



FPN

REGULAMENTO DE PROVAS DE NÍVEL



NATAÇÃO **ARTÍSTICA**

2018 / 2019

Índice

1. Âmbito	3
2. Objectivo	3
3. Caracterização	3
4. Destinatários	3
5. Níveis do Programa	4
6. Sistema de Avaliação	18
7. Organização da Prova	21
7.1 Competências da FPN	21
7.2 Competências da AT organizadora	21
8. Participação	21
9. Inscrições	22
10. Categorias	22
11. Sistema de Som	22
12. Resultados	22
13. Horários	22
14. Júri da Prova	22
15. Casos Omissos	23
ANEXOS	24

1. ÂMBITO

O Programa de Níveis (PN) é um programa de desenvolvimento desportivo da disciplina de Natação Artística (NArt) na sua vertente competitiva.

Trata-se de um programa estruturado de conteúdos técnicos sistematizados em níveis de desenvolvimento desportivo, permitindo o acesso diferenciado de nadadoras das várias categorias aos Quadros Competitivos Nacionais (QCN), fazendo a correspondência entre os níveis do programa e as categorias e competências necessárias à competição.

À semelhança dos QCN, as Provas de Nível regulam-se por um regulamento próprio apresentado no ponto 7 deste documento.

2. OBJECTIVO

O PN tem os seguintes objetivos:

1. Definir e avaliar competências relevantes para a progressão na carreira da nadadora de NArt;
2. Possibilitar o acesso diferenciado e positivo aos QCN;
3. Registrar e avaliar competências diferentes das apresentadas nos quadros competitivos, traçando um perfil evolutivo da nadadora durante a sua permanência no programa;
4. Fomentar a competição de âmbito regional, onde os valores da ética e do espírito desportivo prevalecem.

3. CARACTERIZAÇÃO

O PN é composto por 4 níveis de dificuldade e complexidade crescente aos quais se encontram associadas as seguintes categorias:

- **Nível 1:** permite a participação de nadadoras da categoria **Infantil** nos QCN;
- **Nível 2:** permite a participação de nadadoras da categoria **Juvenil** nos QCN;
- **Nível 3:** permite a participação de nadadoras da categoria **Júnior** nos QCN;
- **Nível 4:** permite a participação de nadadoras da categoria **Sénior** nos QCN.

As nadadoras apenas devem realizar o Nível correspondente ao seu escalão etário e de competição, de acordo com o Regulamento de Competições Nacionais.

Cada nível é composto por conteúdos técnicos agrupados em **5 domínios**:

1. **Natação;**
2. **Figuras;**
3. **Destrezas em seco;**
4. **Destrezas na água e**
5. **Esquema.**

4. DESTINATÁRIOS



O PN destina-se a nadadoras filiadas que têm como objetivo a participação nos Campeonatos Nacionais de Natação Artística. Só poderão participar nadadoras com exame médico válido à data da competição, devidamente inserido e validado no programa *fpnsystem*.



NÍVEL 1

1. NATAÇÃO		
Descrição	Execução	Avaliação
100m Crol	Tempo 1'50"	Por pontuação. A cada violação ao Regulamento FINA de NPD será subtraído um ponto, assim como o não cumprimento do tempo de execução para cada prova. Nota mínima para ser APTO: 2
100m Costas	Tempo 2'00"	
100m Bruços	Tempo 2'05"	

Com partida e viragens de acordo com o Regulamento FINA de Natação Pura Desportiva; Tolerância: Infantis nascidas em 2007 = 15"; Infantis nascidas depois de 2007 = 30"


2. FIGURAS			
Descrição		Avaliação	
Nº	Nome da Figura	C.D.	
106	Perna de ballet perna esticada	1.6	Por pontuação (0 a 10). De acordo com o Regulamento FINA de NArt. Média para ser APTO: nascidas em 2007: 4,5 pontos; nascidas depois de 2007: 4,0 pontos.
301	Barracuda	1.9	

3. DESTREZAS EM SECO			
Descrição	Execução	Requerimentos mínimos para ser APTO	Avaliação
1. Espargata no chão com a melhor perna (manter 10 segundos na posição). 	Realizar a melhor espargata lateral (direita ou esquerda) de forma a que a distância desde a púbis e o solo não seja superior a 10cm. Os MS não devem tocar o solo e devem estar em extensão lateralmente ao tronco.	<ul style="list-style-type: none"> - Joelhos em extensão; - Pés em pontas; - Não superar a distância estabelecida como máxima desde a púbis ao solo; - Manter a posição durante 10 segundos cronometrados. 	Apto / Não Apto
2. Ponte com os MI juntos e em extensão (manter 15 segundos na posição). 	Partindo da posição básica dorsal com os MI em flexão, realizar a ponte com o apoio das mãos e dos pés no solo. Os MI devem estar juntos e em extensão máxima durante 15 segundos.	<ul style="list-style-type: none"> - MI juntos com joelhos em extensão; - Manter a posição durante 15 segundos cronometrados. 	Apto / Não Apto
3. 20 Repetições de ponta-flex a cada 8 tempos em posição de L (90º entre tronco e	Sustentar a posição de L (MI elevados e tronco no solo) com um ângulo de 90º entre o tronco e os MI durante 20 repetições de	<ul style="list-style-type: none"> - MI juntos com joelhos em extensão durante toda a destreza; 	Apto / Não Apto

<p>MI) com MI em extensão máxima.</p>	<p>movimento plantar de ponta-flex. Os MI devem estar em extensão máxima durante toda a destreza. Os MS devem estar no solo em extensão lateralmente ao tronco (formando uma cruz com o tronco). A troca entre a posição plantar de ponta e flex (com os calcanhares a apontar para o teto) deve ser feita em contagens de 8 tempos rápidos. A troca é acontece sempre ao número 1. Um movimento de ponta + um movimento de flex = 1 repetição.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ângulo de flexão entre o tronco e os MI de 90°; - Realizar força na manutenção e troca entre o movimento plantar de ponta – flexão. 	
<p>4. 20 Segundos em posição de prancha com os MS esticados (4 apoios) + Rotação para prancha lateral (lado direito) com 5 elevações do MI em extensão + Posição de prancha com os 4 apoios + Rotação para prancha lateral (lado esquerdo) com 5 elevações do MI em extensão.</p> 	<p>Desde a posição de prancha (4 apoios), com as mãos na linha dos ombros (ou um pouco mais afastadas), MS esticados, corpo alinhado e MI juntos, a nadadora deverá sustentar a posição durante 20 segundos cronometrados. Após este tempo deverá realizar uma rotação sob o eixo longitudinal do corpo e assumir a posição de prancha lateral (só com um braço apoiado no solo e em extensão) sem perder o alinhamento da anca. Nesta posição lateral, a nadadora deverá elevar 5 vezes o MI menos próximo do solo em máxima extensão e ponta. Volta a assumir a posição de prancha com quatro apoios no solo e realiza a mesma rotação e 5 elevações do MI para o lado contrário.</p> <p>A posição do MS nas pranchas laterais é opcional: poderá estar estendido e apoiado na coxa, fletido e apoiado na anca ou estendido perpendicularmente ao tronco, contudo a posição escolhida pela nadadora deverá ser a mesma para os dois lados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Manter a sustentação da prancha de 4 apoios durante os 20 segundos cronometrados; - Realizar as 5 elevações do MI para cada um dos lados com máxima extensão e pontas; - Máximo de 1 repetição incompleta; - A zona lombar deve estar rígida, não deve realizar uma hiperlordose lombar para além da curvatura fisiológica da nadadora. 	<p>Apto / Não Apto</p>
<p>5. Equilíbrio em Vertical com 3 apoios (manter 10 segundos na posição).</p> 	<p>Realizar uma vertical no solo com o apoio das mãos e da cabeça ou antebraços e cabeça (formando um triângulo de sustentação). O corpo deve estar alinhado na linha de vertical perpendicular ao solo durante 10 segundos. MI juntos, em extensão e com os pés em pontas. A treinadora pode ajudar a nadadora a chegar à posição de vertical, no entanto o tempo de sustentação deve ser sem o apoio da mesma.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - MI juntos com joelhos em extensão; - Manter a posição durante 10 segundos cronometrados; - Máximo de 2 tentativas; - Perda mínima do alinhamento da posição de vertical. 	<p>Apto / Não Apto</p>

