



**FPN**

**REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES  
NACIONAIS**



**2014 / 2015**

## Índice

1. Introdução .....	2
2. Quadro Competitivo .....	2
3. Participação.....	2
4. Inscrições .....	3
5. Participantes.....	4
6. Categorias .....	5
7. Figuras .....	5
8. Elementos Requeridos Para os Esquemas Técnicos.....	6
9. Esquema Livre Combinado .....	6
10. Duração dos Esquemas .....	7
11. Acompanhamento musical .....	7
12. Controlo dos Fatos de Banho.....	8
13. Resultado Final .....	8
14. Sorteio .....	8
15. Treino com Acompanhamento Musical .....	8
16. Programa e Resultados.....	9
17. Subsídios.....	10
18. Classificação .....	10
19. Horário dos Campeonatos.....	10
20. Júri da Competição .....	10
21. Casos Omissos .....	10
<b>Campeonato Nacional .....</b>	<b>11</b>

## ANEXOS

Quadro resumo de eventos de Natação Sincronizada 13_14.....	13
Lista onomástica.....	14

## 1. INTRODUÇÃO

O presente documento regulamenta todas as Competições de âmbito Nacional a ter lugar na época de 2014\_15, para todas as categorias.

## 2. QUADRO COMPETITIVO E DATAS LIMITE DE INSCRIÇÃO

Competição	Datas	Organização Local	Data Limite Inscrição
<b>Campeonato Nacional de Inverno</b>	10 a 12 de Abril	ANL Vila Franca de Xira	27 de Março
<b>Campeonato Nacional de Verão</b>	10 a 12 de Julho	ANNP Felgueiras	26 de Junho

## 3. PARTICIPAÇÃO

A participação em provas nacionais é reservada a nadadoras filiadas na Federação Portuguesa de Natação (FPN) como individuais, ou em representação dos Clubes, ou outras entidades filiadas, mediante o pagamento de uma taxa de inscrição.

As nadadoras não nacionais poderão participar nas provas de figuras, solo, dueto, equipa e combinado mas apenas em regime de extra competição, desde que tenha obtido o resultado de apta à respetiva prova de nível. Serão oficializadas as pontuações mas não as classificações,

Cada clube só pode inscrever, por categoria, dois solos, dois duetos, duas equipas e dois combinados. Cada clube apenas poderá inscrever a 2ª equipa ou combinado quando a 1ª equipa ou combinado estiver completa com o numero de nadadoras determinado por este regulamento nos respetivos pontos.

A atleta não pode estar inscrita duas vezes na mesma prova da mesma categoria.

De acordo com a legislação em vigor, só poderão participar nadadoras com exame médico válido à data da competição, devidamente inserido e validado no programa *fpnsystem*. Em caso de incumprimento, as inscrições destas nadadoras serão rejeitadas.

## 4. INSCRIÇÕES

### 4.1. Processo de Inscrição

As inscrições deverão ser enviadas por fax para o nº 214191739 ou por correio electrónico para [inscricoes.sincronizada@fpnatacao.pt](mailto:inscricoes.sincronizada@fpnatacao.pt).

Todas as inscrições ficarão condicionadas até à recepção do respetivo pagamento.

Para além das nadadoras, também os(as) treinadores(as) e dirigentes de clube têm que estar devidamente filiados, sem o que não poderão participar.

## 4.2. Taxas de Inscrição

A taxa de inscrição para cada prova do Campeonato Nacional é a seguinte:

Categorias	Figuras	E. Técnico			E. Livre			Livre Combinado
		S	D	E	S	D	E	
Infantis	2,5 €	-	-	-	4€	8€	12€	12€
Juvenis	2,5 €	-	-	-	4€	8€	12€	12€
Juniores	2,5 €	-	-	-	4€	8€	12€	12€
Sénior	-	2,5€	5€	8€	4€	8€	12€	12€

## 4.3. Pagamento

O pagamento deve ser efectuado por transferência bancária para o

- **NIB** 0018.0003.13330170020.88 ou
- **IBAN** PT50.0018.0003.13330170020.88,

ou ainda por **Depósito em conta n.º**0003.13330170020 do Banco Santander.

