



**CAMPEONATO BRASILEIRO DE CATEGORIAS DE**  
**NADO SINCRONIZADO**  
**INFANTIL – JUVENIL - JÚNIOR - NÍVEL A e B e Principiante**  
**SÊNIOR - NÍVEL A e B**  
**(BRASILEIRÃO)**  
**De 16 a 20 de Novembro de 2016**

**Das inscrições**

**Art. 1º** - O Campeonato Brasileiro de Categorias 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 de nível A, nível B e Principiante.

**2.1-** O clube de **Nível A** é aquele que já compete o Nado Sincronizado há mais de cinco (5) anos; e sua participação como **Nível B não é permitida.**

**\*Um** clube de **Nível A** somente poderá voltar à condição de **Nível B** se deixar de competir os Campeonatos e Torneios oficiais por cinco (5) anos consecutivos, ou mais.

**2.2** - Será considerado como de **Nível B** **aquele clube que tem competido os Campeonatos e Torneios Nacionais até completar cinco (5) anos ou menos Nado Sincronizado**, sendo sua participação permitida em competições **Nível A** e possibilitada sua volta ao **Nível B**.

**2.3** – A uma atleta de nível B não será permitido, que em um mesmo Campeonato ou Torneio, competir em uma categoria como Nível A em uma categoria e no nível B em outra. Assim, ela somente pode competir ou como Nível A ou como Nível B.

**2.3.1** – **O clube de Nível B poderá competir em diferentes categorias em um mesmo Campeonato e/ou Torneio, desde que as atletas envolvidas no Nível A somente compitam nesta categoria e as que competem Nível B compitam somente no Nível B. No caso de haver constatação que uma atleta competiu em diferentes categorias num mesmo Campeonato, o clube será desclassificado nos eventos em que a referida atleta competiu.**

**Art. 3º** - Para participar do Campeonato Brasileiro de Categorias, o clube tem que estar regulamentado na Federação de seu Estado, assim como nesta entidade - CBDA, no ato da inscrição - **exceção feita à categoria Principiante.**

**3.1** - A inscrição deverá ser enviada a esta Confederação - CBDA, com até 20 (vinte) dias de antecipação à data prevista como primeiro dia de evento (esta data de inscrição consta do calendário desta entidade - CBDA). A inscrição deverá ser enviada na ficha oficial de inscrição da CBDA através de sua Federação. Nesta mesma data, se faz necessário enviar a inscrição eletrônica, embora esta inscrição não substitua a inscrição a ser enviada pela Federação. Após a referida data não será aceita nenhuma inscrição.

**3.2** - A inscrição deverá estar corretamente preenchida, contendo os seguintes dados: data de nascimento, o n.º de registro na CBDA da nadadora; assim como seu nível e categoria; também designará a prova na qual a nadadora competirá nomeando: o solo e sua reserva; o dueto e sua reserva e as atletas que compõem a equipe e suas reservas em cada respectiva categoria.

Não será aceita nenhuma inserção de atleta após esta data.

**3.2.1** - Nesta data também terá que ser enviada através da Federação o(s) nome(s) dos juízes que atuarão no respectivo Campeonato e/ou Torneio. Não existirá número limite de indicações, mas tendo em vista o equilíbrio entre as Federações, a CBDA utilizará aqueles que tiverem melhores avaliações nas temporadas anteriores. **As Federações que possuírem um corpo de arbitragem em Nado Sincronizado deverão enviar estes nomes no início da temporada. Com isto possibilitará nomear os mais experientes para as competições mais relevantes (Júnior e Sênior) e os menos experientes para as competições das categorias de base; assim como dividir igualmente aqueles que serão convidados a participar dos eventos pela Supervisão de Arbitragem da CBDA.**

**3.3** - **Somente entre as atletas já inscritas nas diversas sessões da competição poderá haver modificação e esta mudança apenas será permitida até 24 horas antes do dia programado para o sorteio do grupo de figuras e ordem de entrada.**

Ex: modificar que atleta nadará que sessão de rotina dentre os nomes já inscritos pelo clube.

Após a data prevista para inscrição na CBDA (20 dias 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 uma das atletas ficar impossibilitada 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 uma atleta da segunda equipe para a primeira, 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 [sonia@cbda.org.br](mailto:sonia@cbda.org.br) ou [inscrição.sincro@gmail.com](mailto:inscrição.sincro@gmail.com) no tempo previsto.

