



**REGULAMENTO DE
COMPETIÇÕES NACIONAIS**

2020/2021



NATAÇÃO ARTÍSTICA

ÍNDICE

DISPOSIÇÕES GERAIS.....	3
1. INTRODUÇÃO.....	3
2. QUADRO COMPETITIVO E DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO.....	3
3. PARTICIPAÇÃO.....	3
4. PARTICIPANTES.....	4
5. CATEGORIAS.....	4
6. FIGURAS.....	5
7. ELEMENTOS REQUERIDOS PARA OS ESQUEMAS TÉCNICOS.....	5
8. ESQUEMA COMBINADO.....	6
9. DURAÇÃO DA EXECUÇÃO DOS ESQUEMAS.....	6
10. ACOMPANHAMENTO MUSICAL.....	7
10.1. SUPORTE INFORMÁTICO MUSICAL.....	7
10.2. CARACTERÍSTICAS DAS GRAVAÇÕES.....	7
11. CONTROLO DE FATOS DE BANHO.....	8
12. RESULTADO FINAL.....	8
13. SORTEIO.....	8
14. TREINOS COM ACOMPANHAMENTO MUSICAL.....	9
15. PROGRAMAS E RESULTADOS.....	9
16. SUBSÍDIOS.....	10
17. CLASSIFICAÇÃO.....	10
18. JÚRI DA COMPETIÇÃO.....	12
19. PRAZOS.....	12
20. CASOS OMISSOS.....	12
COMPETIÇÕES.....	14
TORNEIO ZONAL DE FIGURAS.....	14
CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO – OPEN DE INVERNO DE PORTUGAL.....	26
CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO.....	29

DISPOSIÇÕES GERAIS

1. INTRODUÇÃO

O presente documento regulamenta todas as Competições de âmbito Nacional a ter lugar na época de 2020/21, para todas as categorias.

2. QUADRO COMPETITIVO E DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

Passamos a apresentar o quadro com o calendário das competições de natação artística para a época 2020/21:

COMPETIÇÃO	DATAS	LOCAIS
Torneio Zonal de Figuras	Zona Norte 5 e 6 dezembro 2020 Zona Sul 12 e 13 dezembro 2020	ANNP/ ANL
Campeonato Nacional de Inverno	20 e 21 de março 2021	Abrantes
15º Festival de Estrelas-do-mar	Junho	Castelo de Vide
Campeonato Nacional de Verão	16 a 18 julho 2021	Fluvial Portuense, Porto

3. PARTICIPAÇÃO

A participação em provas nacionais e zonais é reservada a nadadoras filiadas na Federação Portuguesa de Natação (FPN) como individuais, ou em representação dos Clubes, ou outras entidades filiadas, mediante o pagamento de uma taxa de inscrição.

As nadadoras não nacionais poderão participar em todas as provas, desde que tenham obtido o resultado de aptas  o respetiva prova de nível, com a condicionante de que em todas as provas individuais (figuras e solo) competirão em regime de extracompetiç o. Serão oficializadas as pontuações das provas, mas não as classificações. No que diz respeito  o participação nas provas coletivas (dueto, equipa e combinado), as pontuações das mesmas serão oficializadas, bem como as respetivas classificações.

Cada atleta apenas pode realizar um esquema por prova (solo, dueto, equipa e combinado) na sua categoria de competição.

De acordo com a legislação em vigor, são poderão participar nadadoras com exame médico válido  o data da competição, devidamente inserido e validado no programa *fpnssystem*. Em caso de incumprimento, as inscrições destas nadadoras serão rejeitadas.

4. PARTICIPANTES

Por decisão da Direc o da Federação Portuguesa de Natação, aprovada em reunião a 30/04/2020, não serão cobradas taxas de inscrição nas competições nacionais durante a época 20/21.

A falta de comparência a uma prova, constitui infração disciplinar punível com pena de multa de 75,00 euros (figuras e solo) e 100,00 euros (dueto, equipa ou combinado) salvo causa justificativa, a apreciar pelo Conselho de Disciplina, designadamente doenca, devidamente atestada, que impossibilite a sua participação na totalidade da sessão, jornada ou campeonato.

A lista de participantes em cada prova, estará disponível no site oficial da FPN até 4 (quatro) dias antes da data estipulada para o sorteio.

Os clubes ou nadadores individuais que detetem qualquer erro na lista de participantes ou que desejem realizar desistências, deverão contactar, por escrito a FPN (inscricoes.sincronizada@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.

No decorrer dos Campeonatos Nacionais as alterações de substituições de nadadoras deverão ser realizadas em formulário próprio disponibilizado pela FPN antes do início da competição. As nadadoras nomeadas nos formulários entregues no Secretariado da prova devem respeitar o regulamento dos Campeonatos e estar inscritas na lista onomástica, sob pena do esquema ser desclassificado. A constituição de esquemas com alterações deverá ser entregue no Secretariado da Competição num prazo máximo de 1 hora antecedendo o início da sessão em que esse esquema compete.

5. CATEGORIAS

Para a época vigente, os nadadores e nadadoras serão agrupados de duas formas: ano 2020 e ano 2021. As (os) nadadoras(es) terão um número máximo limite de participação na prova de esquemas referente a cada Campeonato Nacional (definido no regulamento de cada competição).

CATEGORIAS	EM VIGOR ATÉ 31 DEZ 2020 ANO DE NASCIMENTO	EM VIGOR A PARTIR DE 1 JAN 2021 ANO DE NASCIMENTO
Infantis (Inf)	2008 e posterior	2009 e posterior
Juvenis (Juv)	2005 – 2007	2006-2008
Juniores (Jun)	2002 – 2005	2003-2006

Absolutas (Abs)	2005 e anterior	2006 e anterior
------------------------	-----------------	-----------------

A categoria Master est a organizada de acordo com as seguintes idades:

CATEGORIAS	INTERVALO DE IDADE (ANOS)
A	25-29
B	30-39
C	40-49
D	50-59
E	60-69
F	70-79
G	80 e mais

6. FIGURAS

FIGURAS		INFANTIS		
		N�	NOME DA FIGURA	C.D.
OBRIGATÓRIAS		1 – 106	Perna de ballet perna esticada	1.6
		2 – 301	Barracuda	1.9
OPCIONAIS	GRUPO 1	3 – 420	Passeio � retaguarda	1.9
		4 – 327	Bailarina	1.8
	GRUPO 2	3 – 311	Pontap� na lua	1.6
		4 – 401	Espadarte	2.0
	GRUPO 3	3 – 226	Cisne	2.1
		4 – 363	Gota de �gua	1.5

FIGURAS		JUVENIS		
		N�	NOME DA FIGURA	C.D.
OBRIGATÓRIAS		1 - 423	Ariana	2.2
		2 - 143	Rio	3.1
OPCIONAIS	GRUPO 1	3 - 351	Júpiter	2.8
		4 - 437	Oce�nea	2.1
	GRUPO 2	3 - 240a	Albatroz, meia volta	2.2
		4 - 403	Cauda de Espada	2.3
	GRUPO 3	3 – 355f	Marsopa, espira contínua 720�	2.1
		4 - 315	Gaivota	2.1

7. ELEMENTOS REQUERIDOS PARA OS ESQUEMAS TÉCNICOS

Os elementos requeridos para os Esquemas Técnicos das categorias Júnior e Absoluto são os definidos no Regulamento da FINA para 2017_2021.

