

ANEXO

(Protocolo de vídeo para Prova de Selecção dia 27 de dezembro, Lagos)

Os vídeos ilustrativos das tarefas estão disponíveis em <https://photos.app.goo.gl/mqzppJwSdtNzmNFu5> . Os interessados devem solicitar acesso através do email sylvia.hernandez@fpnatacao.pt

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

- Cada atleta deve executar os exercícios descritos, em conformidade com as componentes/elementos referidas em cada um;
- Na observação, análise e avaliação dos vídeos serão critérios em análise
 - os tempos de realização,
 - as propulsões,
 - a altura,
 - a apresentação,
 - a execução e
 - a capacidade de resistência longo da tarefa.

Em Vídeo

Os vídeos devem respeitar o seguinte protocolo de filmagem:

- Envio via wetransfer para o email sylvia.hernandez@fpnatacao.pt
- 1 vídeo por atleta EXCEPTO se participa em simultâneo no escalão JUV e JUN/ABS (2006). Nesse caso deve enviar 2 vídeos: 1 vídeo para JUV e 1 vídeo para JUN/ABS.
- O nome do ficheiro vídeo deve conter: Nome completo, ano de nascimento, clube e escalões que pretende participar.
- O vídeo deve ser filmado com o ecrã horizontal e a uma máximo de distância de 1 metro do plano de água, com as atletas situadas na primeira pista, sem contraluz, acompanhando a atleta no deslocamento.
- O vídeo deve ser contínuo, sem cortes ou edições.

Esta fase é eliminatória. Só têm acesso à Fase 2 (presencial, dia 27 de dezembro) 10 atletas JUV, 10 atletas JUN e 20 ABS.

Fase 1: Combinações de deslocamentos - a registar em vídeo

Juvenil: 125 m

25m: sequência de quicks: nado lateral com ambos os braços esticados e pernas de crol > passa para retro e sobre o braço de baixo para 45° > patada de bruços e braçada de costas > vira de novo para nado lateral. (são 3 movimentos diferentes, a transição é rápida).

25m: crol até aos 12,5m > entrada de carpa > sobe para grua > 10 remadas em grua rabo seco > 10 trocas de grua-vertical* > fecho rápido para vertical e espira rápida. Continua 12,5m igual e troca de perna.

[25m:](#) perna de ballet dupla sentada (apenas os pés e a cabeça estão fora de água) em contra-standard > chega aos 12,5m sobre para perna de ballet dupla “normal” e roda 360° > volta a descer para dupla sentada e continua até ao fim.

[25m:](#) trocas de ballet rápidas (dorsal – joelho fletido – ballet – joelho fletido – dorsal e o vai trocando de perna) > aos 12,5m perna de ballet explosiva e entra para ovo > sobre para vertical 20 remadas > desfaz rápido a vertical > patada para dorsal e continua até ao fim.

[25 m:](#) 20 remadas em grua estática>saída explosiva a torpedo 25m, no final 25 remadas em vertical

Junior e Absoluto: 200 m

[25m:](#) sequência de quicks: nado lateral com ambos os braços esticados e pernas de crol > passa para retro e sobre o braço de baixo para 45° > patada de bruços e braçada de costas > vira de novo para nado lateral. (são 3 movimentos diferentes, a transição é rápida).

[25m:](#) 12,5m crol sprint > aos 12,5m entrada de carpa > roda ¼ para mesa e sobe para vertical > vertical a andar de lado o máximo que consegue até baixar altura > (quando começar a perder altura) espira descendente de 1 volta rápida > recupera rápido para ovo à superfície e vertical explosiva com ½ volta e desfaz (puxa joelhos ao peito) > transição rápida para retro e entra de novo para carpa e repete o necessário até chegar à parede.

[25m:](#) Quick-pull-over-over-over (igual ao quick-pull-over, mas o braço em vez de passar uma vez, fazem-se 3 passagens de “crol com o braço esticado”)

[25m](#) crol até aos 12,5m > entrada de carpa > sobe para joelho fletido > 10 remadas em joelho fletido rabo seco > 10 trocas de joelho fletido-vertical* > fecho rápido para vertical e espira rápida. Continua 12,5m igual e troca de perna.

25m: perna de ballet dupla sentada (apenas os pés e a cabeça estão fora de água) em contra-standard > chega aos 12,5m sobre para perna de ballet dupla “normal” e roda 360° > volta a descer para dupla sentada e continua até ao fim.

50m: 3 braçadas em apneia > boost-thrust > contínua (sequência 3 vezes cada 25m).

25m:: crol sprint sem respirar

Presencial (dia 27 de dezembro, Lagos)

Fase 2 - Em seco:

Podem ser executadas algumas destas tarefas:

- a. Três apoios: Ariana (pausa 5 seg em cada);
- b. Arco na parede;
- c. Manutenção de 90 graus nos espaldares: cronometrar tempo até perder os 90 graus;
- d. *Burpees* com metrónomo 110 bpm, 1 movimento por cada som (será contado o número de repetições efetuadas mantendo o ritmo);
- e. Dominadas tricepede: cronometrar o tempo em cima sem descer;

Fase 3 - Na água | Deslocamentos e Remadas:

- a. Deslocamentos: Poderá ser solicitada a realização de uma série de deslocamentos que fazem parte do documento orientador anteriormente divulgado;
- b. Remadas: Organizadas como se fosse uma competição de Figuras, respeitando a técnica.

A Seleccionadora conta o número de remadas enquanto mantém a altura indicada e pára a contagem quando não seja executada a técnica de forma correta (deslocamento, perda de ângulos, etc) :

- Número máximo de remadas em vertical joelho fletido com nádegas secas;
- Número máximo de remadas em americana sem afundar os joelhos.
- Número máximo de remadas em torpedo vertical com máxima altura até afundar os joelhos

Fase 4 - Entrevista:

As atletas serão entrevistadas individualmente pela Selecionadora Nacional a fim de serem abordados os objetivos a curto e longo prazo relativos ao projeto de desenvolvimento da Natação Artística.