FPN

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES NACIONAIS

2024/2025

NATAÇÃO ARTÍSTICA

Versão 25 OUT24

ÍNDICE

DISPOSIÇÕES GERAIS 3

1. *QUADRO COMPETITIVO E DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO* 3
2. *PARTICIPAÇÃO* 3
3. *INSCRIÇÕES* 3
4. *PROCESSO DE INSCRIÇÃO E SORTEIOS* 4
5. *CATEGORIAS* 5
6. *ESQUEMAS* 5
7. *ACOMPANHAMENTO MUSICAL* 5
8. *TREINOS COM ACOMPANHAMENTO MUSICAL* 6
9. *PROGRAMAS E RESULTADOS* 7
10. *SUBSÍDIOS* 7
12. *JÚRI DA COMPETIÇÃO* 10
13. *PRAZOS* 12
14. *CASOS OMISSOS* 12

CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS E ELEMENTOS TÉCNICOS 13

CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO 17

CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO | Open Portugal 20

DISPOSIÇÕES GERAIS

1. QUADRO COMPETITIVO E DATA-LIMITE DE INSCRIÇÃO

COMPETIÇÃO	DATAS	LOCAL	DATA-LIMITE INSCRIÇÃO
Campeonato Nacional de Figuras e Elementos Técnicos	7 de dezembro	Coruche - ANDS	22 de novembro de 2024
Campeonato Nacional de Inverno	5 e 6 de abril	Mealhada - ANNCP	21 de março de 2025
Campeonato Nacional de Verão	19 e 20 de julho	Torres Novas - ANDS	4 de julho de 2025

Tabela 1 – Quadro competitivo e data-limite de inscrição

2. PARTICIPAÇÃO

A participação é reservada a atletas filiadas na Federação Portuguesa de Natação (FPN) como individuais ou em representação dos Clubes (ou outras entidades filiadas) com exame médico válido à data da competição, devidamente inserido e validado no programa *Fpnsystem*.

Atletas não nacionais filiadas na FPN poderão participar em todas as provas, desde que tenham obtido o resultado de APTO à respetiva prova de nível, com a condicionante de que nas provas de Figuras e Solo competirão em regime de extracompetição. Serão oficializadas as pontuações das provas, mas não as classificações. No que diz respeito à participação nas provas de Dueto (1 atleta não nacional + 1 atleta nacional), Equipa (num máximo de 2 atletas não nacionais), Combinado (num máximo de 2 atletas não nacionais), Acrobático (num máximo de 2 atletas não nacionais) as pontuações serão oficializadas, bem como as respetivas classificações.

Todos os atletas, com exceção dos atletas de pódio, podem solicitar o Certificado Digital, pessoal e único da sua participação nas competições nacionais, conforme as taxas de emolumentos em vigor.

3. INSCRIÇÕES

As inscrições devem ser realizadas através do preenchimento do respetivo formulário enviadas até à data-limite estipulada para natacao.artistica@fpnatacao.pt
Todas as inscrições estão sujeitas ao pagamento das respetivas taxas de inscrição, de acordo com o indicado no Comunicado FPN nº 36-22 do dia 09/09/2022 e ficarão condicionadas à recepção do respetivo comprovativo de pagamento.

Em caso de incumprimento, as inscrições destas atletas serão rejeitadas.

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, combinado ou acrobático) salvo causa justificativa, a apreciar pelo Conselho de Disciplina, designadamente doença, devidamente atestada, que impossibilite a sua participação na totalidade da sessão, jornada ou campeonato.
A lista de participantes em cada prova (*Entrylist*), estará disponível no site oficial da FPN até 8 dias antes da data estipulada para o sorteio.
Os clubes ou atletas individuais que detetem qualquer erro na lista de participantes (*Entrylist*) ou que desejem realizar desistências, deverão contactar, por escrito a FPN (natacao.artistica@fpnatacao.pt).
Estas correções ou desistências deverão ser comunicadas num prazo máximo de 2 (dois) dias após a divulgação da lista de participantes (*Entrylist*).
No decorrer dos Campeonatos Nacionais as substituições de atletas deverão ser realizadas em formulário próprio disponibilizado pela FPN antes do início da competição. As atletas 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.
Os atletas inscritos na categoria Master não podem competir na categoria Absolutos no mesmo campeonato.

