



**REGULAMENTO 2022**  
**CAMPEONATO BRASILEIRO NADO ARTÍSTICO INFANTIL**  
**CAMPEONATO BRASILEIRO NADO ARTÍSTICO JUVENIL**

**ESSE CAMPEONATO SERÁ REALIZADO EM PARCERIA DA CBDA COM A CBC**

**DAS INSCRIÇÕES**

**Art. 1º** - O Campeonato Brasileiro de Nado Artístico Infantil e o Campeonato Brasileiro de Nado Artístico Juvenil será regido pelas regras da FINA e por este regulamento específico.

**Art. 2º** - Este Campeonato destina-se a clubes de todas as regiões do país Nível A, Nível B e Principiante.

Para os clubes integrados ao CBC, é obrigatório o uso do selo de formação do CBC nos uniformes, e o seguroviagem dos atletas participantes.

2.1- Os clubes de Nível A são aqueles que já competem Nado Artístico há mais de cinco (5) anos; sendo a participação como Nível B não é permitida. Um clube Nível A somente poderá voltar à condição de Nível B se não competir os Campeonatos e Torneios Oficiais por cinco (5) anos consecutivos, ou mais.

2.2.- A partir de 2023 não haverá mais nível B nas competições de Nado Artístico.

2.3- A um atleta de nível B não será permitido em um mesmo Campeonato ou Torneio, competir em uma categoria como Nível A em outra categoria no nível B. Assim o atleta somente poderá competir ou como Nível A ou como Nível B.

2.3.1- O atleta de um clube nível B que competir como nível A, não poderá retornar ao nível B, mesmo seu clube estando nesta categoria.



2.3.2- Ao clube de Nível B, será permitido competir em diferentes categorias em um mesmo Campeonato e/ou Torneio, desde que os atletas envolvidos no Nível A, somente compitam nesta categoria, assim como os de Nível B compitam somente no Nível B. No caso de haver constatação que um atleta competiu em diferentes categorias num mesmo Campeonato/e ou Torneio, o clube será desclassificado das provas em que o referido atleta competiu.

**Art. 3º** - Para participar do Campeonato Brasileiro de Nado Artístico - Infantil – Juvenil, o clube tem que estar registrado e em dia com suas obrigações na Federação de seu Estado, assim como esta entidade – CBDA, no ato da inscrição.

3.1- A inscrição deverá ser enviada a esta Confederação - CBDA, no prazo de até **20 (vinte) dias úteis** à data prevista como primeiro dia de evento (esta data de inscrição consta do calendário de Nado Artístico desta entidade - CBDA). A inscrição deverá ser enviada na ficha oficial de inscrição da CBDA (se encontra no site em anexo ao regulamento) através de seu Clube. Nesta mesma data, se faz necessário enviar a inscrição eletrônica, que não substitui a inscrição enviada pelo Clube. Após esta data, prevista no calendário, não será aceita nenhuma inscrição.

3.2- A inscrição deverá estar corretamente preenchida, contendo os seguintes dados:

I- Data de nascimento;

II- O nº de registro na CBDA do nadador, assim como seu nível e categoria;

Designar a prova na qual o nadador competirá com nomeação de: Solo e sua reserva; Dueto e sua reserva; Dueto misto; e os atletas que compõem a Equipe (Livre e Rotina Combinada e suas reservas em cada respectiva categoria.

III- Não será aceita nenhuma inserção de atleta após esta data.

3.3- O congresso técnico será realizado 48 horas antes do início do Campeonato. Qualquer modificação somente será permitida **até 24 horas antes do dia programado para o sorteio de ordem de entrada**, e apenas entre os atletas já inscritos nas diversas sessões da competição: Ex: modificar qual atleta nadará que sessão de rotina dentre os nomes já inscritos pelo clube. As modificações permitidas devem ser enviadas à Confederação CBDA via e-mail, no tempo previsto.

OBS: O congresso técnico será realizado no formato virtual, via zoom, com divulgação do link via boletim oficial para reunião 24h antes do horário previsto para o congresso.



Após a data prevista para inscrição na CBDA (20 dias úteis antes da data do primeiro evento) não mais será acolhida nenhuma inscrição de atleta cujo nome não integre a relação anteriormente relatada. Se por uma questão médica um dos atletas ficar impossibilitado de competir, UM LAUDO MÉDICO INDICANDO A MOTIVAÇÃO DA NÃO PARTICIPAÇÃO poderá possibilitar uma nova inscrição. No caso de o clube participar com 2 equipes, através do laudo, será possível mover um atleta da segunda equipe para a primeira (se estefor o caso), desde que a primeira não tenha reservas, ficando permitida, sem penalização, a participação da segunda equipe com número de atletas menor que o da inscrição. As modificações permitidas devem ser enviadas à Confederação CBDA via fax ou para o e-mail: [juliana.dias@cbda.org.br](mailto:juliana.dias@cbda.org.br) com cópia para o email [rodrigo.rodrigues@cbda.org.br](mailto:rodrigo.rodrigues@cbda.org.br) no tempo previsto.

3.3.1- O foro do Congresso Técnico é aquele em que serão consentidos cortes e ou correções no programa; definição dos atletas titulares de solo, não sendo admitido, todavia, qualquer mudança da inscrição original, com exceção do **artigo 3.4**.

Todas as decisões aprovadas no Congresso Técnico, como mudança no programa, locais de provas e etc, serão soberanas.

3.3.2- A atleta titular do solo será nomeada (caso exista reserva) durante o Congresso Técnico.