O comprovativo do respetivo pagamento deve ser enviado no imediato para a FPN (fax: 214191739 ou correio electrónico: [inscricoes.sincronizada@fpnatacao.pt](mailto:inscricoes.sincronizada@fpnatacao.pt)).

## 4.4. Forma de Inscrição

As inscrições deverão ser entregues sob a forma de Lista Onomástica, modelo FPN, sendo validadas apenas após o correto preenchimento de todos os campos, bem como do respectivo pagamento da Taxa de Inscrição.

As suplentes de cada esquema deverão ser indicadas pela letra R (Reserva).

As inscrições das nadadoras no Campeonato Nacional serão validadas mediante a apresentação de uma situação regulamentar com o Programa de Níveis até 15 (quinze) dias antes do início da prova.

## 4.5. Datas Limite

A inscrição e o pagamento têm de ser realizados até à data limite estipulada para o efeito, conforme anunciada no ponto 2 referente ao *Quadro Competitivo e Datas Limite de Inscrição*.

Serão ainda aceites todas as inscrições recepcionadas nos serviços da FPN até às 24:00 do 3º dia posterior ao final do prazo limite estipulado de cada competição, desde que, acompanhadas do comprovativo de pagamento de uma taxa fixa de penalização no valor de 200,00 euros, adicionalmente ao valor estipulado para a taxa de inscrição em cada prova. Este prazo é contado em dias corridos, porém se terminar em dia não útil transfere-se para o dia útil seguinte.

## 5. PARTICIPANTES

A falta de comparência a uma prova, constitui infracção disciplinar punível com pena de multa de 75,00 euros (figuras e solo) e 100,00 euros (dueto, equipa ou combinado) 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, estará disponível no site oficial da FPN até 4 (quatro) dias antes da data estipulada para o sorteio.

Os clubes ou nadadores individuais que detetem qualquer erro na lista de participantes ou que desejem realizar desistências, deverão contactar, por escrito a FPN (fax: 214191739 ou correio electrónico: [inscricoes.sincronizada@fpnatacao.pt](mailto:inscricoes.sincronizada@fpnatacao.pt)).

Não serão permitidas substituições de participantes nem novas inscrições.

Estas correções ou desistências deverão ser comunicadas num prazo máximo de 2 (dois) dias após a divulgação da lista de participantes.

## 6. CATEGORIAS

Para a época vigente, as nadadoras são agrupadas nas seguintes categorias:

CATEGORIAS	Ano nascimento
INFANTIS	2003 e posterior
JUVENIS	2000 - 2002
JUNIORES	1997 -1999
SENIORES	1996 e anterior

### 6.1 Competição com Classificação Absoluta

Na presente época desportiva a competição de **Esquemas Combinados** será feita em 5 provas, de modo a determinar a classificação nas categorias Infantil, Juvenil, Júnior, Sénior e Absoluta.

Classificação absoluta | idades das atletas - 2000 e anterior

## 7. FIGURAS

FIGURAS		INFANTIS		
		Nº	Nome da Figura	C.D.
<b>OBRIGATORIAS</b>		1 – 101	Perna de ballet simples	1.6
		2 – 301	Barracuda	2.0
<b>OPCIONAIS</b>	<b>GRUPO 1</b>	3 – 439	Oceanita	1.9
		4 – 362	Camarão à superfície	1.4
	<b>GRUPO 2</b>	3 – 311	Pontapé na lua	1.8
		4 – 360	Passeio à frente	2.1
	<b>GRUPO 3</b>	3 – 349	Torre	1.9
		4 – 406	Espadarte perna estendida	2.0

FIGURAS		JUVENIS		
		Nº	Nome da Figura	C.D.
<b>OBRIGATORIAS</b>		1 - 423	Ariana	2.2
		2 - 301e	Barracuda, espira 360º	2.2
<b>OPCIONAIS</b>	<b>GRUPO 1</b>	3 - 342	Garça	2.1
		4 - 115	Catalina	2.3
	<b>GRUPO 2</b>	3 - 355h	Marsopa, espira ascendente 180	2.2
		4 - 140	Flamingo joelho fletido	2.4
	<b>GRUPO 3</b>	3 - 240a	Albatroz, meia volta	2.6
		4 - 346	Cauda de peixe lateral, espargata	2.0

