



**REGULAMENTO DE  
COMPETIÇÕES NACIONAIS**

**2018/2019**



**NATAÇÃO ARTÍSTICA**

## ÍNDICE

<b>DISPOSIÇÕES GERAIS</b> .....	3
1. INTRODUÇÃO.....	3
2. QUADRO COMPETITIVO E DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO.....	3
3. PARTICIPAÇÃO.....	3
4. PARTICIPANTES.....	4
5. CATEGORIAS.....	4
6. FIGURAS.....	5
7. ELEMENTOS REQUERIDOS PARA OS ESQUEMAS TÉCNICOS.....	5
8. ESQUEMA COMBINADO.....	5
9. DURAÇÃO DA EXECUÇÃO DOS ESQUEMAS.....	6
10. ACOMPANHAMENTO MUSICAL.....	6
11. CONTROLO DE FATOS DE BANHO.....	7
12. RESULTADO FINAL.....	7
13. SORTEIO.....	8
14. TREINOS COM ACOMPANHAMENTO MUSICAL.....	8
15. PROGRAMAS E RESULTADOS.....	8
16. SUBSÍDIOS.....	9
17. CLASSIFICAÇÃO.....	9
18. JÚRI DA COMPETIÇÃO.....	11
19. PRAZOS.....	12
20. CASOS OMISSOS.....	12
<b>COMPETIÇÕES</b> .....	13
CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS E PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL – DUETOS JUNIORES E ABSOLUTOS.....	13
CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO.....	22
CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO – OPEN DE PORTUGAL.....	24
<b>ANEXO I</b> .....	29
<b>ANEXO II</b> .....	30

## DISPOSIÇÕES GERAIS

### 1. INTRODUÇÃO

O presente documento regulamenta todas as Competições de âmbito Nacional a ter lugar na época de 2018/19, para todas as categorias.

### 2. QUADRO COMPETITIVO E DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

Passamos a apresentar o quadro com o calendário das competições de natação sincronizada para a época 2018/19:

COMPETIÇÃO	DATAS	LOCAIS
Campeonato Nacional de Figuras e Prova de Seleção Nacional de Duetos Júnior e Absoluto	1 e 2 Dezembro	Mealhada
Campeonato Nacional de Inverno	30 e 31 de Março	Coruche
14º Festival de Estrelas do Mar	25 e 26 Maio	Castelo de Vide
Campeonato Nacional de Verão – Open de Portugal	5 a 7 Julho	Santo António dos Cavaleiros

### 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 em todas as provas, desde que tenham obtido o resultado de aptas à respetiva prova de nível, com a condicionante de que em todas as provas individuais (figuras e solo) competirão em regime de extracompetição. Serão oficializadas as pontuações das provas, mas não as classificações. No que diz respeito à participação nas provas coletivas (dueto, equipa e combinado), as pontuações das mesmas serão oficializadas, bem como as respetivas classificações.

Cada atleta apenas pode realizar um esquema por prova (solo, dueto, equipa combinado) na sua categoria de competição.

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. PARTICIPANTES

A falta de comparência a uma prova, constitui infração 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 ([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.

No decorrer dos Campeonatos Nacionais as alterações de substituições de nadadoras deverão ser realizadas em formulário próprio disponibilizado pela FPN antes do início da competição. As nadadoras nomeadas nos formulários entregues no Secretariado da prova devem respeitar o regulamento dos Campeonatos e estar inscritas na lista onomástica, sob pena do esquema ser desclassificado. A constituição de esquemas com alterações deverá ser entregue no Secretariado da Competição num prazo máximo de 1 hora antecedendo o início da sessão em que esse esquema compete.

#### 5. CATEGORIAS

Para a época vigente, será permitida a participação de nadadores e nadadoras que são agrupados nas seguintes categorias e apresentam um número máximo limite de participação na prova de esquemas. O número limite de participação em esquemas é referente a cada Campeonato Nacional.

CATEGORIAS	ANO DE NASCIMENTO
Infantis (Inf)	2007 e posterior
Juvenis (Juv)	2004 – 2006
Juniores (Jun)	2001 – 2004
Absolutas (Abs)	2004 e anterior

## 6. FIGURAS

FIGURAS		INFANTIS		
		N.º	NOME DA FIGURA	C.D.
OBRIGATÓRIAS		1 – 106	Perna de ballet perna esticada	1.6
		2 – 301	Barracuda	1.9
OPCIONAIS	GRUPO 1	3 – 420	Passeio à retaguarda	1.9
		4 – 327	Bailarina	1.8
	GRUPO 2	3 – 311	Pontapé na lua	1.6
		4 – 401	Espadarte	2.0
	GRUPO 3	3 – 226	Cisne	2.1
		4 – 363	Gota de água	1.5

FIGURAS		JUVENIS		
		N.º	NOME DA FIGURA	C.D.
OBRIGATÓRIAS		1 - 423	Ariana	2.2
		2 - 143	Rio	3.1
OPCIONAIS	GRUPO 1	3 - 351	Júpiter	2.8
		4 - 437	Oceânea	2.1
	GRUPO 2	3 - 240a	Albatroz, meia volta	2.2
		4 - 403	Cauda de Espada	2.3
	GRUPO 3	3 – 355f	Marsopa, espira contínua 720º	2.1
		4 - 315	Gaivota	2.1

## 7. ELEMENTOS REQUERIDOS PARA OS ESQUEMAS TÉCNICOS

Os elementos requeridos para os Esquemas Técnicos das categorias Júnior e Absoluto são os definidos no Regulamento da FINA para 2017\_2021.

## 8. ESQUEMA COMBINADO

De acordo com a regra **AS 13.2** do regulamento FINA, o Esquema Combinado tem o máximo de 10 nadadoras e o mínimo de 8, 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.

Na presente época desportiva a competição de Esquemas Combinados será feita em 2 provas: Juvenil + Júnior e Absoluta.

Na presente época, categoria Juvenil e Júnior estará combinada na mesma coreografia. Desta forma, o mesmo esquema combinado poderá ter nadadoras das duas categorias sem número limite ou obrigatório de cada uma delas. Continua a aplicar-se a regra **AS 13.2** do Regulamento FINA. Os clubes que tiverem número de nadadoras suficiente poderão inscrever duas coreografias para a mesma prova desde que se apresentem com 10 nadadoras num dos esquemas combinados, sendo que uma delas compete em extra-competição.

No escalão Absoluto poderão competir as nadadoras com idade correspondente a este escalão, aplicando-se o Regulamento FINA.

