



**FPN**

# POLÍTICA DESPORTIVA ENQUADRAMENTO TERRITORIAL 2016-17

Departamento Técnico

Federação Portuguesa de Natação

Julho de 2016

## ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO.....	3
2. ÁREAS DE INTERVENÇÃO.....	3
3. NÍVEIS DE INTERVENÇÃO .....	4
3.1. CATEGORIAS .....	4
3.2. NÍVEIS DE COMPETIÇÃO.....	4
3.3. CALENDÁRIO DESPORTIVO.....	5
3.4. QUADRO RESUMO DAS AÇÕES .....	6
4. PROGRAMAS.....	8
4.1. ESCOLAS DE NATAÇÃO.....	8
4.2. GRUPOS DE FORMAÇÃO DESPORTIVA.....	8
4.3. CADETES .....	9
4.4. INFANTIS .....	10
4.5. JUVENIS .....	14
4.6. JUNIORES E SENIORES .....	16
5. ESTÁGIOS DE CAPACITAÇÃO TÉCNICA – CADETES E INFANTIS .....	17
5.1. CADETES .....	17
5.2. INFANTIS .....	18
5.3. CONTEÚDOS.....	20
5.4. RELATÓRIO.....	21

# **POLÍTICA DESPORTIVA**

## **ENQUADRAMENTO TERRITORIAL**

### **1. INTRODUÇÃO**

Este documento surge na sequência das reuniões efetuadas entre os principais agentes da modalidade e das alterações promovidas no calendário nacional. Decorre ainda da necessidade de redefinir o quadro de atividades das associações territoriais em estrita coerência com a política desportiva nacional, a três níveis fundamentais: i) formação de recursos humanos (técnicos e outros agentes); ii) capacitação técnica de nadadores (estágios e avaliações); iii) quadro competitivo. Ao mesmo tempo procura dar sequência às atividades desenvolvidas nas épocas anteriores, inserindo algumas alterações pontuais em função da avaliação efetuada.

O enquadramento financeiro desta política, já discutido com as Associações Territoriais, está integrado na matriz de apoio financeiro às mesmas para os níveis relativos ao quadro competitivo e capacitação técnica, bem como ao nível do plano anual de formação de recursos humanos.

Destaca-se mais uma vez a importância das Associações Territoriais e o papel essencial dos Diretores Técnicos Regionais na implementação da Política Desportiva da FPN e na ligação com a Direção Técnica Nacional. Neste âmbito, realce para o trabalho que se tem vindo a efetuar nos escalões pré-juniões, com os Diretores Técnicos Regionais a estarem claramente envolvidos nas atividades propostas, quer de âmbito territorial, interterritorial e zonal, quer de âmbito nacional. Reforçamos ainda a importância dos Diretores Técnicos Regionais, com a sua participação e contributos em todas as ações que decorrem da Comissão Técnica dos Programas Desportivos da FPN.

### **2. ÁREAS DE INTERVENÇÃO**

- a.** Formação de quadros técnicos
- b.** Capacitação técnica de praticantes
- c.** Rendimento/quadro competitivo

### 3. NÍVEIS DE INTERVENÇÃO

#### 3.1. CATEGORIAS

CATEGORIAS	MASCULINOS	FEMININOS
Escolas de Natação	Sem limite de idade	Sem limite de idade
Grupos de Formação Desportiva	11 anos e + novos	10 anos e + novas
Cadetes B	9,10,11 anos	9,10 anos
Cadetes A	12 anos	11 anos
Infantis B	13 anos	12 anos
Infantis A	14 anos	13 anos
Juvenis B	15 anos	14 anos
Juvenis A	16 anos	15 anos
Juniores	17,18 anos	16,17 anos
Seniores	19 anos e + velhos	18 anos e + velhas

**Nota:**

- Os praticantes da categoria de Escolas de Natação têm filiação própria na FPN (Portugal a Nadar) e no âmbito desportivo a sua participação é realizada nos Encontros de Escolas.

- Os praticantes com idades referentes à categoria de Grupos de Formação Desportiva têm filiação própria na FPN e no âmbito desportivo a sua participação é realizada nos Torneios de Grupos de Formação Desportiva.

#### 3.2. NÍVEIS DE COMPETIÇÃO

Escolas de Natação	TERRITORIAL	13 Associações Territoriais
Grupos de Formação Desportiva		
Cadetes		
Infantis	INTER TERRITORIAL	<b>6 Inter territórios:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ANNP, ANMIN, ARNN;</li> <li>2. ANC, ANCNP, ANDL;</li> <li>3. ANIC, ANALEN, ANALG;</li> <li>4. ANL, ANDS;</li> <li>5. ANMAD;</li> <li>6. ANARA.</li> </ol>
Juvenis		
Juniores	NACIONAL E INTERNACIONAL	<b>2 Zonas:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Norte;</li> <li>2. Sul.</li> </ol>
Seniores		

### 3.3. CALENDÁRIO DESPORTIVO

	1º MACRO				2º MACRO				3º MACRO		
CATEGORIAS	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL
ESCOLAS DE NATAÇÃO					FESTIVAIS DE ESCOLAS DE NATAÇÃO					FESTIVAIS DE ESCOLAS DE NATAÇÃO	
GRUPOS FORMAÇÃO DESPORTIVA					TORNEIO Técnicas Alternadas			TORNEIO Técnicas Simultâneas		TORNEIO Técnicas Combinadas	
CADETES					TORREGRI 1			ESTÁGIO Capacitação 1			
								TORREGRI 2		ESTÁGIO Capacitação 2	
										TORREGRI 3	
										ESTÁGIO Capacitação 3	
INFANTIS											
JUVENIS											
JUNIORES											
SENIORES											