3.3.3 A retirada de atletas de provas, **após o congresso técnico**, sem justificativa médica (atestado, exames que comprovem a impossibilidade do atleta de competir), acarretará no pagamento de taxa de R\$ 100,00)

3.3.4 Caso o clube queira entrar com um protesto em relação a algum resultado deverá ser pago a organização do evento o valor de R\$100,00.

**Art. 4º** – Este Campeonato será destinado a nadadores das categorias Infantil e Juvenil

- Infantil com 12 anos ou menos, nascidos em 2010 ou após.
- Juvenil – com idades de 13, 14 e 15 anos, nascidos em 2009, 2008, 2007.

4.1.1- Será permitido que atletas nascidos no ano de 2010 (12 anos) compitam na categoria juvenil.



4.1.2 - Cada clube poderá inscrever desde que tenha entre 4 e 8 atletas, 1 solo, 1 solo masculino, 1 dueto, 1 dueto misto, 1 equipe. Em caso de o clube participar com 3 atletas terá direito a inscrever 1 solo, 1 solo masculino, 1 dueto e 1 dueto misto.

4.2- O clube que tiver 9 atletas poderá inscrever mais 1 solo numa segunda equipe; o 9º atleta não poderá pertencer à primeira equipe sequer como reserva.

4.3- O clube que tiver 10 atletas poderá inscrever mais 1 solo, 1 solo masculino, 1 dueto e 1 dueto misto numa segunda equipe; os atletas deste outro solo e deste outro dueto não poderão pertencer à primeira equipe sequer como reservas.

4.4- O clube que tiver 11 atletas poderá inscrever: Mais 1 solo, 1 solo masculino, 1 dueto e 1 dueto misto numa segunda equipe; os atletas deste outro solo e deste outro dueto não poderão pertencer à primeira equipe sequer como reservas.

4.5- O clube que tiver 12 atletas ou mais poderá inscrever: Mais 1 solo, 1 solo masculino, mais 1 dueto e 1 dueto misto **ou** mais uma equipe; os atletas desta segunda equipe não poderão pertencer à primeira equipe sequer como reservas

4.6- O clube que desejar, poderá inscrever um máximo de duas reserva em sua equipe, nas categorias infantil e juvenil.

4.7- O clube que desejar, pode inscrever 1 atleta para reserva de dueto, nas categorias infantil e juvenil.

#### **4.8- Dueto misto não tem reserva em nenhuma categoria**

4.9- As provas desta competição serão:

4.9.1 – Solo feminino e masculino, somente uma atleta e em caso de reserva na inscrição a definição do solista será no congresso técnico.

4.9.2 – Dueto feminino, composto de duas atletas e uma reserva.

4.9.3 – Dueto misto, composto de um atleta masculino e outro feminino sem reserva. Para este campeonato é permitido que a atleta feminina seja a mesma que compõe o dueto feminino.



4.9.4 – Equipe livre deve ser composta por pelo menos 4 e não mais que 8 atletas (observar penalidade por cada atleta a menos) Poderá ter duas atletas como reservas compondo um total de 10 atletas.

4.9.5 – Uma Rotina Combinada por clube e deverá ser composta por pelo menos 8 e não mais que 10 atletas. Será permitida a inscrição de rotina combinada com menos de 8 atletas e seguirá a regra de penalidade de Equipes (Art.10); **Observar o item 7.2.** O clube pode Poderá ter 2 atletas reservas e a também a inclusão de **2 atletas masculinos na prova. A prova de rotina combinada inclui atletas da categoria infantil e juvenil.**

## PROVAS DA COMPETIÇÃO

**Art. 5º** – Nesse Campeonato serão realizadas sessões de Figura e Rotina Livre para as categorias de Infantil e Juvenil; os nadadores inscritos nesse Campeonato, nas categorias **Infantil e Juvenil**, deverão obrigatoriamente participar das duas sessões que compõem o Campeonato em suas respectivas categorias: **Figura e Rotina Livre**; a única exceção a esta regra será feita aqueles atletas inscritos como reservas na sessão de Rotina Combinada. A prova de Figura valerá 100 pontos; a este total somar-se-á a pontuação de Rotina Livre, que também valerá 100 pontos, para um total final de 200 pontos; A prova de rotina combinada valerá 100 pontos, esta prova vale 100% e não entrará as notas da prova de figuras.

## PROVA DE FIGURAS

**Art. 6º** - A sessão de figuras equivalerá ao máximo de 100 pontos no resultado final. Na competição de Figuras as notas serão fechadas. Haverá premiação para os primeiros, segundos e terceiros lugares de Figuras. Essa premiação de Figuras não será computada para a pontuação final de clubes

6.1-. A sessão de Figuras constará de quatro (4) figuras, duas (2) obrigatórias e duas (2) que serão escolhidas por sorteio dentre os grupos de figuras, listados como a seguir:



## **CATEGORIA INFANTIL (IDADE 12 ANOS E MENORES)**

### **OBRIGATÓRIAS:**

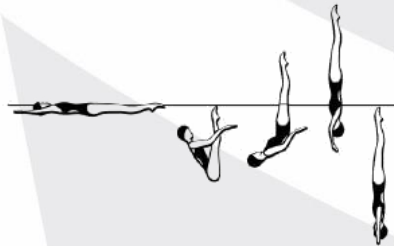
#### 1 - 106 CANCÃ (1.6)

A partir da Posição de Costas, uma perna é elevada estendida para a Posição de Cancã. Para finalizar realizar uma Descida de Cancã.



#### 2 - 301 BARRACUDA (1.9)

A partir da Posição de Costas, ao mesmo tempo em que as pernas se elevam da superfície o tronco submerge para a Posição Carpada Atrás, com os dedos dos pés logo abaixo da superfície da água. Uma Estocada para a Posição Vertical é realizada. Uma Descida de Vertical é realizada no mesmo tempo em que foi realizada a Estocada.