4. PROCESSO DE INSCRIÇÃO E SORTEIOS

O sorteio da ordenação das atletas para os vários esquemas e provas de Figuras (*Startlist*) decorre via programa informático, transmitido via plataforma *Zoom*. O link é divulgado antecipadamente aos clubes participantes. Toda a informação e documentação associada a cada competição fica disponível no site, no espaço dedicado ao evento (Formulário de inscrição, *Coach Card*, *Entrylis*t, Estatística da competição, Programa Geral Final, Cortes de Figuras, *Startlist*).

5. CATEGORIAS[1]

Categoria	Ano de Nascimento Feminino	Ano de Nascimento Masculino
Infantil	2013 e posterior	2013 e posterior
Juvenil	2010-2012	2009-2012
Júnior	2006-2010	2005-2010
Absolutos	2010 e anterior	2010 e anterior

Tabela 2 – Categorias

A categoria Master está organizada de acordo com os seguintes escalões:

MASTER	Idade
A	25-34
B	35-49
C	50-65
D	Mais de 65

Tabela 3 – Escalões Master

6. ESQUEMAS

O tempo limite para os esquemas é o abaixo indicado[1]:

		SOLO	DUETO	EQUIPA
Esquema Técnico	Júnior / Absolutos	2'00''	2'20''	2'50''
	Master[2]	1'30''	1'40''	1'50''
Esquema Livre	Infantil /Juvenil	2'00''	2'30''	3'00''
	Júnior / Absolutos	2'15''	2'45''	3'30''
	Master[2]	2'30''	3'00''	4'00''
Acrobático	Júnior/Absolutos	3'00''		
Combinado	Infantil / Juvenil	3'00''		

Tabela 6 – Tempo limite da execução dos esquemas

7. ACOMPANHAMENTO MUSICAL

7.1 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: natacao.artistica@fpnatacao.pt.

[1] A confirmar após publicação do regulamento 2025/2028 da World Aquatics

[2] Sem tempo mínimo. Tempo limite conforme o regulamento FINA 2022-2025.

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 a enviar poderão utilizar sites dedicados ao envio de ficheiros de grande dimensão.

7.2 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 do som 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 durante o período de treino para a competição.
Se, durante a competição, o ficheiro 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 árbitro à prova.

8. 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 comparência 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.
Os treinos com acompanhamento musical são acompanhados pelo grupo de juízes controladores técnicos de dificuldade designados à competição. Por esse motivo as equipas presentes no treino com acompanhamento musical devem preencher o Formulário (*Treino com música*) disponível no site do evento e enviar o mesmo para natacao.artistica@fpnatacao.pt

9. PROGRAMAS E RESULTADOS

O **programa** geral final da prova será disponibilizado no site oficial da FPN após o sorteio da ordem de participação das atletas em cada prova, 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.

10. SUBSÍDIOS

Terão direito ao subsídio, de acordo com a tabela em vigor, os clubes que tiverem o seu esquema (dueto técnico, dueto técnico misto, dueto livre, dueto misto livre, equipa, combinado ou acrobático) classificado num dos primeiros 6 (seis) lugares de cada prova, em cada categoria.
O mesmo clube poderá auferir vários subsídios, por preencher o requisito acima referido em diferentes provas, mas o valor é independente do número de elementos que compõem o esquema classificado.

11. TROFÉU TAÇA DE PORTUGAL, TROFÉU FORMAÇÃO DESPORTIVA, TROFÉU RENDIMENTO DESPORTIVO E TAÇA MASTER

Estes troféus, entregues no Campeonato Nacional de Verão, visam premiar os clubes que apresentem maior consistência de resultados ao longo das competições nacionais, no seu cômputo geral, nas categorias de formação desportiva, nas categorias de rendimento desportivo e na categoria Master. É também valorizado o enquadramento de atletas nas seleções nacionais.
As classificações obtidas nas provas que contabilizam para os troféus são convertidas em pontos de acordo com a tabela abaixo, cujo somatório contribuirá para determinar a classificação final.

