



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Avenida Presidente Vargas nº 463 - 7º andar  
Centro - Rio de Janeiro/RJ - CEP: 20.071-908  
CNPJ: 29.980.273/0001-21  
[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.org.br](mailto:cbda@cbda.org.br)

Rio de Janeiro, 17 de janeiro de 2024

## Boletim 022/2024

JD

**Ilmo. Srs (a) Presidentes de Federações Filiadas, Representantes dos Clubes Vinculados e demais atletas Registrados à Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos**

### **Assunto: Seletiva das Seleções Brasileiras de Nado Artístico 2024**

A Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos – CBDA vem por meio deste boletim divulgar o protocolo de avaliações para a SELEÇÃO BRASILEIRA JUNIOR de Nado Artístico para o ano de 2024. A seleção brasileira senior somente terá seletiva após o Mundial de Desportos Aquáticos de Doha 2024 e a seleção brasileira juvenil não terá seletiva uma vez que não terá evento competitivo em 2024.

O valor da inscrição será o valor total da seletiva dividido pela quantidade de atletas inscritos e será enviado na primeira semana de janeiro. As inscrições para essa seletiva serão até o dia 26 de janeiro de 2024. Os atletas pré-convocados com pretensão a continuar ou integrar a seleção júnior deverão confirmar seus nomes por e-mail até a mesma data.

Nesta seletiva deverão participar todos os atletas aspirantes a seleção júnior com idades entre 15 e 19 anos (feminino) e 15 e 20 anos (masculinos) completos em 2024. Todos os atletas deverão passar por todos os testes independente de atestado médico.

A seletiva da seleção junior ocorrerá juntamente com o primeiro treinamento da seleção junior de 2024, os atletas pré-convocados e os atletas inscritos participarão dos dias de treinamento juntos e durante será realizada uma avaliação que selecionará 16 atletas para continuar para o segundo treinamento.



#### Pré-Convocados:

Seleção Juvenil: Eduarda Mattos, Marina Postal, Luiza Mota, Fernanda Auger, Hannah Sukman, Laura Cervone, Laura Castagna, Juliana Santolin, Beatriz Lima, Joana Costa, Yasmin Vidal, Lina Hoffman, Samuel Clemente.

Seleção Junior: Alice Tenório, Ana Clara Almeida, Bernardo Barreto, Eduarda Carrilho, Gabriela Thedim, Giovana Faria, Iris Cano, Manuela Marques, Maria Luiza Bracarense.

#### Seletiva Seleção Brasileira JUNIOR

1. As datas das avaliações e cortes estão descritas abaixo:
  - 1.1. Seleção Júnior: Nos dias **21 de fevereiro a 02 de março** no Parque Aquático Maria Lenk. (A data se oficializará na primeira semana de janeiro)
2. Esta AVALIAÇÃO é baseada neste presente boletim da CBDA.
3. A seletiva deverá ser realizada de maiô/sunga preta e touca branca. Para as atletas feminino é necessário também levar sunquini para o teste técnicos e teste antropométrico.
4. Poderá estar presente no último dia da avaliação um representante técnico de cada clube com atleta participante. Se o clube tiver mais de 4 atletas inscritos na seletiva poderá acompanhar um segundo técnico.
5. Nesta avaliação serão selecionados 16 atletas feminino e 2 atletas masculino para os treinamentos da seleção júnior de 2024.
7. O resultado final será calculado na porcentagem estabelecida para cada etapa da avaliação para chegar em um resultado a 100%, abaixo seguem as porcentagens descritivas a saber:

Seleção Júnior
Prova de Rotina: 75%
Prova Técnica: 15%



Teste Física: 10%

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

9. Nas provas de rotina técnica e rotina livre não haverá base mark para os elementos/híbridas. O atleta levará zero apenas se não executar o elemento/híbrida.

### Prova de Rotina 75% (Júnior)

#### 1. Prova de Rotina Técnica - Junior – 45% técnica

Avaliação de Rotina Equipe Técnica – (45%)

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.
- 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.
- A avaliação será feita individualmente, mas os atletas serão avaliados dentro do desenho. Eles estarão devidamente identificados.

#### 2 . Prova de Rotina Livre PROVA LIVRE – JUNIOR – 30% livre

. Rotina livre 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.
- 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.
- A avaliação e passagem da rotina será realizada somente uma vez, individualmente. A rotina será avaliada até a quarta híbrida.

### Teste Físico 10% (Junior)

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 árbitros.

### Natação

FEMININO 200 m crawl 2min30s – Nota 10
--

MASCULINO 200 m crawl 2min22s – Nota 10
---

Os decimais serão ajustados a cada 1 segundo



## 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

Avenida Presidente Vargas nº 463 - 7º andar  
Centro - Rio de Janeiro/RJ - CEP: 20.071-908  
CNPJ: 29.980.273/0001-21  
[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.org.br](mailto:cbda@cbda.org.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
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 supra no banco inclinado
- Abdominal no espaldar (puxada total das pernas)

### 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
Nota	10	9	8	7	6

Homens

Idade	Excelente	Acima da média	Média	Abaixo da média	Ruim
-------	-----------	----------------	-------	-----------------	------



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Avenida Presidente Vargas nº 463 - 7º andar  
Centro - Rio de Janeiro/RJ - CEP: 20.071-908  
CNPJ: 29.980.273/0001-21  
[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.org.br](mailto:cbda@cbda.org.br)

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

### 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

### Abdominal suspenso no espaldar



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

#### Teste técnico 15% (Junior)

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



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Avenida Presidente Vargas nº 463 - 7º andar  
Centro - Rio de Janeiro/RJ - CEP: 20.071-908  
CNPJ: 29.980.273/0001-21  
[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.org.br](mailto:cbda@cbda.org.br)

Parado

Elemento 1 –T9, com com spin de 360 graus até os tornozelos. Lembrando que é obrigatório segurar a altura acima do joelho, antes do giro. Esse elemento deve ser realizado de frente para a banca dos juízes.

Elemento 2 –F5 (posição de arco com joelho flexionado para posição de vertical), seguido de um R7 (Two-Direction combined spin 360 graus), mantendo os tornozelos fora d'água. Esse elemento deve ser realizado de lado para a banca dos juízes.

Elemento 3 – Máxima altura de egg sustentado em 5 segundos (contados no cronômetro)

Elemento 4 – Alçada de egg Sustentada

Elemento 5 –AW 6 (vertical dupla sustentada por 3 seg). Esse elemento deve ser realizado de lado para a banca dos juízes. (contados no cronômetro)

Elemento 6- 3x repetições de R5 (Twirl 360 graus com 2 pernas) na sequencia, partindo da posição de tina vertical. Esse elemento deve ser realizado de lado para a banca dos juízes.

Nos elementos 1 e 4 os atletas terão duas chances e vale a melhor.

Os elementos 3 e 4 deverão ser realizados de frente para a banca dos juízes.

Os elementos 5 e 6 deverão ser realizados de lado para a banca de juízes.

O elemento 3 (altura de egg) serão contados 5 segundos de egg sustentados no cronômetro.

- Na marcação dos atletas deverão ser utilizadas uma fita métrica e pincel atômico colorido.

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

  
**Rodrigo Rodrigues**

**Diretor de Nado Artístico**

  
**Juliana Dias Gomes da Silva**

**Supervisora de Nado Artístico**

