



**REGULAMENTO DE  
COMPETIÇÕES NACIONAIS**

**2017/2018**



## ÍNDICE

<b>DISPOSIÇÕES GERAIS .....</b>	<b>2</b>
1. INTRODUÇÃO .....	2
2. QUADRO COMPETITIVO E DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO .....	2
3. PARTICIPAÇÃO .....	2
4. INSCRIÇÕES .....	2
5. CATEGORIAS.....	3
6. SORTEIO .....	4
7. JÚRI DA COMPETIÇÃO.....	4
8. SALTOS OBRIGATÓRIOS, LIMITES DE COEFICIENTE DE DIFICULDADE E FORMA DE AVALIAÇÃO.....	4
9. CASOS OMISSOS.....	7
<b>COMPETIÇÕES .....</b>	<b>8</b>
1. ENCONTRO NACIONAL DE SALTOS PARA A ÁGUA, POR GRUPOS DE IDADES .....	8
2. ENCONTRO NACIONAL SENIOR DE SALTOS PARA A ÁGUA.....	8

## DISPOSI OES GERAIS

### 1. INTRODU O

O presente documento regulamenta todas as Competi oes de  mbito Nacional a ter lugar na  poca de 2017/ 18, para todos os escal es.

### 2. QUADRO COMPETITIVO E DATA LIMITE DE INSCRI O

Passamos a apresentar o quadro com o calend rio das competi oes de Saltos para a presente  poca:

COMPETI�O	DATAS	LOCAIS	DATA LIMITE de INSCRI�OES
Encontro Nacional de Saltos Para a água, por Grupos de Idades	25 e/ou 26 de Agosto	Loulé	5 de Agosto
Encontro Nacional Senior de Saltos Para a água	25 e/ou 26 de Agosto	Loulé	5 de Agosto

### 3. PARTICIPA O

A participa o em provas nacionais   reservada a saltadores filiados na Federa o Portuguesa de Nata o (FPN) como individuais ou em representa o de clubes ou outras entidades filiadas, mediante o pagamento de uma taxa de inscri o.

Na presente  poca n o haver  nenhuma prova de apuramento para as competi oes nacionais, dependendo a participa o unicamente da vontade de saltadores, clubes ou outras entidades filiadas.

Na presente  poca apenas haver  competi oes nacionais individuais.

### 4. INSCRI OES

As inscri oes ser o efectuadas pelo preenchimento online do formul rio de inscri o, que estar  dispon vel no s tio internet da Federa o Portuguesa de Nata o bem como no da Associa o Portuguesa de Saltos Para a  gua, a partir do dia 1 de Julho de 2018 e at   s 24:00 do dia 5 de Agosto de 2018.

Todas as inscri oes ficar o condicionadas   recep o do respetivo pagamento e comprovativo do mesmo em [inscricoes@fpnatacao.pt](mailto:inscricoes@fpnatacao.pt), que poder  ser efetuado por transfer ncia banc ria para o NIB 0018.0003.13330170020.88 ou IBAN PT50.0018.0003.13330170020.88 ou ainda por dep sito na conta n  0003.13330170020 do Banco Santander.

Documento elaborado pela

REGULAMENTO DE COMPETI OES NACIONAIS – SALTOS

As taxas de inscrição são as constantes da seguinte tabela.

SALTADORES EM COMPETIÇÃO	TAXA DE INSCRIÇÃO POR SALTADOR	
	Associado ASSAPO*	Não associado ASSAPO*
Até ao 5º saltador	€15,00	€30,00
Do 6º ao 10º saltador	€12,50	€25,00
Do 11º ao 15º saltador	€10,00	€20,00
Do 16º ao 20º saltador	€7,50	€15,00
A partir do 21º saltador	€5,00	€10,00

Exemplo de cálculo: Um clube associado da ASSAPO que inscreva 17 saltadores, tem a pagar 5x15,00€ + 5x12,50€ + 5x10,00 + 2x7,50€, num total de 202,50€. Caso não seja associado, o valor a pagar será de 405,00€.

Só será devida uma taxa de inscrição por cada saltador por cada competição. Isto é, um saltador que compita em trampolim de 1m, 3m e plataforma terá a pagar o mesmo valor que um outro que apenas compita em plataforma.

\*Na presente época, todos os saltadores serão considerados “Associado ASSAPO”.

## 5. CATEGORIAS

As categorias constam da tabela seguinte.

