



FPN

REGULAMENTO DE PROVAS DE NÍVEL 2024/2025



NATAÇÃO ARTÍSTICA

27JAN 25



1. ÂMBITO

O Programa de Níveis (PN)   um programa de desenvolvimento desportivo da disciplina de Natação Artística (NART) na sua vertente competitiva.

Trata-se de um programa estruturado de conteúdos técnicos sistematizados em níveis de desenvolvimento desportivo, permitindo o acesso diferenciado de atletas das várias categorias ao Quadro Competitivo Nacional (QCN), fazendo a correspondência entre os níveis do programa e as categorias e competências necessárias   competição.

2. OBJETIVOS

O PN tem os seguintes objetivos:

Definir e avaliar competências relevantes para a progressão na carreira do atleta de natação artística;

Possibilitar o acesso diferenciado e positivo aos QCN;

Registar e avaliar competências diferentes das apresentadas nos quadros competitivos, traçando um perfil evolutivo do atleta durante a sua permanência no programa;

Fomentar a competição de âmbito regional, onde os valores da  tica e do espírito desportivo prevalecem.

3. CARACTERIZAÇÃO

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

Nível 0 FEM: reservado a atletas Femininas nascidas em 2015 e posterior; permite a participação na categoria **Infantil** apenas nas provas de Figuras e Esquema Combinado;

Nível 0 MASC: reservado a atletas Masculinos e permite a participação em todas as categorias nas provas de Figuras e Dueto Livre Misto;

Nível 1: permite a participação de atletas da categoria **Infantil** nas competições do QCN;

Nível 2: permite a participação de atletas da categoria **Juvenil** nas competições do QCN;

Nível 3: permite a participação de atletas da categoria **Júnior** nas competições do QCN;

Nível 4: permite a participação de atletas da categoria **Absoluta** nas competições do QCN.

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

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

1. **Natação;**

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

4. DESTINATÁRIOS

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

5. NÍVEIS DO PROGRAMA

NÍVEL 0		
1. NATAÇÃO		
Descrição	Execução	Avaliação
50m Crol	Concluir a distância estabelecida na respetiva técnica de nado. Sem tempo mínimo de realização.	<p>Cada parâmetro tem o valor de 1 ponto.</p> <p>A cada erro será subtraído 0,25 pontos. O não cumprimento da distância, terá uma penalização de -0,5 pontos</p> <p>Nota mínima para ser APTO: 2 pontos</p>
50m Costas	Concluir a distância estabelecida na respetiva técnica de nado. Sem tempo mínimo de realização.	
25m Bruços	Concluir a distância estabelecida na respetiva técnica de nado. Sem tempo mínimo de realização.	
10m Apneia	Concluir a distância estabelecida em trajeto subaquático de apneia. Sem tempo mínimo de realização.	

2. POSIÇÕES E MOVIMENTOS BÁSICOS		Avaliação
Descrição		Avaliação
1.	Posição de vertical com remada de torpedo (posição básica nº 6) (1)	<p>Por pontuação (0 a 10).</p> <p>Média para ser APTO: 4 pontos</p>
2.	Assumir uma Perna de Ballet à superfície (posição básica nº 3) (2)	
3.	Assumir uma Carpa (posição básica nº 10) (3)	
4.	Saída de Passeio à Frente (movimento básico nº 6) (4)	

(1) *World Aquatics – Artistic Swimming manual for judges, technical controllers, referees & coaches (2022-2025)* – página 60

(2) *World Aquatics – Artistic Swimming manual for judges, technical controllers, referees & coaches (2022-2025)* – página 58

(3) *World Aquatics – Artistic Swimming manual for judges, technical controllers, referees & coaches (2022-2025)* – página 61

(4) *World Aquatics – Artistic Swimming manual for judges, technical controllers, referees & coaches (2022-2025)* – página 71

NÍVEL 1		
1. NATAÇÃO		
Descrição	Execução	Avaliação
100m Crol	Tempo 1'50" (Tolerância: 20")	<p>Cada parâmetro tem o valor de 1 ponto.</p> <p>A cada erro será subtraído 0,5 pontos. O não cumprimento do tempo de execução para cada prova ou conclusão da distância, terá uma penalização de -1 ponto</p> <p>Nota mínima para ser APTO: 2 pontos</p>
100m Costas	Tempo 2'00" (Tolerância: 20")	
100m Bruços	Tempo 2'05" (Tolerância: 20")	
25m Crol sem respiração	Concluir a distância.	