## **GRUPOS PARA SORTEIO**

### **GRUPO 1**

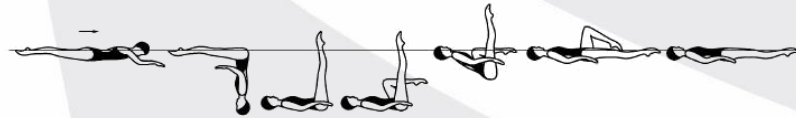
#### 3 - 420 PASSO ATRÁS (1.9)

Com a cabeça liderando, se inicia um Dolfinho. Os quadris, pernas e pés continuam se movendo através da superfície, enquanto as costas se arqueiam mais para assumir a Posição de Arco de Superfície. Uma das pernas se eleva da superfície em um arco de 180° até alcançar a Posição de Abertura. A figura finaliza com uma Saída de Passo Atrás até alcançar a Posição de Frente.



#### 4 - 327 BAILARINA (1.8)

Partindo da Posição de Frente uma Cambalhota Carpada à Frente é realizada até que o corpo assuma a Posição de Cancã Duplo Submerso. Uma das pernas flexiona para assumir a Posição de Flamingo Submerso. Mantendo essa posição, o corpo sobe verticalmente até que a Posição de Flamingo de Superfície seja alcançada. A perna vertical desce, estendida, em direção à superfície, ao mesmo tempo em que a outra perna assume uma Posição de Costas com Joelho Flexionado (veleiro). O dedo do pé da perna flexionada semovimenta pelo lado interno da perna estendida para alcançar a Posição de Costas.



### **GRUPO 2**

#### 3 - 311 KIP (1.6)

Da Posição de Costas, uma parcial Cambalhota Grupada Atrás é executada até que as canelas estejam perpendiculares à superfície. O tronco se desenrola ao mesmo tempo em que as pernas estendem para chegar à Posição Vertical no meio caminho entre as linhas verticais formadas pela que passa nos quadris e aque passa pela cabeça e queixo. Uma Descida de Vertical finaliza a figura.



#### 4 - 401 PEIXE ESPADA (2.0)

Iniciando na Posição de Frente, a Posição de Frente com Joelho Flexionado é assumida. As costas se arqueiam mais ao mesmo tempo em que a perna estendida se eleva da superfície em um arco de 180°, até que o corpo assuma uma Posição de Arco de Superfície Joelho Flexionado, e num movimento contínuo o joelho flexionado estende para uma Saída de Arco e finaliza na Posição de Costas.





### **GRUPO 3**

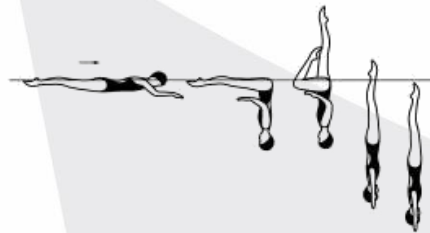
#### 3 – 226 CISNE (2.1)

Uma Nova é executada até a Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado. A perna flexionada estende para assumir a Posição de Cavaleiro. O corpo faz uma rotação de 180° para assumir a Posição de Rabo de Peixe. A perna vertical se move para a superfície para encontrar a perna oposta e assumir a Posição Carpada a Frente, e com um movimento contínuo o corpo estendido assume a Posição de Frente. A cabeça deve chegar na superfície no ponto ocupado pelos quadris no início dessa ação.



#### 4- 363 PINGO D'ÁGUA (1.5)

Iniciando na Posição de Frente, uma Carpada à Frente é assumida. As pernas se elevam simultaneamente para a Posição Vertical Joelho Flexionado. Um parafuso de 180° é executado enquanto a perna flexionada se estende para assumir a Posição Vertical, antes que os tornozelos alcancem a superfície da água.



### **CATEGORIA JUVENIL (IDADE 13 -14 -15 ANOS)**

#### **OBRIGATORIAS:**

#### 1 - 423 – ARIANA (2.2)

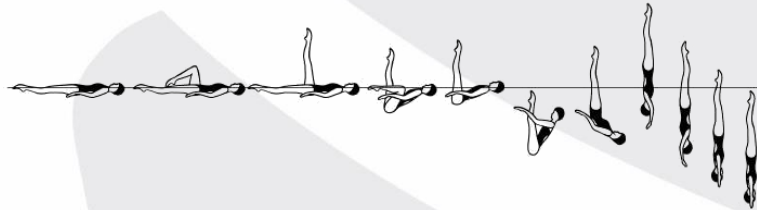
Um Passo Atrás é realizado para assumir a Posição de Abertura. Mantendo a relativa posição das pernas na superfície, os quadris realizam uma rotação de 180°. Uma Saída de Passo à Frente é realizada.





## 2 – 143 RIO (3.1)

Um Flamingo é executado até a Posição de Flamingo na Superfície. A perna horizontal é estendida para a Posição de Cancã Duplo na Superfície. O corpo submerge verticalmente para a Posição de Carpada Atrás, com os dedos dos pés logo abaixo da superfície. A figura é completada com uma Barracuda com Parafuso de 360°.