Legenda: Local Territorial Interterritorial Zonal Nacional Internacional

### 3.4. QUADRO RESUMO DAS AÇÕES

ESCOLAS DE NATAÇÃO	
<b>Competição</b>	Festivais de Escolas de Natação em coordenação com as autarquias; certificação desde que filiados na FPN (Portugal a Nadar).
<b>Formação</b>	Ação de formação por Associação Territorial: temas orientados para a abordagem do ensino em Escolas de Natação com conteúdos pluridisciplinares.
GRUPOS DE FORMAÇÃO DESPORTIVA	
<b>Competição</b>	3 Torneios (Técnicas Alternadas, Técnicas Simultâneas, Técnicas Combinadas).
<b>Formação</b>	Ação de formação por Associação Territorial: temas orientados para a apresentação do Modelo Técnico e de Ensino de referência.
CADETES	
<b>Competição</b>	3 Torregris
<b>Formação</b>	Ações de formação em cada Associação Territorial: temas orientados para a apresentação do Modelo Técnico e de Ensino de referência.
<b>Estágios</b>	3 estágios (1 dia); um estágio por ciclo de treino (após os Torregris), organizados pelas Associações Territoriais em coordenação com o GACO/FPN.
INFANTIS	
<b>Competição</b>	Torneio de Meio-Fundo
	Torneio Interassociações (Taça Vale do Tejo)
	Campeonato Territorial de Inverno
	Torneio Zonal de Infantis
	Torneio Nadador Completo
	Campeonato Territorial de Verão
	Campeonato Nacional de Infantis
<b>Formação</b>	Ações de formação a nível Zonal/Interterritorial: temas orientados para a apresentação da Política Desportiva Nacional da FPN/Plano de Preparação Desportiva a Longo Prazo e Avaliação e Correção Técnica.
<b>Estágios</b>	2 estágios (um estágio de 1.5 dias e outro de 1 dia) organizados Inter territorialmente em coordenação com o GACO/FPN. Existe a possibilidade do estágio de 1 dia ser organizado em cada Associação Territorial.
JUVENIS	
<b>Competição</b>	Torneio de Fundo
	Campeonato Interterritorial/Territorial de Juvenis de Piscina Curta
	Torneio Zonal de Juvenis
	Torneio Interassociações (Taça Vale do Tejo)
	Meeting Internacional de Piscina Longa (Lisboa e Póvoa de Varzim)
	Campeonato Interterritorial/Territorial de Juvenis - Inverno
	Campeonato Nacional de Juvenis - Inverno
	Torneio Nadador Completo
	Meeting Internacional de Piscina Longa (Coimbra e Porto)
	Campeonato Interterritorial/Territorial de Juvenis - Verão

	Campeonato Nacional de Juvenis - Verão
<b>Formação</b>	Ações de formações a nível Zonal/Nacional: temas orientados para o Treino com Jovens e Formação Complementar ao Treino.
<b>Estágios</b>	2 estágios (de âmbito nacional/zonal), organizados pelo GACO/FPN, em parceria com as Associações Territoriais.
<b>JUNIORES</b>	
<b>Competição</b>	Meeting Internacional de Piscina Curta (Algarve)
	Campeonato Interterritorial/Territorial de Júniores de Piscina Curta
	Campeonato Nacional de Júniores de Piscina Curta
	Meeting Internacional de Piscina Longa (Lisboa e Póvoa de Varzim)
	Campeonato Interterritorial/Territorial de Júniores - Inverno
	Campeonato Nacional de Júniores - Inverno
	Meeting Internacional de Piscina Longa (Coimbra e Porto)
	Campeonato Interterritorial/Territorial de Absolutos – Verão
	Campeonato Nacional de Absolutos
<b>Formação</b>	Ações de formações a nível Nacional: temas orientados para a Avaliação e Controlo do Treino e Formação Complementar.
<b>Estágios</b>	Em função das atividades da seleção júnior e enquadrados pelo GACO/FPN.
<b>SENIORES</b>	
<b>Competição</b>	Meeting Internacional de Piscina Curta (Algarve)
	Campeonato Interterritorial/Territorial de Seniores de Piscina Curta
	Campeonato Nacional de Seniores de Piscina Curta
	Meeting Internacional de Piscina Longa (Lisboa e Póvoa de Varzim)
	Campeonato Interterritorial/Territorial de Seniores - Inverno
	Campeonato Nacional de Seniores - Inverno
	Meeting Internacional de Piscina Longa (Coimbra e Porto)
	Campeonato Interterritorial/Territorial de Absolutos – Verão
	Campeonato Nacional de Absolutos
<b>Formação</b>	Ações de formações a nível Nacional: temas orientados para o Treino de Alto Rendimento.
<b>Estágios</b>	Em função das atividades da seleção absoluta e enquadrados pelo GACO/FPN.

## 4. PROGRAMAS

### 4.1. ESCOLAS DE NATAÇÃO

Os programas dos Festivais de Escolas de Natação estão inseridos na política da FPN de desenvolvimento da natação, através do programa Portugal a Nadar.

Deverão ser realizados dois festivais anuais, com data e local a ser definidos em cada Associação Territorial. No entanto, aconselha-se que o primeiro festival seja realizado a meio da época e o segundo no final da época desportiva.

Propõe-se a realização de atividades lúdicas e recreativas, no âmbito das diversas disciplinas da Natação, tendo em consideração o modelo de referência de ensino da FPN (Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Natação).

Esta participação é destinada a todos os praticantes das Escolas de Natação, sem limite de idade, devendo as atividades ser adaptadas consoante o nível e idade dos praticantes. Porém, esta participação deve ser aberta a toda a população que queira participar, sugerindo-se iniciativas como “Estafeta de pais e filhos” ou “Traz um amigo para participar”, mediante inscrição prévia salvaguardando os aspetos legais de participação em atividades desportivas.

### 4.2. GRUPOS DE FORMAÇÃO DESPORTIVA

#### 4.2.1. Programas Competitivos

TORNEIO		
Técnicas Alternadas	Técnicas Simultâneas	Técnicas Combinadas
Costas: 25 e 50 metros	Bruços: 25 e 50 metros	50 Mariposa.Costas
Livres: 25 e 50 metros	Mariposa: 25 e 50 metros	50 Costas.Bruços
		50 Bruços.Crol
<b>Pernas:</b> 25 metros Costas* <sup>1</sup> 25 metros Crol* <sup>2</sup>	<b>Pernas:</b> 25 metros Bruços* <sup>2</sup> 25 metros Mariposa* <sup>2</sup>	<b>Pernas:</b> 100 Estilos* <sup>3</sup>
Estafetas: 4x25 e 4x50 Costas 4x25 e 4x50 Livres	Estafetas: 4x25 e 4x50 Bruços 4x25 e 4x50 Mariposa	Estafetas: 4x25 Estilos 4x50 Estilos* <sup>4</sup> (M.C, M.C, B.Cr, B.Cr)

\*1: 25m Pernas de Costas, com partida para nado dorsal, devendo o nadador deslocar-se sem placa, apenas com a ação dos membros inferiores na técnica de costas, mantendo a posição hidrodinâmica fundamental dorsal.

\*2: 25m Pernas de Crol/Bruços/Mariposa, com partida dentro de água, devendo o nadador deslocar-se apenas com a ação dos membros inferiores, com os membros superiores segurando a placa em extensão à frente.

3: 100m Pernas em Estilos, com partida dentro de água, devendo o nadador deslocar-se apenas com a ação dos membros inferiores, com os membros superiores segurando a placa em extensão à frente; não é permitido realizar viragem de rolamento, devendo os nadadores realizar viragem aberta.