FIGURAS		JÚNIORES		
		Nº	Nome da Figura	C.D.
OBRIGATÓRIAS		1 – 308	Barracuda, espargata aérea	2.8
		2 – 355 g	Marsopa, ½ volta espira continua	2.6
OPCIONAIS	GRUPO 1	3 – 330c	Aurora, ½ volta rápida	3.0
		4 – 154	Londres	2.8
	GRUPO 2	3 – 142	Manta Raia	2.8
		4 – 343	Borboleta	2.9
	GRUPO 3	3 – 112f	Ibis, espira continua 720º	2.8
		4 – 325	Júpiter	2.8

## 8. ELEMENTOS REQUERIDOS PARA OS ESQUEMAS TÉCNICOS

Os elementos requeridos para os Esquemas Técnicos são os definidos no Regulamento da FINA para 2013\_2017.

## 9. ESQUEMA COMBINADO

O Esquema Combinado tem o máximo de 10 nadadoras e o mínimo de 8 nadadoras, que realizam uma combinação de Esquemas (Solos, Duetos, Trios, Equipas).

Pelo menos duas partes deverão ter menos de 3 nadadoras e pelo menos duas partes deverão ter 8 a 10 nadadoras.

O início da primeira parte do esquema poderá ser fora ou dentro de água. Todas as outras partes deverão ter início na água. A nova parte inicia-se próximo de onde terminou a parte anterior.

Nas categorias Juvenil, Júnior e Sénior cada esquema combinado terá que utilizar pelo menos 6 nadadoras da respetiva categoria podendo as restantes ser da categoria imediatamente inferior, conforme indicado na tabela seguinte:

Categoria / Classificação	Infantil	Juvenil	Júnior	Sénior	Absoluta
<b>Numero mínimo de nadadoras da Categoria</b>	8 Infantis	6 Juvenis	6 Júniores	6 Seniores	8 Absoluta
<b>Numero máximo de nadadoras de categoria imediatamente inferior</b>	-	2 Infantis	2 Juvenis	2 Júniores	-

As nadadoras de categoria inferior têm de possuir exame médico válido para competirem em escalão imediatamente superior, de acordo com a legislação em vigor.

## 10. DURAÇÃO DA EXECUÇÃO DOS ESQUEMAS

	Sessões	Solo	Dueto	Equipa
Esquema Técnico	Seniores	2'00"	2'20"	2'50"
	Tempo de tolerância: 15"			
Esquema Livre	Infantis	2'00"	2'30"	3'00"
	Juvenis	2'15"	2'45"	3'30"
	Juniões	2'30"	3'00"	4'00"
	Sénior	2'30"	3'00"	4'00"
Tempo de tolerância: 15"				
Livre Combinado	Infantis		3'30"	
	Juvenis		4'00"	
	Juniões		4'30"	
	Seniores		4'30"	
	Absoluta		4'30"	
Tempo de tolerância: 15"				

## 11. ACOMPANHAMENTO MUSICAL

### 11.1. Suporte informático musical

O acompanhamento musical tem de ser apresentado em ficheiro formato MP3 ou MP4, enviado para um endereço de email criado para o efeito, até 5 dias corridos antes do início da competição.

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 da(s) nadadora(s), o clube, a categoria e a prova. (*Exemplo 1: AnaMaria\_AnaManuel\_dueto\_infantil\_FPN; Exemplo 2: Equipa\_FPN\_Junior*)

Dado o volume ocupado pelo conjunto de ficheiros MP3 a enviar poderão utilizar sites dedicados ao envio de ficheiros de grande dimensão.

### 11.2. 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 da mesa de mistura 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 detectadas falhas nas características acima referidas, será solicitado ao delegado do clube que apresente um novo ficheiro MP3 para a competição.

## 12. CONTROLO DE FATOS DE BANHO

Antes do início de cada jornada do respetivo campeonato decorrerá, para as nadadoras que assim o entenderem, um período de tempo destinado ao controlo dos fatos de banho pelo juiz árbitro da prova.