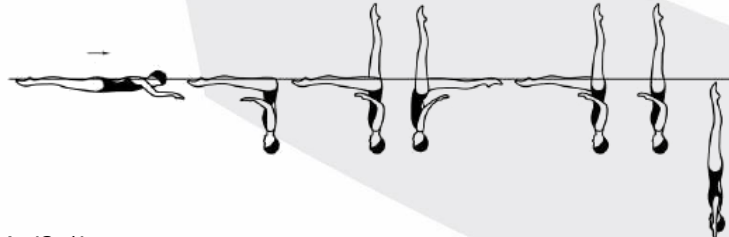


## GRUPOS PARA SORTEIO

### GRUPO 1

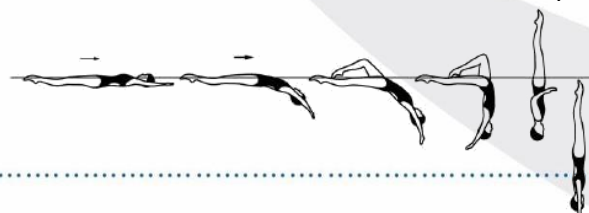
## 3 - 351 JUPITER (2.8)

A Posição Carpada à Frente é assumida a partir da Posição de Frente. Uma das pernas se eleva da superfície para assumir a Posição de Rabo de Peixe. Mantido o ângulo entre as pernas, a perna horizontal se eleva e ao mesmo tempo a perna vertical descreve um arco de 90° para alcançar a superfície e assumir a Posição de Cavaleiro. Com o alinhamento vertical do corpo mantido, a perna horizontal descreve um arco de 180° pela superfície da água e assume uma Posição de Rabo de Peixe. A perna horizontal é elevada para a Posição Vertical. Para finalizar é executada uma Descida de Vertical.



## 4 - 437 OCEANEA (2.1)

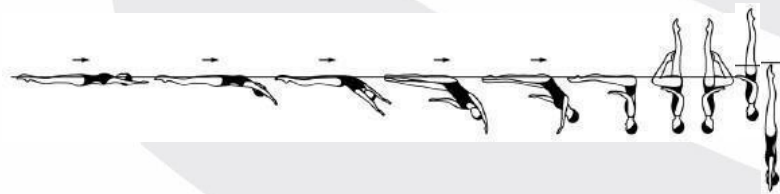
A figura Nova é executada até assumir a Posição de Arco de Superfície com o Joelho Flexionado. A perna estendida é levantada enquanto a perna flexionada é estendida para a Posição Vertical. Um Parafuso Contínuo de 720° (2 rotações) completa a figura.





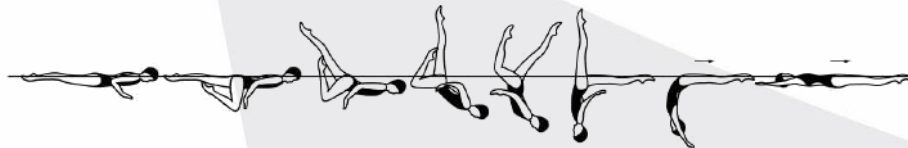
### 3 – 240a ALBATROZ MEIO GIRO (2.2)

Com a cabeça liderando o movimento um Dolfinho é iniciado até que os quadris estejam próximos a submergir. Neste ponto, quadris, pernas e pés continuam deslizando pela superfície, ao mesmo tempo em que o corpo rola sobre si para assumir uma Posição Carpada à Frente. As pernas, simultaneamente, se levantam da superfície para a Posição Vertical Joelho Flexionado. Um Meio Giro é executado. Outro Meio Giro é executado ao mesmo tempo em que a perna flexionada é estendida para a Posição Vertical. Uma Descida de Vertical é realizada.



### 4 - 403 ESPADA (2.3)

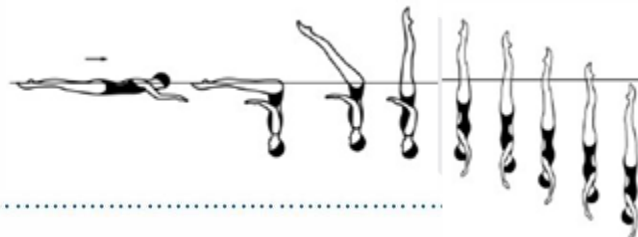
Partindo da Posição de Frente uma Posição de Frente com Joelho Flexionado é assumida. As costas se arqueiam mais ao mesmo tempo em que a perna estendida se eleva em um arco de 180° sobre a superfície. Quando a perna estendida passar pela vertical, a perna flexionada se estende, com o pé seguindo uma linha vertical para assumir Posição de Cavaleiro. A perna vertical desce em direção à superfície com o corpo assumindo uma Posição de Arco na Superfície. Uma Saída de Arco de Superfície para a Posição de Costas finaliza a figura.



## **GRUPO 3**

### 3- 355f BOTO COM PARAFUSO CONTÍNUO 720° (2.1)

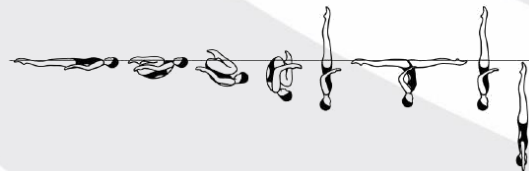
A Posição Carpada à Frente é assumida a partir da Posição de Frente. As pernas se elevam da superfície para assumir a Posição Vertical. Um Parafuso Contínuo de 720° termina a figura.





#### 4 - 315 GAIVOTA (2.1)

Da Posição de Costas, uma parcial Cambalhota Grupada Atrás é executada até que as canelas estejam perpendiculares à superfície da água. O tronco se desenrola rapidamente enquanto as pernas se estendem para assumir a Posição Vertical, na linha vertical formada no meio do caminho entre os quadris e a linha vertical que passa pela cabeça e canelas. As pernas se movem simetricamente e num movimento rápido, para a superfície da água, para assumir a Posição de Abertura. As pernas se juntam rapidamente para a Posição Vertical. Uma Descida de Vertical é executada no mesmo tempo que as ações iniciais da figura.



