



NATAÇÃO ARTÍSTICA



FPN

FESTIVAL ESTRELAS DO MAR  
29 E 30 DE JUNHO 2019

## REGULAMENTO

### ÂMBITO

O presente regulamento aplica-se ao 14º Festival de Estrelas, atividade prevista no Programa de Desenvolvimento Desportivo (PDD) “Estrelas-do-mar”, a realizar nos dias 29 e 30 de junho (Sábado e Domingo), em local a definir.

O Festival de Estrelas é um encontro a nível nacional que tem como objetivo reunir todos os intervenientes no Programa Estrelas-do-mar. Para além da mostra do trabalho realizado, através da exibição de esquemas, pretende-se que seja um momento de encontro, convívio e troca de experiências entre todos os participantes no programa. Temos, igualmente, como objetivo, efetuar um registo da evolução das jovens envolvidas no programa, acompanhando a sua progressão.

### ORGANIZAÇÃO

A organização, supervisão e acompanhamento desta atividade é da responsabilidade de FPN em conjunto com a Associação de Natação do Interior Centro. Caberá também à FPN, acompanhar a realização das atividades, estando-lhe adjudicadas todas as funções de conceção e planeamento, assegurando desta forma a qualidade e o cumprimento rigoroso dos procedimentos.

### DATA E LOCAL

29 e 30 de junho, em local a definir.

### DESTINATÁRIOS

Crianças e jovens com idades compreendidas entre os 8 e os 16 anos, provenientes de diferentes espaços aquáticos exigindo-se, como pré-requisito, que os participantes tenham o processo de adaptação ao meio aquático concluído e, se possível, que saibam nadar pelo menos duas técnicas de nado.

Não é permitida a participação de nadadoras que compitam nas provas do Campeonato Nacional de Natação Artística.

***O Festival de Estrelas é de participação aberta a nadadoras(es) de todas as idades. Os interessados deverão apenas enviar inscrição com a intenção de participação via correio eletrónico.***

## INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser feitas através de envio de formulário próprio até às 19H00 do dia 14 de Junho para o email [Isabel.lavinha@fpnatacao.pt](mailto:Isabel.lavinha@fpnatacao.pt). As nadadoras só poderão participar mediante apresentação de autorização do Encarregado de Educação com termo de responsabilidade.

### Taxa de Inscrição

- Filiados da FPN | PAN – Gratuito (necessário envio de declaração em como são entidade aderente ao PAN).
- Não filiados - 3€ por praticante (inclui Seguro Desportivo)

O comprovativo de pagamento deverá ser enviado para [isabel.lavinha@fpnatacao.pt](mailto:isabel.lavinha@fpnatacao.pt)

A inscrição no 14º Festival de Estrelas dá direito à participação em todas as atividades bem como oferta de materiais promocionais.

### PROGRAMA DA ACTIVIDADE:

HORÁRIO	ACTIVIDADE	LOCAL
<b>SÁBADO 29 DE JUNHO</b>		
11H00	Workshop para treinadoras	Pavilhão
15H30 – 16h30	Workshop atletas	Pavilhão
17h30 – 19h30	Desfio de Estrelas Natação, Figuras e Destrezas	Piscina
20h00 – 21h00	Jantar	Pavilhão
21H30	Atividade	Desportivo
<b>DOMINGO 30 DE JUNHO</b>		
08H – 9H00	Pequeno – Almoço	
10H – 13H00	Desafio de Estrelas - Esquemas	Piscina
	Almoço	
15H00	Festival de Estrelas	Piscina
18H00	Encerramento	Piscina

## EQUIPAMENTO

### Para as atividades na Piscina (Desafio de Estrelas)

Todos os participantes devem trazer, obrigatoriamente, chinelos, fato de banho completo e touca. Podem também trazer, se assim o entenderem, óculos e toalha de banho.

Não é permitido o uso de objetos (relógios, fios, pulseiras, anéis, etc.) que ponham em risco a integridade física. Se algum destes requisitos não se verificar a equipa de coordenação poderá impedir a participação na atividade.

### Para o Festival de Estrelas

As nadadoras deverão apresentar-se como se de uma competição oficial se tratasse. Deverão prepara o cabelo com pucho e gelatina. A escolha dos fatos de banho é da responsabilidade de cada clube. Não deverá ser utilizada maquilhagem demasiado exuberante ou exagerada.