## 9. DURAÇÃO DA EXECUÇÃO DOS ESQUEMAS

SESSÕES		SOLO	DUETO	EQUIPA
Esquema Técnico	<b>Absoluta</b>	2'00''	2'20''	2'50''
	<b>Juniores</b>	2'00''	2'20''	2'50''
Tempo de tolerância: 15''				
Esquema Livre	<b>Infantis</b>	2'00''	2'30''	3'00''
	<b>Juvenis</b>	2'15''	2'45''	3'30''
	<b>Juniores</b>	2'30''	3'00''	4'00''
	<b>Absoluta</b>	2'30''	3'00''	4'00''
Tempo de tolerância: 15''				
Livre Combinado	<b>Juvenis + Juniores</b>	4'00''		
	<b>Absoluta</b>	4'00''		
	Tempo de tolerância: 15''			

## 10. ACOMPANHAMENTO MUSICAL

### 10.1. SUPORTE INFORMÁTICO MUSICAL

O acompanhamento musical tem de ser apresentado em ficheiro formato MP3 ou MP4 e enviado até 5 dias corridos antes do início da competição para os seguintes endereços de email: [sincro.musicas@fpnatacao.pt](mailto:sincro.musicas@fpnatacao.pt) e [mariana.marques@fpnatacao.pt](mailto:mariana.marques@fpnatacao.pt).

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. (Exemplo1: AnaMaria\_AnaManuel\_dueto\_infantil\_FPN; Exemplo 2: Equipa\_Junior\_FPN)

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

## 10.2. 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 detetadas falhas nas características acima referidas, será solicitado ao delegado do clube que apresente um novo ficheiro MP3 para a competição.

## 11. CONTROLO DE FATOS DE BANHO

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

Os fatos de banho não poderão conter transparências de “tecido nude” ou a utilização de materiais que permitam a visualização da pele na parte da frente do fato de banho. Todos os efeitos de transparências pretendidos deverão ser feitos através da utilização de materiais opacos (tecido cor da pele). Nas zonas das costas e da cava da virilha (crista ilíaca) será permitida a utilização de tecidos e materiais com transparências desde que respeitem a integridade das nadadoras. Na zona do decote, este não necessitará de ser opaco, desde que o seu feitiço seja em "V" e não revele o peito das nadadoras. No entanto, se o feitiço for com sobreposições de desenhos e transparências, estas já deverão ser opacas.

É permitida a utilização de “bodys nudes” por baixo dos fatos de banho que não cumpram o acima descrito.

## 12. RESULTADO FINAL

CATEGORIAS	FIGURAS	ESQUEMAS TÉCNICOS	ESQUEMAS LIVRES	ESQUEMAS LIVRES COMBINADOS
Infantis	50%	-	50%	-
Juvenis	50%	-	50%	100%
Juniores	-	50%	50%	
Absoluta	-	50%	50%	100%

### 13. SORTEIO

O sorteio dos grupos de Figuras tem assistência aberta a dirigentes, treinadoras e nadadoras dos clubes envolvidos e será realizado na 2ª feira imediatamente anterior ao campeonato, às 12h00, na sede da FPN. Até às 18h00 do mesmo dia será disponibilizado no site FPN os grupos de figuras sorteados para cada categoria.

No momento do sorteio dos grupos de Figuras serão também sorteados quatro clubes por categoria de competição que deverão disponibilizar uma *preswimmer* para a competição de Figuras (2 nadadoras para as figuras obrigatórias e 2 para as figuras opcionais) e comunicar o nome da mesma até 24 horas após a publicação dos grupos sorteados no site da FPN.

O sorteio da ordenação das nadadoras para os vários esquemas e provas de Figuras decorrerá no dia imediatamente anterior ao Campeonato, em hora e local a definir no programa da competição.

### 14. 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 e a distância do mesmo ao local da competição.

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.

### 15. PROGRAMAS E RESULTADOS

A **entrylist** da prova será publicada no site oficial da FPN até 8 (oito) dias antecedendo o início da competição. Os clubes que detetem qualquer erro na lista de participantes ou que desejem realizar desistências num prazo máximo de 3 (três) dias, deverão contactar, por escrito a FPN ([inscricoes.sincronizada@fpnatacao.pt](mailto:inscricoes.sincronizada@fpnatacao.pt)). Não serão permitidas novas inscrições de nadadoras após a publicação oficial da *entrylist*. Estas correções ou desistências deverão ser comunicadas num prazo máximo de 2 (dois) dias após a divulgação da lista de participantes.

O **programa** da prova será disponibilizado no site oficial da FPN após o sorteio da ordenação dos esquemas, 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 (apenas parte dedicada às figuras)  s nadadoras do Quadro Competitivo Nacional (QCN) que não atingirem a seguinte pontuação total na prova de figuras:

- Categoria Infantil: 40,000 pontos
- Categoria Juvenil: 45,000 pontos
- Categoria Júnior: 50,000 pontos (Aplicável apenas no Campeonato Nacional de Figuras em qualquer uma das provas de Elementos Técnicos prestada)

Após cada Campeonato Nacional, os clubes responsáveis pelas nadadoras que não cumpram o acima mencionado serão informados pela FPN de que as mesmas deverão repetir a prova de nível correspondente ao seu escalão de competição para voltarem a competir no Campeonato Nacional seguinte.

## 16. 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. Nas categorias Júnior e Absoluta apenas será contabilizado um subsídio para cada esquema técnico e livre, uma vez que a classificação final corresponde ao somatório de 50% da pontuação do esquema livre e 50% do esquema técnico, exceto os esquemas combinados da mesma categoria.

O mesmo clube poderá auferir vários subsídios, por preencher o requisito acima referido em diferentes provas, mas o valor   independente do número de elementos que compõem o esquema classificado.

## 17. CLASSIFICAÇÃO

Para a época vigente entrará em vigor um sistema de pontuação que definir  o Clube vencedor da Taça de Portugal. Este troféu visa premiar os clubes que apresentem maior consistência de resultados nas competições nacionais, bem como enquadrem nadadoras nas seleções nacionais.