4. DESTREZAS NA ÁGUA

Descrição	Execução	Requerimentos mínimos para ser APTO	Avaliação
<p>1. Deslocamento de 3 metros em contratorpedo até assumir a posição de arqueada à superfície. Nesta última posição a nadadora deverá deslocar-se 3</p>	<p>Desde a posição básica dorsal com os MS acima da cabeça, realiza-se um deslocamento de 3 metros no sentido da cabeça com a remada de contratorpedo até à posição de arqueada à superfície. De seguida, na posição de arqueada à superfície, a nadadora deve</p>	<p>a) Realizar o deslocamento em contratorpedo de 3m e assumir a posição de arqueada à superfície; b) Manter a posição de arqueada à superfície durante 10 segundos cronometrados;</p>	<p>Por pontuação (0 a 10)</p>

<p>metros com a remada assimétrica e sustentar a posição durante 10 segundos.</p> 	<p>deslocar-se mais 3 metros no sentido da cabeça com a remada assimétrica e sustentar esta remada durante 10 segundos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Posição de arqueada à superfície:</u> região lombar arqueada, com a bacia, ombros e cabeça numa linha vertical. Pernas juntas e à superfície. • <u>Remada Assimétrica:</u> um braço por cima da cabeça com a palma da mão direcionada para o fundo da piscina (remada de apoio e equilíbrio). A outra mão coloca-se na frente do peito “puxando” água para gerar o deslocamento de 3 metros. 	<p>c) MI juntos com joelhos em extensão.</p>	<p>a) + b) + c) = 5 pontos</p>
<p>2.Retropedalagem estacionária, com 1 MS elevado durante 30 segundos.</p>	<p>Realizar retropedalagem sem deslocamento com um MS elevado durante 30 segundos.</p>	<p>a) Retropedalagem com os ombros secos e leves ou nenhum movimento de água durante os 30 segundos cronometrados.</p>	<p>Por pontuação (0 a 10) a) = 5 pontos</p>
<p>3.Posição de espargata (realizar 20 remadas vertical).</p>	<p>Lateralmente ao painel de juízes, a nadadora realiza a posição de espargata com aplicação de 20 remadas de vertical. Deverá executar a posição com máxima amplitude e extensão dos MI.</p>	<p>a) MI com joelhos em extensão e pontas durante toda a destreza; b) Espargata na máxima abertura possível (amplitudes avaliadas de acordo com o Manual FINA); c) 20 Remadas na posição de espargata; d) Inicia a espargata com a anca na linha vermelha do painel de juízes e termina no mesmo ponto sem deslocamento.</p>	<p>Por pontuação (0 a 10) a) + b) + c) + d) = 5 pontos</p>
<p>4.Manutenção do alinhamento corporal e da altura em vertical com aplicação da remada de vertical (realizar 15 remadas de vertical).</p>	<p>Lateralmente ao painel de juízes, a nadadora realiza a posição de vertical com aplicação de 15 remadas de vertical.</p>	<p>Não se avalia a altura, mas sim o alinhamento e a estabilidade da posição. Deve ser visível um pouco de esforço para manter a altura sem que este prejudique o alinhamento vertical. a) Perda mínima do alinhamento da posição de vertical; b) Realizar 15 remadas de vertical de forma a sustentar a posição sem subir e descer;</p>	<p>Por pontuação (0 a 10) a) + b) = 5 pontos</p>
<p>5.Apneia (subaquática) com impulso na parede na partida.</p>	<p>Desde a parede da piscina, realizar uma apneia subaquática com impulsão na parede na partida.</p>	<p>- Se realiza entre 0 a 19m = 3 pontos; - Se realiza 20m = 5 pontos; - Se realiza 25m = 7 pontos; - Se realiza 30m = 9 pontos; - Se realiza 35m = 10 pontos.</p>	<p>Nota Mínima para ser APTO: 5 pontos</p>

Nota: As destrezas na água são avaliadas por pontuação de 0 a 10. Os requerimentos mínimos definem o que será necessário para que a nadadora seja considerada APTA e obtenha a nota mínima em cada destreza. A partir do definido neste regulamento para a nota mínima necessária, serão aplicados os critérios de avaliação do Regulamento FINA de NArt para as destrezas 1, 2, 3 e 4.

5. ESQUEMA

- Espaço percorrido: mínimo 30m

- Duração: 1'40 (tolerância de mais ou menos 15")
- Realizar um esquema livre com os elementos apresentados pela ordem estabelecida.
- Entrada: Salto de cabeça
- Solo, com ou sem acompanhamento musical

Conteúdos

1. Boost com os 2 MS elevados (pode submergir totalmente após o boost) + Retropedalagem Lateral
2. Passeio à Frente
3. Retropedalagem com movimento de MS
4. Variações de Perna de Ballet e Flamingo ao longo de 5 metros
5. Deslocamento de 5 metros com 2 movimentos de Kick pull – over (com recuperação aérea dos MS e pela ordem direito-esquerdo ou ordem inversa)
6. Figura híbrida com Movimento Encarpado à Frente + Cauda de Peixe + Vertical de joelho fletido + final à escolha.


NÍVEL 2




1. NATAÇÃO		
Descrição	Execução	Avaliação
200m Estilos	Tempo 4'15"	Por pontuação. A cada violação ao Regulamento FINA de NPD será subtraído um ponto, assim como o não cumprimento do tempo de execução para cada prova. Nota mínima para ser APTO: 2

Com partida e viragens de acordo com o Regulamento FINA de Natação Pura Desportiva; Tolerância 10"

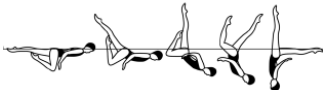
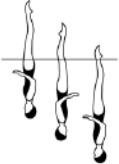

2. FIGURAS		
Descrição		Avaliação
Nº	Nome da Figura	C.D.
423	Ariana	2.2
143	Rio	3.1

Por pontuação (0 a 10). De acordo com o Regulamento FINA de NArt. Média para ser APTO: nascidas em 2005 e 2006: 5,0 pontos; nascidas em 2004: 5,5 pontos.

3. DESTREZAS EM SECO			
Descrição	Execução	Requerimentos mínimos para ser APTO	Avaliação
1. Realização das espargatas da Figura 423 – Ariana no solo. 	Realizar a transição das espargatas da Figura Ariana no solo. Uma das espargatas deverá estar plana no solo e noutra a distância desde a púbis e o solo não deverá ser superior a 10cm. Na espargata de frente, a distância entre a púbis e o solo não deve ser superior a 15cm e a nadadora poderá apoiar-se com as mãos no solo. A nadadora deve manter a posição durante 10 segundos em cada espargata. Os MS não devem tocar o solo e devem estar em extensão lateralmente ao tronco (com exceção da espargata frontal), podendo auxiliar no solo aquando da transição entre espargatas.	<ul style="list-style-type: none"> - Joelhos em extensão; - Pés em pontas; - Não superar a distância estabelecida como máxima desde a púbis ao solo, em cada espargata; - Manter a posição em cada espargata durante 10 segundos cronometrados. 	Apto / Não Apto
2. Ponte com um MI elevado: 10 segundos MI fletido na posição de vela (semelhante ao início da figura Nova) + 10 segundos elevado na vertical em extensão e perpendicular ao solo.	Partindo da posição básica dorsal com os MI em flexão, realizar a ponte com o apoio das mãos e dos pés no solo. A nadadora pode optar por assumir de imediato a posição de ponte com um MI elevado em vela ou iniciar na posição de ponte e elevar posteriormente o MI. O MI elevado deverá ter o hálux em contato com o joelho do MI de apoio durante 10 segundos. De seguida, a nadadora deverá elevar o mesmo MI na vertical de forma a ficar em extensão e perpendicular ao solo. O MI de apoio deverá estar em extensão máxima durante toda a destreza.	<ul style="list-style-type: none"> - Flexão do joelho do MI de apoio pouco acentuada; - O joelho do MI elevado deverá estar a apontar o teto da piscina; - Hálux do MI elevado em contato com o joelho do MI de apoio; - MI elevado estendido deverá manter o alinhamento vertical (desvio máximo de 45º da linha vertical); - Manter as posições durante 10 segundos cronometrados cada. 	Apto / Não Apto

