



**REGULAMENTO DE
COMPETIÇÕES NACIONAIS**

2024/2025



NATAÇÃO **ARTÍSTICA**

Versão 3 julho 25

ÍNDICE

DISPOSIÇÕES GERAIS	3
1. QUADRO COMPETITIVO E DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO.....	3
2. PARTICIPAÇÃO	3
3. INSCRIÇÕES	4
4. PROCESSO DE INSCRIÇÃO E SORTEIOS	5
5. CATEGORIAS	5
6. FIGURAS	6
7. ESQUEMAS	6
8. ACOMPANHAMENTO MUSICAL	7
8.1. Suporte Informático Musical	7
8.2. Características das Gravações	7
9. TREINOS COM ACOMPANHAMENTO MUSICAL	8
10. PROGRAMAS E RESULTADOS	8
11. SUBSÍDIOS	8
13. JÚRI DA COMPETIÇÃO.....	12
14. PRAZOS.....	14
15. CASOS OMISSOS	14
CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS E ELEMENTOS TÉCNICOS	15
1. PARTICIPANTES	15
2. CLASSIFICAÇÕES E PR�MIOS	15
3. PROGRAMA GERAL PROVISÓRIO.....	16
CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO	19
1. PARTICIPANTES	19
2. RESULTADO FINAL	22
3. CLASSIFICAÇÃO E PR�MIOS.....	22
4. PROGRAMA GERAL PROVISÓRIO.....	24
CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO Open Portugal.....	25
1. PARTICIPANTES	25
2. RESULTADO FINAL	28
3. CLASSIFICAÇÃO E PR�MIOS.....	28
4. PROGRAMA GERAL PROVISÓRIO.....	30

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	Tomar - ANDS	30 de junho de 2025

Tabela 1 – Quadro competitivo e data-limite de inscrição

2. PARTICIPAÇÃO

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

Atletas não nacionais filiados 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 extracompeti  o. Serão oficializadas as pontuações das provas, mas não as classificações. No que diz respeito   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.

Cada atleta apenas pode realizar um esquema por prova na sua categoria.

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 e 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 receção do respetivo comprovativo de pagamento.

Em caso de incumprimento, as inscrições destes 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*).

Não serão permitidas substituições de participantes nem novas inscrições.

No decorrer dos Campeonatos Nacionais, as substituições de atletas deverão ser realizadas em formulário próprio disponibilizado pela FPN antes do início da competição. Os atletas nomeados nos formulários entregues no Secretariado da prova devem respeitar o regulamento dos Campeonatos e estar inscritos 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 INSCRI O E SORTEIOS

O sorteio da ordenação dos 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, *Entrylist*, Estatística da competição, Programa Geral Final, Cortes de Figuras, *Startlist*).

5. CATEGORIAS¹

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

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

6. FIGURAS

As Figuras a realizar em cada Competição são aquelas indicadas nas tabelas abaixo:

Figuras Infantis		
Competição	Figuras Obrigatórias	Figuras Opcionais
Campeonato Nacional de Inverno	106 Perna de Ballet Estendida CD 1.6 301 Barracuda CD 1.8	Grupo 3 311 Pontapé na Lua CD 1.6 227d Swanita, Spinning 180° CD 1.9
Campeonato Nacional de Verão		Grupo 1 359 Ariana à frente CD 2.2 348 Torre CD 1.9

Tabela 4 – Figuras Infantis

Figuras Juvenis	
Competição	Figuras
Campeonato Nacional de Inverno	Secção B
Campeonato Nacional de Verão	Secção C

Tabela 5 – Figuras Juvenis

7. ESQUEMAS

O tempo limite para os esquemas é o abaixo indicado¹:

		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

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

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

8. ACOMPANHAMENTO MUSICAL

8.1. 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.

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 do(s) nadador(es), 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.

8.2. 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.

9. 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.

10. PROGRAMAS E RESULTADOS

O **programa** geral final da prova será disponibilizado no site oficial da FPN após o sorteio da ordem de participação dos 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.

11. 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 livre misto, 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.

12. 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.   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 contribuir  para determinar a classificação final.