### Para os Workshops

Todos os participantes deverão estar equipados com leggings ou calções, t-shirt ou camisola e sapatilhas para a prática desportiva. Não é permitido o uso de objetos (relógios, fios, pulseiras, anéis, etc.) que ponham em risco a integridade física. Se algum destes requisitos não se verificar a equipa de coordenação poderá impedir a participação na atividade.

### Para o Acampamento de Estrelas

- Colchonete
- Saco cama
- Bolsa de produtos de higiene
- Snacks ou reforço alimentar

## HIGIENE E SEGURANÇA

### É obrigatório:

Uso de chinelos no cais da piscina e o banho após a atividade.

Não está recomendada a atividade a crianças e jovens portadores de doenças infecciosas do trato respiratório ou da pele, designadamente feridas abertas ou ainda por sarar.

### Não é permitido:

Correr no cais da piscina, nem realizar qualquer ação que possa colocar em risco a sua segurança ou a segurança dos outros participantes.

Caso se verifique alguma das situações estabelecidas a coordenação poderá impedir a participação na atividade.

### NÍVEIS

Os níveis estabelecidos para as atividades são os seguintes:

 nível introdutório	 nível elementar	 nível avançado	 nível avançado 2
<i>Estrela Laranja</i>	<i>Estrela Azul</i>	<i>Estrela Rosa</i>	<i>Estrela Verde</i>

As nadadoras serão avaliadas em 4 domínios: Natação, Figuras, Destrezas (na água e em seco) e Esquema. Nos domínios da Natação, Figuras e Destrezas, todos os participantes serão avaliados de forma individual por estações de execução ao longo de toda a piscina. No domínio de Esquema as nadadoras poderão constituir equipas (mínimo 4 nadadoras e máximo de 8), trios (3 nadadoras), duetos (duas nadadoras) ou solos (1 nadadora). A realização de solos, duetos ou trios reserva-se apenas a clubes que não tenham número de nadadoras suficientes para constituir uma equipa.

### CONTEÚDOS

Os conteúdos técnicos a avaliar nos diferentes níveis são os seguintes:



Menos de 12 anos		Mais de 12 anos	
<b>NATAÇÃO</b>			
50 Metros de uma Técnica de Nado à escolha			
<b>FIGURAS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição Básica Ventral + deslocamento com face na água</li> <li>- Partindo da Posição Básica Dorsal, assume a Posição Básica de Barril e execução uma rotação de 180°</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição Básica Ventral + deslocamento com face na água</li> <li>- Partindo da Posição Básica Dorsal, assume a Posição Básica de Barril e execução uma rotação de 180°</li> </ul>	
<b>DESTREZAS</b>			
<i>Em seco</i>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sit and Reach ≤ a 15 cm</li> <li>- Perna de Ballet em 8 tempos</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sit and Reach ≤ a 15 cm</li> <li>- Perna de Ballet em 8 tempos</li> </ul>	
<i>Na água</i>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retropedalagem estacionária durante 10"</li> <li>- Posição de Vertical com joelho fletido na parede, com apoio das mãos no cais</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retropedalagem estacionária durante 10"</li> <li>- Posição Vertical na parede, com apoio das mãos no cais</li> </ul>	
<b>ESQUEMA</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bruços Sincronizado</li> <li>2. Boost</li> <li>3. Posição Básica de Barril</li> <li>4. Remada no sentido dos pés ou da cabeça em PBD (até formar uma Estrela)</li> <li>5. Sequência de movimentos que incluam a Posição básica Dorsal, Vela, posição de barril e Flamingo à superfície</li> <li>6. Realizar uma figura à escolha com entrada em encarpado à frente (carpa)</li> <li>7. Retropedalagem lateral, com apoio das 2 mãos</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bruços Sincronizado</li> <li>2. Boost</li> <li>3. Posição Básica de Barril</li> <li>4. Remada no sentido dos pés ou da cabeça em PBD (até formar uma Estrela)</li> <li>5. Sequência de movimentos que incluam a Posição básica Dorsal, Vela, posição de barril, Flamingo à superfície e Perna de Ballet</li> <li>6. Realizar uma figura à escolha com entrada em encarpado à frente (carpa)</li> <li>7. Retropedalagem lateral com um braço em elevação</li> </ol>	

**Nota:** Elemento 4 - no caso de se tratar de um trio ou de um dueto, as nadadoras deverão executar uma formação à escolha entre as nadadoras. Por exemplo: trio – um triângulo, dueto – um losango com as pernas afastadas. Se se tratar de um solo, a nadadora deverá executar deslocamento com Kick Pull com movimentos de cabeça.

