



Campeonato Nacional de Figuras 2019

Natação Artística

Torres Novas | 07 e 08 de dezembro | 2019

Programa Horário de competição

Dia/ Jornada	Aquecimento	Horários	Provas/ Organização
1ª Jornada 1ª Sessão	9h45/ 10h45	11h00	Prova de Seleção Nacional - Duetos
		15h30	Reunião de Delegados – Sorteio
		16h30	1 - Elementos técnicos de Dueto Júnior
1ª Jornada 2ª Sessão	15h15/ 16h15	18h00	2 - Figuras Juvenil
		20h25	Cerimónia Protocolar de Entrega de Medalhas
		20h40	3 - Elementos técnicos de Equipa Júnior
		21h55	Cerimónia Protocolar de Entrega de Medalhas
2ª Jornada 1ª Sessão	7h45/ 8h45	9h00	4 - Elementos técnicos de Dueto Absoluto
		9h50	5 - Figuras Infantil
		12h25	Cerimónia Protocolar de Entrega de Medalhas
		12h40	6 - Elementos técnicos de Equipa Absoluta
		13h35	7 - Elementos técnicos Master
		14h10	Cerimónia Protocolar de Entrega de Medalhas

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



ESTATÍSTICA DE INSCRIÇÕES

CLUBE	AT	FIGURAS		ELEM. TÉCN JUN		ELEM. TÉCN ABS		ELEM. TÉCN. MASTERS	Nº nadadoras	Nº provas
		INF	JUV	DUETO	EQUIPA	DUETO	EQUIPA			
AMINATA - Évora Clube Natação	ANALEN	9	11	5	7	5	5	2	31	44
AVQA - Associação 20Km de Almeirim	ANDS	3	2	5					10	10
CFP - Clube Fluvial Portuense	ANNP	7	6	2		6			15	21
CNA - Clube de Natação da Amadora	ANL	1	2	2			2		7	7
CRM - Clube Recreativo Mortuense	ANCNP	2	5	2					9	9
FOCA - Clube de Natação de Felgueiras	ANNP	9	6	2	2		1		18	20
GESL - Geslours	ANL	9	8	5	7	8	7	1	27	45
MODV - Município de Odivelas	ANL	14	6	2	2	1	3	8	33	36
OSCN - OvarSincro Clube de Natação	ANCNP	9	7	7	12	4	9		30	48
Portinado	ANALG	6	7	5	6				18	24
SCE - Sporting Clube de Espinho	ANCNP	2	3	6					11	11
VS - Viver Santarém	ANDS	4	4	5					13	13
12 Clubes inscritos	TOTAL	75	67	48	36	24	27	11	222	288

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

SÁBADO, 7 DEZ 2019

2ª JORNADA, 1ª SESSÃO - 16H30

1 – ELEMENTOS TÉCNICOS DE DUETO JÚNIOR

Elementos sorteados 1, 2, 3, 5

Pré-swimmer Elementos 1 e 3 – Maria Queiroga Martins (GESL)

Pré-swimmer Elementos 2 e 5 – 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 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 720º (2 rotações).	2.2
E2	A partir da Posição básica dorsal uma perna estendida é elevada até à posição de Perna de Ballet. A perna que se encontra na horizontal é fletida com a canela pela linha da água até à posição de Flamingo à Superfície. A perna de Joelho fletido é estendida assumindo a posição de Perna de Ballet Dupla à Superfície. Mantendo as pernas na vertical, o corpo submerge até à posição de Perna de Ballet Dupla Submarina enquanto que os pés ficam submersos a pouca distância da linha da água. Executando uma rotação de 360º, o corpo submerge simultaneamente baixando uma perna com o pé à superfície para assumir novamente a posição de Flamingo à Superfície. A perna fletida é estendida na horizontal até à posição de Perna de Ballet. A perna elevada desce diretamente estendida para a Posição Básica Dorsal. É permitido o deslocamento no sentido da cabeça durante a sequência de Pernas de Ballet	2.9
E3	Iniciando e mantendo a posição de cauda de peixe, a perna horizontal executa 2 voltas rápidas (720º de rotação).	1.8
E5	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 2	Elemento 3	Elemento 5
Inicia a nadadora número	1	24	12	36

2 – FIGURAS CATEGORIA JUVENIL

Pré-swimmer figuras obrigatórias – Catarina Castro (CRM)

Pré-swimmer figuras opcionais – Francisca Almeida Rosa (Portinado)