8. ESQUEMA COMBINADO

De acordo com a regra **AS 13.2** do regulamento FINA, o Esquema Combinado tem o máximo de 10 nadadoras e o mínimo de 8, que realizam uma combina o de Esquemas (Solos, Duetos, Trios, Equipas). Apenas para o Esquema Livre Combinado Juvenil, não se aplica esta regra sendo que o número mínimo de nadadoras passa para 6 e o número máximo   10.

Pelo menos duas partes deverão ter menos de 3 nadadoras e pelo menos duas partes deverão ter 8 a 10 nadadoras.

O início da primeira parte do esquema poderá ser fora ou dentro de  gua. Todas as outras partes deverão ter início na  gua. A nova parte inicia-se próximo de onde terminou a parte anterior.

Na presente época, a competi o de Esquemas Combinados será feita em 2 provas: Juvenil e Absoluta. A prova de Combinados Juvenil poderá ser constituída por um número mínimo de 4 nadadoras Juvenil e um número máximo de 2 nadadoras infantis desde que estejam no último ano da categoria. A prova Absoluta poderá ser composta por nadadoras Juvenis de último ano, Juniores e/ou Seniores sem número mínimo obrigatório ou limite de nadadoras de cada um dos escalões.

ESQUEMA LIVRE COMBINADO	ANOS DE NASCIMENTO	
	TORNEIO ZONAL DE FIGURAS	CN INVERNO E VERÃO
Juvenil	Juvenis 2005 – 2007 Infantis 2008	Juvenis 2006 – 2008 Infantis 2009
Absoluta	2005 e anterior	2006 e anterior

Os clubes que tiverem número de nadadoras suficiente poderão inscrever duas coreografias para a mesma prova desde que se apresentem com 10 nadadoras num dos esquemas combinados, sendo que uma delas compete em extracompeti o.

9. DURA O DA EXECU O DOS ESQUEMAS

SESSÕES		SOLO	DUETO	EQUIPA
Esquema Técnico	Juniores	2'00''	2'20''	2'50''
	Absolutas	2'00''	2'20''	2'50''
	Masters	1'30''	1'40''	1'50''
	Tempo de tolerância: 15''			
Esquema Livre	Infantis	2'00''	2'30''	3'00''
	Juvenis	2'15''	2'45''	3'30''

Juniores	2'30''	3'00''	4'00''
Absoluta	2'30''	3'00''	4'00''
Masters	2'30''	3'00''	4'00''

Tempo de tolerância: 15''

Livre Combinado	Juvenil	3'30''
	Absoluto	4'00''
	Masters	4'00''
Tempo de tolerância: 15''		

10. ACOMPANHAMENTO MUSICAL

10.1. SUPORTE INFORMÁTICO MUSICAL

O acompanhamento musical tem de ser apresentado em ficheiro formato MP3 ou MP4 e enviado até 5 dias corridos antes do início da competição para o seguinte endereço de email: mariana.marques@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. (*Exemplo1: AnaMaria_AnaManuel_dueto_infantil_FPN; Exemplo 2: Equipa_Junior_FPN*)

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

10.2. CARACTERÍSTICAS DAS GRAVAÇÕES

O intervalo entre o início do ficheiro e o início da música não poderá exceder 8 segundos.

A gravação não poderá apresentar diferenças significativas de volume de registo entre os seus segmentos, já que durante a prova o volume de saída da mesa de mistura não será alterado entre o início e o termo do esquema.

Todo o acompanhamento musical deve ser gravado a um nível que garanta a sua reprodução sem qualquer distorção.

Se, durante o período de treino com acompanhamento musical, forem detetadas falhas nas características acima referidas, será solicitado ao delegado do clube que apresente um novo ficheiro MP3 ou CD durante o período de treino para a competição.

Se, durante a competição, o ficheiro MP3 apresentar anomalias na sua reprodução sem responsabilidade do equipamento e técnicos de som, sem que o mesmo tenha sido testado no período de treino com acompanhamento musical prévio à competição, não será cedida ao clube a oportunidade de substituição do ficheiro de som. Desta forma, o esquema será desclassificado da prova em questão.

Poderão aplicar-se outras sanções dependendo das anomalias verificadas e sob a decisão do Juiz  rbitro   prova.

11. CONTROLO DE FATOS DE BANHO

Antes do início de cada jornada do respetivo campeonato decorrerá, para as treinadoras que assim o entenderem, um período de tempo destinado ao controlo dos fatos de banho pelo juiz árbitro da prova.

Os fatos de banho não poderão conter transparências de “tecido nude” ou a utilização de materiais que permitam a visualização da pele na parte da frente do fato de banho. Todos os efeitos de transparências pretendidos deverão ser feitos através da utilização de materiais opacos (tecido cor da pele). Nas zonas das costas e da cava da virilha (crista ilíaca) será permitida a utilização de tecidos e materiais com transparências desde que respeitem a integridade das nadadoras. Na zona do decote, este não necessitará de ser opaco, desde que o seu feitio seja em "V" e não revele o peito das nadadoras. No entanto, se o feitio for com sobreposições de desenhos e transparências, estas já deverão ser opacas.

  permitida a utilização de “bodys nudes” por baixo dos fatos de banho que não cumpram o acima descrito.

12. RESULTADO FINAL

CATEGORIAS	FIGURAS	ESQUEMAS TÉCNICOS	ESQUEMAS LIVRES	ESQUEMAS LIVRES COMBINADOS
Infantis	50%	-	50%	-
Juvenis	50%	-	50%	100%
Juniores				
Absolutas	-	100%	100%	100%
Masters				

13. SORTEIO

O sorteio dos grupos de Figuras tem assistência aberta a dirigentes, treinadoras e nadadoras dos clubes envolvidos e será realizado na 2  feira imediatamente anterior ao campeonato, às 12h00, na sede da FPN. Até às 18h00 do mesmo dia será disponibilizado no site FPN os grupos de figuras sorteados para cada categoria.

No momento do sorteio dos grupos de Figuras serão também sorteados dois clubes por categoria de competição que deverão disponibilizar uma *preswimmer* para a competição de Figuras (1 nadadora para as figuras obrigatórias e 1 para as figuras opcionais) e comunicar o nome da mesma até 24 horas após a publicação dos grupos sorteados no site da FPN.

O sorteio da ordenação das nadadoras para os vários esquemas e provas de Figuras decorrerá no dia imediatamente anterior ao Campeonato, em hora e local a definir no programa da competição.

14. TREINOS COM ACOMPANHAMENTO MUSICAL

Os treinos com acompanhamento musical decorrem em data e horário a determinar pela organização.

A organização dos treinos com acompanhamento musical é atribuída de acordo com o número de esquemas inscritos por clube e a distância do mesmo ao local da competição.

Os clubes interessados em usufruir de treino com acompanhamento musical deverão informar no respetivo formulário de inscrição da sua intenção de participar no mesmo. Caso contrário, não será contemplado este período de treino para o clube.

Em caso de falta de comparecimento no treino com acompanhamento musical sem o aviso com a devida antecedência, o clube não terá direito a treino com acompanhamento musical no Campeonato Nacional seguinte, salvo exceções de força maior.

15. PROGRAMAS E RESULTADOS

A **entrylist** da prova será publicada no site oficial da FPN até 8 (oito) dias antecedendo o início da competição. Os clubes que detetem qualquer erro na lista de participantes ou que desejem realizar desistências num prazo máximo de 3 (três) dias, deverão contactar, por escrito a FPN (inscricoes.sincronizada@fpnatacao.pt). Não serão permitidas novas inscrições de nadadoras após a publicação oficial da **entrylist**. Estas correções ou desistências deverão ser comunicadas num prazo máximo de 2 (dois) dias após a divulgação da lista de participantes.