Classificam para este troféu as seguintes competições:

<b>A</b>	Campeonato Nacional de Figuras
<b>B</b>	Campeonato Nacional de Inverno Campeonato Nacional de Verão
<b>C</b>	Seleções Nacionais

A classifica o final será encontrada através do somatório de pontos em cada prova (figuras, solo, dueto, equipa e combinado) de todas as categorias, nas competi es acima referidas, de acordo com os seguintes critérios:

A – CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS			
<b>1º Lugar</b>	14 pontos	<b>11º Lugar</b>	5 pontos
<b>2º Lugar</b>	12	<b>12º Lugar</b>	5
<b>3º Lugar</b>	10	<b>13º Lugar</b>	4
<b>4º Lugar</b>	9	<b>14º Lugar</b>	4
<b>5º Lugar</b>	8	<b>15º Lugar</b>	3
<b>6º Lugar</b>	8	<b>16º Lugar</b>	3
<b>7º Lugar</b>	7	<b>17º Lugar</b>	2
<b>8º Lugar</b>	7	<b>18º Lugar</b>	2
<b>9º Lugar</b>	6	<b>19º Lugar</b>	1
<b>10º Lugar</b>	6	<b>20º Lugar</b>	1

Para a pontua o no Campeonato Nacional de Figuras será contabilizadas as melhores 4 classifica es em cada prova e categoria de cada clube (incluindo as provas de Elementos Técnicos).

Nos Campeonatos Nacionais de Inverno e de Verão será contabilizados apenas o melhor solo, dueto, equipa e combinado de cada categoria de competi o de cada clube.

B – CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO E CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO				
CLASSIFICA�O	SOLO	DUETO	EQUIPA	COMBINADO
<b>1º</b>	14 pontos	22 pontos	24 pontos	26 pontos
<b>2º</b>	12	20	22	24
<b>3º</b>	10	18	20	22
<b>4º</b>	9	16	18	21
<b>5º</b>	8	14	16	20
<b>6º</b>	7	12	14	19
<b>7º</b>	6	10	12	18
<b>8º</b>	5	8	10	17
<b>9º</b>	4	6	8	16
<b>10º</b>	3	4	6	15
<b>11º</b>	2	2	4	14
<b>12º</b>	1	1	2	13

Em caso de igualdade entre os clubes, recorrer-se-á à contabiliza o do somatório do resultado final (59.0101, p. ex.) obtido nas provas de Solo, Dueto, Equipa e Combinado, por cada clube, na respetiva categoria.

Será somada ainda uma pontua o aos clubes que integrem nadadoras nas Sele oes Nacionais e/ou esquemas da autoria das respetivas treinadoras por categoria e época desportiva, independentemente do número de competi oes internacionais em que participem. Apenas serão consideradas as nadadoras que efetivamente participem em competi oes internacionais (nadadoras titulares e suplentes). No que diz respeito às coreografias, apenas será atribuída pontua o para as coreografias que sejam utilizadas na íntegra.

C – SELE�OES NACIONAIS					
CATEGORIA	PONTUA�O POR NADADORA	PONTUA�O POR COREOGRAFIA			
		SOLO	DUETO	EQUIPA	E. COMBINADO
Juvenil	5 pontos	6 pontos	8 pontos	10 pontos	10 pontos
Júnior	8 pontos	6 pontos	8 pontos	10 pontos	10 pontos
Absoluta	10 pontos	6 pontos	8 pontos	10 pontos	10 pontos

O troféu da Taça de Portugal será entregue no Campeonato Nacional de Verão ao clube que obtiver o maior número de pontos após a soma da pontua o obtida em cada competi o e das sele oes nacionais. Será ainda atribuído no Campeonato Nacional de Verão um troféu aos 3 primeiros clubes classificados em cada categoria (Infantil, Juvenil, Júnior e Absoluta). O troféu das categorias   calculado pela soma da pontua o referente aos resultados desportivos de cada clube no Campeonato Nacional de Figuras, no Campeonato Nacional de Inverno e no Campeonato Nacional de Verão.

## 18. JÚRI DA COMPETI O

As reclama oes sobre situa oes inerentes   competi o, que possam ser resolvidas durante a mesma, serão apresentadas pelo delegado e sujeitos   aprecia o e delibera o pelo Júri da Competi o, que será composto pelo Juiz Arbitro, pelo Diretor da Competi o e por um membro do Departamento Técnico da FPN.

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

Nos casos em que não seja possível apresentar a declara o de protesto prevista no artigo 159  do Regulamento Geral, em virtude de os resultados objeto do protesto s  serem publicados após o prazo  i previsto, poderá ser apresentado apenas o protesto formal

escrito, conforme ao artigo 160º, no prazo de 5 (cinco) dias após a publicação desses resultados.

Os clubes que participem em qualquer competição nacional solicitarão ao Conselho Regional de arbitragem da sua associação territorial a nomeação de um árbitro para integrar a equipa de arbitragem, nas diferentes funções. Esta intenção será referida aquando do momento da inscrição, onde deverão identificar o respetivo árbitro.

A arbitragem desta competição está a cargo do Conselho Nacional de Arbitragem.

## **19. 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 eletr nico, devidamente comprovada, até às 24:00 horas do dia em que o mesmo termina.

## **20. 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 resolu o dos casos omissos   da competência da Dire o da FPN.

## COMPETIÇÕES

### CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS E PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL – DUETOS JUNIORES E ABSOLUTOS

#### 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

##### 1.1. CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS

A participação neste Campeonato Nacional não está condicionada à aprovação na prova de nível da respetiva categoria de competição. Será permitida a participação de nadadoras sem prova de nível, contudo a participação é de carácter obrigatório (para todas as categorias) caso as nadadoras queiram participar no Campeonato Nacional de Inverno.

As nadadoras da categoria Juvenil e Júnior que tenham intenção de participar em esquemas Absolutos no Campeonato Nacional de Inverno não terão obrigatoriamente que participar na prova de Elementos Técnicos, desde que compitam nas suas respetivas categorias. As nadadoras Seniores (categoria Absoluta) devem participar na prova de Elementos Técnicos de Duetos e/ou de Equipa, mesmo que não participem nestes Esquemas Técnicos no Campeonato Nacional de Inverno. Assim, a participação no Campeonato Nacional de Figuras revela-se de carácter obrigatório para todas as nadadoras da categoria Sénior que tenham intenção de participar em esquemas Absolutos no Campeonato Nacional de Inverno.

As nadadoras que por razões de saúde forem impedidas de participar no Campeonato Nacional de Figuras deverão inscrever-se nesse mesmo Campeonato Nacional e apresentar o relatório/atestado médico que justifique a sua ausência num prazo máximo de 3 dias úteis após a realização dessa competição. Caso contrário, ficarão impedidas de participar no Campeonato Nacional de Inverno.

