



Prova de Seleção Nacional de Duetos Juniores e Absolutos e Campeonato Nacional de Figuras Natação Artística

Mealhada | 1 e 2 Dezembro | 2018

Programa de Provas

DIA/ JORNADA	AQUECIMENTO	HORÁRIOS	PROVAS/ ORGANIZAÇÃO
1 Dez 2018	14h30/ 15h15	15h30/ 19h00	Dueto Técnico Absoluto Avaliação Antropométrica
1ª Jornada 1ª Sessão		19h00	Reunião Técnica de Clubes – Sorteio
		21h30	Reunião Comissão Técnica Nacional
2 Dez 2018		8h00/ 8h45	9h00
2ª Jornada 1ª Sessão	10h30		2. Figuras Juvenil
	12h50		Intervalo (15')
	13h05		3. Elementos técnicos de Masters
2 Dez 2018	14h30/ 15h15	15h30	4. Elementos técnicos de Dueto Absoluto
		16h30	5. Figuras Infantil
2ª Jornada 2ª Sessão		18h50	Intervalo (15')
		19h05	6. Elementos técnicos de Dueto Júnior
		20h20	Cerimónia Protocolar de Entrega de Medalhas

PARCEIRO INSTITUCIONAL

FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIROS



Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fpnatacao.pt



ESTATÍSTICA DE INSCRIÇÕES

CLUBE	AT	FIGURAS		E.TÉC JUN	ELEM. TÉCNIC ABS		ELEM. TÉCN. MASTERS	Nº nadadoras	Nº provas
		INF	JUV	DUETO	DUETO	EQUIPA			
AMINATA - Évora Clube Natação	ANALEN	8	9	8	4	10	2	27	41
AVQA - Associação 20Km de Almeirim	ANDS	3	4	1				8	8
CFP - Clube Fluvial Portuense	ANNP	10	7		2	1		20	20
CNA - Clube de Natação da Amadora	ANL	1	2	2	2			7	7
CRM - Clube Recreativo Mortuense	ANCNP	1	4	1				6	6
Foca - Clube de Natação de Felgueiras	ANNP	11	8	5	4	6		26	34
GESL - Geslours	ANL	9	10	8	10	11	2	34	50
MO - Município de Odivelas	ANL	8	5		1		1	14	15
OSCN - OvarSincro Clube de Natação	ANCNP	10	12	4	3	15	1	35	45
Portinado	ANALG	5	6	5			1	16	17
SAD - Sport Algés e Dafundo	ANL				3			3	3
VS - Viver Santarém	ANDS	3	4	5				12	12
12 Clubes inscritos	TOTAL	69	71	39	29	43	7	208	246

PARCEIRO INSTITUCIONAL

FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIROS



Morada Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fpnatacao.pt

DOMINGO, 2 DEZ 2018

1ª JORNADA, 1ª SESSÃO - 9H00

1 – ELEMENTOS TÉCNICOS DE EQUIPA ABSOLUTA

Pré-swimmer Elementos 1 a 4 – Benedita Lopes (OSCN)

Elemento	Descrição	C.D.
E1	Partindo da posição de encarpado à retaguarda submerso com as pernas perpendiculares à linha da água, é executado um Thrust até à posição de vertical e, sem perdas de altura, um joelho é fletido até à posição de Vertical Joelho Fletido. Uma espira rápida de 360° é executada enquanto o joelho é estendido até à posição de Vertical.	2.5
E2	Partindo da Posição de Vertical, é executada uma volta completa à mesma altura, seguida de uma espira contínua de 1440° (4 rotações).	2.2
E3	É executada a Figura 436 – Ciclone até à posição de vertical. Mantendo-se na mesma direção, ambas as pernas descem simetricamente até assumir a posição de espargata. É executada uma saída de passeio à frente.	2.6
E4	Manta Raia Híbrida: é executada a Figura 130 – Flamingo até à Posição de Flamingo à Superfície com deslocamento no sentido da cabeça. Com a perna de ballet mantendo o alinhamento vertical, a anca é elevada assim como o tronco desenrola enquanto a perna fletida se move com o joelho à superfície para assumir a posição de Cauda de Peixe. A perna na horizontal é elevada rapidamente até à posição de Vertical, com a perna na horizontal a elevar-se para a posição de vertical à medida que executa uma rotação de 180°. Ambas as pernas são descidas rapidamente e em simultâneo até à posição de arqueada à superfície com joelho fletido. A perna fletida é estendida até à posição de arqueada à superfície e, com um movimento contínuo, é executada uma saída de arqueada até à posição básica dorsal.	3.1

	Painel 1	Painel 2	Painel 1	Painel 2
	Elemento 1	Elemento 3	Elemento 2	Elemento 4
Inicia a nadadora número	1	22	11	32

2 – FIGURAS CATEGORIA JUVENIL

Pré-swimmer figuras obrigatórias – Catarina Samora (AMINATA)

Pré-swimmer figuras opcionais – Margarida Alves Mendes (CNA)

FIGURAS OBRIGATÓRIAS

Nº	Nome da Figura	C.D.
1 – 423	Ariana	2.2
2 – 143	Rio	3.1

FIGURAS OPCIONAIS - GRUPO 3

Nº	Nome da Figura	C.D.
3 – 355f	Marsopa, espira continua 720°	2.1
4 – 315	Gaivota	2.1

