



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

2009/2010



FPN

REGULAMENTO DE PROVAS NACIONAIS



**NATAÇÃO
SINCRONIZADA**

Índice

DISPOSIÇÕES GERAIS	2
1. Introdução	2
2. Quadro Competitivo	2
3. Participação.....	2
4. Inscrições	3
5. Participantes.....	5
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. Resultados Finais.....	8
14. Sorteio	8
15. Treino com Acompanhamento Musical	9
16. Programa e Resultados.....	9
17. Subsídios.....	9
18. Classificação	10
19. Horário dos Campeonatos.....	10
20. Júri da Competição	11
21. Casos Omissos	11
COMPETIÇÕES	12
1. Campeonato Nacional	12
2. Campeonato Nacional de Inverno	14
3. Campeonato Nacional de Verão.....	15
ANEXOS.....	12
A1- Calendário de eventos de Natação Sincronizada 2009/2010.....	16

DISPOSIÇÕES GERAIS

1. Introdução

O presente documento irá regulamentar todas as Competições de âmbito nacional a ter lugar na época de 2009/10.

2. Quadro Competitivo

Passamos a apresentar o quadro com o calendário de todas as Competições e respectivas Associações responsáveis pela sua co-organização, locais de realização e datas limite para entrega das inscrições.

COMPETIÇÃO	DATAS	LOCAL	DATA LIMITE PRÉ- INSCRIÇÕES	DATA LIMITE INSCRIÇÕES
Campeonato de Inverno	17 e 18 Abril	Coruche	18 Março	1 Abril
Campeonato de Verão	17 e 18 Julho	Leiria	17 Junho	2 Julho

3. Participação

A participação em provas nacionais é reservada a nadadores filiados na FPN como individuais ou em representação dos Clubes ou outras entidades filiadas e mediante o pagamento de uma taxa de inscrição. Cada Clube pode inscrever dois solos, dois duetos, uma equipa e um combi por categoria. No caso das Equipas e Combinados sempre que a 1ª equipa seja composta por 8 nadadoras, será permitida a inscrição de uma 2ª equipa ou combinado. No entanto, apenas 1 equipa e 1 combinado entrarão para a classificação final.

Às nadadoras não nacionais é permitida a participação nas competições, no regime de extra competição, nas provas de solo e dueto.

Uma Equipa ou Combinado que tenha na sua formação nadadoras estrangeiras, será normalmente integrada na prova.

4. Inscrições

4.1. Processo de Inscrição

As inscrições deverão ser realizadas por **fax** para **214191739** ou **correio electrónico** para **secretariado.formacao@fpnatacao.pt**

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

Se um clube apresentar um Delegado diferente do(s) apresentado(s) no acto de inscrição, o mesmo deverá estar filiado na FPN e apresentar-se com uma credencial devidamente autenticada.

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

Todas as inscrições ficarão condicionadas à recepção do respectivo pagamento, que poderá 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 nº0003.13330170020 do Banco Santander.

4.4. Forma de Inscrição

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

Qualquer anomalia nas inscrições implicará a sua anulação.

Os diferentes Duetos da mesma categoria deverão ser identificados com as sucessivas letras do alfabeto (A, B, C...) As suplentes deverão ser indicadas pela letra S.

As inscrições das nadadoras nos torneios e nas várias etapas do Campeonato Nacional serão validadas mediante a apresentação de uma situação regulamentar com o Programa de Níveis até 15 dias antes do início da prova.

4.5. Datas Limite

Até **30 dias** antes do início da competição, os clubes interessados devem fazer a sua pré-inscrição – **Ficha de pré-inscrição**, Anexo 1, indicando o total de nadadoras com que pretendem participar. A não realização desta pré-inscrição por parte de um clube implicará a não participação na respectiva competição

Um clube que realize a pré-inscrição, e que não concretize a inscrição nos campeonatos ou não participe nos mesmos, fica sujeito a uma multa de **500 €**; salvo por motivo excepcionalmente grave, devidamente comprovado pela FPN.

Até **15 dias** antes do início da competição, deverá ser feito **o pagamento da taxa de inscrição** e a inscrição final em **Lista Onomástica para a inscrição final**. As listas onomásticas encontram-se nos anexos 2 e 3 deste regulamento, estando também disponíveis em www.fpnatacao.pt.

5. Participantes

Qualquer alteração ou desistência deverá ser comunicadas **até 48 horas antes do início da competição**. Terminado este prazo, não serão realizadas quaisquer alterações ao programa de provas.

