



FPN

POLÍTICA DESPORTIVA ENQUADRAMENTO TERRITORIAL 2017-18

Departamento Técnico

Federação Portuguesa de Natação

25 de setembro de 2017

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. CADETES C - GRUPOS DE FORMAÇÃO DESPORTIVA.....	8
4.3. CADETES A E B	9
4.4. INFANTIS	10
4.5. JUVENIS	13
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.....	21
5.4. RELATÓRIO.....	22

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
Cadetes C - Grupos de Formação Desportiva	9 anos e + novos	8 anos e + novas
Cadetes B	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.

3.2. NÍVEIS DE COMPETIÇÃO

Escolas de Natação	TERRITORIAL	13 Associações Territoriais
Cadetes		
Infantis	INTER TERRITORIAL	6 Inter territórios: 1. ANNP, ANMIN, ARNN; 2. ANC, ANCNP, ANDL; 3. ANIC, ANALEN, ANALG; 4. ANL, ANDS; 5. ANMAD; 6. ANARA. 2 Zonas: 1. Norte; 2. Sul.
Juvenis		
Juniores	NACIONAL E INTERNACIONAL	
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			
CADETES E 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	ENCONTRO NACIONAL JOVEM NADADOR	
INFANTIS		NADADOR COMPLETO		ESTÁGIO Capacitação 1	Torneio Inter ATs VALE TEJO	CAMP. TERRITORIAL INFANTIS	ZONAL	ENCONTRO NACIONAL INFANTIS		FUNDO	CAMP. TERRITORIAL INFANTIS	CAMP NACIONAL	
JUVENIS	MEETING INTERNAC.	NADADOR COMPLETO	CAMP. INTER TERRITORIAL	ZONAL	ESTÁGIO Capacitação	Torneio Inter ATs VALE TEJO	MEETING INTERNAC.	CAMP. INTER TERRITORIAL	CAMP NACIONAL	FUNDO	MEETING INTERNAC.	CAMP. INTER TERRITORIAL	CAMP NACIONAL
JUNIORES	MEETING INTERNAC.		CAMP. INTER TERRITORIAL	CAMP NACIONAL			MEETING INTERNAC.	CAMP. INTER TERRITORIAL	CAMP NACIONAL		MEETING INTERNAC.	CAMP. INTER TERRITORIAL	CAMP NACIONAL OPEN
SENIORES	MEETING INTERNAC.		CAMP. INTER TERRITORIAL	CAMP NACIONAL			MEETING INTERNAC.	CAMP. INTER TERRITORIAL	CAMP NACIONAL		MEETING INTERNAC.	CAMP. INTER TERRITORIAL	CAMP NACIONAL OPEN

Legenda: Local Territorial Interterritorial Zonal Nacional Internacional

3.4. QUADRO RESUMO DAS AÇÕES

ESCOLAS DE NATAÇÃO	
Competição	Festivais de Escolas de Natação em coordenação com as autarquias; certificação desde que filiados na FPN (Portugal a Nadar).
Formação	Ação de formação por Associação Territorial: temas orientados para a abordagem do ensino em Escolas de Natação com conteúdos pluridisciplinares.
CADETES C - GRUPOS DE FORMAÇÃO DESPORTIVA	
Competição	3 Torneios (Técnicas Alternadas, Técnicas Simultâneas, Técnicas Combinadas).
Formação	Ação de formação por Associação Territorial: temas orientados para a apresentação do Modelo Técnico e de Ensino de referência.
CADETES A e B	
Competição	3 Torregris
Formação	Ações de formação em cada Associação Territorial: temas orientados para a apresentação do Modelo Técnico e de Ensino de referência.
Estágios	2 estágios (1 dia): um estágio por ciclo de treino (após os Torregris 1 e 2), organizados pelas Associações Territoriais em coordenação com o GACO/FPN. 1 Encontro Nacional do Jovem Nadador – Cadetes (após Torregri 3).
INFANTIS	
Competição	Torneio Nadador Completo
	Torneio Interassociações (Taça Vale do Tejo)
	Campeonato Territorial de Inverno
	Torneio Zonal de Infantis
	Encontro Nacional de Infantis
	Torneio de Fundo
	Campeonato Territorial de Verão
	Campeonato Nacional de Infantis
Formação	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.
Estágios	1 estágio (1.5 dias) organizados Inter territorialmente em coordenação com o GACO/FPN. 1 Encontro Nacional de Infantis (após Torneio Zonal de Infantis)
JUVENIS	
Competição	Meeting Internacional de Piscina Curta (Algarve)
	Torneio Nadador Completo
	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 de Fundo	