**3.3.1** - O foro do Congresso Técnico será aquele em que cortes serão consentidos e/ou correções ao programa, não será admitido, todavia, qualquer mudança da inscrição original. Exceto em casos relatados nos artigos SS 3.3 e SS 3.3.2

**3.3.2** - Em caso de acidente durante os treinamentos será permitida a passagem de uma atleta da segunda equipe para primeira, e deverá ser atestada por laudo médico.

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

**3.3.4** - Pré-competidor:

Os nomes das atletas pré-competidoras deverão ser enviados na ficha oficial de inscrição, à parte da inscrição das demais. **Caso não haja nenhuma inscrição caberá à Federação Sede decidir sobre este tópico.**

**Art. 4º** - Este Torneio será destinado as nadadoras das categorias Infantil, Juvenil, Júnior e Sênior.

- Infantil com 12 anos ou menos, nascidas em 2004 ou após.
- Juvenil – com idades de 13,14 e 15 anos, nascidos em 2003, 2002, 2001.
- Júnior – com idades de 15, 16,17 e 18 anos, nascidos em 2001, 2000, 1999, 1998.
- Sênior – a partir de 15 anos, ou seja, nascidos em 2001 ou antes.

**Atletas de último ano de sua categoria poderão competir na categoria acima. Assim, a atleta juvenil com idade de 14 anos poderá competir também no Júnior.**

**4.1-** Cada clube poderá inscrever, desde que tenha entre 4 e 8 nadadoras, **1 solo, 1 dueto 1 dueto misto e 1 equipe.** Em caso de o clube participar com 3 nadadoras ou menos terá direito a inscrever somente **1 solo, 1 dueto e 1 dueto misto.**

**4.2.** - O clube que tiver **9 atletas** poderá inscrever:

- Mais 1 solo numa segunda equipe; **esta 9ª atleta não poderá pertencer à primeira equipe sequer como reserva.**

**4.3.** - O clube que tiver **10 atletas** poderá inscrever:

- Mais 1 solo e mais 1 dueto numa segunda equipe; **as 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 e somente mais 1 dueto numa segunda equipe; **as 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:

- Somente mais 1 solo, mais 1dueto, e mais uma equipe; **as atletas desta segunda equipe não poderão pertencer à primeira equipe sequer como reservas.**

**4.6** – O clube que desejar, poderá inscrever um máximo de duas reservas em sua equipe. (a inscrição está condicionada a um número mínimo de 8 atletas).

## **PROGRAMA DA COMPETIÇÃO**

**Art. 5º** – Neste Campeonato serão realizadas sessões de Figura e Rotina Livre para as categorias de Infantil, Juvenil e Júnior; e Rotina Técnica e Rotina Livre para a categoria Sênior. A(s) nadadora(s) inscrita(s) neste Campeonato, nas categorias Infantil, Juvenil e Júnior, deverá(ão) obrigatoriamente participar das duas sessões que compõem o Campeonato em suas respectivas categorias: Figura e Rotina Livre; a única exceção a esta regra será feita aquelas atletas inscritas como reserva na sessão de Rotina; assim a Figura valerá 100 pontos e será premiada (os três primeiros lugares) e a este total será somada a pontuação de Rotina Livre, que também valerá 100 pontos, para um total final de 200 pontos; (nas categorias Infantil, Juvenil e Júnior); Já na categoria Sênior cada prova equivalerá a 100 pontos e será premiada com medalha. A atleta poderá competir somente Rotina Técnica ou somente Rotina Livre. Cada uma das sessões vale 100 pontos, ou seja, 100 pontos para Rotina Livre e também 100 pontos para a Rotina Técnica, com premiações independentes.

**\*No caso do dueto misto, neste primeiro ano de competição, não será considerada a prova de Figura do atleta que compõe o dueto.**

**\*\*Como a prova de Figura deste Brasileirão será tomada como seletiva, será permitido aos nadadores participar somente da prova de Figura.**

**\*\*\*Para participação no **Torneio Interfederativo de 2017** é necessário que o atleta participe do Campeonato Brasileiro de Categorias.**

**\*\*\*\* Cada clube poderá inscrever a Rotina Livre Combinada, que como o Dueto Misto será considerada uma prova independente e sua pontuação não contará para o Troféu Clube.**

## **SESSÃO DE FIGURAS**

**Art. 6º** - A sessão de figuras equivalerá no máximo a 100 pontos do resultado final. Também a Rotina Livre terá a mesma equivalência, para um total final de no máximo 200 pontos. Na competição de Figuras as notas serão fechadas.