##### 1.2. PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL – DUETOS JUNIORES E ABSOLUTOS

A prova de seleção destina-se a todas as nadadoras de Natação Sincronizada filiadas na Federação Portuguesa de Natação que cumpram os requisitos mínimos obrigatórios para a sua participação. Pretende-se seleccionar as 4 melhores nadadoras Júnior para formar o dueto nacional a competir no Campeonato da Europa de Juniores e 3 duetos da categoria Absoluta com 2 nadadoras suplentes (possibilidade de serem escolhidas apenas pela realização dos elementos técnicos de dueto caso não executem o Dueto na prova de seleção) com o objetivo de representar a seleção nacional no escalão de Absolutas nas competições internacionais definidas para a presente época. Nota que as 3 nadadoras Absolutas que representarão Portugal nas competições e nos estágios internacionais serão definidas com



base na Prova de Seleção Nacional e no estágio de avaliação e capacitação técnica, a decorrer em Dezembro, com a treinadora FPN.

As provas serão dirigidas pela Diretora Técnica Nacional (Mariana Marques) e pela Treinadora FPN (Sylvia Hernandez). Contaremos também com a avaliação dos nossos juizes internacionais e das treinadoras convidadas para as seleções nacionais.

Esta prova destina-se às nadadoras das categorias Juvenil e Júnior (nascidas entre os anos 2001 e 2004) e Absoluta (nascidas até ao ano 2004).

A participação é reservada a nadadoras portuguesas filiadas na FPN como individuais, ou em representação dos Clubes, ou outras entidades filiadas.

De acordo com a legislação em vigor e com o regulamento geral da F.P.N. só poderão participar nadadoras com exame médico válido à data da prova, devidamente inserido e validado no programa fpnsystem.

A prova de Seleção Nacional de Duetos decorrerá em simultâneo com o Campeonato Nacional de Figuras. **As nadadoras que pretendam realizar esta prova de seleção deverão participar obrigatoriamente na Prova de Elementos Técnicos de Dueto, independentemente do escalão.**

#### **A) PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL DE EQUIPA ABSOLUTA**

**As nadadoras que pretendam integrar os esquemas da Seleção Nacional de Equipa e Combinado do escalão Absoluto deverão participar obrigatoriamente na Prova de Elementos Técnicos de Equipa Absoluta assim como na prova de seleção de Esquema no Campeonato Nacional de Inverno.**

As provas de seleção decorrerão à porta fechada, não sendo permitida assistência nas bancadas da piscina com exceção das respetivas treinadoras. Estas poderão dirigir os aquecimentos às suas nadadoras, no entanto, deverão assistir às provas de seleção apenas da bancada. Não serão permitidas gravações de todo o procedimento de seleção que não sejam oficiais (FPN).

Todas as nadadoras receberão um diploma de participação.

## 2. INSCRIÇÕES

### 2.1. FORMA DE INSCRIÇÃO

#### 2.1.1. CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS

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 respetivo pagamento da Taxa de Inscrição.

Deverão também preencher e enviar um formulário em formato Excel para o sistema informático da competição. O segundo ficheiro será enviado diretamente para os clubes e estará atempadamente no *site* da FPN na página da competição para download.

As nadadoras de categoria Absoluta deverão indicar qual(ais) a(s) prova(s) de Elementos Técnicos que irá(ão) realizar assinalando no campo do Esquema Técnico correspondente (Dueto ou Equipa).

No preenchimento da lista onomástica deverão constar os nomes das nadadoras de acordo com o constante no *fpn*system, número de licença, ano de nascimento e a prova devidamente assinalada para a competição em questão.

#### 2.1.2. PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL – DUETOS JUNIORES E ABSOLUTOS

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

A inscrição e o pagamento devem ser validados até ao dia xx de Novembro. Serão ainda aceites todas as inscrições rececionadas nos serviços da FPN até às 24:00 do 3º dia posterior ao final do prazo limite estipulado, 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 da prova. Este prazo é contado em dias corridos.

As suplentes de cada esquema deverão ser indicadas pela letra R (Reserva). Os duetos deverão ser indicados pelas letras A e B, sendo que a letra A corresponde a um esquema e a letra B a outro. As suplentes devem também ser indicadas de acordo com a letra correspondente ao esquema (ex: A (R)). Cada dueto pode apresentar até duas suplentes.

No preenchimento da lista onomástica deverão constar os nomes das nadadoras de acordo com o constante no *fpn*system, número de licença, ano de nascimento e a categoria devidamente assinalada.

### 3. SORTEIO

O sorteio dos grupos de Figuras e da ordena o das nadadoras decorrerá de acordo com o ponto 13 das *Disposi es Gerais* deste regulamento.

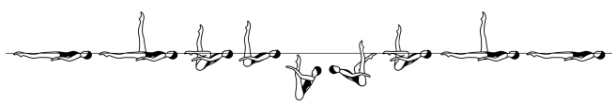
### 4. ELEMENTOS TÉCNICOS REQUERIDOS

As provas de Elementos técnicos são referentes aos escalões Júnior (dueto) e Absoluto (dueto e equipa). A avalia o das nadadoras será individual em todos os elementos.

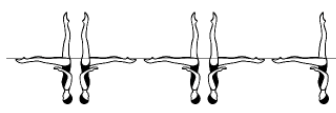
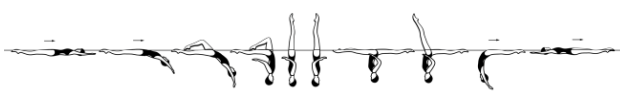
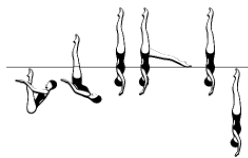
Para a avalia o dos Elementos Técnicos não será considerada a velocidade de execu o, mas sim a execu o técnica dos respetivos elementos. A velocidade de execu o   individual e deverá corresponder   velocidade de execu o das coreografias dos Esquemas Técnicos de cada clube.


Os elementos requeridos definidos para a competi o serão avaliados de acordo com os critérios definidos para os elementos requeridos nos Esquemas Técnicos no Regulamento FINA 2017\_21. Se o elemento não for executado de acordo com o descrito neste Regulamento, será atribuída pontua o de 0 (zero) pontos, de acordo com a decisão final do Juiz  rbitro   prova.