	Meeting Internacional de Piscina Longa (Coimbra e Porto)
	Campeonato Interterritorial/Territorial de Juvenis - Verão
	Campeonato Nacional de Juvenis - Verão
Formação	Ações de formações a nível Zonal/Nacional: temas orientados para o Treino com Jovens e Formação Complementar ao Treino.
Estágios	2 estágios (de âmbito nacional/zonal), organizados pelo GACO/FPN, em parceria com as Associações Territoriais.
JUNIORES	
	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)
Competição	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
Formação	Ações de formações a nível Nacional: temas orientados para a Avaliação e Controlo do Treino e Formação Complementar.
Estágios	Em função das atividades da seleção júnior e enquadrados pelo GACO/FPN.
SENIORES	
	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)
Competição	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
Formação	Ações de formações a nível Nacional: temas orientados para o Treino de Alto Rendimento.
Estágios	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 preferencialmente dois festivais anuais, com data e local a ser definidos em cada Associação Territorial, de acordo com as necessidades e características de cada Associação Territorial/Entidades aderentes ao programa. 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), apresentando-se em anexo (anexo 1) algumas tarefas exemplificativas.

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. CADETES C - 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
Pernas: 25 metros Costas* ¹ 25 metros Crol* ²	Pernas: 25 metros Bruços* ² 25 metros Mariposa* ²	Pernas: 100 Estilos* ³
Estafetas: 4x25 e 4x50 Costas 4x25 e 4x50 Livres	Estafetas: 4x25 e 4x50 Bruços 4x25 e 4x50 Mariposa	Estafetas: 4x25 Estilos 4x50 Estilos* ⁴ (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 A E B

4.3.1. Programas Competitivos

	TORREGRI 1	TORREGRI 2	TORREGRI 3
	100 Mariposa 100 Costas 100 Bruços	100 Mariposa 100 Costas 100 Bruços 100 Livres	100 Mariposa 100 Costas 100 Bruços 100 Livres
Cadetes A	200 Livres 100 Estilos	400 Livres 200 Estilos	800 Livres 200 Estilos
	4x50 Livres 4x50 Estilos* ¹ <small>(M.C, M.C, B.Cr, B.Cr)</small>	4x100 Livres 4x100 Estilos* ² <small>(100Est, 100Est, 100Est, 100Est)</small>	4x100 Livres 4x100 Estilos* ³ <small>(Misto: C, B, M, L)</small>
	50 Mariposa.Costas 50 Costas.Bruços 50 Bruços.Crol	50 Mariposa 50 Costas 50 Bruços 50 Livres	50 Mariposa 100 Costas 100 Bruços 100 Livres
Cadetes B	100 Livres	200 Livres 100 Estilos	400 Livres 100 Estilos
	4x25 Livres 4x25 Estilos	4x50 Livres 4x50 Estilos* ¹ <small>(M.C, M.C, B.Cr, B.Cr)</small>	4x50 Livres 4x50 Estilos* ⁴ <small>(Misto: C, B, M, L)</small>

*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 (50C, 50B, 50M, 50L).

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.

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 2 momentos de estágio (1 dia cada), no final de cada ciclo de treino, após a realização dos Torregris 1 e 2. No final do Torregri 3 será realizado o Encontro Nacional do Jovem Nadador.

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 Encontro Nacional do Jovem Nadador deverá apresentar características fundamentalmente de intervenção técnica, assumindo também uma componente mais lúdica e recreativa.