CLASSIFICAÇÃO	FIGURAS/ ELEMENTOS	SOLO	DUETO	EQUIPA	COMBINADO	ACROBÁTICO
1�	28	24	28	30	30	32
2�	25	22	25	27	27	29
3�	22	19	22	24	24	26
4�	21	18	21	23	23	24
5�	20	17	20	21	21	22
6�	18	16	18	20	20	21
7�	17	14	17	18	18	19
8�	15	13	15	17	17	18
9�	-	12	14	15	15	16
10�	-	11	13	14	14	14
11�	-	10	11	12	12	13
12�	-	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 de Dueto, Elementos técnicos de Dueto Misto e Elementos técnicos de 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 de Dueto, Elementos técnicos de Dueto Misto e Elementos técnicos de 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, 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.

13. 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 à sala dos juizes 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),   organiza o da competi o no prazo de trinta (30) minutos após a publica o 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 realiza o dessa revisão. Este pedido não irá alterar ou reverter a decisão tomada sobre a BM em questão.

Reclama es exclusivas sobre as *Base Mark* (BM)

As reclama es exclusivas sobre as *Base Mark* (BM) obtidas em sessão de competi o 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  rbitro, Chefe dos Controladores Técnicos e Diretor da Competi o, que apreciarão a reclama o e, por unanimidade, poderão alterar e/ou reverter, com efeitos imediatos, a decisão tomada em prova sobre a atribui o das *Base Mark* (BM) em análise.

As reclama es exclusivas sobre as *Base Mark* (BM) serão sempre acompanhadas do pagamento, a título de taxa de justiça, de uma importância em dinheiro correspondente a $\frac{1}{4}$ (um quarto) do valor do s l rio mínimo nacional, reembolsável no caso de o clube obter decisão favorável à sua reclama o.

No caso de indeferimento da reclama o, o clube poderá exercer o direito de protesto nos termos gerais previstos nos artigos 158.é a 161.  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 s l rio mínimo nacional.

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

Nos casos em que não seja possível apresentar a declara o de protesto prevista no artigo 159  do Regulamento Geral, em virtude de os resultados objeto do protesto s  serem publicados após o prazo  i 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.

14. 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.

15. 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 *Pr  Swimmers*
 - Sorteio da *Startlist*

1. PARTICIPANTES

A participação nesta competição não está condicionada   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 PR MIOS

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 de Dueto Técnico, Elementos de Dueto Técnico Misto e Elementos de Equipa Técnica.
- Master – Elementos Técnicos. Os pr mios atribuídos não serão divididos por escalão.

3. PROGRAMA GERAL PROVISÓRIO

DATA	HORÁRIOS	ORGANIZAÇÃO
7 Dezembro	8h00 – 8h45	Aquecimento
	9h00	- Figuras Juvenis <i>Intervalo 15'</i> - Elementos Dueto Técnico Júnior - Elementos Dueto Técnico Misto Júnior <i>Intervalo 15'</i> - Elementos Dueto Técnico Absoluto - Elementos Dueto Técnico Misto Absoluto
	15h00 – 15h45	Aquecimento
	16h00	- Figuras Infantil <i>Intervalo 15'</i> - Elementos Equipa Técnico Júnior <i>Intervalo 15'</i> - Elementos Equipa Técnico Absoluto <i>Intervalo 15'</i> - Elementos Técnico Master <i>Cerim�nia de entrega de pr�mios</i>

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

Nota:

- Os atletas da categoria Júnior e Absolutos devem optar pela participação em uma das duas provas: Elementos de Dueto Técnico OU Elementos de Dueto Técnico Misto
- 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 filiados:

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 JUVENIL³

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 REQUERIDOS⁴

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.

⁴ A confirmar após publicação do regulamento 2025/2028 da World Aquatics

A prova de elementos técnicos Masters   individual e decorrer  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	AVALIA�O
1. Iniciando em posi�o básica ventral , � assumida a posi�o de carpa . Uma perna � elevada até � posi�o de Cauda de Peixe , de seguida a outra perna eleva-se até � posi�o de Vertical .	O elemento � avaliado a partir da posi�o básica ventral até � posi�o de Vertical. A descida em posi�o de vertical deverá ser controlada, ainda que não seja avaliada.
2. Iniciando e mantendo a posi�o de espargata , � realizada uma saída de passeio � frente ou passeio � retaguarda (� escolha da atleta).	No início do painel, a atleta deve apresentar-se em retropedalagem e executar um <i>kick</i> lateral com passagem de um braço para assumir a posi�o de bolinha e passando para a posi�o de espargata. � 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 atleta deve apresentar-se em retropedalagem 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 <i>Thrust</i> .	Atleta 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.

CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO

5 E 6 DE ABRIL 2025 – MEALHADA

Datas importantes:

- **17 de março de 2025**
 - Data-limite para inscrições através do formulário disponível no site.
- **18 de março de 2025**
 - Publicação da *Entrylist*
- **20 de março de 2025**
 - Publicação da *Starlist*
 - Abertura do período de preenchimento *Coach Cards*
- **30 de março de 2025**
 - Data limite para preenchimento *Coach Cards*
- **31 de março de 2025**
 - Sorteio do clube para *Pr -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 e Juvenil**⁴ que detenham uma das seguintes condições:

- a) que obtiveram no *Campeonato Nacional de Figuras e Elementos Técnicos* 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.

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. A média das 3 figuras é feita através da divisão entre o somatório do valor total das 3 figuras e o somatório dos CD das 3 figuras. Ao resultado deve-se realizar a multiplicação por 10, dando assim o valor total. Qualquer outra situação será alvo de deliberação.

Os atletas inscritos que por razões de saúde forem impedidos 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.

Provas do Campeonato Nacional de Inverno:

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

Tabela 9 – Provas na competição

Notas:

- Nas provas de esquemas, só podem ser inscritos **um esquema por clube em cada categoria** (inclusive na categoria Master, independentemente do escalão).
- As provas definidas para os atletas da categoria Master são realizadas de acordo com o Regulamento *European Masters Championship for Swimming, Diving, Artistic Swimming and Open Water Swimming*, versão 23 março 2024, com exceção na regra MA-AS 6.2: irão existir apenas dois painéis de juízes: Painel um – Execução (habilidades/ movimentos realizados); Painel dois – Impressão Artística (coreografia, interpretação da música e forma de apresentação), cada um com uma ponderação na nota final de 50%.
- Especificamente na categoria **INFANTIL** serão aplicadas as seguintes limitações/alterações ao atual regulamento AQUA:

(1) Prova de Dueto Livre:

- 3 híbridos livres com Dificuldade Declarada (DD) máxima de 6,0 (com *Base Mark* incluída)
- 1 híbrido criativo (DD = 1)
- 1 *acro-pair*

(2) Prova de Dueto Livre Misto:

- 2 híbridos livres com Dificuldade Declarada (DD) máxima de 6,0 (*Base Mark* incluída)
- 1 híbrido criativo (DD = 1)
- 2 *acro-pair* (diferentes)
- 3 declarações de conexões sustentadas à superfície (“SuCon”), com deslocamento (1m ou mais) ou rotação (180° ou mais)

(3) Prova de Combinado:

- 3 acros de equipa (diferentes e dentro dos limites de segurança para o escalão Infantil)
- 1 híbrido de solo com DD máxima de 6,0 (*Base Mark* incluída)
- 1 híbrido de dueto com DD máxima de 6,0 (*Base Mark* incluída)
- 2 híbridos de equipa com DD máxima de 5,0 (*Base Mark* incluída); mínimo 4 atletas
- 1 híbrido de equipa criativo com DD = 1; mínimo 4 atletas

Considerações sobre Combinados:

- a) Independentemente do número de atletas no esquema, não podem ser repetidas acros.
- b) Nas acros, são permitidas construções repetidas (mas não acros iguais na sua totalidade).
- c) As acros dos Combinados Infantis podem ter as construções e as conexões repetidas (com a obrigatoriedade de fazerem acros diferentes no seu todo).
- d) As acros dos Combinados Juvenis podem ter as construções repetidas (com a obrigatoriedade de fazerem acros diferentes no seu todo).
- e) Apenas o escalão Infantil tem limite na dificuldade declarada do esquema.

- f) Os híbridos criativos de equipa (“ChoHY”) não são fatorizados (quaisquer atletas os podem realizar, sendo 4 o número mínimo de executantes).
- g) Os híbridos livres de equipa serão fatorizados sempre que não integrem todos os atletas do esquema. O valor da dificuldade declarada já engloba os cálculos da fatorização:
- Escalão Infantil: depois de fatorizados os híbridos livres (se necessário), o valor da dificuldade declarada será, no máximo, 5 (com *Base Mark* incluída);
 - Escalão Juvenil: por não haver limite na dificuldade declarada, a fatorização será feita para a contabilização do valor final de cada híbrido.