\*4: 1º e 2º elementos nadam 25m Mariposa + 25m Costas; 3º e 4º elementos nadam 25m Bruços + 25m Crol.



Os programas de cada Torneio devem incluir todas estas provas. Contudo, a sua organização deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada AT.

#### 4.2.2. Formação de Quadros Técnicos

Ações de formação realizadas preferencialmente em cada Associação Territorial, com temas orientados para a apresentação do modelo técnico e de ensino de referência.

Estas ações de formação serão certificadas no âmbito da formação contínua de treinadores, preferencialmente para treinadores de grau I e II, sendo incluídas no Plano de Formação de Treinadores da FPN.

### 4.3. CADETES

#### 4.3.1. Programas Competitivos

	TORREGRI 1	TORREGRI 2	TORREGRI 3
<b>Cadetes A</b>	100 Mariposa.Costas	100 Mariposa	100 Mariposa
		100 Costas	100 Costas
	100 Costas.Bruços	100 Bruços	100 Bruços
			100 Livres
	100 Bruços.Crol	200 Livres	<b>400 Livres</b>
		100 Estilos	<b>200 Estilos</b>
	4x50 Livres	4x100 Livres	4x100 Livres
	4x50 Estilos* <sup>1</sup>	4x100 Estilos* <sup>2</sup>	4x100 Estilos* <sup>3</sup>
	(M.C, M.C, B.Cr, B.Cr)	(100Est, 100Est, 100Est, 100Est)	(Misto: C, B, M, L)
<b>Cadetes B</b>	50 Mariposa.Costas	100 Mariposa.Costas	50 Mariposa
	50 Costas.Bruços	100 Costas.Bruços	100 Costas
	50 Bruços.Crol	100 Bruços.Crol	100 Bruços
		100 Livres	<b>200 Livres</b>
			<b>100 Estilos</b>
	4x25 Livres	4x50 Livres	4x100 Livres
	4x25 Estilos	4x50 Estilos* <sup>1</sup>	4x100 Estilos* <sup>4</sup>
		(M.C, M.C, B.Cr, B.Cr)	(Misto: 100Est, 100Est, 100Est, 100Est)

\*1: 1º e 2º elementos nadam 25m Mariposa + 25m Costas, 3º e 4º elementos nadam 25m Bruços + 25m Crol;

\*2: Cada elemento da estafeta nada 100m Estilos;

\*3: As estafetas deverão ser mistas, com 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos (100C, 100B, 100M, 100L).

\*4: As estafetas deverão ser mistas, com 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos (cada elemento da estafeta nada 100m Estilos).

Os programas de cada TORREGRI deverão incluir obrigatoriamente todas estas provas. Contudo, a sua organização deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada AT. Cada nadador não poderá participar em mais do que duas provas individuais e uma estafeta em cada sessão.

Nota:

- A Federação Portuguesa de Natação procurará, em coordenação com as Associações Territoriais, aplicar, a título experimental e sem consequências na classificação de cada prova, a inclusão de um critério de análise técnica na definição do resultado desportivo. Esta ação decorrerá preferencialmente em provas organizadas com este objetivo e/ou aquando da realização do Torregri 3, nas provas de 100m e 200m Estilos, nos Cadetes B e Cadetes A, respetivamente (cf. anexo 1 no final deste documento).

#### 4.3.2. Formação de Quadros Técnicos

Ações de formação realizadas preferencialmente em cada Associação Territorial, com temas orientados para a apresentação do modelo técnico e de ensino de referência.

Estas ações de formação serão certificadas no âmbito da formação contínua de treinadores, preferencialmente para treinadores de grau I e II, sendo incluídas no Plano de Formação de Treinadores da FPN.

#### 4.3.3. Estágios de Capacitação Técnica

Estágios de capacitação técnica, de âmbito territorial, organizados pelas Associações Territoriais em coordenação com o GACO/FPN. Devem ser realizados 3 momentos de estágio (1 dia cada), no final de cada ciclo de treino, após a realização dos Torregris.

Estágio direcionado para a avaliação e intervenção técnica, devendo apresentar um carácter de formação em situação prática com a apresentação e discussão de ideias entre todos os técnicos envolvidos (formação certificada). O estágio de capacitação técnica 3 deverá apresentar características fundamentalmente de intervenção técnica, assumindo também uma componente mais lúdica e recreativa, não se efetuando avaliações com carácter formal.

### 4.4. INFANTIS

#### 4.4.1. Programas Competitivos

##### 4.4.1.1. Torneio de Meio Fundo (data limite: 19-20 novembro 2016)

SÁBADO	DOMINGO
Femininos	Masculinos
Infantis A: 400 Estilos	Infantis A: 400 Estilos
Infantis B: 200 Estilos	Infantis B: 200 Estilos
Masculinos	Femininos
Infantis A: 800 Livres*	Infantis A: 800 Livres*
Infantis B: 400 Livres	Infantis B: 400 Livres

\*A prova de 800L deve ser organizada com a partida a ser efetuada dentro de água, e com uma das mãos em contacto com a parede, podendo optar-se pela realização da prova com dois nadadores por pista, em função das necessidades de cada AT.

Os programas de cada Torneio devem incluir obrigatoriamente todas estas provas. Contudo, a sua organização deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada AT, respeitando as condições mencionadas no Regulamento Nacional, nomeadamente no que respeita à data limite de realização.

#### **4.4.1.2. Torneio Nadador Completo (data limite: 6-7 maio 2017)**

<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
100 Mariposa Femininos	100 Mariposa Masculinos
100 Costas Masculinos	100 Costas Femininos
100 Bruços Femininos	100 Bruços Masculinos
200 Estilos Masculinos	200 Estilos Femininos
100 Livres Femininos	100 Livres Masculinos

Os programas de cada Torneio devem incluir obrigatoriamente todas estas provas. A sua organização deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada AT, respeitando as condições mencionadas no Regulamento Nacional, nomeadamente no que respeita à data limite de realização. Contudo, este torneio deve ser organizada em duas sessões, com a realização de três provas numa sessão e duas provas na outra sessão.

#### **4.4.1.3. Campeonatos Territoriais**

Relativamente ao campeonato de inverno, o calendário deverá ser igual ao da competição subsequente (Torneio Zonal).

Relativamente ao campeonato de verão, as ATs poderão optar por um modelo de organização: (i) de acordo com o modelo de organização do Torneio Zonal, ou (ii) de acordo com o modelo de organização da competição subsequente (Campeonatos Nacionais), em função das necessidades de cada AT.