4.4. INFANTIS

4.4.1. Programas Competitivos

4.4.1.1. Torneio Nadador Completo (data limite: 25-26 novembro 2017)

SÁBADO	DOMINGO
100 Mariposa Femininos	100 Mariposa Masculinos
200 Estilos Masculinos	200 Estilos Femininos
100 Bruços Femininos	100 Bruços Masculinos
100 Costas Masculinos	100 Costas 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.

4.4.1.2. Torneio de Fundo (data limite: 5-6 maio 2018)

SÁBADO	DOMINGO
Femininos	Masculinos
Infantis A: 400 Estilos	Infantis A: 400 Estilos
Infantis B: 400 Estilos	Infantis B: 400 Estilos
Masculinos	Femininos
Infantis A: 1500 Livres*	Infantis A: 800 Livres*
Infantis B: 1500 Livres*	Infantis B: 800 Livres*

*As provas de 800L e 1500L devem ser organizadas 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. A organização das séries nas provas de 800L e 1500L deverá permitir que os nadadores com os melhores tempos de inscrição nadem nas primeiras séries.

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.

4.4.1.3. 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: 9-11 março 2018)

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, incluindo neste pressuposto a prova de estafetas;
- 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: 20-22 julho 2018)

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 numa (1) prova adicional ao indicado acima, desde que tenha obtido o respetivo Mínimo de acesso nessa prova; contudo, só é valido para as provas de 200 metros e, no momento da inscrição, essa prova deverá ser indicada como sendo “Extracompetição”, sendo-lhe permitido nadar um máximo de duas (2) provas por sessão, incluindo neste pressuposto a prova em regime de extracompetição e a prova de estafetas;

- Provas de estafetas: as estafetas são mistas, compostas por dois nadadores masculinos e dois femininos, organizadas por escalão etário (Infantis A, Infantis B); 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 em cada escalão etário; 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 escalão etário, nas respetivas distâncias e técnicas.

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

Estágio de capacitação técnica, de âmbito interterritorial, organizado pelas Associações Territoriais em coordenação com o GACO/FPN. Deve ser realizado 1 momento de estágio (um estágio de 3 sessões, 1.5 dias, preferencialmente após o 1º ciclo de treino (dezembro). Será realizado, após o Torneio Zonal de Infantis, o Encontro Nacional de Infantis, de âmbito Nacional.

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).

4.5. JUVENIS

4.5.1. Programas competitivos

4.5.1.1. Torneio Nadador Completo (data limite: 25-26 novembro 2017)

SÁBADO	DOMINGO
100 Mariposa Femininos	100 Mariposa Masculinos
200 Estilos Masculinos	200 Estilos Femininos

100 Bruços Femininos	100 Bruços Masculinos
100 Costas Masculinos	100 Costas 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.

4.5.1.2. Torneio de Fundo (5-6 maio 2018)

SÁBADO	DOMINGO
400 Estilos Femininos	400 Estilos Masculinos
1500 Livres Masculinos*	800 Livres Femininos*

*As provas de 800L e 1500L devem ser organizadas 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. A organização das séries nas provas de 800L e 1500L deverá permitir que os nadadores com os melhores tempos de inscrição nadem nas primeiras séries.

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.

4.5.1.3. 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: 15-17 dezembro 2017)

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, incluindo neste pressuposto a prova de estafetas;

- 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: 22-25 março 2018); (ii) Campeonato Nacional de Juvenis e Absolutos/Open de Portugal (data: 26-29 julho 2018).

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 dois (2) momentos de estágio, um de âmbito mais alargado, após o 1º ciclo de treino (data prevista: 5-7 janeiro 2018), 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

- 2 estágios (1 dia, 2 sessões – manhã/tarde), após o Torregri 1 e 2, respetivamente; e 1 Encontro Nacional do Jovem Nadador, após o Estágio 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, nos estágios 1 e 2, 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. O número de nadadores a incluir depende da disponibilidade de cada Associação Territorial e dos objetivos apresentados.