A não comparência a uma prova de uma nadadora ou um esquema implicará o pagamento de uma multa de 100€; excepto se for apresentado um atestado médico que justifique a impossibilidade da sua participação na totalidade da sessão, jornada ou campeonato.

6. Categorias

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

CATEGORIAS	FEMININOS
INFANTIS	1998-2002
JUVENIS	1995-1997
JUNIORES	1992 e 1994
SENIORES	1991 e + Velhas

7. Figuras

FIGURAS	INFANTIS			
	Nº	Nome da Figura	C.D.	
OBRIGATÓRIAS	1 – 101	Perna de ballet simples	1.6	
	2 – 360	Passeio à frente	2.1	
OPCIONAIS	GRUPO 1	3 – 321	Mortal Submarino	2.0
		4 – 315	Pontapé na lua joelho Flectido	1.6
	GRUPO 2	3 – 355	Marsopa	1.9
		4 – 401	Espadarte	2.0
	GRUPO 3	3 – 344	Neptuno	1.8
		4 – 301	Barracuda	2.0

FIGURAS		JUVENIS		
		Nº	Nome da Figura	C.D.
OBRIGATÓRIAS		1 - 420	Passeio à retaguarda	2.0
		2- 355e	Marsopa, Espira 360º	2.1
OPCIONAIS	GRUPO 1	3 -342	Garça	2.1
		4- 311a	Pontapé na lua, meia volta	2.2
	GRUPO 2	3 -240	Albatroz	2.2
		4 - 345	Contra Catalina	2.1
	GRUPO 3	3- 301d	Barracuda, espira 180º	2.1
		4-140	Flamingo Joelho Flectido	2.4

FIGURAS		JÚNIORES		
		Nº	Nome da Figura	C.D.
OBRIGATÓRIAS		1 - 313	Pontapé na lua, espargata, fecho 180º	2.5
		2 - 112f	Íbis, espira continua	2.8
OPCIONAIS	GRUPO 1	3 - 336	Gaivota, abertura 180º	2.8
		4 - 436	Ciclone	2.7
	GRUPO 2	3 -355b	Marsopa, volta completa	2.5
		4 - 150	Cavaleiro	3.1
	GRUPO 3	3 - 307	Peixe voador	3.0
		4- 115c	Catalina , meia volta rápida	2.8

8. Elementos requeridos para os Esquemas Técnicos

A descrição dos elementos requeridos para os Esquemas Técnicos encontra-se no apêndice VI das Regras Técnicas.

9. Esquema Livre Combinado

O Esquema Livre Combinado tem o máximo de 10 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 4 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 onde terminou a parte anterior.

10. Duração da Execução dos Esquemas

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

11. Acompanhamentos Musicais

11.1 Recomendações

- Cada CD apenas deve conter o registo do acompanhamento musical para um esquema.
- Cada CD deve ser claramente etiquetado, incluindo o nome da (s) nadadora (s), o clube, a categoria, a prova e a duração do esquema.

11.2 Características das gravações

- O intervalo entre o início do CD 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;
- 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, o Árbitro detectar algum dos aspectos acima referidos, solicitará ao delegado do clube que apresente um novo CD para a competição;
- O volume de saída da mesa de mistura não será alterado entre o início e o termo do esquema.

12. Controlo de Fatos de Banho

Em paralelo com os treinos com acompanhamento musical decorrerá, para as nadadoras que assim o entenderem, um período de tempo destinado ao controlo dos fatos de banho pelo Árbitro da prova.

13. Resultado Final – Campeonato Nacional

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

14. Sorteio

O sorteio dos grupos de Figuras será realizado 72 horas antes do início da competição, na sede da FPN. Após as 17H00 do mesmo dia, será enviada uma circular para todos os clubes inscritos com as informações decorrentes do sorteio.

O sorteio de ordenação de nadadoras terá lugar 48 horas antes do início da

competição.

Após as 17H00 do mesmo dia será enviada uma circular para todos os clubes inscritos com as informações decorrentes do sorteio.

15. Treinos com Acompanhamento Musical

Sempre que possível, no dia anterior à prova, em horário a definir (preferencialmente entre as 18:00h e as 20:30h) serão permitidos aos clubes participantes nas provas a realização de treinos com acompanhamento musical por um período mínimo de quinze minutos e máximo de trinta minutos, de acordo com o número de esquemas inscritos por clube. Os clubes deverão informar a FPN da sua intenção ou não de participar nestes treinos até 72 horas antes do início da prova, de forma a permitir a melhor gestão deste horário.

