



REGULAMENTO 2022

CAMPEONATO BRASILEIRO NADO ARTÍSTICO CBC SENIOR CAMPEONATO BRASILEIRO NADO ARTÍSTICO CBC JUNIOR

ESSE CAMPEONATO SERÁ REALIZADO EM PARCERIA DA CBDA COM A CBC

Art. 1º - O Campeonato Brasileiro de Nado Artístico Junior e Campeonato Brasileiro de Nado Artístico Sênior será regido pelas regras da FINA e pelo Regulamento específico do Campeonato.

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 seguro viagem 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 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- Será considerado como Nível B aquele clube que após competir por cinco (5) anos ou menos Nado Artístico, sendo sua participação permitida em competições Nível A e possibilitada sua volta ao Nível B.

2.2.1- A partir de 2023 não haverá mais a categoria nível B nas competições de Nado Artístico.

2.2.2- 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.

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



2.2.4- Ao clube de Nível B será permitido competir em diferentes categorias em um mesmo Campeonato e/ou Torneio, desde que os atletas envolvidas no Nível A somente compitam nesta categoria e os que competem Nível B somente serão autorizados competir 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 Interclubes de Nado Artístico Junior e Senior, o clube tem que estar registrado e em dia com suas obrigações na Federação de seu Estado, assim com 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 (17 de outubro)** 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 através do seu Clube. Nesta mesma data, se faz necessário enviar a inscrição eletrônica, que não substitui a inscrição enviada pelo Clube (oficial). Após esta data, prevista no calendário, não será aceita nenhuma inscrição. Para efeito de pagamento, todas as provas contarão como caídas na água.

3.2- A inscrição deverá estar corretamente preenchida, contendo os seguintes dados: I- Data de nascimento;
II- O nº de registro na CBDA da nadadora, assim como seu nível e categoria;
III- Designar a prova na qual a nadadora competirá com nomeação de: Solo e sua reserva; Dueto e sua reserva e os atletas que compõem a Equipe e suas reservas em cada respectiva categoria.
IV- Não será aceita nenhuma inserção de atleta após esta data.

3.4- 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 inscritas nas diversas sessões da competição: Ex.: modificar qual atleta nadará na 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 este for 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 com cópia para o email rodrigo.rodrigues@cbda.org.br no tempo previsto.

3.4.1- O foro do Congresso Técnico é aquele em que serão consentidos cortes e ou correções no programa; definição dos atletas titulares de solo, dueto feminino e equipe, 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.

3.4.2- Todos os atletas e membros da comissão técnica deverão seguir o protocolo de segurança contra o COVID anexado ao final deste regulamento.
ANEXO I

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

3.4.4 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)

3.4.5 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 Júnior e Sênior

- Júnior – Atletas nascidos nos anos de 2007, 2006, 2005, 2004 (de 15 a 18 anos)
- Sênior (Absoluto) – a partir de 15 anos, ou seja, nascidos em 2007 ou antes.

4.1.1- Será permitido que atletas nascidos no ano de 2008 (14 anos) compitam em ambas as categorias desteregulamento.

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 e 1 equipe. No caso de algum clube participar com 3 atletas, o mesmo 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- Será permitido uma reserva em ambas as equipes, totalizando no máximo de 9 atletas inscritas na prova de equipe (categorias júnior e sênior).

4.7- Será permitido inscrever 1 atleta para reserva de dueto em ambas as categorias (júnior e sênior) e deverá informar no Congresso técnico quem será a atleta reserva. A reserva não irá entrar para competir.

4.8- Não será permitida a inscrição de reservas para o Dueto Misto em ambas as categorias (junior e sênior).



4.9- Uma rotina de Highlight por clube e serão permitidos atletas a partir dos 13 anos de idade (nascidos em 2009).

4.9.1- No Solo feminino e masculino de ambas as categorias, cada clube deverá competir com somente um atleta e, em caso de reserva na inscrição, a definição do atleta solista será no congresso técnico.

4.9.2- O Duetto misto será composto por um atleta masculino e outro feminino e sem reservas. Para este campeonato é permitido que a atleta feminina seja a mesma que compõe o duetto feminino. O duetto misto técnico e livre não precisam ser com os mesmos atletas.

4.9.3- A Equipe livre e a técnica devem ser compostas por pelo menos 4 e não mais que 8 atletas. Com 1 atleta de reserva.

4.9.4- A equipe de highlight deve ser composta por 8 a 10 atletas. Será permitida a inscrição de highlight com menos de 8 atletas e seguirá a regra de penalidade de Equipes (Art.10). Na prova de highlight poderá ser inscrito até 2 atletas do sexo masculino.

4.9.6- No Campeonato Brasileiro Junior e Senior não teremos a prova de Rotina Combinada.

OBS.: Para possibilitar o pleito do Bolsa Atleta, será necessária a definição das atletas que irão compor as equipes técnica e livre, e duetos técnico e livre, durante o Congresso Técnico. Lembrando que devem ser os mesmos atletas a nadar ambas as rotinas.

PROVAS DA COMPETIÇÃO

Art. 5º – Nesse Campeonato serão realizadas as PROVAS DE ROTINA TÉCNICA, ROTINA LIVRE para as categorias de Junior e Sênior, E HIGHLIGHT apenas para Sênior; **A prova de rotina highlight contará para a pontuação geral na categoria Sênior (Absoluta).**

Nas categorias Júnior e Sênior, o resultado para premiação e pontuação final de clubes, será:





- Nas provas de DUETO e EQUIPE: Será realizada a soma da pontuação da rotina técnica com a pontuação da rotina livre (as atletas devem ser as mesmas nas duas provas). A prova de Rotina Técnica de Dueto Feminino e Equipe valerá 100 pontos; a este total será somado a pontuação de Rotina Livre, que também valerá 100 pontos, para um total final de 200 pontos;
- Nas provas de SOLO (feminino e masculino); DUETO MISTO e HIGHLIGHT: As premiações de rotinas livres e técnicas terão premiações separadas valendo cada uma 100% do resultado final.

OBS.: Não haverá eliminatória neste Campeonato. Independente do número de inscritos, TODAS AS PROVAS SERÃO FINAIS.

SESSÃO DE ROTINA TÉCNICA

A Rotina Técnica será composta dos seguintes elementos obrigatórios que deverão ser executados na ordem abaixo listada.

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS PARA ROTINAS TÉCNICAS

EXIGÊNCIAS GERAIS

A menos que esteja especificado diferente na descrição de um elemento:

- Todas as figuras ou componentes das rotinas, devem ser executados de acordo com os requisitos descritos nos anexos II-IV das regras da FINA;
- Todos os elementos devem ser executados com altura e controle, em movimento uniforme com cada uma de suas partes, claramente definida.
- Os elementos obrigatórios de 1 a 5 são julgados dentro da nota de elementos;
- Os elementos obrigatórios de 1 a 5 devem ser executados na ordem listada;

É altamente recomendável que, para maior clareza de julgamento, os elementos obrigatórios de 1 a 5 estejam separados por outros movimentos;

- Para solo, dueto e dueto misto somente, os elementos obrigatórios de 1 a 5 devem ser executados paralelo ao lado da piscina onde ficam os painéis de.....



juízes;

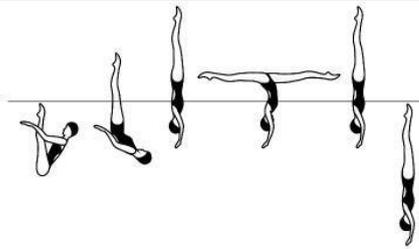
VI. Os tempos limites das Rotinas Técnicas se encontram descritos na regra AS 14.1 (FINA) e no Art 10 desse regulamento.

Art. 6º ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS PARA A CATEGORIA JÚNIOR

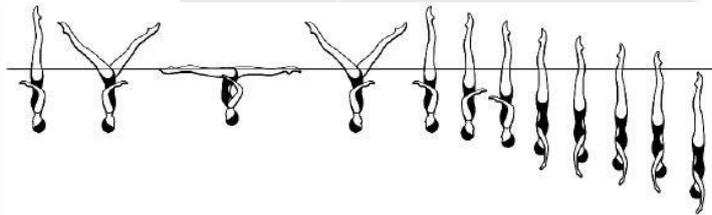
Os elementos obrigatórios de 1 a 5 têm que ser executados na ordem listada.

6.1- Elementos Obrigatórios para Solo Feminino:

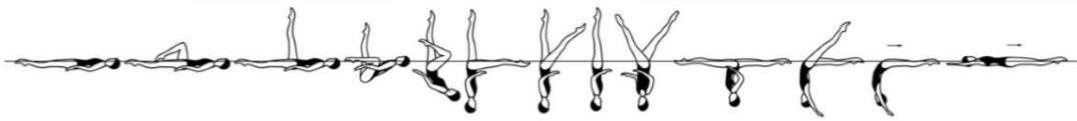
1 - Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa, com as pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda com Abertura Aérea é executada [DD 2.5]



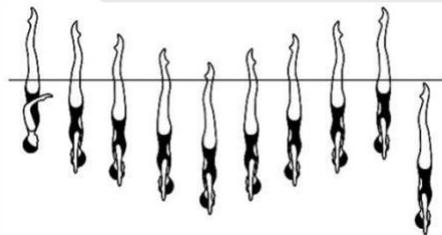
2 – Iniciando na Posição Vertical, o corpo faz uma rotação de 360º enquanto as pernas se movem para a superfície, simetricamente, para assumir a Posição de Abertura. Continuando na mesma direção, uma rotação adicional é completada enquanto as pernas se elevam simetricamente para assumir a Posição de Vertical. Um parafuso contínuo de 1080º (3 rotações), é executado na mesma direção. [DD 2.5]



