



**REGULAMENTO DE  
PROVAS DE SELEÇÃO**

2015-2016



NATAÇÃO **SINCRONIZADA**



## ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO .....	3
2. LOCAL E DATA.....	3
3. PARTICIPAÇÃO.....	3
4. INSCRIÇÕES.....	3
5. PROCEDIMENTOS.....	4
6. PROGRAMA E RESULTADOS.....	4
ANEXO I.....	5
ANEXO II.....	7

PARCEIROS



cosmos

WINNERS



DEPILCLUB

LEVE NA DEPILAÇÃO A LÂMINA

Fruit

o Fresh Handmade

CISSON

ALTA PERFORMANCE

BIOMEDICINA ESPORTIVA cm



Sotécnica

... VINGI

vimeiro

classique



PATROCINADORES



playgo em movimento

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS DE DESPORTO JUVENIL



## PROVA DE SELEÇÃO - NATAÇÃO SINCRONIZADA

### 1. INTRODUÇÃO

A prova de selecção 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 duas equipas com as melhores nadadoras nacionais com o objectivo de representar a selecção nacional nos escalões de Juvenis e Absolutas em competições internacionais.

### 2. LOCAL E DATA

A prova de selecção será realizada no dia 8 de Novembro de 2015 nas instalações do Complexo Desportivo de Rio Maior (DESMOR) – Complexo de Piscinas. A prova para o escalão Juvenil decorrerá entre as 9h30 e as 12h30 e a prova para o escalão Absoluto decorrerá entre as 15h00 e as 18h00.

### 3. PARTICIPAÇÃO

Esta prova destina-se às nadadoras das categorias Juvenil e Absoluta.

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 fpnssystem.

### 4. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser enviadas por fax para o nº 214191739 ou por correio electrónico para [inscricoes.sincronizada@fpnatacao.pt](mailto:inscricoes.sincronizada@fpnatacao.pt).

A inscrição de uma nadadora em qualquer das provas terá uma taxa de 10€. No caso de a mesma nadadora se inscrever na prova de selecção da categoria Juvenil e na prova da categoria Absoluta, apenas lhe será cobrado o valor de inscrição de uma das provas de selecção.





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

O pagamento deve ser efectuado por transferência bancária para o

- **NIB** 0018.0003.13330170020.88 ou
- **IBAN** PT50.0018.0003.13330170020.88,

ou ainda por **Depósito em conta n.º**0003.13330170020 do Banco Santander.

O comprovativo do respetivo pagamento deve ser enviado no imediato para a FPN (fax: 214191739 ou correio electrónico: [inscricoes.sincronizada@fpnatacao.pt](mailto:inscricoes.sincronizada@fpnatacao.pt)).

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 **2 de Novembro**, não sendo aceites mais inscrições após essa data.

## 5. PROCEDIMENTOS

As provas de seleção decorrerão à porta fechada, não sendo permitida assistência nas bancadas da piscina com excepção das respectivas treinadoras. Estas poderão 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.

## 6. PROGRAMA E RESULTADOS

O programa das provas de seleção está disponível em anexo a este regulamento (ANEXO I). Qualquer dúvida, não hesitem em contactar a nossa Consultora Externa SylviaHernándezMendizábal ([sylviamendi@gmail.com](mailto:sylviamendi@gmail.com)), responsável pelas provas de seleção.

Os resultados das provas de seleção serão divulgados no site oficial da FPN, em forma de circular ou comunicado, aquando da primeira convocatória para o Estágio I.



## ANEXO I

### CATEGORIA JUVENIL

PRUEBAS FISICAS EN SECO	PRUEBAS FISICAS EN AGUA
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>FLEXIBILIDAD:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Carpaadelante (seat and reach)</li> <li>2. Ariatna</li> <li>3. Flexibilidad de hombros</li> <li>4. Arco (medida desde el talon hasta la muñeca)</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>FIGURAS:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Barracuda</li> <li>2. Marsopa</li> <li>3. Ariatna</li> </ol> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>FUERZA:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 20 x V Abdominales</li> <li>2. 5 x Dominadas</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>DESPLAZAMIENTOS:</b> <p><b>Workout 1: 75m</b> Grúa 15 RA + 50 Crol tope + vertical 10 remadas + tirabuzon 720° + 25 mariposa tope + 1ª figura del equipo</p> <p><b>Workout 2: 50m</b> Pies braza + 15" eggbeater + boost + barracuda tirabuzon + boost + ½ crol sin respirar + vertical 10 RA + 5 boost + ½ apnea + boost + barracuda</p> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>ISOMETRICOS EN ESPALDERA:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Máximo de V a 90°</li> <li>2. Máximo de segundos enposiciónen L</li> </ol> </li> </ul>	

Sylvia Hernández Mendizábal

## CATEGORIA ABSOLUTA

PRUEBAS FISICAS EN SECO	PRUEBAS FISICAS EN AGUA
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>FLEXIBILIDAD:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Carpaadelante (seat and reach)</li> <li>Split derecho</li> <li>Arco en nova</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>DESPLAZAMIENTOS:</b></li> </ul> <p><b>Workout 1: 75m</b> Grúa 15 RA + 25 Crol tope + vertical + giro 720° + 25 mariposa tope + NOVA elemento + 25 crolmaxvelocidad + MARSOPA elemento + boost + PIERNAS DE BALLET elemento</p> <p><b>Workout 2: 50m</b> 25m Pies braza + 15" eggbeater + boost + BARRACUDA elemento + boost + ½ apnea + vertical 10 RA + boost + ½ apnea + BARRACUDA elemento</p> <p><b>Workout 3: 25m</b> ½ apnea + figura de coreografia + crolsin respirar</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>FUERZA:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>30 x V Abdominales (piernas estiradas)</li> <li>10 x Dominadas bíceps</li> <li>Pase la pierna frente, lado, atrás, lado, frente com ângulo de 90° o más de 90°</li> </ol> </li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>ISOMETRICOS EN ESPALDERA:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máximo de segundos enposiciónen L</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>REQUERIMIENTOS DE DUO</b></li> </ul>

Sylvia Hernández Mendizábal






Treinador(es)	Assinatura e Carimbo do Clube
1.	
2.	

