



**REGULAMENTO DE
PROVAS DE SELEÇÃO**

2016/2017



NATAÇÃO SINCRONIZADA



ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	3
2. LOCAL E DATA	3
3. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO	3
4. INSCRIÇÕES	3
5. PROCEDIMENTOS	5
6. ACOMPANHAMENTO MUSICAL	5
7. AVALIAÇÃO	5
8. PROGRAMA GERAL E RESULTADOS	7
ANEXO I	8
LISTA ONOMÁSTICA	8

PARCEIROS



cosmos

WINNER



DEPILCLUB
LÍQUIDO EM EMULSÃO A LÁZAR

Fruit
A Fresh Revolution

CISION

ALMAZAR DE VITICULTURA
BENEFICIA ESPORTE cm



Sotética

vimeiro
Bioscience



PATROCINADORES



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUES DE DESPORTO JUVENIL



PROVA DE SELEÇÃO - NATAÇÃO SINCRONIZADA

1. INTRODUÇÃO

A prova de seleção destina-se a todas as nadadoras de Nataação Sincronizada filiadas na Federação Portuguesa de Nataação que cumpram os requisitos mínimos obrigatórios para a sua participação. Pretende-se selecionar os dois (a três) melhores duetos nacionais da categoria Júnior e três duetos da categoria Absoluta com o objetivo de representarem a seleção nacional nos escalões de Júniores e Absolutas em competições internacionais (Europeu de Júniores, Open de Espanha e Campeonato do Mundo de Absolutas).

As provas serão dirigidas pela Diretora Técnica Nacional (Mariana Marques) e pela Treinadora FPN (Sylvia Hernandez). Contaremos também com a avaliação dos nossos juizes internacionais.

2. LOCAL E DATA

A prova de seleção será realizada no dia 8 de Janeiro de 2017 nas instalações das Piscinas Municipais de Coruche.

3. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Esta prova destina-se às nadadoras das categorias Júnior (nascidas entre os anos 1999 e 2002) e Absoluta (nascidas até ao ano 2002).

A participação é reservada a nadadoras portuguesas filiadas na FPN como individuais, ou em representação dos Clubes, ou outras entidades filiadas.

De acordo com a legislação em vigor e com o regulamento geral da F.P.N. só poderão participar nadadoras com exame médico válido à data da prova, devidamente inserido e validado no programa fpnsystem.

4. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser enviadas por correio eletrónico simultaneamente para inscricoes.sincronizada@fpnatacao.pt e mariana.marques@fpnatacao.pt.





As inscrições estão sujeitas ao pagamento de uma taxa de 10€ por nadadora, independentemente de a mesma prestar provas para os dois escalões (Júnior e Absoluta).

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

O pagamento deve ser efetuado por transferência bancária para o

- **NIB** 0018.0003.13330170020.88 ou
- **IBAN** PT50.0018.0003.13330170020.88,

ou ainda por **Depósito em conta n.º**0003.13330170020 do Banco Santander.

O comprovativo do respetivo pagamento deve ser enviado no imediato para a FPN (inscricoes.sincronizada@fpnatacao.pt e mariana.marques@fpnatacao.pt).

As inscrições deverão ser entregues sob a forma de Lista Onomástica, modelo FPN em anexo (ANEXO I), sendo validadas apenas após o correto preenchimento de todos os campos, bem como do respetivo pagamento da Taxa de Inscrição.

A inscrição e o pagamento devem ser validados até ao dia **30 de Dezembro**. Serão ainda aceites todas as inscrições rececionadas nos serviços da FPN até às 24:00 do 3º dia posterior ao final do prazo limite estipulado (2 de Janeiro de 2017), desde que, acompanhadas do comprovativo de pagamento de uma taxa fixa de penalização no valor de 200,00 euros, adicionalmente ao valor estipulado para a taxa de inscrição da prova. Este prazo é contado em dias corridos.

As suplentes de cada esquema deverão ser indicadas pela letra R (Reserva). Os duetos deverão ser indicados pelas letras A e B, sendo que a letra A corresponde a um esquema e a letra B a outro. As suplentes devem também ser indicadas de acordo com a letra correspondente ao esquema (ex: A (R)).