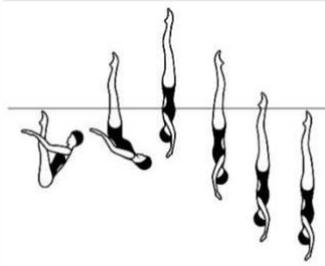
3 – 141 Arraia (Stingray)– Um Flamingo é executado até a Posição de Flamingo na Superfície, deslocando cabeça à frente. Com a perna vertical se mantendo na posição, os quadris são elevados enquanto o tronco se desenrola e a perna flexionada se move com o joelho na superfície para assumir a Posição de Rabo de Peixe. A perna horizontal é elevada num arco sobre a superfície. Quando ela passar pela perna vertical, as duas pernas se movem simetricamente para a superfície, ao mesmo tempo que uma rotação de 180° se inicia, e é completada ao assumir a Posição de Abertura. Uma Saída de Passo a Frente é executada. [DD 3.2]



4 - Iniciando na Posição Vertical, um Parafuso Combinado de 720° é executado, (2 rotações + 2 rotações) é executado. [DD 1.9]



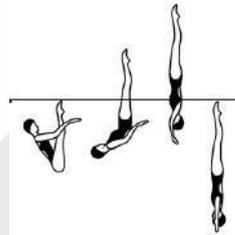
5 - Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa, com pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda com Parafuso de 360° é executada. [DD 2.0]



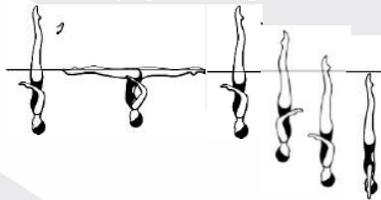
6.2– Elementos Obrigatórios para Solo Masculino:

Os elementos obrigatórios de 1-5 devem ser realizados na ordem listada.

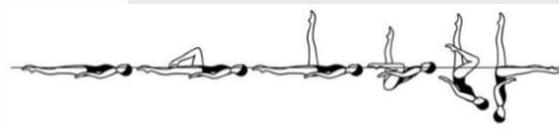
1 - Fig. 301 Barracuda - Começando na Posição Carpada Atrás Submersa com os dedos dos pés logo abaixo da superfície. Um Impulso é realizado para a Posição Vertical. A Descida de Vertical é realizada no mesmo tempo do impulso. [DD 1.9]



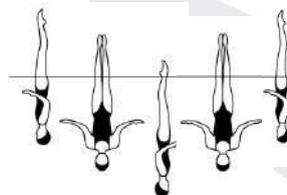
2 - Iniciando na Posição Vertical, na máxima altura, as pernas são abaixadas simétrica e simultaneamente para assumir a Posição de Abertura. Em seguida, as pernas são elevadas simetricamente para assumir a Posição Vertical. Um Parafuso de 360° (1 rotação até o tornozelo). [DD 1.8]



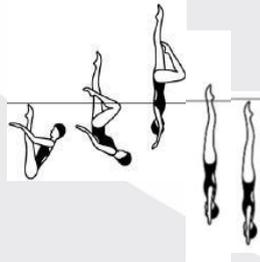
3 - Híbrida Stingray - Um Flamingo é executado para a Posição de Flamingo de Superfície, deslocando cabeça à frente. Com a perna de Cancã mantendo sua posição vertical, os quadris são levantados ao mesmo tempo que o tronco desenrola enquanto a perna flexionada se move com o joelho na superfície para assumir a Posição de Rabo de Peixe. [DD 2.0]



4 - Começando na Posição Vertical, um Parafuso Combinado de 180° é realizado (parafuso descendente de 180° e sem pausa parafuso ascendente de 180°). Uma Descida de Vertical é executada. [DD]



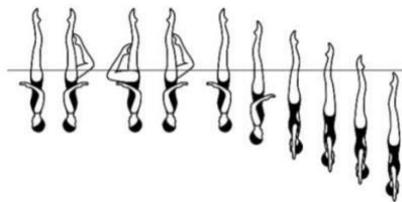
5 Fig. 306d Barracuda Joelho Flexionado com Parafuso 180° - Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa com pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda com Joelho Flexionado é executada. Na máxima altura um Parafuso de 180° é iniciado ao mesmo tempo que a perna flexionada se estende para encontrar a perna vertical na altura do tornozelo na mesma velocidade da Barracuda. Uma Descida de Vertical é realizada. [DD 1.8]



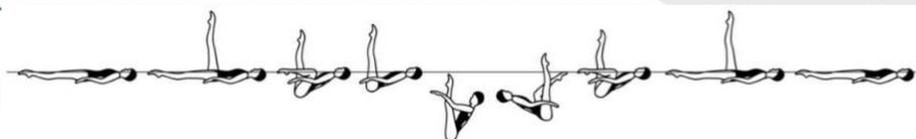
6.3- Elementos Obrigatórios para Dueto Feminino:

Os elementos obrigatórios de 1-5 devem ser realizados na ordem listada.

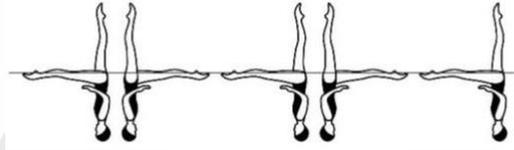
1 – Iniciando na Posição Vertical, um giro de 360° é executado enquanto uma perna é flexionada para a Posição Vertical com Joelho Flexionado. Continuando na mesma direção, um giro adicional de 360° é completado, enquanto a perna flexionada é estendida para a Posição Vertical. Um Parafuso Contínuo de 720° (2 rotações) é executado. [DD 2.2]



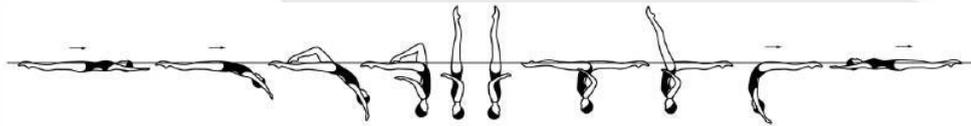
2 – Partindo da Posição de Costas, uma perna é elevada estendida para a Posição de Cancã. A canela da perna horizontal se move pela superfície para assumir a Posição de Flamingo na Superfície. A perna flexionada é estendida para a Posição de Cancã Duplo na Superfície. Mantendo as pernas na vertical, o corpo submerge para assumir a Posição Carpada Atrás até que os dedos dos pés estejam logo abaixo da superfície. O corpo executa uma rotação de 360° enquanto sobe para a superfície e simultaneamente flexiona uma perna com o pé na superfície para assumir a Posição de Flamingo na Superfície. A perna horizontal é estendida horizontalmente para a Posição de Cancã. A perna vertical desce estendida para a Posição de Costas. Deslocamento cabeça a frente é permitido durante a sequência de Cancã. [DD 2.9]



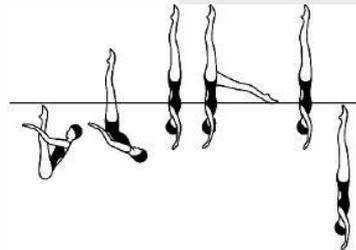
3 - Iniciando e mantendo a Posição Rabo de Peixe, com a perna horizontal conduzindo o movimento na direção da perna vertical, duas rotações rápidas (720°) são executadas. DD [1.8]



4 - Um Ciclone é executado até a Posição Vertical. Um Meio Giro é executado. Continuando na mesma direção uma rotação de 180° é executada enquanto as pernas se abrem simetricamente para assumir a Posição de Abertura. Uma saída de Passo à Frente é executada. [DD 3.0]



5 - Partindo de uma Posição Carpada Atrás Submersa, com as pernas perpendiculares à superfície, um Peixe Voador é executado. [DD 2.5]



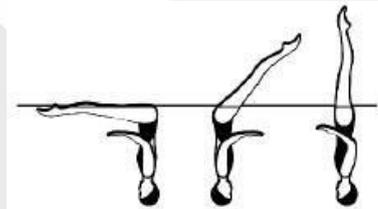
6 - A rotina tem que conter um lançamento, salto ou levantada que pode estar colocado(a) em qualquer lugar da rotina.

7 - À exceção dos movimentos de borda, entrada na água e a levantada, salto ou lançamento, todos os demais elementos contidos na rotina, sejam obrigatórios ou não, tem que ser realizados olhando na mesma direção e ao mesmo tempo. Ações de espelho não são permitidas.

6.4– Elementos Obrigatórios para Duetto Misto:

Os elementos obrigatórios de 1-5 devem ser realizados na ordem listada.