### PROVA DE ROTINA LIVRE

Art 7º: Nas categorias Infantil e Juvenil, a sessão de Rotina Livre terá sua pontuação equivalente a 100% e constará de Rotina Livre de Solo Feminino, Solo Masculino, Dueto Feminino, Dueto Misto, Equipe. Essa pontuação será somada à pontuação de figuras que também terá sua pontuação equivalente à 100%, para o resultado final (200%).

7.1 – Na Rotina Livre não existe qualquer restrição ao conteúdo coreográfico e ou escolha da música e da coreografia, podendo constar quaisquer figuras listadas ou suas partes, ou ainda figuras híbridas, assim também quaisquer nados ou partes destes.

### PROVA DE ROTINA COMBINADA

7.2 Elementos Obrigatórios para Rotina Combinada:

#### EXIGÊNCIAS GERAIS:

1. Limite de tempo conforme Regra da FINA AS 14.1.
2. O início pode ser fora ou dentro d'água, ou a combinação dos dois.
3. Todas as partes subsequentes devem iniciar na água.
4. Uma parte nova deve iniciar próximo à parte anterior.



## ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS:

1. Deve conter no mínimo (2) duas partes com menos de (3) três nadadoras e no mínimo (2) duas partes com número de (8) oito a (10) dez nadadoras. **Observação: Clubes com menos de 8 atletas deverão ter no mínimo 2 (duas partes) com menos de 3 (três) nadadores e no mínimo 2 (duas) partes com número máximo de atletas da equipe.**
2. Para as duas ou mais partes serem consideradas tendo menos de 3 competidores, todo o restante dos competidores devem estar parados ou mantendo a posição. Não tem tempo específico para esse momento, mas um mínimo de 3 segundos é uma sugestão.

## Art 8º – Julgamento da Rotina

### Primeiro Painel – Execução – 30%

	Solo	Dueto & Dueto Misto	Equipe
<b>EXECUÇÃO</b> - o nível de excelência na execução de habilidades altamente especializadas. Execução de todos os movimentos.	90%	50%	50%
<b>SINCRONIZAÇÃO</b> - precisão do movimento em uníssono, um(a) com o(a) outro(a), com a música, acima, abaixo e na superfície. Sincronização do tempo de um(a) com o(a) outro(a), e com a música	10%	50%	50%

	Solo	Dueto & Dueto Misto	Equipe
<b>COREOGRAFIA</b> - habilidade e criatividade, na elaboração da rotina e a combinação de movimentos artísticos e elementos técnicos. A concepção e interligação, junto com a variedade e criatividade de todos os movimentos.	100%	100%	100%
<b>INTERPRETAÇÃO DA MÚSICA</b> - expressão do sentimento e uso das métricas rítmicas da música.			
<b>MANEIRA DE APRESENTAÇÃO</b> – maneira em que o(a) nadador(a) apresenta a rotina para os espectadores. Total comando da apresentação da rotina.			



### Terceiro Painel – Dificuldade – 30%

	Solo	Dueto & Dueto Misto	Equipe
<b>DIFICULDADE</b> – a qualidade de difícil alcance. Dificuldade de todos os movimentos sincronização	100%	100%	100%

## DEDUÇÕES E PENALIDADES NAS PROVAS DE FIGURA E ROTINA LIVRE

Art 9º Nas competições de Equipe, deverá ser deduzido meio ponto da qualificação final, por cada competidor(a) inferior ao total máximo de oito (8) competidor(es).

9.1- Um (1) ponto de penalidade será deduzido se:

9.1.1- O tempo limite de movimento de borda, dez (10) segundos for excedido.

9.1.2- Se o tempo limite total da rotina é excedido. Este tempo já permite um desvio de quinze (15) segundos para mais ou para menos que o tempo disposto como limite para aquela rotina específica em acordo com a regra AS 14.1 e ASAG 5. Se passar ou faltar haverá penalidade.

9.1.3- Se no movimento de entrada para tomada da posição de saída da borda ultrapassar o tempo limite de trinta (30) segundos.

9.1.4- Se um competidor fizer uso deliberado do fundo da piscina.

9.2. Dois (2) pontos de penalidade serão aplicados se:

9.2.1- - Se durante a rotina um (1) competidor, deliberadamente, utilizar o fundo da piscina para auxiliar outro competidor.

9.2.2- - Se durante os movimentos de borda um competidor interromper a rotina e novo início for permitido.

9.2.3- - Se durante os movimentos de borda uma equipe realizar Torres, Pirâmides humanas e/ou Estacas.

9.2.4- - Nas Rotinas Livres, se o número de movimentos acrobáticos exceder o máximo permitido, 2 pontos serão deduzidos na nota de rotina. Independentemente do número de movimentos acrobáticos adicionais, a penalidade máxima será de dois pontos.



9.2.5- – Na rotina Livre combinada, dois (2) pontos de penalidade serão deduzidos da pontuação, por cada violação dos elementos 3 e 4 das Exigências Gerais e Elementos Obrigatórios do Apêndice VII.

## Art.10º TEMPO LIMITE DE ROTINAS

Os tempos de Rotina para este Campeonato serão como abaixo designados:

	SOLO FEMININO SOLO MASCULINO	DUETO FEMININO DUETO MISTO	EQUIPE	COMBO
INFANTIL	2:00	2:30	3:00	3:30
JUVENIL	2:15	2:45	3:30	

**10.1 - As músicas deverão ser levadas para a competição em pen drive, no formato mp3 seguindo o modelo: Prova-Categoria-Clube**

## Art 11º PREMIAÇÃO

Neste Campeonato para a pontuação final será aplicada a tabela abaixo discriminada, com a finalidade de contagem de pontos, que irá determinar o Clube Campeão, o Vice-campeão e o Terceiro colocado, de cada categoria, no Nível A e no Nível B. Em cada uma das sessões de Solo, Solo Masculino, Dueto, Dueto Misto, Equipe e Rotina Combinada serão distribuídas medalhas de ouro, prata e bronze respectivamente para 1º colocado, 2º colocado e 3º colocado, em cada nível.