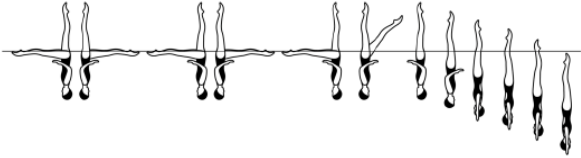
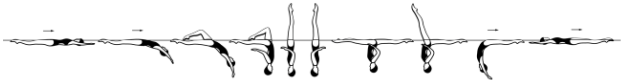
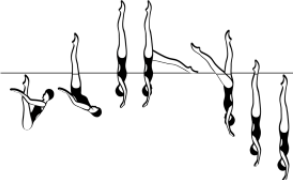
As nadadoras deverão executar os seguintes elementos técnicos de forma isolada sem qualquer coreografia:

ELEMENTOS TÉCNICOS DUETO JÚNIOR	AVALIA�O
<p>1. A partir da <b>Posi�o básica dorsal</b> uma perna estendida � elevada até � <b>posi�o de Perna de Ballet</b>. A perna que se encontra na horizontal � fletida com a canela pela linha da água até � <b>posi�o de Flamingo � Superfície</b>. A perna de joelho fletido � estendida assumindo a <b>posi�o de Perna de Ballet Dupla � Superfície</b>. Mantendo as pernas na vertical, o corpo submerge até � posi�o de <b>Perna de Ballet Dupla Submarina</b> enquanto que os p�s ficam submersos a pouca distância da linha da �gua. Executando uma rota�o de 360�, o corpo submerge simultaneamente baixando uma perna com o p� � superfície para assumir novamente a posi�o de Flamingo � Superfície. A perna fletida � estendida na horizontal até � <b>posi�o de Perna de Ballet</b>. A perna elevada desce diretamente estendida para a <b>Posi�o Básica Dorsal</b>. � permitido o deslocamento no sentido da cabeça durante a sequência de Pernas de Ballet [CD. 2.9]</p> 	<p>A nadadora deve iniciar o elemento em Posi�o básica dorsal antes do primeiro juiz e deslocar-se até ao meio do painel assumindo a Posi�o de Perna de Ballet Dupla e realizando a descida, subida com rota�o de 360�. A última parte da figura deverá conter deslocamento no sentido da cabeça até a nadadora terminar fora do painel (�ltimo juiz).</p>

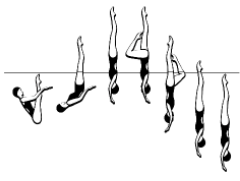
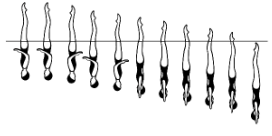




<p>2. Iniciando e mantendo a <b>posição de cauda de peixe</b>, a perna horizontal executa 2 voltas rápidas (720º de rotação) [CD 1.8].</p> 	<p>A nadadora deve apresentar-se em retro pedalagem e executar um <i>kick</i> lateral com passagem de um braço para assumir a posição de carpa. É elevada uma perna em extensão até à posição de cauda de peixe e executado o elemento requerido. A avaliação do elemento termina na posição de cauda de peixe.</p>
<p>3. É executada a Figura 436 – Ciclone até à <b>posição de vertical</b>. Adicionalmente, é executada meia volta à mesma altura. Mantendo-se na mesma direção, uma rotação adicional de 180º é executada enquanto ambas as pernas descem simetricamente até assumir a <b>posição de espargata</b>. É executada uma saída de passeio à frente [CD 3.0.].</p> 	<p>O elemento é avaliado a partir da posição básica dorsal até ao final da saída de passeio à frente.</p>
<p>4. Partindo da <b>posição de encarpado à retaguarda submerso</b> com as pernas perpendiculares à linha da água, é executada a Figura 307 – Peixe Voador [CD. 2.5].</p> 	<p>A nadadora deve iniciar o elemento a partir da posição básica dorsal e realizar a descida até à posição de encarpado à retaguarda submerso. O elemento é avaliado a partir da posição de encarpado à retaguarda submerso e termina após a imersão total dos pés.</p>

ELEMENTOS TÉCNICOS DUETO ABSOLUTO	AVALIAÇÃO
<p>1. A partir da <b>Posição básica dorsal</b> uma perna estendida é elevada até à <b>posição de Perna de Ballet</b>. A perna que se encontra na horizontal é fletida com a canela pela linha da água até à <b>posição de Flamingo à Superfície</b>. A perna de joelho fletido é estendida assumindo a <b>posição de Perna de Ballet Dupla à Superfície</b>. Mantendo as pernas na vertical, o corpo submerge até à posição de <b>Perna de Ballet Dupla Submarina</b> enquanto que os pés ficam submersos a pouca distância da linha da água. Executando uma rotação de 360º, o corpo submerge simultaneamente baixando uma perna com o pé à superfície para assumir novamente a posição de Flamingo à Superfície. A perna fletida é estendida na horizontal até à <b>posição de Perna de Ballet</b>. A perna elevada desce diretamente estendida para a <b>Posição Básica Dorsal</b>. É permitido o deslocamento no sentido da cabeça durante a sequência de Pernas de Ballet [CD. 2.9].</p> 	<p>A nadadora deve iniciar o elemento em Posição básica dorsal antes do primeiro juiz e deslocar-se até ao meio do painel assumindo a Posição de Perna de Ballet Dupla e realizando a descida, subida com rotação de 360º. A última parte da figura deverá conter deslocamento no sentido da cabeça até a nadadora terminar fora do painel (último juiz).</p>

<p>2. Iniciando e mantendo a <b>posição de cauda de peixe</b>, a perna horizontal executa 2 voltas rápidas (720º de rotação). Continuando na mesma direção, <i>uma volta rápida</i> é executada enquanto a perna horizontal é elevada para a <b>posição vertical</b>. É executada uma <i>espira contínua 720º</i> (2 rotações) [CD 2.8].</p> 	<p>A nadadora deve apresentar-se em retro pedalagem e executar um <i>kick lateral</i> com passagem de um braço para assumir a posição de carpa. É elevada uma perna em extensão até à posição de grua e executado o elemento requerido até à imersão dos pés.</p>
<p>3. É executada a Figura 436 – Ciclone até à <b>posição de vertical</b>. Adicionalmente, é executada <i>meia volta à mesma altura</i>. Mantendo-se na mesma direção, uma rotação adicional de 180º é executada enquanto ambas as pernas descem simetricamente até assumir a <b>posição de espargata</b>. É executada uma <i>saída de passeio à frente</i> [CD 3.0.].</p> 	<p>O elemento é avaliado a partir da posição básica dorsal até ao final da saída de passeio à frente.</p>
<p>4. Partindo da <b>posição de encarpado à retaguarda submerso</b> com as pernas perpendiculares à linha da água, um <i>Thrust</i> é executado até à posição de vertical e, sem perda de altura, uma perna é rapidamente descida até à <b>posição de Cauda de Peixe</b>. A perna na horizontal é elevada até à <b>posição de Vertical</b> ao mesmo tempo que executa uma <i>Espira de 360º</i> [CD. 2.5].</p> 	<p>A nadadora deve iniciar o elemento a partir da posição básica dorsal e realizar a descida até à posição de encarpado à retaguarda submerso. O elemento é avaliado a partir da posição de encarpado à retaguarda submerso e termina após a imersão total dos pés.</p>

