

COMUNICADO Nº 01-09

09/01/09

ÍNDICE

- 1 - NATAÇÃO PURA
- 2 - PÓLO AQUÁTICO
- 3 - NATAÇÃO SINCRONIZADA
- 4 - ÁGUAS ABERTAS
- 5 - MASTERS
- 6 - DEPARTAMENTO TÉCNICO – FPN
- 7 - RECORDES HOMOLOGADOS
- 8 - DIVERSOS

1 – SELECÇÕES NACIONAIS

a) 11º Luxemburgo Euro-Meet, Luxemburgo, 23 a 25 Janeiro 2009

Para esta competição, e após apreciação ao desempenho individual realizado no recente estágio de preparação, decidiu o Departamento Técnico convocar os seguintes nadadores, integrantes das Selecções Sénior Jovem e Júnior.

Seleccção Sénior Jovem:

Nadadores	Clube	Provas
Joana Carvalho	FCP	50, 100 e 200 Bruços
Marta Abreu	CNFaro	200 Estilos e 200 Costas
Marta Marinho	FCP	100 e 200 Livres, 100 e 200 Costas
Ricardo Varela	CNS	50, 100 e 200 Bruços

Seleccção Júnior:

Masculinos	Clube	Provas
Alexis Santos	SCP	100 e 200 Costas, 400 Estilos
André Silva	PDEM	50, 100 e 200 Bruços
Carlos Santos	FCP	50 Livres, 100 Costas, 100 Mariposa
José Gonçalves	LSC	100, 200 e 400 Livres
Luis Vaz	GDNVNF	100 e 200 Livres
Miguel Oliveira	CNAC	200 e 400 Estilos, 100 Mariposa
Pedro Agostinho	SLB	50, 100 e 200 Bruços
Ricardo Silva	CFV	50, 100 e 200 Bruços
Rui Costa	VSC	200, 400 e 1500 Livres

Femininos	Clube	Provas
Ana Sofia Leite	GCVR	50 e 100 Costas, 100 Livres
Ana Miranda	SFUAP	100 e 200 Costas
Ana Monteiro	CFV	100 e 200 Costas, 200 Mariposa

Andreia Gomes	VSC	100 e 200 Livres
Diana Rocha	VNC	200 e 400 Estilos, 400 Livres
Filipa Tiago	SCP	50, 100 e 200 Mariposa
Joana Rodrigues	FCP	200 e 400 Livres
Joana Santos	VSC	100, 200, 400 e 800 Livres
Maria Veloso	CNAC	200, 400 e 800 Livres
Marisa Lage	VNC	100 e 200 Livres
Marta Saraiva	SFUAP	200, 400 e 800 Livres
Patrícia Marinho	SCP	200 e 400 Estilos, 400 Livres
Patrícia Oliveira	LSC	100 e 200 Costas
Sara Cruz	ABDA	50, 100 e 200 Mariposa
Susana Oliveira	CFB	100 e 200 Costas

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

Fisioterapeuta: Hugo Pinto (SCP).

Treinadores Convidados: Albano Correia (VSC), Carlos Cruchinho (SCP), Paulo Nascimento (FCP) e Rui Borges (LSC).

Treinador Nacional Júnior: Bruno Freitas

Treinador Nacional Absoluto: Alexandre Dias.

Chefiam estas Selecções os dirigentes, Sylvie Dias e João Campos.

Alojamento: Novotel Luxembourg - Kirchberg

Plano de Viagem:

22 Janeiro	TP 1900	Faro/Lisboa	06h05/06h50
	TP 676	Lisboa/Luxemburgo	10h25/15h30 (concentração aeroporto às 08h25)
26 Janeiro	TP 675	Porto/ Luxemburgo	12h00/15h30 (concentração aeroporto às 10h00)
		Luxemburgo/ Porto	17h10/17h40
	TP 1917	Luxemburgo/Lisboa	16h10/19h15
		Lisboa/Faro	21h55/22h40

Lembramos que para a deslocação supra referida, é obrigatória autorização dos encarregados de educação para saída do País, para os menores de idade. No caso de pais separados, é necessária assinatura de ambos ou cópia autenticada da regulação do poder paternal.

São permitidos, por pessoa, 20 Kgs de bagagem. Qualquer excesso de peso que obrigue ao pagamento de taxas-extra, será da exclusiva responsabilidade dos próprios.

b) XVIII Torneio Internacional Uster, Zurique (Suíça), 31/01 e 01/02/2009

Para esta competição estão seleccionados os seguintes nadadores:

Nadadores	Clube	Provas
João Gigante	SLB	50 e 100 Livres, 100 Mariposa
Nádia Vieira	GesLoures	200 e 400 Estilos
Vânia Neves	VNC	200 e 400 Livres

Chefe da Comitativa e Treinador Convidado: Vasconcelos Raposo (Gesloures).

Plano de Viagem

30 Janeiro	TP 1957	Porto/Lisboa	08h50/09h45
30 Janeiro	TP 6055	Lisboa/Zurique	12h10/15h55 (concentração aeroporto às 10h10)
02 Fevereiro	TP 921	Zurique/Lisboa	12h25/14h15
02 Fevereiro	TP 1970	Lisboa/Porto	15h20/16h15

São permitidos, por pessoa, 20 Kgs de bagagem. Qualquer excesso de peso que obrigue ao pagamento de taxas-extra, será da exclusiva responsabilidade dos próprios.

2 - PÓLO AQUÁTICO

IV Torneio Internacional de Tavira, 23 a 25 de Janeiro 2009

Estão convocadas as seguintes atletas:

Cláudia Malheiro	CFP	Carolina Faria	CFP
Aurelie Mariani	SCS	Vânia Vieira	CFP
Flávia Pacheco	SCS	Patricia Andrade	SCS
Mariana Sarmiento	CFP	Naida Mariani	SCS
Natália Freitas	SCS	Joana Silva	CFP
Elisabete Matos	SCS	Marta Ribeiro	ADDCEG
Inês Braga	CW2H		

Treinador: Miguel Pires

Dirigente: Pedro Brandão

Concentração:

Sede ANNP – dia 22 de Janeiro às 8h00

3 - NATAÇÃO SINCRONIZADA

Regulamento de Provas Nacionais de Natação Sincronizada 2008/2009

Juntamos em anexo o Regulamento em assunto.

4 – ÁGUAS ABERTAS

a) Regulamento do Circuito Nacional de Águas Abertas 2009

Juntamos em anexo o Regulamento em assunto.

b) 3º Controlo de Tempo – 5km indoor

Informamos que o 3º controlo de Tempo – 5km *Indoor*, terá lugar no dia 11 de Abril de 2009, na piscina do Jamor.

Oportunamente serão disponibilizados em www.fpnatacao.pt, o regulamento e o ficheiro convite desta competição.

c) FINA Marathon World Cup 2009 – Santos (BRA)

Para a prova de 10km integrada no Circuito Mundial de Maratonas Aquáticas, que terá lugar em Santos, no Brasil, no dia 25 de Janeiro, foram convocados os seguintes nadadores:

Arseniy Lavrentyev	SAD
Daniela Inácio	CFB

O enquadramento técnico será assegurado pelo Seleccionador Nacional de Águas Abertas, Nuno Dias.

A anteceder esta competição realizar-se-á um estágio de preparação de 17 a 24 de Janeiro, na cidade de Santos.

O plano de viagem é o seguinte:

Partida - 16 Janeiro TP 193 Lisboa/São Paulo 13h50/22h30
Chegada - 25 Janeiro TP 194 São Paulo/Lisboa 23h55/11h40 (26 Jan.)