FIGURAS OBRIGATÓRIAS

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

FIGURAS OPCIONAIS - GRUPO 1

Nº	Nome da Figura	C.D.
3 – 351	Júpiter	2.8
4 – 437	Oceânea	2.1

	Painel 1	Painel 2	Painel 1	Painel 2
	Fig. 1 Obrigatória	Fig. 3 Opcional	Fig. 2 Obrigatória	Fig. 4 Opcional
Inicia a nadadora número	1	34	17	50

PARCEIRO INSTITUCIONAL

FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIROS





Cerimónia Protocolar de Entrega de Medalhas (15')

3 – ELEMENTOS TÉCNICOS DE EQUIPA JÚNIOR

Elementos sorteados 2, 3, 4, 5

Pré-swimmer Elementos 2 e 5 – por definir (MODV)

Pré-swimmer Elementos 3 e 4 – Bruna Saiegh (MODV)

Elemento	Descrição	C.D.
E2	Partindo da Posição de Vertical, é executada uma Twist Spin (é executada meia volta à mesma altura e, sem pausa ou paragem, é seguida por uma espira contínua de 720° (2 rotações))	1.8
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
E5	Partindo da posição de encarpado à retaguarda submerso com as pernas perpendiculares à linha da água, é executada uma Barracuda Rocket Split (Figura 308)	2.5

	Painel 1	Painel 2	Painel 1	Painel 2
	Elemento 2	Elemento 3	Elemento 5	Elemento 4
Inicia a nadadora número	1	18	9	27

Cerimónia Protocolar de Entrega de Medalhas (15')

DOMINGO, 8 DEZ 2019

2ª JORNADA, 1ª SESSÃO - 9H00

4 – ELEMENTOS TÉCNICOS DE DUETO ABSOLUTO

Elementos sorteados 1, 2, 3, 4

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 1080° (3 rotações).	2.2



E2	A partir da Posição básica dorsal uma perna estendida é elevada até à posição de Perna de Ballet. A perna que se encontra na horizontal é fletida com a canela pela linha da água até à posição de Flamingo à Superfície. A perna de joelho fletido é estendida assumindo a posição de Perna de Ballet Dupla à Superfície. Mantendo as pernas na vertical, o corpo submerge até à posição de Perna de Ballet Dupla Submarina enquanto que os pés ficam submersos a pouca distância da linha da água. Executando uma rotação de 360°, o corpo submerge simultaneamente baixando uma perna com o pé à superfície para assumir novamente a posição de Flamingo à Superfície. A perna fletida é estendida na horizontal até à posição de Perna de Ballet. A perna elevada desce diretamente estendida para a Posição Básica Dorsal. É permitido o deslocamento no sentido da cabeça durante a sequência de Pernas de Ballet	2.9
E3	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
E4	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

	Painel 1	Painel 2	Painel 1	Painel 2
	Elemento 1	Elemento 2	Elemento 3	Elemento 4
Inicia a nadadora número	1	12	6	18

5 – FIGURAS CATEGORIA INFANTIL

Pré-swimmer figuras obrigatórias – Mariana Sousa Rocha (CFP)

Pré-swimmer figuras opcionais – por definir (AVQA)

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 1

Nº	Nome da Figura	C.D.
3 – 420	Passeio à retaguarda	1.9
4 – 327	Bailarina	1.8

	Painel 1	Painel 2	Painel 1	Painel 2
	Fig. 1 Obrigatória	Fig. 3 Opcional	Fig. 2 Obrigatória	Fig. 4 Opcional
Inicia a nadadora número	1	37	19	56

Cerimónia Protocolar de Entrega de Medalhas (15')

6 – ELEMENTOS TÉCNICOS DE EQUIPA ABSOLUTA

Elementos sorteados 2, 3, 4, 5

Elemento	Descrição	C.D.
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
E5	Partindo da posição de encarpado à retaguarda submerso com as pernas perpendiculares à linha da água, é executada uma Barracuda Rocket Split (Figura 308)	2.5

	Painel 1	Painel 2	Painel 1	Painel 2
	Elemento 2	Elemento 3	Elemento 5	Elemento 4
Inicia a nadadora número	1	14	7	20

7 – 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.	1.0
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.	1.0
E3	Iniciando e mantendo a posição de espargata, é realizada uma saída de passeio à frente ou passeio à retaguarda (à escolha da nadadora).	1.0
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.	1.0

	Painel 1	Painel 2	Painel 1	Painel 2
	Elemento 1	Elemento 2	Elemento 3	Elemento 4
Inicia a nadadora número	1	5	3	8

Cerimónia Protocolar de Entrega de Medalhas