16. Programas e Resultados

Cada Clube terá direito a receber os programas das provas de acordo com a seguinte norma:

- de 1 a 5 nadadores inscritos 1 (um)
- de 6 a 10 nadadores inscritos 2 (dois)
- com mais de 11 nadadores inscritos 3 (três)

Os resultados serão fornecidos por meio electrónico, aos clubes que os solicitarem. Paralelamente, estarão disponíveis na página da FPN –

www.fpnatacao.pt.

17. Subsídios

Os clubes terão direito a um subsídio de deslocação e estadia (de acordo com o anexo A2 deste regulamento) por nadador sempre que se obtenha a nota mínima indicada para a sua categoria, na prova de figuras nas categorias de infantis, juvenis e juniores. Na categoria de seniores terá de obter a nota mínima indicada nos esquemas técnicos.

CATEGORIAS	Pontuação na prova de figuras
INFANTIS	30,00
JUVENIS	40,00
JUNIORES	50,00

CATEGORIAS	Pontuação nos esquemas técnicos
SENIORES	55,00

Tem ainda direito a receber subsídio:

Um acompanhante por clube, se o número de nadadoras participantes for igual ou inferior a seis;

Dois acompanhantes por clube, se o número de nadadoras participantes for superior a seis e igual ou inferior a doze;

Três acompanhantes por Clube, se o número de nadadoras participantes for superior a doze.

18. Classificação

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

19. Horários dos Campeonatos

Os horários de cada campeonato poderão, por motivos vários, sofrer alterações. A FPN informará antecipadamente todas as Associações relativamente aos horários definitivos.

20. Júri da Competição

Protestos e outras situações inerentes à competição serão sujeitos à avaliação e deliberação do júri da competição, que será composto por: Juiz



 rbitro da Competição, o Director da Competição e por 1 Membro do Departamento Técnico.

21. Casos Omissos

Serão julgados de acordo com o Regulamento Geral da FPN.

COMPETIÇÕES

Campeonato Nacional

1. Atribuições das Associações/Clubes

Às associações /Clubes cabe o apoio local à FPN.

2. Atribuições da FPN

À FPN cabe toda a parte logística, assim como os prémios finais do Campeonato Nacional.

3. Classificação e Prémios

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

Figuras, Solos, Duetos, Equipa, em todas as categorias.

Livres Combinados, nas categorias Inf+Juv e Jun+Sen.

3.2. Por Clube/Categoria

A pontuação por Categoria resulta do somatório das pontuações obtidas por todas as nadadoras de cada clube em cada categoria, nas seguintes provas, Figuras, solos, duetos, equipas (Tabela 1). Nas provas de figuras apenas serão contabilizadas para a classificação as duas melhores nadadoras de cada clube.

Atribuição de troféu aos três primeiros classificados de cada categoria (Infantil, Juvenil, Júnior, Sénior).

3.3 Por Clube/Campeonato

Será designado o **Clube Campeão Nacional de Inverno época 2009/2010** e o **Clube Campeão Nacional de verão época 2009/2010** ao clube que, somando as pontuações obtidas por categoria e livres combinados obtiver maior número de pontos (tabela 2). **Atribuição de troféu ao primeiro classificado.**

Todas as nadadoras serão pontuadas consoante a sua classificação até ao 12 lugar à excepção da prova de figuras.

As tabelas utilizadas para a atribuição de pontos serão as seguintes:

TABELA 1
Classificação por Categoria

CLASSIFICAÇÃO	Figuras	Solos	Duetos	Equipa
1º	N+2	24	36	72
2º	N+1	22	33	66
3º	N	20	30	60
4º	n-1	18	27	54
5º	n-2	16	24	48
6º	n-3	14	21	42
7º	n-4	12	18	36
8º	n-5	10	15	30
9º	n-6	8	12	24
10º	n-7	6	9	18
11º	n-8	4	6	12
12º	n-9	2	3	6
...	n-...	0	0	0

TABELA 2
Classificação por Campeonato

CLASSIFICAÇÃO	Infantis	Juvenis	Juniores	Seniores	L. Combinados
1º	72	72	72	72	72
2º	66	66	66	66	66
3º	60	60	60	60	60
4º	54	54	54	54	54
5º	48	48	48	48	48
6º	42	42	42	42	42
7º	36	36	36	36	36
8º	30	30	30	30	30

Em caso de igualdade entre as equipas, recorrer-se-á em primeiro lugar ao número de 1º, 2º e 3º lugares por provas, sendo o critério seguinte a pontuação total de todas as provas.