**6.1-** Na sessão de Figuras haverá premiação para as atletas colocadas em primeiro, segundo e terceiro lugares. Essa premiação não contará para pontuação final. A sessão de Figuras constará de quatro (4) figuras, duas (2) Obrigatórias e duas (2) que serão escolhidas por sorteio dentre os grupos de figuras, listados como a seguir:

### **6.1.1 JÚNIOR - CATEGORIA DE IDADE 15-16-17-18 ANOS**

#### **OBRIGATÓRIAS:**

**1 – 308 – Barracuda com abertura**

**2.8**

A partir de uma **Posição Carpada Atrás Submersa** é realizada uma *Estocada* para a **Posição Vertical**. Na máxima altura as pernas se afastam para a **Posição de Abertura** e nesta mesma

altura voltam a se unir para a **Posição Vertical**. No mesmo tempo da *Estocada* é realizada a **Descida de Vertical**.

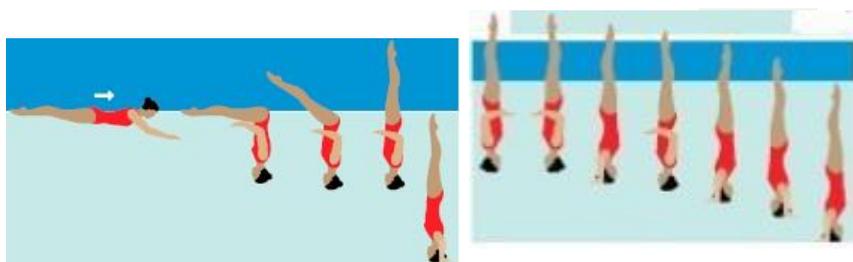


						Total
NVT	13.0	37.0	19.0	21.0	14.0	104
PV	1.25	3.56	1.83	2.02	1.35	

**2 - 355g - Boto com meio giro e parafuso contínuo**

**2.6**

A partir da Posição de Frente, assumir uma Posição Carpada à Frente. Desta posição as pernas se elevam da superfície até a tomada da Posição Vertical. Na Posição Vertical, o corpo realiza meio giro, mantendo seu eixo longitudinal. Com o eixo mantido executar um Parafuso Contínuo de 720 graus (2 rotações) que termina quando os calcanhares atingem a superfície e continua girando até a total submersão dos dedos dos pés.



					Total
NVT	12.0	29.0	46.0	87	
PV	1.38	3.33	5.29		

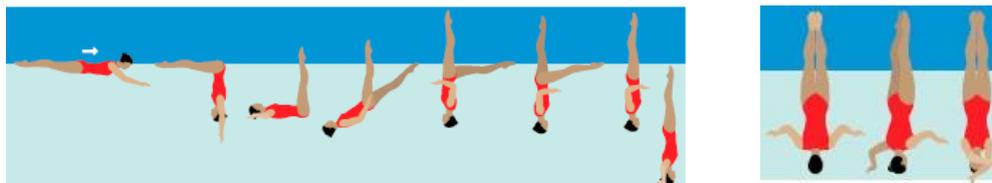
**GRUPOS PARA SORTEIO**

**GRUPO 1**

**3 - 330c - Aurora Twirl**

**3.0**

A partir da Posição de Frente, executar uma cambalhota Carpada à Frente até assumir a **Posição de Cancã Duplo Submerso**. Nesta posição elevar os quadris até assumir a **Posição de Cavaleiro**. O corpo gira 180º para a Posição de **Rabo de Peixe**, daí a perna horizontal se ergue para a **Posição Vertical** e um *Meio Giro Rápido* (twirl) se realiza. Uma *Descida de Vertical completa a figura*.



								Total
NVT	12.0	12.0	19.5	13.0	18.5	23.0	14.0	112
PV	1.07	1.07	1.74	1.16	1.65	2.05	1.25	

**4 - 154 - Londres**

**2.8**

A partir da **Posição de Costas** assumir rapidamente uma **Posição de Cancã** a qual se segue uma parcial cambalhota grupada atrás, ao mesmo tempo em que são flexionadas as pernas para a **Posição Grupada**, até que as canelas estejam perpendiculares à superfície. O tronco desenrola ao mesmo tempo em que as pernas se estendem para assumir a **Posição Vertical** na linha vertical mediana entre quadris e cabeça e queixo. Um **Parafuso Combinado de 360°** é realizado.



