



FPN

REGULAMENTO DE PROVAS DE NÍVEL



2013 / 2014



Índice

1. Âmbito	2
2. Objectivo	2
3. Caracterização	2
4. Destinatários	3
5. Níveis do Programa.....	4
6. Sistema de Avaliação.....	7
7. Organização da Prova	10
8. Participação	10
9. Inscrições	11
10. Categorias	11
11. Sistema de Som	11
12. Resultados	11
13. Horários	12
14. Júri da Prova	12
15. Casos Omissos	12
ANEXOS.....	13



1. 3MBITO

O Programa de N3veis (PN) 3 um programa de desenvolvimento desportivo da disciplina de Nataç3o Sincronizada (NS) na sua vertente competitiva.

Trata-se de um programa estruturado de conte3dos t3cnicos sistematizados em n3veis de desenvolvimento desportivo, permitindo o acesso diferenciado de nadadoras das v3rias categorias aos Quadros Competitivos Nacionais (QCN), fazendo a correspond3ncia entre os n3veis do programa e as categorias e compet3ncias necess3rias 3 competiç3o.

Apresenta como principal actividade as **Provas de N3vel**, que assumem a dimens3o de Quadro Competitivo Regional (QCR).

3 semelhança dos QCN, as Provas de N3vel regulam-se por um regulamento pr3prio apresentado no ponto 7 deste documento.

2. OBJECTIVO

O PN tem os seguintes objectivos:

1. Definir e avaliar compet3ncias relevantes para a progress3o na carreira da nadadora de NS;
2. Possibilitar o acesso diferenciado e positivo aos QCN;
- 3.Registar e avaliar compet3ncias diferentes das apresentadas nos quadros competitivos, traç3ndo um perfil evolutivo da nadadora durante a sua perman3ncia no programa;
4. Fomentar a competiç3o de 3mbito regional, onde os valores da 3tica e do esp3rito desportivo prevalecem.

3. CARACTERIZAÇ3O

O PN 3 composto por 3 n3veis de dificuldade e complexidade crescente aos quais se encontram associadas as seguintes categorias:

N3vel 1: permite a participaç3o de nadadoras da categoria **Infantil** nos QCN;

N3vel 2: permite a participaç3o de nadadoras da categoria **Juvenil** nos QCN;

N3vel 3: permite a participaç3o de nadadoras da categoria **J3nior** nos QCN;

N3vel 4: permite a participaç3o de nadadoras da categoria **S3nior** nos QCN, que n3o detenham esta 3poca desportiva qualquer registo de APTA a uma prova de



nível a qualquer dos níveis anteriores (1, 2 e/ou 3), ou seja, candidatas à categoria **Sénior**, pela 1ª vez filiadas sem histórico de registo positivo numa prova de níveis.

Cada nível é composto por conteúdos técnicos agrupados em **4 domínios**:

- 1. Nataç3o;**
- 2. Figuras;**
- 3. Destrezas e**
- 4. Esquema.**

4. DESTINATÁRIOS

O PN destina-se a nadadoras filiadas que pretendam participar nos torneios zonais, regionais e etapas do Campeonato Nacional de NS promovidos pela FPN. As nadadoras deverão estar filiadas, caso contrário não poderão participar.



5. NÍVEIS DO PROGRAMA

NÍVEL 1

1. NATAÇÃO	
100m Crol	1'50"
100m Costas	2'00"
100m Bruços	2'05"

*Nadar corretamente, executando partida e viragens. Tolerância: Infantis último ano e restantes categorias = 15";
Infantis nascidas depois de 2002 = 30"

2. FIGURAS		
Nº	Nome da Figura	C.D.
101	Perna de ballet simples	1.6
301	Barracuda	2.1

3. DESTREZAS	
Conteúdos	Execução
Em seco 1. Espargata lateral Direita e Esquerda e Espargata Frontal 2. Ponte	1. MS afastados, ao lado do corpo e paralelos ao chão; Execução com o MI direito durante 10" e com o MI esquerdo durante 10". Poderá apoiar as mãos aquando da execução da espargata frontal. 2. Verificar o arco das costas. MI juntos. Início da Ponte Livre
Na água 3. Retropedalagem , com 1 MS elevado, durante 10". 4. movimento de passeio à frente, a partir de posição de espargata; 5. manutenção do alinhamento corporal e da altura em vertical 5"	Posições e movimentos básicos de acordo com o Regulamento.