<p>3. 25 Repetições de abdominais em V com sustentação da posição de V (90° entre tronco e MI) com MI em extensão e pontas (manter 15 segundos na posição).</p> 	<p>Desde a posição básica dorsal elevar simultaneamente o tronco e os MI ao centro e voltar à posição básica dorsal. Aproximar o mais possível o tronco e os MI. Os pés não devem tocar o solo. Realizar 25 repetições. Na última repetição sustentar a posição de V com um ângulo mínimo de 90° entre o tronco e os MI durante 15 segundos. Os MI devem estar em extensão máxima e os pés em pontas. Os MS não devem tocar o solo e podem estar em extensão lateralmente ao tronco ou na direção dos MI.</p>	<p>- MI juntos com joelhos em extensão (fator decisivo para ser considerada apta na destreza!)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar as 25 repetições - Ângulo de flexão entre o tronco e os MI entre 45° e 90°; - Manter a posição durante 15 segundos cronometrados. 	<p>Apto / Não Apto</p>
<p>4. 15 Flexões de braços com MI esticados.</p> 	<p>Desde a posição de prancha, com as mãos na linha dos ombros (ou um pouco mais afastadas), MS esticados, corpo alinhado e MI juntos, flexionam-se os MS para levar o peito ao solo até que os braços fazem um ângulo de 90° com o antebraço. Estendem-se de novo os cotovelos até à posição inicial.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar as 15 repetições; - Máximo de 1 repetição incompleta; - A zona lombar deve estar rígida, não deve realizar uma hiperlordose lombar para além da curvatura fisiológica da nadadora. 	<p>Apto / Não Apto</p>
<p>5. Posição de Cauda de Peixe com 3 apoios (manter 10 segundos na posição).</p> 	<p>Realizar a posição de Cauda de Peixe no solo com o apoio das mãos e da cabeça ou antebraços e cabeça (formando um triângulo de sustentação). O corpo e um MI devem estar alinhados numa linha vertical perpendicular ao solo enquanto que o outro MI deve estar paralelo ao solo na posição de Cauda de Peixe durante 10 segundos. MI em extensão e com os pés em pontas. A treinadora pode ajudar a nadadora a chegar à posição de Cauda de Peixe e, caso seja necessário, pode auxiliar na manutenção da posição sem agarrar o MI da nadadora durante o total dos 10 segundos.</p>	<p>- MI juntos com joelhos em extensão (fator decisivo para ser considerada apta na destreza!)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manter a posição durante 10 segundos cronometrados; - Máximo de 2 tentativas; - Perda mínima do alinhamento vertical e ângulo entre os dois MI de 90°. 	<p>Apto / Não Apto</p>

4. DESTREZAS NA ÁGUA			
Descrição	Execução	Requerimentos mínimos para ser APTO	Avaliação
<p>1. Retropedalagem estacionária, com os 2 MS elevados durante 30 segundos.</p>	<p>Realizar retropedalagem sem deslocamento com os dois MS elevados durante 30 segundos.</p>	<p>a) Retropedalagem com os ombros secos e leves ou nenhum movimento de água durante os 30 segundos cronometrados.</p>	<p>Por pontuação (0 a 10) a) = 5 pontos</p>
<p>2. Movimento de rotação de Cauda de Espada – Figura 403 até à Posição de Cavaleiro (duração da destreza à descrição das nadadoras com movimento controlado).</p>	<p>A partir da posição básica ventral com um joelho fletido, as costas da nadadora são arqueadas assim como o MI em extensão é elevado num arco de 180° por cima da superfície da água. Ao mesmo tempo que o MI estendido passa pela linha vertical, o MI com o joelho fletido é estendido com o pé a seguir a linha da vertical para assumir a posição de Cavaleiro.</p>	<p>a) MI com joelhos em extensão e pontas durante toda a destreza; b) Rotação de Cauda de Espada controlada sem grandes desvios do alinhamento vertical do MI em extensão; c) Mínimo deslocamento na transição entre a posição básica ventral com um joelho fletido e a posição de Cavaleiro;</p>	<p>Por pontuação (0 a 10) a) + b) + c) + d) + e) = 6 pontos</p>

		<p>d) Altura do Cavaleiro a um palmo acima do joelho (meio da coxa equivale à nota de 5,5);</p>	
<p>3. A partir de posição de Vertical executa uma espira descendente de 360°.</p> 	<p>Uma espira descendente de 360° deve ter início à altura da posição de Vertical e estará completa quando os tornozelos atingirem a linha da superfície da água. O movimento descendente completa-se na Vertical e é executado ao mesmo tempo que a espira.</p>	<p>a) MI com joelhos em extensão e pontas; b) Rotação descendente controlada sem grandes desvios do alinhamento vertical; c) Altura da Vertical pelo joelho (equivale à nota de 5,5); d) Realizar 20 remadas de Vertical + espira descendente de 360°.</p>	<p>Por pontuação (0 a 10) a) + b) + c) + d) = 6 pontos</p>
<p>4. Posição Vertical com joelho fletido, meia volta enquanto assume a posição vertical e movimento descendente na vertical (duração da destreza à descrição das nadadoras com movimento controlado).</p>	<p>Desde a posição de Vertical com joelho fletido, realizar uma rotação de 180° enquanto assume a posição de Vertical com o MI que estava fletido. É realizado um movimento descendente na posição de Vertical.</p>	<p>a) Perda mínima do alinhamento da posição de vertical; b) Realizar 10 remadas em Vertical com joelho fletido + 10 remadas na rotação de 180° + 10 remadas em Vertical + 10 remadas em movimento descendente na posição de Vertical (40 remadas no total) c) Altura da Vertical pelo joelho (= nota 5,5) e do joelho fletido acima da linha do joelho (= nota 5,5).</p>	<p>Por pontuação (0 a 10) a) + b) + c) = 6 pontos</p>
<p>5. A partir da Posição de Vertical, assume rapidamente a Posição de Espargata. Volta a assumir a Posição de Vertical com a elevação rápida dos MI. Movimento descendente na Posição de Vertical com velocidade controlada. Destreza semelhante à Figura 315 – Cegonha.</p> 	<p>A partir da Posição de Vertical, os MI descem rapidamente e simetricamente até à posição de Espargata. Os MI são elevados rapidamente e simetricamente até à posição de Vertical. É executado um movimento desentende na posição de Vertical com velocidade controlada.</p>	<p>a) MI com joelhos em extensão e pontas; b) Altura das Verticais pelo joelho (equivale à nota de 5,5); c) Movimento rápido com descida simétrica dos MI até Espargata assim como o fecho rápido e simétrico até Vertical; d) Realizar 20 remadas na posição de Vertical + abertura rápida Espargata + fecho rápido Vertical + 20 Remadas na Posição de Vertical.</p>	<p>Por pontuação (0 a 10) a) + b) + c) + d) = 6 pontos</p>
<p>6. Apneia (subaquática) com impulso na parede na partida.</p>	<p>Desde a parede da piscina, realizar uma apneia subaquática com impulsão na parede na partida.</p>	<p>- Se realiza 25m = 5,5 pontos; - Se realiza 30m = 7 pontos; - Se realiza 40m = 9 pontos; - Se realiza 50m = 10 pontos</p>	<p>Nota Mínima para ser APTO: 5,5 pontos</p>



Nota: As destrezas na água são avaliadas por pontuação de 0 a 10. Os requerimentos mínimos definem o que será necessário para que a nadadora seja considerada APTA e obtenha a nota mínima em cada destreza. A partir do definido neste regulamento para a nota mínima necessária, serão aplicados os critérios de avaliação do Regulamento FINA de NArt para as destrezas 1 à 5.