CATEGORIAS	IDADES A 31/12/2018	ANO DE NASCIMENTO
Minis (Min)	6/7 anos	2011 – 2012
Cadetes (Cad)	8/9 anos	2009 – 2010
Infantis (Inf)	10/11 anos	2007 – 2008
Juvenis (Juv)	12/13 anos	2005 – 2006
Juniores B (JunB)	14/15 anos	2003 – 2004
Juniores A (JunA)	16/18 anos	2000 – 2002
Seniores (Sen)	≥ 19 anos	1999 e anteriores

Documento elaborado pela

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES NACIONAIS – SALTOS

## 6. SORTEIO

O sorteio das Ordens de Passagem dos saltadores será realizado na Escola Secundária de Loulé, na 4ª feira imediatamente anterior às competições, às 12:00.

Até às 18:00, as OP's serão enviadas por correio electrónico para cada uma das entidades.

## 7. JÚRI DA COMPETIÇÃO

Protestos e outras situações inerentes à competição serão sujeitos à avaliação e deliberação do Júri da Competição que será composto pelo Juiz Árbitro da Competição, o Diretor da Competição e um membro da Comissão Técnica dos Saltos Para a Água.

É também da competência do Júri da Competição a eventual adaptação de alguma regra FINA em concreto, em virtude de alguma limitação a nível de meios materiais ou humanos.

## 8. SALTOS OBRIGATÓRIOS, LIMITES DE COEFICIENTE DE DIFICULDADE E FORMA DE AVALIAÇÃO

Todas as condicionantes a nível de saltos e outros elementos técnicos a executar constam da tabela seguinte (ao longo de 4 páginas).

Categorias	Aparelho	Elementos a executar	Avaliação
Minis 6/7 anos	No deck (em rolo de praticável ou colchão de ginástica)	Rolamento à frente engrupado (de pé para de pé); rolamento atrás engrupado, em plano inclinado (de pé para de pé); roda; subida a apoio facial invertido (pino) e regresso à posição vertical (subida livre, 3 segundos de manutenção da posição); com o DMT montado de forma a que toda a lona fique na horizontal, rolamento saltado para plano elevado (com pelo menos 60cm), com recepção em <i>plat dos</i> ou sentado (realizando 2 a 4 passos de corrida de chamada ou até 5 extensões); 5 bolinhas (ao ritmo de 1 por segundo, sem tocar com os pés no solo a não ser no final da 5ª repetição); prancha (15 segundos). A roda e o pino e o rolamento saltado podem ser realizados com ajuda do treinador, caso em que à nota do elemento serão deduzidos 50%.	Insucesso = 0 Sucesso = 5 a 10
	Borda da piscina	Extensão à frente; extensão atrás; meia pirueta à frente; meia pirueta atrás; rolamento à frente com partida de cócoras; rolamento atrás com partida de cócoras; salto engrupado à frente; mergulho à frente. O rolamento atrás com partida de cócoras e o mergulho à frente podem ser executados com ajuda, caso em que à nota final serão deduzidos 50%.	Insucesso = 0 Sucesso = 5 a 10
	1m	Salto de extensão à frente; salto engrupado à frente; salto de extensão atrás; salto engrupado atrás (todos sem corrida e com entrada de pés). Para competir neste aparelho é necessário competir no deck e na borda da piscina também.	Regras FINA
Cadetes 8/9 anos	Vd. página seguinte.		

Documento elaborado pela

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES NACIONAIS – SALTOS

Categorias	Aparelho	Elementos a executar	Avaliação
Cadetes 8/9 anos	No deck (em rolo de praticável ou colchão de ginástica)	Rolamento à frente engrupado ou encarpado de pernas juntas, (de pé para de pé); rolamento atrás engrupado (de pé para de pé); roda; subida a apoio facial invertido (pino) e regresso à posição vertical (subida livre, 3 segundos de manutenção da posição); com o DMT montado de forma a que toda a lona fique na horizontal, 3/4 de mortal à frente, com receção em <i>plat dos</i> em plano elevado com pelo menos 60cm, realizando 2 a 4 passos ou até 3 extensões; 10 bolinhas (ao ritmo de 1 por segundo, sem tocar com os pés no solo a não ser no final da 10ª repetição); prancha (30 segundos). O pino pode ser realizado com ajuda do treinador (apenas no equilíbrio/manutenção da posição), caso em que à nota do elemento serão deduzidos 50%.	Insucesso = 0 Sucesso = 5 a 10
	Borda da piscina	Extensão à frente; extensão atrás; meia pirueta à frente; meia pirueta atrás; pirueta à frente; rolamento à frente com partida de cócoras; rolamento atrás com partida de cócoras; salto engrupado à frente; salto encarpado à frente; salto engrupado atrás; salto encarpado atrás; mergulho à frente (1/2 mortal); mergulho atrás (1/2 mortal); mortal à frente (sem corrida). O mergulho atrás pode ser realizado com ajuda do treinador, caso em que à nota final serão deduzidos 50%.	Insucesso = 0 Sucesso = 5 a 10
	1m	Salto engrupado à frente; salto engrupado atrás; salto encarpado à frente; salto encarpado atrás, mergulho à frente, mortal à frente (todos os saltos à frente são com corrida). Para competir neste aparelho é necessário competir no deck e na borda da piscina também.	Regras FINA
	3m	Salto engrupado à frente; salto engrupado atrás; salto encarpado à frente; salto encarpado atrás (todos os saltos à frente são com corrida). Para competir neste aparelho é necessário competir no deck e na borda da piscina também.	
Infantis 10/11 anos	1m	3 saltos de, no mínimo, 2 grupos distintos (5,4 dif.) + 2 saltos de 2 grupos distintos (4,4 dif.) No mínimo terá de haver saltos de 2 grupos.	Regras FINA
	3m	3 saltos, no mínimo, 2 grupos distintos (5,7 dif.) + 2 saltos de 2 grupos distintos (4,6 dif.) No mínimo terá de haver saltos de 2 grupos.	
	5m	3 saltos, no mínimo, 2 grupos distintos (5,4 dif.) + 2 saltos de 2 grupos distintos (4,8 dif.) No mínimo terá de haver saltos de 2 grupos.	
Juvenis 12/13 anos	Vd. página seguinte.		