#### **4.4.1.4. Torneio Zonal de Infantis (data: 7-9 abril 2017)**

Calendário integrado no Regulamento Nacional de Competições, disputado em duas Zonas (Norte e Sul).

Pressupostos principais do Torneio Zonal de Infantis:

- cada nadador só poderá ser inscrito em cinco (5) provas individuais mais as provas de estafetas, sendo-lhe permitido nadar um máximo de duas (2) provas por sessão;
- Serão concedidos prémios aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova, escalão etário (Infantis A e Infantis B) e sexo;

- Acesso ao Torneio: têm direito a participar nestes Torneios, os nadadores e as equipas de estafeta, 1 (uma) por clube, escalão etário (Infantis A e Infantis B) e sexo, que tenham obtido o Mínimo nas respetivas distâncias e técnicas; o nadador que tenha obtido Mínimo na prova de 200m de uma técnica poderá participar na prova de 100m da mesma técnica (sem ter obtido Mínimo nesta prova), sendo obrigatória a participação na prova de 200m.

#### **4.4.1.5. Campeonatos Nacionais de Infantis (data: 14-16 julho 2017)**

Calendário integrado no Regulamento Nacional de Competições, organizado no final da época desportiva.

Pressupostos principais dos Campeonatos Nacionais de Infantis:

- aquando da inscrição, o nadador terá que ser inscrito, no máximo, apenas numa prova de 100 metros, apenas numa prova de 200 metros (diferente da técnica de 100 metros), apenas numa prova de Fundo/Meio-Fundo (1500 Livres ou 400 Livres, masculinos; 800 Livres ou 400 Livres, femininos), e apenas numa prova de Estilos (400 Estilos ou 200 Estilos);

- nos casos em que o nadador não tenha mínimos de acesso para nadar as quatro provas (uma prova de 200 metros, uma de 100 metros, uma de Fundo/Meio-fundo, uma de Estilos), poderá inscrever-se naquelas em que tem mínimo, sendo que só poderá ser inscrito numa prova de 200 metros, numa prova de 100 metros (diferente da técnica da prova dos 200 metros), numa prova de Fundo/Meio-fundo e numa prova de Estilos;

- A classificação final é atribuída em função do somatório da pontuação FINA nas provas selecionadas por cada nadador, por escalão etário (Infantis A e B) e sexo, e serão entregues prémios aos 10 primeiros classificados de cada escalão/sexo; independentemente do número de provas em que cada nadador participe (quatro, três, duas ou apenas numa prova), o nadador será considerado para a classificação final do Campeonato Nacional de Infantis, com a pontuação FINA correspondente às provas nadadas;

- Em regime de extracompetição, é permitido que cada nadador seja inscrito em mais provas do que as acima referidas, desde que tenha obtido Mínimo de acesso nessas provas; contudo, no momento da inscrição, essas provas deverão ser indicadas como sendo “Extracompetição” e cada nadador só poderá ser inscrito em cinco (5) provas individuais mais as três (3) provas de estafetas, sendo-lhe permitido nadar um máximo de duas (2) provas por sessão, incluindo neste pressuposto as provas em regime de Extracompetição;

- Provas de estafetas: as estafetas são mistas, compostas por dois nadadores masculinos e dois femininos, organizadas por categoria (Infantis); cada nadador poderá participar nas três (3) provas de estafetas.

- Nas estafetas haverá uma classificação por prova, com a atribuição de prémios aos três primeiros classificados; será também efetuada uma classificação por clubes, em

função da pontuação obtida em cada uma das estafetas. Esta pontuação será definida da seguinte forma: 1º lugar – 17 pontos; 2º lugar – 15 pontos; 3º lugar – 14 pontos; e assim sucessivamente até ao 16º lugar, com a atribuição de 1 ponto; haverá prémios para os três primeiros clubes classificados com base no conjunto das provas de estafetas e ao vencedor será atribuído o título de campeão nacional de clubes na categoria de Infantis; funcionará como fator de desempate o número de primeiros lugares obtidos por cada Clube nas provas de estafetas. Se tal se revelar insuficiente, recorrer-se-á aos segundos e terceiros lugares, e assim sucessivamente, até se conseguir o desempate.

- Acesso aos campeonatos: têm direito a participar nestes Campeonatos, os nadadores que tenham obtido o Mínimo de acesso nas respetivas distâncias e técnicas, tendo em consideração a limitação de inscrição em função da tipologia de provas, incluindo as provas em regime de Extracompetição; nas provas de estafetas não há mínimos de acesso, sendo esta participação aberta a todos os nadadores da categoria de Infantis, independentemente de participarem ou não nas provas individuais do programa; cada equipa poderá apenas inscrever-se numa prova de estafetas em cada categoria, nas respetivas distâncias e técnicas.

#### **4.4.1.6. Avaliação técnica**

A Federação Portuguesa de Natação procurará, em coordenação com as Associações Territoriais, aplicar, a título experimental e sem consequências na classificação de cada prova, a inclusão de um critério de análise técnica na definição do resultado desportivo. Esta ação decorrerá preferencialmente em provas organizadas com este objetivo e/ou aquando da realização do Torneio Nadador Completo, na prova de 200m Estilos (cf. anexo 2 no final deste documento).

#### **4.4.2. Formação de Quadros Técnicos**

Ações de formação realizadas preferencialmente a nível Zonal/Interterritorial, com temas orientados para a apresentação da política desportiva nacional da FPN/plano de preparação desportiva a longo prazo, bem como sobre a avaliação e correção técnica.

Estas ações de formação serão certificadas no âmbito da formação contínua de treinadores, preferencialmente para treinadores de grau I e II, sendo incluídas no Plano de Formação de Treinadores da FPN.

#### **4.4.3. Estágios de Capacitação Técnica**

Estágios de capacitação técnica, de âmbito interterritorial, organizados pelas Associações Territoriais em coordenação com o GACO/FPN. Devem ser realizados 2 momentos de estágio (um estágio de 3 sessões e outro de 2 sessões, preferencialmente após o 1º ciclo de treino (dezembro) e após o Torneio Nadador Completo (maio). Existe a possibilidade do 2º estágio, com a duração de um (1) dia, ser organizado em cada Associação Territorial, de acordo com as necessidades e constrangimentos de cada Associação.

Estágio direcionado para a avaliação e intervenção técnica, devendo apresentar um caráter de formação em situação prática com a apresentação e discussão de ideias entre todos os técnicos envolvidos (formação certificada).

