



Rio de Janeiro, 11 de fevereiro de 2022.

Boletim nº 021/2022

JD

Ilm^{os}. Srs.(a)

Presidentes de Federações Filiadas e Representantes dos Clubes Vinculados Registrados à Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos

Assunto: Treinamento e Avaliação da Seleção Sênior

Prezado Presidente,

A Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos – CBDA vem por meio deste ofício divulgar o início do treinamento da Seleção Sênior de Nado Artístico no Parque Aquático Maria Lenk, Rio de Janeiro. Segue abaixo a lista dos nomes dos atletas convocados para o treinamento que dará início no dia 14 de fevereiro.

Jullia Catharino Gomes Soares
Bernardo da Silva Santos
Gabriela Regly e Silva Abrantes
Laura de Souza Miccuci
Maria Clara Lobo Coutinho
Victoria Cloretti Casale
Rafaela Geraldi Garcia
Maria Bruno
Anna Giulia França Velloso
Luiza Lopes Rodrigues dos Santos
Grazielly dos Santos Miranda
Vitória Diegues Brasil
Fabiano Ferreira
Ana Luiza Sales do Nascimento
Ana Beatriz Carneiro Nunes
Luiza Ferreira Rodrigues
Celina Tieme Seabra Rangel
Manuella Batista de Menezes
Maria Luiza Correa Fonseca



Estácio



SECRETARIA ESPECIAL DO
ESPORTE

MINISTÉRIO DA
CIDADANIA





Para todos os treinamentos é necessário a apresentação de teste de PCR-RT no prazo de 72 horas antes do início dos treinos.

Despesas como deslocamento, alimentação e local para ficar será por conta dos atletas/responsáveis nas primeiras etapas de treinamento.

AVALIAÇÃO SELEÇÃO BRASILEIRA SENIOR

1. Nas datas abaixo se darão as avaliações e cortes da seleção Senior:

1º corte: Durante a semana do dia 26/02; serão selecionados 15 atletas feminino;

2º corte: Durante a semana do dia 19/03; serão selecionados 13 atletas feminino;

1.1. Os meninos estão automaticamente convocados, mas irão passar por todas as avaliações.

2. Esta **AVALIAÇÃO** é regida pelas regras da **FINA**, pelo código da **CBDA** e pelo presente regulamento.

3. A programação de como será realizada será enviada na semana da avaliação.

4. O resultado final será calculado na porcentagem estabelecida para cada etapa da avaliação à saber:

• Rotina (Elementos – somente atletas masculino)	60%
• Teste Físico	30 %
• Teste Técnico	10%

5.1 Prova de Rotina (Atletas Feminino)

Avaliação de Rotina Técnica – 60%

Rotina técnica de equipe –Passagem individual /Avaliação: execução 30% e elementos 70%

- A prova de rotina será avaliada por 1 banca de 5 juízes e 2 técnicos da seleção senior
- Serão avaliados com uma nota para **ELEMENTOS** e outra para **EXECUÇÃO**
- Na Rotina Técnica cada Juiz deverá conceder qualificações de 0 a 10, para cada elemento e outra para execução, com uma casa decimal, variando de 0,1 a 0,9. Serão cortadas a maior e a menor nota e será feita a média aritmética das notas restantes.

• Forma de apresentação das atletas: 1ª passagem individual por sorteio

5.1.1. Prova de Elementos Parados (apenas para os atletas do sexo masculino)



Estácio



SECRETARIA ESPECIAL DO
ESPORTE

MINISTÉRIO DA
CIDADANIA





- Os elementos parados avaliados serão os 5 elementos da prova de dueto misto sênior do LIVRO DA FINA.
- A prova de elementos parados será avaliada por 1 banca de 5 juízes e 2 técnicos da seleção sênior
- Na prova de elementos, assim como na prova de figuras, cada Juiz deverá conceder qualificações de 0 a 10, para cada elemento, com até uma casa decimal, variando de 0,1 a 0,9. Serão cortadas a maior e a menor nota e será feita a média aritmética das notas restantes.

5.2 Teste Físico 30%

Contará com os seguintes itens:

- Natação
 - Flexibilidade
 - Teste Antropométrico
 - Teste físico fora d'água
- ❖ A avaliação será realizada pelo Preparador Físico e as técnicas da seleção.
 - ❖ No teste físico serão avaliados os itens acima descritos.
 - ❖ A altura será avaliada, sendo dadas notas de 0 (zero) a 10 (dez), sendo que o sinal de +(mais) significa acréscimo de 0,5 e o sinal de – (menos) significa subtração de 0,3.

5.2.1. Natação

400m crawl

Mulheres: 5.25.48

Homens: 5.02.76

200m medley














Mulheres: 2.56.13

Homens: 2.41.00

5.2.2 Flexibilidade

Abertura direita, esquerda e chinesa de cabeça para baixo no “aparelho” de inversão. Marcado com esparadrapo os pontos articulares e analisado o ângulo através de foto. Analisado além do ângulo, extensão, linha e ponta de pé.