11.1- Neste campeonato também serão premiados o primeiro, segundo e terceiros lugares de figuras de cada categoria, entretanto esta premiação não trará pontos para a pontuação final por clubes.

11.2 – A categoria Principiante também receberá medalhas de primeiro, segundo e terceiro lugares para figuras e rotinas, entretanto esta premiação não trará pontos para a pontuação final por clubes.

11.3 – A pontuação de Dueto Misto será utilizada para fins de Troféu.

11.4- A pontuação de Solo Masculino será utilizada para fins de Troféu.

11.5- A pontuação de Rotina Combinada será utilizada para fins de Troféu apenas na Categoria Juvenil.



11.6– Em caso de empate na contagem de pontos para o Troféu, o desempate será efetuado pelo maior somatório de pontuação final de cada rotina (primeiro equipe; se continuar o empate por dueto feminino; dueto misto; solo feminino) sem pontuação de figuras.

COLOCAÇÃO	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
SOLO	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
DUETO E DUETO MISTO	18	17	16	15	14	13	12	11	10	09	08	07
EQUIPE	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	09	08
COMBO	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	09	08

Art. 12º- Quaisquer questões que não estejam previstas nestes regulamentos serão decididas pela Diretoria da CBDA.



## REGULAMENTO CATEGORIA PRINCIPIANTE CAMPEONATO BRASILEIRO INFANTIL E JUVENIL DE NADO ARTÍSTICO 2022

Art. 1º As mesmas regras que regem cada um dos Campeonatos/Torneios, serão as regras que regerão o Campeonato/Torneio do nível Principiante de cada categoria.

Art. 2º Devido a pandemia do COVID 19 que teve início no ano de 2020, será permitido que o atleta que esteve no primeiro ano de principiante em 2020 poderá competir esse ano ainda nesta categoria.

Art. 3º Após competir no nível B ou A o atleta não será mais considerado Principiante.

Art. 4º Categorias de Idade:

4.1 – As categorias de Idade no nível Principiante serão as mesmas dos Campeonatos/Torneios da regraFINA, conforme o regulamento do campeonato.

- Infantil com 12 anos ou menos, nascidas em 2010 ou após.
- Juvenil – com idades de 13, 14 e 15 anos, nascidos em 2009, 2008, 2007.

4.1.1- Será permitido que atletas nascidos no ano de 2010 (12anos) compitam na categoria juvenil.

Art. 5º A atleta de nível Principiante necessita estar federada, e confederada.

### SESSÕES DE FIGURA

6.1 - Cada competidor deverá realizar 2 figuras obrigatórias. E um grupo de 2 figuras sorteadas. Todas as competidoras nadam as mesmas figuras.



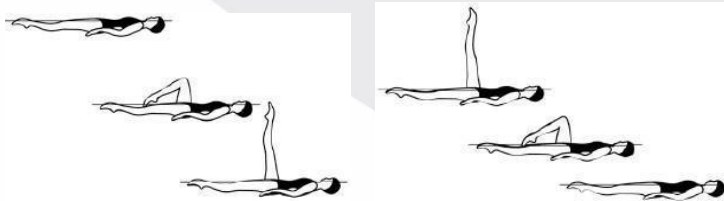


## **FIGURAS PRINCIPIANTE INFANTIL**

### **OBRIGATÓRIAS:**

#### 1. 101 Cancã Simples (1.6)

Iniciando na Posição de Costas. Uma perna permanece ao longo da superfície. O pé da outra perna se move pelo lado interno da perna estendida para assumir uma Posição de Costas com o Joelho Flexionado. A perna flexionada se estende, sem movimento da coxa, para assumir a Posição de Cancã. A perna de cancã é flexionada, sem movimento da coxa, para assumir a Posição de Costas com o Joelho Flexionado. O dedo do pé da perna flexionada se move pelo lado interno da perna estendida até que a Posição de Costas seja assumida.



#### 2. 303 Cambalhota Carpada Atrás (1.5)

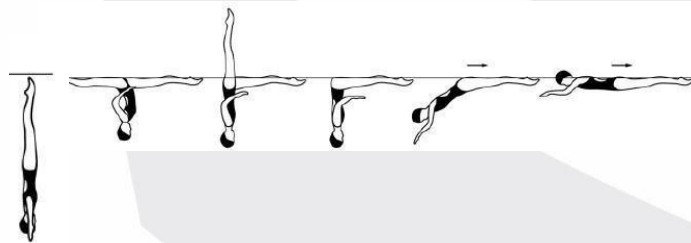
Iniciando na Posição de Costas, com o tronco permanecendo paralelo e perto da superfície, as pernas são elevadas rapidamente para assumir a Posição Carpada Atrás. Sem pausa, o corpo gira para trás em volta de um eixo lateral até que os pés e cabeça alcancem simultaneamente, a superfície. A Posição de Costas é assumida.