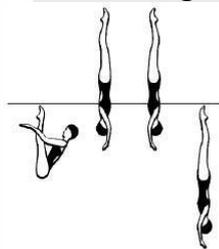
1 – Partindo da Posição Carpada à Frente, as pernas são elevadas para a Posição Vertical ao mesmo tempo em que uma rotação de 360° é executada. [DD 1.5]



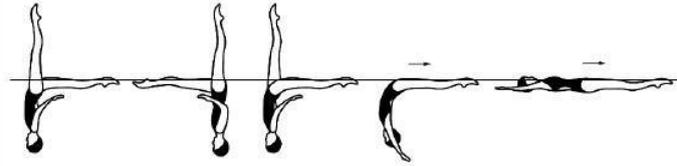
2 – Sequência de Cancã: Um Cancã Simples é assumido, seguido de uma rápida troca para a vertical da perna oposta do Cancã, enquanto a perna vertical é abaixada estendida, para a horizontal. A perna horizontal é flexionada para assumir a Posição de Flamingo na Superfície. A perna flexionada é estendida para a Posição de Cancã Duplo. Mantendo a Posição de Cancã Duplo, uma rotação de 360° é executada. Deslocamento cabeça é frente é realizado até que a Posição de Cancã Duplo seja assumida. [DD 2.5]



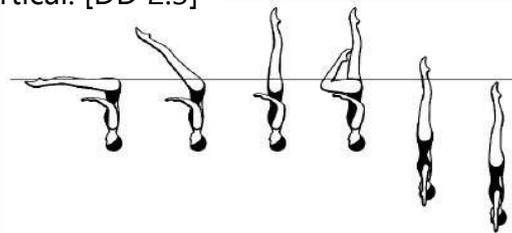
3 – Partindo da Posição Carpada Atrás Submersa com as pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda Twirl (meio giro rápido) é executada [2.4]



4 Iniciando na Posição de Cavaleiro, mantendo o alinhamento vertical do corpo, a perna horizontal se movem um arco de 180° pela superfície da água para assumir a Posição de Rabo de Peixe. Mantendo o ângulo entre as pernas, a perna horizontal se move para e vertical enquanto a perna vertical, simultaneamente, se move para a superfície para assumir a Posição de Cavaleiro. A perna vertical se move para baixo, para assumir a Posição de Arco de Superfície, e com movimento contínuo a transição de arco de superfície para a Posição de Costas, é executada. [DD 2.2]



5 - Partindo da Posição Carpada à Frente, as pernas são elevadas para a Posição Vertical. Um Giro Completo (360°) é executado enquanto uma perna é flexionada para assumir a Posição Vertical com Joelho Flexionado, seguido por um Parafuso Contínuo de 720° (2 rotações) enquanto a perna flexionada se estende para assumir a Posição Vertical. [DD 2.3]



6 - A rotina tem que conter somente um lançamento, salto ou levantada que pode estar colocado(a) em qualquer lugar da rotina.

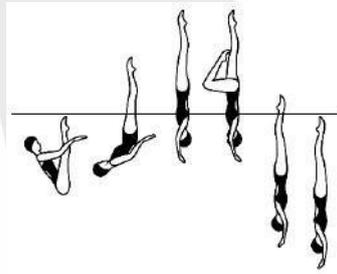
7 - A rotina deve conter pelo menos uma ação conectada, que pode estar em qualquer parte da rotina. Ação conectada: os nadadores devem se tocar de alguma maneira, durante a execução.

8 - Os Elementos Obrigatórios de 1 a 5 devem ser executados simultaneamente e voltados para a mesma direção.

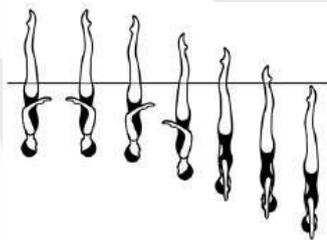
6.5- Elementos Obrigatórios para Equipe:

Os elementos obrigatórios de 1-5 devem ser realizados na ordem listada.

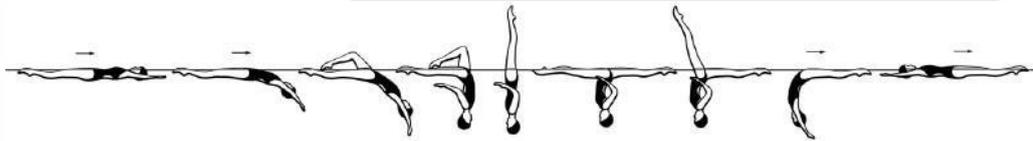
1 – Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa com as pernas perpendiculares à superfície, uma Estocada é executada para a Posição Vertical e sem perda de altura uma perna é flexionada para a Posição Vertical com Joelho Flexionado. Um rápido Parafuso de 180° é executado enquanto a perna flexionada se estende para a Posição Vertical. Todos os movimentos executados são rápidos. [DD 2.3]



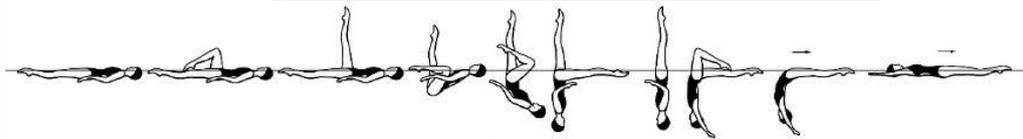
2 – Iniciando na Posição vertical, Um Giro com Parafuso Contínuo de 720° (2 rotações), é executado. [DD 1.8]



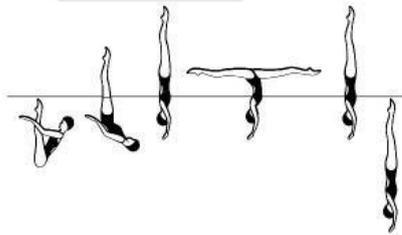
3 – Um Ciclone é executado até a Posição Vertical. As pernas se movem simetricamente para a superfície da água para assumir a Posição de Abertura. Uma Saída de Passo à Frente é executada. [DD 2.6]



4 – Figura Manta Ray: Um Flamingo é executado até a Posição de Flamingo na Superfície, deslocando cabeça à frente. Com a perna de Cancã mantendo a posição vertical, os quadris são elevados enquanto o tronco se desenrola e a perna flexionada se move, com o joelho na superfície, para assumir a Posição de Rabo de Peixe. A perna horizontal é elevada rapidamente para a Posição Vertical, enquanto o tronco faz uma rotação de 180°. A direção da rotação de 180° é fechando para a perna vertical. (Nota: um Flamingo com a perna direitana vertical requer o ombro direito para trás durante a rotação de 180° e um flamingo com a perna esquerdana vertical requer o ombro esquerdo para trás durante a rotação de 180°). As pernas se movem rápida e simultaneamente para a superfície para assumir a Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado. (Nota: a Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado pode ser assumida com qualquer perna). O joelho flexionado é estendido para a Posição de Arco de Superfície e num movimento contínuo, uma transição de Arco de Superfície para Posição de Costas é executada. [DD 3.1]



5 – Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa, com as pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda com Abertura Aérea é executada. [DD 2.5]



6 A rotina deve conter somente dois movimentos acrobáticos: um usando todos os membros da equipe, e um com as nadadoras divididas em dois subgrupos e com execução simultânea e igual, dos movimentos acrobáticos. Eles podem estar colocados em qualquer parte da rotina. Movimentos Acrobáticos: em geral são levantadas, saltos, estacas, plataformas e etc., que são executadas de forma espetacular, como na ginastica e (ou) ações de risco, e com assistência de outra (s) nadadoras (s).



7 - A rotina deve conter uma Ação em Cadeia (Sequência) com braços, pernas ou os dois. Ela pode ser colocada em qualquer lugar da rotina. Ação em Cadeia (Sequência): Movimentos iguais executados sequencialmente, um por um, por todos os membros da equipe. Quando mais de uma ação em cadeia (sequência) é executada, elas devem ser consecutivas e não podem ser separadas por movimentos opcionais ou elementos obrigatórios. A segunda ação em cadeia (sequência) pode começar antes que a primeira ação em cadeia (sequência) seja completada por todos os membros da equipe, mas todos os membros da equipe devem executar cada movimento da cadeia (sequência).

8 - Pelo menos um círculo e uma linha reta, devem ser incluídos na rotina.

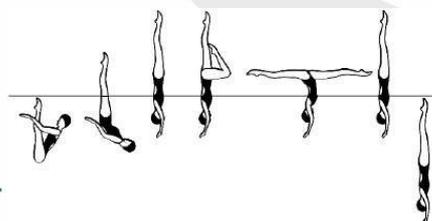
9 - Com exceção dos movimentos de borda, entrada na água, Movimentos Acrobáticos e Ação em Cadeia (Sequência), todos os demais elementos-obrigatórios e opcionais - contidos na rotina, devem ser realizados olhando na mesma direção e ao mesmo tempo, por todos os membros da equipe. Variações de propulsão e direção são permitidas somente nas mudanças de formações e ações embaixo d'água e, na execução e finalização do círculo. Ações de espelho não são permitidas com exceção do círculo.

Art. 7º ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS PARA A CATEGORIA SÊNIOR (ABSOLUTA)

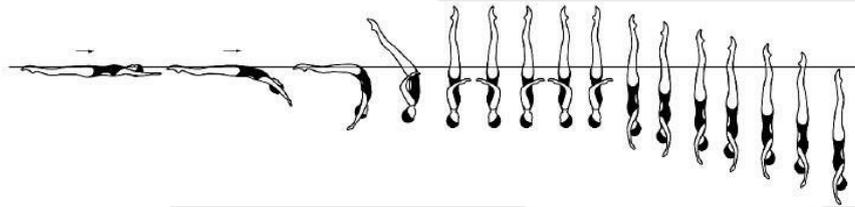
7.1- Elementos Obrigatórios para Solo Feminino:

Os elementos obrigatórios de 1-5 devem ser realizados na ordem listada.