São permitidos, por pessoa, 20 Kgs de bagagem. Qualquer excesso de peso que obrigue ao pagamento de taxas-extra, será da exclusiva responsabilidade dos próprios.

5 - MASTERS

Na sequência da Circular FPN N° 04/09 (Masters), e face a diversas solicitações, enviamos em formato *doc*, os formulários indispensáveis para a obtenção de autorização da FPN para participação em competições internacionais e a subsequente homologação dos resultados aí obtidos

6 - DEPARTAMENTO TÉCNICO – FPN

No âmbito de reestruturação do Departamento Técnico da FPN Informa-se que a partir do pretérito dia 1 de Dezembro 2008, foi nomeado para o desempenho das funções de Seleccionador Nacional Sénior Feminino de Pólo Aquático, o Técnico **Miguel Ângelo Nascimento Silva Cabral Pires**.

Ainda no mesmo âmbito e no que diz respeito à Disciplina de Natação Sincronizada, informamos que a Técnica **Carla Romaneiro**, passou a exercer funções de Técnica Responsável pela Disciplina, desde o passado dia 2 de Janeiro.

Nesta conformidade, a Direcção da Federação Portuguesa de Natação agradece publicamente às Técnicas de Natação Sincronizada, **Carla Carmo e Clara Santos** que cessaram a sua colaboração na mesma data, a competência e o empenho demonstrados no exercício das funções que lhes estiveram cometidas

7 - RECORDES HOMOLOGADOS

Rectificação

Piscina 25m

21/12/08	200 C JUV	Cátia Martinheira	02.17,86	LDC	Sines
----------	-----------	-------------------	----------	-----	-------

8 - DIVERSOS

Emprego – Oferta

Recebemos do Técnico de Natação Colombiano Carlos O. Triana Castañeda, um pedido de divulgação da sua disponibilidade para trabalhar na área da sua competência.

Contactos do Técnico: E-mail catricas@hotmail.com ou catricvas@gmail.com.

Pela FPN



Paulo Frischknecht
Presidente

PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO

PARTICIPAÇÃO DE NADADORES MASTERS EM COMPETIÇÕES NO ESTRANGEIRO

Clube: _____ Associação: _____

Competição: _____ Data: _____

Local: _____ País: _____

Site oficial: _____

Responsável da Equipa: _____

Telf. / Telem: _____ Fax: _____ e-mail: _____

Anexo a incluir: Regulamento oficial da competição

LISTA ONOMÁSTICA					
	Nome	Licença	Ano	Categoria	Provas
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

Data: _____

Assinatura do
Responsável: _____

A PREENCHER PELOS SERVIÇOS DA FPN

Despacho: _____

Data: _____



**REGULAMENTO DO CIRCUITO NACIONAL
DE ÁGUAS ABERTAS**

2009



**ÁGUAS
ABERTAS**



IX

CIRCUITO NACIONAL DE ÁGUAS ABERTAS

2009

ÍNDICE

1.	ORGANIZA�O	2
2.	CALEND�RIO	2
3.	CANDIDATURAS	3
4.	REGULAMENTOS E DISPOSI�OES GERAIS	3
5.	PROVAS DE DIVULGA�O	4
6.	PARTICIPA�O	5
7.	INSCRI�OES	6
8.	CLASSIFICA�O E PONTUA�O INDIVIDUAL	7
9.	CLASSIFICA�O E PONTUA�O COLECTIVA.....	8
10.	PR�MIOS DO CIRCUITO	9
11.	ARBITRAGEM.....	10
12.	J�RI DE APELO.....	10

IX

CIRCUITO NACIONAL DE ÁGUAS ABERTAS

2009

1. ORGANIZAÇÃO

- 1.1. O *IX Circuito Nacional de Águas Abertas* é uma competição organizada pela Federação Portuguesa de Natação no âmbito da disciplina de Águas Abertas e terá como organizadores das etapas as Associações e Clubes filiados na Federação Portuguesa de Natação (FPN), Câmaras Municipais ou outras entidades promotoras de eventos desportivos que assumam o caderno de encargos da competição e que se candidatem em tempo útil.
- 1.2. A Federação Portuguesa de Natação atribuirá a organização de cada uma das etapas às entidades referidas no ponto anterior, adiante mencionadas como Organização Local. Caberá à Organização Local cumprir as obrigações definidas no Caderno de Encargos do *IX Circuito Nacional de Águas Abertas*, sob risco de incorrer nas sanções previstas no artigo 158º do Regulamento Geral da FPN.
- 1.3. A Organização Local será responsável por assegurar toda a infra-estrutura de apoio, arbitragem, segurança do percurso e meios humanos, conforme recomendações do Caderno de Encargos.
- 1.4. Na eventualidade de cancelamento de uma etapa devido ao incumprimento do Caderno de Encargos por parte da Organização Local, caberá a esta reembolsar os nadadores em conformidade com o artigo 158º do Regulamento Geral da FPN.
- 1.5. Se o cancelamento de uma prova ou etapa decorrer de motivos relacionados com as condições atmosféricas ou outras condicionantes não controláveis pela Organização Local, não haverá lugar a reembolsos de qualquer tipo.

2. CALENDÁRIO

- 2.1. O *IX Circuito Nacional de Águas Abertas* será disputado no formato de etapas em número nunca superior a 8, ficando o número final de candidaturas dependente da qualidade das propostas apresentadas e das datas solicitadas pelas entidades organizadoras. Em cada etapa poderão existir 2 provas pontuáveis para o Circuito Nacional.

- 2.2. O IX Circuito Nacional de Águas Abertas disputar-se-á preferencialmente ao longo dos meses de Junho, Agosto e Setembro de 2009.
- 2.3. A FPN oficializará o calendário do IX Circuito Nacional de Águas Abertas no prazo máximo de 30 dias após o término do prazo das candidaturas.

3. CANDIDATURAS

- 3.1. As entidades interessadas em propor-se à organização de uma etapa, deverão solicitar à FPN o Caderno de Encargos da competição.
- 3.2. O prazo para recepção de candidaturas à organização de etapas do IX Circuito Nacional de Águas Abertas termina a 13 de Fevereiro de 2009.
- 3.3. A FPN comunicará aos candidatos a sua decisão até ao dia 27 de Fevereiro de 2009.

4. REGULAMENTOS E DISPOSIÇÕES GERAIS

- 4.1. Os regulamentos das diferentes competições terão que respeitar integralmente as normas constantes do Regulamento Geral da FPN, em especial o disposto na secção referente à organização de eventos de Águas Abertas.
- 4.2. Serão respeitadas as regras vigentes da FINA para provas de Águas Abertas.
- 4.3. A distância mínima para uma prova do Circuito Nacional é de 1.500 metros e a máxima é de 10.000 metros.
- 4.4. As inscrições para as provas com uma distância de 10.000 metros estão sujeitas a validação por parte do Departamento Técnico da FPN.
- 4.5. Os nadadores da Categoria Master não poderão disputar provas de distância superior a 5.000 metros.
- 4.6. Cada etapa poderá acolher um máximo de 2 provas pontuáveis para o Circuito Nacional, providenciando que tenham partidas separadas e que em momento algum os participantes de uma das provas entrem em contacto com os da outra.
- 4.7. A Organização local poderá realizar outras provas em simultâneo, providenciando que tenham partidas separadas e que não interfiram com o desenrolar das provas pontuáveis para o Circuito.
- 4.8. Tempo Limite – Em todas as provas existirá um tempo limite de 30 minutos, que afectará a classificação do seguinte modo:

Classificação Absoluta – Tempo do vencedor absoluto mais 30m.

