



**FPN**

## REGULAMENTO DE PROVAS DE NÍVEL 2022/2023



NATAÇÃO **ARTÍSTICA**

## 1. ÂMBITO

O Programa de Níveis (PN) é um programa de desenvolvimento desportivo da disciplina de Natação 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 à competição.

## 2. OBJECTIVO

O PN tem os seguintes objetivos:

1. Definir e avaliar competências relevantes para a progressão na carreira do atleta de natação artística;
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 competição de âmbito regional, onde os valores da ética e do espírito desportivo prevalecem.

## 3. CARACTERIZAÇÃO

O PN é composto por 5 níveis de dificuldade e complexidade crescente aos quais se encontram associadas as seguintes categorias:

- **Nível 0 FEM:** reservado a atletas Femininos nascidas em 2013 e posterior, permite a sua participação na categoria **Infantil** apenas nas provas de Figuras e Esquema Combinado;
- **Nível 0 MASC:** reservado a atletas Masculinos e permite a participação em todas as categorias nas provas de Figuras e Duetto Livre Misto;
- **Nível 1:** permite a participação de atletas da categoria **Infantil** nas competições do QCN;
- **Nível 2:** permite a participação de atletas da categoria **Juvenil** nas competições do QCN;
- **Nível 3:** permite a participação de atletas da categoria **Júnior** nas competições do QCN;
- **Nível 4:** permite a participação de atletas da categoria **Sénior /Absolutos** nas competições do QCN.

Os atletas devem realizar o Nível correspondente ao seu escalão etário e de competição, de acordo com o Regulamento de Competições Nacionais.

Cada nível é composto por conteúdos técnicos agrupados em dois **domínios**:

1. **Natação;**
2. **Posições e Movimentos Básicos (0), Figuras (1;2) ou Elementos técnicos (3;4);**

## 4. DESTINATÁRIOS

A prova de nível destina-se a atletas filiados que têm como objetivo a participação nos Campeonatos Nacionais de Natação Artística. Só poderão participar atletas com exame médico válido à data da prova de nível, devidamente inserido e validado no programa *fpnsystem*.

## 5. NÍVEIS DO PROGRAMA

### NÍVEL 0

#### 1. NATAÇÃO

Descrição	Execução	Avaliação
50m Crol	Concluir a distância estabelecida na respetiva técnica de nado. Sem tempo mínimo de realização.	Cada parâmetro tem o valor de 1 ponto. A cada Erro será subtraído 0,25 pontos, assim como o não concluir a distância. Nota mínima para ser APTO: 2
50m Costas	Concluir a distância estabelecida na respetiva técnica de nado. Sem tempo mínimo de realização.	
25m Bruços	Concluir a distância estabelecida na respetiva técnica de nado. Sem tempo mínimo de realização.	
10m Apneia	Concluir a distância estabelecida em trajecto subaquático de apneia. Sem tempo mínimo de realização.	

#### 2. POSIÇÕES & MOVIMENTOS BÁSICOS

Descrição		Avaliação
1.	Posição de vertical invertida com remada de torpedo.	Por pontuação (0 a 10). Média para ser APTO: 4,0 pontos.
2.	Assumir uma Perna de Ballet (movimento básico nº 1 descrito no Appendix I do Regulamento da FINA 22_25)	
3.	Assumir uma Carpa (movimento básico nº 3 descrito no Appendix I do Regulamento da FINA 22_25)	
4.	Saída de Passeio à Frente (movimento básico nº 6 descrito no Appendix I do Regulamento da FINA 22_25)	

### NÍVEL 1

#### 1. NATAÇÃO

Descrição	Execução	Avaliação
100m Crol	Tempo 1'50" (Tolerância: 20")	Cada parâmetro tem o valor de 1 ponto. A cada Erro será subtraído 0,5 ponto, assim como o não cumprimento do tempo de execução para cada prova ou conclusão da distância. Nota mínima para ser APTO: 2
100m Costas	Tempo 2'00" (Tolerância: 20")	
100m Bruços	Tempo 2'05" (Tolerância: 20")	
25m Crol sem respiração	Concluir a distância.	

#### 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 Estendida	1.6	
301	Barracuda	1.8	

## NÍVEL 2

### 1. NATAÇÃO

Descrição	Execução	Avaliação
200m Estilos	Tempo 4'00" (Tolerância 10")	NÃO APTO se realiza Erro 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: 4,0 pontos.
140g	Flamingo, joelho fletido, <i>twist</i> e espira	2.9	
437	Ciclone <i>open</i> 180°	2.6	

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
35m Crol sem respiração	Nado Crol à velocidade máxima	APTO se conclui a distância.
200m Estilos	Tempo 3'50" (Tolerância 10")	NÃO APTO se executa Erro ou não cumprimento do tempo de execução para a prova.