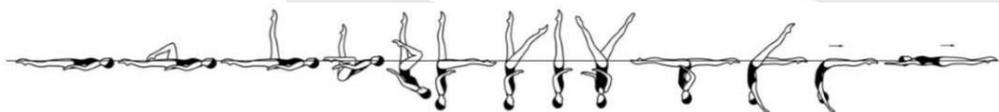
1 - Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa, com as pernas perpendiculares à superfície, uma Estocada é executada para a Posição Vertical e sem perda de altura, uma perna é flexionada, rapidamente, para assumir a Posição Vertical com Joelho Flexionado, e, enquanto a perna vertical desce para frente, a perna flexionada se estende para assumir a Posição de Abertura Aérea e mantendo a máxima altura, as pernas são elevadas simetricamente para a Posição Vertical, seguido por uma Descida de Vertical. Todos os movimentos são realizados rapidamente. [DD 2.7]



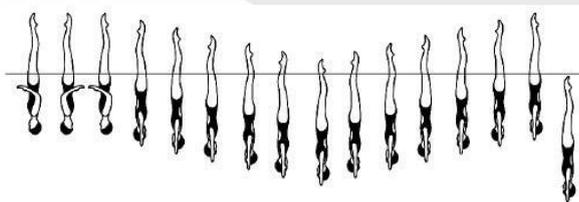
2 – Um Dolfinho é iniciado, e as costas continuam arqueando para assumir a Posição de Arco de Superfície. As pernas são elevadas para a Posição Vertical. Dois Giros Completos (720°) são executados, e continuando na mesma direção um Parafuso Contínuo de 1080° (3 rotações) é executado. [DD 3.4]



3 – 141 Arraia (stingray)– Um Flamingo é executado até a Posição de Flamingo na Superfície, com movimentocabeça à frente. Com a perna vertical se mantendo na posição, os quadris são elevados enquanto o tronco se desenrola e a perna flexionada se move com o joelho na superfície para assumir a Posição de Rabo de Peixe. A perna horizontal é elevada num arco sobre a superfície. Quando ela passar pela perna vertical, as duas pernas se movem simetricamente para a superfície, ao mesmo tempo que uma rotação de 180° se inicia, e é completada ao assumir a Posição de Abertura. Uma Saída de Passo a Frente é executada. [DD 3.2]



4 - Iniciando na Posição Vertical, um Giro Completo é executado seguido de um Parafuso Contínuo de 1080°é executado, (3 rotações) é executado. [DD 2.7]

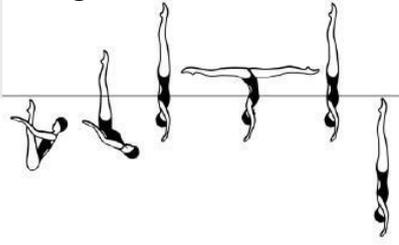


5 - Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa, com pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda com Parafuso Contínuo de 720° (2 rotações) é executada. [DD 2.3]

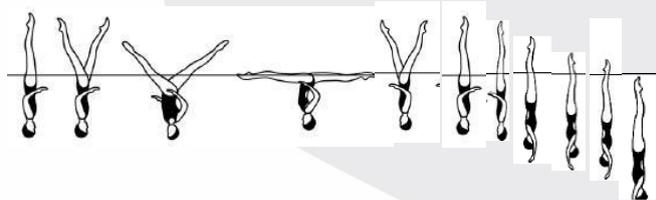
6.1 Elementos Obrigatórios para Solo Masculino:

Os elementos obrigatórios de 1-5 devem ser realizados na ordem listada.

1 - Fig. 308 – Barracuda com Abertura Aérea –Começando na Posição Carpada Atrás Submersa com os dedos dos pés logo abaixo da superfície. Um Impulso é executado para a Posição Vertical, e sem perda de altura as pernas se afastam e movem simetricamente para assumir a Posição de Abertura Aérea e retornam em seguida, sem perda de altura, para a Posição Vertical. Uma Descida de vertical é realizada para finalizar a figura. [DD 2.7]



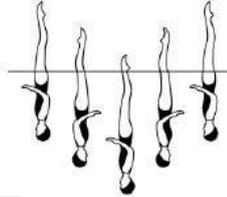
2 - Iniciando na Posição Vertical, o corpo faz uma rotação de 180° enquanto as pernas se movem para a superfície, simetricamente, para assumir a Posição de Abertura. Continuando na mesma direção, uma rotação adicional de 180° é completada enquanto as pernas se elevam simetricamente para assumir a Posição de Vertical. Um parafuso contínuo de 720° (2 rotações até o tornozelo e continua girando até os pés submergirem), é executado na mesma direção. [DD 2.0]



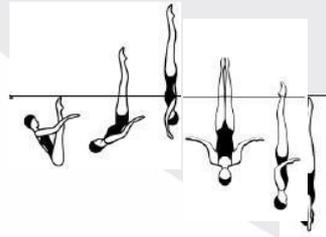
3 - Híbrida Stingray - Um Flamingo é executado até a Posição de Flamingo na Superfície, deslocando cabeça à frente. Com a perna vertical se mantendo na posição, os quadris são elevados enquanto o tronco se desenrola e a perna flexionada se move com o joelho na superfície para assumir a Posição de Rabo de Peixe. A perna horizontal é elevada para assumir a Posição Vertical. [DD 2.7]



4 - Iniciando na Posição Vertical um Parafuso Combinado 360° (1 rotação + 1 rotação) é executado.



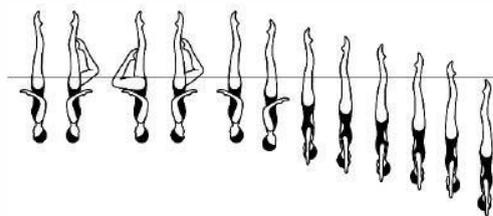
5 - Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa, com as pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda Parafuso 180° (Fig. 301d) é executada. [DD 2.5]



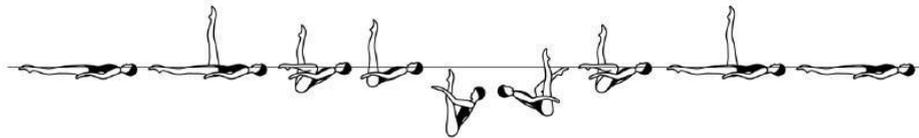
6.2 - Elementos Obrigatórios para Dueto:

Os elementos obrigatórios de 1-5 devem ser realizados na ordem listada.

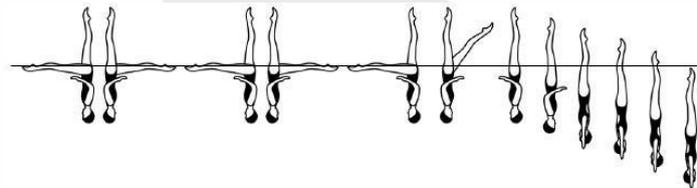
1 - Iniciando na Posição Vertical, um giro de 360° é executado enquanto uma perna é flexionada para a Posição Vertical com Joelho Flexionado. Continuando na mesma direção, um giro adicional de 360° é completado, enquanto a perna flexionada é estendida para a Posição Vertical. Um Parafuso Contínuo de 1080° (3 rotações) é executado. [DD 2.3]



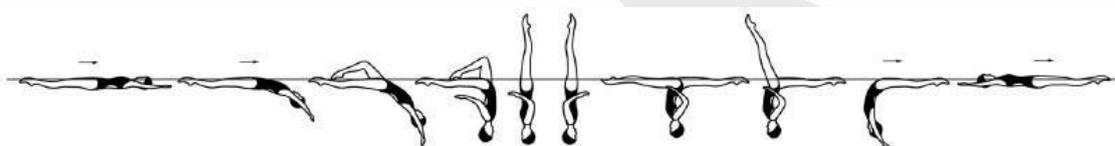
2 – Partindo da Posição de Costas, uma perna é elevada estendida para a Posição de Cancã. A canela da perna horizontal se move pela superfície para assumir a Posição de Flamingo na Superfície. A perna flexionada é estendida para a Posição de Cancã Duplo na Superfície. Mantendo as pernas na vertical, o corpo submerge para assumir a Posição Carpada Atrás até que os dedos dos pés estejam logo abaixo da superfície. O corpo executa uma rotação de 360° enquanto sobe para a superfície e simultaneamente flexiona uma perna com o pé na superfície para assumir a Posição de Flamingo na Superfície. A perna horizontal é estendida horizontalmente para a Posição de Cancã. A perna vertical desce estendida para a Posição de Costas. Deslocamento cabeça a frente é permitido durante a sequência de Cancã. [DD 2.9]



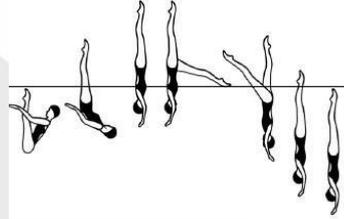
3 - Iniciando e mantendo a Posição Rabo de Peixe, com a perna horizontal conduzindo o movimento na direção da perna vertical, duas rotações rápidas (720°) são executadas. Continuando na mesma direção e com a mesma velocidade, um Giro Completo rápido é executado enquanto a perna horizontal é elevada para a Posição Vertical. Um Parafuso Contínuo de 720° (2 rotações) é executado. [DD 2.8]



4 Um Ciclone é executado até a Posição Vertical. Um Meio Giro é executado. Continuando na mesma direção uma rotação de 180° é executada enquanto as pernas se abrem simetricamente para assumir a Posição de Abertura. Uma Saída de Passo à Frente é executada. [DD 3.0]



5 – Partindo de uma Posição Carpada Atrás Submersa, com as pernas perpendiculares à superfície, uma Estocada é executada para a Posição Vertical e sem perda se altura uma perna se move para baixo para a Posição de Rabo de Peixe. A perna horizontal é elevada para a Posição Vertical enquanto um Parafuso de 360° é executado. [DD 2.5]



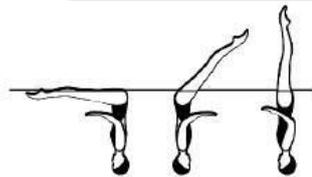
6 – A rotina tem que conter um lançamento, salto ou levantada que pode estar colocado(a) em qualquer lugar da rotina.

7 – À exceção dos movimentos de borda, entrada na água e a levantada, salto ou lançamento, todos os demais elementos contidos na rotina sejam obrigatórios ou não, tem que ser realizados olhando na mesmadireção e ao mesmo tempo. Ações de espelho não são permitidas.

6.3 – Elementos Obrigatórios para Dueto Misto:

Os elementos obrigatórios de 1-5 devem ser realizados na ordem listada.