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, exceto 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, aos três primeiros classificados em todas as provas e em todas as categorias em competição. Verificam-se algumas exceções:

- 1) Na prova de Figuras Infantis haverá uma distinção para os 3 primeiros atletas da classificação geral e outro para os 3 primeiros atletas que não sejam de último ano no escalão, independentemente do lugar que ocupem na classificação geral;

- 2) Na prova de Figuras Juvenis haverá uma distinção para os 3 primeiros atletas da classificação geral e outro para os 3 primeiros atletas que sejam de primeiro ano no escalão, independentemente do lugar que ocupem na classificação geral.

Na categoria Master os pr mios 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. Duetto Técnico misto ABS 2. Duetto Técnico ABS <i>Intervalo 30'</i> 3. Figuras INF <i>Intervalo 15'</i> 4. Figuras JUV <i>Intervalo 15'</i> 5. Duetto técnico misto JUN
	15h00 – 15h45	16h00	6. Duetto técnico JUN 7. Duetto livre misto ABS 8. Duetto livre misto JUN <i>Intervalo 30'</i> 9. Duetto livre misto INF 10. Duetto livre JUV
	19h00		Cerim�nia de entrega de pr�mios
6 de abril	8h00 – 8h45	9h00	11. Duetto livre JUN 12. Duetto livre INF <i>Intervalo 30'</i> 13. Combinado JUV 14. Duetto livre Master 15. Duetto livre ABS
	15h00 – 15h45	16h00	16. Duetto livre misto Master 17. Duetto livre misto JUV 18. Combinado INF 19. Equipa livre ABS
	18H00		Cerim�nia de entrega de pr�mios

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

CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO | Open Portugal

19 E 20 DE JULHO 2025 – TOMAR

Datas importantes:

- **30 de junho de 2025**
 - Data-limite para inscrições através do formulário disponível no site.
- **1 de julho de 2025**
 - Publicação da *Entrylist*
- **3 de julho de 2025**
 - Publicação da *Startlist*
 - Abertura do período de preenchimento das *Coach Cards*
- **13 de julho de 2025**
 - Data limite para preenchimento das *Coach Cards*
- **14 de julho de 2025**
 - Sorteio do clube para *Pr -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 e Juvenil**⁵ que detenham uma das seguintes condições:

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

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

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. A média das 3 figuras é feita através da divisão entre o somatório do valor total das 3 figuras e o somatório dos CD das 3 figuras. Ao resultado deve-se realizar a multiplicação por 10, dando assim o valor total. Qualquer outra situação será alvo de deliberação.

Os atletas inscritos que por razões de saúde forem impedidos 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.

Provas do Campeonato Nacional de Verão:

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

Tabela 10 – Provas contempladas na competição

Notas:

- 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).
- Para além do exposto na alínea a)   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 todos não nacionais; Dueto livre – 2 atletas não nacionais*).
- 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 os atletas do dueto), Dueto Livre Misto (todas as categorias – INF e JUV prova de Figuras incluída apenas para os atletas do dueto), Acrobático, Combinado Infantil, Combinado Juvenil e Solo Master.
- As provas definidas para os atletas da categoria Master são realizadas de acordo com o Regulamento *European Masters Championship for Swimming, Diving, Artistic Swimming and Open Water Swimming*, versão 23 março 2024, com exceção na regra MA-AS 6.2: irão existir apenas dois painéis de juízes: Painel um – Execução (habilidades/ movimentos realizados); Painel dois – Impressão Artística (coreografia, interpretação

da música e forma de apresentação), cada um com uma ponderação na nota final de 50%.