4. ESQUEMA	
Espaço percorrido: mínimo 30m Duração: 1'40 (tolerância de mais ou menos 15")	Realizar um esquema livre com os seguintes elementos, apresentados pela ordem estabelecida.
Entrada: Salto de cabeça	Solo com ou sem acompanhamento musical

Conteúdos	Execução
1. Boost (com os MS elevados), Retropedalagem Lateral , com movimento livre de um MS.	1. No Boost verificar: <ul style="list-style-type: none">➤ Fase preparatória, debaixo de água, verificar a posição da bacia e coxas a 90°, costas a 30° com a superfície;➤ Joelhos próximos da superfície e realizar uma pernada curta e rápida até juntar os dois MI.➤ Altura e controlo do corpo durante o movimento➤ Submersão após a boost
2. Passeio à Frente	2. Figura 360 de acordo com regulamento.
3. Retropedalagem com movimento de MS	3. Retropedalagem com movimentos de MS à escolha.
4. Variações de Perna de Ballet e Flamingo.	4. Posições básicas, segundo o regulamento.
5. Posição Vertical	5. Posição Vertical segundo o regulamento. Manter a altura uniforme.
6. Figura híbrida com Movimento Encarpado à Frente, seguido de Grua e de Joelho Fletido, com final à escolha.	6. Movimento básico segundo o regulamento: Manter a Posição de Grua e a de Joelho Fletido durante 4".



NÍVEL 2

1. NATAÇÃO

200m Estilos

Tempo:4'15"

*Nadar correctamente, executando partida e viragens. Tolerância: 10"

2. FIGURAS

N�	Nome da Figura	C.D.
423	Ariana	2.8
301e	Barracuda, Espira 360�	2.2

3. DESTREZAS

Descri�o	Execu�o
Em seco 1. Flexibilidade: Espargata com MI direito, durante 10"; Espargata frontal, durante 10"; Espargata com MI esquerdo, durante 10" Sempre com transi�o no solo. 2. Ponte	1. Realizar as Espargatas com MS afastados, ao lado do corpo e paralelos ao chão. Durante a Espargata de frente, as mãos podem apoiar-se no chão 2. Verificar o arco das costas. MI juntos. Inicio da Ponte Livre.
Na �gua 3. Retropedalagem, 10" com os 2 MS elevados. 4. Movimento de rota�o de Catalina; 5. A partir de posi�o vertical executa espira descendente 360�; 6. Posi�o Vertical, meia volta, e movimento descendente na vertical.	4/5/6. Posi�es e Movimentos básicos, de acordo com o regulamento.

4. ESQUEMA

Espaço percorrido: mínimo 40m	Realizar um esquema livre com os seguintes elementos, apresentados pela ordem estabelecida.
Dura�o: 1'50" (tolerância de mais ou menos 15")	
Entrada: Salto de Cabeça	Solo com ou sem acompanhamento musical

Conteúdos	Execu�o
1. Boost (2 MS elevados) seguido de retropedalagem, em deslocamento e com movimento de MS	1. Fase preparatória debaixo de �gua ➤ Bacia e coxas a 90�; ➤ Costas a 30� com a superfície; ➤ Joelhos próximos da superfície; ➤ Realizar uma pernada curta e rápida até juntar os MI; ➤ � máxima altura, subir os 2 MS. ➤ Submersão após a boost
2. Posi�o Vertical, meia volta, final � escolha.	2. Componentes críticas na Posi�o Vertical: ➤ Altura da Posi�o Vertical; ➤ Controlo e velocidade do deslocamento.
3. Combina�es de Pernas de Ballet (deverá incluir a posi�o de flamingo com cada MI na vertical)	3. Posi�o Básicas de acordo com regulamento. Movimentos claros. Flamingo com perna direita na vertical, e com a perna esquerda na vertical.
4. Thrust seguido de Rocket Split.	4. Thrust ou Rocket Split segundo o regulamento. Espira, mínimo 180�. Verificar altura e controlo da rota�o.
5. Espargata, Grua, Vertical de Joelho Fletido, Espargata e Vertical.	5. In�cio e Final � escolha. Podem ser includidos outros elementos entre essas posi�es básicas obrigatórias.
6. Sequência final composta por: Movimento Encarpado � frente, Vertical e Espira 360�.	6. Final � escolha. Podem ser includidos outros elementos entre essas posi�es básicas obrigatórias.