Relativamente ao Encontro Nacional do Jovem Nadador, devem ser incluídos os nadadores presentes no 1º e/ou 2º estágios de capacitação técnica, para além dos nadadores selecionados especificamente para este Encontro em função dos resultados do Torregri 3.

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E DATAS PARA OS ESTÁGIOS/ENCONTRO NACIONAL DO JOVEM NADADOR:

- Estágio 1 (após Torregri 1, dezembro/janeiro):

- Resultados do Torregri 1: Pontuação FINA no somatório das provas de 200m Livres, 100m Estilos, e duas provas de 100m (Mariposa, Costas, ou Bruços).

- **Estágio 2 (após Torregri 2, março/abril):**

- Resultados do Torregri 2: Pontuação FINA no somatório das provas de 400m Livres, 200m Estilos, e duas provas de 100m (Mariposa, Costas, Bruços, ou Livres).

- **Encontro Nacional do Jovem Nadador (data prevista: 10-11 julho 2018):**

- Resultados do Torregri 3: Pontuação FINA no somatório das provas de 800m Livres, 200m Estilos, e duas provas de 100m (Mariposa, Costas, Bruços, ou Livres).

- Adicionalmente aos 24 nadadores convocados pelos critérios acima indicados, os nadadores presentes no 1º e/ou 2º estágios de capacitação técnica (que não foram selecionados para este Encontro) deverão ser também incluídos nesta convocatória.

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.
- Estágios 1 e 2: 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.
- Encontro Nacional do Jovem Nadador: cada Associação Territorial deverá estar representada pelo Diretor Técnico Regional e por 2 técnicos a indicar pela Associação entre os clubes com nadadores presentes.
 - Transporte: da responsabilidade de cada Associação Territorial em coordenação com os clubes envolvidos.
 - Alojamento e Alimentação: da responsabilidade da organização local e da FPN.

5.2. INFANTIS

- Um (1) estágio (1.5 dias, 3 sessões – manhã/tarde/manhã, ou tarde/manhã/tarde) de âmbito interterritorial, e um (1) Encontro Nacional de Infantis, de âmbito nacional.

O estágio 1 deverá ter 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 Infantis 10 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.

O Encontro Nacional de Infantis será de âmbito nacional, com a participação de 120 nadadores:

- Serão selecionados os 30 nadadores mais pontuados no Torneio Nadador Completo em cada sexo/escalão (60 masculinos: 30 Infantis A e 30 Infantis B; 60 femininos: 30 Infantis A e 30 Infantis B)

- 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 1 nadador de cada sexo/escalão (quota regional: 4 nadadores, 1 feminino Infantil A e 1 Infantil B, 1 masculino Infantil A e 1 Infantil B).

- A quota regional está incluída nos 120 nadadores a serem selecionados.

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E DATAS PARA O ESTÁGIO/ENCONTRO NACIONAL DE INFANTIS:

- **Estágio 1:** realizado até 31 de janeiro, com base nos resultados do Torneio Nadador Completo (de âmbito interterritorial).

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

- **Encontro Nacional de Infantis: data prevista 27-28 março 2018**, com base nos resultados do Torneio Nadador Completo (de âmbito nacional)

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

PRESSUPOSTOS FPN:

- Certificação de cada estágio/encontro com 1 Unidade de Crédito para a renovação da cédula Treinador de Desporto – Natação Pura, de grau II.
- Estágio 1: 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.
- Encontro Nacional do Jovem Nadador: cada Associação Territorial deverá estar representada pelo Diretor Técnico Regional e por 1 técnico a indicar pela Associação entre os clubes com nadadores presentes.
 - Transporte: da responsabilidade de cada Associação Territorial em coordenação com os clubes envolvidos.
 - Alojamento e Alimentação: da responsabilidade da organização local e da FPN.

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.

Encontro Nacional do Jovem Nadador:

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

Infantis

Estágios de capacitação técnica 1:

- 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.

Encontro Nacional de Infantis:

- Modelo técnico (nado, partidas, viragens):
 - Intervenção técnica.
- Avaliação das características individuais:
- Atividades lúdico-desportivas e culturais.