Classificação por Género – Tempo do vencedor absoluto de cada género mais 30m.

Classificação por Categoria – Tempo do vencedor absoluto de cada género mais 30m.

Classificação por Categoria (Masters) – Tempo do 1º nadador Master de cada género mais 30m.

O nadador que não completar a prova dentro do tempo limite estabelecido neste regulamento não será objecto de classificação, nem receberá pontos na respectiva etapa.

5. PROVAS DE DIVULGAÇÃO

- 5.1. Para efeitos de promoção e divulgação da disciplina de Águas Abertas, os organizadores de cada etapa são incentivados a organizar outras provas com uma distância máxima até 1.500 metros, abertas a todos os que nela desejem participar.
- 5.2. Para poderem efectuar a sua inscrição nesta prova de divulgação os participantes não necessitam de ser filiados na FPN, sendo no entanto obrigatória a entrega do Termo de Responsabilidade, redigido para esse efeito, devidamente assinado.
- 5.3. No âmbito dos pontos anteriores e atendendo ao carácter não oficial destas provas, assiste-se o direito ao Organizador Local de não cumprir integralmente com o estipulado na secção de Águas Abertas do Regulamento Geral da FPN. *
- 5.4. A idade mínima (à data da realização da prova) para participação em provas de divulgação é de 10 anos para eventos com distâncias até 400 metros, 12 anos para eventos com distâncias que ultrapassem os 400 metros e até 1.000 metros e 14 anos para eventos que ultrapassem os 1.000 metros.
- 5.5. O horário e o percurso definidos para a(s) prova(s) de divulgação deverão garantir que não haja qualquer perigo de contacto entre os nadadores que se encontrem a competir na(s) prova(s) do Circuito Nacional e os participantes da(s) prova(s) de divulgação.
- 5.6. A classificação da prova de divulgação não será objecto de homologação por parte da FPN, mas deverá ser disponibilizada aos participantes pela Organização Local.
- 5.7. Na eventualidade de a Organização Local se disponibilizar a atribuir prémios por categorias, deverá respeitar a seguinte tabela:

Agrupamento	Idades
Grupo I	10-13
Grupo II	14-16
Grupo III	17-29
Grupo IV	30 e + velhos

- 5.8. Não serão atribuídos prémios pecuniários. Não serão atribuído prémios de outra natureza, cujo valor real ou comercial seja superior aos disponibilizados nas prova(s) pontuável(eis) para o Circuito Nacional.
- 5.9. A realização da(s) Prova(s) de Divulgação não impede os organizadores de levarem a cabo outras provas de cariz oficial, não pontuáveis para o Circuito Nacional. Nestas provas todos os participantes terão de estar devidamente filiados na FPN.
- 5.10. Caberá à Organização Local assegurar que todos os participantes se encontram abrangidos por um seguro.

* Consultar o Caderno de Encargos para informações adicionais nesta matéria.

6. PARTICIPAÇÃO

- 6.1. Poderão participar no *IX Circuito Nacional de Águas Abertas* nadadores com filiação na disciplina de Águas Abertas ou filiação Master em Águas Abertas.
- 6.2. Nadadores filiados junto de outras federações reconhecidas pela FINA, poderão também participar desde que comprovem a sua filiação no acto de inscrição.
- 6.3. Todos os participantes terão que possuir idade igual ou superior a 14 (catorze) anos, prevalecendo a idade em 31/12/2009.
- 6.4. Os nadadores serão agrupados para efeito de classificação, nas categorias definidas pelo Artigo 22º do Regulamento Geral da FPN, designadamente no exposto para a disciplina de Natação Pura.
- 6.5. Os nadadores Masters serão agrupados de acordo com o descrito na tabela abaixo:

Grupo	Categoria Master	Idades
1	A / B	25-34
2	C / D	35-44
3	E / F	45-54
4	G/ H	55-64

- 6.6. Não obstante o apresentado nos pontos anteriores, à organização de cada etapa reserva-se o direito de impor limites mais restritivos à idade dos participantes, por razões de segurança.
- 6.7. Nadadores com licença dupla (Águas Abertas e Masters de Águas Abertas) terão que definir no momento da inscrição qual a categoria em que irão participar.
- 6.8. Após a inscrição em determinada categoria, o nadador permanecerá na mesma por todo o Circuito.

- 6.9. O nadador não poderá mudar de Clube, passar a Individual ou, começando como Individual, passar a representar um Clube durante o Circuito.

7. INSCRIÇÕES

- 7.1. O período de inscrições para o *IX Circuito Nacional de Águas Abertas* terá início 30 dias antes da data prevista para a primeira etapa do Circuito e terminará **10 dias antes**. A inscrição só será validada se o Termo de Responsabilidade que a acompanha se encontrar devidamente assinado, pelo próprio, ou pelo encarregado de educação, caso o nadador seja menor. Não serão aceites inscrições fora do prazo estipulado.
- 7.2. As taxas de inscrição serão de acordo com a seguinte tabela:

Número de Participantes	Valor da Inscrição
1 a 5	40 € / pessoa
6 a 10	30 € / pessoa
+ de 10	20 € / pessoa

- 7.3. A taxa de inscrição deverá ser paga no acto da inscrição.
Caso o pagamento seja efectuado por transferência bancária, o comprovativo da mesma deverá ser remetido à FPN juntamente com a ficha de inscrição.
- 7.4. Todos os nadadores que procedam à sua inscrição no *IX Circuito Nacional de Águas Abertas* ficarão automaticamente inscritos em todas as etapas, não necessitando de efectuar quaisquer inscrições adicionais.
- 7.5. Se por algum motivo o nadador pretender alterar a sua inscrição numa prova, nomeadamente nas etapas que tiverem mais do que uma prova pontuável, apenas poderá fazê-lo até 7 dias antes da data prevista para a realização da etapa. **Não serão aceites substituições no dia da prova.** Se no dia da competição o nadador optar por participar noutra prova, não lhe serão atribuídos os pontos referentes à sua classificação.
- 7.6. A primeira alteração será gratuita. Todas as alterações subsequentes terão um custo de 5 €.
- 7.7. O pagamento da taxa de inscrição no *IX Circuito Nacional de Águas Abertas* **isenta** os nadadores do pagamento de qualquer taxa de inscrição adicional nas várias etapas do Circuito.
- 7.8. A não inscrição no *IX Circuito Nacional de Águas Abertas* não impede os nadadores de participarem em qualquer uma, ou na totalidade, das provas que o compõem. No entanto,

estes nadadores não serão contabilizados para efeitos do ranking do Circuito Nacional, tanto em absolutos como nas respectivas categorias, ou para efeitos da classificação colectiva.