Menos de 12 anos	Mais de 12 anos
<b>NATAÇÃO</b>	
100 metros de uma técnica de nado à escolha	100 metros Crol
<b>FIGURAS</b>	
Figura 348 – Torre ( <i>Tower</i> ) Figura 101 – Perna de ballet simples	Figura 361 - Camarão ( <i>Prawn</i> ) Figura 101 – Perna de ballet simples
<b>DESTREZAS</b>	
<b>Em seco</b>	
- Posição de V (90º entre tronco e MI) com MI em extensão e pontas (manter 20” a posição)  - Espargata com a melhor perna	- Ponte  - Espargata com a melhor perna
<b>Na água</b>	
Posição de Vertical na parede, com apoio das mãos no cais	Posição Vertical com garrafões
<b>ESQUEMA</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Entrada com salto de cabeça</li> <li>Boost com elevação dos dois braços</li> <li>Sequência de movimentos de braços em retropedalagem que incluam um braço elevado, uma rotação de ¼ de volta e um movimento com a cabeça (não necessariamente por esta ordem).</li> <li>Uma figura com início em carpa e final em engrupado.</li> <li>Bruços Sincronizado com movimento de cabeça ou Kick pull (terminando uma formação em cruz)</li> <li>Figura iniciada com Perna de ballet</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Entrada com salto de cabeça</li> <li>Boost seguido de ½ volta (pode incluir movimentos de braços)</li> <li>Sequência de movimentos de braços em retropedalagem que incluam dois braços elevados, duas rotações de ¼ de volta e um movimento com a cabeça (não necessariamente por esta ordem).</li> <li>Uma figura com início em carpa e final em vertical</li> <li>Uma técnica de nado sincronizado à escolha + deslocamento em Kick pull (terminando uma formação em V)</li> <li>Uma figura com flamingo e perna de ballet</li> </ol>

**Nota:** Elemento 5 - no caso de se tratar de um trio ou de um dueto, as nadadoras deverão executar uma troca de formação à escolha entre as nadadoras. Por exemplo: trio – inicia em linha e termina em V, dueto – inicia em linha e termina lado a lado. Se se tratar de um solo, a nadadora deverá executar o deslocamento combinando movimentos de braços e pernas em simultâneo (transições de posições artísticas).





Menos de 12 anos		Mais de 12 anos	
<b>NATAÇÃO</b>			
100 Metros bruços, com partida e viragem			
<b>FIGURAS</b>			
Figura 361 - Camarão (Prawn) Figura 327 - Bailarina		Figura 360 - Passeio à frente Figura 327 - Bailarina	
<b>DESTREZAS</b>			
<i>Em seco</i>			
- Espargata com a melhor perna - Ponte com os membros inferiores juntos e em extensão		- Espargata com a melhor perna - Ponte com os membros inferiores juntos e em extensão	
<i>Na água</i>			
Posição Vertical com garrafões		Posição Vertical de joelho fletido com remada americana	
<b>ESQUEMA</b>			
<p>Entrada de cabeça</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boost seguido de ½ volta (pode incluir movimentos de braços)</li> <li>2. Sequência de movimentos de braços em retropedalagem que incluam dois braços elevados, duas rotações de ¼ de volta e um movimento com a cabeça (não necessariamente por esta ordem).</li> <li>3. Uma figura híbrida com início em carpa e final em vertical descendente.</li> <li>4. Sequência de pernas de ballet com deslocamento no sentido da cabeça e que incluam a posição de Flamingo à superfície.</li> <li>5. Figura passeio à frente.</li> <li>6. Execução de uma plataforma, salto ou elevação de uma ou mais nadadoras em simultâneo. Este elemento deve ser realizado por toda a equipa.</li> </ol>		<p>Entrada de cabeça</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boost seguido de ½ volta (pode incluir movimentos de braços)</li> <li>2. Sequência de movimentos de braços em retropedalagem que incluam dois braços elevados, duas rotações de ¼ de volta e um movimento com a cabeça (não necessariamente por esta ordem).</li> <li>3. Uma figura híbrida com início em carpa e final em vertical descendente.</li> <li>4. Sequência de pernas de ballet com deslocamento no sentido da cabeça e que incluam a posição de Flamingo à superfície.</li> <li>5. Figura passeio à frente.</li> <li>6. Execução de uma plataforma, salto ou elevação de uma ou mais nadadoras em simultâneo. Este elemento deve ser realizado por toda a equipa.</li> </ol>	

**Nota:** Elemento 6 - no caso de se tratar de um trio ou de um dueto, as nadadoras deverão executar uma elevação ou um arremesso de uma das nadadoras. Se se tratar de um solo, a nadadora deverá executar um *thrust* à escolha.