No preenchimento da lista onomástica deverão constar os nomes das nadadoras de acordo com o constante no fpnssystem, número de licença, ano de nascimento e a categoria devidamente assinalada.





5. PROCEDIMENTOS

A lista de nadadoras participantes de cada escalão na prova de seleção estará disponível no *site* oficial da FPN até ao dia 3 de Janeiro de 2017. Os clubes ou nadadoras individuais que detetem qualquer erro na lista de participantes ou que desejem realizar desistências, deverão contactar, por escrito a FPN (inscricoes.sincronizada@fpnatacao.pt e mariana.marques@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.

As provas de seleção decorrerão à porta fechada, não sendo permitida assistência nas bancadas da piscina com exceção das respetivas treinadoras. Estas poderão dirigir os aquecimentos às suas nadadoras, no entanto, deverão assistir às provas de seleção apenas da bancada. Não serão permitidas gravações de todo o procedimento de seleção que não sejam oficiais (FPN).

Todas as nadadoras receberão um diploma de participação.

6. ACOMPANHAMENTO MUSICAL

As músicas dos duetos têm de ser apresentados em ficheiro formato MP3 ou MP4 e enviados até ao dia 3 de Janeiro de 2017 para o seguinte email: sincro.musicas@fpnatacao.pt.

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

Cada ficheiro MP3 ou MP4 tem de ser claramente nomeado, incluindo o nome da(s) nadadora(s), o clube, a categoria e a prova. (Exemplo: AnaMaria_AnaManuel_dueto_junior_FPN)

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

7. AVALIAÇÃO

A prova de seleção será composta por três momentos de avaliação: avaliação das coreografias de Duetos Livres nas categorias Júnior e Absoluta, avaliação individual Antropométrica e avaliação de Elementos Técnicos requeridos de Dueto.





7.1. COREOGRAFIA

As nadadoras deverão iniciar as coreografias dentro de água e deverão usar as toucas dos respetivos clubes devidamente identificados. A utilização dos fatos de banho é opcional: fatos de banho de treino ou dos clubes. Sempre que um dueto apresenta uma nadadora suplente, esta deverá realizar a coreografia ao lado do par em forma de trio. As nadadoras Juniores que também pretendam prestar provas para o escalão Absoluto deverão realizar a prova de coreografia nos dois escalões.

As coreografias serão avaliadas em três domínios principais: Coreografia, Dificuldade e Impressão Artística. Já as nadadoras durante a prova de coreografia serão avaliadas em Altura (retropedalagem e vertical), Resistência e Expressão Artística.

7.2. ELEMENTOS TÉCNICOS REQUERIDOS

Para a presente prova de seleção apenas serão avaliados três Elementos Técnicos requeridos da prova de Duetto:

- a) 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 [CD 3.1.];
- b) Partindo da posição de encarpado à frente, as pernas elevam-se para a posição de vertical. Meia volta é executada (à mesma altura) seguida de uma rotação de 180° para a abertura de espargata. É executado um passeio à frente. [CD. 2.8];
- c) Partindo da posição de encarpado à retaguarda, com pernas na vertical, é executada a Figura 301c – Barracuda com meia volta rápida [CD 2.4].

Nota: Todas as nadadoras (Juniores e Absolutas) deverão executar estes elementos.





8. PROGRAMA GERAL E RESULTADOS

DIA/ JORNADA	AQUECIMENTO	HORÁRIOS	PROVAS/ ORGANIZAÇÃO
1ª Jornada	9h30/	10h30/	Dueto Livre Júnior
1ª Sessão	10h15	12h30	Avaliação Antropométrica
			Dueto Livre Absoluto
1ª Jornada	14h15/	15h15/	Elementos técnicos de Dueto – Categoria Júnior
2ª Sessão	15h00	18h00	Intervalo
			Elementos técnicos de Dueto – Categoria Absoluta

Os resultados das provas de seleção serão divulgados no site oficial da FPN, em forma de circular ou comunicado.