Campeonato Nacional de Inverno

1. Data:

17 e 18 Abril de 2010

2. Local:

Coruche

3. Participa o:

Nadadoras das categorias **Infantis, Juvenis e Juniores, Seniores** em situa o regulamentar com o programa de níveis para a presente época.

4. Programa e Horário Provisório:

Dia/jornada	Aquecimento	In�cio	Provas
Sábado, 1� Jornada	8H15-9H15	09H30	- Figuras I /j /J - Esq. Técnicos Solo
Sábado, 2� Jornada	15H00-16H00	16H00	Cerim�nia de Abertura
		16H30	- Esq. Técnico Dueto - Esq. Livres Solos I, j, J, S - Esq. Livres Combinados I + j, J+S
Domingo, 3� Jornada	8H15-9H00	09H15	- Esq. Livres Duetos I, j, J, S - Esq. Livres Equipas I, j, J

* O horário e o programa definitivo serão elaborados de acordo com o número de nadadoras inscritas.

Informa es importantes

	Data	Hora
Reunião com os Delegados	Sábado	8H45
Reunião com o Júri da Prova	Sábado	9H00
Cerim�nia de Abertura	Sábado	16H00
Cerim�nias de Entrega de pr�mios	Sábado e Domingo	No final de cada jornada

* Todas as reuniões decorrerão na piscina

Campeonato Nacional de Verão

1. Data:

17 e 18 de Julho de 2010

2. Local:

Leiria

3. Participa o:

Nadadoras das categorias **Infantis, Juvenis e Juniores, Seniores** em situa o regulamentar com o programa de níveis para a presente época.

4. Programa e Horário Provisórios*

Dia/jornada	Aquecimento	In�cio	Provas
Sábado, 1� Jornada	8H15-9H15	09H30	- Figuras I /j /J - Esq. Técnicos Solo
Sábado, 2� Jornada	15H00-16H00	16H00	Cerim�nia de Abertura
		16H30	- Esq. Técnico Dueto - Esq. Livres Solos I, j, J, S - Esq. Livres Combinados I + j, J+S
Domingo, 3� Jornada	8H15-9H00	09H15	- Esq. Livres Duetos I, j, J, S - Esq. Livres Equipas I, j, J

* O horário e o programa definitivo serão elaborados de acordo com o número de nadadoras inscritas.

Informa es importantes

	Data	Hora
Reunião com os Delegados	Sábado	8H45
Reunião com o Júri da Prova	Sábado	9H00
Cerim�nia de Abertura	Sábado	16H00
Cerim�nias de Entrega de pr�mios	Sábado e Domingo	No final de cada jornada

* Todas as reuniões decorrerão na piscina

ANEXO 1

CALENDÁRIO DE EVENTOS DE NATAÇÃO SINCRONIZADA 2009/2010

Data	Designação	Organização	Local	Categorias / Público Alvo
Março				
20	III Festival Bairro dos Anjos	Bairro dos Anjos	Leiria	Todas
Abril				
17 e 18	CNinverno	FPN	Coruche	Todas
Junho				
19	Festival Vila Franca de Xira	CMVFX	VFX	Todas
Julho				
17 e 18	CNVerão	FPN	Leiria	Todas

Legenda:

Quadros Competitivos Nacionais organizados pela FPN	
Quadros Competitivos Nacionais organizados por outras entidades	
Actividades para Escolas de Nataçao Sincronizada	
Torneios	
Actividades de formação/Estágios	

CALENDÁRIO DE PROVAS DE NÍVEL DE NATAÇÃO SINCRONIZADA 2009/2010

Data	Designação	Organização	Local	Categorias / Público Alvo
DEZEMBRO				
12 OU 13	Prova de Nível	ANL	Amadora	Nível 2,3,4,5,
19 OU 20	Prova de Nível	ANA	Mealhada	Nível 2,3,4,5,
FEVEREIRO				
27 OU 28	Prova de Nível	ANNP	A definir	Nível 2,3,4,5,
MARÇO				
6 OU 7	Prova de Nível	ANS	A definir	Nível 2,3,4,5, Nível 2,3,4,5,
Junho				
19 ou 20	Prova de Nível	ANDL	A definir	Nível 2,3,4,5,
19 ou 20	Prova de Nível	ANDS	A definir	Nível 2,3,4,5,