



## **Documento orientador para a Prova de Seleção e acesso ao Estágio de Natal**

27 de dezembro de 2020 | Lagos

Este documento pretende ser orientador para a preparação da prova de seleção 2020-2021, e dele constam os critérios de seleção e a forma de organização dos testes integrantes desta prova.

Os vídeos ilustrativos das tarefas estão disponíveis em <https://photos.app.goo.gl/mqzppJwSdtNzmNFu5> . Os interessados devem solicitar acesso através do email [sylvia.hernandez@fpnatacao.pt](mailto:sylvia.hernandez@fpnatacao.pt).

### **CRITÉRIOS DE SELEÇÃO**

- Prestação individual na prova de figuras e/ou dos elementos técnicos no Campeonato zonal;
- Para se apresentar à prova de seleção deve estar classificada dentro das 10 primeiras do Torneio Zonal em uma das competições. \*
- Nadadoras que cumpram com os referenciais apresentados nos critérios para a Seleção Nacional.

*\*se alguma atleta obtiver a classificação 0 (zero) em Figuras/ Elementos Técnicos será contabilizada a média resultante do conjunto das restantes Figuras/Elementos Técnicos.*

### **PROVAS | SECO, DESLOCAMENTOS E TÉCNICA**

**Fase 1:** Tarefas em seco

**Fase 2:** Combinações de deslocamentos (esta fase é eliminatória, e só passam à fase 3 um total de 6 a 8 atletas juvenil e júnior).

**Fase 3:** Técnica e resistencia de remada

**Fase 4:** Entrevista individual

#### **1. Fase 1 - Em seco:**

- a. Três apoios: Ariana (pausa 5 seg em cada);
- b. Arco na parede;
- c. Manutenção de 90 graus nos espaldares: cronometrar tempo até perder os 90 graus;
- d. *Burpees* com metrónomo 110 bpm, 1 movimento por cada som (será contado o número de repetições efetuadas mantendo o ritmo);



e. Dominadas tricepede: cronometrar o tempo em cima sem descer;

## 2. Fase 2 - Na água | Deslocamento:

Algumas das seguintes combinações de deslocamentos em séries de 25m até 200m podem ser solicitadas para a prova de seleção. Será valorizada a intensidade, altura, força de propulsão, potência e resistência do atleta. Também serão valorizados os tempos obtidos em cada uma, realizando as propulsões com máxima explosividade e deslocamento,

- 25 m: 20 remadas em grua estática > saída explosiva a torpedo 25m > 50 (25 JUV) remadas em vertical
- 25m: 12,5m crol sprint > aos 12,5m entrada de carpa > roda ¼ para mesa e sobe para vertical > vertical a andar de lado o máximo que consegue até baixar altura > (quando começar a perder altura) espira descendente de 1 volta rápida > recupera rápido para ovo à superfície e vertical explosiva com ½ volta e desfaz (puxa joelhos ao peito) > transição rápida para retro e entra de novo para carpa e repete o necessário até chegar à parede.
- 25m: crol até aos 12,5m > entrada de carpa > sobe para grua > 10 remadas em grua rabo seco > 10 trocas de grua-vertical\* > fecho rápido para vertical e espira rápida. Continua 12,5m igual e troca de perna.
- 25m: crol até aos 12,5m > entrada de carpa > sobe para joelho fletido > 10 remadas em joelho fletido rabo seco > 10 trocas de joelho fletido-vertical\* > fecho rápido para vertical e espira rápida. Continua 12,5m igual e troca de perna.
- 25m: 3 braçadas em apneia > boost-thrust > contínua (sequência 3 vezes).
- 25m: Quick-pull-over-over-over (igual ao quick-pull-over, mas o braço em vez de passar uma vez, fazem-se 3 passagens de “crol com o braço esticado”)
- 25m: crol sprint até aos 12,5m > entra para carpa e sobe para grua 10 remadas rabo seco > fecho para grua enquanto espira descendente de 360° (movimento igual ao do thrust de elemento de dueto absoluto) > repete os outros 12,5m com a perna contrária.
- 25m: perna de ballet dupla sentada (apenas os pés e a cabeça estão fora de água) em contra-standard > chega aos 12,5m sobre para perna de ballet dupla “normal” e roda 360° > volta a descer para dupla sentada e continua até ao fim.
- 25m: Apneia em Torpedo 45 graus > no final (sem respirar) thrust 180 twirl.
- 25m: trocas de ballet rápidas (dorsal – joelho fletido – ballet – joelho fletido – dorsal e o vai trocando de perna) > aos 12,5m perna de ballet explosiva e entra para ovo > sobre para vertical 20 remadas > desfaz rápido a vertical > patada para dorsal e continua até ao fim.
- 25m: sequência de quicks: nado lateral com ambos os braços esticados e pernas de crol > passa para retro e sobre o braço de baixo para 45° > patada de bruços e braçada de costas > vira de novo para nado lateral. (são 3 movimentos diferentes, a transição é rápida).

## Fase 3 - Na água | Remadas:



Organizadas como se fosse uma competição de Figuras, respeitando a técnica.

A Seleccionadora conta o número de remadas enquanto mantém a altura indicada e pára a contagem quando não seja executada a técnica de forma correta (deslocamento, perda de ângulos, etc) :

- Número máximo de remadas em vertical Joelho fletido com nádegas secas;
- Número máximo de remadas em americana sem afundar os joelhos.
- Número máximo de remadas em torpedo vertical com máxima altura até afundar os joelhos

#### Fase 4 - Em seco | Entrevista:

As atletas serão entrevistadas individualmente pela Seleccionadora Nacional a fim de serem abordados os objetivos a curto e longo prazo relativos ao projeto de desenvolvimento da Natação Artística.