5. ESQUEMA

Espaço percorrido: mínimo 40m
Duração: 1'50" (tolerância de mais ou menos 15")
Realizar um esquema livre com os elementos apresentados pela ordem estabelecida.
Entrada: Salto de Cabeça
Solo, com ou sem acompanhamento musical

Conteúdos





1. Boost (2 MS elevados) sem submergir totalmente, seguido de retro pedalagem em deslocamento e com movimento de MS
2. Posição Vertical, meia volta, final à escolha.
3. Combinações de Pernas de Ballet durante 10 metros
4. Thrust, seguido de Espira 360°
5. Espargata, Cauda de Peixe, Vertical de Joelho Fletido, Espargata e Vertical.
6. Sequência final composta por: Movimento Encarpado à frente, Vertical e Espira 360°.

NÍVEL 3

- a) As nadadoras do escalão Juvenil de último ano que pretendam competir também no escalão Júnior na presente época desportiva deverão realizar a Prova de Nível 3.

1. NATAÇÃO		
Descrição	Execução	Avaliação
200m Estilos	Tempo 3'50"	Por pontuação. A cada violação ao Regulamento FINA de NPD será subtraído um ponto, assim como o não cumprimento do tempo de execução para cada prova. Nota mínima para ser APTO: 3.

Com partida e viragens de acordo com o Regulamento FINA de Natação Pura Desportiva; Tolerância 10"

2. DESTREZAS EM SECO			
Descrição	Execução	Requerimentos mínimos para ser APTO	Avaliação
<p>1. Espargata com o melhor MI com os braços apoiados na parede e tronco perpendicular ao solo.</p> 	<p>Realizar espargata com o apoio no solo de um MI em extensão e dos MS na parede. O tronco deverá estar paralelo ao solo enquanto que os MI deverão estar perpendiculares ao solo e com uma abertura de 180° entre os dois MI.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Joelhos em extensão; - Pé do MI elevado em pontas; - MI elevado deverá manter o alinhamento vertical (desvio máximo de 45° da linha vertical); - Manter a posição em cada espargata durante 15 segundos cronometrados. 	<p>Apto / Não Apto</p>
<p>2. Posição de arqueada no solo com MI em extensão com e sem apoio da treinadora (manter 10 segundos na posição sem apoio).</p> 	<p>Partindo da posição básica ventral com os pés no espaldar, realizar a posição de arqueada no solo com o apoio da treinadora que auxilia a nadadora apenas nas mãos. Assim que define a posição de arqueada com o apoio, a treinadora começa lentamente a largar a nadadora e esta deve manter a posição de arco sem apoio durante 10 segundos. Os MI devem estar em extensão máxima e com o mínimo de afastamento possível. Após assumida a posição de arco sem apoio, os MS deverão manter-se elevados lateralmente à cabeça e estáticos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pontas e joelhos em extensão; - Menor afastamento possível entre os MI (não superior à largura dos ombros); - Manter o alinhamento vertical na posição de arco sem apoio (desvio máximo de 45° da linha vertical); - Linha do peito da nadadora não deverá tocar o solo; - Manter a posição de arco sem apoio durante 10 segundos cronometrados. 	<p>Apto</p>  <p>Não Apto</p> 

3. 10 Repetições de abdominais em V com rotação de 360° (sobre o eixo longitudinal da nadadora) no solo em posição básica dorsal. É considerada uma repetição quando a nadadora executa um abdominal em V + a rotação de 360° no solo.



Desde a posição básica dorsal elevar simultaneamente o tronco e os MI ao centro e voltar à posição básica dorsal. Aproximar o mais possível o tronco e os MI. Em posição básica dorsal executar uma rotação de 360° sobre o eixo longitudinal (da nadadora) no solo e voltar a elevar o tronco e os MI ao centro. Realizar 10 repetições em que cada abdominal em V + rotação 360° no solo equivale a uma repetição. As rotações deverão ser realizadas para os dois lados (uma para a direita e outra para a esquerda de forma consecutiva). Os MI devem estar em extensão máxima e os pés em pontas. Os MS podem estar em extensão lateralmente ao tronco ou na direção dos MI.

- Realizar as 10 repetições
- MI juntos com joelhos em extensão;
- Os pés não deverão tocar o solo;
- Ângulo de flexão entre o tronco e os MI entre 45° e 90°;
- Realizar as rotações sobre o longitudinal sem separar os MI procurando manter o alinhamento entre os ombros-anca-pés.

Apto / Não Apto

4. 20 Flexões de braços com MI esticados.



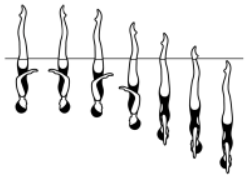

Desde a posição de prancha, com as mãos na linha dos ombros (ou um pouco mais afastadas), MS esticados, corpo alinhado e MI juntos, flexionam-se os MS para levar o peito ao solo até que os braços fazem um ângulo de 90° com o antebraço. Estendem-se de novo os cotovelos até à posição inicial.

- Realizar as 20 repetições;
- Máximo de 2 repetições incompletas;
- A zona lombar deve estar rígida, não deve realizar uma hiperlordose lombar para além da curvatura fisiológica da nadadora.

Apto / Não Apto

4. DESTREZAS NA ÁGUA

Descrição	Execução	Requerimentos mínimos para ser APTO	Avaliação
1. Vertical com <i>Twist Spin</i> (elemento técnico de equipa Júnior).	Realizar 15 remadas na posição de Vertical, seguido de uma rotação à mesma altura de 180° com 6 remadas a cada 90° (quarto de volta) e, sem pausa, é executada uma espira contínua de 720° (2 voltas). Termina com movimento descendente de Vertical.	a) MI em extensão; b) Altura da vertical acima da linha do joelho; c) Realizar 15 remadas em Vertical + Twist Spin com 6 remadas em cada quarto de volta + Espira contínua 720°.	Por pontuação (0 a 10) a) + b) + c) = 6 pontos

			
<p>2. Movimento de rotação da Figura Híbrida Manta Raia desde a posição de Perna de Ballet até Vertical descendente.</p> 	<p>A partir da posição básica dorsal é executado um flamingo até à Posição de Flamingo à superfície com deslocamento no sentido da cabeça. Com a Perna de Ballet mantendo o alinhamento vertical, a anca é elevada enquanto o tronco desenrola e o MI com joelho fletido é movido com o joelho pela linha da superfície para assumir a posição de Cauda de Peixe. O MI horizontal é elevado rapidamente até à posição de Vertical. Nesta elevação do MI na horizontal é realizada uma rotação de 180°. Após assumida a posição de Vertical, a destreza termina com o movimento de Vertical descendente.</p>	<p>a) MI com joelhos em extensão e pontas durante toda a destreza; b) Rotação desde a posição de Flamingo à Superfície até Cauda de Peixe controlada e sem grandes desvios do alinhamento vertical do MI em extensão; c) Mínimo deslocamento na transição entre a posição de Flamingo e a Cauda de Peixe; d) Altura da Cauda de Peixe e Vertical acima da linha do joelho (= nota 6,5); e) Realizar 15 remadas de sustentação na posição de Cauda de Peixe + 15 remadas em Vertical.</p>	<p>Por pontuação (0 a 10) a) + b) + c) + d) + e) = 6,5 pontos</p>
<p>3. 25m de Mariposa seguidos de 25m de apneia (subaquática) com impulso na parede.</p>	<p>Desde a parede da piscina, realizar 25m na técnica de Mariposa seguido de 25m em apneia subaquática com impulsão na parede na partida e na viragem.</p>	<p>- Se realiza 25 MR + 15m apneia = 4 pontos; - Se realiza 25 MR + 20m apneia = 6 pontos; - Se realiza 25 MR + 25m apneia = 8 pontos; - Se realiza 25 MR + 35m apneia = 10 pontos.</p>	<p>Nota Mínima para ser APTO: 6 pontos</p>

Nota: As destrezas na água são avaliadas por pontuação de 0 a 10. Os requerimentos mínimos definem o que será necessário para que a nadadora seja considerada APTA e obtenha a nota mínima em cada destreza. A partir do definido neste regulamento para a nota mínima necessária, serão aplicados os critérios de avaliação do Regulamento FINA de NArt para as destrezas 1 e 2.

5. ESQUEMA

Duração: solo – 2'00"; dueto – 2'20" (tolerância de mais ou menos 15").