Categorias	Aparelho	Elementos a executar	Avaliação
Juvenis 12/13 anos	1m	3 saltos de 3 grupos distintos (5,4 dif.) + 3 saltos de 3 grupos distintos (6,9 dif.) No mínimo terá de haver saltos de 3 grupos.	Regras FINA
	3m	3 saltos de 3 grupos distintos (5,7 dif.) + 3 saltos de 3 grupos distintos (7,9 dif.) No mínimo terá de haver saltos de 3 grupos.	
	5m/7,5m	3 saltos de 3 grupos distintos (5,4 dif.) + 3 saltos de 3 grupos distintos (7,8 dif.) No mínimo terá de haver saltos de 4 grupos.	
Juniore B 14/15 anos	1m	4 saltos de, no mínimo, 3 grupos distintos (7,5 dif.) + 3 saltos de 3 grupos distintos (sem limite de dif.) No mínimo terá de haver saltos de 3 grupos.	Regras FINA
	3m	4 saltos de, no mínimo, 3 grupos distintos (7,9 dif.) + 3 saltos de 3 grupos (sem limite de dif.) No mínimo terá de haver saltos de 3 grupos.	
	5m/7,5m/10m	3 saltos de 3 grupos distintos (5,7) + 3 saltos de 3 grupos distintos (sem limite de dif.) No mínimo terá de haver saltos de 4 grupos.	
Juniore A 16/18 anos	1m	5 saltos de, no mínimo, 4 grupos distintos (9,0) + 3 saltos de 3 grupos distintos (sem limite de dif.) No mínimo terá de haver saltos de 4 grupos.	Regras FINA
	3m	5 saltos de, no mínimo, 4 grupos distintos (9,5 dif.) + 3 saltos de 3 grupos distintos (sem limite de dif.) No mínimo terá de haver saltos de 4 grupos.	
	5m/7,5m/10m	4 saltos de 4 grupos distintos (7,6 dif.) + 3 saltos de 3 grupos distintos (sem limite de dif.) No mínimo terá de haver saltos de 4 grupos.	
Seniores ≥ 19 anos	Vd. página seguinte.		

Categoria de Seniores		
Alturas	Saltos a executar por Homens	Saltos a executar por Senhoras
1m/3m	6 saltos de 5 grupos diferentes, sem limite de dificuldade.	5 saltos de grupos diferentes, sem limite de dificuldade.
10m	6 saltos de 6 grupos diferentes, sem limite de dificuldade.	5 saltos de grupos diferentes, sem limite de dificuldade.

## 9. CASOS OMISSOS

A resolução de eventuais casos omissos será da competência da Direcção da ASSAPO, havendo sempre possibilidade de recurso para a FPN.



## COMPETIÇÕES

### 1. ENCONTRO NACIONAL DE SALTOS PARA A ÁGUA, POR GRUPOS DE IDADES

Esta competição não terá provas de apuramento nem mínimos de participação.

Haverá apenas provas individuais.

Serão aplicadas as Regras FINA, sujeitas às condicionantes da tabela referida no ponto 8. das Disposições Gerais e às que resultem de falta de condições materiais ou humanas.

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada categoria.

### 2. ENCONTRO NACIONAL SENIOR DE SALTOS PARA A ÁGUA

Esta competição não terá provas de apuramento nem mínimos de participação.

Haverá apenas provas individuais.

Serão aplicadas as Regras FINA, sujeitas às condicionantes da tabela referida no ponto 8. das Disposições Gerais e às que resultem de falta de condições materiais ou humanas.

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada categoria.