O **programa** da prova será disponibilizado no site oficial da FPN após o sorteio da ordenação dos esquemas, pelo que todos os clubes interessados deverão proceder ao download e impressão do mesmo.

Os **resultados** da competição serão divulgados no site oficial da FPN até 2 (dois) dias após o término da competição.

Mediante os resultados obtidos no Campeonato Nacional da época vigente, a FPN exige a repetição das provas de níveis às nadadoras do Quadro Competitivo Nacional (QCN) que não atingirem a seguinte pontuação total na prova de figuras ou Elementos Técnicos:

- Categoria Infantil: 40,000 pontos (repetição apenas do domínio das figuras)
- Categoria Juvenil: 45,000 pontos (repetição apenas do domínio das figuras)

- Categoria Júnior: 50,000 pontos (repeti o de toda a prova de nível com exce o do domínio da Nata o)
- Categoria Absoluta: 55,000 pontos (repeti o de toda a prova de nível com exce o do domínio da Nata o)

Após cada Campeonato Nacional, os clubes responsáveis pelas nadadoras que não cumpram o acima mencionado serão informados pela FPN de que as mesmas deverão repetir a prova de nível correspondente ao seu escalão de competi o para voltarem a competir no Campeonato Nacional seguinte. No caso dos escalões Júnior e Absoluto, as nadadoras deverão repetir toda a prova de nível com exce o do domínio da Nata o.

16. SUBSÍDIOS

Terão direito ao subsídio, de acordo com a tabela em vigor, os clubes que tiverem o seu esquema de solo, dueto, equipa ou combinado classificado num dos primeiros 6 (seis) lugares de cada prova, em cada categoria. Nas categorias Júnior e Absoluta apenas será contabilizado um subsídio para cada esquema técnico e livre, uma vez que a classifica o final corresponde ao somatório de 50% da pontua o do esquema livre e 50% do esquema técnico, exceto os esquemas combinados da mesma categoria.

O mesmo clube poderá auferir vários subsídios, por preencher o requisito acima referido em diferentes provas, mas o valor   independente do número de elementos que compõem o esquema classificado.

17. CLASSIFICA O

Para a época vigente manter-se-  em vigor o sistema de pontua o que definir  o Clube vencedor da Taça de Portugal. Este troféu visa premiar os clubes que apresentem maior consistência de resultados nas competi es nacionais, bem como enquadrem nadadoras nas sele es nacionais.

Classificam para este troféu as seguintes competi es:

A	Campeonato Nacional de Inverno Campeonato Nacional de Verão
B	Sele�es Nacionais

A classifica o final será encontrada através do somatório de pontos em cada prova (figuras, solo, dueto, equipa e combinado) de todas as categorias, nas competi es acima referidas, de acordo com os seguintes critérios:

Nos Campeonatos Nacionais de Inverno e de Verão serão contabilizados apenas o melhor solo, dueto, equipa, combinado assim como a melhor nadadora na prova de figuras de cada categoria de competição de cada clube até ao 12º lugar.

CLASSIFICAÇÃO	A – CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO E CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO				
	FIGURAS	SOLO	DUETO	EQUIPA	COMBINADO
1º	14 pontos	20 pontos	28 pontos	30 pontos	32 pontos
2º	12	18	26	28	30
3º	10	16	24	26	28
4º	9	15	23	25	27
5º	8	14	22	24	26
6º	7	13	21	23	25
7º	6	12	20	22	24
8º	5	11	19	21	23
9º	4	10	18	20	22
10º	3	9	17	19	21
11º	2	8	16	18	20
12º	1	7	15	17	19

Em caso de igualdade entre os clubes, recorrer-se-á à contabilização do somatório do resultado final (59.0101, p. ex.) obtido nas provas de Solo, Dueto, Equipa e Combinado, por cada clube, na respetiva categoria.

Será somada ainda uma pontuação aos clubes que integrem nadadoras nas Seleções Nacionais e/ou esquemas da autoria das respetivas treinadoras por categoria e época desportiva. A pontuação por nadadora é relativa a cada competição internacional em que a mesma nadadora participe. Por exemplo: uma nadadora Júnior que na mesma época desportiva participa no Campeonato da Europa de Júniores, no Open de Espanha de Absolutos e no Campeonato da Europa de Absolutos, terá um somatório de 28 pontos (8 + 10 + 10 pontos). Apenas serão consideradas as nadadoras que efetivamente participem em competições internacionais (nadadoras titulares e suplentes). No que diz respeito às coreografias, apenas será atribuída pontuação para as coreografias que sejam da autoria dos clubes/treinadoras, sendo atribuída esta pontuação por cada época desportiva.

B – SELEÇÕES NACIONAIS					
CATEGORIA	PONTUAÇÃO POR NADADORA	PONTUAÇÃO POR COREOGRAFIA			
		SOLO	DUETO	EQUIPA	E. COMBINADO
Infantil	5 pontos	6 pontos	8 pontos	10 pontos	10 pontos
Juvenil	5 pontos	6 pontos	8 pontos	10 pontos	10 pontos
Júnior	8 pontos	6 pontos	8 pontos	10 pontos	10 pontos
Absoluta	10 pontos	6 pontos	8 pontos	10 pontos	10 pontos

O troféu da Taça de Portugal será entregue no Campeonato Nacional de Verão ao clube que obtiver o maior número de pontos após a soma da pontuação obtida em cada competição e das seleções nacionais. Será ainda atribuído no Campeonato Nacional de Verão um troféu aos 3 primeiros clubes classificados em cada categoria (Infantil, Juvenil, Júnior e Absoluta). O troféu das categorias é calculado pela soma da pontuação referente aos resultados desportivos de cada clube no Campeonato Nacional de Inverno e no Campeonato Nacional de Verão.

18. JÚRI DA COMPETIÇÃO

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

Os protestos deverão obedecer às regras estipuladas nos artigos 158º a 160º do Regulamento Geral.

Nos casos em que não seja possível apresentar a declaração de protesto prevista no artigo 159º do Regulamento Geral, em virtude de os resultados objeto do protesto só serem publicados após o prazo aí previsto, poderá ser apresentado apenas o protesto formal escrito, conforme ao artigo 160º, no prazo de 5 (cinco) dias após a publicação desses resultados.

A arbitragem desta competição está a cargo do Conselho Nacional de Arbitragem.

19. PRAZOS

Todos os prazos previstos no presente regulamento são contínuos, porém, terminando o prazo para a prática de qualquer ato em dia que não possa ser praticado, o seu termo transfere-se para o primeiro dia útil seguinte.

Considera-se dentro do prazo a data da remessa de documento por correio registado, telecópia ou correio eletrónico, devidamente comprovada, até às 24:00 horas do dia em que o mesmo termina.

20. CASOS OMISSOS

Os casos que o presente regulamento não preveja serão regulados segundo norma aplicável aos casos análogos, constantes dos Estatutos, de outro regulamento federativo, qualquer que seja a sua natureza, ou da lei geral.



A resolução dos casos omissos   da competência da Direção da FPN.

COMPETIÇÕES

TORNEIO ZONAL DE FIGURAS

1. DISPOSIÇÕES GERAIS:

Este Torneio será organizado pelas Associações Territoriais e enquadra-se no plano competitivo inter-regional para aumentar a experiência competitiva das nossas nadadoras ao longo da época desportiva. Pretende promover a qualidade e promover a preparação técnica e competitiva para os Campeonatos Nacionais de Inverno e de Verão.