**NÍVEL 3****1. NATAÇÃO**

200m Estilos

3'58"

*Nadar correctamente, executando partida e viragens. Tolerância: 10"

2. FIGURAS

Nº	Nome da Figura	C.D.
308	Barracuda, espargata aérea	2.8
355 g	Marsopa, ½ volta espira continua	2.8

3. DESTREZAS

Descrição	Execução
<p>Em seco</p> <p>1. Flexibilidade: Espargata com MI direito, durante 10", frente, durante 10" e MI esquerdo, durante 10", com transição no solo.</p> <p>2. Espargata com a melhor perna: zona do tendão de Aquiles da melhor perna deverá estar em cima de 2 pranchas (aumento do ângulo – superior a 180°)</p>	<p>1. Realizar as Espargatas com MS afastados, ao lado do corpo e paralelos ao chão. Durante a Espargata de frente, as mãos podem apoiar-se no chão,</p> <p>2. Realizar a espargata com MS afastados</p>
<p>Na água</p> <p>3. 5 m Retropedalagem de frente com os 2 MS elevados e com a máxima extensão, seguida de 10m retropedalagem lateral com um MS elevado com a máxima extensão, e os últimos 10m para o outro lado e o outro MS.</p> <p>4. Posição de vertical, espira descendente 360°, espira ascendente 360°, termina com descida vertical.;</p> <p>5. Mantendo o alinhamento vertical da posição de Cavaleiro executar um arco de 180° com a perna horizontal até à posição de Cauda de peixe.;</p> <p>6. Posição de vertical, meia volta e espira;</p>	<p>Na retropedalagem lateral os MS terão de executar um ângulo de 90° - MS na vertical deverá estar na máxima extensão.</p> <p>4. e 5. Posições e movimentos básicos, de acordo com o regulamento.</p>

4. ESQUEMA

Espaço percorrido: mínimo 50 m	Realizar um esquema livre com os seguintes elementos, apresentados pela ordem estabelecida.
Duração: 2'00" (tolerância de mais ou menos 15")	
Entrada: Salto de cabeça	Solo com ou sem acompanhamento musical

Conteúdos	Execução
1. Boost seguido de retropedalagem, com movimento dos 2 MS.	1. Fase preparatória debaixo de água <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bacia e coxas a 90°; ➤ Costas a 30° com a superfície; ➤ Joelhos próximos da superfície; ➤ Realizar uma pernada curta e rápida até juntar os MI; ➤ À máxima altura, subir os 2 MS. ➤ Submersão após a boost
2. Posição Vertical, seguido de figura híbrida à escolha, com volta, terminando com espira à escolha.	2. Componentes críticas na Posição Vertical: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Altura da Posição Vertical; ➤ Controlo e velocidade do deslocamento.
3. Combinações de Pernas de Ballet (deve executar perna de ballet dupla)	3. Posição Básicas de acordo com regulamento. Movimentos claros.
4. Thrust seguido de rocket split;	4. Thrust, segundo o regulamento. Verificar altura e controlo da rotação
5. Grua, Espargata lateral, meia volta rápida e descida em vertical;	5. Início à escolha, podem ser incluídos elementos intermédios.
6. Posição de espargata, vertical final da figura com movimento combinado de espiras livres.	6. Figura híbrida à escolha



NÍVEL 4

Destinado apenas às candidatas à categoria Sénior, pela 1ª vez filiadas sem histórico de registo positivo numa prova de níveis.

A prova a realizar será o solo ou dueto técnico, conforme as regras presentes no Regulamento da FINA.

6.SISTEMA DE AVALIAÇÃO

O sistema de avaliação será diferenciado consoante o domínio em avaliação.