## **Grupo 1**

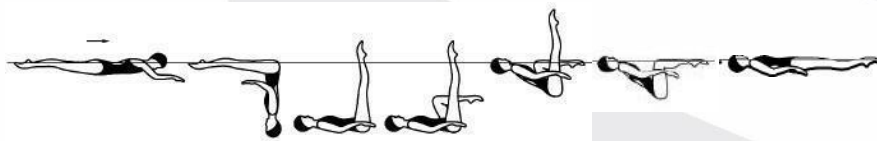
### 3. Posição Vertical submersa p/ Posição de abertura c/Saída de Passo Atrás.

A partir da Posição Vertical Submersa, as pernas se separam simetricamente enquanto o quadril sobe para assumir a Posição de Abertura. Uma Saída de Passo Atrás é realizada e a figura finaliza na Posição de Frente. (1.5).



### 4. Bailarina (327) até a Posição de Flamingo de Superfície (1.6).

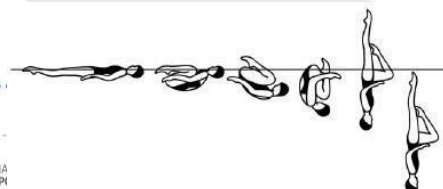
Iniciando na Posição de Costas, uma Carpada à Frente é executada até a Posição de Cancã Duplo Submersa. Uma perna é flexionada para assumir a Posição de Flamingo Submerso. Mantendo essa posição o corpo sobe para a superfície para a Posição de Flamingo na Superfície. A perna vertical é flexionada para assumir a Posição de Tina. As pernas estendem juntas para assumir a Posição de Costas.



## **Grupo 2**

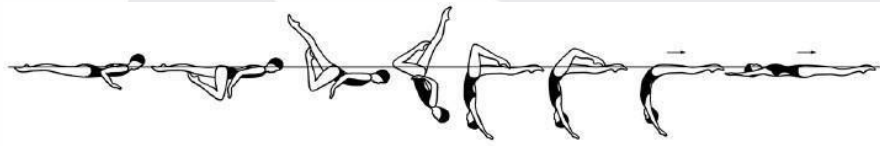
### 3. 316 KIPNUS (1.4)

Iniciando na Posição de Costas, uma parcial Cambalhota Grupada Atrás é executada até que as canelas estejam perpendiculares à superfície. O tronco se desenrola ao mesmo tempo em que as pernas elevam para assumir a Posição Vertical com Joelho Flexionado, na linha do meio entre as linhas verticais formadas pela que passa nos quadris e a que passa pela cabeça e queixo. Uma Descida de Vertical é realizada na Posição Vertical com Joelho Flexionado para finalizar a figura.



#### 4. 401 PEIXE ESPADA (2.0)

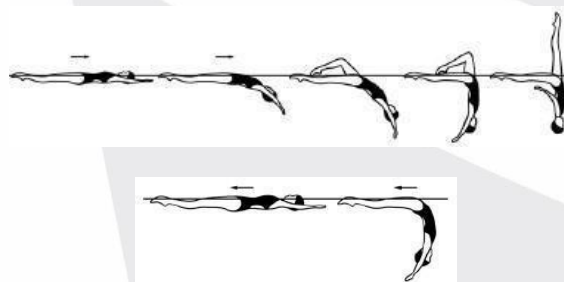
Iniciando na Posição de Frente, a Posição de Frente com Joelho Flexionado é assumida. As costas se arqueiam mais ao mesmo tempo em que a perna estendida se eleva da superfície em um arco de 180°, até que o corpo assumia uma Posição de Arco de Superfície Joelho Flexionado, e num movimento contínuo o joelho flexionado estende para uma Saída de Arco e finaliza na Posição de Costas.



### Grupo 3

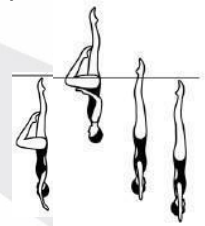
#### 3. Cisne até Posição de Cavaleiro – arco de superfície e Posição de Costas (1.8)

Uma Nova é executada até a Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado. A perna flexionada estende para assumir a Posição de Cavaleiro. A perna vertical se move para a superfície para assumir a Posição de Arco de Superfície. Com os pés liderando o movimento, o quadril, peito e face sequencialmente chegam à superfície, até que a cabeça ocupe a posição do quadril para assumir a Posição de Costas.



#### 4. Vertical c/ joelho Flex submersa com final da figura Pingo D'água (1.4)

A partir da Posição Vertical Submersa com Joelho Flexionado, o corpo sobe para a superfície, para assumir a Posição Vertical com Joelho Flexionado. Um parafuso de 180° é executado enquanto a perna flexionada se estende para assumir a Posição Vertical, antes que os tornozelos alcancem a superfície da água.



## **FIGURAS PRINCIPIANTE JUVENIL**

### **OBRIGATÓRIAS:**

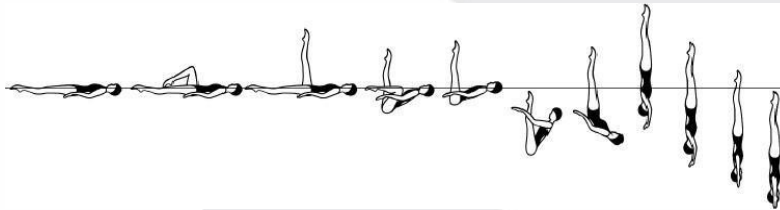
#### 1. 423 - Ariana (2.2)

Um Passo Atrás é realizado para assumir a Posição de Abertura. Mantendo a relativa posição das pernas na superfície, os quadris realizam uma rotação de 180°. Uma Saída de Passo à Frente é realizada.