2. FIGURAS			
Descrição			Avaliação
Nº	Nome da Figura	C.D.	Avaliação
106	Perna de Ballet Estendida	1.6	<p>Por pontuação (0 a 10).</p> <p>De acordo com o <i>World Aquatics – Artistic Swimming manual for judges, technical controllers, referees & coaches (2022-2025)</i></p> <p>Média para ser APTO: 4,0 pontos</p>
301	Barracuda	1.8	

NÍVEL 2

1. NATAÇÃO

Descrição	Execução	Avaliação
200m Estilos	Tempo 4'00" (Tolerância 10")	NÃO APTO se realiza erro ou não cumpre o tempo de execução da prova.

2. FIGURAS

Descrição			Avaliação
Nº	Nome da Figura	C.D.	
307 e	<i>Flying Fish Spinning 360°</i>	2.9	Por pontuação (0 a 10). De acordo com o <i>World Aquatics – Artistic Swimming manual for judges, technical controllers, referees & coaches (2022-2025)</i> Média para ser APTO ≥ 4,0 pontos
437	<i>Cyclone open 180°</i>	2.6	

As atletas do escalão Juvenil de último ano que pretendam competir no escalão Júnior e/ou Absoluto na presente época desportiva deverão realizar a Prova de Nível 3.

NÍVEL 3

1. NATAÇÃO

Descrição	Execução	Avaliação
35m Crol sem respiração	Nado Crol à velocidade máxima	APTO se conclui a distância.
200m Estilos	Tempo 3'50" (Tolerância 10")	NÃO APTO se executa erro ou não cumpre o tempo de execução da prova.

2. ELEMENTOS TÉCNICOS EQUIPA JÚNIOR

Nº	Nome do Elemento	C.D.	
1B	<i>Flying Fish Hybrid</i>	2.3	Por pontuação (0 a 10). De acordo com o <i>World Aquatics – Artistic Swimming manual for judges, technical controllers, referees & coaches (2022-2025)</i> . Se o Elemento não for executado de acordo com o descrito no regulamento, será atribuída pontuação de 0 (zero) pontos, de acordo com a decisão final do Juiz à prova. Média para ser APTO: 5,5 pontos
2B	<i>Vertical - Half Twist to Bent Knee - Half Twist to Vertical - Split - Walkout</i>	2.3	
3B	<i>Two Fouetté Rotations - Vertical - Spinning 360°</i>	2.3	
5B	<i>Rocket Split Bent Knee Hybrid</i>	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.

NÍVEL 4

1. NATAÇÃO

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

2. ELEMENTOS TÉCNICOS EQUIPA ABSOLUTA

Nº	Nome dos Elementos	C.D.	Por pontuação (0 a 10).
2A	<i>Vertical - Full Twist to Bent Knee - Full Twist to Vertical - Open 180° - Walkout</i>	2.6	De acordo com o <i>World Aquatics – Artistic Swimming manual for judges, technical controllers, referees & coaches (2022-2025)</i> .
3A	<i>Two Fouetté Rotations - Vertical - Continuous Spin 720°</i>	2.6	Se o Elemento não for executado de acordo com o descrito no regulamento, será atribuída pontuação de 0 (zero) pontos, de acordo com a decisão final do Juiz à prova.
4	<i>Butterfly Hybrid</i>	2.9	
5A	<i>Rocket Split Bent Knee Twirl Hybrid</i>	2.4	

Média para ser APTO: 5,5 pontos

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.

O Nível 4 destina-se aos atletas de categoria Absoluta que tenham por objetivo competir pela primeira vez neste escalão nos Campeonatos Nacionais e que não tenham competido na época imediatamente anterior no escalão Júnior.