- e) Especificamente na categoria INFANTIL são aplicadas algumas limitações/alterações ao atual regulamento AQUA:

(1) Prova de Dueto Livre:

- 3 híbridos livres com Dificuldade Declarada (DD) máxima de 6,0 (com *Base Mark* incluída)
- 1 híbrido criativo (DD = 1)
- 1 *acro-pair*

(2) Prova de Dueto Livre Misto:

- 2 híbridos livres com Dificuldade Declarada (DD) máxima de 6,0 (*Base Mark* incluída)
- 1 híbrido criativo (DD = 1)
- 2 *acro-pair* (diferentes)
- 3 declarações de conexões sustentadas   superfície (“SuCon”), com deslocamento (1m ou mais) ou rotação (180  ou mais)

(3) Prova de Combinado:

- 3 acros de equipa (diferentes e dentro dos limites de segurança para o escalão Infantil)
- 1 híbrido de solo com DD máxima de 6,0 (*Base Mark* incluída)
- 1 híbrido de dueto com DD máxima de 6,0 (*Base Mark* incluída)
- 2 híbridos de equipa com DD máxima de 5,0 (*Base Mark* incluída); mínimo 4 atletas
- 1 híbrido de equipa criativo com DD = 1; mínimo 4 atletas

Considerações sobre Combinados:

- a) Independentemente do número de atletas no esquema, não podem ser repetidas acros.

- b) Nas acros, são permitidas construções repetidas (mas não acros iguais na sua totalidade).
- c) Apenas o escalão Infantil tem limite na dificuldade declarada do esquema.
- d) Os híbridos criativos de equipa (“ChoHY”) não são fatorizados (quaisquer atletas os podem realizar, sendo 4 o número mínimo de executantes).
- e) Os híbridos livres de equipa são fatorizados sempre que não integrem todos os atletas do esquema. O valor da dificuldade declarada já engloba os c culos da fatorização:
 - Escalão Infantil: depois de fatorizados os híbridos livres (se necessário), o valor da dificuldade declarada será, no máximo, 5 (com *Base Mark* incluída);
 - Escalão Juvenil: por não haver limite na dificuldade declarada, a fatorização será feita para a contabilização do valor final de cada híbrido.

2. RESULTADO FINAL

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

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

3. CLASSIFICAÇÃO E PR MIOS

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

- 1) Na prova de Figuras Infantis haverá uma distinção para os 3 primeiros atletas da classificação geral e outro para os 3 primeiros atletas que não

sejam de último ano no escalão, independentemente do lugar que ocupem na classificação geral;

- 2) Na prova de Figuras Juvenis haverá uma distinção para os 3 primeiros atletas da classificação geral e outro para os 3 primeiros atletas que sejam de primeiro ano no escalão, independentemente do lugar que ocupem na classificação geral.

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

Haverá separação de resultados entre o Campeonato Nacional de Verão e o *Open* de Verão de Portugal.

4. PROGRAMA GERAL PROVISÓRIO

DATA	HORÁRIOS		PROVAS / ORGANIZAÇÃO
	AQUECIMENTO	COMPETIÇÃO	
18 de Julho	A definir		Treino com acompanhamento musical
	19h		Reunião de Delegados
19 de Julho	7h45 – 8h45	9h00 – 12h30	1. Solo Livre MAS 2. Equipa livre ABS <i>Intervalo 30'</i> 3. Figuras INF <i>Intervalo 15'</i> 4. Figuras JUV
	13h		Cerimónia protocolar de entrega de medalhas (provas 1, 2, 3, 4)
	14h45 – 15h45	16h00 – 19h30	5. Duetto Livre Misto JUN 6. Duetto Livre INF 7. Duetto Livre Misto MAS <i>Intervalo 30'</i> 8. Duetto Livre ABS 9. Combinado JUV
	20h		Cerimónia protocolar de entrega de medalhas (provas 5, 6, 7)
20 de Julho	7h45– 8h45	9h00 – 11h30	10. Duetto Livre MAS 11. Duetto Livre Misto ABS 12. Duetto Livre JUN <i>Intervalo 30'</i> 13. Combinado INF 14. Duetto Livre Misto JUV
	12h		Cerimónia protocolar de entrega de medalhas (provas 8, 9, 10, 11, 12)
	15h00 – 15h45	16h00 – 18h30	15. Equipa Livre MAS 16. Duetto Livre JUV 17. Duetto Livre Misto INF 18. Acrobático <i>Intervalo 15'</i>
	19h		Cerimónia protocolar de entrega de medalhas (provas 13, 14, 15, 16, 17, 18 e Troféus)



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.