



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



Rio de Janeiro, 20 de março de 2023

Boletim nº 058/2023

JD

Ilm^{os}. Srs.(a)

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

**Assunto: Protocolo de Avaliação das Seleções Senior, Junior e Juvenil de Nado
Artístico**

A Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos – CBDA vem por meio deste boletim divulgar o protocolo de avaliações das seleções brasileiras de Nado Artístico.

Nesta avaliação final, todos os atletas deverão passar por todos os testes independente de atestado médico. Só serão aceitos atestados em caso de lesão/acidente em decorrência do treinamento que estiver acontecendo no momento. Casos excepcionais serão avaliados com a direção da modalidade e comissão técnica.

Avaliação Seleção Brasileira JUVENIL, JUNIOR E SENIOR

1. As datas das avaliações e cortes estão descritas abaixo:

1.1. Seleção Sênior: 25 de março (Serão selecionadas 12 atletas feminino)



SECRETARIA ESPECIAL DO
ESPORTE

MINISTÉRIO DA
CIDADANIA





- 1.2. Seleção Júnior: 1º avaliação - 25 de março (Serão selecionadas 14 atletas feminino); 2º avaliação - 29 de abril (Serão selecionadas 12 meninas)
- 1.3. Seleção Juvenil: 1º avaliação - 07 de abril (Serão selecionadas 16 atletas feminino e 1 atleta masculino); 2º avaliação - 29 de abril (Serão selecionadas 12 atletas feminino)
2. Os meninos das seleções Juvenil, Júnior e Sênior irão passar por todas as avaliações. Na Seleção Juvenil 1 atleta masculino será selecionado na primeira avaliação.
3. Esta AVALIAÇÃO é regida pelas regras da WORLD AQUATICS, pelo código da CBDA e pelo presente regulamento.
4. A programação de como será publicada no site da CBDA na segunda-feira da semana da avaliação.
5. A avaliação deverá ser realizada de maiô/sunga preta e touca branca.
6. As atletas do último ano da categoria Júnior que treinam em ambas as seleções terão seus resultados do teste físico e teste técnico realizados apenas uma vez (em uma categoria) e valerá para as duas categorias. A prova de rotina técnica deverá ser realizada duas vezes, cada uma na equipe das duas categorias.
7. Nesta avaliação será selecionada dentre as atletas da seleção sênior, uma quarta atleta para os treinamentos do dueto feminino. O dueto feminino é formado pelas atletas Laura Miccuci, Jullia Catharino e Anna Giulia Veloso. A quarta atleta será selecionada através do resultado final da avaliação do dia 25 de março. A atleta, exceto as três atletas já selecionadas, que obtiver o melhor resultado no final da avaliação integrará a quarta vaga.. As quatro meninas serão avaliadas novamente no dia 29 de abril para definir o dueto final para as próximas competições. O protocolo da avaliação de abril será divulgado na próxima semana.
8. O resultado final será calculado na porcentagem estabelecida para cada etapa da avaliação para chegar em um resultado a 100%, abaixo seguem as porcentagem descritivas a saber:

Seleção Júnior e Sênior	Seleção Juvenil
Prova de Rotina: 75%	Prova de Rotina: 40%



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



Prova Técnica: 10%	Prova de Figuras: 50%
Prova Física: 15%	Prova Física: 10%

7. O resultado será publicado no site da CBDA em até 48 horas.

Prova de Rotina 75% (Júnior e Sênior) - Prova de Rotina 50% (Juvenil)

1. Prova de Rotina 75% (Júnior e Senior)

Avaliação de Rotina Equipe Técnica – 75%

Rotina técnica de equipe – Avaliação individual /Avaliação: Transições 20% e Elementos/Híbridas 80%

- A prova de rotina será avaliada por 1 banca de 4 a 5 juízes e as técnicas da seleção. As seleções Júnior e Sênior serão avaliadas pelas técnicas das duas categorias. A seleção Juvenil será avaliada pelas técnicas da sua categoria.
- Serão avaliados com uma nota para cada HÍBRIDAS/ELEMENTOS e uma única nota para TRANSIÇÕES/PERFORMANCE.
- Na Rotina Técnica cada Juiz deverá conceder qualificações de 0 a 10, para cada elemento e outra para execução, com uma casa decimal, variando de 0,25. Serão cortadas a maior e a menor nota e será feita a média aritmética das notas restantes.
- *** Forma de apresentação das atletas: Os atletas serão gravados para apresentação em equipe nos grupos formados. Posteriormente serão avaliadas individualmente através do vídeo por sorteio. Os atletas estarão identificados pela cor.**

2. Prova de Rotina 50% (Juvenil)



SECRETARIA ESPECIAL DO
ESPORTE

MINISTÉRIO DA
CIDADANIA





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



Rotina de Equipe Livre – Avaliação individual /Avaliação: Transições 20% e Híbridas 80%

· A prova de rotina será avaliada por 1 banca de 4 a 5 juízes e as técnicas da seleção da sua categoria.