A disposição das competições zonais será de acordo com a seguinte tabela:

ZONA	ASSOCIAÇÕES TERRITORIAIS
Sul	ANIC - Associação de Nataçao do Interior Centro ANDS - Associação de Nataçao do Distrito de Santarém ANALG - Associação de Nataçao do Algarve ANAlentejo - Associação de Nataçao do Alentejo ANL - Associação de Nataçao de Lisboa
Norte	ANC - Associação de Nataçao de Coimbra ANCNP - Associação de Nataçao do Centro e Norte de Portugal ANNP - Associação de Nataçao do Norte de Portugal ANMIN - Associação de Nataçao do Minho ARNN - Associação Regional de Nataçao do Nordeste ANDL - Associação de Nataçao do Distrito de Leiria

2. CATEGORIAS DE COMPETIÇÃO E PROVAS

Categorias em competição: Infantil, Juvenil, Júnior, Absoluta e Master.

CATEGORIAS	EM VIGOR ATÉ 31 DEZ 2020 ANO DE NASCIMENTO	PROVAS
Infantis (Inf)	2008 e posterior	Figuras e Equipa Infantil
Juvenis (Juv)	2005 – 2007	Figuras e Combinado Juvenil
Juniores (Jun)	2002 – 2005	Elementos Técnicos Dueto e Equipa Júnior
Absolutas (Abs)	2005 e anterior	Elementos Técnicos Dueto e Equipa Absoluta e Combinado Absoluto

A categoria Master está organizada de acordo com as seguintes idades:

CATEGORIAS	INTERVALO DE IDADE (ANOS)
A	25-29
B	30-39
C	40-49
D	50-59
E	60-69
F	70-79
G	80 e mais

3. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participa o neste Torneio Zonal não está condicionada   aprova o na prova de nível da respetiva categoria de competi o. Será permitida a participa o de nadadoras sem prova de nível, contudo a participa o   de caráter obrigatório (para todas as categorias) caso as nadadoras tenham inten o de participar no Campeonato Nacional de Inverno.

As nadadoras da categoria Juvenil e Júnior que tenham inten o de participar em esquemas Absolutos no Campeonato Nacional de Inverno não terão obrigatoriamente que participar na prova de Elementos Técnicos Absolutos, desde que compitam nas suas respetivas categorias.

As nadadoras Seniores (categoria Absoluta) devem participar na prova de Elementos Técnicos de Dueto e/ou de Equipa, mesmo que não participem nestes Esquemas Técnicos no Campeonato Nacional de Inverno. Assim, a participa o no Torneio Zonal de Figuras revela-se de caráter obrigatório para todas as nadadoras da categoria S nior que tenham inten o de participar em esquemas Absolutos no Campeonato Nacional de Inverno.

As nadadoras de categoria Master apenas realizarão prova de elementos técnicos deste escalão.

A participa o das nadadoras está limitada a duas provas de Figuras e/ou Elementos Técnicos, independentemente da categoria.

As nadadoras que por razões de saúde forem impedidas de participar no Torneio Zonal de Figuras deverão inscrever-se nesse mesmo Torneio e apresentar o relatório/atestado médico que justifique a sua ausência num prazo máximo de 3 dias úteis após a realiza o dessa competi o. Caso contrário, ficarão impedidas de participar no Campeonato Nacional de Inverno.

3. COREOGRAFIAS

Tempo de duração das coreografias:

ESCALÃO/ PROVA	EQUIPA	COMBINADO
Esquema Livre	Infantis	3'00''
	Juvenis	-
	Absoluta	4'00''
Tempo de tolerância: + ou - 15''		

- **Equipa Infantil** - as nadadoras do escalão infantil pela primeira vez em competição poderão fazer parte da coreografia de equipa livre, se os clubes assim o entenderem;
- **Combinado Juvenil** – não se aplica a regra FINA AS 13.2* relativamente ao número mínimo de nadadoras para a realização da coreografia, passando esse número para 6 atletas. No entanto, a mesma pode ser composta por um máximo de 2 infantis de último ano de categoria (2008) e um mínimo de 4 juvenis;
- **Combinado Absoluto** – aplica-se a regra FINA AS 13.2* (número mínimo de nadadoras de 8 e máximo de 10). Poderão constituir esta coreografia as nadadoras nascidas após 2005 (juvenil de último ano, juniores e seniores).

ESQUEMA LIVRE COMBINADO	ANOS DE NASCIMENTO
Juvenil	Juvenis 2005 – 2007 Infantis 2008
Absoluto	2005 e anterior

***Regra FINA AS 13.2:** De acordo com a regra **AS 13.2** do regulamento FINA, o Esquema Combinado tem o máximo de 10 nadadoras e o mínimo de 8, que realizam uma combinação de Esquemas (Solos, Duetos, Trios, Equipas). Apenas para o Esquema Livre Combinado Juvenil, não se aplica esta regra sendo que o número mínimo de nadadoras passa para 6 e o número máximo é 10.

Pelo menos duas partes deverão ter menos de 3 nadadoras e pelo menos duas partes deverão ter 8 a 10 nadadoras.

O início da primeira parte do esquema poderá ser fora ou dentro de água. Todas as outras partes deverão ter início na água. A nova parte inicia-se próximo de onde terminou a parte anterior.

4. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser entregues na Associação Territorial responsável pela sua organização, em data e local a definir pela mesma. As taxas de inscrição na competição são as seguintes:

Prova	Taxa de inscrição
Figuras (Infantis e Juvenis)	2,75€ (por atleta)
Prova de Elementos Técnicos Dueto e Equipa (Juniões, Absolutas e Masters)	5,50€ (por atleta)
Esquema Livre Equipa (Infantil) e Esquema Livre Combinado (Juvenil e Absoluto)	13,20€ (por coreografia)

Nota: Os valores apresentados nas provas de Figuras e Elementos Técnicos são referentes a cada nadadora. Desta forma, uma nadadora dos escalões Júnior, Absoluto ou Master apenas deverá pagar 5,50€ independentemente de participar na prova de Elementos Técnicos de Dueto ou de Equipa (ou ambos). No entanto, as nadadoras do escalão Juvenil que pretendam competir nas provas de Figuras e Elementos Técnicos deverão pagar o valor correspondente à inscrição nas duas provas: 2,75€ + 5,50€ = 8,25€.

5. SORTEIO

Neste Torneio não será realizado qualquer sorteio de grupos de figuras ou elementos técnicos. Para as categorias Infantil e Juvenil as nadadoras realizarão as Figuras obrigatórias e o Grupo Opcional 1. Os elementos técnicos requeridos para os escalões de Juniores, Absolutas e Masters estão apresentados no ponto seguinte deste regulamento.

FIGURAS	INFANTIS		
	Nº	NOME DA FIGURA	C.D.
OBRIGATÓRIAS	1 – 106	Perna de ballet perna esticada	1.6
	2 – 301	Barracuda	1.9
OPCIONAIS - GRUPO 1	3 – 420	Passeio à retaguarda	1.9
	4 – 327	Bailarina	1.8

FIGURAS	JUVENIS		
	Nº	NOME DA FIGURA	C.D.
OBRIGATÓRIAS	1 - 423	Ariana	2.2
	2 - 143	Rio	3.1
OPCIONAIS - GRUPO 1	3 - 351	Júpiter	2.8
	4 - 437	Oceânea	2.1

Na segunda feira precedente ao Torneio Zonal serão sorteados dois clubes por categoria de competi o que deverão disponibilizar uma *preswimmer* para a competi o de Figuras e/ou Elementos Técnicos (1 nadadora para as figuras obrigatórias/elementos técnicos e 1 para as figuras opcionais/elementos técnicos) e comunicar o nome da mesma até 24 horas após o contacto da AT.