#### 2. 143 Rio sem o Parafuso (2.8)

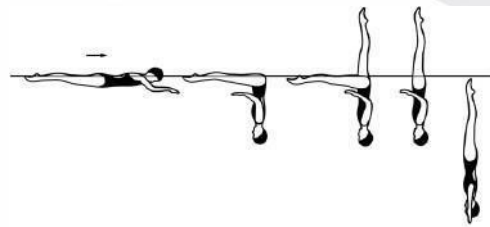
Um Flamingo é executado até a Posição de Flamingo na Superfície. A perna horizontal é estendida para a Posição de Cancã Duplo na Superfície. O corpo submerge verticalmente para a Posição de Carpada Atrás, com os dedos dos pés logo abaixo da superfície. A figura é completada com uma Barracuda.



### **Grupo 1:**

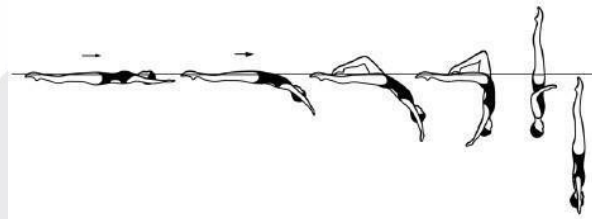
#### 3. 348 Torre (1.9)

A partir da Posição de Frente uma Posição Carpada à Frente é assumida. Uma perna é elevada para assumir a Posição de Rabo de Peixe. A perna horizontal é elevada para assumir a Posição Vertical. Uma Descida de Vertical é executada.



#### 4. 439 Oceanita (1.8)

Uma Nova é executada até a Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado. A perna horizontal é elevada para a vertical enquanto a perna estendida se estende para assumir a Posição Vertical. Uma Descida de Vertical é executada.



#### **Grupo 2:**

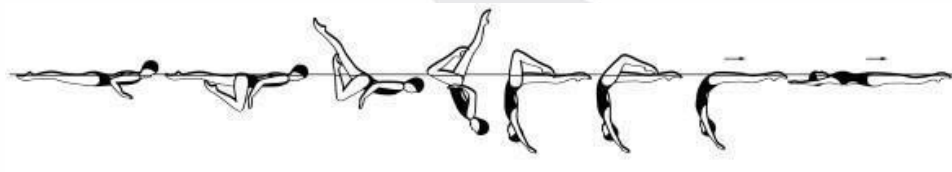
#### 3. 240 Albatroz (2.2)

Com a cabeça liderando o movimento um Dolfinho é iniciado até que os quadris estejam próximos a submergir. Neste ponto, quadris, pernas e pés continuam deslizando pela superfície, ao mesmo tempo em que o corpo rola sobre si para assumir uma Posição Carpada à Frente. As pernas, simultaneamente, se levantam da superfície para a Posição Vertical Joelho Flexionado. Um Meio Giro é executado. A perna flexionada é estendida para a Posição Vertical. Uma Descida de Vertical é realizada.



#### 4. 401 Peixe Espada (2.0)

Iniciando na Posição de Frente, a Posição de Frente com Joelho Flexionado é assumida. As costas se arqueiam mais ao mesmo tempo em que a perna estendida se eleva da superfície em um arco de 180°, até que o corpo assumira uma Posição de Arco de Superfície Joelho Flexionado, e num movimento contínuo o joelho flexionado estende para uma Saída de Arco e finaliza na Posição de Costas.

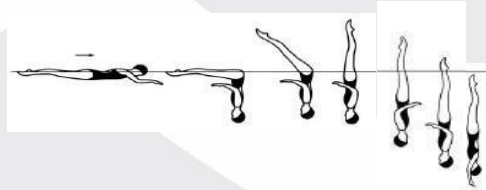




### **Grupo 3:**

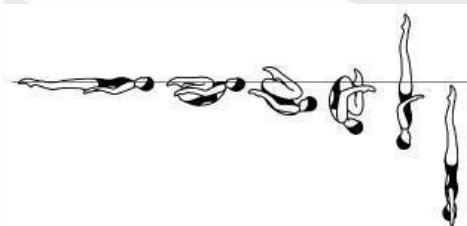
#### 3. 355e Boto com Parafuso 360° (2.0)

A Posição Carpada à Frente é assumida a partir da Posição de Frente. As pernas se elevam da superfície para assumir a Posição Vertical. Um Parafuso de 360° e uma descida de vertical termina a figura.



#### 4. 311 Kip (1.6)

Da Posição de Costas, uma parcial Cambalhota Grupada Atrás é executada até que as canelas estejam perpendiculares à superfície da água. O tronco se desenrola rapidamente enquanto as pernas se estendem para assumir a Posição Vertical, na linha vertical formada no meio do caminho entre os quadris e a linha vertical que passa pela cabeça e canelas. Uma Descida de Vertical é executada para finalizar a figura.



### **Art7º - PROVA DE ROTINA LIVRE**

7.1- Na Rotina não existe qualquer restrição ao conteúdo coreográfico e ou escolha da música e da coreografia poderão constar quaisquer figuras listadas ou suas partes, ou ainda figuras híbridas, assim também quaisquer nados ou partes destes.

7.2- O tempo limite de Rotinas para as respectivas classes incluindo os dez (10) segundos de movimento deborda será de:

<b>Categoria</b>	<b>Solo</b>	<b>Dueto</b>	<b>Equipe</b>	<b>Combo</b>
Princ. Infantil	1:30	2:00	2:30	3:30
Princ. Juvenil	2:00	2:30	3:00	



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)



7.3– A Premiação na categoria Principiante, serão distribuídas medalhas de ouro, prata e bronzerespectivamente para 1º colocado, 2º colocado e 3º colocado, em cada prova.

Art 8º Quaisquer questões que não estejam previstas nestes regulamentos serão decididas pela Diretoria daCBDA