	Painel 1	Painel 2	Painel 1	Painel 2
	Fig. 1 Obrigatória	Fig. 2 Obrigatória	Fig. 3 Opcional	Fig. 4 Opcional
Inicia a nadadora número	1	36	18	53

Intervalo (15')

3 – ELEMENTOS TÉCNICOS DE MASTERS

Elemento	Descrição	C.D.
E1	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.	-
E2	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.	-
E3	Iniciando e mantendo a posição de espargata, é realizada uma saída de passeio à frente ou passeio à retaguarda (à escolha da nadadora).	-
E4	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.	-

	Painel 1	Painel 2	Painel 1	Painel 2
	Elemento 1	Elemento 3	Elemento 2	Elemento 4
Inicia a nadadora número	1	4	2	5

DOMINGO, 2 DEZ 2018

1ª JORNADA, 2ª SESSÃO - 15H30

4 – ELEMENTOS TÉCNICOS DE DUETO ABSOLUTO

Pré-swimmer Elementos 1 – Benedita Lopes (OSCN)

Pré-swimmer Elementos 2 – Matilde Gama (OSCN)

Pré-swimmer Elementos 3 e 4 – Benedita Lopes (OSCN)

Elemento	Descrição	C.D.
E1	Iniciando na posição de Vertical, é executada uma volta completa à mesma altura enquanto que uma perna desce até à posição de vertical joelho fletido. Continuando na mesma direção, é	2.2

	executada mais uma volta completa à medida que o joelho da perna fletida é estendido até à posição de Vertical. É executada uma espira contínua de 1080° (3 rotações).	
E2	Iniciando e mantendo a posição de cauda de peixe, a perna horizontal executa 2 voltas rápidas (720° de rotação). Continuando na mesma direção, uma volta rápida é executada enquanto a perna horizontal é elevada para a posição vertical. É executada uma espira contínua 720° (2 rotações).	2.8
E3	É executada a Figura 436 – Ciclone até à posição de vertical. Adicionalmente, é executada meia volta à mesma altura. Mantendo-se na mesma direção, uma rotação adicional de 180° é executada enquanto ambas as pernas descem simetricamente até assumir a posição de espargata. É executada uma saída de passeio à frente.	3.0
E4	Partindo da posição de encarpado à retaguarda submerso com as pernas perpendiculares à linha da água, um Thrust é executado até à posição de vertical e, sem perda de altura, uma perna é rapidamente descida até à posição de Cauda de Peixe. A perna na horizontal é elevada até à posição de Vertical ao mesmo tempo que executa uma Espira de 360°.	2.5

	Painel 1	Painel 2	Painel 1	Painel 2
	Elemento 1	Elemento 3	Elemento 2	Elemento 4
Inicia a nadadora número	1	15	7	22

5 – FIGURAS CATEGORIA INFANTIL

Pré-swimmer figuras obrigatórias – Francisca Rosa (PORTINADO)

Pré-swimmer figuras opcionais – Iara Fidalgo Marques (CRM)

FIGURAS OBRIGATÓRIAS

Nº	Nome da Figura	C.D.
1 – 106	Perna de ballet perna esticada	1.6
2 – 301	Barracuda	1.9

FIGURAS OPCIONAIS - GRUPO 3

Nº	Nome da Figura	C.D.
3 – 226	Cisne	2.1
4 – 363	Gota de Água	1.5

	Painel 1	Painel 2	Painel 1	Painel 2
	Fig. 1 Obrigatória	Fig. 2 Obrigatória	Fig. 3 Opcional	Fig. 4 Opcional
Inicia a nadadora número	1	35	17	52

Intervalo (15')

6 – ELEMENTOS TÉCNICOS DE DUETO JÚNIOR

Pré-swimmer Elementos 1 e 2 – Maria Beatriz Gonçalves (GESL)

Pré-swimmer Elementos 3 e 4 – Ana Beatriz Cardoso (CFP)



Elemento	Descrição	C.D.
E1	Iniciando na posição de Vertical, é executada uma volta completa à mesma altura enquanto que uma perna desce até à posição de vertical joelho fletido. Continuando na mesma direção, é executada mais uma volta completa à medida que o joelho da perna fletida é estendido até à posição de Vertical. É executada uma espira contínua de 720° (2 rotações).	2.2
E2	Iniciando e mantendo a posição de cauda de peixe, a perna horizontal executa 2 voltas rápidas (720° de rotação).	1.8
E3	É executada a Figura 436 – Ciclone até à posição de vertical. Adicionalmente, é executada meia volta à mesma altura. Mantendo-se na mesma direção, uma rotação adicional de 180° é executada enquanto ambas as pernas descem simetricamente até assumir a posição de espargata. É executada uma saída de passeio à frente.	3.0
E4	Partindo da posição de encarpado à retaguarda submerso com as pernas perpendiculares à linha da água, é executada a Figura 307 – Peixe Voador.	2.5

	Painel 1	Painel 2	Painel 1	Painel 2
	Elemento 1	Elemento 3	Elemento 2	Elemento 4
Inicia a nadadora número	1	20	10	29

Cerimónia Protocolar de Entrega de Medalhas