O sorteio da ordena o das nadadoras para as provas de Figuras e Elementos Técnicos será da responsabilidade a AT organizadora, em hora e local a definir pela mesma.

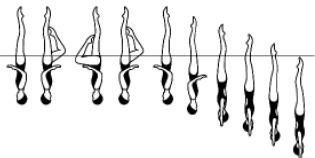
6. ELEMENTOS TÉCNICOS REQUERIDOS

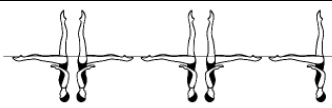
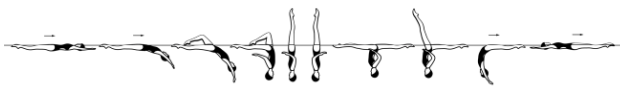
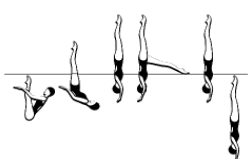
As provas de Elementos técnicos são referentes aos escalões Júnior e Absoluto (dueto e equipa). A avalia o das nadadoras será individual em todos os elementos.

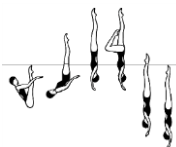
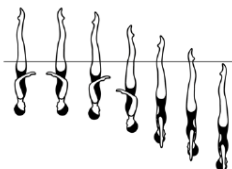
Para a avalia o dos Elementos Técnicos não será considerada a velocidade de execu o, mas sim a execu o técnica dos respetivos elementos. A velocidade de execu o   individual e deverá corresponder   velocidade de execu o das coreografias dos Esquemas Técnicos de cada clube.



Os elementos requeridos definidos para a competi o serão avaliados de acordo com os critérios definidos para os elementos requeridos nos Esquemas Técnicos no Regulamento FINA 2017_21. Se o elemento não for executado de acordo com o descrito neste Regulamento, será atribuída pontua o de 0 (zero) pontos, de acordo com a decisão final do Juiz  rbitro   prova.

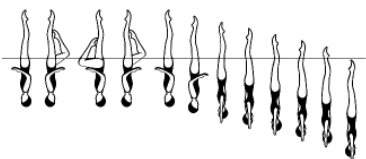
As nadadoras deverão executar os quatro elementos técnicos de forma isolada sem qualquer coreografia:

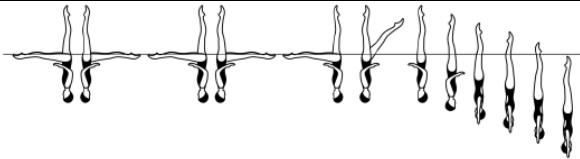
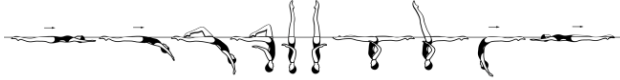
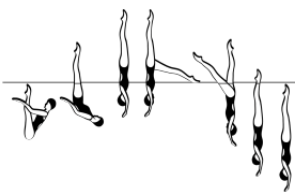
ELEMENTOS TÉCNICOS DUETO JÚNIOR	AVALIA�O
<p>1. Iniciando na posi�o de Vertical, � executada uma volta completa � mesma altura enquanto que uma perna desce até � posi�o de vertical joelho fletido. Continuando na mesma dire�o, � executada mais uma volta completa � medida que o joelho da perna fletida � estendido até � posi�o de Vertical. � executada uma espira contínua de 720� (2 rota�es). [CD. 2.2]</p> 	<p>A nadadora deve colocar-se no meio do painel de juízes em retro pedalagem e, após indica�o do árbitro, deve assumir a posi�o de "mesa" e elevar rapidamente as pernas até � posi�o de vertical. De seguida, deve executar o elemento requerido. A avalia�o do elemento inicia quando a nadadora assume a posi�o de vertical e termina após a total imersão dos p�s.</p>
<p>2. Iniciando e mantendo a posi�o de cauda de peixe, a perna horizontal executa 2 voltas rápidas (720� de rota�o) [CD 1.8].</p>	<p>A nadadora deve apresentar-se em retro pedalagem e executar um <i>kick lateral</i> com passagem de um braço para assumir a posi�o de carpa. � elevada uma perna em extensão até</p>

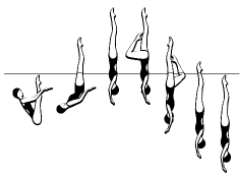
	<p>à posição de cauda de peixe e executado o elemento requerido. A avaliação do elemento termina na posição de cauda de peixe.</p>
<p>3. É executada a Figura 436 – Ciclone até à posição de vertical. Adicionalmente, é executada meia volta à mesma altura. Mantendo-se na mesma direção, uma rotação adicional de 180º é executada enquanto ambas as pernas descem simetricamente até assumir a posição de espargata. É executada uma saída de passeio à frente [CD 3.0].</p> 	<p>O elemento é avaliado a partir da posição básica dorsal até ao final da saída de passeio à frente.</p>
<p>4. Partindo da posição de encarpado à retaguarda submerso com as pernas perpendiculares à linha da água, é executada a Figura 307 – Peixe Voador [CD. 2.5].</p> 	<p>A nadadora deve iniciar o elemento a partir da posição básica dorsal e realizar a descida até à posição de encarpado à retaguarda submerso. O elemento é avaliado a partir da posição de encarpado à retaguarda submerso e termina após a imersão total dos pés.</p>

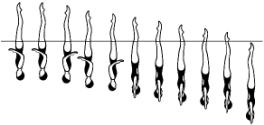
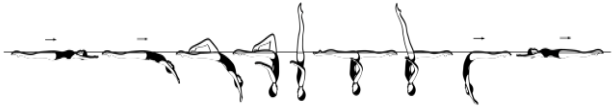
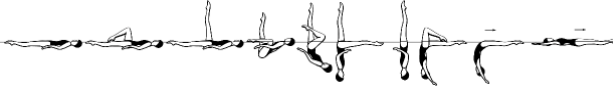
ELEMENTOS TÉCNICOS EQUIPA JÚNIOR	AVALIAÇÃO
<p>1. Partindo da posição de encarpado à retaguarda submerso com as pernas perpendiculares à linha da água, é executado um <i>Thrust</i> até à posição de vertical e, sem perdas de altura, um joelho é fletido até à posição de Vertical Joelho Fletido. Uma <i>espira rápida de 180º</i> é executada enquanto o joelho é estendido até à posição de Vertical [CD 2.3].</p> 	<p>A nadadora deve iniciar o elemento a partir da posição básica dorsal e realizar a descida até à posição de encarpado à retaguarda submerso. O elemento é avaliado a partir da posição de encarpado à retaguarda submerso e termina após a imersão total dos pés.</p>
<p>2. Partindo da Posição de Vertical, é executada <i>uma Twist Spin</i> (é executada meia volta à mesma altura e, sem pausa ou paragem, é seguida por uma espira contínua de 720º (2 rotações)) [CD 1.8].</p> 	<p>A nadadora deve colocar-se no meio do painel de juízes em retropedalagem e, após indicação do árbitro, deve assumir a posição de “mesa” e elevar rapidamente as pernas até à posição de vertical permanecendo com 10 remadas/5 segundos. De seguida, deve executar o elemento requerido. A avaliação do elemento inicia quando a nadadora assume a posição de vertical e termina após a total imersão dos pés.</p>