CLASSIFICAÇÃO	FIGURAS/ ELEMENTOS	SOLO	DUETO	EQUIPA	COMBINADO	ACROBATICO
1º	28	24	28	30	30	32
2º	25	22	25	27	27	29
3º	22	19	22	24	24	26
4º	21	18	21	23	23	24
5º	20	17	20	21	21	22
6º	18	16	18	20	20	21
7º	17	14	17	18	18	19
8º	15	13	15	17	17	18
9º	-	12	14	15	15	16
10º	-	11	13	14	14	14
11º	-	10	11	12	12	13
12º	-	8	10	11	11	11

Tabela 7 – Conversão de classificações em pontos

Contabilizam para o Troféu *Taça de Portugal*:

a) Campeonato Nacional de Figuras e Elementos Técnicos:

Os 8 primeiros atletas na prova de Figuras na categoria Infantil e Juvenil, independentemente do clube.

Os 8 primeiros atletas na prova de Elementos técnicos Dueto, Elementos técnicos Dueto Misto e Elementos técnicos Equipa na categoria Júnior e Absolutos, independentemente do clube.

b) Campeonato Nacional de Inverno:

Esquema em competição em cada prova, de cada clube, nas categorias de Infantil, Juvenil, Júnior e Absolutos.

Os 8 primeiros atletas na prova de Figuras na categoria Infantil e Juvenil, independentemente do clube.

c) Campeonato Nacional de Verão:

Esquema em competição em cada prova, de cada clube, nas categorias Infantil, Juvenil, Júnior e Absolutos.

Os 8 primeiros atletas na prova de Figuras na categoria Infantil e Juvenil, independentemente do clube.

d) Clubes que integrem atletas nas Seleções Nacionais:

5 pontos por atleta INF ou JUV que represente a Seleção Nacional, por categoria, numa competição internacional, na presente época desportiva e contabilizados uma vez por atleta, independentemente do número de competições em que participe;

10 pontos por atleta JUN que represente a Seleção Nacional, por categoria, numa competição internacional, na presente época desportiva e contabilizados uma vez por atleta, independentemente do número de competições em que participe;

15 pontos por atleta ABS que represente a Seleção Nacional, por categoria, numa competição internacional, na presente época desportiva e contabilizados uma vez por atleta, independentemente do número de competições em que participe;

Contabilizam para o Troféu *Formação Desportiva*:

a) Campeonato Nacional de Figuras e Elementos Técnicos:

Os 8 primeiros atletas na prova de Figuras nas categorias Infantil e Juvenil, independentemente do clube.

b) Campeonato Nacional de Inverno:

Esquema em competição em cada prova, de cada clube, nas categorias Infantil e Juvenil.

Os 8 primeiros atletas na prova de Figuras na categoria Infantil e Juvenil, independentemente do clube.

c) Campeonato Nacional de Verão:

Esquema em competição em cada prova, de cada clube, nas categorias Infantil e Juvenil.

8 primeiros atletas na prova de Figuras na categoria Infantil e Juvenil, independentemente do clube.

d) Clubes que integrem atletas nas Seleções Nacionais:

5 pontos por atleta que represente a Seleção Nacional, na categoria Infantil ou Juvenil numa competição internacional, na presente época desportiva e contabilizados uma vez por atleta, independentemente do número de competições em que participe.

Contabilizam para o Troféu *Rendimento Desportivo*:

a) Campeonato Nacional de Figuras e Elementos Técnicos:

Os 8 primeiros atletas na prova de Elementos técnicos Dueto, Elementos técnicos Dueto Misto e Elementos técnicos Equipa na categoria Júnior e Absolutos, independentemente do clube.

b) Campeonato Nacional de Inverno:

Esquema em competição em cada prova, de cada clube, nas categorias de Júnior e Absolutos.

c) Campeonato Nacional de Verão:

Esquema em competição em cada prova, de cada clube, nas categorias de Júnior e Absolutos.

d) Clubes que integrem atletas nas Seleções Nacionais:

10 pontos por atleta JUN que represente a Seleção Nacional, por categoria, numa competição internacional, na presente época desportiva e contabilizados uma vez por atleta, independentemente do número de competições em que participe.