8. CLASSIFICAÇÃO E PONTUAÇÃO INDIVIDUAL

- 8.1. É obrigatória a participação em pelo menos 50% das etapas realizadas, bem como na última etapa do circuito, para os nadadores serem considerados elegíveis à classificação final. Havendo inclusão ou exclusão de etapa(s), permanecerá a obrigatoriedade de participação em 50% das mesmas. Se o número de etapas for ímpar, o arredondamento deverá ser feito para cima (mais uma etapa).
- 8.2. Serão criados rankings absolutos, por género e por categoria.
- 8.3. Os nadadores serão pontuados de acordo com a seguinte tabela:

Lugar	<3km	[3km–5km]	>5km
1º	20	30	45
2º	17	26	40
3º	15	23	36
4º	14	20	33
5º	13	18	30
6º	12	16	28
7º	11	14	26
8º	10	13	24

Lugar	<3km	[3km–5km]	>5km
9º	9	12	22
10º	8	11	20
11º	7	10	18
12º	6	9	16
13º	5	8	14
14º	4	7	12
15º	3	6	10
16º	2	5	8

- Todos os nadadores que completarem a prova dentro do tempo limite, não tendo obtido classificação dentro dos 16 primeiros, receberão a seguinte pontuação:

<3km	[3km–5km]	>5km
1	3	5

- 8.4. Os nadadores filiados na FPN que concluíam a prova da Taça do Mundo de Setúbal, até 30 minutos após a chegada do primeiro nadador português de cada género, serão, para efeitos do ranking do Circuito Nacional de Águas Abertas, ordenados por ordem de chegada. Considerando este ordenamento, os nadadores serão pontuados de acordo com o disposto no ponto anterior para provas de 10.000 metros.

- 8.5. As provas de 5km e de 10km onde venha a atribuir-se os títulos de Campeão Nacional duplicarão a pontuação. Por exemplo, no Campeonato Nacional de 5km, o vencedor receberá 60 pontos, o segundo classificado 52 pontos, e assim sucessivamente.
- 8.6. No final do Circuito serão declarados vencedores os nadadores que, respeitando o estipulado no ponto 8.1, alcancem o maior número de pontos.
- 8.7. Em caso de igualdade pontual entre os nadadores de cada categoria ou na classificação absoluta, serão usados os seguintes critérios de desempate:
- 1º critério – Melhores 1ºs, 2ºs, 3ºs nas provas realizadas.
 - 2º critério – Maior número de etapas efectuadas.
 - 3º critério – Melhor classificação na última etapa do Circuito.

9. CLASSIFICAÇÃO E PONTUAÇÃO COLECTIVA

- 9.1. Para efeitos da classificação colectiva apenas serão contabilizados os clubes que apresentem um mínimo de 3 nadadores (inscritos no Circuito Nacional), independentemente do género, em pelo menos 50% das etapas realizadas, bem como na última etapa do circuito, para serem considerados elegíveis à classificação final. Havendo inclusão ou exclusão de etapa(s), permanecerá a obrigatoriedade de participação em 50% das mesmas. Se o número de etapas for ímpar, o arredondamento deverá ser feito para cima (mais uma etapa).
- 9.2. Caso o clube se apresente com menos de 3 nadadores numa etapa, a pontuação alcançada pelos seus nadadores não será contabilizada para efeitos da classificação colectiva.
- 9.3. Se o clube apresentar mais do que 3 nadadores numa prova, mas apenas 2 estiverem inscritos no Circuito Nacional, o clube não pontuará nessa prova.
- 9.4. A pontuação colectiva será calculada através da soma dos pontos e bonificações obtidos por todos os nadadores inscritos no Circuito Nacional, sendo acumuláveis as pontuações alcançadas por cada um dos nadadores.

Exemplo: Um nadador Júnior que numa prova de 5km termine no 2º lugar absoluto e em 1º da categoria, acumulará os pontos referentes à classificação absoluta (17 pts.), à classificação por género (17 pts.) e à classificação por categoria (20 pts.)

- 9.5. Em caso de igualdade pontual entre os clubes, serão usados os seguintes critérios de desempate:

- 1º critério – Maior número de nadadores situados nos 30 primeiros classificados do Ranking Absoluto do IX Circuito Nacional de Águas Abertas.
- 2º critério – Maior número de 1ºs, 2ºs, 3ºs nas provas realizadas.

10. PRÉMIOS DO CIRCUITO

10.1. Em todas as etapas do Circuito Nacional serão atribuídos prémios monetários na prova com maior distância, aos 5 primeiros classificados de cada género. Sempre que na mesma etapa existam duas provas pontuáveis para o Circuito Nacional, ficará ao critério do Organizador Local a decisão de premiar monetariamente os vencedores da prova mais curta. Se optar por o fazer, o valor dos prémios não poderá ser superior a 50% do montante atribuído na prova mais longa. Os prémios monetários a atribuir serão distribuídos de acordo com a seguinte tabela:

	≤5km	>5km
1º	200€	300€
2º	150€	200€
3º	100€	125€
4º	50€	75€
5º	25€	50€

Os montantes referidos nesta tabela são considerados valores mínimos, podendo os organizadores de cada etapa aumentar o valor dos prémios aqui definidos. A entrega destes prémios pecuniários, bem como de quaisquer outros que venham a ser anunciados no regulamento de cada prova, são da exclusiva responsabilidade dos organizadores da etapa.

10.2. Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros classificados em absolutos, masculinos e femininos.

10.3. Aos 3 primeiros classificados de cada categoria serão atribuídos diplomas.

10.4. Será entregue um prémio monetário aos 5 primeiros classificados do ranking absoluto, do ranking masculino e do ranking feminino, de acordo com a seguinte tabela:

	Absolutos	M	F
1º	300€	900€	900€
2º	200€	600€	600€
3º	150€	400€	400€
4º	100€	300€	300€
5º	50€	200€	200€

Os prémios serão pagos por transferência bancária para conta a indicar pelo próprio ou pelo encarregado de educação, no caso do atleta ser menor de idade.

10.5. Serão atribuídos troféus aos clubes que se classifiquem nos 3 primeiros lugares.

10.6. O clube vencedor do *IX Circuito Nacional de Águas Abertas* receberá um prémio pecuniário no montante de 500€.

11. ARBITRAGEM

A arbitragem estará a cargo do Conselho Nacional de Arbitragem, que poderá delegar no Conselho de Arbitragem da Associação em cuja jurisdição se efectua a prova. O Juiz Árbitro à prova terá que constar do Quadro Nacional de Árbitros de Águas Abertas e será sempre nomeado pelo Conselho Nacional.

12. JÚRI DE APELO

12.1. Os protestos serão aceites pela organização até 30 minutos após o término de cada prova. Terão que ser submetidos por escrito pelo delegado do clube ou pelo nadador individual.

A apresentação de um protesto implica a obrigação de o acompanhar com a importância correspondente a metade do salário mínimo nacional, reembolsável no caso do mesmo acolher decisão favorável.