<p>3. É executada a Figura 436 – Ciclone até à posição de vertical. Mantendo-se na mesma direção, ambas as pernas descem simetricamente até assumir a posição de espargata. É executada uma <i>saída de passeio à frente</i> [CD 2.6].</p> 	<p>O elemento é avaliado a partir da posição básica dorsal até ao final da saída de passeio à frente.</p>
<p>4. Manta Raia Híbrida: é executada a Figura 130 – Flamingo até à Posição de Flamingo à Superfície com deslocamento no sentido da cabeça. Com a perna de ballet mantendo o alinhamento vertical, a anca é elevada assim como o tronco desenrola enquanto a perna fletida se move com o joelho à superfície para assumir a posição de Cauda de Peixe. A perna na horizontal é elevada rapidamente até à posição de Vertical, com a perna na horizontal a elevar-se para a posição de vertical à medida que executa uma rotação de 180º. Ambas as pernas são descidas rapidamente e em simultâneo até à posição de arqueada à superfície com joelho fletido. A perna fletida é estendida até à posição de arqueada à superfície e, com um movimento contínuo, é executada uma <i>saída de arqueada até à posição básica dorsal</i> [CD. 3.1].</p> 	<p>O elemento é avaliado a partir da posição básica dorsal até ao final da saída de arqueada – posição básica dorsal.</p>

ELEMENTOS TÉCNICOS DUETO ABSOLUTO	AVALIAÇÃO
<p>1. Iniciando na posição de Vertical, é executada uma volta completa à mesma altura enquanto que uma perna desce até à posição de vertical joelho fletido. Continuando na mesma direção, é executada mais uma volta completa à medida que o joelho da perna fletida é estendido até à posição de Vertical. É executada uma espira contínua de 1080º (3 rotações). [CD. 2.2]</p> 	<p>A nadadora deve colocar-se no meio do painel de juizes em retropedalagem e, após indicação do árbitro, deve assumir a posição de “mesa” e elevar rapidamente as pernas até à posição de vertical. De seguida, deve executar o elemento requerido. A avaliação do elemento inicia quando a nadadora assume a posição de vertical e termina após a total imersão dos pés.</p>
<p>2. Iniciando e mantendo a posição de cauda de peixe, a perna horizontal executa 2 voltas rápidas (720º de rotação). Continuando na mesma direção, <i>uma volta rápida</i> é executada enquanto a perna horizontal é elevada para a posição vertical. É executada uma <i>espira contínua 720º</i> (2 rotações) [CD 2.8].</p>	<p>A nadadora deve apresentar-se em retropedalagem e executar um <i>kick lateral</i> com passagem de um braço para assumir a posição de carpa. É elevada uma perna em extensão até à posição de grua e executado o elemento requerido até à imersão dos pés.</p>

	
<p>3. É executada a Figura 436 – Ciclone até à posição de vertical. Adicionalmente, é executada <i>meia volta à mesma altura</i>. Mantendo-se na mesma direção, uma rotação adicional de 180º é executada enquanto ambas as pernas descem simetricamente até assumir a posição de espargata. É executada uma <i>saída de passeio à frente</i> [CD 3.0.].</p> 	<p>O elemento é avaliado a partir da posição básica dorsal até ao final da saída de passeio à frente.</p>
<p>4. Partindo da posição de encarpado à retaguarda submerso com as pernas perpendiculares à linha da água, um <i>Thrust</i> é executado até à posição de vertical e, sem perda de altura, uma perna é rapidamente descida até à posição de Cauda de Peixe. A perna na horizontal é elevada até à posição de Vertical ao mesmo tempo que executa uma <i>Espira de 360º</i> [CD. 2.5].</p> 	<p>A nadadora deve iniciar o elemento a partir da posição básica dorsal e realizar a descida até à posição de encarpado à retaguarda submerso. O elemento é avaliado a partir da posição de encarpado à retaguarda submerso e termina após a imersão total dos pés.</p>

ELEMENTOS TÉCNICOS EQUIPA ABSOLUTA	AVALIAÇÃO
<p>1. Partindo da posição de encarpado à retaguarda submerso com as pernas perpendiculares à linha da água, é executado um <i>Thrust</i> até à posição de vertical e, sem perdas de altura, um joelho é fletido até à posição de Vertical Joelho Fletido. Uma <i>espira rápida de 360º</i> é executada enquanto o joelho é estendido até à posição de Vertical [CD 2.5].</p> 	<p>A nadadora deve iniciar o elemento a partir da posição básica dorsal e realizar a descida até à posição de encarpado à retaguarda submerso. O elemento é avaliado a partir da posição de encarpado à retaguarda submerso e termina após a imersão total dos pés.</p>
<p>2. Partindo da Posição de Vertical, é executada <i>uma volta completa à mesma altura</i>, seguida de uma <i>espira contínua de 1440º</i> (4 rotações) [CD 2.2].</p>	<p>A nadadora deve colocar-se no meio do painel de juizes em retro pedalagem e, após indicação do árbitro, deve assumir a posição de “mesa” e elevar rapidamente as pernas até à posição de vertical permanecendo com 10 remadas/5 segundos. De seguida, deve executar o elemento requerido. A avaliação do elemento inicia quando a nadadora</p>

	<p>assume a posição de vertical e termina após a total imersão dos pés.</p>
<p>3. É executada a Figura 436 – Ciclone até à posição de vertical. Mantendo-se na mesma direção, ambas as pernas descem simetricamente até assumir a posição de espargata. É executada uma <i>saída de passeio à frente</i> [CD 2.6].</p> 	<p>O elemento é avaliado a partir da posição básica dorsal até ao final da saída de passeio à frente.</p>
<p>4. Manta Raia Híbrida: é executada a Figura 130 – Flamingo até à Posição de Flamingo à Superfície com deslocamento no sentido da cabeça. Com a perna de ballet mantendo o alinhamento vertical, a anca é elevada assim como o tronco desenrola enquanto a perna fletida se move com o joelho à superfície para assumir a posição de Cauda de Peixe. A perna na horizontal é elevada rapidamente até à posição de Vertical, com a perna na horizontal a elevar-se para a posição de vertical à medida que executa uma rotação de 180º. Ambas as pernas são descidas rapidamente e em simultâneo até à posição de arqueada à superfície com joelho fletido. A perna fletida é estendida até à posição de arqueada à superfície e, com um movimento contínuo, é executada uma <i>saída de arqueada até à posição básica dorsal</i> [CD. 3.1].</p> 	<p>O elemento é avaliado a partir da posição básica dorsal até ao final da saída de arqueada – posição básica dorsal.</p>

Para a classificação final, será calculada a pontuação média de todos os elementos técnicos de cada prova (dueto e equipa) considerando o coeficiente de dificuldade.

A prova de elementos técnicos Masters é individual e decorrerá de acordo com as regras FINA aplicadas ao escalão.