Os atletas Absolutos que não participem em competições nacionais há pelo menos duas épocas desportivas deverão realizar apenas a prova de Elementos para poderem voltar a competir nos Campeonatos Nacionais.

Os atletas Juniores que transitam de escalão na presente época desportiva e que tenham competido a nível nacional na época imediatamente anterior estão isentos de realizar a prova de nível 4.

6. SISTEMA DE AVALIAÇÃO

Após a realização de cada Prova de Nível, os clubes devem ser informados de imediato que atletas é que se classificaram como APTO e NÃO APTO em cada domínio, sabendo que os resultados não são oficiais. Desta forma, os clubes e treinadoras podem preparar mais rapidamente os seus atletas para a Prova de Nível seguinte.

Natação:

- Avaliação realizada por um árbitro de Natação Pura;
- A prova deve ser realizada com um nadador por pista. No entanto, podem nadar vários atletas ao mesmo tempo, consoante as pistas da piscina disponíveis para o efeito;
- A atribuição de uma penalização verificar-se-á quando o atleta não alcançar o tempo definido, não concluir a distância estabelecida ou realizar um erro - não executando o definido pelo regulamento da *World Aquatics* para a Natação Pura (exemplo: viragens mal executadas);
- Caso o atleta apresente vários erros no que diz respeito ao cumprimento do regulamento da *World Aquatics*, apenas será atribuída a penalização correspondente uma única vez, na coluna dos erros;
- As pontuações de cada prova/distância e as respetivas penalizações serão atribuídas de acordo com os quadros seguintes:

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

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

A classificação final de cada Prova de Nível é determinada por Nível e obtém-se através da classificação de APTO em todos os domínios prestados por cada atleta no respetivo nível.



7. ORGANIZAÇÃO DA PROVA

7.1. Competências da FPN

À FPN compete a aprovação do regulamento e homologa o dos resultados.

7.2. Competências da AT organizadora

A prepara o, divulga o e organiza o das Provas de Níveis é da responsabilidade das Associa es Territoriais (AT), mediante proposta   FPN.

A AT responsável pela organiza o da prova de nível fica encarregue de:

- Receber as inscri es e verificar a filia o e validade dos exames médicos desportivos dos participantes;
- Convocar, no mínimo, 2 árbitros pontuadores (de categoria distrital ou nacional) de Nata o Artística e 1 de Nata o Pura;
- Efetuar o pagamento das despesas inerentes à realiza o dessa prova;
- Observar o cumprimento do estipulado na Circular n.é 04/14 de 16 de janeiro de 2014.

As fichas de registo com os resultados deverão ser autenticadas pelos árbitros presentes na Prova de Nível e enviados para a FPN, para homologa o. Deve ser utilizada a folha de pontua o individual oficial para a avalia o dos atletas, que segue em anexo a este regulamento.

8. PARTICIPAÇÃO

- A participa o em Provas de Nível é reservada a atletas filiados na FPN como individuais, ou em representa o dos Clubes, ou outras entidades filiadas;
- Os atletas são candidatos a realizar o nível da categoria correspondente, não necessitando de realizar os níveis anteriores;
- Os atletas do último ano de cada categoria podem fazer Prova de Nível da categoria imediatamente superior na presente época desportiva. Caso não sejam aprovados em todos os domínios na última prova de nível realizada durante a época desportiva corrente deverão repetir o nível completo na época desportiva seguinte;
- O atleta pode realizar o número de provas de nível que desejar na presente época desportiva;
- O atleta poderá ser inscrito isoladamente nos domínios (nata o ou figuras/elementos) que tenha reprovado na Prova de Nível anterior, na corrente época desportiva. No entanto, caso transite de época, terá que realizar a Prova de Nível completa para ser aprovado.
- O atleta que reprova numa prova de determinado domínio, deverá repetir o domínio completo para obter uma classifica o final de APTO.
- Deverão apresentar-se de fato de banho preto e touca branca.  culos e pinça são opcionais.