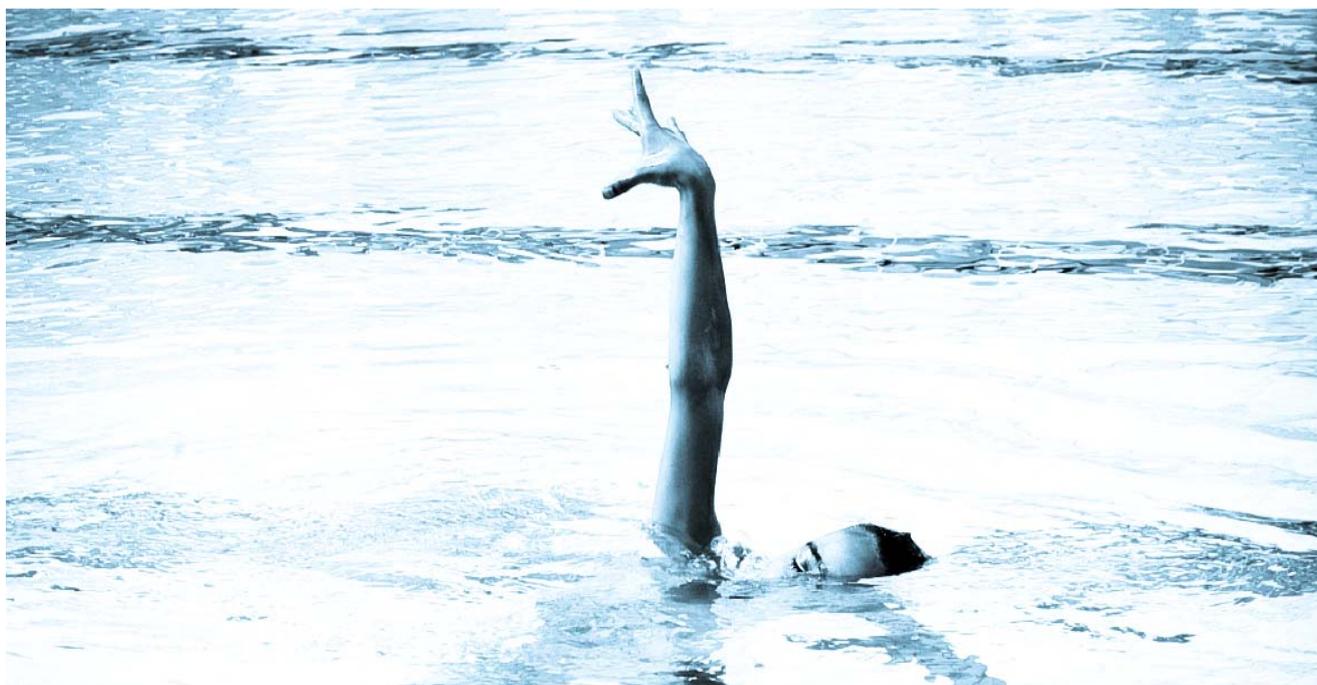
Os protestos serão submetidos a um Júri de Apelo, constituído pelos seguintes elementos:

- Juiz Árbitro da prova
- Delegado da FPN à prova
- Director da prova

12.2. Não serão aceites recursos

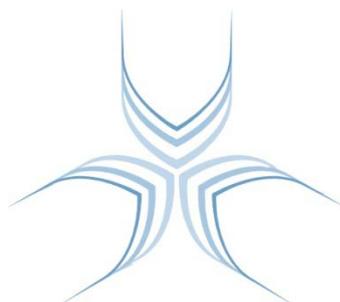


2009



FPN

REGULAMENTO DE PROVAS NACIONAIS



**NATAÇÃO
SINCRONIZADA**



Índice:

I – DISPOSIÇÕES GERAIS	3
1. Âmbito	3
2. Inscrições	3
3. Categorias	4
4. Figuras	4
5. Elementos requeridos para os Esquemas Técnicos	5
6. Esquema Livre Combinado	5
7. Duração da Execução dos Esquemas	6
8. Acompanhamentos Musicais	6
9. Controlo de Fatos de Banho	7
10. Resultado Final – Campeonato Nacional	7
11. Sorteio	7
12. Treinos com Acompanhamento Musical	7
13. Programas e Resultados	7
14. Classificação	7
15. Subsídios	7
16. Casos Omissos	7
II – CALENDÁRIO DE EVENTOS DE NATAÇÃO SINCRONIZADA 08/09	8
III – REGULAMENTAÇÃO ESPECÍFICA DOS QUADROS COMPETITIVOS NACIONAIS	9
IV – PROGRAMA DE NÍVEIS – CALENDÁRIO DE PROVAS DE NÍVEIS	12
ANEXOS	
ANEXO 1 – FICHA DE PRÉ-INSCRIÇÃO	13
ANEXO 2 – LISTA ONOMÁSTICA – GRUPOS DE IDADE	14
ANEXO 3 – LISTA ONOMÁSTICA – CATEGORIA SENIORES	15
ANEXO 4 – TABELA DE SUBSÍDIOS – ÉPOCA 2008/2009 – NATAÇÃO SINCRONIZADA	16

**REGULAMENTO DE PROVAS NACIONAIS
NATAÇÃO SINCRONIZADA – 2008/2009**

I – DISPOSIÇÕES GERAIS

1. Âmbito

As competições de Natação Sincronizada regem-se pelo Regulamento Geral da Federação Portuguesa de Natação (FPN). O Presente Regulamento aplica-se aos Quadros Competitivos Nacionais de Natação Sincronizada (NS) organizados pela FPN para a época 2008/2009.

2. Inscrições

2.1. Local

As inscrições deverão ser realizadas por **fax** para **214191739** ou **correio electrónico** para **secretariado.formacao@fpnatacao.pt**. Paralelamente, deverá ser enviado para a sede da Federação Portuguesa de Natação – sita na Moradia do Complexo do Jamor – Estrada da Costa, 1495-688 CRUZ QUEBRADA – DAFUNDO – o respectivo pagamento acompanhado de uma cópia das inscrições enviadas por correio electrónico.

Todas as inscrições ficarão condicionadas até à recepção dos originais e respectivo pagamento.

2.2 Data 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 (inclui todas as etapas do Campeonato Nacional), fica sujeito a uma multa de **250 €**, 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.

- **Torneio Nacional de Figuras: 15 de Fevereiro de 2009**
Pré Inscrição – 16 de Janeiro de 2009
Inscrição – 30 de Janeiro de 2009

- **Etapa 1: 25 e 26 de Abril**
Pré Inscrição – 27 de Março de 2009
Inscrição – 9 de Abril 2009

- **Etapa 2: 4 e 5 de Julho de 2009**
Pré Inscrição – 5 de Junho de 2009
Inscrição – 19 de Junho de 2009

2.3 Forma

As inscrições deverão ser entregues sob a forma de **Lista Onomástica**, modelo FPN, sendo validadas apenas após o correcto preenchimento de **todos os campos, bem como do respectivo pagamento da Taxa de Inscrição**. O não pagamento da taxa de inscrição na data prevista, implica a não participação nos torneios e campeonatos.

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.

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.

2.4 Participação

A participação nas etapas do Campeonato Nacional é reservada aos clubes filiados na FPN.

Cada Clube pode inscrever dois solos, dois duetos, uma equipa e um combi por categoria.

Clubes filiados em Federações estrangeiras podem ser convidados a participar noutras competições ou torneios.

2.5 Validação

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.

2.6 Recomendações

As listas deverão ser assinadas e autenticadas pelo Clube.

No caso de nadadoras individuais, deverão as mesmas tratar da sua inscrição directamente junto da FPN.

2.7 Taxas

A taxa de inscrição, para o **Torneio de Figuras** é de 2,5 € por nadadora.