15 pontos por atleta ABS que represente a Seleção Nacional, por categoria, numa competição internacional, na presente época desportiva e contabilizados uma vez por atleta, independentemente do número de competições em que participe.

Contabilizam para o Troféu *Taça Master*:

a) Campeonato Nacional de Figuras e Elementos Técnicos:

Os 8 primeiros atletas na prova de Elementos técnicos, independentemente do clube.

b) Campeonato Nacional de Inverno:

Esquema em competição em cada prova, de cada clube.

c) Campeonato Nacional de Verão:

Esquema em competição em cada prova, de cada clube.

Em caso de igualdade entre os clubes, recorrer-se-á à contabilização do número de primeiros lugares obtidos, na categoria em causa, dos clubes em questão, recorrendo-se aos segundos lugares se necessário. Se ainda assim a igualdade se mantiver recorrer-se-á ao somatório das pontuações obtidas em todas as provas.

12. 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 Árbitro, pelo Diretor da Competição e por um membro do Departamento Técnico da FPN.

Pedido de esclarecimento de *Base Mark (BM)*:

No final de cada sessão pode uma treinadora (ou sua representante) dirigir-se á sala dos juízes controladores técnicos para esclarecimentos sobre as BM obtidas nessa sessão. Este pedido não irá alterar ou reverter a decisão tomada sobre a BM em questão.

Pedido de revisão de vídeo de *Base Mark (BM)*:

O delegado do clube pode apresentar um pedido de revisão de um esquema, relativo às decisões do Controlador Técnico (DTC/DATC/STC), à organização da competição no prazo de trinta (30) minutos após a publicação dos resultados. Todos os pedidos de revisão têm de ser submetidos pelo delegado do clube através do respetivo Formulário. O Painel de Revisores designado decidirá o melhor momento para realização dessa revisão. Este pedido não irá alterar ou reverter a decisão tomada sobre a BM em questão.

Reclamações exclusivas sobre as Base Mark (BM)

As reclamações exclusivas sobre as Base Mark (BM) obtidas em sessão de competição deverão ocorrer após efetuado o pedido e concretizada a revisão de vídeo de cada BM, apresentadas mediante documento escrito pelo delegado do clube ao painel de revisores, constituído pelo Juiz Árbitro, Chefe dos Controladores Técnicos e Diretor da Competição, que apreciarão a reclamação e, por unanimidade, poderão alterar e ou reverter, com efeitos imediatos, a decisão tomada em prova sobre a atribuição das Base Mark (BM) em análise.

As reclamações exclusivas sobre as Base Mark (BM) serão sempre acompanhadas do pagamento, a título de taxa de justiça, de uma importância em dinheiro correspondente a ¼ (um quarto) do valor do salário mínimo nacional, reembolsável no caso de o clube obter decisão favorável à sua reclamação.

No caso de indeferimento da reclamação, o clube poderá exercer o direito de protesto nos termos gerais previstos nos artigos 158.º a 161.º do Regulamento Geral, mediante protesto formal escrito devidamente fundamentado, acompanhado do pagamento de uma importância, a título de taxa de justiça, de valor equivalente a metade do salário mínimo nacional.

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 o 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.

13. 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 ou correio eletrónico, devidamente comprovada, até às 23:59 horas do dia em que o mesmo termina.

14. 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.

CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS E ELEMENTOS TÉCNICOS

7 DE DEZEMBRO DE 2024 – CORUCHE

Datas importantes:

- **22 de novembro de 2024**
  - Data-limite para inscrições através do formulário disponível no site.
- **29 de novembro de 2024**
  - Publicação da *Entrylist*
- **2 de dezembro de 2024**
  - Sorteio do clube para *Pré Swimmers*
  - Sorteio da *Startlist*

1. PARTICIPANTES

A participação nesta competição não está condicionada à aprovação na prova de nível da respetiva categoria de competição. Será permitida a participação de atletas sem prova de nível.

As atletas inscritas que por razões de saúde forem impedidas de participar no Campeonato Nacional de Figuras e Elementos Técnicos deverão apresentar o relatório/atestado médico que justifique a sua ausência num prazo máximo de 3 dias úteis após a realização da competição.

2. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Serão atribuídas medalhas (formato físico - medalha e digital) aos três primeiros classificados em todas as provas e categorias de competição:

- Figuras Infantil – nascidos em 2013; nascidos em 2014 e mais novos.
- Figuras Juvenil
- Júnior, Absolutos – Elementos Dueto Técnico, Elementos Dueto Técnico Misto e Elementos Equipa Técnico.
- Master – Elementos Técnico. Os prémios atribuídos não serão divididos por escalão.

3. PROGRAMA GERAL PROVISÓRIO

DATA	HORÁRIOS	ORGANIZAÇÃO
7 Dezembro	8h00 – 8h45	Aquecimento
	9h00	**1.** Figuras Juvenis *Intervalo 15'* **2.** Elementos Dueto Técnico Júnior **3.** Elementos Dueto Técnico Misto Júnior *Intervalo 15'* **4.** Elementos Dueto Técnico Absoluto **5.** Elementos Dueto Técnico Misto Absoluto
	15h00 – 15h45	Aquecimento
	16h00	**6.** Figuras Infantil *Intervalo 15'* **7.** Elementos Equipa Técnico Júnior *Intervalo 15'* **8.** Elementos Equipa Técnico Absoluto *Intervalo 15'* **9.** Elementos Técnico Master *Cerimónia de entrega de prémios*

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.

Nota:

1. Os atletas da categoria Júnior e Absolutos devem optar pela participação em uma das duas provas: Elementos Dueto Técnico OU Elementos Dueto Misto Técnico
2. Para além do disposto no ponto anterior, a participação dos atletas é limitada às seguintes provas, de acordo com a categoria de base em que se encontram filiadas:

CATEGORIA (FILIAÇÃO BASE)	PROVAS
Infantis	• Figuras INF
Juvenis	• Figuras JUV
Juniores	• Elementos Técnicos Dueto JUN OU Dueto Misto JUN • Elementos Técnicos Equipa JUN • Elementos Técnicos Dueto ABS OU Dueto Misto ABS • Elementos Técnicos Equipa ABS
Absolutos	• Elementos Técnicos Dueto ABS OU Dueto Misto ABS • Elementos Técnicos Equipa ABS

FIGURAS INFANTIL E FIGURAS JUVENIL

Figuras Infantil	
Figuras Obrigatórias	**Figuras Opcionais**
106 Perna de Ballet Estendida CD 1.6 301 Barracuda CD 1.8	363 Gota de Água CD 1.8 401 Espadarte CD 2.1

Figuras Juvenil
• 307e Flying Fish Spinning 360° CD 2.9 • 437 Cyclone, Open 180° CD 2.6 • 308h Barracuda Airborne Split Spin Up 180° CD 2.9 • 407 Swordfish Straight Leg Ariana Rotation CD 2.6

ELEMENTOS TÉCNICOS REQUERIDOS

As provas de Elementos técnicos são referentes às categorias Júnior, Absoluto e Master e a sua avaliação será individual em todos os elementos.

Dueto JUN	Dueto Misto JUN	Equipa JUN
· **Elemento 1B CD 2.5**	· Elemento 1B CD 2.5	· Elemento 1B CD 2.3
· **Elemento 2B CD 2.4**	· Elemento 2B CD 2.2	· Elemento 2B CD 2.3
· **Elemento 3 CD 2.6**	· Elemento 3 CD 3.0	· Elemento 3B CD 2.9
· **Elemento 5B CD 2.1**	·	· Elemento 5B CD 2.1

Vídeos ilustrativos dos elementos sob consulta no link https://www.youtube.com/watch?v=ihQNWulkCeM, disponível no site da FPN no separador Ficheiros de apoio.

Dueto ABS	Dueto Misto ABS	Equipa ABS
· **Elemento 1A CD** 3.0	· Elemento 1A CD 2.7	· Elemento 2A CD 2.6
· **Elemento 2A CD 2.**8	· Elemento 2A CD 2.4	· Elemento 3A CD 3.1
· **Elemento 3 CD 2.6**	· Elemento 3 CD 3.0	· Elemento 4 CD 2.9
· **Elemento 5A CD 2.3**	·	· Elemento 5A CD 2.4

Vídeos ilustrativos dos elementos sob consulta no link https://www.youtube.com/watch?v=ihQNWulkCeM, disponível no site da FPN no separador Ficheiros de apoio.