#### **4.5. JUVENIS**

##### **4.5.1. Programas competitivos**

##### **4.5.1.1. Torneio de Fundo (data limite: 19-20 novembro 2016)**

<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
400 Estilos Femininos	400 Estilos Masculinos
1500 Livres Masculinos*	1500 Livres Femininos*

\*A prova de 1500L deve ser organizada com a partida a ser efetuada dentro de água, podendo optar-se pela realização da prova com dois nadadores por pista, em função das necessidades de cada AT.

Os programas de cada Torneio devem incluir obrigatoriamente todas estas provas. A sua organização deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada AT, respeitando as condições mencionadas no Regulamento Nacional, nomeadamente no que respeita à data limite de realização.

##### **4.5.1.2. Torneio Nadador Completo (data limite: 6-7 maio 2017)**

<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
100 Mariposa Femininos	100 Mariposa Masculinos
100 Costas Masculinos	100 Costas Femininos
100 Bruços Femininos	100 Bruços Masculinos
200 Estilos Masculinos	200 Estilos Femininos
100 Livres Femininos	100 Livres Masculinos

Os programas de cada Torneio devem incluir obrigatoriamente todas estas provas. A sua organização deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada AT, respeitando as condições mencionadas no Regulamento Nacional, nomeadamente no que respeita à data de realização. Contudo, deve ser organizada em duas sessões, com a realização de três provas numa sessão e duas provas na outra sessão.

#### **4.5.1.3. Campeonatos Interterritoriais/Territoriais**

O calendário competitivo deverá ser realizado respeitando o programa de provas da competição subsequente (Torneio Zonal e Campeonatos Nacionais), devendo privilegiar-se a organização interterritorial destas competições.

#### **4.5.1.4. Torneio Zonal (data: 2-4 dezembro 2016)**

Calendário integrado no Regulamento Nacional de Competições, disputado em duas Zonas (Norte e Sul).

Pressupostos principais do Torneio Zonal de Juvenis:

- cada nadador só poderá ser inscrito em cinco (5) provas individuais mais as provas de estafetas, sendo-lhe permitido nadar um máximo de duas (2) provas por sessão;
- Serão concedidos prémios aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova, escalão etário (Juvenis A e Juvenis B) e sexo;
- Acesso ao Torneio: têm direito a participar nestes Torneios, os nadadores e as equipas de estafeta, 1 (uma) por clube, escalão etário (Juvenis A e Juvenis B) e sexo, que tenham obtido o Mínimo nas respetivas distâncias e técnicas; o nadador que tenha obtido Mínimo na prova de 200m de uma técnica poderá participar na prova de 100m da mesma técnica (sem ter obtido Mínimo nesta prova), sendo obrigatória a participação na prova de 200m.

#### **4.5.1.5. Campeonatos Nacionais de Juvenis**

Calendário integrado no Regulamento Nacional de Competições: (i) Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Absolutos (data: 30 março-2 abril 2017); (ii) Campeonato Nacional de Juvenis e Absolutos/Open de Portugal (data: 20-23 julho 2017).

Pressupostos principais dos Campeonatos Nacionais de Juvenis:

- *Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Absolutos:*

- . Cada nadador juvenil só poderá ser inscrito em cinco (5) provas individuais;
- . Serão concedidos prémios aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova, escalão etário (Juvenis A e Juvenis B) e sexo, num sistema de séries;
- . Acesso aos Campeonatos: têm direito a participar nestes campeonatos, os nadadores que tenham obtido o Mínimo nas respetivas distâncias e técnicas; o nadador que tenha obtido Mínimo na prova de 200m de uma técnica poderá participar na prova de 100m da mesma técnica (sem ter obtido Mínimo nesta prova), sendo obrigatória a participação na prova de 200m.

- *Campeonato Nacional de Juvenis e Absolutos/Open de Portugal:*

. Cada nadador juvenil só poderá ser inscrito em cinco (5) provas individuais mais as provas de estafetas (Juvenis e/ou Absolutas);

. Serão concedidos prémios aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova, categoria (Juvenis) e sexo, num sistema com eliminatórias (sessão da manhã) e finais (Final C, Juvenis, sessão da tarde), com exceção das provas de 800m Livres (femininos), 1500m Livres (masculinos) e estafetas, nas quais a classificação será obtida em função dos tempos realizados nas séries;

. Acesso aos Campeonatos: têm direito a participar nestes campeonatos, os nadadores e as equipas de estafetas, 1 (uma) por clube, categoria (Juvenis) e sexo, que tenham obtido o Mínimo nas respetivas distâncias e técnicas.

#### **4.5.2. Formação de Quadros Técnicos**

Ações de formação realizadas preferencialmente a nível Zonal/Nacional, com temas orientados para o treino com jovens e para outros temas de âmbito complementar ao treino desportivo (prevenção de lesões, aquecimento e recuperação, preparação mental, entre outros).

Estas ações de formação serão certificadas no âmbito da formação contínua de treinadores, preferencialmente para treinadores de grau II e III, sendo incluídas no Plano de Formação de Treinadores da FPN.

#### **4.5.3. Estágios de Capacitação Técnica**

Estágios de capacitação técnica, de âmbito nacional/zonal, organizados pelo GACO/FPN, em parceria com as Associações Territoriais.

Devem ser realizados 2 momentos de estágio, um de âmbito mais alargado, após o 1º ciclo de treino (dezembro/janeiro), com uma forte componente de avaliação e intervenção técnica, bem como de avaliação das características individuais dos nadadores. Este estágio será organizado procurando proporcionar, com a divisão em grupos de trabalho, momentos de formação e interação prática entre os técnicos e os nadadores.

O segundo momento de estágio será realizado antes da competição principal de referência, contando com um grupo mais reduzido de nadadores.

### **4.6. JUNIORES E SENIORES**

#### **4.6.1. Programas competitivos**

O calendário competitivo deverá ser realizado respeitando o programa de provas dos respetivos Campeonatos Nacionais, devendo privilegiar-se a organização interterritorial destas competições.



#### **4.6.2. Formação de Quadros Técnicos**

Ações de formação realizadas preferencialmente a nível Nacional, com temas orientados para a avaliação e controlo do treino, treino de alto rendimento e para temas de âmbito complementar ao treino desportivo (recuperação, suplementação nutricional, preparação mental para a competição, entre outros).

Estas ações de formação serão certificadas no âmbito da formação contínua de treinadores, preferencialmente para treinadores de grau II, III e IV, sendo incluídas no Plano de Formação de Treinadores da FPN.

#### **4.6.3. Estágios**

Os estágios passam a ser de âmbito Nacional e da responsabilidade da FPN, incluindo concentrações de treino e estágios, que serão organizados em função das atividades das Seleções Juniores e Seniores, previstas no Plano de Alto Rendimento.