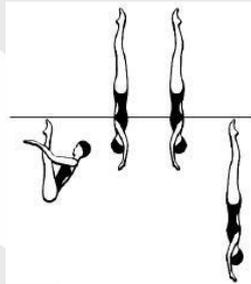
1 – Partindo da Posição Carpada à Frente, as pernas são elevadas para a Posição Vertical ao mesmo tempo em que uma rotação de 360° é executada. [DD 1.5]



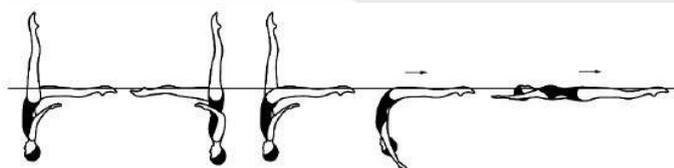
2 – Sequência de Cancã: Um Cancã Simples é assumido, seguido de uma rápida troca para a vertical da perna oposta do Cancã, enquanto a perna vertical é abaixada estendida, para a horizontal. A perna horizontal é flexionada para assumir a Posição de Flamingo na Superfície. A perna flexionada é estendida para a Posição de Cancã Duplo. Mantendo a Posição de Cancã Duplo, uma rotação de 360° é executada. Deslocamento cabeça é frente é realizado até que a Posição de Cancã Duplo seja assumida. [DD 2.5]



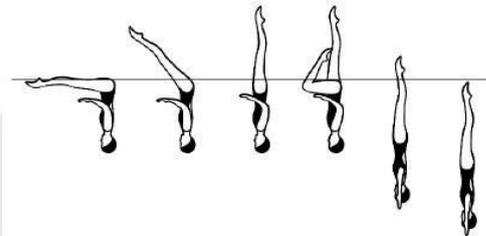
3 – Partindo da Posição Carpada Atrás Submersa com as pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda Twirl (meio giro rápido) é executada [2.4]



4 – Iniciando na Posição de Cavaleiro, mantendo o alinhamento vertical do corpo, a perna horizontal se movem um arco de 180° pela superfície da água para assumir a Posição de Rabo de Peixe. Mantendo o ângulo entre as pernas, a perna horizontal se move para e vertical enquanto a perna vertical, simultaneamente, se move para a superfície para assumir a Posição de Cavaleiro. A perna vertical se move para baixo, para assumir a Posição de Arco de Superfície, e com movimento contínuo a transição de arco de superfície para a Posição de Costas, é executada. [DD 2.2]



5 - Partindo da Posição Carpada à Frente, as pernas são elevadas para a Posição Vertical. Um Giro Completo(360°) é executado enquanto uma perna é flexionada para assumir a Posição Vertical com Joelho Flexionado, seguido por um Parafuso Contínuo de 720° (2 rotações) enquanto a perna flexionada se estende para assumira Posição Vertical. [DD 2.3]



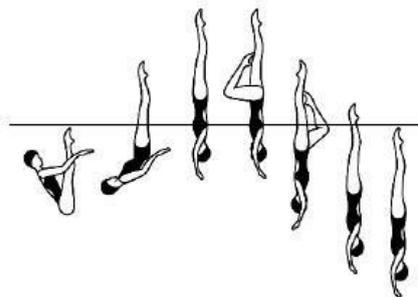
6 - A rotina tem que conter somente um lançamento, salto ou levantada que pode estar colocado(a) em qualquer lugar da rotina.

7 - A rotina deve conter pelo menos uma ação conectada, que pode estar em qualquer parte da rotina. Ação conectada: os nadadores devem se tocar de alguma maneira, durante a execução. 8 - Os Elementos Obrigatórios de 1 a 5 devem ser executados simultaneamente e voltados para a mesma direção.

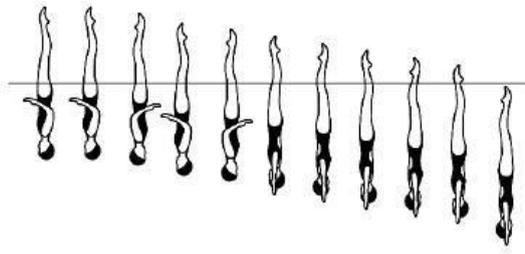
6.4 - Elementos Obrigatórios para Equipe:

Os elementos obrigatórios de 1-5 devem ser realizados na ordem listada.

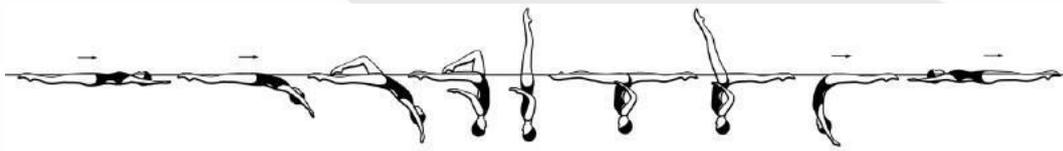
1 - Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa com as pernas perpendiculares à superfície, uma Estocada é executada para a Posição Vertical e sem perda de altura uma perna é flexionada para a Posição Vertical com Joelho Flexionado. Um rápido Parafuso de 360° é executado enquanto a perna flexionada se estende para a Posição Vertical. Todos os movimentos executados são rápidos. [DD 2.5]



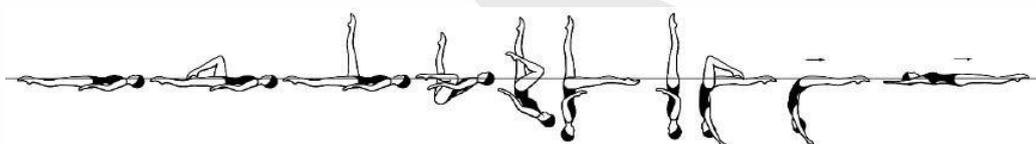
2 – Iniciando na Posição vertical, Um Giro Completo é executado, seguido de um Parafuso Contínuo de 1440° (4 rotações), é executado. [DD 2.2]



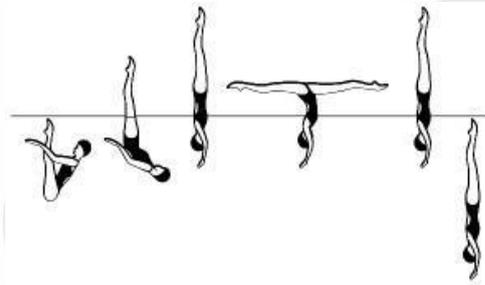
3 – Um Ciclone é executado até a Posição Vertical. As pernas se movem simetricamente para a superfície da água para assumir a Posição de Abertura. Uma Saída de Passo à Frente é executada. [DD 2.6]



4 – Figura Jamanta (Manta Ray): Um Flamingo é executado até a Posição de Flamingo na Superfície, deslocando cabeça à frente. Com a perna de Cancã mantendo a posição vertical, os quadris são elevados enquanto o tronco se desenrola e a perna flexionada se move, com o joelho na superfície, para assumir a Posição de Rabo de Peixe. A perna horizontal é elevada rapidamente para a Posição Vertical, enquanto o tronco faz uma rotação de 180°. A direção da rotação de 180° é fechando para a perna vertical. (Nota: um Flamingo com a perna direita na vertical requer o ombro direito para trás durante a rotação de 180° e um flamingo com a perna esquerda na vertical requer o ombro esquerdo para trás durante a rotação de 180°). As pernas se movem rápida e simultaneamente para a superfície para assumir a Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado. (Nota: a Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado pode ser assumida com qualquer perna). O joelho flexionado é estendido para a Posição de Arco de Superfície e num movimento contínuo, uma transição de Arco de Superfície para Posição de Costas é executada. [DD 3.1]



5 - Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa, com as pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda com Abertura Aérea é executada. [DD 2.5]



6 - A rotina deve conter somente dois movimentos acrobáticos: um usando todos os membros da equipe, e um com as nadadoras divididas em dois subgrupos e com execução simultânea e igual, dos movimentos acrobáticos. Eles podem estar colocados em qualquer parte da rotina. Movimentos Acrobáticos: em geral são levantadas, saltos, estacas, plataformas e etc., que são executadas de forma espetacular, como na ginastica e (ou) ações de risco, e com assistência de outra (s) nadadoras (s).

7 - A rotina deve conter uma Ação em Cadeia (Sequência) com braços, pernas ou os dois. Ela pode ser colocada em qualquer lugar da rotina. Ação em Cadeia (Sequência): Movimentos iguais executados sequencialmente, um por um, por todos os membros da equipe. Quando mais de uma ação em cadeia (sequência) é executada, elas devem ser consecutivas e não podem ser separadas por movimentos opcionais ou elementos obrigatórios. A segunda ação em cadeia (sequência) pode começar antes que a primeira ação em cadeia (sequência) seja completada por todos os membros da equipe, mas todos os membros da equipe devem executar cada movimento da cadeia (sequência).

8 - Pelo menos um círculo e uma linha reta, devem ser incluídos na rotina.

9 - Com exceção dos movimentos de borda, entrada na água, Movimentos Acrobáticos e Ação em Cadeia (Sequência), todos os demais elementos obrigatórios e opcionais - contidos na rotina, devem ser realizados olhando na mesma direção e ao mesmo tempo, por todos os membros da equipe. Variações de propulsão e direção são permitidas somente nas mudanças de formações e ações embaixo d'água e, na execução e finalização do círculo. Ações de espelho não são permitidas com exceção do círculo.



SESSÃO ROTINA LIVRE

Art 7. ROTINA LIVRE/HIGHLIGHT

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 nadados ou partes destes.

7.2 - Elementos Obrigatórios para Highlight:

EXIGÊNCIAS GERAIS

1 – Limite de tempo conforme Regra da FINA ARTISTIC SWIMMING MANUAL (pág. 165): 2'30"

2 – Pode ter de 8-10 atletas. Neste presente regulamento, os clubes poderão inscrever highlights com menos de 8 atletas e mínimo de 4 atletas, mas neste caso sofrerão penalidade de 0,5 ponto por cada atleta a menos do que 8 (Art. Regras de Penalidade).