7. Guiding Scale for Split

Score range		Angle of Split (degree)			Water level
Excellent/ Near Perfect	9.5	180 (flat)			Crotch & legs dry
Very Good	8.5	170 - 180			Legs dry
Good	7.5	160 - 170			Legs almost dry
Competent	6.5	150 - 160			lower legs dry Crotch underwater
Satisfactory	5.5	130 - 140			lower legs dry Crotch underwater
Deficient	4.5	110 - 120			feet above the surface, legs under water
Weak	3.5	up to 100			feet come out vertically
Hardly recognisable	0.1 – 2.9	scissors			feet come out vertically

5.2.3 Teste Antropométrico

Protocolo pollock 7 dobras:

% Gordura mulheres	Nota	% Gordura homens	Nota
13 a 13,4	10	11 a 11,4	10
13,5 a 13,9	9,5	11,5 a 11,9	9,5
14 a 14,4	9,0	12 a 12,4	9,0
14,5 a 14,9	8,5	12,5 a 12,9	8,5
15 a 15,4	8	13 a 13,4	8
15,5 a 15,9	7,5	13,5 a 13,9	7,5
16 a 16,4	7	14 a 14,4	7
16,5 a 16,9	6,5	14,5 a 14,9	6,5
17 a 17,4	6	15 a 15,4	6

17,5 a 17,9	5,5	15,5 a 15,9	5,5
18 a 18,4	5	16 a 16,4	5
18,5 a 18,9	4,5	16,5 a 16,9	4,5
19 a 19,4	4	17 a 17,4	4
19,5 a 19,9	3,5	17,5 a 17,9	3,5
20 a 20,4	3	18 a 18,4	3
20,5 a 20,9	2,5	18,5 a 18,9	2,5
21 a 21,4	2	19 a 19,4	2
21,5 a 21,9	1,5	19,5 a 19,9	1,5
22 a 22,4	1	20 a 20,4	1
22,5 a 22,9	0,5	20,5 a 20,9	0,5
23 (Igual ou maior)	0 (zero)	21 (igual ou maior)	0 (zero)

5.2.4 Parte Física fora d'água

Exercícios em 30 segundos de execução

- Flexão de braço
- Abdominal suspenso no espaldar
- Abdominal supra no banco inclinado

Exercício em altura máxima

- Salto vertical (altura máxima)

Teste de Flexão de braço

Mulheres

Idade	Excelente	Acima da média	Média	Abaixo da média	Ruim
15 – 19	≥33	25 a 32	18 a 24	12 a 17	≤11
20 – 29	≥30	21 a 29	15 a 20	10 a 14	≤9
Nota	10	9	8	7	6

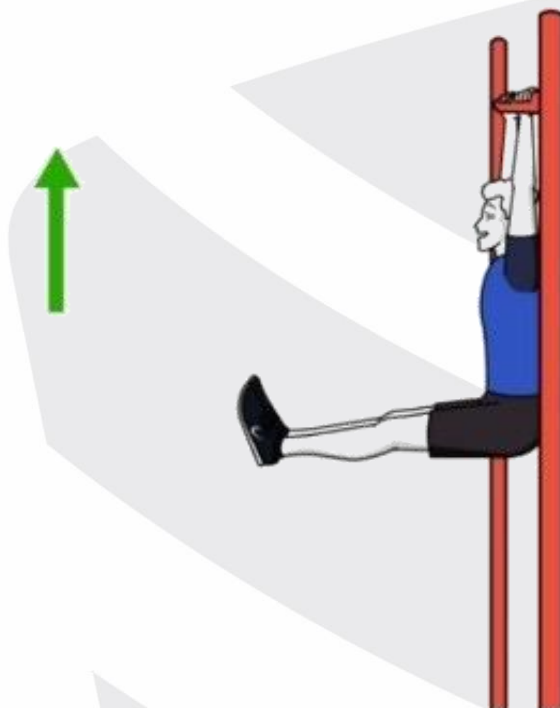
Homens

Idade	Excelente	Acima da média	Média	Abaixo da média	Ruim
15 – 19	≥39	29 a 38	23 a 28	18 a 22	≤17
20 – 29	≥36	29 a 35	22 a 28	17 a 21	≤16
Nota	10	9	8	7	6

Os décimos vão variar de acordo com o número de repetições.

Abdominal suspenso no espaldar (Pernas 90°)

