarida Gonçalves	GESL
2	Carolina Alves Dias	CNA
3	Andreia Filipa Bartolomeu	AMINAT
4	Beatriz Alves Dias	CNA
5	Margarida Santo Freire	MO
6	Sofia Inês Guerreiro	AMINAT
7	Telma Mendes Ferreira	FOCA
8	Filipa Morgadinho Coelho	GESL
9	Susana Viana Matoso	AMINAT
10	Laura Ribeiro Cunha	FOCA
11	Patricia Anacleto Figueira	MO
12	Inês Rodrigues Fernandes	CNA
13	Filipa Abreu Faria	OSCN

14	Mafalda Ferreira Magalhães	FOCA
15	Ana Isabel Batista	FOCA
16	Maria Leonor Miranda	GESL
17	Telma Barros Teixeira	FOCA
18	Bruna Melo Garcia	SAD
19	Mariana Rodrigues Valente	OSCN
20	Maria Beatriz Gonçalves	GESL
21	Carolina Silva Nogueira	GESL
22	Cheila Morais Vieira	GESL
23	Filipa Alexandra Anacleto	AMINAT
24	Rita Maria Firmino	CNA
25	Ana Carina Martins	AMINAT
26	Carolina Correia Melo	SAD
27	Catarina Cunha Sousa	FOCA
28	Francisca Lurdes Magalhães	FOCA
29	Bárbara Nogueira Costa	GESL
30	Diana Sanches Gomes	FOCA
31	Ana Beatriz Fernandes	GESL
32	Mariana Castres Pereira	SAD
33	Ana Margarida Teixeira	FOCA
34	Maria Queiroga Martins	GESL
35	Daniela Carmelo Pina	AMINAT
36	Mariana Silva Teixeira	FOCA
37	Mafalda Sousa Mendes	AMINAT
38	Alexandra Nogueira Costa	GESL
39	Beatriz Cruz Gama	OSCN
40	Maria Adriana Sousa	FOCA
41	Mariana Sofia Correia	AMINAT
42	Francisca Sena Fonseca	GESL
43	Lara Monica Silva	FOCA
44	Catarina Isabel Carvalho	AMINAT
45	Ana Pinto Leite	CRM

CERIMÓNIA PROTOCOLAR DE ENTREGA DE MEDALHAS