ELEMENTOS TÉCNICOS EQUIPA ABSOLUTA	AVALIAÇÃO
<p>1. Partindo da <b>posição de encarpado à retaguarda submerso</b> com as pernas perpendiculares à linha da água, é executado um <i>Thrust</i> até à <b>posição de vertical</b> e, sem perdas de altura, um joelho é fletido até à <b>posição de Vertical Joelho Fletido</b>. Uma <i>espira rápida de 360º</i> é executada enquanto o joelho é estendido até à <b>posição de Vertical</b> [CD 2.5].</p>	<p>A nadadora deve iniciar o elemento a partir da posição básica dorsal e realizar a descida até à posição de encarpado à retaguarda submerso. O elemento é avaliado a partir da posição de encarpado à retaguarda submerso e termina após a imersão total dos pés.</p>

	
<p>2. Partindo da <b>Posição de Vertical</b>, é executada <i>uma volta completa à mesma altura</i>, seguida de uma <i>espira contínua de 1440º</i> (4 rotações) [CD 2.2].</p> 	<p>A nadadora deve colocar-se no meio do painel de juízes em retropedalagem e, após indicação do árbitro, deve assumir a posição de “mesa” e elevar rapidamente as pernas até à posição de vertical permanecendo com 10 remadas. De seguida, deve executar o elemento requerido. A avaliação do elemento inicia quando a nadadora assume a posição de vertical e termina após a total imersão dos pés.</p>
<p>3. É executada a Figura 436 – Ciclone até à <b>posição de vertical</b>. Mantendo-se na mesma direção, ambas as pernas descem simetricamente até assumir a <b>posição de espargata</b>. É executada uma <i>saída de passeio à frente</i> [CD 2.6].</p> 	<p>O elemento é avaliado a partir da posição básica dorsal até ao final da saída de passeio à frente.</p>
<p>4. Manta Raia Híbrida: é executada a Figura 130 – Flamingo até à <b>Posição de Flamingo à Superfície</b> com deslocamento no sentido da cabeça. Com a perna de ballet mantendo o alinhamento vertical, a anca é elevada assim como o tronco desenrola enquanto a perna fletida se move com o joelho à superfície para assumir a <b>posição de Cauda de Peixe</b>. A perna na horizontal é elevada rapidamente até à <b>posição de Vertical</b>, com a perna na horizontal a elevar-se para a posição de vertical à medida que executa uma rotação de 180º. Ambas as pernas são descidas rapidamente e em simultâneo até à <b>posição de arqueada à superfície com joelho fletido</b>. A perna fletida é estendida até à <b>posição de arqueada à superfície</b> e, com um movimento contínuo, é executada uma <i>saída de arqueada até à posição básica dorsal</i> [CD. 3.1].</p> 	<p>O elemento é avaliado a partir da posição básica dorsal até ao final da saída de arqueada – posição básica dorsal.</p>

Para a classificação final, será calculada a pontuação média de todos os elementos técnicos de cada prova (dueto e equipa) considerando o coeficiente de dificuldade.

## 5. ACOMPANHAMENTO MUSICAL – PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL

As músicas dos duetos têm de ser apresentados em ficheiro formato MP3 ou MP4 e enviados até ao dia 26 de Novembro 2018 para os seguintes emails: [sincro.musicas@fpnatacao.pt](mailto:sincro.musicas@fpnatacao.pt) e [mariana.marques@fpnatacao.pt](mailto:mariana.marques@fpnatacao.pt).

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: AnaMaria\_AnaManuel\_dueto\_junior\_FPN)

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

## 6. AVALIAÇÃO PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL

A prova de seleção será composta por três momentos de avaliação: avaliação das coreografias de Duetos Livres nas categorias Júnior e Absoluta, avaliação individual Antropométrica e avaliação de Elementos Técnicos requeridos de Dueto.

### 6.1. COREOGRAFIA

No escalão Júnior todas as nadadoras deverão executar a coreografia do dueto Júnior nacional apresentado no Campeonato da Europa de Juniores de 2018. O vídeo e música da coreografia serão enviados diretamente para os clubes no sentido de as nadadoras aprenderem todos os movimentos e as contagens corretas.

No escalão Absoluto as nadadoras devem executar as coreografias dos seus clubes.

Em ambos os escalões as nadadoras deverão iniciar as coreografias dentro de água e deverão usar as toucas dos respetivos clubes devidamente identificados. A utilização dos fatos de banho é opcional: fatos de banho de treino ou dos clubes. Sempre que um dueto apresenta uma ou duas nadadoras suplentes, estas deverão realizar a coreografia ao lado do par em forma de trio ou quarteto. As nadadoras Juniores que também pretendam prestar provas para o escalão Absoluto deverão realizar a prova de coreografia nos dois escalões.

As coreografias serão avaliadas em três domínios principais: Coreografia, Dificuldade e Impressão Artística. Já as nadadoras durante a prova de coreografia serão avaliadas em Altura (retropedalagem e vertical), Resistência e Expressão Artística.

## 7. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Serão atribuídas medalhas às três primeiras classificadas na prova de figuras em todas as categorias de competição. Nos escalões Júnior e Absoluto serão atribuídos diplomas às três primeiras classificadas nas provas de elementos técnicos de dueto e equipa.

## 8. PROGRAMA GERAL PROVISÓRIO

DIA/ JORNADA	AQUECIMENTO	HORÁRIOS	PROVAS/ ORGANIZAÇÃO
	14h30/	15h30/	Dueto Livre Júnior
1ª Jornada	15h15	18h30	Avaliação Antropométrica
1ª Sessão		<b>19h00</b>	<b>Reunião Técnica de Clubes – Sorteio</b>
		<b>21h00</b>	<b>Reunião Comissão Técnica Nacional</b>
			Elementos técnicos de Dueto Júnior
2ª Jornada			Figuras Infantil
1ª Sessão	8h00/	9h00/	<b>Intervalo</b>
	8h45	12h30	Elementos técnicos de Equipa Absoluta
			<b>Cerimónia Protocolar de Entrega de Medalhas</b>
			Figuras Juvenil
2ª Jornada	15h00/	16h00/	<b>Intervalo</b>
2ª Sessão	15h45	19h00	Elementos técnicos de Dueto Absoluto
			<b>Cerimónia Protocolar de Entrega de Medalhas</b>

## CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO

### 1. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão seguir até ao dia 15 de Março 2019 completando o formulário anexo a este regulamento, assim como um formulário em formato Excel para o sistema informático da competição. O segundo ficheiro será enviado diretamente para os clubes e estará atempadamente no *site* da FPN na página da competição para download.