9. INSCRIÇÕES

As inscri es deverão ser realizadas para a AT organizadora.



10. RESULTADOS

Os resultados da prova devem ser remetidos   FPN, para homologa o, pela Associa o Territorial correspondente num prazo máximo de 5 (cinco) dias após o termo da mesma, ficando a divulga o dos mesmos a cargo da AT organizadora.

11. HORÁRIOS

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

12. JÚRI DA PROVA

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

13. CASOS OMISSOS

A resolu o dos casos omissos   da competência da AT.



FOLHA DE PONTUAÇÃO INDIVIDUAL

NÍVEL 0

ATLETA _____

ANO DE NASCIMENTO _____

CLUBE _____

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

POSIÇÕES E MOVIMENTOS BÁSICOS				
Posição ou Movimento Básico	JUIZ 1	JUIZ 2	Média	MÉDIA FINAL
Posição vertical com remada de torpedo				
Assumir uma Perna de Ballet				
Assumir uma Carpa				
Saída de Passeio à Frente				
RESULTADO FINAL APTO / NÃO APTO Apto > 4 pontos				

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

FOLHA DE PONTUAÇÃO INDIVIDUAL

NÍVEL 1

ATLETA _____

ANO DE NASCIMENTO _____ CLUBE _____

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

PROVA DE FIGURAS Nível 1 - Infantil				
FIGURA	JUIZ 1	JUIZ 2	Média	MÉDIA FINAL
106 Perna de ballet perna estendida				
301 Barracuda				
RESULTADO FINAL APTO / NÃO APTO Apto > 4 pontos				

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



FOLHA DE PONTUAÇÃO INDIVIDUAL

NÍVEL 2

ATLETA _____

ANO DE NASCIMENTO _____

CLUBE _____

PROVA DE NATAÇÃO	
PROVA	TEMPO
200m Estilos	

RESULTADO FINAL
APTO / NÃO APTO
Apto < 4'00" T 10"

PROVA DE FIGURAS Nível 2 - Juvenil				
FIGURA	JUIZ 1	JUIZ 2	Média	MÉDIA FINAL
307 <i>Flying Fish Spinning 360°</i>				
437 <i>Cyclone Open 180°</i>				

RESULTADO FINAL
APTO / NÃO APTO
Apto ≥ 4 pontos

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



FOLHA DE PONTUAÇÃO INDIVIDUAL

NÍVEL 3

NÍVEL 4

ATLETA _____

ANO DE NASCIMENTO _____ CLUBE _____

PROVAS DE NATAÇÃO

PROVA	TEMPO	
200m Estilos		APTO / NÃO APTO
Nível 3 - 35m Crol sem respiração		APTO / NÃO APTO
Nível 4 - 50m Crol sem respiração		APTO / NÃO APTO

RESULTADO FINAL

APTO / NÃO APTO

Nível 3 - Apto < 3'50" T 10"

Nível 4 - Apto < 3'40" T 10"

PROVA DE ELEMENTOS TÉCNICOS Nível 3 - Júnior

Elementos Técnicos	JUIZ 1	JUIZ 2	Média	MÉDIA FINAL
1B (<i>flying fish hybrid</i>)				
2B (<i>vertical - half twist to bent knee - half twist to vertical - split - walkout</i>)				
3B (<i>two fouetté rotations - vertical - spinning 360°</i>)				
5B (<i>rocket split bent knee Hybrid</i>)				

RESULTADO FINAL

APTO / NÃO APTO

Apto > 5,5 pontos

PROVA DE ELEMENTOS TÉCNICOS Nível 4 - Absolutos

Elementos Técnicos	JUIZ 1	JUIZ 2	Média	MÉDIA FINAL
2A (<i>vertical - full twist to bent knee - full twist to vertical - open 180° - walkout</i>)				
3A (<i>two fouetté rotations - vertical - continuous spin 720°</i>)				
4 (<i>butterfly hybrid</i>)				
5A (<i>rocket split bent knee twirl hybrid</i>)				

RESULTADO FINAL

APTO / NÃO APTO

Apto > 5,5 pontos



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