### **5. ESTÁGIOS DE CAPACITAÇÃO TÉCNICA – CADETES E INFANTIS**

As datas, locais, e responsabilidade de organização de cada um dos estágios de cadetes e infantis devem ser explicitamente indicados no calendário regional de cada uma das Associações Territoriais, que deve ser enviado à FPN até ao final do mês de setembro anterior ao início da época desportiva.

Os relatórios dos estágios devem ser enviados por cada Associação que organiza o estágio à FPN até um (1) mês após a realização dos mesmos, de acordo com as indicações que se apresentam de seguida neste documento.

Relativamente aos estágios organizados em conjunto por diferentes Associações Territoriais (Estágios de Infantis), as mesmas devem definir previamente (até final de setembro), as datas, locais e responsabilidade de organização de cada estágio (obrigatoriedade de definir a data no Calendário Regional respetivo).

#### **5.1. CADETES**

- 3 estágios (1 dia, 2 sessões – manhã/tarde), após o Torregri 1, 2 e 3;
- Por Associação Territorial (13);
- 24 nadadores (12 masculinos, 12 femininos) + 24 (critério técnico DTR)\*
  - 24 Cadetes A (12 masculinos, 12 femininos) + 24\* Cadetes A

\* Por proposta dos DTRs, podem ser incluídos, adicionalmente aos 24 nadadores convocados pelos critérios abaixo indicados, outros nadadores Cadetes A que

apresentem características técnicas, morfológicas, de experiência competitiva, entre outras situações, como por exemplo, para incluir nadadores de todos os clubes envolvidos (representatividade dos clubes), de acordo com a política de incremento desportivo neste escalão de formação. Recomenda-se, por exemplo, que nadadores presentes no 1º e/ou 2º estágios de capacitação técnica possam estar presentes no 3º estágio, face às características desta última ação. O número de nadadores a incluir depende da disponibilidade de cada Associação Territorial e dos objetivos apresentados.

#### **CRITÉRIOS DE SELEÇÃO:**

- **Estágio 1:** Resultados do Torregri 1
  - Tempo no somatório das três (3) provas combinadas (100m Mariposa.Costas, 100m Costas.Bruços, e 100m Bruços.Crol).
- **Estágio 2:** Resultados do Torregri 2
  - Pontuação FINA no somatório das provas de 200m Livres, 100m Estilos, e duas provas de 100m (Mariposa, Costas, ou Bruços).
- **Estágio 3:** Resultados do Torregri 3
  - Pontuação FINA no somatório das provas de 400m Livres, 200m Estilos, e duas provas de 100m (Mariposa, Costas, Bruços, ou Livres).

#### **PRESSUPOSTOS FPN:**

- Certificação de cada estágio com 0.5 Unidades de Crédito para a renovação da cédula de Treinador de Desporto – Natação, de grau I e II.
- Deverá estar presente no estágio um treinador do clube do nadador convocado.
- A ausência nos estágios poderá implicar a exclusão do nadador e treinador dos estágios seguintes e nas ações organizadas pela AT respetiva e pela FPN na presente e na época seguinte.
- No caso dos nadadores individuais, estes deverão indicar, no momento da filiação, o técnico responsável pela sua preparação, o qual acompanhará o nadador nos estágios de capacitação técnica. O treinador indicado deverá cumprir os requisitos legais de habilitação técnica para a função.

#### **5.2. INFANTIS**

- Dois (2) estágios (um estágio de 1.5 dias, 3 sessões – manhã/tarde/manhã, ou tarde/manhã/tarde; um estágio de 1 dia, 2 sessões – manhã/tarde), com a seguinte organização:

- Interterritorial (6):

- ANNP, ANMIN, ARNN;
- ANC, ANCNP, ANDL;
- ANIC; ANALEN, ANALG;
- **ANL, ANDS;**
- ANMAD;
- ANARA.

- **Estágios com três (3) ATs: 40 nadadores** (20 masculinos, 10 Infantis A e 10 Infantis B; 20 femininos, 10 Infantis A e 10 Infantis B) em cada organização interterritorial.

- **Estágios com duas (2) ATs: 36 nadadores** (18 masculinos, 9 Infantis A e 9 Infantis B; 18 femininos, 9 Infantis A e 9 Infantis B), em cada organização interterritorial.

- Para salvaguardar a representatividade de cada associação territorial, cada associação tem direito a uma quota regional de participantes, que só será aplicada caso a Associação não tenha representado 2 nadadores de cada sexo/escalão (8 nadadores: 2 femininos Infantis A e 2 Infantis B, 2 masculinos Infantis A e 2 Infantis B).

- A quota regional está incluída nos 36/40 nadadores a serem selecionados.

- **Estágios com uma AT: 36 nadadores** (18 masculinos, 9 Infantis A e 9 Infantis B; 18 femininos, 9 Infantis A e 9 Infantis B), em cada organização territorial.

- Existe a possibilidade do segundo (2º) estágio, com a duração de um (1) dia, ser organizado em cada Associação Territorial, de acordo com as necessidades e constrangimentos de cada Associação; nesta situação, o número de nadadores presentes em cada organização territorial será de 36 nadadores (18 masculinos, 9 Infantis A e 9 Infantis B; 18 femininos, 9 Infantis A e 9 Infantis B).

**CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E DATAS PARA O ESTÁGIO:**

- **Estágio 1:** realizado até 31 de janeiro, com base nos resultados do Torneio de Meio Fundo.

- Pontuação FINA no somatório das duas (2) provas do programa do Torneio de Meio Fundo.

- **Estágio 2:** realizado até 30 de junho, com base nos resultados do Torneio Nadador Completo.

- Pontuação FINA no somatório das cinco (5) provas do programa do Torneio Nadador Completo.

#### **PRESSUPOSTOS FPN:**

- Certificação de cada estágio de 1.5 dias com 1 Unidade de Crédito para a renovação da cédula Treinador de Desporto – Natação Pura, de grau II; certificação com 0.5 Unidades de Crédito para os estágios de 1 dia.
- Deverá estar presente no estágio um treinador do clube do nadador convocado.
- A ausência nos estágios poderá implicar a exclusão do nadador e treinador dos estágios seguintes e nas ações organizadas pela AT respetiva e pela FPN na presente e na época seguinte.
- No caso dos nadadores individuais, estes deverão indicar, no momento da filiação, o técnico responsável pela sua preparação, o qual acompanhará o nadador nos estágios de capacitação técnica. O treinador indicado deverá cumprir os requisitos legais de habilitação técnica para a função.