A prova de elementos técnicos Masters é individual e decorrerá de acordo com as regras *European Masters Championship for Swimming, Diving, Artistic Swimming and Open Water Swimming (updated 23 March 2024)*, aplicadas ao escalão.

ELEMENTOS TÉCNICOS MASTERS	AVALIAÇÃO
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**.	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.
2. Iniciando e mantendo a **posição de espargata**, é realizada uma saída de passeio à frente ou passeio à retaguarda (à escolha da atleta).	No início do painel, a atleta deve apresentar-se em retropedalagem e executar um *kick* lateral com passagem de um braço para assumir a posição de bolinha e passando para a posição de espargata. É executado o elemento requerido. A avaliação do elemento termina na posição básica dorsal ou posição básica ventral.
3. Partindo da **posição de Vertical com joelho fletido**, é executada uma **rotação de 180º à medida que o joelho fletido é estendido até à posição de Vertical pelos tornozelos seguido de submersão total**.	No início do painel, a atleta deve apresentar-se em retropedalagem e executar um *kick* lateral com passagem de um braço para assumir a posição de carpa e elevar as pernas em simultâneo até à posição de Vertical Joelho Fletido. É executado o elemento requerido. A avaliação do elemento termina após a submersão total dos pés.
4. Partindo da **posição de encarpado à retaguarda submerso** com as pernas perpendiculares à linha da água, é executado um *Thrust* à medida que assume a **posição de Vertical Joelho Fletido**. É executada uma descida de Vertical na posição de joelho fletido com o mesmo ritmo de execução do Thrust.	Atleta 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.

CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO

5 E 6 DE ABRIL 2025 – MEALHADA

Datas importantes:

- **21 de março de 2025**
  - Data-limite para inscrições através do formulário disponível no site.
  - Data-limite para submissão da *Coach Card* através do formulário disponível no site.
- **28 de março de 2025**
  - Publicação da *Entrylist*
  - *Data-limite para envio de alterações às Coach Cards (alterações apenas a dificuldade declarada e acros)*
- **31 de março de 2025**
  - Sorteio do clube para *Pré Swimmers* para Figuras Infantil e Juvenil
  - Sorteio da *Startlist*
  - Data-limite para envio das músicas

1. PARTICIPANTES

Apenas será permitida a participação no Campeonato Nacional de Inverno a atletas da categoria **Infantil[4] e Juvenil6** que detenham uma das seguintes condições:

a) que obtiveram no *Campeonato Nacional de Figuras e Elementos Técnicos* (ou em outra competição Regional devidamente homologada pela FPN) pontuações superiores a 40,000 pontos e 45,000 pontos respetivamente, no resultado total da prova de Figuras.

b) que tenham a classificação de apto na prova de nível.

Apenas será permitida a participação no Campeonato Nacional de Inverno a atletas de categoria **Júnior e Absolutos** que detenham classificação de apto na prova de nível.

As atletas inscritas que por razões de saúde forem impedidas de participar na competição devem apresentar o relatório/atestado médico que justifique a sua ausência num prazo máximo de 3 dias úteis após a realização dessa competição.

[4] Apenas para efeito de prova de nível, caso obtenha zero (0) pontos em umas das 4 Figuras em competição, será calculada a média das 3 Figuras restantes. Qualquer outra situação será alvo de deliberação.

Provas do Campeonato Nacional de Inverno:

CATEGORIA	FIGURAS	DUETO TÉCNICO	DUETO TÉCNICO MISTO	DUETO LIVRE	DUETO MISTO LIVRE	EQUIPA LIVRE	COMBINADO
Infantil	X	-	-	X	X	-	X
Juvenil	X	-	-	X	X	-	X
Júnior	-	X	X	X	X	-	-
Absolutos	-	X	X	X	X	X	-
Master	-	-	-	X	X	-	-

Tabela 9 – Provas na competição

Notas:

a) Nas provas de esquemas, só podem ser inscritos **um esquema por clube em cada categoria** (inclusive na categoria Master, independentemente do escalão).

b) As provas definidas para as atletas da categoria Master são realizadas de acordo com Regulamento *European Masters Championship for swimming, diving, artistic swimming and open water swimming*, versão 23 março 2024, com exceção na seguinte regra: o MA-AS 6.2 - existem apenas dois painéis de juízes: Painel um – Elementos (pontuação obtida em cada elemento); Painel dois – Impressão, cada um com uma ponderação na nota final de 50%.