Realizar um esquema técnico com os elementos técnicos requeridos do **escalão Júnior** de acordo com o Regulamento da FINA 2017-2021.


Solo ou dueto com acompanhamento musical. O esquema é realizado e avaliado de forma individual.




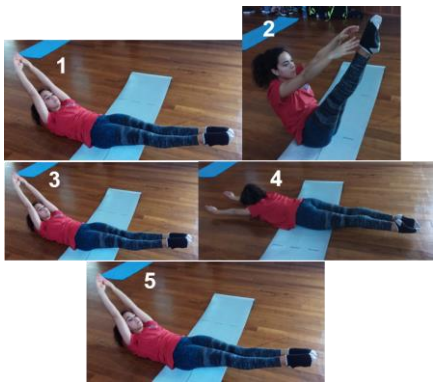

NÍVEL 4

- a) Destinado às nadadoras de categoria Absoluta que tenham por objetivo competir pela primeira vez (neste escalão) nos Campeonatos Nacionais e que não tenham competido na época imediatamente anterior no escalão Júnior.
- b) As nadadoras Seniores que não participem em competições nacionais à pelo menos duas épocas desportivas deverão realizar apenas a prova de esquema para poderem voltar a competir nos Campeonatos Nacionais.
- c) As nadadoras Juniores que transitam de escalão na presente época desportiva e que tenham competido a nível nacional na época imediatamente anterior estão isentas de realizar a prova de nível 4.
- d) As nadadoras apenas prestam provas no domínio da natação, das destrezas em seco, das destrezas na água e no esquema.

1. NATAÇÃO		
Descrição	Execução	Avaliação
200m Estilos	Tempo 3'50"	Por pontuação. A cada violação ao Regulamento FINA de NPD será subtraído um ponto, assim como o não cumprimento do tempo de execução para cada prova. Nota mínima para ser APTO: 3.

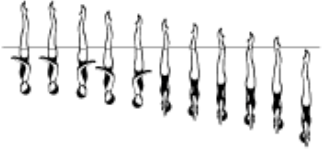

Com partida e viragens de acordo com o Regulamento FINA de Natação Pura Desportiva; Tolerância 10"

2. DESTREZAS EM SECO			
Descrição	Execução	Requerimentos mínimos para ser APTO	Avaliação
<p>1. Espargata com o melhor MI com os braços apoiados na parede e tronco perpendicular ao solo.</p> 	<p>Realizar espargata com o apoio no solo de um MI em extensão e dos MS na parede. O tronco deverá estar paralelo ao solo enquanto que os MI deverão estar perpendiculares ao solo e com uma abertura de 180° entre os dois MI.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Joelhos em extensão; - Pé do MI elevado em pontas; - MI elevado deverá manter o alinhamento vertical (desvio máximo de 45° da linha vertical); - Manter a posição em cada espargata durante 15 segundos cronometrados. 	<p>Apto / Não Apto</p>

<p>2. Posição de arqueada no solo com MI em extensão com e sem apoio da treinadora (manter 10 segundos na posição sem apoio).</p> 	<p>Partindo da posição básica ventral com os pés no espaldar, realizar a posição de arqueada no solo com o apoio da treinadora que auxilia a nadadora apenas nas mãos. Assim que define a posição de arqueada com o apoio, a treinadora começa lentamente a largar a nadadora e esta deve manter a posição de arco sem apoio durante 10 segundos. Os MI devem estar em extensão máxima e com o mínimo de afastamento possível. Após assumida a posição de arco sem apoio, os MS deverão manter-se elevados lateralmente à cabeça e estáticos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pontas e joelhos em extensão; - Menor afastamento possível entre os MI (não superior à largura dos ombros); - Manter o alinhamento vertical na posição de arco sem apoio (desvio máximo de 45° da linha vertical); - Linha do peito da nadadora não deverá tocar o solo; - Manter a posição de arco sem apoio durante 10 segundos cronometrados. 	<p>Apto </p> <p>Não Apto </p>
<p>3. 10 Repetições de abdominais em V com rotação de 360° (sobre o eixo longitudinal da nadadora) no solo em posição básica dorsal. É considerada uma repetição quando a nadadora executa um abdominal em V + a rotação de 360° no solo.</p> 	<p>Desde a posição básica dorsal elevar simultaneamente o tronco e os MI ao centro e voltar à posição básica dorsal. Aproximar o mais possível o tronco e os MI. Em posição básica dorsal executar uma rotação de 360° sobre o eixo longitudinal (da nadadora) no solo e voltar a elevar o tronco e os MI ao centro. Realizar 10 repetições em que cada abdominal em V + rotação 360° no solo equivale a uma repetição. As rotações deverão ser realizadas para os dois lados (uma para a direita e outra para a esquerda de forma consecutiva). Os MI devem estar em extensão máxima e os pés em pontas. Os MS podem estar em extensão lateralmente ao tronco ou na direção dos MI.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar as 10 repetições - MI juntos com joelhos em extensão; - Os pés não deverão tocar o solo; - Ângulo de flexão entre o tronco e os MI entre 45° e 90°; - Realizar as rotações sobre o longitudinal sem separar os MI procurando manter o alinhamento entre os ombros-anca-pés. 	<p>Apto / Não Apto</p>
<p>4. 20 Flexões de braços com MI esticados.</p> 	<p>Desde a posição de prancha, com as mãos na linha dos ombros (ou um pouco mais afastadas), MS esticados, corpo alinhado e MI juntos, flexionam-se os MS para levar o peito ao solo até que os braços fazem um ângulo de 90° com o antebraço. Estendem-se de novo os cotovelos até à posição inicial.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar as 20 repetições; - Máximo de 2 repetições incompletas; - A zona lombar deve estar rígida, não deve realizar uma hiperlordose lombar para além da curvatura fisiológica da nadadora. 	<p>Apto / Não Apto</p>

3. DESTREZAS NA ÁGUA

Descrição	Execução	Requerimentos mínimos para ser APTO	Avaliação
-----------	----------	-------------------------------------	-----------

<p>1. Posição de vertical + twist 360° + espira contínua 1440° (4 voltas).</p> 	<p>Partindo da posição de Vertical, é executado um twist completo de 360° seguido de uma espira contínua de 1440° (4 voltas).</p>	<p>a) MI com joelhos em extensão e pontas durante toda a destreza; b) Rotação controlada e sem grandes desvios do alinhamento vertical; c) Altura da Vertical acima da linha do joelho (= nota 6,0); d) Realizar 10 remadas de sustentação na posição de Vertical seguido do twist (com 6 remadas por cada quarto de volta) e da espira contínua.</p>	<p>Por pontuação (0 a 10) a) + b) + c) + d) = 6,5 pontos</p>
<p>2. Elemento requerido da Equipa Técnica Absoluta – Ciclone.</p> 	<p>A partir da posição básica dorsal, é executado o movimento de Ciclone até à posição de Vertical. Os MI são descidos simetricamente até à posição de Espargata. É executada uma saída de Passeio à Frente. O elemento é executado à mesma velocidade que é executado na coreografia de Equipa Técnica.</p>	<p>a) MI com joelhos em extensão e pontas durante toda a destreza; b) Posição de arqueado à superfície com joelho fletido marcada; c) Transição entre a Posição de arqueado à superfície com joelho fletido e Vertical controlada; d) Altura do Cavaleiro acima da linha do joelho (= nota 6,5); e) Saída controlada de Passeio à Frente.</p>	<p>Por pontuação (0 a 10) a) + b) + c) + d) + e) = 6,5 pontos</p>
<p>3. Barracuda + joelho fletido + vertical + descida em vertical no mesmo ritmo da barracuda.</p>	<p>A partir da posição de encarpado à retaguarda submersa, é realizada uma barracuda até Vertical. Sem perda de altura, é realizada a Posição de Vertical joelho fletido. O MI fletido é estendido até à Posição de vertical. A destreza termina em vertical descendente. Todos os movimentos são executados rapidamente com os ritmos semelhantes.</p>	<p>a) MI com joelhos em extensão e pontas; b) Altura da barracuda pela cintura (= nota 6,5 pontos); c) Perda mínima do alinhamento vertical após a barracuda;</p>	<p>a) + b) + c) = 6,5 pontos</p>
<p>4. 25m de Mariposa seguidos de 25m de apneia (subaquática) com impulso na parede.</p>	<p>Desde a parede da piscina, realizar 25m na técnica de Mariposa seguido de 25m em apneia subaquática com impulsão na parede na partida e na viragem.</p>	<p>- Se realiza 25 MR + 15m apneia = 4 pontos; - Se realiza 25 MR + 20m apneia = 6 pontos; - Se realiza 25 MR + 25m apneia = 8 pontos; - Se realiza 25 MR + 35m apneia = 10 pontos.</p>	<p>Nota Mínima para ser APTO: 6 pontos</p>

Nota: As destrezas na água são avaliadas por pontuação de 0 a 10. Os requerimentos mínimos definem o que será necessário para que a nadadora seja considerada APTA e obtenha a nota mínima em cada destreza. A partir do definido neste regulamento para a nota mínima necessária, serão aplicados os critérios de avaliação do Regulamento FINA de NArt para as destrezas 1 à 3.