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

1 – Tem que ter no mínimo 4 movimentos acrobáticos. 2 – Um movimento conectado ou ação conectada.

3 – Uma flutuação que dê um efeito caleidoscópico.

Os elementos podem ser performado em qualquer ordem.

OBS: Poderá nessa prova inscrever no máximo de 2 atletas masculino.

DO JULGAMENTO DAS ROTINAS

Art 8º ROTINAS TÉCNICA

A Rotina Técnica deve receber notas dos juízes em três painéis que julgarão como a seguir com notas de zero (0) a dez (10) pontos (Ver AS 17.3.1.)



	Solo	Dueto & Dueto Misto	Equipe
EXECUÇÃO - o nível de excelência na execução de habilidades altamente especializadas. Execução de todos os movimentos.	90%	50%	50%
SINCRONIZAÇÃO - precisão do movimento em uníssonoum(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%

8.2 - Segundo Pannel: 40%

	Solo	Dueto & Dueto Misto	Equipe
DIFICULDADE – a qualidade de difícil alcance. Dificuldade de todos os movimentos que não têm grau de dificuldade designados e da sincronização	50%	50%	50%
COREOGRAFIA – habilidade e criatividade, na elaboração rotina que combine movimentos artísticos e elementos técnicos. A concepção e interligação, junto com a variedade e criatividade de todos os movimentos.			
INTERPRETAÇÃO DA MÚSICA - expressão do sentimento e uso das métricas rítmicas da música.			
MANEIRA DE APRESENTAÇÃO – maneira em que o(a) nadador(a) apresenta a rotina para os espectadores.			
Total comando da apresentação da rotina.	50%	50%	50%



8.3 – Terceiro Painel – 40% Elementos

	Solo	Dueto & Dueto Misto	Equipe
EXECUÇÃO - o nível de excelência na execução de habilidades altamente especializadas. Execução de todos os movimentos.	90%	50%	50%
SINCRONIZAÇÃO - 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%

UMA NOTA SERÁ CONCEDIDA A CADA ELEMENTO, CORTADA MAIOR E MENOR, TIRADA A MÉDIA DAS 5 NOTAS, E MULTIPLICADA PELO GRAU DE DIFICULDADE. O CÁLCULO FINAL É IGUAL AO DE FIGURA.

Art 9º ROTINA LIVRE

Primeiro Painel – Execução – 30%

	Solo	Dueto & Dueto Misto	Equipe
EXECUÇÃO - o nível de excelência na execução de habilidades altamente especializadas. Execução de todos os movimentos.	90%	50%	50%
SINCRONIZAÇÃO - 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%



Segundo Painel – Impressão Artística – 40%

	Solo	Dueto & Dueto misto	Equipe
COREOGRAFIA - 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%
INTERPRETAÇÃO DA MÚSICA - expressão do sentimento e uso das métricas rítmicas da música.			
MANEIRA DE APRESENTAÇÃO – 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
DIFICULDADE – a qualidade de difícil alcance. Dificuldade de todos os movimentos sincronização	100%	100%	100%

ART.10º DEDUÇÕES E PENALIDADES NAS ROTINAS: LIVRE, TÉCNICA E HIGHLIGHT

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).

10. Um (1) ponto de penalidade será deduzido se:

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



10.1.1- 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.

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

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

10.2- Dois (2) pontos de penalidade serão aplicados se:

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

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

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

10.2.4- 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.

10.2.5- Na rotina highlight, dois (2) pontos de penalidade serão deduzidos da pontuação se algum movimento acrobático estiver faltando na rotina (AS 18.6.2).

10.2.6- Na rotina highlight, todos os nadadores devem estar envolvidos quando estiverem realizando os elementos obrigatórios. Dois (2) pontos de penalidade serão deduzidos da pontuação se algum elemento for omitido (AS 18.6.1).

10.3- Penalidades específicas das Rotinas Técnicas

10.3.1- Nas rotinas técnicas, se um ou mais competidores omitir todo ou parte de um elemento, ou executar uma ação incorreta no elemento, os juízes do Painel de



10.3.2- Na rotina Técnica, qualquer mudança na ordem dos elementos resultará na pontuação zero (0) por cada elemento executado fora da ordem correta.

10.3.3- Se numa Rotina técnica um elemento é realizado fora de ordem, os Juízes de Elemento aplicarão nota zero (0) ao elemento fora de ordem.

10.3.4- Se um ou mais juízes pontuar o elemento incorreto, é necessário que o Árbitro Geral verifique o vídeo oficial para confirmar se o elemento estava mesmo incorreto, e o Árbitro Geral pode mudar a pontuação zero (0) dada pelos juízes.

10.3.5- Se um juiz pontuar zero (0) em algum elemento, o Árbitro Geral deve seguir a Regra da FINA AS 17.4.3 (ver clarificação da regra 17.4, no manual de juízes, pg 173).

10.3.6- Meio ponto (0,5) de penalidade será deduzido da pontuação de Execução pelas violações dos elementos obrigatórios 6 e 7 de Duetos, 6,7 e 8 de Duetos Misto e 6,7,8 e 9 de Equipe.

10.3.7- Nos solos, Duetos e Duetos Mistos, meio ponto (0,5) de penalidade será deduzido da Pontuação de Elementos, se os elementos não forem executados paralelos às laterais da piscina onde estão os painéis de juízes.

Art. 11º TEMPOS LIMITES PARA ROTINAS

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

JÚNIOR E SÊNIOR	Solo Fem	Duetos Fem	Equipe
	Solo Masc	Duetos Misto	
ROTINAS TÉCNICAS	2:00	2:20	2:50
ROTINAS LIVRES	2:30	3:00	4:00
HIGHLIGHT			2:30



CONFEDERAÇÃO
BRASILEIRA
DE DESPORTOS
AQUÁTICOS

11.1

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

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908
(21) 2507-3143 / 2507-3195



www.cbda.org.br / cbda@cbda.com.br

DA PREMIAÇÃO

Art. 12º- 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, por categoria. Em cada uma das sessões de Solo, Solo Masculino, Dueto, Dueto Misto e Equipe serão distribuídos medalhas de ouro, prata e bronze respectivamente para 1º colocado, 2º colocado e 3º colocado, em cada nível.

12.1- Para efeito de premiação e contagem de pontos para os clubes, a pontuação das provas de dueto e equipe será o somatório da pontuação da Rotina Técnica com a pontuação da Rotina Livre.

12.2- A categoria Principiante também receberá medalhas de primeiro, segundo e terceiro lugares pararotinas, entretanto esta premiação não trará pontos para a pontuação final por clubes.

12.3- A pontuação de Rotina Highlight será utilizada para fins de Troféu da categoria sênior (Absoluto). Os atletas receberão medalhas de 1º, 2º e 3º colocado.

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

12.5- Em caso de empate na contagem de pontos para o Troféu, o desempate será efetuado pelo maior somatório de pontos nas rotinas livres das rotinas de Solo, Dueto, Dueto Misto e Equipe.



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 / cbda@cbda.com.br

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 FEM	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14
DUETO MISTO	18	17	16	15	14	13	12	11	10	09	08	07
EQUIPE	48	44	40	36	32	28	26	24	22	20	18	16
HIGHLIGHT	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8

Art. 13º- Quaisquer questões que não estejam previstas nestes regulamentos serão decididas pela Diretoria da CBDA. O mesmo se aplica para as situações adversas causadas pela pandemia de Covid-19.



CONFEDERAÇÃO
BRASILEIRA
DE DESPORTOS
AQUÁTICOS

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



www.cbda.org.br / cbda@cbda.com.br





REGULAMENTO CATEGORIA PRINCIPIANTE CAMPEONATO BRASILEIRO JÚNIOR DE NADO ARTÍSTICO 2021

Art. 1º As mesmas regras que regem cada um dos Campeonatos, será a que regerá o Campeonato do nível Princiante.

Art. 2º Cada atleta poderá participar do nível Princiante por dois anos.

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

Art. 4º Categorias de Idade:

4.1 – As categorias de Idade no nível Princiante serão as mesmas dos Campeonatos da regra FINA, conforme o regulamento do campeonato.

- Júnior – com idades de 15,16,17 e 18 anos, nascidos em 2007,2006, 2005, 2004. Os atletas do ultimo ano da categoria anterior (14 anos) é permitido participar nesta categoria.

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

Art. 6º - SESSÃO DE ROTINA ROTINA TÉCNICA

A Rotina Técnica será composta dos seguintes elementos obrigatórios que deverão ser executados na ordem abaixo listada.

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS PARA ROTINAS TÉCNICAS (Categoria Júnior)

EXIGÊNCIAS GERAIS

- A menos que esteja especificado diferente na descrição de um elemento:
- Todas as figuras ou componentes das mesmas, devem ser executados de acordo com os requisitos descritosa seguir;
- Todos os elementos devem ser executados com altura e controle, em movimento uniforme com cada uma de suas partes, claramente definida.....
- Os elementos obrigatórios de 1 a 5 são julgados dentro da nota de elementos;

- Os elementos obrigatórios de 1 a 5 devem ser executados na ordem listada;
- É altamente recomendável que, para maior clareza de julgamento, os elementos obrigatórios de 1 a 5 estejam separados por outros movimentos;
- Para solo, dueto e dueto misto somente, os elementos obrigatórios de 1 a 5 devem ser executados paralelo ao lado da piscina onde ficam os painéis de juízes; Os tempos limites das Rotinas Técnicas se encontram descritos abaixo:

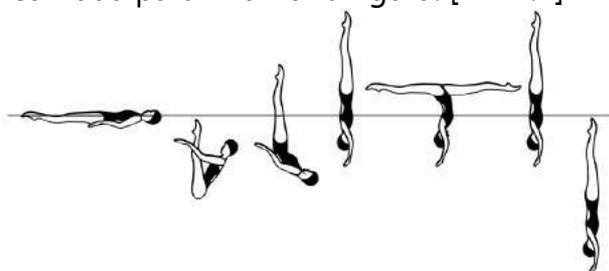
Categoria	Solo	Dueto	Equipe
Princ. Júnior	1:50	2:00	2:40

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS PARA A CATEGORIA JÚNIOR PRINCIPIANTE

8.1 - Elementos Obrigatórios para Solo:

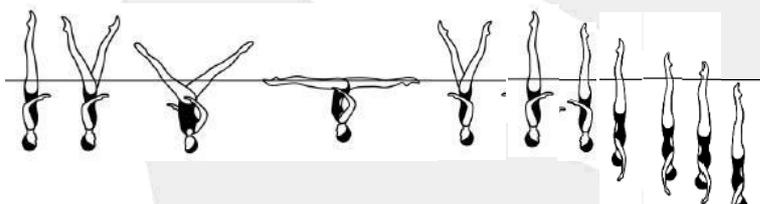
Os elementos obrigatórios de 1-5 devem ser realizados na ordem listada.