· Serão avaliados com uma nota para cada HÍBRIDAS e uma única nota para TRANSIÇÕES/PERFORMANCE.

Na Rotina Técnica cada Juiz deverá conceder qualificações de 0 a 10, para cada elemento e outra para execução, com uma casa decimal, variando de 0,25. Serão cortadas a maior e a menor nota e será feita a média aritmética das notas restantes.

- **Forma de apresentação das atletas: Os atletas serão gravadas para apresentação em equipe nos grupos formados. Posteriormente serão avaliadas individualmente através do vídeo por sorteio. Os atletas estarão identificados pela cor.**

Teste Físico 15% (Junior e Senior) - Teste Físico 10% (Juvenil)

Contará com os seguintes itens:

- Natação
- Flexibilidade
- Teste Antropométrico
- Teste físico fora d'água

No teste físico serão avaliados os itens acima descritos.

A avaliação será realizada pelo Preparador Físico e as técnicas da seleção.



SECRETARIA ESPECIAL DO
ESPORTE

MINISTÉRIO DA
CIDADANIA





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



Natação

FEMININO 200 m crawl 2min30s	FEMININO 200 m medley 2min52s
MASCULINO 200 m crawl 2min22s	MASCULINO 200 m medley 2min41s

Flexibilidade

Abertura direita, esquerda e chinesa de cabeça para baixo no “aparelho” de inversão. Marcado com esparadrapo os pontos articulares e analisando o ângulo através de foto. Analisado além do ângulo, extensão, linha e ponta de pé através da tabela abaixo que se encontra no Manual de Regras do Nado Artístico da World Aquatics 2022-2025.



Guiding Scale for Split Position

SCORE RANGE		ANGLE OF SPLIT (DEGREE)		WATER LEVEL	
Excellent/ Near Perfect	9.5	180° (flat)			Crotch & legs dry
Very Good	8.5	170° - 180°			Legs dry
Good	7.5	160° - 170°			Legs almost dry
Competent	6.5	150° - 160°			Lower legs dry Crotch underwater
Satisfactory	5.5	130° - 140°			Lower legs dry Crotch underwater
Deficient	4.5	110° - 120°			Feet above the surface, legs under water
Weak	3.5	up to 100°			Feet come out vertically
Hardly recognizable	0.1 – 2.9	scissors			Feet come out vertically

Teste Antropométrico

Protocolo pollock 7 dobras

% Gordura mulheres	Nota	% Gordura homens	Nota
13 a 13,4	10	11 a 11,4	10
13,5 a 13,9	9,5	11,5 a 11,9	9,5
14 a 14,4	9,0	12 a 12,4	9,0



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

14,5 a 14,9	8,5	12,5 a 12,9	8,5
15 a 15,4	8	13 a 13,4	8
15,5 a 15,9	7,5	13,5 a 13,9	7,5
16 a 16,4	7	14 a 14,4	7
16,5 a 16,9	6,5	14,5 a 14,9	6,5
17 a 17,4	6	15 a 15,4	6
17,5 a 17,9	5,5	15,5 a 15,9	5,5
18 a 18,4	5	16 a 16,4	5
18,5 a 18,9	4,5	16,5 a 16,9	4,5
19 a 19,4	4	17 a 17,4	4
19,5 a 19,9	3,5	17,5 a 17,9	3,5
20 a 20,4	3	18 a 18,4	3
20,5 a 20,9	2,5	18,5 a 18,9	2,5
21 a 21,4	2	19 a 19,4	2



SECRETARIA ESPECIAL DO
ESPORTE

MINISTÉRIO DA
CIDADANIA





21,5 a 21,9	1,5	19,5 a 19,9	1,5
22 a 22,4	1	20 a 20,4	1
22,5 a 22,9	0,5	20,5 a 20,9	0,5
23 (Igual ou maior)	0 (zero)	21 (igual ou maior)	0 (zero)