ELEMENTOS TÉCNICOS MASTERS	AVALIAÇÃO
<p>1. Iniciando em posição básica ventral, é assumida a posição de carpa. Uma perna é elevada até à posição de Cauda de Peixe, de seguida a outra perna eleva-se até à posição de Vertical.</p>	<p>O elemento é avaliado a partir da posição básica ventral até à posição de Vertical. A descida em posição de vertical deverá ser controlada, ainda que não seja avaliada.</p>
<p>2. Iniciando e mantendo a posição de espargata, é realizada uma saída de passeio à frente ou passeio à retaguarda (à escolha da nadadora).</p>	<p>No início do painel, a nadadora deve apresentar-se em retro pedalagem e executar um <i>kick lateral</i> com passagem de um braço para assumir a posição de bolinha e passando para a posição de espargata. É</p>

	executado o elemento requerido. A avalia�o do elemento termina na posi�o básica dorsal ou posi�o básica ventral.
3. Partindo da posi�o de Vertical com joelho fletido , � executada uma rota�o de 180� � medida que o joelho fletido � estendido até � posi�o de Vertical pelos tornozelos seguido de submersão total .	No início do painel, a nadadora deve apresentar-se em retro pedalagem e executar um <i>kick</i> lateral com passagem de um braço para assumir a posi�o de carpa e elevar as pernas em simultâneo até � posi�o de Vertical Joelho Fletido. � executado o elemento requerido. A avalia�o do elemento termina após a submersão total dos p�s.
4. Partindo da posi�o de encarpado � retaguarda submerso com as pernas perpendiculares � linha da água, � executado um <i>Thrust</i> � medida que assume a posi�o de Vertical Joelho Fletido . � executada uma descida de Vertical na posi�o de joelho fletido com o mesmo ritmo de execu�o do Thrust.	A nadadora deve iniciar o elemento a partir da posi�o básica dorsal e realizar a descida até � posi�o de encarpado � retaguarda submerso. O elemento � avaliado a partir da posi�o de encarpado � retaguarda submerso e termina após a imersão total dos p�s.

6. CLASSIFICA ES E PR MIOS

Serão atribuídas medalhas às três primeiras classificadas em todas as provas e categorias de competi o. Classifica o Zonal.

7. PROGRAMA GERAL PROVISÓRIO

DATA	JORNADA/SESSÃO	HORÁRIOS	ORGANIZA�O
Dia 1	1� Jornada 1� Sessão	14h45 – 15h45	Aquecimento
		16h00	Elementos Técnicos Dueto Júnior Figuras Juvenil Elementos Técnicos Equipa Júnior Equipa Infantil Combinado Juvenil
Dia 2	2� Jornada 2� Sessão	7h45 – 8h45	Aquecimento
		9h00	Elementos Técnicos Dueto Absoluto Figuras Infantis Elementos Técnicos Equipa Absoluta Elementos Técnicos Master Combinado Absoluto

Nota: A altera o do programa da competi o fica sujeita   rece o do número de inscri es. O mesmo pode ser reorganizado até 8 dias antes do início da competi o.

8. PROGRAMAS E RESULTADOS

A **entrylist** da prova será publicada no site oficial da AT organizadora até 8 (oito) dias antecedendo o início da competi o. Os clubes que detetem qualquer erro na lista de participantes ou que desejem realizar desistências num prazo máximo de 3 (três) dias, deverão contactar, por escrito via email a AT organizadora. Não serão permitidas novas inscri o es de nadadoras após a publica o oficial da *entrylist*. Estas corre o es ou desistências deverão ser comunicadas num prazo máximo de 2 (dois) dias após a divulga o da lista de participantes.

O **programa** da prova será disponibilizado no site oficial da AT organizadora após o sorteio da ordena o das nadadoras, pelo que todos os clubes interessados deverão proceder ao download e impressão do mesmo.

Os **resultados** da competi o serão divulgados no site oficial da AT organizadora até 2 (dois) dias após o término da competi o.

Mediante os resultados obtidos no Torneio Zonal da época vigente, a FPN exige a repeti o das provas de níveis às nadadoras do Quadro Competitivo Nacional (QCN) que não atingirem a seguinte pontua o total na prova de figuras ou Elementos Técnicos:

- Categoria Infantil: 40,000 pontos (repeti o apenas do domínio das figuras)
- Categoria Juvenil: 45,000 pontos (repeti o apenas do domínio das figuras)
- Categoria Júnior: 50,000 pontos (repeti o de toda a prova de nível com exce o do domínio da Nata o)
- Categoria Absoluta: 55,000 pontos (repeti o de toda a prova de nível com exce o do domínio da Nata o)

Após cada Torneio Zonal, os clubes responsáveis pelas nadadoras que não cumpram o acima mencionado serão informados pela FPN de que as mesmas deverão repetir a prova de nível correspondente ao seu escalão de competi o para voltarem a competir no Campeonato Nacional seguinte. No caso dos escalões Júnior e Absoluto, as nadadoras deverão repetir toda a prova de nível com exce o do domínio da Nata o.

9. JÚRI DA COMPETI O

As reclama o es sobre situa o es inerentes   competi o, que possam ser resolvidas durante a mesma, serão apresentadas pelo delegado e sujeitos   aprecia o e delibera o pelo Júri da Competi o, que será composto pelo Juiz Arbitro, pelo Diretor da Competi o e por um membro do Departamento Técnico da FPN e/ou da AT.

Os protestos deverão obedecer às regras estipuladas nos artigos 158  a 160  do Regulamento Geral.



Nos casos em que não seja possível apresentar a declaração de protesto prevista no artigo 159º do Regulamento Geral, em virtude de os resultados objeto do protesto só serem publicados após o prazo aí previsto, poderá ser apresentado apenas o protesto formal escrito, conforme ao artigo 160º, no prazo de 5 (cinco) dias após a publicação desses resultados.

A arbitragem desta competição está a cargo do Conselho Nacional e Regional de Arbitragem.

10. CASOS OMISSOS

Os casos que o presente regulamento não preveja serão regulados segundo norma aplicável aos casos análogos, constantes dos Estatutos, de outro regulamento federativo, qualquer que seja a sua natureza, ou da lei geral.

A resolução dos casos omissos é da competência da Direção da FPN e/ou da AT.

CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO – OPEN DE INVERNO DE PORTUGAL

1. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão seguir até ao dia 26 de fevereiro 2020 completando o formulário Folha Onomástica em formato Excel para o sistema informático da competição. O ficheiro estará atempadamente no *site* da FPN na página da competição para download.

O processo de inscrição neste Campeonato Nacional deverá estar de acordo com o definido no ponto 4 do Regulamento de Competições Nacionais.

2. PARTICIPANTES

As condições de participação estão descritas nos pontos 3 e 4 das Disposições Gerais deste regulamento.

Categorias em competição: Infantil, Juvenil, Júnior, Absoluta (de acordo com os anos de nascimento em vigor a partir do dia 1 de janeiro 2021, ponto 5 do Regulamento Geral) e Master.

Apenas será permitida a participação no Campeonato Nacional de Inverno às nadadoras que tenham competido no Torneio Zonal de Figuras e que tenham a classificação de aptas na prova de nível da sua respetiva categoria de competição.

As nadadoras que por razões de saúde forem impedidas de participar no Torneio Zonal deverão inscrever-se nesse mesmo Torneio e apresentar o relatório/atestado médico que justifique a sua ausência num prazo máximo de 3 dias úteis após a realização dessa competição. Caso contrário, ficarão impedidas de participar no Campeonato Nacional de Inverno.