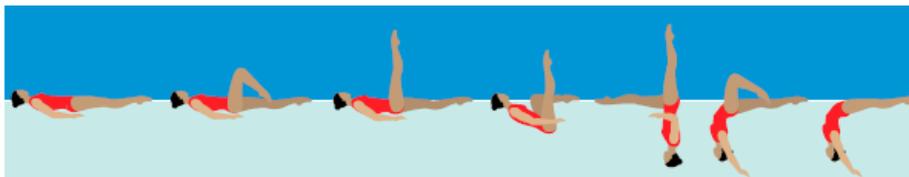
							Total
NVT	10.5	11.0	10.0	23.0	39.0	14.0	107.5
PV	0.98	1.02	0.93	2.14	3.63	1.30	

**GRUPO 2**

**3 - 142 - Jamanta**

**2.8**

Partindo da posição de costas, assumir a **Posição de Flamingo**. Ao mesmo tempo em que o corpo desenrola, a perna flexionada estende horizontalmente para alcançar a Posição de **Rabo de Peixe**. A perna horizontal se ergue da superfície em um arco de 180°, e ao passar pela perna vertical, esta flexiona para tomar uma Posição de Arco de Superfície Perna Flexionada. Para finalizar a figura a perna flexionada estende e continuando o movimento uma **Saída de Arco de Superfície** para a **Posição de Costas**.

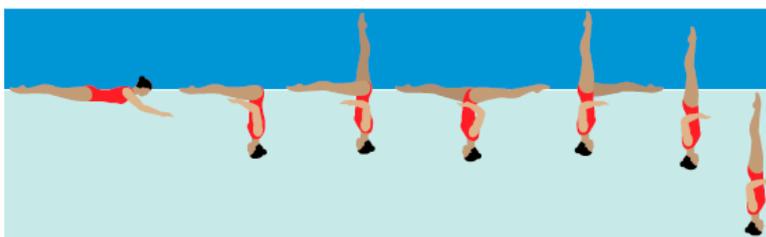


								Total
NVT	10.5	11.0	10.5	22.5	23.5	15.5	11.0	104.5
PV	1.00	1.05	1.00	2.15	2.25	1.48	1.05	

**4 – 343 – Borboleta**

**2.9**

Iniciar na **Posição de Frente** e tomar uma *Posição Carpada à Frente*. Uma das pernas se levanta para chegar à **Posição de Rabo de Peixe**. A perna que permaneceu na horizontal rapidamente se eleva da superfície em um Arco de 180° para tomar uma **Posição de Abertura**, e sem hesitar, realizar uma rotação de 180° nos quadris ao mesmo tempo em que a perna frontal se levanta para a **Posição de Rabo de Peixe**. A perna horizontal se eleva para a **Posição Vertical** no mesmo tempo das transições iniciais da figura. Uma *Descida de Vertical* é executada.

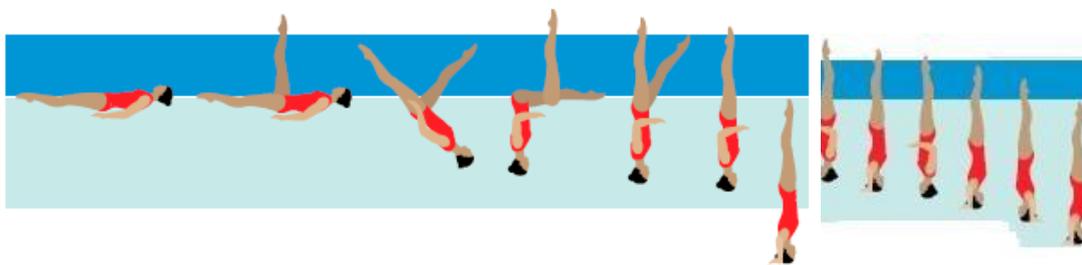


							Total
NVT	12.0	13.5	28.0	27.5	18.5	14.0	113.5
PV	1.06	1.19	2.47	2.42	1.63	1.23	

**GRUPO 3**

3- 112F Ibis Parafuso Contínuo 2.8

Assumir ao iniciar uma Posição de Cancã. Manter esta posição e girar para trás através do eixo que passa através dos quadris para chegar à Posição de Rabo de Peixe. A perna horizontal se levanta para a Posição Vertical. Executar um Parafuso Contínuo de 720 graus (2 rotações) que termina quando os calcanhares atingem a superfície e continua girando até a total submersão dos dedos dos pés.