Todas as nadadoras terão de realizar os 4 domínios, mesmo que não obtenham aprovação num deles.

Natação:

- Realizada por um árbitro de natação Pura
- Avaliação da técnica de acordo com os critérios de execução de cada estilo. A execução correcta considerará a nadadora **APTA**, a incorrecta conduzirá à sua eliminação, **NÃO APTA**.
- Nas provas de natação com tempo, a obtenção do tempo considerará a nadadora APTA, ficando NÃO APTA, quando não alcançar o tempo definido.
- A atribuição de uma classificação de **NÃO APTA** a uma nadadora impossibilitará a candidata de superar o nível.

Figuras:

- Realizada por um árbitro de Natação Sincronizada.
- Segundo os Apêndices II, III, IV das regras técnicas. A pontuação para cada figura obtém-se pela soma das pontuações obtidas, dividida pelo número de elementos avaliadores da comissão de avaliação, não se aplicando o coeficiente de dificuldade.
- A pontuação final das Figuras será a soma das pontuações de cada figura dividida pelo número de elementos avaliadores da comissão de avaliação.



- O resultado da prova de Figuras ser3a a m3dia das notas das figuras realizadas.
- A obtenç3o de uma pontuaç3o inferior 3a estabelecida impossibilitar3a a candidata de superar o n3vel:
 - N3vel 1 (Infantis nascidas depois de 2002) $\geq 3,5$
 - N3vel 1 (Infantis 3ltimo ano e restantes categorias) ≥ 4
 - N3veis 2 e 3 $\geq 4,5$

Destrezas:

- Realizada por um 3rbitro de Nataç3o Sincronizada.
- Utilizar-se-3a uma pontuaç3o de 0 a 10, com d3cimas de ponto.
- Segundo a grelha de avaliaç3o das destrezas.
- A pontuaç3o de cada exerc3cio das Destrezas obt3m-se pela soma das pontuaç3es obtidas, divididas pelo n3mero de elementos avaliadores da comiss3o de avaliaç3o.
- A pontuaç3o final nas Destrezas para cada n3vel ser3a a soma das pontuaç3es de cada Destreza dividida pelo n3mero de destrezas realizadas.
 - N3vel 1 (Infantis nascidas depois de 2002) $\geq 4,5$
 - N3vel 1 (Infantis 3ltimo ano e restantes categorias) ≥ 5
 - N3vel 2 e 3 (Infantis 3ltimo ano e restantes categorias) ≥ 5

Esquema:

- Realizada por um 3rbitro de Nataç3o Sincronizada.
- Utilizar-se-3a uma pontuaç3o de 0 a 10, com d3cimas de ponto.
- S3o existir3a a pontuaç3o correspondente 3a Execuç3o.
- A pontuaç3o do Esquema obt3m-se pela soma das pontuaç3es, divididas pelo n3mero de elementos avaliadores da comiss3o de avaliaç3o.
- A obtenç3o de uma pontuaç3o inferior 3a estabelecida impossibilitar3a a candidata de superar o n3vel:
 - N3vel 1 $\geq 3,5$
 - N3vel 2 $\geq 4,5$
 - N3vel 3 ≥ 5



Será atribuída uma penalização de um ponto (descontada na soma das 3 pontuações dadas ao esquema):

- Por cada elemento não executado, ou por erro na ordem de execução dos elementos;
- Por cada parte de um elemento não executada;
- Pelo não cumprimento do espaço percorrido;
- Pelo não cumprimento do tempo exigido;

A atleta será desclassificada se parar injustificadamente.

É obrigatória a utilização de música na realização dos esquemas técnicos. Para a realização de esquemas de nível 1, 2 e 3 a utilização de música é opcional.

A entidade acolhedora da prova é responsável pela disponibilização do sistema de som.

Classificação Final:

A classificação final de cada Prova de Nível, é determinada por categoria e obtém-se através do somatório de todas as provas prestadas por cada atleta em cada nível.

Esta classificação tem apenas carácter informativo e de ordenação das nadadoras.



7. ORGANIZAÇÃO DA PROVA

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

A Associa o Territorial 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 das participantes;
- convocar 3 a 6 árbitros pontuadores de Nata o Sincronizada e 1 de Nata o Pura;
- efetuar o pagamento das despesas inerentes   realiza o dessa prova.