Executar abdominal até encostar os pés no espaldar, acima da cabeça



Mulheres

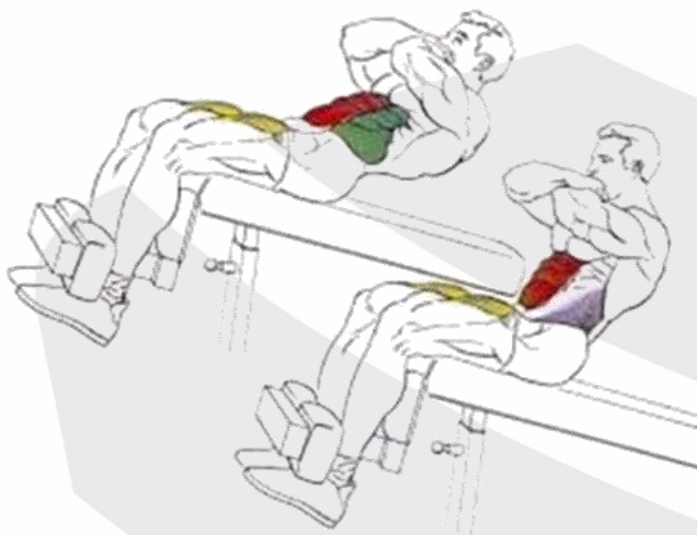
Idade	Excelente	Acima da média	Média	Abaixo da média	Ruim
15 – 19	≥12	11 a 09	08 a 06	05 a 03	≤02
20 – 29	≥13	12 a 10	09 a 07	06 a 04	≤03
Nota	10	9	8	7	6

Homens

Idade	Excelente	Acima da média	Média	Abaixo da média	Ruim
15 – 19	≥14	13 a 11	10 a 09	08 a 06	≤05
20 – 29	≥16	15 a 13	12 a 10	09 a 07	≤06
Nota	10	9	8	7	6

Os décimos vão variar de acordo com o número de repetições.

Abdominal supra no banco inclinado



Mulheres

Idade	Excelente	Acima da média	Média	Abaixo da média	Ruim
15 – 19	≥21	18 a 20	15 a 17	12 a 14	≤13
20 – 29	≥19	16 a 18	13 a 15	10 a 12	≤11
Nota	10	9	8	7	6

Homens

Idade	Excelente	Acima da média	Média	Abaixo da média	Ruim
15 – 19	≥24	21 a 23	19 a 20	17 a 18	≤16
20 – 29	≥22	19 a 21	17 a 18	15 a 16	≤14
Nota	10	9	8	7	6

Os décimos vão variar de acordo com o número de repetições.

Salto vertical

Classificação	Masculino (cm)	Feminino (cm)	Nota
Excelente	>70	>60	10
Muito bom	61-70	51-60	9
Acima da média	51-60	41-50	8
Média	41-50	31-40	7
Abaixo da média	31-40	21-30	6
Ruim	21-30	11-20	5
Muito ruim	<21	<11	4

Os décimos vão variar de acordo com a alternância de centímetros.



5.3 Teste técnico 10%

Os Atletas estarão marcados com as linhas de altura, de acordo com a tabela de altura da FINA. A avaliação será feita pelos juízes dentro dos parâmetros da FINA para cada movimento solicitado.

Parado

Elemento 1 – Giro da Ariana

Elemento 2 – Vertical +Spin Máximo

Elemento 3 – Altura máxima alcançada em egg

Alçadas

Elemento 4 – Alçada de egg

Elemento 5 – Barracuda

Nesses elementos os atletas terão duas chances e vale a melhor.

5.3.1 Avaliação Teste Técnico

Notas de 0 a 10 (zero a dez)

Exercício	Pontos de referência	Tabela de valores de altura	
Altura Máx Alcançada Em Egg beater	Meio da pelve ou mais	Quase Perfeito	9,5
	Crista ilíaca	Excelente	8,5
	Cintura	Bom	7,5
	Costela baixa	Satisfatório	6,5
	Busto seco	Insatisfatório	5,5
	Meio do busto	Deficiente	4,5
Vertical + Spin Máximo	Alto da coxa	Quase Perfeito	9,5
	Alto do Meio da coxa	Excelente	8,5
	Meio da coxa	Bom	7,5
	Acima da patela	Satisfatório	6,5
	Patela	Insatisfatório	5,5
Alçada de Egg beater	Púbis ou mais	Quase Perfeito	9,5
	Meio da pelve	Excelente	8,5
	Crista ilíaca	Bom	7,5
	Cintura	Satisfatório	6,5
	Costela baixa	Insatisfatório	5,5
Giro de Ariana	As 3 aberturas com altura flat	Quase Perfeito	9,5
	As 3 aberturas pernas secas	Excelente	8,5
	Pelo menos 2 aberturas quase secas	Bom	7,5
	Pelo menos 1 abertura flat	Satisfatório	6,5
	Pernas abaixo da linha da água	Insatisfatório	5,0





Barracuda	Costela baixa ou mais	Quase Perfeito	9,5
	Cintura	Excelente	8,5
	Topo da pelvis	Bom	7,5
	Prega glutea	Satisfatório	6,5
	Alto da coxa	Insatisfatório	5,5


➤ Na marcação das atletas deverá ser utilizada uma fita métrica, pincel atômico colorido ou pasta d'água colorida.

Permanecemos à disposição para esclarecimentos e pedimos que esse boletim seja amplamente divulgado entre as federações.

Atenciosamente


Luiz Fernando Coelho de Oliveira
Presidente


Maurício Ferreira Pradal
Diretor de Nado Artístico


Renato Cordani
Vice-Presidente


Juliana Dias Gomes da Silva
Supervisora de Nado Artístico



Estácio



SECRETARIA ESPECIAL DO
ESPORTE

MINISTÉRIO DA
CIDADANIA