1 - Fig. 308 – Barracuda com Abertura Aérea –Começando na Posição Carpada Atrás Submersa com os dedos dos pés logo abaixo da superfície. Um Impulso é executado para a Posição Vertical, e sem perda de altura as pernas se afastam e movem simetricamente para assumir a Posição de Abertura Aérea e retornam em seguida, sem perda de altura, para a Posição Vertical. Uma Descida de vertical é realizada para finalizar a figura. [DD 2.7]

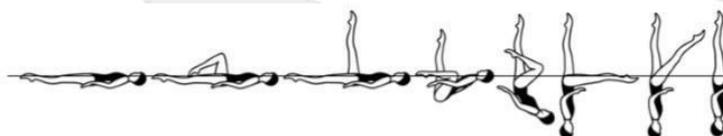




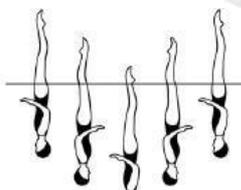
2 - Iniciando na Posição Vertical, o corpo faz uma rotação de 180° enquanto as pernas se movem para a superfície, simetricamente, para assumir a Posição de Abertura. Continuando na mesma direção, uma rotação adicional de 180° é completada enquanto as pernas se elevam simetricamente para assumir a Posição de Vertical. Um parafuso contínuo de 720° (2 rotações até o tornozelo e continua girando até os pés submergirem), é executado na mesma direção. [DD 2.0]



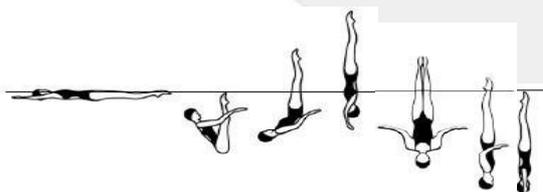
3 - Híbrida Stingray - Um Flamingo é executado até a Posição de Flamingo na Superfície, deslocando cabeça à frente. Com a perna vertical se mantendo na posição, os quadris são elevados enquanto o tronco se desenrola e a perna flexionada se move com o joelho na superfície para assumir a Posição de Rabo de Peixe. A perna horizontal é elevada para assumir a Posição Vertical. [DD 2.7]



4 - Iniciando na Posição Vertical um Parafuso Combinado 360° (1 rotação + 1 rotação) é executado.



5 - Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa, com as pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda Parafuso 180° (Fig. 301d) é executada. [DD 2.5]

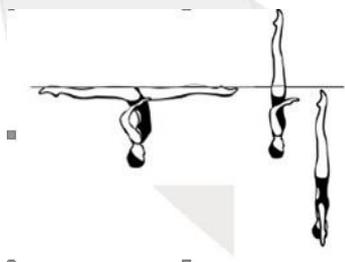




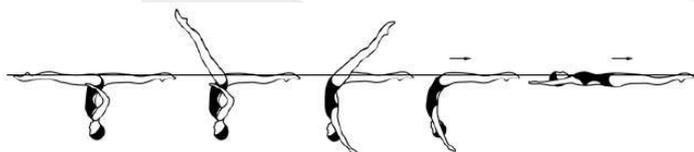
8.2 – Elementos Obrigatórios para Solo Masculino:

Os elementos obrigatórios de 1-5 devem ser realizados na ordem listada.

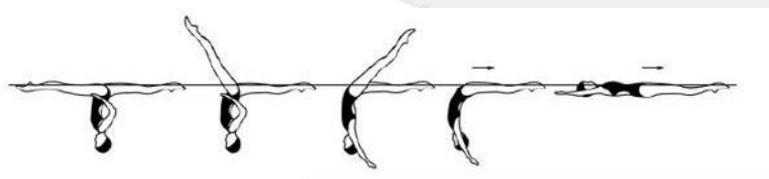
1- Iniciando na Posição de Abertura, e mantendo a máxima altura, as pernas se elevam simetricamente e rapidamente para a Posição Vertical. Em seguida é realizada uma rápida Descida de Vertical. [DD 1.7]



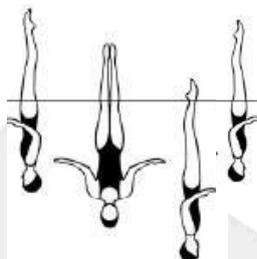
2 - Iniciando na Posição de Abertura, uma Saída de Passo à Frente é executada. [DD 1.6]



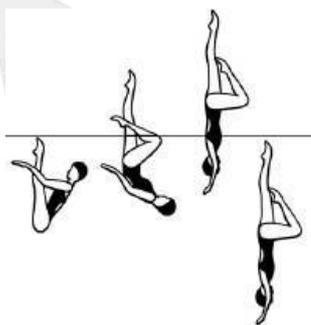
3 - Híbrida Stingray - Um Flamingo é executado até a Posição de Flamingo de Superfície, deslocando cabeça à frente. [DD 1.5]



4 Iniciando na Posição Vertical, um Parafuso Descendente 180° é realizado. Uma subida é realizada mantendo a Posição Vertical é executada. [DD 1.6]



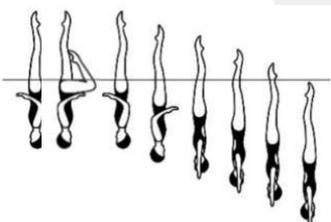
5 - Fig. 306 Barracuda Joelho Flexionado – Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa, com os dedos dos pés logo abaixo da superfície um Impulso é executado ao mesmo tempo que um pé desliza ao longo da parte interna da perna estendida para assumir a Posição Vertical de Joelho Flexionado. Uma Descida de Vertical é executada na Posição Vertical com Joelho Flexionado no mesmo tempo da estocada. [DD 1.7]



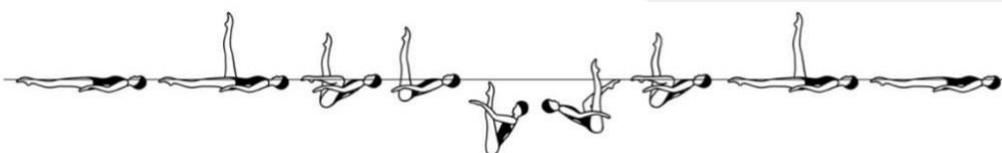
8.3 - Elementos Obrigatórios para Dueto:

Os elementos obrigatórios de 1-5 devem ser realizados na ordem listada.

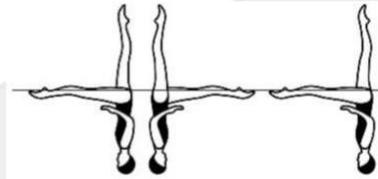
1 - Iniciando na Posição Vertical, um Meio Giro é executado ao mesmo tempo que uma perna é flexionada para assumir a Posição Vertical com Joelho Flexionado. Continuando na mesma direção um Meio Giro adicional é completado, ao mesmo tempo que o joelho flexionado é estendido para a Posição Vertical. Um Parafuso Contínuo 720° é executado (2 rotações até a altura do tornozelo e continua girando até os pés submergirem). [DD 2.0]



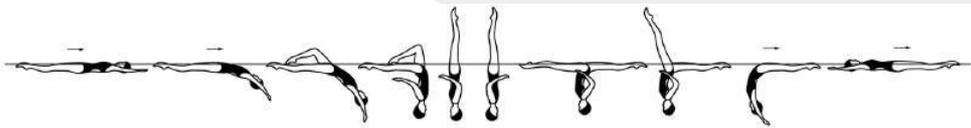
2 - Partindo da Posição de Costas, uma perna é elevada estendida para a Posição de Cancã. A canela da perna horizontal se move pela superfície para assumir a Posição de Flamingo na Superfície. A perna flexionada é estendida para a Posição de Cancã Duplo na Superfície. Mantendo as pernas na vertical, o corpo submerge para assumir a Posição Carpada Atrás até que os dedos dos pés estejam logo abaixo da superfície. O corpo executa uma rotação de 360° enquanto sobe para a superfície e simultaneamente flexiona uma perna com o pé na superfície para assumir a Posição de Flamingo na Superfície. A perna horizontal é estendida horizontalmente para a Posição de Cancã. A perna vertical desce estendida para a Posição de Costas. Deslocamento cabeça a frente é permitido durante a seqüência de Cancã. [DD 2.9]



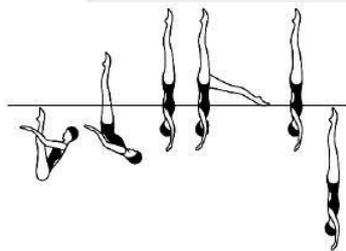
3- Começando e mantendo a Posição de Rabo de Peixe, com a perna horizontal liderando em direção a perna vertical, 1 rápida rotação (360°) é executada.[DD 1.6]



4 - Um Ciclone é executado até a Posição Vertical. Um Meio Giro é executado. Continuando na mesma direção uma rotação de 180° é executada enquanto as pernas se abrem simetricamente para assumir a Posição de Abertura. Uma saída de Passo à Frente é executada. [DD 3.0]



5 - Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa com as pernas perpendiculares à superfície, um Peixe Voador (Fig. 307) é executado. [DD 2.5]



6 - A rotina deve conter uma levantada, salto ou lançamento, que pode ser colocado em qualquer lugar da rotina.