### 13. RESULTADO FINAL

Categorias	Figuras	Esquemas Técnicos	Esquemas Livres	Esquemas Livres Combinados
Infantis	50%	-	50%	100%
Juvenis	50%	-	50%	
Juniores	50%	-	50%	
Seniores	-	50%	50%	100%
Absoluta	-	-	-	100%

### 14. SORTEIO

O sorteio dos grupos de Figuras e da ordenação das nadadoras tem assistência aberta a dirigentes, treinadoras e nadadoras dos clubes envolvidos e será realizado na 2ª feira imediatamente anterior ao campeonato, às 17h00, na sede da FPN. Até às 12h00 do dia seguinte será disponibilizado no site FPN o programa da competição, onde constarão as informações decorrentes do sorteio.

### 15. 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.

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.

### 16. PROGRAMAS E RESULTADOS

O **programa** da prova será disponibilizado no site oficial da FPN até 2 (dois) dias antes do início da competição, 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 termo da competição.

Mediante os resultados obtidos no Campeonato Nacional da época vigente, a FPN exige a repetição das provas de níveis na época seguinte (apenas parte dedicada às figuras) às nadadoras do Quadro Competitivo Nacional (QCN) que não atingirem a seguinte pontuação total na prova de figuras:

- Categoria Infantil: 33,000 pontos
- Categoria Juvenil: 36,000 pontos
- Categoria Júnior: 40,000 pontos



## **17. SUBSÍDIOS**

Terão direito ao subsídio, de acordo com a tabela em vigor, os clubes que tiverem o seu esquema de solo, dueto, equipa ou combinado 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.

## **18. CLASSIFICAÇÃO**

A classificação das nadadoras em todas as provas será por categorias.

## **19. 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 Arbitro, pelo Diretor da Competição e por um membro do Departamento Técnico da FPN.

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

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.

## **20. 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, telecópia ou correio electrónico, devidamente comprovada, até às 24:00 horas do dia em que o mesmo termina.

## **21. 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

## 1. ATRIBUIÇÕES DAS ASSOCIAÇÕES/CLUBES

As Associações /Clubes prestam apoio local à FPN.

## 2. ATRIBUIÇÕES DA FPN

A FPN é responsável por toda a parte logística bem como pelos prémios finais.

## 3. CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

### 3.1. Atribuição de medalhas às três primeiras classificadas em cada prova de cada categoria.

Solos, Duetos, Equipa, e Combinados, em todas as categorias.

### 3.2. Por Categoria

A Classificação por Categoria resulta do somatório do pontos obtidos pelas nadadoras de cada clube, em cada categoria, nas provas de solo, dueto, equipa e combinado, conforme tabela seguinte:

Classificação	Solo	Duetos	Equipa	Combinado
1º	12	18	24	24
2º	11	17	22	22
3º	10	16	20	20
4º	9	15	18	18
5º	8	14	16	16
6º	7	13	14	14
7º	6	12	12	12
8º	5	11	10	10
9º	4	10	8	8
10º	3	9	6	6
11º	2	8	4	4
12º	1	7	2	2

Serão contabilizados apenas o melhor solo, o melhor dueto, a melhor equipa e o melhor combinado.

Será atribuído um troféu e o título de Campeão Nacional de Inverno e de Campeão Nacional de Verão ao clube que somar o maior numero de pontos, obtidos em cada categoria (Infantil, Juvenil, Júnior, Sénior, Absoluta), no campeonato correspondente.

Será atribuído um troféu aos 3 primeiros clubes classificados de cada categoria (Infantil, Juvenil, Júnior, Sénior, Absoluta).

### 3.3. Desempates

Em caso de igualdade entre os clubes, recorrer-se-à à contabilização do somatório do resultado final (59.0101, p. ex.) obtido nas provas de Solo, Dueto, Equipas e Combinado, por cada equipa, na respetiva categoria.