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€

3. Categorias

Categorias	Idade	Anos de Nascimento
Infantis	8 - 12	1997 - 2001
Juvenis	13 - 15	1994 - 1996
Juniores	16 - 18	1991 - 1993
Seniores	19 e + velhas	1990 e anteriores

4. Figuras

FIGURAS		INFANTIS		
		Nº	Nome da Figura	C.D.
OBRIGATÓRIAS		1 – 360	Passeio à frente	2.1
		2 – 301	Barracuda	2.0
OPCIONAIS	GRUPO 1	3 – 355	Marsopa	1.9
		4 – 101	Perna de ballet simples	1.6
	GRUPO 2	3 – 401	Espadarte	2.0
		4 – 344	Neptuno	1.8
	GRUPO 3	3 – 311	Pontapé na Lua	1.8
		4 – 324	Bailarina	2.0

FIGURAS		JUVENIS		
		Nº	Nome da Figura	C.D.
OBRIGATÓRIAS		1 – 346	Cauda de Peixe lateral, espargata	2.0
		2 – 140	Flamingo Joelho Flectido	2.4
OPCIONAIS	GRUPO 1	3 – 345	Contra Catalina	2.1
		4 – 311c	Pontapé na Lua, meia volta rápida (twirl)	2.3
	GRUPO 2	3 -306 d	Barracuda Joelho Flectido, espira 180º	2.1
		4 – 423	Ariana	2.2
	GRUPO 3	3 – 401	Espadarte	2.0
		4- 355e	Marsopa, Espira 360º	2.1

FIGURAS		JÚNIORES		
		Nº	Nome da Figura	C.D.
OBRIGATÓRIAS		1 – 355j	Marsopa, Espira Contínua	2.4
		2 – 128	Passeio Eiffel	2.8
OPCIONAIS	GRUPO 1	3 – 301c	Barracuda, Meia Volta Rápida	2.6
		4 – 330	Aurora, espira 180º	2.6
	GRUPO 2	3 – 312	Pontapé na Lua, espargata	2.4
		4 – 322	Subalina	2.3
	GRUPO 3	3 – 118	Helicóptero	2.6
		4- 342e	Garça, espira 360º	2.3
	GRUPO 4	3 - 435c	Nova, Meia Volta Rápida	2.8
		4 - 347	Beluga	2.3

5. Elementos requeridos para os Esquemas Técnicos

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

6. Esquema Livre Combinado

O Esquema Livre Combinado tem o máximo de dez (10) nadadoras, que realizam uma combinação de Esquemas (Solos, Duetos, Trios, Equipas). Pelo menos duas (2) partes deverão ter menos de três (3) nadadoras e pelo menos duas (2) partes deverão ter quatro (4) a dez (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.

O Esquema Livre Combinado encontra-se regulamentado em **SS 4.4** das Regras Técnicas.

7. 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	4'00"		
	Juniores + Seniores	5'00"		
Tempo de tolerância: 15"				

8. Acompanhamentos Musicais

8.1. 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.

8.2. 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.

9. 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.

10. Resultado Final – Campeonato Nacional

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

11. Sorteio

O sorteio dos grupos de Figuras será realizado setenta e duas (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 quarenta e oito (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.

12. 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.

13. Programas e Resultados

Cada Clube terá direito a receber o seguinte número de programas:

- Dois exemplares, se o número de nadadoras participantes for igual ou inferior a seis;
- Três exemplares, se o número de nadadoras participantes for superior a seis.

Cada Clube terá direito a receber uma colecção completa de resultados no final da competição.

14. Classificação

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

15. Subsídios

Têm direito a receber subsídio, todas as nadadoras que participem nas competições;

- 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.

O valor do subsídio será definido com base na tabela que consta no anexo 5 deste Regulamento.

16. Casos Omissos

Serão julgados de acordo com o Regulamento Geral da FPN.

II – CALENDÁRIO DE EVENTOS DE NATAÇÃO SINCRONIZADA 08/09

Data	Designação	Organização	Local	Categorias /Público Alvo
Outubro				
25 e 26	Formação Treinadoras/Estágio Nadadoras	FPN	Rio Maior	Professores/Treinadores/ Técnicos de Desporto/Outros/Nadadoras categorias infantil
Dezembro				
13 e 14	Formação Treinadoras/Estágio Nadadoras	FPN	Rio Maior	Professores/Treinadores/ Técnicos de Desporto/Outros/Nadadoras categorias juvenil
Fevereiro				
15	Torneio Nacional de Figuras	FPN	Santarém	Infantis, Juvenis e Juniore
Março				
15	SincroAna	ANAveiro	Mealhada	Todas
Abril				
25 e 26	1ª Etapa CN	FPN	Condeixa	Todas
Mai				
29 e 30	Formação Treinadoras/Estágio Nadadoras	FPN	Rio Maior	Professores/Treinadores/ Técnicos de Desporto/Outros/Nadadoras categorias junior
10	11º Encontro do EUL	EUL	Piscina do EUL	Clubes, Estrelas, Escolas
16 e 17	FelgueiraSyncro 2009	Foca	Felgueiras	Infantis/Juvenis
Junho				
14	VIII Festival de Natação Sincronizada de Almeirim	Aldesc	Almeirim	Clubes, Escolas, Estrelas
A definir	6º Encontro Jovem Nadador	FPN	A designar	Clubes, Escolas, Estrelas
	V Festival de Escolas de Vila Franca de Xira	Câmara Municipal de Vila Franca de Xira	Piscina Municipal de Vila Franca de Xira	Clubes, Escolas, Estrelas
Julho				
4 e 5	2ª Etapa CN	FPN	Mealhada	Todas

Legenda:

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

III – REGULAMENTAÇÃO ESPECÍFICA DOS QUADROS COMPETITIVOS NACIONAIS

Torneio Nacional de Figuras

1. Data:

15 de Fevereiro de 2009

2. Local:

Piscina de Santarém

3. Participação:

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

4. Programa e Horário Provisórios*

Dia/jornada	Aquecimento	Horário	Provas
Domingo, 1ª Jornada	8H30-9H30	10H00	- Figuras Infantis - Figuras Juvenis
Domingo, 2ª Jornada	15H30-16H00	16H30	- Figuras Juniores
Exibição de Escolas de Natação Sincronizada		16H00	Exibição de Esquemas Livres
Entrega de Diplomas		18H00	- Figuras todas as categorias

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

Campeonato Nacional de Natação Sincronizada

Atribuições das Associações/Clubes

A responsabilidade dos prémios de cada etapa pertence à Associação e/ou Clube à qual pertence as instalações na qual é realizada essa mesma etapa.

Atribuições da FPN

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

1. Datas para as provas:

- **Torneio Nacional de Figuras: 15 de Fevereiro de 2009**
- **Etapa 1: 25 e 26 de Abril de 2009**
- **Etapa 2: 4 e 5 de Julho de 2009**

2. Local:

- **Torneio Nacional de Figuras: Santarém**
- **Etapa 1: Condeixa**
- **Etapa 2: Mealhada**

3. Participação:

Nadadoras de todas as categorias etárias, em situação regulamentar com o programa de níveis para a presente época.

4. Programa e Horário Provisórios*

Dia/jornada	Aquecimento	Início	Provas
Sábado, 1ª Jornada	8H15-9H15	09H30	- Figuras I /j /J - Esq. Técnicos Solo
Sábado, 2ª Jornada	15H00-16H00	16H00	Cerimónia de Abertura
		16H30	- Esq. Técnico Dueto - Esq. Livres Solos I, j, J, S - Esq. Livres Combinados I + j, J+S
Domingo, 3ª 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.

5. Informações importantes

	Data	Hora
Reunião com os Delegados	Sábado	8H30
Reunião com o Júri da Prova	Sábado	8H45
Cerimónia de Abertura	Sábado	16H00
Cerimónias de Entrega de prémios	Sábado	A definir no programa da etapa
	Domingo	A definir no programa da etapa

* Todas as reuniões decorrerão na piscina

6. Classificação e Prémios

Por Prova

Esquemas Livres Solos, Duetos e Equipas, em todas as categorias.

Livres Combinados, nas categorias I+j e J+S.