### **5.3. CONTEÚDOS**

#### Cadetes

##### *Estágios de capacitação técnica 1 e 2:*

- Modelo técnico (nado, partidas, viragens):
  - Avaliação da técnica de nado;
  - Intervenção técnica.
- Avaliação das características individuais:
  - Dados antropométricos.

##### *Estágio de capacitação técnica 3:*

- Modelo técnico (nado, partidas, viragens):
  - Intervenção técnica.
- Atividades lúdico-desportivas.

## Infantis

- Modelo técnico (nado, partidas, viragens):

- Avaliação da técnica de nado;
- Intervenção técnica.

- Avaliação das características individuais:

- Dados antropométricos;
- Condição física geral;
- Avaliação técnica e cinemática do nado;
- Análise da prestação desportiva.

## **5.4. RELATÓRIO**

Após o estágio, cada Associação Territorial deverá enviar um relatório, contemplando os seguintes aspetos:

- Resumo do estágio, com a descrição das atividades desenvolvidas, indicando: data, local, número de participantes (nadadores e treinadores) e breve reflexão sobre o funcionamento do estágio;
- Listagem dos nadadores selecionados, indicando a ordenação dos mesmos, pelos critérios de seleção indicados (apresentando pontuação FINA ou somatório de tempos), devendo mencionar também aqueles selecionados adicionalmente pelo DTR (Cadetes, com breve justificação da opção) e os da quota regional (Infantis);
- Listagem dos treinadores envolvidos, devendo conter a seguinte informação: (i) nome completo, (ii) número de identificação civil, (iii) número de identificação fiscal, (iv) número de licença FPN, (v) clube. Esta informação deverá ser enviada também em documento independente em ficheiro Excel, para a atribuição das unidades de crédito para a renovação dos Títulos Profissionais de Treinador de Desporto – Natação;
- Quadro em Excel, com as variáveis avaliadas em cada nadador (segundo documento normativo enviado pela FPN-GACO a todas as Associações Territoriais);
- Relatório Individual de cada nadador, com as variáveis avaliadas, indicando dados absolutos e relativos (normalizados, segundo documento enviado pela FPN-GACO a todas as Associações Territoriais), que deve ser também entregue por cada associação (DTR) ao treinador responsável pelo nadador.

## Anexo 1 – Avaliação Técnica: Cadetes

### Torregri 3: 100m e 200m Estilos

Tendo em consideração a importância de se valorizar a execução técnica nos escalões de formação, propõe-se no Torregri 3 implementar um sistema de classificação baseado no tempo alcançado pelo nadador juntamente com um critério de execução técnica, nas provas de 100m e 200m Estilos (Cadetes B e Cadetes A, respetivamente).

Assim, a Federação Portuguesa de Natação procurará, em coordenação com as Associações Territoriais, aplicar, a título experimental e sem consequências na classificação de cada prova, a inclusão de um critério de análise técnica na definição do resultado desportivo.

A avaliação técnica de cada nadador deverá ser efetuada por uma Comissão Técnica coordenada pelo Diretor Técnico Regional e pela Direção Técnica Nacional da FPN, tendo em consideração os seguintes critérios, que serão convertidos num incremento no tempo final de cada nadador:

#### Partida:

Avaliação	Crítérios Técnicos	Incremento no resultado final
1	Entra na água provocando uma grande perturbação durante o contacto.  Não realiza deslize.	6 segundos
2	Entra na água com alguma perturbação.  Realiza deslize sem colocar o corpo em posição hidrodinâmica fundamental.  Realiza o percurso subaquático com uma distância inferior a 7.5m.	3 segundos
3	Entra na água com mínima perturbação e com correto alinhamento corporal.  Deslize e percurso subaquático realizado na posição hidrodinâmica fundamental.  Percurso subaquático através da ação dos membros inferiores em mariposa, com o mínimo de 7.5m.	0 segundos

#### Viragem:

##### 1. Avaliação da viragem de Mariposa para Costas:

Avaliação	Crítérios Técnicos	Incremento no resultado final
1	Perca acentuada de velocidade na aproximação à parede testa.	3 segundos

	Não realiza deslize nem percurso subaquático.	
2	<p>Perca de velocidade na aproximação à parede testa, sem comprometer a aproximação à parede.</p> <p>Realiza deslize sem colocar o corpo em posição hidrodinâmica fundamental.</p> <p>Realiza o percurso subaquático com uma distância inferior a 7.5m.</p>	1.5 segundos
3	<p>Aceleração na aproximação à parede testa, antecipando o toque na parede.</p> <p>Movimento rápido e fluido na rotação.</p> <p>Deslize e percurso subaquático realizado na posição hidrodinâmica fundamental.</p> <p>Percurso subaquático através da ação dos membros inferiores em mariposa na posição dorsal, com o mínimo de 7.5m.</p>	0 segundos

## **2. Avaliação da viragem de Costas para Bruços:**

<b>Avaliação</b>	<b>CrITÉRIOS TÉCNICOS</b>	<b>Incremento no resultado final</b>
1	<p>Perca acentuada de velocidade e alteração da posição corporal na aproximação à parede testa.</p> <p>Não realiza deslize nem braçada e pernada subaquática.</p>	3 segundos
2	<p>Perca de velocidade na aproximação à parede testa, sem comprometer a posição corporal.</p> <p>Realiza deslize sem colocar o corpo em posição hidrodinâmica fundamental.</p> <p>Realização da braçada e pernada subaquática sem fluidez de movimentos.</p>	1.5 segundos
3	<p>Aceleração para a aproximação à parede testa.</p> <p>Movimento rápido e fluido na rotação.</p> <p>Deslize inicial após o impulso na parede realizado na posição hidrodinâmica fundamental.</p> <p>Realização da braçada e pernada subaquática com amplitude de movimento.</p>	0 segundos

## **3. Avaliação da viragem de Bruços para Livres:**

<b>Avaliação</b>	<b>CrITÉRIOS TÉCNICOS</b>	<b>Incremento no resultado final</b>

1	<p>Perca acentuada de velocidade na aproximação à parede testa.</p> <p>Não realiza deslize nem percurso subaquático.</p>	3 segundos
2	<p>Perca de velocidade na aproximação à parede testa, sem comprometer a aproximação à parede.</p> <p>Realiza deslize sem colocar o corpo em posição hidrodinâmica fundamental.</p> <p>Realiza o percurso subaquático com uma distância inferior a 7.5m.</p>	1.5 segundos
3	<p>Aceleração na aproximação à parede testa, antecipando o toque na parede.</p> <p>Movimento rápido e fluido na rotação.</p> <p>Deslize e percurso subaquático realizado na posição hidrodinâmica fundamental.</p> <p>Percurso subaquático através da ação dos membros inferiores em mariposa, com o mínimo de 7.5m.</p>	0 segundos