O processo de inscrição neste Campeonato Nacional deverá estar de acordo com o definido no ponto 4 do Regulamento de Competições Nacionais.

### 2. PARTICIPANTES

As condições de participação estão descritas nos pontos 3 e 4 das Disposições Gerais deste regulamento.

Apenas será permitida a participação no Campeonato Nacional de Inverno às nadadoras que tenham competido no Campeonato Nacional de Figuras e que tenham a classificação de aptas na prova de nível da sua respetiva categoria de competição.

As nadadoras que por razões de saúde forem impedidas de participar no Campeonato Nacional de Figuras deverão inscrever-se nesse mesmo Campeonato Nacional e apresentar o relatório/atestado médico que justifique a sua ausência num prazo máximo de 3 dias úteis após a realização dessa competição. Caso contrário, ficarão impedidas de participar no Campeonato Nacional de Inverno.

A competição de esquemas no Campeonato Nacional de Inverno está limitada às seguintes provas e ao número limite de esquemas por nadadora:

ESCALÃO	SOLO TÉCNICO	SOLO LIVRE	DUETO TÉCNICO	DUETO LIVRE	EQUIPA TÉCNICA	EQUIPA LIVRE	Nº MÁX ESQUEMAS
INFANTIL				X		X	2
JUVENIL				X		X	7
JÚNIOR	X	X	X	X			7
ABSOLUTO			X	X	X	X	7

**Nota** que em todos os escalões só poderá ser inscrito **um esquema por clube** com exceção dos esquemas de equipa que poderão ser no máximo dois, apenas quando a primeira equipa apresentar 8 nadadoras. A segunda equipa compete como extracompetição.

### 3. CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados nas provas de Solo, Dueto e Equipa em todas as categorias em competição.

### 4. PROGRAMA GERAL PROVISÓRIO

DIA/ JORNADA	AQUECIMENTO	HORÁRIOS	PROVAS/ ORGANIZAÇÃO
<b>Véspera competição</b>	A definir		Treino com acompanhamento musical
		<b>18h30</b>	<b>Reunião Técnica de Clubes – Sorteio</b> Dueto Técnico Absoluto <b>Intervalo</b> Figuras Infantis <b>Intervalo</b> Solo Técnico Júnior <b>Desfile dos participantes</b> Dueto Livre Absoluto Equipa Infantil Dueto Juvenil <b>Intervalo</b> Solo Livre Júnior <b>Cerimónia Protocolar de Entrega de Medalhas</b>
<b>1ª Jornada</b> <b>1ª Sessão</b>	8h00/ 8h50	9h00/ 12h00	
<b>1ª Jornada</b> <b>1ª Sessão</b>	15h00/ 15h50	16h00/ 19h00	<b>Reunião Comissão Técnica Nacional</b> Equipa Técnica Absoluta <b>Intervalo</b> Figuras Juvenis <b>Intervalo</b> Dueto Técnico Júnior Equipa Livre Absoluta Dueto Infantil Equipa Juvenil <b>Intervalo</b> Dueto Livre Júnior <b>Cerimónia Protocolar de Entrega de Medalhas</b>
			<b>21h00</b>
<b>2ª Jornada</b> <b>1ª Sessão</b>	8h00/ 8h50	9h00/ 12h00	
<b>2ª Jornada</b> <b>2ª Sessão</b>	14h00/ 14h50	15h00/ 18h00	<b>Prova de Seleção Nacional Juvenil e Absoluta</b>
			<b>18h30</b>

## CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO – OPEN DE PORTUGAL

### 1. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão seguir até ao dia 21 de Junho 2019 completando o formulário anexo a este regulamento, assim como um formulário em formato Excel para o sistema informático da competição. O segundo ficheiro será enviado diretamente para os clubes e estará atempadamente no *site* da FPN na página da competição para download.

As inscrições deverão ser enviadas para o seguinte correio eletrónico: [inscricoes.sincronizada@fpnatacao.pt](mailto:inscricoes.sincronizada@fpnatacao.pt).

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

### 2. CATEGORIAS DE COMPETIÇÃO

Para a época vigente, será permitida a participação de nadadores e nadadoras que são agrupados nas seguintes:

CATEGORIAS	ANO NASCIMENTO
Infantis (Inf)	2007 e posterior
Juvenis (Juv)	2004 – 2006
Juniores (Jun)	2001 -2004
Absolutas (Abs)	2004 e anterior

### 3. ELEMENTOS REQUERIDOS PARA OS ESQUEMAS TÉCNICOS

Os elementos requeridos para os Esquemas Técnicos são os definidos no Regulamento da FINA para 2017\_2021.

### 4. 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. No Open de Verão podem participar nadadoras filiadas em outras Federações e de várias nacionalidades.

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 fpnssystem. Em caso de incumprimento, as inscrições destas nadadoras serão rejeitadas.

A competição de esquemas no Campeonato Nacional de Verão – Open de Portugal está limitada às seguintes provas e ao número limite de esquemas por nadadora:

ESCALÃO	SOLO TÉCNICO	SOLO LIVRE	DUETO TÉCNICO	DUETO LIVRE	EQUIPA TÉCNICA	EQUIPA LIVRE	COMBINADO	Nº MÁX ESQUEMAS
INFANTIL		X		X		X	-	5
JUVENIL		X		X		X		8
JÚNIOR			X	X	X	X	X	8
ABSOLUTO	X	X	X	X	X	X	X	8

**Nota** que em todos os escalões só poderá ser inscrito um esquema por clube com exceção dos esquemas de equipa e de combinado que poderão ser no máximo dois, apenas quando a primeira equipa apresentar 8 nadadoras e o primeiro combinado apresentar 10. A segunda equipa e/ou combinado compete como extracompetição.