Esquemas Livres	S	D	E	I+j	J+S
Medalhas	1º	1º	1º	1º	1º
Medalhas	2º	2º	2º	2º	2º
Medalhas	3º	3º	3º	3º	3º

6.2 Por Clube

A pontuação do clube resulta do somatório das pontuações obtidas pelas nadadoras.

Todas as nadadoras serão pontuadas consoante a sua classificação.

A tabela utilizada para a atribuição de pontos será a seguinte:

CLASSIFICAÇÃO	SOLO	DUETO	EQUIPA	L. COMBI
1º	24	36	72	72
2º	22	33	66	66
3º	20	30	60	60
4º	18	27	54	54
5º	16	24	48	48
6º	14	21	42	42
7º	12	18	36	36
8º	10	15	30	30
9º	8	12	24	24
10º	6	9	18	18
11º	4	6	12	12
12º	2	3	6	6

6.3 Por Época

Será designada a/as **Nadadora(s) Campeã(s) Nacional(ais) 2008/2009** de cada prova e categoria que, somando as pontuações obtidas nas provas do **Campeonato Nacional de Natação Sincronizada**, obtiver maior número de pontos.

Será designado o **Clube Campeão Nacional 2008/2009** o clube que, somando as pontuações obtidas, nas provas do **Campeonato Nacional de Natação Sincronizada** obtiver maior número de pontos.

Serão atribuídos Troféus aos clubes participantes no **Campeonato Nacional de Natação Sincronizada 2008/2009**.

IV – PROGRAMA DE NÍVEIS – CALENDÁRIO DE PROVAS DE NÍVEIS

Data	Entidade organizadora	Local	Horário	Nível em avaliação	Técnica responsável
Outubro					
21	CNA	Amadora	A definir	1	Sílvia Vieira
Dezembro					
16	CNA	Amadora	A definir	1	Sílvia Vieira
Janeiro					
10	CNA	Amadora	9h00	2,3,4,5	Sílvia Vieira
17	FOCA	Felgueiras	14h30	2 e 3	Cristina Oliveira
18	AMINATA	Évora	A definir	1	Cristina Quitéria
Fevereiro					
7	ADBA	Leiria	A definir	4 e 5	Carla Martins
Março					
7	FOCA	Felgueiras	14h30	1	Cristina Oliveira
Mai					
30	FOCA	Felgueiras	14h30	2 e 3	Cristina Oliveira
Junho					
7	AMINATA	Évora	A definir	1, 2 e 3	Cristina Quitéria
Julho					
18/25	FOCA	Felgueiras	14h30	1	Cristina Oliveira

ANEXOS

ANEXO 1 – FICHA DE PRÉ-INSCRIÇÃO

EVENTO		CATEGORIA					
CLUBE		SIGLA					

Composição da Equipa		ESQUEMA TÉCNICO			ESQUEMA LIVRE			LIVRE COMBINADO	
Categoria	Total de Nadadoras	S	D	E	S	D	E	I+j	J+S
Infantis		-	-	-					
Juvenis		-	-	-					
Juniores		-	-	-					
Seniores									
Acompanhantes		-	-	-	-	-	-		

Delegado (s)

Treinador (es)

Assinatura e
Carimbo do Clube





ANEXO 3 – LISTA ONOMÁSTICA – CATEGORIA SENIORES

Opç+

EVENTO		CATEGORIA	Sénior					
CLUBE		SIGLA						

Nome da nadadora	Nº de Filiação	Ano Nascimento	ESQUEMA TÉCNICO			ESQUEMA LIVRE			LIVRE COMBI
			S	D	E	S	D	E	

Delegados

Treinadores

**Assinatura e
Carimbo do Clube**



ANEXO 4 – TABELA DE SUBSÍDIOS – ÉPOCA 2008/2009 – NS

Época 2008/2009 - Natação Sincronizada
SUBSÍDIO DE DESLOCAÇÃO E ESTADA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Euro
1	-	14,31	24,30	2,25	10,62	17,82	15,75	9,00	23,04	17,64	17,91	26,64	6,75	24,66	9,72	34,74	
2	14,31	-	10,89	16,56	3,15	19,62	24,12	5,31	33,30	28,35	4,41	12,69	4,86	11,61	23,40	45,90	
3	24,30	10,89	-	26,55	14,40	29,61	35,82	15,30	39,51	38,16	7,47	3,24	14,49	1,98	32,94	58,59	
4	2,25	16,56	26,55	-	12,69	17,46	29,52	11,25	29,97	14,49	20,16	28,89	6,75	26,91	9,00	32,40	
5	10,62	3,15	14,40	12,69	-	15,75	20,34	1,44	29,52	24,57	7,74	15,75	3,42	14,49	19,44	45,09	
6	17,82	19,62	29,61	17,46	15,75	-	7,20	14,31	12,69	15,66	23,67	31,50	18,09	30,42	23,58	39,06	
7	15,75	24,12	35,82	29,52	20,34	7,20	-	18,90	7,29	9,18	28,26	36,09	15,12	35,01	20,52	30,78	
8	9,00	5,31	15,30	11,25	1,44	14,31	18,90	-	27,90	22,95	9,00	17,19	3,78	16,11	18,09	40,59	
9	23,04	33,30	39,51	29,97	29,52	12,69	7,29	27,90	-	7,83	31,68	45,00	31,68	44,01	20,07	31,23	
10	17,64	28,35	38,16	14,49	24,57	15,66	9,18	22,95	7,83	-	32,22	40,05	26,73	39,06	13,50	23,40	
11	17,91	4,41	7,47	20,16	7,74	23,67	28,26	9,00	31,68	32,22	-	7,83	9,72	6,75	27,36	49,86	
12	26,64	12,69	3,24	28,89	15,75	31,50	36,09	17,19	45,00	40,05	7,83	-	17,55	1,26	34,74	57,69	
13	6,75	4,86	14,49	6,75	3,42	18,09	15,12	3,78	31,68	26,73	9,72	17,55	-	19,89	15,93	41,58	
14	24,66	11,61	1,98	26,91	14,49	30,42	35,01	16,11	44,01	39,06	6,75	1,26	19,89	-	33,48	59,13	
15	9,72	23,40	32,94	9,00	19,44	23,58	20,52	18,09	20,07	13,50	27,36	34,74	15,93	33,48	-	25,65	
16	34,74	45,90	58,59	32,40	45,09	39,06	30,78	40,59	31,23	23,40	49,86	57,69	41,58	59,13	25,65	-	
17	11,43	4,14	12,15	13,68	1,89	17,01	21,60	2,70	30,33	25,65	8,19	16,02	6,48	13,41	20,79	43,29	
18	9,72	23,40	32,94	9,00	19,44	23,58	20,52	18,09	20,07	13,50	27,36	34,74	15,93	33,48	14,47	25,65	
19	3,06	10,08	20,61	3,15	6,21	12,15	12,15	4,77	31,86	21,60	13,77	22,05	4,59	20,88	11,79	27,72	
20	19,53	6,48	4,77	21,78	9,36	25,29	29,88	10,98	33,66	33,84	1,62	6,21	11,34	5,13	28,98	51,48	
21	22,23	9,18	3,15	24,48	12,06	27,99	32,58	13,68	32,49	36,54	4,32	5,40	14,04	4,41	31,68	55,98	
22	16,83	27,45	37,44	13,68	23,76	23,31	12,51	22,14	15,93	9,27	31,41	39,24	20,25	37,80	4,32	21,69	
23	22,86	36,54	42,84	22,14	32,58	36,72	22,50	31,23	21,06	13,32	40,50	38,88	29,07	46,62	13,14	14,76	
24	17,55	3,69	6,39	20,25	7,38	23,31	31,86	9,00	31,68	31,86	1,62	8,19	10,98	7,11	27,00	42,93	
25	8,73	17,01	27,63	6,48	13,14	12,69	18,63	11,70	20,16	14,13	21,24	25,92	9,27	27,81	11,25	31,23	
26	7,47	19,35	29,61	6,21	15,30	23,67	14,94	14,04	11,34	17,64	23,22	30,60	11,79	29,25	4,14	29,79	
27	26,28	12,87	4,32	28,53	15,75	31,68	36,27	17,37	36,18	44,91	8,01	7,65	17,73	8,55	35,37	57,87	
28	30,51	8,46	3,42	23,76	11,34	27,27	31,86	12,96	35,64	35,82	3,60	4,23	13,32	3,60	30,60	46,53	
29	27,18	17,73	9,54	27,63	17,28	22,86	30,06	18,27	35,55	38,52	8,82	7,74	23,13	4,23	36,27	62,37	
30	19,44	31,68	39,51	17,19	27,18	10,53	7,02	25,74	2,88	5,67	34,74	42,30	29,52	41,85	18,72	24,66	
31	17,28	8,55	16,74	19,53	7,38	16,11	23,31	8,37	28,80	31,77	10,89	18,72	13,23	17,64	26,37	52,47	
32	25,20	11,25	3,60	27,45	14,31	30,06	34,65	15,75	43,56	38,61	6,39	1,44	16,11	1,62	33,30	56,25	