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 – Portugal a Nadar, Festivais de Escolas de Natação

1. DENOMINAÇÃO

Em cada Associação Territorial (AT), os festivais devem adotar o nome da AT, como por exemplo, Festival LISBOA A NADAR.

2. CONTEXTUALIZAÇÃO

O programa PORTUGAL A NADAR tem como um dos seus vértices estratégicos o desenvolvimento das escolas de natação e o aumento do número de praticantes de natação.

As escolas de natação podem, com a realização de eventos aquáticos, promover o aumento do gosto dos seus alunos pela natação, aumentando a probabilidade de fidelização destes à modalidade.

Os festivais de natação podem também ter como propósito o intercâmbio entre diferentes escolas de natação e diferentes realidades.

A FPN divulgou o modelo de referência para o ensino da natação que está dividido em fases de aprendizagem. Concomitantemente, as escolas de natação certificadas têm disponíveis os diplomas da FPN para cada uma das três fases principais do referido modelo de ensino, no qual os Festivais de Natação têm um papel de realce.

3. OBJETIVO

O objetivo destes festivais é o de proporcionar às escolas de natação oportunidades de enriquecer a sua oferta de atividades, introduzindo momentos de experiência da modalidade, com intuito lúdico mas também de desenvolvimento do gosto pela competição.

4. OPERACIONALIZAÇÃO

Cada AT realiza, inserida no seu calendário desportivo, ao longo da época desportiva, preferencialmente dois festivais PAN, distribuídos nas duas épocas de inverno e de verão.

As AT proporcionam a todas as entidades PAN a possibilidade de inscreverem os seus alunos das escolas de natação nestes festivais.

O número de vagas para cada entidade é definida por cada AT, de acordo com o número de entidades que existem na sua área territorial e se inscrevem nos festivais.

Em alguns casos em que for considerado adequado os festivais podem englobar entidades de mais do que uma AT, por forma a que participem um número mínimo de entidades.

Todos os participantes nos festivais têm de estar inscritos no PAN.

Os festivais podem, com o seu desenvolvimento, ser transformados em circuitos de natação, sendo realizadas provas em cada uma das entidades PAN, de forma rotativa.

Cada AT deverá elaborar um regulamento específico com a adequação das orientações gerais da presente proposta à realidade de cada área territorial e nível de desenvolvimento.

5. PROGRAMA DO FESTIVAL

PROVA NÍVEL 1 – O aluno colocado do lado de fora de uma das paredes do tanque de aprendizagem, entra na água de pés, imergindo a totalidade do corpo, vem à superfície, pega numa placa e realiza um percurso até à parede do outro lado do tanque de aprendizagem com ação dos membros inferiores (placa nas mãos à frente). Coloca a placa no bordo da piscina, imerge para apanhar dois objetos que estão no fundo do tanque, perto da parede, colocando-os dentro de um balde. Regressa para o lado inicial, nadando na posição dorsal, com ação dos membros superiores e inferiores, de forma rudimentar. Quando toca na parede, coloca-se em equilíbrio estático durante dez segundos, na posição dorsal, roda para a posição ventral e coloca-se em equilíbrio estático de novo, com os membros superiores estendidos no prolongamento do corpo, na posição hidrodinâmica fundamental, durante cinco segundos.

JOGO NÍVEL 1 - Percurso de um lado ao outro do tanque de aprendizagem, usando o lado maior. Pais e filhos ou só alunos (4) – realizam uma fila com um aluno, um pai ou mãe, um aluno e outro pai ou mãe. O aluno que está mais atrás na fila, na parede, em pé, sem se deslocar, passa a bola ao pai ou mãe e desloca-se para a frente da fila; o pai ou mãe faz o mesmo a quem está à sua frente e passa para a frente da fila e assim sucessivamente até a bola chegar à parede (um jogador toca com a bola na parede). Os alunos, antes de passarem a bola têm de imergir completamente o corpo, fletindo os membros inferiores. Com os alunos ainda dentro de água, antes da bola ser colocada num cesto que se encontra no bordo da piscina, tem de passar pelas mãos de todos os jogadores, que fazem passar a bola entre todos, estando dispostos numa roda.