## 5. PARTICIPANTES

A falta de comparência a uma prova, constitui infração 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 **entrylist** da prova será publicada no site oficial da FPN até 8 (oito) dias antecedendo o início da competição. Os clubes que detetem qualquer erro na lista de participantes ou que desejem realizar desistências num prazo máximo de 3 (três) dias, deverão contactar, por escrito a FPN ([inscricoes.sincronizada@fpnatacao.pt](mailto:inscricoes.sincronizada@fpnatacao.pt)). Não serão permitidas novas inscrições de nadadoras após a publicação oficial da **entrylist**. Estas correções ou desistências deverão ser comunicadas num prazo máximo de 2 (dois) dias após a divulgação da lista de participantes.

No decorrer dos Campeonatos Nacionais as alterações de substituições de nadadoras deverão ser realizadas em formulário próprio disponibilizado pela FPN antes do início da competição. As nadadoras nomeadas nos formulários entregues no Secretariado da prova devem respeitar o regulamento dos Campeonatos e estar inscritas na lista onomástica, sob pena do esquema ser desclassificado. A constituição de esquemas com alterações deverá ser entregue no Secretariado da Competição num prazo máximo de 1 hora antecedendo o início da sessão em que esse esquema compete.

## 6. DURAÇÃO DA EXECUÇÃO DOS ESQUEMAS

SESSÕES		SOLO	DUETO	EQUIPA
Esquema Técnico	<b>Absoluta</b>	2'00''	2'20''	2'50''
	<b>Juniores</b>	2'00''	2'20''	2'50''
Tempo de tolerância: 15''				
Esquema Livre	<b>Infantis</b>	2'00''	2'30''	3'00''
	<b>Juvenis</b>	2'15''	2'45''	3'30''
	<b>Juniores</b>	2'30''	3'00''	4'00''
	<b>Absoluta</b>	2'30''	3'00''	4'00''
Tempo de tolerância: 15''				
Livre Combinado	<b>Juvenis + Juniores</b>	4'00''		
	<b>Absoluta</b>	4'00''		
	Tempo de tolerância: 15''			

## 7. SORTEIO

O sorteio dos grupos de Figuras decorrerá de acordo com o Regulamento de Competi es Nacionais de Nata o Sincronizada 2018/19.

## 8. RESULTADO FINAL

Os resultados finais no Open de Verão decorrerão de acordo com seguinte quadro:

CATEGORIAS	FIGURAS	ESQUEMAS TÉCNICOS	ESQUEMAS LIVRES	ESQUEMAS LIVRES COMBINADOS
Infantis	50%	-	50%	-
Juvenis	50%	-	50%	100%
Juniores	-	50%	50%	100%
Absoluta	-	50%	50%	100%

## 9. CLASSIFICA O E PR MIOS

### 9.1. ATRIBUI O DE MEDALHAS  S TRÊS PRIMEIRAS CLASSIFICADAS EM CADA PROVA DE CADA CATEGORIA

Haverá separa o dos resultados referentes ao Open de Portugal e ao Campeonato Nacional de Verão. As três primeiras classificadas no Open de Portugal e no Campeonato Nacional de Verão receberão medalhadas, em todas as categorias e em todos os esquemas, com exce o dos esquemas técnicos.

## 9.2. DESEMPATES

Em caso de igualdade entre os clubes, recorrer-se-á 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.

## 10. PROGRAMA GERAL PROVISÓRIO

DIA/ JORNADA	AQUECIMENTO	HORÁRIOS	PROVAS/ ORGANIZAÇÃO
<b>Véspera competição</b>	A definir		Treino com acompanhamento Musical
		<b>18h45</b>	<b>Reunião Técnica de Clubes - Sorteio</b> Dueto Técnico Absoluto <b>Intervalo</b> Figuras Juvenis <b>Intervalo</b> Solo Técnico Absoluto
<b>1ª Jornada</b>	7h45/	9h00/	
<b>1ª Sessão</b>	8h45	12h30	
<b>1ª Jornada</b> <b>2ª Sessão</b>	14h45/ 15h45	16h00/ 19h30	Equipa Juvenil
			<b>Intervalo</b>
			Figuras Infantis
			<b>Intervalo</b>
			Esquema Livre Combinado Júnior
			Solo Livre Absoluto
			<b>Cerimónia Protocolar de Entrega de Medalhas</b> Dueto Livre Absoluto Solo Juvenil <b>Intervalo</b> Equipa Infantil Equipa Técnica Júnior <b>Cerimónia Protocolar de Entrega de Medalhas</b>
<b>2ª Jornada</b>	7h45/	9h00/	
			<b>1ª Sessão</b>
<b>2ª Jornada</b> <b>2ª Sessão</b>	14h45/ 15h45	16h00/ 19h30	<b>Desfile dos participantes</b>
			Equipa Técnica Absoluta
			Dueto Infantil
			<b>Intervalo</b>
			Dueto Técnico Júnior
			Esquema Livre Combinado Juvenil
			<b>Cerimónia Protocolar de Entrega de Medalhas</b> <b>Reunião Comissão Técnica Nacional</b>
		<b>21h00</b>	
<b>3ª Jornada</b>	7h45/	9h00/	
			<b>1ª Sessão</b>
<b>3ª Jornada</b> <b>2ª Sessão</b>	14h30/ 15h30	15h45/ 18h30	Equipa Livre Absoluta Solo Infantil <b>Intervalo</b> Equipa Livre Júnior Dueto Juvenil <b>Cerimónia Protocolar de Entrega de Medalhas</b> Dueto Livre Júnior Esquema Livre Combinado Infantil <b>Intervalo</b>

			Esquema Livre Combinado Absoluto
			<b><i>Cerimónia Protocolar de Entrega de Medalhas</i></b>

## 11. ACOMPANHAMENTO MUSICAL

### 11.1. SUPORTE INFORMÁTICO MUSICAL

O acompanhamento musical tem de ser apresentado em ficheiro formato MP3 ou MP4 e enviado até 5 dias corridos antes do início da competição para os seguintes endereços de email: [sincro.musicas@fpnatacao.pt](mailto:sincro.musicas@fpnatacao.pt) e [mariana.marques@fpnatcao.pt](mailto:mariana.marques@fpnatcao.pt).

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. (*Exemplo1: 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 detetadas falhas nas características acima referidas, será solicitado ao delegado do clube que apresente um novo ficheiro MP3 para a competição.

## 12. JURI DA COMPETIÇÃO

Os clubes que participem no Open de Portugal solicitarão ao Conselho Regional de arbitragem da sua associação territorial a nomeação de um árbitro para integrar a equipa de arbitragem, nas diferentes funções. Esta intenção será referida aquando do momento da inscrição, onde deverão identificar o respetivo árbitro.

A arbitragem desta competição está a cargo do Conselho Nacional de Arbitragem.