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO
Regulamento de Provas de Natação Sincronizada
2008/2009



	Euro															
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	11,43	9,72	3,06	19,53	22,23	16,83	22,86	17,55	8,73	7,47	26,28	30,51	27,18	19,44	17,28	25,20
2	4,14	23,40	10,08	6,48	9,18	27,45	36,54	3,69	17,01	19,35	12,87	8,46	17,73	31,68	8,55	11,25
3	12,15	32,94	20,61	4,77	3,15	37,44	42,84	6,39	27,63	29,61	4,32	3,42	9,54	39,51	16,74	3,60
4	13,68	9,00	3,15	21,78	24,48	13,68	22,14	20,25	6,48	6,21	28,53	23,76	27,63	17,19	19,53	27,45
5	1,89	19,44	6,21	9,36	12,06	23,76	32,58	7,38	13,14	15,30	15,75	11,34	17,28	27,18	7,38	14,31
6	17,01	23,58	12,15	25,29	27,99	23,31	36,72	23,31	12,69	23,67	31,68	27,27	22,86	10,53	16,11	30,06
7	21,60	20,52	12,15	29,88	32,58	12,51	22,50	31,86	18,63	14,94	36,27	31,86	30,06	7,02	23,31	34,65
8	2,70	18,09	4,77	10,98	13,68	22,14	31,23	9,00	11,70	14,04	17,37	12,96	18,27	25,74	8,37	15,75
9	30,33	20,07	31,86	33,66	32,49	15,93	21,06	31,68	20,16	11,34	36,18	35,64	35,55	2,88	28,80	43,56
10	25,65	13,50	21,60	33,84	36,54	9,27	13,32	31,86	14,13	17,64	44,91	35,82	38,52	5,67	31,77	38,61
11	8,19	27,36	13,77	1,62	4,32	31,41	40,50	1,62	21,24	23,22	8,01	3,60	8,82	34,74	10,89	6,39
12	16,02	34,74	22,05	6,21	5,40	39,24	38,88	8,19	25,92	30,60	7,65	4,41	7,74	42,30	18,72	1,44
13	6,48	15,93	4,59	11,34	14,04	20,25	29,07	10,98	9,27	11,79	17,73	13,32	23,13	29,52	13,23	16,11
14	13,41	33,48	20,88	5,13	4,41	37,80	46,62	7,11	27,81	29,25	8,55	3,60	4,23	41,85	17,64	1,62
15	20,79	14,47	11,79	28,98	31,68	4,32	13,14	27,00	11,25	4,14	35,37	30,60	36,27	18,72	26,37	33,30
16	43,29	25,65	27,72	51,48	55,98	21,69	14,76	42,93	31,23	29,79	57,87	46,53	62,37	24,66	52,47	56,25
17	-	20,79	7,47	9,81	12,51	24,84	28,53	6,30	14,40	16,74	16,20	11,79	17,10	28,17	5,67	14,58
18	20,79	-	11,79	28,98	31,68	4,32	13,14	27,00	11,25	4,14	35,37	30,60	36,27	18,72	26,37	33,30
19	7,47	11,79	-	15,84	18,54	16,11	24,93	13,77	7,74	8,10	22,23	17,82	23,04	20,52	13,14	19,71
20	9,81	28,98	15,84	-	2,70	33,03	42,12	1,98	22,86	25,38	6,39	1,98	10,44	36,09	12,51	4,77
21	12,51	31,68	18,54	2,70	-	35,73	39,42	4,68	25,56	22,14	3,69	0,72	13,14	38,79	15,21	6,57
22	24,84	4,32	16,11	33,03	35,73	-	8,28	31,05	14,49	8,46	39,42	35,82	40,32	13,59	30,42	37,80
23	28,53	13,14	24,93	42,12	39,42	8,28	-	40,14	24,39	17,28	48,51	43,74	49,41	20,43	39,51	37,44
24	6,30	27,00	13,77	1,98	4,68	31,05	40,14	-	20,88	22,86	8,37	3,96	12,42	34,29	10,53	6,75
25	14,40	11,25	7,74	22,86	25,56	14,49	24,39	20,88	-	8,10	28,98	24,84	29,88	16,92	19,98	24,48
26	16,83	4,14	8,10	25,38	22,14	8,46	17,28	22,86	8,10	-	31,23	26,82	32,67	19,17	22,41	29,16
27	16,20	35,37	22,23	6,39	3,69	39,42	48,51	8,37	28,98	31,23	-	4,41	13,95	42,48	18,90	7,47
28	11,79	30,60	17,82	1,98	0,72	35,82	43,74	3,96	24,84	26,82	4,41	-	12,42	38,07	14,49	4,95
29	17,10	36,27	23,04	10,44	13,14	40,32	49,41	12,42	29,88	32,67	13,95	12,42	-	33,39	9,90	5,40
30	28,17	18,72	20,52	36,09	38,79	13,59	20,43	34,29	16,92	19,17	42,48	38,07	33,39	-	26,64	40,86
31	5,67	26,37	13,14	12,51	15,21	30,42	39,51	10,53	19,98	22,41	18,90	14,49	9,90	26,64	-	10,80
32	14,58	33,30	19,71	4,77	6,57	37,80	37,44	6,75	24,48	29,16	7,47	4,95	5,40	40,86	10,80	-

Legenda:

1	Alcobaça	17	Luso
2	Aveiro	18	Madeira
3	Braga	19	Marinha Grande
4	Caldas da Rainha	20	Porto
5	Cantanhede	21	Povoa do Varzim
6	Castelo Branco	22	Setúbal
7	Castelo de Vide	23	Sines
8	Coimbra	24	S.João da Madeira
9	Elvas	25	Torres Novas
10	Evora	26	Torres Vedras
11	Espinho	27	Viana do Castelo
12	Fafe	28	Vila do Conde
13	Figueira da Foz	29	Vila Real
14	Guimarães	30	Vila Viçosa
15	Lisboa	31	Viseu
16	Loulé	32	Felgueiras