4. ESQUEMA

Duração: solo – 2'00"; dueto – 2'20" (tolerância de mais ou menos 15").

Realizar um esquema técnico com os elementos técnicos requeridos do **escalão Sénior** de acordo com o Regulamento da FINA 2017-2021.

Solo ou dueto com acompanhamento musical. O esquema é realizado e avaliado de forma individual.

6.SISTEMA DE AVALIAÇÃO

O sistema de avaliação será diferenciado consoante o domínio em avaliação.

Para os níveis 1 e 2 todas as nadadoras terão de realizar os 5 domínios, mesmo que não obtenham aprovação num deles, com exceção do exposto na alínea e) do ponto 8 deste regulamento. As nadadoras dos níveis 3 e 4 apenas realizam 4 domínios.

Após a realização de cada Prova de Nível, os clubes devem ser informados de imediato que nadadoras é que se classificaram como APTA e NÃO APTAS em cada domínio, sabendo que os resultados não são oficiais. Desta forma, os clubes e treinadoras podem preparar mais rapidamente as suas nadadoras para a Prova de Nível seguinte.

Natação:

- Realizada por um árbitro de natação Pura.
- A prova de natação deve ser realizada com uma nadadora por pista. No entanto, podem nadar várias nadadoras ao mesmo tempo consoante as pistas da piscina disponíveis para o efeito.
- Na realização de cada prova/distância estará atribuída uma pontuação.
- A atribuição de uma penalização verificar-se-á quando a nadadora não alcançar o tempo definido ou não respeitar o definido pelo regulamento FINA para a Natação Pura Desportiva (exemplo: viragens mal executadas).
- Caso a nadadora apresente várias falhas no que diz respeito ao cumprimento do regulamento FINA (exemplo: viragens mal executadas e ação dos MI de Crol na prova ou percurso de Bruços), apenas será atribuída uma penalização (-1) correspondente à coluna Erros no regulamento.
- Segue em anexo a este regulamento as regras do regulamento FINA de Natação Pura Desportiva que deverão ser consideradas para a aprovação com sucesso neste domínio.
- As pontuações de cada prova/distância e as respetivas penalizações serão atribuídas de acordo com os quadros seguintes:

		Nível 1	
Classificação	PONTUAÇÃO	PENALIZAÇÃO	
Prova		Não cumpre tempo	Erros no regulamento
100m Livres	1	-1	-1
100m Costas	1	-1	-1
100m Bruços	1	-1	-1
TOTAL	3	-3	-3

		Nível 2, 3 e 4	
Classificação	PONTUAÇÃO	PENALIZAÇÃO	
Prova		Não cumpre tempo	Erros no regulamento
200m Estilos	3	-1	-1
TOTAL	3	-1	-1

- Podem ser atribuídas 2 penalizações em simultâneo para a mesma prova/distância caso a nadadora não cumpra o tempo definido (-1) nem o regulamento FINA de NPD (-1).

- A penalização recai sobre a pontuação final do somatório das provas/distâncias realizadas em cada nível. (Exemplo: Nível 1 – total 3 pontos com uma penalização de -1 = 2 pontos).
- A nadadora supera o nível quando obtém a seguinte pontuação no domínio da natação:
 - Nível 1 $\geq 2,0$
 - Nível 2 $\geq 2,0$
 - Níveis 3 e 4 $\geq 3,0$

Figuras:

- O resultado da prova de Figuras será obtida a partir da média das notas das figuras realizadas.
- A média é calculada com 2 casas decimais para que sejam possíveis os arredondamentos para 1 casa decimal na nota final. Exemplo: Figura 1 – 4,8 pontos + Figura 2 – 4,9 pontos = 9,7 pontos. Média: $(9,7 / 2) = 4,85$ pontos. Nota final: 4,9 pontos.
- A avaliação das Figuras é realizada de acordo com o definido no Regulamento FINA de NS.
- A nadadora supera o nível quando obtém a seguinte pontuação no domínio das figuras:
 - Nível 1 (Infantis nascidas depois de 2007) $\geq 4,0$
 - Nível 1 (Infantis nascidas em 2007) $\geq 4,5$
 - Nível 2 (Juvénis nascidas em 2005 e 2006) $\geq 5,0$
 - Nível 2 (Juvénis nascidas em 2004) $\geq 5,5$

Destrezas em seco:

- Pontuação de APTO/ NÃO APTO.
- Nas destrezas em seco podem ser avaliadas 4 nadadoras de cada vez.
- A nadadora supera o nível quando obtém a seguinte classificação no domínio das destrezas em seco:
 - Nível 1 e Nível 2: 3 APTOS (de 5 destrezas)
 - Nível 3 e Nível 4: 3 APTOS (de 4 destrezas)

Destrezas na água:

- Pontuação de 0 a 10, com décimas de ponto.
- A avaliação das Destrezas na água é realizada de acordo com o definido no Regulamento FINA de NS.
- A pontuação final nas destrezas na água para cada nível será a soma das pontuações de cada destreza dividida pelo número de destrezas realizadas (média).
- A média é calculada com 2 casas decimais para que sejam possíveis os arredondamentos para 1 casa decimal na nota final. Exemplo: Destreza 1 – 4,8 pontos + Destreza 2 – 4,9 pontos + Destreza 3 – 4,1 pontos + Destreza 4 – 5,5 pontos + Destreza 5 – 6,0 = 25,3 pontos. Média: $(25,3 / 5) = 5,06$ pontos. Nota final: 5,1 pontos.
- A nadadora supera o nível quando obtém a seguinte pontuação no domínio das destrezas na água:

- Nível 1 (Infantis nascidas depois de 2007) $\geq 4,0$
- Nível 1 (Infantis nascidas em 2007) $\geq 4,5$
- Nível 2 (Juvenis nascidas em 2005 e 2006) $\geq 5,0$
- Nível 2 (Juvenis nascidas em 2004) $\geq 5,5$
- Níveis 3 e 4 $\geq 5,5$

Esquema:

- Na prova de Esquema podem ser avaliadas 2 nadadoras de cada vez.
- Utilizar-se-á uma pontuação de 0 a 10, com décimas de ponto, correspondente à Execução.
- A pontuação do Esquema obtém-se pela soma das pontuações, divididas pelo número de elementos avaliadores da comissão de avaliação (média).
- À semelhança do domínio das Figuras e das Destrezas na Água, a média do domínio do Esquema é calculada com 2 casas decimais para que sejam possíveis os arredondamentos para 1 casa decimal na nota final.
- A nadadora supera o nível quando obtém a seguinte pontuação no domínio do esquema:
 - Nível 1 (nascidas depois de 2007) $\geq 4,0$
 - Nível 1 (nascidas em 2007) $\geq 4,5$
 - Nível 2 (Juvenis nascidas em 2005 e 2006) $\geq 5,0$
 - Nível 2 (Juvenis nascidas em 2004) $\geq 5,5$
 - Níveis 3 e 4 $\geq 5,5$

Será atribuída uma penalização de um ponto (descontada na soma das 3 pontuações dadas ao esquema):

- Por cada elemento não executado, ou por erro na ordem de execução dos elementos;
- Por cada parte de um elemento não executada;
- Pelo não cumprimento do espaço percorrido;
- Pelo não cumprimento do tempo exigido;

A atleta será desclassificada se parar injustificadamente.