Mediante os resultados obtidos no Campeonato Nacional de Inverno, a FPN exige que realizem prova de nível os atletas de categoria **Infantil e Juvenil** do Quadro Competitivo Nacional (QCN) que não atingirem os 40,000 pontos e os 45,000 pontos respetivamente, no resultado total da prova de Figuras.

2. RESULTADO FINAL

Categoria Infantil e Juvenil - O resultado final é obtido com 50% de Figuras + 50% de Esquema Livre, excepto para o Esquema Combinado que será 100%.

Categoria Júnior e Absoluto - O resultado final da prova de Esquema Técnico é único e independente do resultado da prova de Esquema Livre.

3. CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

Serão atribuídas medalhas (formato físico - medalha e digital) aos três primeiros classificados em todas as provas e em todas as categorias em competição.

Na categoria Master os prémios atribuídos serão divididos por escalão.

4. PROGRAMA GERAL PROVISÓRIO

DATA	HORÁRIOS		PROVAS / ORGANIZAÇÃO
	AQUECIMENTO	COMPETIÇÃO	
4 de abril	A Definir		Treino com acompanhamento musical
	19h00		Reunião de delegados
5 de abril	8h00 – 8h45	9h00	1. Figuras INF *Intervalo 30'* 2. Figuras JUV *Intervalo 15'* 3. Dueto técnico misto JUN 4. Dueto técnico misto ABS
	15h00 – 15h45	16h00	5. Dueto técnico JUN 6. Dueto técnico ABS *Intervalo 30'* 7. Combinado INF 8. Dueto livre JUV 9. Dueto livre misto JUV
6 de abril	8h00 – 8h45	9h00	10. Dueto livre JUN 11. Dueto livre ABS 12. Dueto livre INF *Intervalo 30'* 13. Dueto livre misto JUN 14. Dueto livre misto ABS 15. Dueto livre misto Master 16. Combinado JUV
	15h00 – 15h45	16h00	17. Dueto livre misto INF 18. Dueto livre Master 19. Equipa livre ABS

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 | Open Portugal

19 E 20 DE JULHO 2025 – TORRES NOVAS

Datas importantes:

- **4 de julho de 2025**
  - Data-limite para inscrições através do formulário disponível no site.
  - Data-limite para submissão da *Coach Card* através do formulário disponível no site.
- **11 de julho de 2025**
  - Publicação da *Entrylist*
  - *Data-limite para envio de alterações às Coach Cards (alterações apenas a dificuldade declarada e acros)*
- **14 de julho de 2025**
  - Sorteio do clube para *Pré Swimmers* para Figuras Infantil e Juvenil
  - Sorteio da *Startlist*
  - Data-limite para envio das músicas

1. PARTICIPANTES

Apenas será permitida a participação no Campeonato Nacional de Verão a atletas da categoria **Infantil[5] e Juvenil[7]** que detenham uma das seguintes condições:

c) que obtiveram no *Campeonato Nacional de Inverno* (ou em outra competição Regional devidamente homologada pela FPN) pontuações superiores a 40,000 pontos e 45,000 pontos respetivamente, no resultado total da prova de Figuras.

d) que tenham a classificação de apto na prova de nível.

Apenas será permitida a participação no Campeonato Nacional de Inverno a atletas de categoria **Júnior e Absolutos** que detenham classificação de apto na prova de nível.

As atletas inscritas que por razões de saúde forem impedidas de participar na competição devem apresentar o relatório/atestado médico que justifique a sua ausência num prazo máximo de 3 dias úteis após a realização dessa competição.

[5] Apenas para efeito de prova de nível, caso obtenha zero (0) pontos em umas das 4 Figuras em competição, será calculada a média das 3 Figuras restantes. Qualquer outra situação será alvo de deliberação.