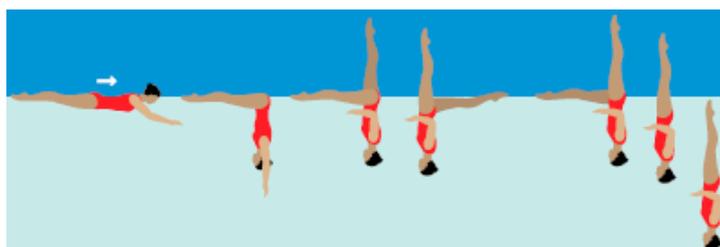


							Total
NVT	10.5	11.0	26.0	18.5	27.0		93
PV	1.13	1.18	2.80	1.99	2.90		

4- 325 Júpiter

2.8

Da **Posição de Frente** assumir uma **Posição Carpada à Frente**. Uma perna levanta para **Posição de Rabo de Peixe**. Mantido o ângulo de 90° entre as pernas, ao mesmo tempo em que a perna horizontal vai para a vertical, a perna vertical continua seu arco para a superfície e assume a **Posição de Cavaleiro**. Mantido o alinhamento vertical do corpo a perna horizontal se move num arco de 180° pela superfície para chegar a **Posição de Rabo de Peixe**. A perna horizontal é elevada para a **Posição Vertical** e uma **Descida de Vertical** é realizada.



								Total
NVT	12.0	13.5	23.0	17.0	18.5	14.0		98
PV	1.22	1.38	2.35	1.73	1.89	1.43		

### 6.1.2 JUVENIL - CATEGORIA DE IDADE 13 -14 -15 ANOS OBRIGATÓRIAS

1- 423 Ariana:

2.2

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

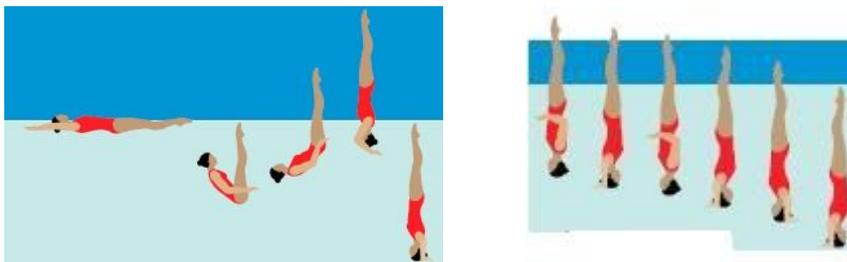


							Total
NVT	16.0	21.0	9.0	24.0	11.0		81
PV	1.98	2.59	1.11	2.96	1.36		

**2- 301e Barracuda Parafuso 360°**

**2.2**

Iniciar na **Posição de Costas**, ao mesmo tempo em que as pernas se elevam da superfície, o tronco submerge para a **Posição Carpada Atrás**. Uma *Estocada* para a **Posição Vertical** é realizada. Um *Parafuso de 360°* é realizado no mesmo tempo em que foi realizada a *Estocada*.



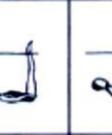
					Total
NVT	13.0	37.0	19.0	69	
PV	1.88	5.36	2.75		

**GRUPOS PARA SORTEIO**

**Grupo 1**

**3- 342 Garça 2.1** Partindo de uma **Posição de Frente**, uma *Cambalhota Carpada à Frente* se realiza até a tomada da **Posição de Cancã Duplo Submerso**. Uma perna flexiona em direção ao tronco com a canela paralela à superfície até ficar na metade da panturrilha da perna vertical, ao mesmo tempo em que o tronco se movimenta em direção às pernas. Realizar uma *Estocada* para a **Posição Vertical Joelho Flexionado** com o pé da perna flexionada se movimentando simultaneamente para o lado interno da perna vertical durante a subida. Uma *Descida de Vertical* é executada no mesmo tempo em que foi realizada a *Estocada*.



						Total
NVT	12.0	12.0	5.0	30.0	10.0	69
PV	1.74	1.74	0.72	4.35	1.45	

**4- 115 Catalina**

**2.3**

Assumir a **Posição de Cancã**. Executar uma *rotação de Catalina*. Elevar a perna horizontal para a **Posição Vertical**. Terminar a figura em *Descida de Vertical*.