***Nado (avaliação para cada técnica de nado: M, C, B, L):***

<b>Avaliação</b>	<b>Critérios técnicos</b>	<b>Incremento no resultado final</b>
<b>1</b>	<p>Postura do Tronco e/ou trajetórias propulsivas MS e MI muito desajustadas e falta de controlo respiratório.</p> <p>Perda do alinhamento durante o nado: devido a posição incorreta do corpo ou devido a ações dos MS e MI.</p>	2 segundos.
<b>2</b>	<p>Alinhamento instável mas dentro da posição técnica correta. Ajusta as ações propulsivas ao modelo técnico de referência mas pouca amplitude de movimentos. Sincronização MS-MS e MS-MI.</p>	1 segundo.
<b>3</b>	<p>Alinhamento ótimo com eficácia técnica. Amplitude propulsiva e deslocamento sincronizado MS-respiração. Nado com fluidez e harmonia gestual.</p>	0 segundos.



## Anexo 2 - Avaliação Técnica: Infantis

### Torneio Nadador Completo: 200m Estilos

Tendo em consideração a importância de se valorizar a execução técnica nos escalões de formação, propõe-se no Torneio Nadador Completo implementar um sistema de classificação baseado no tempo alcançado pelo nadador juntamente com um critério de execução técnica, na prova de 200m Estilos.

Assim, a Federação Portuguesa de Natação procurará, em coordenação com as Associações Territoriais, aplicar, a título experimental e sem consequências na classificação de cada prova, a inclusão de um critério de análise técnica na definição do resultado desportivo.

A avaliação técnica de cada nadador deverá ser efetuada por uma Comissão Técnica coordenada pelo Diretor Técnico Regional e pela Direção Técnica Nacional da FPN, tendo em consideração os seguintes critérios, que serão convertidos num incremento no tempo final de cada nadador:

#### **Partida:**

Avaliação	Crítérios Técnicos	Incremento no resultado final
1	Entra na água provocando uma grande perturbação durante o contacto.  Não realiza deslize.	4 segundos
2	Entra na água com alguma perturbação.  Realiza deslize sem colocar o corpo em posição hidrodinâmica fundamental.  Realiza o percurso subaquático com uma distância inferior a 10m.	2 segundos
3	Entra na água com mínima perturbação e com correto alinhamento corporal.  Deslize e percurso subaquático realizado na posição hidrodinâmica fundamental.  Percurso subaquático através da ação dos membros inferiores em mariposa, com o mínimo de 10m.	0 segundos

#### **Viragem:**

##### **1. Avaliação da viragem de Mariposa para Costas:**

Avaliação	Crítérios Técnicos	Incremento no resultado final
1	Perca acentuada de velocidade na aproximação à parede testa.	2 segundos

	Não realiza deslize nem percurso subaquático.	
2	<p>Perca de velocidade na aproximação à parede testa, sem comprometer a aproximação à parede.</p> <p>Realiza deslize sem colocar o corpo em posição hidrodinâmica fundamental.</p> <p>Realiza o percurso subaquático com uma distância inferior a 7.5m.</p>	1 segundos
3	<p>Aceleração na aproximação à parede testa, antecipando o toque na parede.</p> <p>Movimento rápido e fluido na rotação.</p> <p>Deslize e percurso subaquático realizado na posição hidrodinâmica fundamental.</p> <p>Percurso subaquático através da ação dos membros inferiores em mariposa na posição dorsal, com o mínimo de 7.5m.</p>	0 segundos

## **2. Avaliação da viragem de Costas para Bruços:**

<b>Avaliação</b>	<b>CrITÉRIOS TÉCNICOS</b>	<b>Incremento no resultado final</b>
1	<p>Perca acentuada de velocidade e alteração da posição corporal na aproximação à parede testa.</p> <p>Não realiza deslize nem braçada e pernada subaquática.</p>	2 segundos
2	<p>Perca de velocidade na aproximação à parede testa, sem comprometer a posição corporal.</p> <p>Realiza deslize sem colocar o corpo em posição hidrodinâmica fundamental.</p> <p>Realização da braçada e pernada subaquática sem fluidez de movimentos.</p>	1 segundos
3	<p>Aceleração para a aproximação à parede testa.</p> <p>Movimento rápido e fluido na rotação.</p> <p>Deslize inicial após o impulso na parede realizado na posição hidrodinâmica fundamental.</p> <p>Realização da braçada e pernada subaquática com amplitude de movimento.</p>	0 segundos

## **3. Avaliação da viragem de Bruços para Livres:**

<b>Avaliação</b>	<b>CrITÉRIOS TÉCNICOS</b>	<b>Incremento no resultado final</b>

1	<p>Perca acentuada de velocidade na aproximação à parede testa.</p> <p>Não realiza deslize nem percurso subaquático.</p>	2 segundos
2	<p>Perca de velocidade na aproximação à parede testa, sem comprometer a aproximação à parede.</p> <p>Realiza deslize sem colocar o corpo em posição hidrodinâmica fundamental.</p> <p>Realiza o percurso subaquático com uma distância inferior a 7.5m.</p>	1 segundos
3	<p>Aceleração na aproximação à parede testa, antecipando o toque na parede.</p> <p>Movimento rápido e fluido na rotação.</p> <p>Deslize e percurso subaquático realizado na posição hidrodinâmica fundamental.</p> <p>Percurso subaquático através da ação dos membros inferiores em mariposa, com o mínimo de 7.5m.</p>	0 segundos

***Nado (avaliação para cada técnica de nado: M, C, B, L):***

<b>Avaliação</b>	<b>Critérios técnicos</b>	<b>Incremento no resultado final</b>
<b>1</b>	<p>Postura do Tronco e/ou trajetórias propulsivas MS e MI muito desajustadas e falta de controlo respiratório.</p> <p>Perda do alinhamento durante o nado: devido a posição incorreta do corpo ou devido a ações dos MS e MI.</p>	1 segundo.
<b>2</b>	<p>Alinhamento instável mas dentro da posição técnica correta. Ajusta as ações propulsivas ao modelo técnico de referência mas pouca amplitude de movimentos. Sincronização MS-MS e MS-MI.</p>	0.5 segundos.
<b>3</b>	<p>Alinhamento ótimo com eficácia técnica. Amplitude propulsiva e deslocamento sincronizado MS-respiração. Nado com fluidez e harmonia gestual.</p>	0 segundos.