Provas do Campeonato Nacional de Verão:

CATEGORIA	FIGURAS	SOLO LIVRE	DUETO LIVRE	DUETO MISTO LIVRE	EQUIPA LIVRE	ACROBÁTICO	COMBINADO
Infantil	X	-	X	X	-	-	X
Juvenil	X	-	X	X	-	-	X
Júnior	-	-	X	X	-	-	-
Absolutos	-	-	X	X	X	X	-
Master	-	X	X	X	X	-	-

Tabela 10 – Provas contempladas na competição

Notas:

a) Nas provas de esquemas, só pode ser inscrito **um esquema por clube em cada categoria** (inclusive na categoria Master, independentemente do escalão e do sexo).

b) Para além do exposto na alínea a) é permitido a cada clube inscrever em formato Open no máximo um esquema, composto na sua totalidade por atletas não nacionais (*Exemplos: Equipa livre – 4 a 8 atletas todas não nacionais; Dueto livre – 2 atletas não nacionais*).

c) A participação no formato Open deste campeonato é restrita às provas de Dueto Livre (todas as categorias – INF e JUV prova de Figuras incluída apenas para as atletas do dueto), Dueto Livre Misto (todas as categorias - INF e JUV prova de Figuras incluída apenas para as atletas do dueto), Acrobático, Combinado Infantil e Combinado Juvenil.

d) As provas definidas para as atletas da categoria Master são realizadas de acordo com Regulamento *European Masters Championship for swimming, diving, artistic swimming and open water swimming*, versão 23 março 2024, com exceção na seguinte regra: o MA-AS 6.2 - existem apenas dois painéis de juízes: Painel um – Elementos (pontuação obtida em cada elemento); Painel dois – Impressão, cada um com uma ponderação na nota final de 50%.

e) Especificamente na categoria INFANTIL serão aplicadas as seguintes limitações/alterações ao atual regulamento AQUA: (1) A Dificuldade Declarada (DD) nos híbridos livres estará limitada a um máximo de 3.0 para Dueto e Dueto Misto e a um máximo de 2.5 para Combinado; (2) Na tabela de dificuldade de todas as famílias (rotações incluídas) só se pode declarar, no máximo, duas vezes os níveis de 1 a 3 e uma vez os níveis de 4 a 6; (3) Na família *Airborne Weight* (AW), a duração aplicada deve ser de 2 segundos.

2. RESULTADO FINAL

Categoria Infantil e Juvenil - O resultado final é obtido com 50% de Figuras + 50% de Esquema Livre, excepto para o Esquema Combinado que será 100%.

Categoria Júnior e Absolutos - O resultado final da prova de Esquema Técnico é único e independente do resultado da prova de Esquema Livre.

3. CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

As três primeiras classificadas no Campeonato Nacional de Verão receberão medalhas (formato físico - medalha e digital), em todas as categorias e em todas as provas em competição. Haverá separação de resultados entre o Campeonato Nacional de Verão e o Open de Verão de Portugal.

Na categoria Master os prémios atribuídos serão divididos por escalão e sexo.

4. PROGRAMA GERAL PROVISÓRIO

DATA	HORÁRIOS		PROVAS / ORGANIZAÇÃO
	AQUECIMENTO	COMPETIÇÃO	
18 de Julho	A definir		Treino com acompanhamento musical
	19h00		Reunião de Delegados
19 de Julho	8h00 – 8h45	9h00	1. Equipa livre ABS 2. Solo Livre Master *Intervalo 30'* 3. Figuras INF *Intervalo 30'* 4. Figuras JUV
	15h00 – 15h45	16h00	5. Dueto livre JUV 6. Dueto livre misto JUV 7. Dueto livre Master *Intervalo 30'* 8. Dueto livre misto INF 9. Acrobático ABS
20 de Julho	8h00– 8h45	9h00	10. Dueto livre misto Master 11. Dueto livre misto ABS 12. Dueto livre JUN *Intervalo 30'* 13. Dueto livre misto JUN 14. Dueto livre INF
	15h00 – 15h45	16h00	15. Equipa livre Master 16. Dueto livre ABS *Intervalo 30'* 17. Combinado INF 18. Combinado JUV

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.