 **nível avançado 2**

Menos de 12 anos		Mais de 12 anos	
<b>FIGURAS</b>			
Figura 360 - Passeio à frente Figura 327 - Bailarina		Figura 301 - Barracuda Figura 420 - Passeio atrás	
<b>DESTREZAS</b>			
<i>Em seco</i>			
- Espargata lateral direita e esquerda - Ponte com os membros inferiores juntos e em extensão		- Espargata lateral direita e esquerda e Espargata frontal - Ponte com os membros inferiores juntos e em extensão	
<i>Na água</i>			
- Realizar um percurso mínimo de 15 metros em apneia - Posição vertical Joelho fletido com remada americana		- Realizar um percurso mínimo de 15 metros em apneia - Posição Vertical com remada americana	
<b>ESQUEMA</b>			
<p>Entrada de cabeça</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Boost seguido de Retropedalagem Lateral, com movimento livre de um MS. (após o boost não há imersão da face da nadadora).</li> <li>Figura Passeio à Frente.</li> <li>Transição de Retropedalagem para posição de deslocamento lateral, com movimento de MS.</li> <li>Sequência de pernas de ballet com deslocamento no sentido da cabeça e que incluam a posição de Flamingo à superfície.</li> <li>Uma figura que demonstre a Posição de Vertical sustentada. Pode incluir mais movimentos.</li> <li>Sequência de braços ou pernas em efeito <i>cadence</i> (uma nadadora de cada vez) e com troca de formação da equipa (exemplo: inicia o cadence em 2 filas e termina numa linha em diagonal).</li> </ol>		<p>Entrada de cabeça</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Boost seguido de Retropedalagem Lateral, com movimento livre de um MS. (após o boost não há imersão da face da nadadora)</li> <li>Figura Passeio à Frente</li> <li>Transição de Retropedalagem para posição de deslocamento lateral, com movimento de MS</li> <li>Sequência de pernas de ballet com deslocamento no sentido da cabeça e que incluam a posição de Flamingo à superfície.</li> <li>Uma figura que demonstre a Posição de Vertical sustentada. Pode incluir mais movimentos.</li> <li>Sequência de braços ou pernas em efeito <i>cadence</i> (uma nadadora de cada vez) e com troca de formação da equipa (exemplo: inicia o cadence em 2 filas e termina numa linha em diagonal).</li> </ol>	

**Nota:** Elemento 6 - no caso de se tratar de um trio ou de um dueto, as nadadoras deverão executar uma figura de conexão/ interação que poderá ser de braços ou de pernas. Se se tratar de um solo, a nadadora deverá executar um *thrust* à escolha seguido de uma figura híbrida à escolha.

## AVALIAÇÕES:

- 1º Dia (Sábado) - Natação, Figuras e Destrezas.
- 2º Dia (Domingo) - Esquemas

### Avaliadores

Cada equipa pode integrar na sua comitiva um avaliador, indicando o nome na respetiva ficha de inscrição. Esse avaliador poderá ser:

1. Um árbitro de natação artística
2. Uma nadadora filiada de categoria Júnior ou Sénior
3. Uma treinadora

## ACOMPANHAMENTO MUSICAL

A avaliação dos esquemas decorrerá em grupos de 8 nadadoras com acompanhamento musical à escolha de cada clube para cada nível. Segue a tabela com os tempos permitidos para cada nível:

Nível	Estrela Laranja	Estrela Azul	Estrela Rosa	Estrela Verde
Tempo	1'30	1'45	2'00	2'15

Tolerância de + ou – 15 segundos em cada música.

O tema definido para a escolha de todas as músicas é a **Disney**. Cada nível deverá ter uma música diferente.

As músicas a serem utilizadas na avaliação dos esquemas de cada nível, devem ser enviadas com antecedência de pelo menos uma semana, através do email [Isabel.lavinha@fpnatacao.pt](mailto:Isabel.lavinha@fpnatacao.pt)

Não serão avaliadas nadadoras que não tenham acompanhamento musical ou que o mesmo não tenha sido facultado à FPN.

Para o Festival, devem os clubes enviar via email, juntamente com a inscrição as musicas a utilizar, indicando de forma inequívoca a que nadadoras dizem respeito.

## FESTIVAL DE ESTRELAS

Nesta atividade cada clube ou equipa poderá apresentar esquemas Livres Solo, Duetos, Equipa e Combinados, **num máximo de 15 min por clube**. Será sorteado no primeiro dia, qual a ordem de esquemas no Festival.