Parte Física fora d'água

Exercícios em 30 segundos de execução

- Flexão de braço
- Abdominal suspenso no espaldar
- Abdominal supra no banco inclinado
- Salto vertical (altura máxima) - 2 vezes

Teste de Flexão de braço

Mulheres

Idade	Excelente	Acima da média	Média	Abaixo da média	Ruim
13 – 19	≥33	25 a 32	18 a 24	12 a 17	≤11
20 – 29	≥30	21 a 29	15 a 20	10 a 14	≤9



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

Nota	10	9	8	7	6
------	----	---	---	---	---

Homens

Idade	Excelente	Acima da média	Média	Abaixo da média	Ruim
13 – 19	≥39	29 a 38	23 a 28	18 a 22	≤17
20 – 29	≥36	29 a 35	22 a 28	17 a 21	≤16
Nota	10	9	8	7	6

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

Na Categoria Juvenil serão realizadas no máximo 10 repetições sem pausa.

Repetições	Nota
10	10
9	9,5
8	9,0
7	8,5
6	8,0
5	7,5
4	7,0
3	6,5



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

2	6,0
1	5,5

Abdominal suspenso no espaldar (Pernas 90°)

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

Mulheres

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

Homens

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



Nota	10	9	8	7	6
------	----	---	---	---	---

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

Abdominal supra no banco inclinado

Mulheres

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

Homens

Idade	Excelente	Acima da média	Média	Abaixo da média	Ruim
13 – 19	≥24	21 a 23	19 a 20	17 a 18	≤16
20 – 29	≥22	19 a 21	17 a 18	15 a 16	≤14
Nota	10	9	8	7	6

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



Salto vertical

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

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

Teste técnico 10% (Junior e Sênior) - Prova de Figuras (Juvenil)

Teste técnico 10% (Junior e Senior)

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

Parado



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



Elemento 1 – Giro da Ariana

Elemento 2 – Vertical +Spin Máximo

Elemento 3 – Máxima altura de egg sustentado em 5 segundos

Elemento 4 – Alçada de egg Sustentada

Elemento 5 – Barracuda

Nos elementos 4 e 5 os atletas terão duas chances e vale a melhor.

Avaliação Teste Técnico

Notas de 0 a 10 (zero a dez)

Exercício	Pontos de referência	Tabela de valores de altura	
Altura Máx Alcançada Em Egg beater	Meio da pelve ou mais	Quase Perfeito	9,5
	Crista ilíaca	Excelente	8,5
	Cintura		7,5
	Costela baixa	Bom	6,5
	Busto seco	Satisfatório	5,5
	Meio do busto	Insatisfatório	4,5
			Deficiente
Vertical + Spin Máximo	Alto da coxa	Quase Perfeito	9,5
	Alto do Meio da coxa	Excelente	8,5
	Meio da coxa		Bom



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

	Acima da patela	Satisfatório	6,5
	Patela	Insatisfatório	5,5
Alçada de Egg beater	Púbis ou mais	Quase Perfeito	9,5
	Meio da pelve	Excelente	8,5
	Crista ilíaca	Bom	7,5
	Cintura	Satisfatório	6,5
	Costela baixa	Insatisfatório	5,5
Giro de Ariana	As 3 aberturas com altura flat	Quase Perfeito	9,5
	As 3 aberturas pernas secas	Excelente	8,5
	Pelo menos 2 aberturas quase secas	Bom	7,5
	Pelo menos 1 abertura flat	Satisfatório	6,5



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

	Pernas abaixo da linha da água	Insatisfatório	5,0
Barracuda	Costela baixa ou mais	Quase Perfeito	9,5
	Cintura	Excelente	8,5
	Topo da pelvis	Bom	7,5
	Prega glutea	Satisfatório	6,5
	Alto da coxa	Insatisfatório	5,5

- Na marcação dos atletas deverão ser utilizadas uma fita métrica, pincel atômico colorido ou pasta d'água colorida.

Prova de Figuras 40% (Juvenil)

6.1.2- FIGURAS DA CATEGORIA JUVENIL

FIGURAS	NOME DA FIGURA	DD
308h	Barracuda Airborne Split Spin Up 180°	2.9
352	Venus	3.0



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



440d	Ipanema Spinning 180°	3.1
311j	Kip Combined Spin	2.4

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

Atenciosamente,

Rodrigo Rodrigues

Diretor de Nado Artístico

Juliana Dias Gomes da Silva

Supervisora de Nado Artístico



SECRETARIA ESPECIAL DO
ESPORTE

MINISTÉRIO DA
CIDADANIA