### 2. ELEMENTOS TÉCNICOS EQUIPA JÚNIOR

- Elemento 1B CD: 2.3
- Elemento 2B CD 2.3
- Elemento 3B CD 2.3
- Elemento 5B CD 2.1

**Vídeos ilustrativos dos elementos sob consulta no link**

<https://www.natacao.tv/video/5/352/elementos-esquema-equipa-tecnico/>

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 2022\_25. 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 Natação Artística. Média para ser APTO: 5,5 pontos.

## NÍVEL 4

### 1. NATAÇÃO

Descrição	Execução	Avaliação
50m Crol sem respiração	Nado Crol à velocidade máxima	APTO se conclui a distância.
200m Estilos	Tempo 3'40" (Tolerância 10")	NÃO APTO se executa Erro ou não cumprimento do tempo de execução para a prova.

### 2. ELEMENTOS TÉCNICOS EQUIPA SENIOR/ABSOLUTOS

- Elemento 2A CD 2.6
- Elemento 3A CD 2.6
- Elemento 4 CD 2.9
- Elemento 5A CD 2.4

#### Vídeos ilustrativos dos elementos sob consulta no link

<https://www.natacao.tv/video/5/352/elementos-esquema-equipa-tecnico/>

Destinado às atletas de categoria Sénior ou Absolutos 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/Absolutos que não participem em competições nacionais há pelo menos duas épocas desportivas deverão realizar apenas a prova de Elementos Técnicos 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.

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 2022\_25. 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 Natação Artística. Média para ser APTO: 5,5 pontos.

## 6. SISTEMA DE AVALIAÇÃO

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, não concluir a distância estabelecida ou realizar Erro - não executando o definido pelo regulamento FINA para a Natação Pura Desportiva (exemplo: viragens mal executadas).
- Caso o atleta apresente vários Erros 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 a penalização correspondente uma única vez, na coluna Erros.
- As pontuações de cada prova/distância e as respetivas penalizações serão atribuídas de acordo com os quadros seguintes:

		Nível 0	
Classificação	PONTUAÇÃO	PENALIZAÇÃO	
Prova		Não cumpre distância	Erros
50m Livres	1	-0,5	-0,25
50m Costas	1	-0,5	-0,25
25m Bruços	1	-0,5	-0,25
10m Apneia	1	-0,5	-
		Nível 1	
Classificação	PONTUAÇÃO	PENALIZAÇÃO	
Prova		Não cumpre tempo/distância	Erros
100m Livres	1	-1	-0,5
100m Costas	1	-1	-0,5
100m Bruços	1	-1	-0,5
25m Crol sem respiração	1	-1	-0,5

- Podem ser atribuídas as 2 penalizações em simultâneo para a mesma prova/distância caso a atleta não cumpra o tempo definido/distância ou execute Erro(s).
- 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.

### 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 prova de determinado domínio, deverá repetir o domínio completo para obter uma classificação final de APTO.
- g) 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.

## 10. 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.

## 11. HORÁRIOS

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



## **12. JÚRI DA PROVA**

As reclamações sobre situações inerentes à competição, que possam ser resolvidas durante a mesma, são apresentadas pelo delegado e sujeitos   apreciação e deliberação pelo Júri da prova, que será composto pelo Juiz, pelo Diretor da prova e por um membro do Departamento Técnico da AT.

## **13. CASOS OMISSOS**

A resolução dos casos omissos   da competência da AT





## ANEXO

### FICHA DE INSCRIÇÃO PROVA DE NÍVEIS

**ENVIAR 15 DIAS ANTES DA PROVA – EM MAIUSCULAS**

Clube					
Data					
Local					
Níveis em avaliação	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Domínios	<b>Posições e Movimentos Básicos</b>	<b>Natação</b>	<b>Figuras</b>	<b>Elementos Técnicos</b>	

<b>Nome atletas</b>	<b>Nº Filiação</b>	<b>Ano de Nascimento</b>

Carimbo
Assinatura



# FOLHA DE PONTUAÇÃO INDIVIDUAL

**NÍVEL 0**

ATLETA \_\_\_\_\_ ANO NASCIMENTO \_\_\_\_\_ CLUBE \_\_\_\_\_

## PROVAS DE NATAÇÃO

PROVA	TEMPO	PONTUAÇÃO DA PROVA	PENALIZAÇÃO (Distância)	PENALIZAÇÃO (Erros)	TOTAL	*PENALIZAÇÕES - Descrição do(s) erro(s) (a preencher pelo árbitro de Nataç3o)
50 Crol		1	-0,5	-0,25	Apto = 2 pontos	
50 Costas		1	-0,5	-0,25		
25 Bruços		1	-0,5	-0,25		
10m Apneia		1	-0,5	-0,25		
<b>RESULTADO FINAL</b>					<b>APTO/NÃO APTO</b>	

