



**REGULAMENTO DE
COMPETIÇÕES NACIONAIS**

2018/2019



ÍNDICE

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

DISPOSI OES GERAIS

1. INTRODU O

O presente documento regulamenta todas as Competi es de  mbito Nacional a ter lugar na  poca de 2018/19, para todos os escal es.

2. QUADRO COMPETITIVO E DATA LIMITE DE INSCRI O

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

COMPETI�O	DATAS	LOCAIS	DATA LIMITE de INSCRI�OES
Encontro Nacional de Saltos Para a água por Grupos de Idades, em Trampolins	24 e 25 de Agosto de 2019	Loulé	9 de Agosto
Encontro Nacional S�nior de Saltos Para a água	24 e 25 de Agosto de 2019	Loulé	9 de Agosto
Encontro Nacional de Saltos Para a água por Grupos de Idades, em Plataformas	28 e 29 de Setembro de 2019	Torres Novas	13 de Setembro

3. PARTICIPA O

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

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

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

4. INSCRI OES

As inscri es ser o efectuadas pelo preenchimento online do formul rio de inscri o, que estar  dispon vel no s tio internet da Federa o Portuguesa de Nata o bem como no da Associa o Portuguesa de Saltos Para a  gua, a partir do dia 1 de Agosto de 2019 e at   s 24:00 do dia 10 de Agosto de 2019.

Todas as inscri es ficar o condicionadas   recep o do respetivo pagamento e comprovativo do mesmo em inscricoes@fpnatacao.pt, que poder  ser efetuado por transfer ncia banc ria para o NIB 0018.0003.13330170020.88 ou IBAN PT50.0018.0003.13330170020.88 ou ainda

Documento elaborado pela

REGULAMENTO DE COMPETI OES NACIONAIS – SALTOS

2018/2019

por depósito na conta nº 0003.13330170020 do Banco Santander.

As taxas de inscrição são as constantes da seguinte tabela.

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

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

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

No caso dos Encontros Nacionais por Grupos de Idades, só é devida uma inscrição para participar em plataformas e em trampolins, apesar das provas serem em dias e locais diferentes.

5. CATEGORIAS

As categorias constam da tabela seguinte.

CATEGORIAS	IDADES A 31/12/2018	ANO DE NASCIMENTO
Minis (Min)	6/7 anos	2012 – 2013
Cadetes (Cad)	8/9 anos	2010 – 2011
Infantis (Inf)	10/11 anos	2008 – 2009
Juvenis (Juv)	12/13 anos	2006 – 2007
Juniores B (JunB)	14/15 anos	2004 – 2005
Juniores A (JunA)	16/18 anos	2001 – 2003
Seniores (Sen)	≥ 19 anos	2000 e anteriores

Documento elaborado pela

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES NACIONAIS – SALTOS

2018/2019

6. SORTEIO

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

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

7. JÚRI DA COMPETIÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

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

9. CASOS OMISSOS

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

COMPETIÇÕES

1. ENCONTROS NACIONAIS DE SALTOS PARA A ÁGUA, POR GRUPOS DE IDADES

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

Haverá apenas provas individuais.

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

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada categoria.

2. ENCONTROS NACIONAIS SÉNIOR DE SALTOS PARA A ÁGUA

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

Haverá apenas provas individuais.

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

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada categoria.