É obrigatória a utilização de música na realização dos esquemas técnicos. Para a realização de esquemas de nível 1, 2 e 3 a utilização de música é opcional.

Quadro resumo das pontuações mínimas a obter para ser considerada APTA:

Domínios	Nível 1		Nível 2		Nível 3	Nível 4
Anos de Nascimento	depois 2007	2007	2005 e 2006	2004	2001-2004	2004 e anterior
Natação	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	3,0
Figuras	4,0	4,5	5,0	5,5		
Destrezas em seco	3 APTOS	3 APTOS	3 APTOS	3 APTOS	3 APTOS	3 APTOS
Destrezas na água	4,0	4,5	5,0	5,5	5,5	5,5
Esquema	4,0	4,5	5,0	5,5	5,5	5,5

Classificação Final:



A classifica o final de cada Prova de Nível   determinada por Nível e obtém-se através da classifica o de APTO em todos os domínios prestados por cada atleta no respetivo nível.

Esta classifica o define se a nadadora estará APTA ou NÃO APTA para competir em Campeonatos Nacionais.

7. ORGANIZA O DA PROVA

7.1 Competências da FPN

  FPN compete a aprova o do regulamento e homologa o dos resultados.

O vogal para a Nata o Artística no CNA, ou outra pessoa por este mandatado, estará presente em todas as provas de nível, de forma a supervisionar o decorrer das mesmas.

7.2 Competências da AT organizadora

A prepara o, divulga o e organiza o das Provas de Níveis   da responsabilidade das Associa es Territoriais, mediante proposta   FPN.

A Associa o Territorial responsável pela organiza o da prova de nível, fica encarregue de:

- receber as inscri es e verificar a filia o e validade dos exames médicos desportivos das participantes;
- convocar 3 a 6 árbitros pontuadores (de categoria distrital ou nacional) de Nata o Artística e 1 de Nata o Pura;
- nomear, de entre os árbitros convocados, o juiz árbitro   prova, em parceria com o respetivo CRA.
- efetuar o pagamento das despesas inerentes   realiza o dessa prova.
- observar o cumprimento do estipulado na Circular n. 04/14 de 16 de janeiro de 2014.

As fichas de registo com os resultados deverão ser autenticadas pelos árbitros presentes na Prova de Nível e enviados para a FPN, para homologa o. Deve ser utilizada a folha de pontua o individual oficial para a avalia o das nadadoras que segue em anexo a este regulamento.

8. PARTICIPA O

- a) A participa o em Provas de Nível   reservada a nadadoras filiadas na FPN como individuais, ou em representa o dos Clubes, ou outras entidades filiadas. Se a atleta não estiver devidamente filiada não poderá participar.
- b) As nadadoras são candidatas a realizar o nível da categoria correspondente, não necessitando de realizar os níveis anteriores.
- c) As nadadoras do último ano de cada categoria podem fazer prova de nível da categoria imediatamente superior na presente época desportiva. Caso não sejam aprovadas em todos os domínios na última prova de nível realizada durante a época desportiva corrente, as nadadoras deverão repetir o nível

- completo na época desportiva seguinte.
- d) A nadadora pode realizar o número de provas de nível que desejar na presente época desportiva.
 - e) A nadadora poderá ser inscrita isoladamente nos domínios (natação, figuras, destrezas ou esquema) que tenha reprovado na prova de nível anterior, na corrente época desportiva. No entanto, caso transite de época, terá que realizar a prova de nível completa para ser aprovada.
 - f) A nadadora que reprova em uma ou mais provas de determinado(s) domínio(s), deverá repetir o(s) domínio(s) completo(s) e (não apenas a prova à qual reprovou) para obter uma classificação final de APTA.
 - g) As nadadoras deverão apresentar-se de fato de banho preto e touca branca. Óculos e pinça são opcionais.

9. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser realizadas por fax ou email para a AT organizadora, com conhecimento para a FPN (por fax ou por email).

10. CATEGORIAS

Para a época vigente, as nadadoras apenas poderão participar no Campeonato Nacional caso estejam aptas no nível correspondente à sua categoria:

CATEGORIAS	Níveis
INFANTIS	1
JUVENIS	2
JUNIORES	3
SENIORES	4

11. SISTEMA DE SOM

O sistema de som para a realização das provas de Esquema ficará a cargo da associação organizadora.

12. RESULTADOS

Os resultados da prova devem ser remetidos à FPN, para homologação, pela Associação Territorial correspondente num prazo máximo de 5 (cinco) dias após o termo da mesma, ficando a divulgação dos mesmos a cargo da AT organizadora.

13. HORÁRIOS

Os horários de cada prova poderão, por motivos vários, sofrer alterações. As ATs deverão informar antecipadamente todos os clubes relativamente aos horários definitivos.

14. JÚRI DA PROVA



As reclamações sobre situações inerentes à competição, que possam ser resolvidas durante a mesma, serão apresentadas pelo delegado e sujeitos   apreciação e deliberação pelo Júri da Competição, que serão composto pelo Juiz Arbitro, pelo Diretor da Competição e por um membro do Departamento Técnico da FPN e/ou da AT.

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

Nos casos em que não seja possível apresentar a declaração de protesto prevista no artigo 159  do Regulamento Geral, em virtude de os resultados objecto do protesto s  serem publicados após o prazo  i previsto, poderá ser apresentado apenas o protesto formal escrito, conforme ao artigo 160 , no prazo de 5 (cinco) dias após a publicação desses resultados.

15. 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 resolução dos casos omissos   da competência da Direção da FPN.

FOLHA DE PONTUAÇÃO INDIVIDUAL

NADADORA		Clube	
Ano de Nascimento		NIVEL AVALIADO	

PROVAS DE NATAÇÃO

PROVA	TEMPO	PONTUAÇÃO DA PROVA	PENALIZAÇÃO (Tempo)	PENALIZAÇÃO (Erros Regulamento)	TOTAL
				APTA/NÃO APTA	

PROVA DE DESTREZAS em Seco

PROVA	JUIZ 1	JUIZ 2	JUIZ 3	MEDIA	APTA / NÃO APTA
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

PROVA DE DESTREZAS na Água

PROVA	JUIZ 1	JUIZ 2	JUIZ 3	MEDIA	APTA / NÃO APTA
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

PROVA DE FIGURAS

FIGURA	JUIZ 1	JUIZ 2	JUIZ 3	MEDIA	APTA / NÃO APTA
1.					
2.					

PROVA DE ESQUEMA

JUIZ 1	JUIZ 2	JUIZ 3	PENALIZAÇÕES	MEDIA	APTA / NÃO APTA

O JA da prova	Juiz nº 2	Juiz nº 3	O juiz de natação pura

RESULTADO FINAL

Regras FINA Natação Pura Desportiva (2013-2017)

Domínio Natação

SW 4 A PARTIDA

SW 4.1 A partida nas provas de Livres, Bruços, Mariposa e Estilos será efetuada por meio de salto. Ao apito prolongado (SW 2.1.5) do Juiz-Árbitro, os nadadores devem subir para o bloco de partida e aí permanecer. À voz de "aos seus lugares", do Juiz de Partidas, devem colocar-se imediatamente em posição de partida, com pelo menos um pé na parte da frente do bloco. A posição das mãos não é relevante. Quando todos os nadadores estiverem imobilizados, o Juiz de Partidas deve dar o sinal de partida.

SW 4.2 A partida para as provas de Costas e Estafetas de Estilos, será efetuada dentro de água. À primeira apitadela longa do Juiz-Árbitro (SW 2.1.5), os nadadores deverão entrar imediatamente na água. À segunda apitadela longa, os nadadores deverão colocar-se, sem demora indevida, na posição de partida (SW 6.1). Quando todos os nadadores estiverem na posição de partida, o Juiz de Partidas dará a voz "Aos seus lugares". Quando todos os nadadores estiverem imóveis, o Juiz de Partidas dará o sinal de partida.