### 4. PROGRAMA GERAL PROVISÓRIO

<b>Dia/Jornada</b>	<b>Aquecimento</b>	<b>Início / FIM</b>	<b>Provas</b>
<b>6ª feira</b> 1ª Jornada 1ª Sessão	<b>15H00</b> <b>15H50</b>	<b>16H00</b> <b>20H00</b>	Figuras <b>Júnior</b> Figuras <b>Juvenil</b> Figuras <b>Infantil</b> <b>Combinados Absoluta</b>
<b>Sábado,</b> 2ª Jornada 1ª Sessão	<b>08H00</b> <b>08H50</b>	<b>09H00</b> <b>11H30</b>	<b>Solos Técnico</b> <b>Solos Infantil</b> <b>Duetos Junior</b> <i>Cerimónia Protocolar de Entrega de Medalhas</i> <b>Equipas Juvenil</b> <b>Dueto Técnico</b>
<b>Sábado,</b> 2ª Jornada 2ª Sessão	<b>14H00</b> <b>14H50</b>	<b>15H00</b> <b>18H00</b>	<b>Duetos Juvenil</b> <b>Combinados Infantil</b> <b>Combinados Junior</b> <b>Equipa Técnica</b> <i>Cerimónia Protocolar de Entrega de Medalhas</i>
<b>Domingo,</b> 3ª Jornada 1ª Sessão	<b>08H00</b> <b>08H50</b>	<b>9H00</b> <b>12H30</b>	<b>Dueto Sénior</b> <b>Solos Juvenil</b> <b>Dueto Infantil</b> <i>Cerimónia Protocolar de Entrega de Medalhas</i> <b>Equipa Junior</b> <b>Equipa Sénior</b>
<b>Domingo,</b> 3ª Jornada 2ª Sessão	<b>14H00</b> <b>14H50</b>	<b>15H00</b> <b>16H30</b>	<b>Equipa Infantil</b> <b>Solos Sénior</b> <b>Solo Junior</b> <b>Combinados Juvenil</b> <b>Combinados Senior</b> <i>Cerimónia Protocolar de Entrega de Medalhas &amp; Encerramento</i>

## QUADRO RESUMO DE EVENTOS DE NATAÇÃO SINCRONIZADA 2014\_2015

Data	Designação	Organização	Níveis / Categorias
Dez/14	Prova de Nível	A determinar	1 a 4
Janeiro 2015	Campeonato Zonal Figuras	Zona 1	Inf., Juv., Jun
Janeiro 2015	Campeonato Zonal Figuras	Zona 2	Inf., Juv., Jun
Fevereiro 2015	Prova de Nível	A determinar	1 a 4
1 de Fevereiro 2015 (proposta FPN)	Estágio CFD_Inf	A determinar	Inf
8 de Fevereiro 2015 (proposta FPN)	Estágio CFD_Juv	A determinar	Juv
13 a 17 de Fevereiro	Estágio SN Absoluta	FPN	SN
19 a 22 de Fevereiro	Estágio SN Juvenil	FPN	SN
Março 2015	Lisboa Syncro	ANL	Todas
Março 2015	Prova de Nível	A determinar	1 a 4
10 a 12 Abril 2015	Campeonato Nacional Inverno	FPN	Todas
15 a 19 de Abril	Estágio SN Absoluta	FPN	SN
23 a 26 de Abril	Estágio SN Juvenil	FPN	SN
18 de Abril 2015 (proposta FPN)	Estágio CFD_Inf	A determinar	Inf
19 de Abril 2015 (proposta FPN)	Estágio CFD_Juv	A determinar	Juv
Maio 2015	Festiva Ibérico – Ovar	ANA   Ovarsincro	Todas
24 de Maio 2015	Festival Viver Santarém	ANDS	Todas
10 a 14 de Junho	Estágio & Open Madrid   SN Juvenil	FPN	SN
14 de Junho 2015 (proposta FPN)	Estágio CFD_Inf	A determinar	Inf
21 de Junho 2015 (proposta FPN)	Estágio CFD_Juv	A determinar	Juv
15 de Junho 2015	Torneio AVQA	ANDS   AVQA	Todas
23 a 28 de Junho	Estágio & Open Espanha   SN Absoluta	FPN	SN
Junho 2015	Festival de Natação Sincronizada	ANDS   Búzios	Todas
10 a 12 Julho 2015	Campeonato Nacional Verão	FPN	Todas
A determinar	Felgueiras Sincro	ANNP	A determinar
A determinar	Lisboa Syncro	ANL	Todas
A determinar	Taça ANA	ANA	A determinar