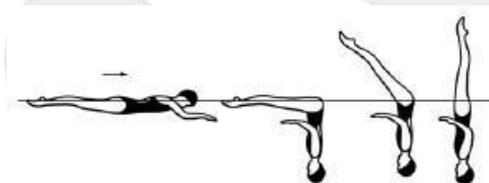
7 - Com exceção dos movimentos de borda, entrada e levantada, salto ou lançamento, todos os elementos obrigatórios e suplementares devem ser executados simultaneamente e olhando para a mesma direção. Ações espelhadas não são permitidas.



8.4 - Elementos Obrigatórios para Dueto Misto:

Os elementos obrigatórios de 1-5 devem ser realizados na ordem listada.

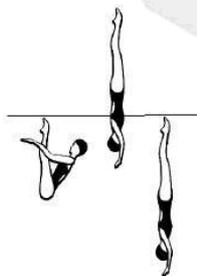
1 - Partindo da Posição Carpada à Frente as pernas são levantadas, para assumir a Posição Vertical. [DD 1.3]



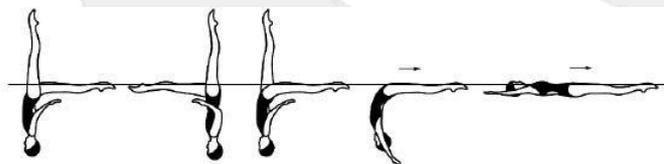
2 - Sequência de Cancã: Um Cancã Simples é assumido, seguido de uma rápida troca para a vertical da perna oposta do Cancã, enquanto a perna vertical é abaixada estendida, para a horizontal. A perna horizontal é flexionada para assumir a Posição de Flamingo na Superfície. A perna flexionada é estendida para a Posição de Cancã Duplo. [DD 2.0]



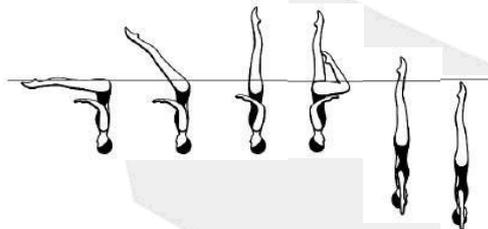
3 - Partindo da Posição Carpada Atrás Submersa com as pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda é executada. [DD 2.0]



4 - Iniciando na Posição de Cavaleiro, mantendo o alinhamento vertical do corpo, a perna horizontal se movem um arco de 180° pela superfície da água para assumir a Posição de Rabo de Peixe. Mantendo o ângulo entre as pernas, a perna horizontal se move para e vertical enquanto a perna vertical, simultaneamente, se move para a superfície para assumir a Posição de Cavaleiro. A perna vertical se move para baixo, para assumir a Posição de Arco de Superfície, e com movimento contínuo a transição de arco de superfície para a Posição de Costas, é executada. [DD 2.2]



5 - Partindo da Posição Carpada à Frente as pernas são elevadas para a Posição Vertical – um Meio Giro é executado ao mesmo tempo que uma perna é abaixada para a Posição de Vertical com Joelho Flexionado, seguido por um Parafuso de 360° ao mesmo tempo que a perna flexionada é estendida para assumir uma Posição Vertical na altura do tornozelo (1 rotação até o tornozelo e continua girando até os pés submergirem). [DD 2.0]



6 - A rotina deve conter uma levantada, salto ou lançamento, o qual pode ser colocado em qualquer lugar da rotina.

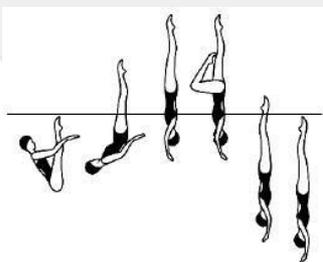
7 - A rotina deve conter pelo menos uma ação conectada, a qual pode ser colocada em qualquer lugar da rotina. Ação conectada: os nadadores devem se tocar de alguma maneira durante a execução do elemento.

8 - Os elementos obrigatórios de 1 a 5 devem ser executados simultaneamente e olhando para a mesma direção.

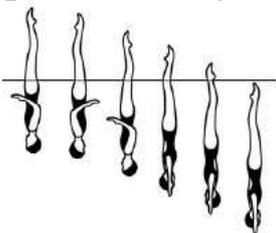
8.5 - Elementos Obrigatórios para Equipe:

Os elementos obrigatórios de 1-5 devem ser realizados na ordem listada.

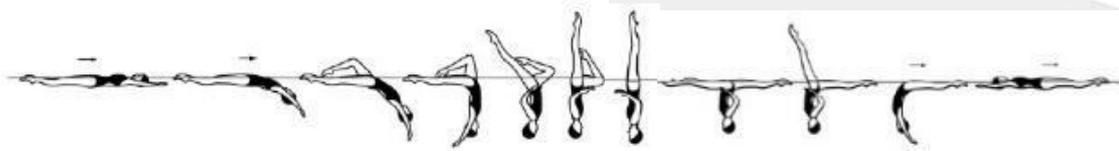
1 - Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa com as pernas perpendiculares à superfície, um Impulso é executado para a Posição Vertical e sem perda de altura uma perna é flexionada para a Posição Vertical com Joelho Flexionado. Um rápido Parafuso de 180° é executado enquanto a perna flexionada se estende para a Posição Vertical. Todos os movimentos são executados rapidamente. [DD 2.3]



2 - Iniciando na Posição de Vertical, é realizado um Meio Giro seguido de um Parafuso contínuo de 720°. (2 rotações completas até o tornozelo e continua girando até os pés submergirem). [DD 1.6]



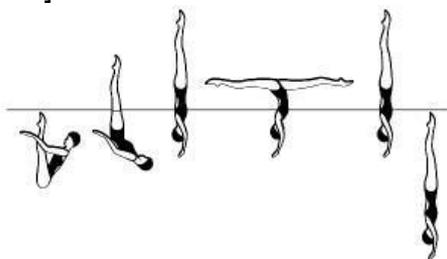
3 - A Figura Nova é realizada até a Posição Vertical com Joelho Flexionado, executar um Giro rápido de 180°, estendendo a perna para a Posição Vertical. As pernas se movem simetricamente para a superfície da água para assumir a Posição de Abertura. Uma Saída de Passo à Frente é executada. [DD 2.2]



4 - Um Flamingo é executado até a Posição de Flamingo na Superfície, deslocando cabeça à frente. Com a perna de Cancã mantendo a posição vertical, os quadris são elevados enquanto o tronco se desenrola e a perna flexionada se move, com o joelho na superfície, para assumir a Posição de Rabo de Peixe. A perna horizontal é elevada rapidamente para a Posição Vertical, enquanto o tronco faz uma rotação de 180°. A direção da rotação de 180° é fechando para a perna vertical. (Nota: um Flamingo com a perna direita na vertical requer o ombro direito para trás durante a rotação de 180° e um flamingo com a perna esquerda na vertical requer o ombro esquerdo para trás durante a rotação de 180°). [DD 2.8]



5 - Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa, com as pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda com Abertura Aérea é executada. [DD 2.5]





6 - A rotina deve conter somente dois movimentos acrobáticos: um usando todos os membros da equipe, e um com as nadadoras divididas em dois subgrupos e com execução simultânea e igual, dos movimentos acrobáticos. Eles podem estar colocados em qualquer parte da rotina. Movimentos Acrobáticos: em geral são levantadas, saltos, estacas, plataformas e etc., que são executadas de forma espetacular, como na ginástica e (ou) ações de risco, e com assistência de outra (s) nadadoras (s).

7 - A rotina deve conter uma Ação em Cadeia (Sequência) com braços, pernas ou os dois. Ela pode ser colocada em qualquer lugar da rotina. Ação em Cadeia (Sequência): Movimentos iguais executados sequencialmente, um por um, por todos os membros da equipe. Quando mais de uma ação em cadeia (sequência) é executada, elas devem ser consecutivas e não podem ser separadas por movimentos opcionais ou elementos obrigatórios. A segunda ação em cadeia (sequência) pode começar antes que a primeira ação em cadeia (sequência) seja completada por todos os membros da equipe, mas todos os membros da equipe devem executar cada movimento da cadeia (sequência).

8 - Pelo menos um círculo e uma linha reta, devem ser incluídos na rotina.

9 - Com exceção dos movimentos de borda, entrada na água, Movimentos Acrobáticos e Ação em Cadeia (Sequência), todos os demais elementos-obrigatórios e opcionais - contidos na rotina, devem ser realizados olhando na mesma direção e ao mesmo tempo, por todos os membros da equipe. Variações de propulsão e direção são permitidas somente nas mudanças de formações e ações embaixo d'água e, na execução e finalização do círculo. Ações de espelho não são permitidas com exceção do círculo.

ROTINA LIVRE

9.1 - 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.



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

Categoria	Solo	Dueto	Equipe
Princ. Júnior	2:15	2:45	3:30

9.3 Da Premiação Na categoria Principiante serão distribuídas medalhas de ouro, prata e bronze respectivamente para 1º colocado, 2º colocado e 3º colocado, em cada prova. Na categoria Principiante todas as provas de Rotina Técnica e Rotina Livre terão a premiações separadas.

Art 10º Quaisquer questões que não estejam previstas nestes regulamentos serão decididas pela Diretoria da CBDA.