SW 4.4 Qualquer nadador que parta antes do sinal de partida ser dado será desclassificado. Se o sinal de partida soar antes da desclassificação ser declarada, a prova continuará e o nadador ou nadadores serão desclassificados após a prova terminar. Se a desclassificação for assinalada antes do sinal de partida, o sinal não será dado, os restantes nadadores serão mandados para trás e proceder-se-á a nova partida. O árbitro repete o procedimento de partida começando com o apito longo (o segundo de costas), como mencionado em SW 2.1.5.

SW 5 ESTILO LIVRE

SW 5.1 Estilo Livre significa que numa prova assim designada o nadador pode nadar em qualquer estilo, exceto nas provas de Estilos ou de estafetas de Estilos, em que Livres pode ser qualquer estilo que não seja Costas, Bruços ou Mariposa.

SW 5.2 O nadador tem de tocar na parede com qualquer parte do corpo, ao completar cada percurso e na chegada.

SW 5.3 Durante toda a prova, alguma parte do corpo do nadador deve romper a superfície da água, exceto na partida e após as viragens, em que será permitido ao nadador estar submerso até uma distância de 15 metros da parede depois da partida e em cada viragem. A esta distância a cabeça deverá ter rompido a superfície da água.

SW 6 COSTAS

SW 6.1 Antes do sinal de partida, os nadadores deverão alinhar dentro de água face aos blocos de partida, com ambas as mãos nas pegadas dos mesmos. É proibido apoiar os pés sobre a caleira ou curvar os dedos dos pés na sua borda.

SW 6.2 Ao sinal de partida e após as viragens, os nadadores deverão sair da parede e nadar na posição de costas durante toda a prova, exceto ao executar uma viragem, segundo se determina em SW 6.4. A posição normal de costas pode incluir um movimento de rotação do corpo até, mas não incluindo, os 90° em relação à horizontal. A posição da cabeça é irrelevante.

SW 6.3 Durante toda a prova, alguma parte do corpo do nadador deve romper a superfície da água. É permitido ao nadador estar completamente submerso durante a viragem e até uma distância da parede inferior a 15 metros após a partida e após cada viragem. A esta distância a cabeça já deverá ter rompido a superfície da água.

SW 6.4 Durante a viragem, os ombros poderão rodar para além da vertical para bruços, após o que um movimento contínuo imediato de um braço, ou um movimento contínuo imediato e simultâneo dos dois braços pode ser utilizado para iniciar a viragem. O nadador terá que retomar a posição de costas logo que deixe a parede. Durante a viragem, o nadador deverá tocar a parede com qualquer parte do corpo.

SW 6.5 Ao terminar a prova, o nadador deve tocar a parede na posição de costas na respetiva pista.

SW 7 BRUÇOS

SW 7.1 Após a partida e após cada viragem, o nadador poderá fazer uma braçada completa até às pernas durante a qual pode estar submerso. Uma pernada de golfinho é permitida durante a primeira braçada, seguida de uma pernada de bruços.

SW 7.2 A partir do início da primeira braçada após o início e depois de cada viragem, o corpo deve estar de bruços. Não é permitido perder a posição de bruços em qualquer momento, exceto na viragem após o toque na parede onde é permitido virar de qualquer maneira, desde que o corpo esteja na posição ventral ao sair da parede. Desde o início e durante toda a prova o ciclo de bruços deve ser uma braçada e uma pernada por esta ordem. Todos os movimentos dos braços devem ser simultâneos e no mesmo plano horizontal, sem movimentos alternados.

SW 7.3 As mãos devem ser levadas para a frente juntas e em simultâneo, em movimento vindo do peito, abaixo ou sobre a água. Os cotovelos deverão ser mantidos dentro de água, exceto na última braçada antes da viragem, durante a viragem e na última braçada aquando da chegada. As mãos podem ser trazidas para trás, abaixo ou ao nível da superfície da água. As mãos não devem ser puxadas atrás da linha das ancas, exceto durante a primeira braçada após a partida e após cada viragem.

SW 7.4 Durante cada ciclo completo, qualquer parte da cabeça do nadador deve romper a superfície da água. A cabeça deve romper a superfície da água antes das mãos se voltarem para dentro na parte mais larga da segunda braçada. Todos os movimentos das pernas devem ser simultâneos e no mesmo plano horizontal sem movimentos alternados.

SW 7.5 Os pés devem estar virados para fora durante a impulsão da pernada. Não são permitidos batimentos alternados ou pernada de mariposa. Exceto no disposto em SW 7.1. Quebrar a superfície da água com os pés é permitido, a menos que seja seguido de uma pernada de golfinho para baixo.

SW 7.6 Em cada viragem e no final da prova, o toque na parede deve ser feito com ambas as mãos separadas e simultaneamente, ao nível, acima ou abaixo da superfície da água. No último ciclo antes da viragem ou no final da prova, uma braçada não seguida de pernada é permitida. A cabeça pode estar submersa após a última braçada antes do toque, desde que quebre a superfície da água em qualquer ponto do último ciclo, completo ou incompleto, que preceda o toque.

SW 8 MARIPOSA

SW 8.1 Desde o início da primeira braçada após a partida e em cada viragem, o corpo deve estar em posição de bruços. É permitido o batimento de pernas na posição lateral enquanto o nadador estiver submerso.

Não é permitido em qualquer momento, rodar para a posição de costas, exceto na viragem após o toque na parede onde é permitido virar de qualquer maneira, desde que o corpo esteja na posição ventral ao sair da parede.

SW 8.2 Ambos os braços devem ser levados simultaneamente para a frente por fora da água e trazidos para trás simultaneamente por baixo de água durante toda a prova, conforme a SW 8.5.

SW 8.3 Todos os movimentos das pernas para cima e para baixo devem ser executados simultaneamente. A posição das pernas ou dos pés não necessitam de estar ao mesmo nível, no entanto não poderá haver alternância entre eles. O movimento de pernada de bruços não é permitido.

SW 8.4 Em cada viragem e no final da prova o toque na parede deve ser feito com ambas as mãos separadamente e simultaneamente, ao nível, por cima ou abaixo da superfície da água.

SW 8.5 Na partida e nas viragens são permitidas ao nadador uma ou mais pernadas e uma braçada debaixo de água que o conduza à superfície. Será permitido ao nadador estar totalmente submerso até uma distância de 15 metros da parede, após a partida e depois de cada viragem. A esta distância a cabeça já deverá ter rompido a superfície da água. O nadador deverá permanecer à superfície até à viragem seguinte ou até à chegada.

SW 9 ESTILOS

SW 9.1 Na prova de Estilos, o nadador executará os quatro estilos pela seguinte ordem: Mariposa, Costas, Bruços e Livre. Cada um dos estilos deve abranger um quarto (1/4) da distância.

SW 9.2 Na prova de estafeta de Estilos, os nadadores executarão os quatro estilos pela seguinte ordem: Costas, Bruços, Mariposa e Livre.

SW 9.3 Cada percurso deverá ser concluído de acordo com as regras relativas ao respetivo estilo.

SW 10 A PROVA

SW 10.2 Um nadador que nadar sozinho uma prova terá que cobrir o percurso completo para se classificar.

SW 10.3 Um nadador terá que permanecer e terminar a prova na mesma pista em que partiu.

SW 10.4 Em todas as provas, um nadador, ao virar, terá que contactar fisicamente com a parede da piscina. A viragem deverá ser feita a partir da parede e não é permitido dar impulso ou andar sobre o fundo da piscina.

SW 10.6 Não é permitido puxar pela pista.

SW 10.7 O nadador que, atravessando-se noutra pista, obstruir ou impedir outro nadador será desclassificado. Se a falta for intencional, o Juiz-Árbitro comunicará à entidade promotora da prova e ao representante do nadador que tiver cometido a falta.



SW 10.8 Nenhum nadador poderá usar ou vestir qualquer dispositivo ou fato de banho que possa aumentar a sua velocidade, flutuação ou resistência durante uma competição (tais como palmípedes, barbatanas, bandas terapêuticas ou substâncias adesivas, etc.). Podem usar-se óculos. Não é permitido o uso de qualquer tipo de fita sobre o corpo, salvo se aprovado pelo Comité Médico da FINA.