As fichas de registo com os resultados deverão ser autenticadas pelo árbitro das Provas de Nível e enviados para a FPN, para homologa o.

8. PARTICIPA O

- A participa o em Provas de Nível   reservada a nadadores filiados na FPN como individuais, ou em representa o dos Clubes, ou outras entidades filiadas. Se a atleta não estiver devidamente filiada não poderá participar.
- **As nadadoras do último ano de cada categoria podem fazer prova de nível da categoria imediatamente acima na presente época desportiva. As restantes nadadoras podem ser candidatas a realizar todas as provas de nível que pretendam, mas apenas podem superar um nível em cada época desportiva.**
- As nadadoras apenas podem ser candidatas a realizar o nível 2 se detiverem registo de Aptas no nível 1. As nadadoras apenas podem ser candidatas a realizar o nível 3 se detiverem registo de Aptas no nível 1 e 2.
- Por cada prova de nível organizada, a atleta só pode realizar uma prova de nível em cada jornada/sessão de cada prova, iniciando pelo nível mais baixo. Em caso de existir jornada única, a atleta apenas pode realizar prova a um nível.



- As nadadoras deverão apresentar-se de fato de banho preto e touca branca. Óculos e pinça são opcionais.

9. INSCRIÇÕES

9.1. Processo de Inscrição

As inscrições deverão ser realizadas por fax ou email para a associação organizadora, com conhecimento para a FPN (por fax ou por email).

9.2. Forma de Inscrição

Até 15 dias antes do início da prova, terá de ser feita a inscrição final sob a forma de Lista Onomástica, sendo validadas apenas após o correcto preenchimento de todos os campos.

Na ausência de nadadoras inscritas para a realização da prova de nível prevista a mesma deverá ser cancelada.

10. CATEGORIAS

Para a época vigente, as nadadoras apenas poderão participar no Campeonato Nacional caso estejam aptas no nível correspondente à sua categoria:

CATEGORIAS	Niveis
INFANTIS	1
JUVENIS	1 e 2
JUNIORES	1, 2 e 3



11. SISTEMA DE SOM

O sistema de som para a realização das provas de Esquema ficará a cargo da associação organizadora.

12. RESULTADOS

Os resultados da prova devem ser remetidos à FPN, para homologação, pela Associação Territorial correspondente num prazo máximo de 5 (cinco) dias após o termo da mesma.

13. HORÁRIOS

Os horários de cada prova poderão, por motivos vários, sofrer alterações. As Associações deverão informar antecipadamente todos os clubes relativamente aos horários definitivos.

14. JÚRI DA PROVA

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 e por um membro do Departamento Técnico da FPN.

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

Nos casos em que não seja possível apresentar a declaração de protesto prevista no artigo 159º do Regulamento Geral, em virtude de os resultados objecto do protesto só serem publicados após o prazo aí previsto, poderá ser apresentado apenas o protesto formal escrito, conforme ao artigo 160º, no prazo de 5 (cinco) dias após a publicação desses resultados.



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.



ANEXO

FICHA DE INSCRIÇÃO PROVA DE NÍVEIS

ENVIAR 15 DIAS ANTES DA PROVA – EM MAIUSCULAS

Clube						
Data						
Local						
Níveis em avaliação	<input type="text" value="1"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text"/>

Nome das nadadoras	Nº Filiação	Nível	IDADE

Carimbo
Assinatura



Formulário de Candidatura
PROVAS DE NIVEIS DE NATAÇÃO SINCRONIZADA
2013_2014

1. Identificação

1.1. Designação da Competição	PROVA DE NÍVEL
1.2. Data de realização do Evento (dd-mm-aaaa)	
1.3. N.º efectivo de dias de competição	
1.4. Local de Realização do Evento	Local
	Concelho
	Distrito
1.5. Entidade(s) Organizadora(s)	1. Associação de Natação
	2.
	3.

2. Planos de Água

	Sim	Não
Piscina Homologada para Competições Nacionais		

3. Responsáveis locais

	Nome	Email	Telefone

4. Entidade

Data	Presidente da Associação Territorial	Assinatura