## POSIÇÕES & MOVIMENTOS BÁSICOS

Posiç3o ou Movimento Básico	JUIZ 1	JUIZ 2	Média	MÉDIA FINAL
<b>Posiç3o vertical invertida com remada de torpedo</b>				
<b>Assumir uma Perna de Ballet</b> (movimento básico nº 1 descrito no Appendix I do Regulamento da FINA 22_25)				
<b>Assumir uma Carpa</b> (movimento básico nº 3 descrito no Appendix I do Regulamento da FINA 22_25)				
<b>Saída de Passeio à Frente</b> (movimento básico nº 6 descrito no Appendix I do Regulamento da FINA 22_25)				
<b>RESULTADO FINAL</b> Apto > 4 pontos				<b>APTO / NÃO APTO</b>

Juiz nº 1 Nat Art	Juiz nº 2 Nat Art	Juiz de Nataç3o Pura	<b>RESULTADO FINAL</b>	
Nome:	Nome:	Nome:		
Assinatura:	Assinatura:	Assinatura:		



# FOLHA DE PONTUAÇÃO INDIVIDUAL

**NÍVEL 1**

ATLETA \_\_\_\_\_ ANO NASCIMENTO \_\_\_\_\_ CLUBE \_\_\_\_\_

**PROVAS DE NATAÇÃO**

PROVA	TEMPO	PONTUAÇÃO DA PROVA	PENALIZAÇÃO (Tempo / Distância)	PENALIZAÇÃO (Erros)	TOTAL	*PENALIZAÇÕES - Descrição do(s) erro(s) (a preencher pelo árbitro de Natação)
100m Crol	Apto < 1'50" T 20"	1	-1	-0,5	Apto = 2 pontos	
100m Costas	Apto < 2'00" T 20"	1	-1	-0,5		
100m Bruços	Apto < 2'05" T 20"	1	-1	-0,5		
25m Crol sem respiração		1	-1	-0,5		
<b>RESULTADO FINAL</b>					<b>APTO/NÃO APTO</b>	

**PROVA DE FIGURAS Nível 1 - Infantil**

FIGURA	JUIZ 1	JUIZ 2	Média	MÉDIA FINAL
106 Perna de ballet perna estendida				
301 Barracuda				
<b>RESULTADO FINAL</b> Apto > 4 pontos				<b>APTA / NÃO APTA</b>

Juiz nº 1 Nat Art	Juiz nº 2 Nat Art	Juiz de Natação Pura	<b>RESULTADO FINAL</b>	
Nome:	Nome:	Nome:		
Assinatura:	Assinatura:	Assinatura:		



# FOLHA DE PONTUAÇÃO INDIVIDUAL

**NÍVEL 2**

ATLETA \_\_\_\_\_ ANO NASCIMENTO \_\_\_\_\_ CLUBE \_\_\_\_\_

## PROVA DE NATAÇÃO

PROVA	TEMPO
200m Estilos	

**RESULTADO FINAL**  
Apto < 4'00" T 10"

**APTO / NÃO APTO**

## PROVA DE FIGURAS Nível 2 - Juvenil

FIGURA	JUIZ 1	JUIZ 2	Média	MÉDIA FINAL
140g Flamingo, joelho fletido, twist e espira				
437 Ciclone open 180º				

**RESULTADO FINAL**  
Apto > 4 pontos

**APTO / NÃO APTO**

Juiz nº 1 Nat Art	Juiz nº 2 Nat Art	Juiz de Natação Pura	RESULTADO FINAL	
Nome:	Nome:	Nome:		
Assinatura:	Assinatura:	Assinatura:		



# FOLHA DE PONTUAÇÃO INDIVIDUAL

NÍVEL 3	<input type="checkbox"/>
NÍVEL 4	<input type="checkbox"/>

ATLETA \_\_\_\_\_ ANO NASCIMENTO \_\_\_\_\_ CLUBE \_\_\_\_\_

## PROVAS DE NATAÇÃO

PROVA	TEMPO	
200m Estilos		APTO / NÃO APTO
Nível 3 - 35m Crol sem respiração		APTO / NÃO APTO
Nível 4 - 50m Crol sem respiração		APTO / NÃO APTO
<b>RESULTADO FINAL</b> Nível 3 - Apto < 3'50" T 10" Nível 4 - Apto < 3'40" T 10"		<b>APTO / NÃO APTO</b>

## PROVA DE ELEMENTOS TÉCNICOS Nível 3 - Júnior

Elemento Técnico	JUIZ 1	JUIZ 2	Média	MÉDIA FINAL
1B				
2B				
3B				
5B				
<b>RESULTADO FINAL</b> Apto > 5,5 pontos				<b>APTA / NÃO APTA</b>

## PROVA DE ELEMENTOS TÉCNICOS Nível 4 – Sênior /Absolutos

Elemento Técnico	JUIZ 1	JUIZ 2	Média	MÉDIA FINAL
2A				
3A				
4				
5A				
<b>RESULTADO FINAL</b> Apto > 5,5 pontos				<b>APTA / NÃO APTA</b>

Juiz nº 1 Nat Art	Juiz nº 2 Nat Art	Juiz de Natação Pura	RESULTADO FINAL	
Nome:	Nome:	Nome:		
Assinatura:	Assinatura:	Assinatura:		