A competição de esquemas no Campeonato Nacional de Inverno – Open de Inverno está limitada às seguintes provas e ao número limite de esquemas por nadadora:

ESCALÃO	SOLO TÉCNICO	SOLO LIVRE	DUETO TÉCNICO	DUETO LIVRE	EQUIPA TÉCNICA	EQUIPA LIVRE	COMBINADO	Nº MÁX ESQUEMAS
INFANTIL				X		X		3
JUVENIL				X			X	4
JÚNIOR			X	X				4
ABSOLUTO	X (só no open)		X	X	X		X	4
MASTER		X		X			X	3

Notas:

- Em todos os escalões são poderá ser inscrito **um esquema por clube** com exce o dos esquemas de equipa que poderão ser no máximo dois, apenas quando a primeira equipa apresentar 8 nadadoras. A segunda equipa compete como extracompeti o.
- O Campeonato Nacional de Inverno terá uma prova Open na coreografia de **Solo Técnico Júnior**, sendo apenas direcionada para nadadoras em representa o de clubes nacionais. Haverá separa o de resultados entre o Campeonato Nacional de Inverno e o Open de Inverno, sendo que o Solo Técnico Júnior não terá qualquer atribui o de pontos referentes   Taça de Portugal.
- A competi o de **Dueto Livre dos escalões Júnior e Absoluto** será realizada na mesma prova (Dueto Livre Júnior e Absoluto), mas com classifica es distintas por escalão. No entanto, para a classifica o Absoluta são tidos em conta todos os duetos (júnior e absoluto) em competi o nesta prova. Cada clube apenas poderá inscrever 1 uma coreografia de escalão Júnior (nadadoras nascidas de 2003 a 2006) e 1 de escalão Absoluto (nadadoras nascidas em 2006 e antes). No que diz respeito   atribui o de pontos para a Taça de Portugal, será apenas contabilizada a melhor classifica o de cada prova por categoria, por clube.

3. CLASSIFICA O E PR MIOS

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados nas provas de Solo, Dueto, Equipa e Combinado em todas as categorias em competi o. Haverá separa o de resultados entre o Campeonato Nacional de Inverno e o Open de Inverno de Portugal.

4. SORTEIO

Neste Campeonato Nacional – Open de Inverno, o sorteio do Grupo de Figuras do escalão Infantil será realizado entre o Grupo Opcional 1 e o Grupo Opcional 2. Para o escalão Juvenil, mant m-se o sorteio entre os três Grupos Opcionais.

5. PROGRAMA GERAL PROVISÓRIO

DATA	JORNADA/SESSÃO	HORÁRIOS	ORGANIZA�O
Dia anterior	-	Por definir	Treino com acompanhamento musical
		Por definir	Reunião de Delegados – Sorteio
Dia 1	1� Jornada 1� Sessão	7h45 – 8h45	Aquecimento
		9h00	In�cio da competi�o
Dia 1	1� Jornada 2� Sessão	14h45 – 15h45	Aquecimento
		16h00	Desfile dos participantes In�cio da competi�o
		21h30	Reunião Comissão Técnica Nacional

Dia 2	2ª Jornada 1ª Sessão	7h45 – 8h45 9h00	Aquecimento Início da competição
Dia 2	2ª Jornada 2ª Sessão	14h15 – 15h15	Aquecimento
		15h30	Início da competição

Nota: A alteração do programa da competição fica sujeita à receção do número de inscrições. O mesmo pode ser reorganizado até 8 dias antes do início da competição.

CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO

1. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão seguir até ao dia 27 de junho 2021 completando o formulário Folha Onomástica em formato Excel para o sistema informático da competição. O ficheiro estará atempadamente no *site* da FPN na página da competição para download.

O processo de inscrição neste Campeonato Nacional deverá estar de acordo com o definido no ponto 4 do Regulamento de Competições Nacionais.

2. PARTICIPAÇÃO

A participação em provas nacionais   reservada a nadadoras filiadas na Federação Portuguesa de Natação (FPN) como individuais, ou em representação dos Clubes, ou outras entidades filiadas, mediante o pagamento de uma taxa de inscrição.

Categorias em competição: Infantil, Juvenil, Júnior, Absoluta (de acordo com os anos de nascimento em vigor a partir do dia 1 de janeiro 2021, ponto 5 do Regulamento Geral).

A atleta não pode estar inscrita duas vezes na mesma prova da mesma categoria.

De acordo com a legislação em vigor, são poderão participar nadadoras com exame médico válido   data da competição, devidamente inserido e validado no programa fpnsystem. Em caso de incumprimento, as inscrições destas nadadoras serão rejeitadas.

A competição de esquemas no Campeonato Nacional de Verão está limitada às seguintes provas e ao número limite de esquemas por nadadora:

ESCALÃO	SOLO TÉCNICO	SOLO LIVRE	DUETO TÉCNICO	DUETO LIVRE	EQUIPA TÉCNICA	EQUIPA LIVRE	COMBINADO	N� MÁX ESQUEMAS
INFANTIL		X		X		X	-	4
JUVENIL		X		X		X	-	6
JÚNIOR	-	X	-	X	-	-	-	6
ABSOLUTO	-	X	X	X	-	X	X	7

Notas:

- Em todos os escalões são poderá ser inscrito **um esquema por clube** com exceção dos esquemas de equipa e de combinado que poderão ser no máximo dois, apenas quando a primeira equipa apresentar 8 nadadoras e o primeiro combinado apresentar 10. A segunda equipa e/ou combinado compete como extracompetiç o.
- **Solos Infantis e Juvenis** – são competirão as 8 primeiras nadadoras inscritas na prova de Solo classificadas na prova de figuras de cada escalão.

- A competição de **Solo Livre e Dueto Livre dos escalões Júnior e Absoluto** serão realizadas na mesma prova (Solo Livre Júnior e Absoluto/ Dueto Livre Júnior e Absoluto), mas com classificações distintas por escalão. No entanto, para a classificação Absoluta são tidos em conta todos os duetos (júnior e absoluto) em competição nestas provas. Cada clube apenas poderá inscrever 1 uma coreografia de escalão Júnior (nadadoras nascidas de 2003 a 2006) e 1 de escalão Absoluto (nadadoras nascidas em 2006 e antes). No que diz respeito   atribuição de pontos para a Taça de Portugal, será apenas contabilizada a melhor classificação de cada prova por categoria, por clube.

3. SORTEIO

O sorteio dos grupos de Figuras decorrerá de acordo com o Regulamento de Competições Nacionais de Natação Artística 2020/21.

Nota: No escalão infantil o sorteio será realizado entre os 3 grupos de figuras opcionais.

4. CLASSIFICAÇÃO E PR MIOS

4.1. ATRIBUIÇÃO DE MEDALHAS   TRÊS PRIMEIRAS CLASSIFICADAS EM CADA PROVA DE CADA CATEGORIA

As três primeiras classificadas no Campeonato Nacional de Verão receberão medalhadas, em todas as categorias e em todos os esquemas em competição.

5. PROGRAMA GERAL PROVISÓRIO

DATA	JORNADA/SESSÃO	AQUECIMENTO	HORÁRIOS	PROVAS/ ORGANIZAÇÃO
Dia anterior	-	A definir		Treino com acompanhamento Musical
			18h45	Reunião Técnica de Clubes - Sorteio
Dia 1	1� Jornada 1� Sessão	7h45 – 8h45	9h00	In�cio da competição
Dia 1	1� Jornada 2� Sessão	14h45 – 15h45	16h00	In�cio da competição
Dia 2	2� Jornada 1� Sessão	7h45 – 8h45	9h00	In�cio da competição
Dia 2	2� Jornada 2� Sessão	14h45 – 15h45	16h00	Desfile dos participantes In�cio da competição

Nota: A altera o do programa da competição fica sujeita   receção do número de inscrições. O mesmo pode ser reorganizado até 8 dias antes do início da competição.