A prova termina quando a bola se encontra dentro do cesto e os jogadores estão todos fora de água, colocando cada um um arco que se encontra no chão da piscina, dentro do balde, dando as mãos e fazendo uma roda à volta do balde.

PROVA NÍVEL 2 - Percurso de 25 metros. O aluno salta da borda da piscina, de pés e vai buscar ao fundo da piscina um arco, colocando-o na borda da piscina, nada crol, com condução de bola de polo aquático até aos quinze metros. Aos quinze metros, vai ao fundo e agarra dois arcos e transporta-os em cima da testa e face, realizando ação dos membros inferiores de costas, com os membros superiores ao lado do tronco, durante cinco metros. Os restantes cinco metros são realizados em imersão. A prova termina quando o aluno depois de tocar no bordo da piscina, sobe saindo da piscina e coloca os arcos dentro de um balde.

ESTAFETA NÍVEL 2 - 4X25 Estafeta mista

Primeiro percurso – com uma placa nas mãos, ação alternada dos membros inferiores em posição ventral.

Segundo percurso – nadar em posição ventral, conduzindo uma bola de polo aquático à sua frente. No final do percurso coloca a bola dentro de um cesto que se encontra na borda da piscina.

Terceiro percurso – ação dos membros superiores de braços e ação dos membros inferiores de mariposa.

Quarto percurso – técnica de crol.

PROVA NÍVEL 3 – À voz de partida, o aluno salta para a água, partindo do bloco, entrando na posição ventral e realiza deslize alinhado (PHF), vem à superfície com ações subaquáticas adequadas e inicia o nado de crol (elementar) cerca de 15m, mergulha e vai ao fundo apanhar um objeto (referência $\geq 1.40\text{m}$ profundidade) vem à superfície e transporta-o na posição dorsal sobre a testa até ao bordo, com propulsão por remadas (*scullings*) básicas de mãos e ações de membros inferiores até realizar 25 metros e tocar na parede.

PROVA NÍVEL 3 - Partida regulamentar para costas, do bloco à voz de partida, após entrada com a cabeça em extensão, deslize e ações subaquáticas vem à superfície e inicia nado de costas (elementar) cerca de 10m, efetua rotação para a posição ventral e executa rolamento para decúbito ventral, apanha uma bola e conduz a mesma à

superfície em crol polo aquático ou braçada alternada de crol e pernada simultânea (bruços) até à parede (cerca 5m) e lança a bola para um alvo designado. Sai pela caleira finlandesa ou murete com breve ação simultânea de pernas (pernada mariposa).

PROVA NÍVEL 3 - Partida de bloco, desliza e executa ação dos membros inferiores de golfinho subaquático até à superfície, continua com ações dos membros inferiores de mariposa (5-10m) seguido de técnica de bruços básica e deslizante (5-10m).

ESTAFETA NÍVEL 3 – 4x25 METROS

Primeiro percurso - nado com um objeto em cima da testa (sempre que o objeto sai da testa o aluno tem de parar para o colocar).

Segundo percurso – nado de bruços, uma ação dos membros superiores para cada duas ações dos membros inferiores.

Terceiro percurso - ações dos membros inferiores de mariposa, com um esparguete agarrado nas mãos.

Quarto percurso – nado de crol, com condução de bola de polo aquático.

6. ORIENTAÇÕES GERAIS

O público-alvo dos festivais devem ser crianças e jovens entre os seis anos e os dez anos de idade, assim como os seus pais.

O festival deve ter um carácter lúdico. A piscina deve ser decorada com balões e outro material para melhorar o aspeto ambiente, devendo, sempre que possível, haver música adequada ao nível etário dos participantes.

Aos participantes deve ser entregue, pelo menos, um diploma de participação.

As provas devem ter um carácter lúdico.

Pode haver provas em que participem Pais e Filhos em simultâneo, formando equipas.