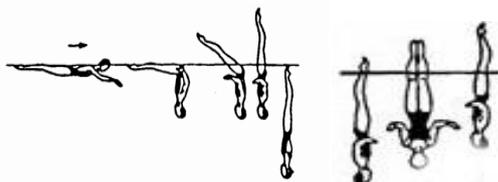
						Total
NVT	10.5	11.0	24.0	18.5	14.0	78
PV	1.35	1.41	3.08	2.37	1.79	

**Grupo 2**

**3- 355h Boto Parafuso Ascendente 180°**

**2.2**

A partir da **Posição de Frente**, assumir uma **Posição Carpada à Frente**. Desta posição as pernas se elevam da superfície até a tomada da **Posição Vertical**. Da Posição Vertical realizar uma **Descida de Vertical** que termina quando os calcanhares atingem a superfície e continuar a ação com um **Parafuso Ascendente de 180°** que termina quando os calcanhares atingem a superfície e continuar a descida até a total submersão dos dedos dos pés

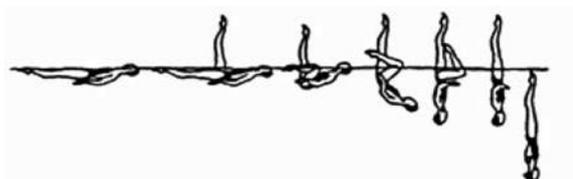


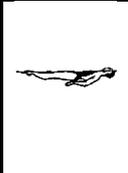
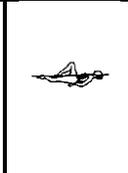
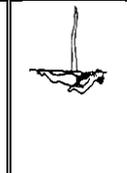
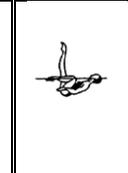
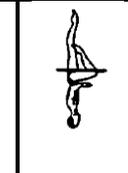
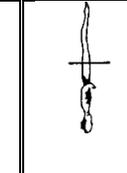
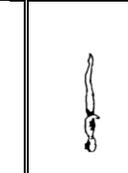
NVT=	12.0	29.0	14.0	19.0	14.0
PV =	1.36	3.30	1.59	2.16	1.59

**4- 140 Flamingo Joelho Flexionado**

**2.4**

Da **Posição de Costa** realizar uma **subida de Cancâ**, uma das pernas é flexionada em direção ao tronco, com a canela permanecendo na superfície até chegar que o meio da panturrilha da perna vertical. Os quadris se elevam ao mesmo tempo em que o tronco desenrola para debaixo da perna vertical e o pé da perna flexionada se movimenta em direção ao lado interno da perna vertical para tomar a **Posição Vertical Joelho Flexionado**. A perna flexionada estende para assumir a **Posição Vertical**. A figura finaliza com **Descida de Vertical**.



						
NVT=	10.5	11.0	10.5	22.0	14.5	14.0
PV =	1.27	1.33	1.27	2.67	1.76	1.70

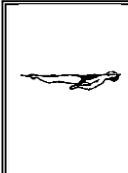
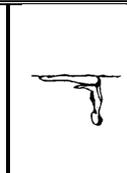
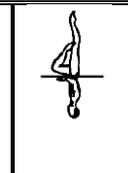
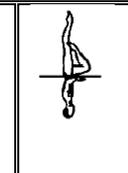
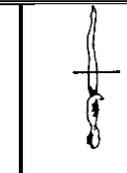
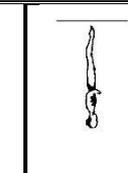
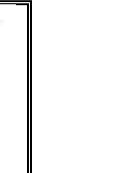
**Grupo 3:**

**3- 240a Albatroz ½ Giro**

**2.6**

Na **Posição de Costas** iniciar um *Dolphinho* em direção à cabeça até que os quadris estejam próximos a submergir. Neste ponto as costas se arqueiam mais ao mesmo tempo o tronco executa um rolamento sobre si para formar uma **Posição Carpada à Frente**. As pernas simultaneamente sobem para vertical ao mesmo tempo em que uma delas flexiona para a **Posição Vertical de Joelho Flexionado**. Realizar um *Giro de 180°*. Novo *Giro de 180°* é realizado ao mesmo tempo em que a perna flexionada estende. Finalizar com *Descida de Vertical*.



						
NVT=	12.0	16.0	15.5	16.5	14.0	
PV =	1.62	2.16	2.09	2.23	1.89	

**4 - 346 Rabo de Peixe Lateral**

**2.0**

De uma **Posição de Frente**, assumir uma *Posição Carpada à Frente*. Uma das pernas sobe à vertical ao mesmo tempo o corpo gira 90 graus no seu eixo longitudinal para atingir uma **Posição de Rabo de Peixe Lateral**, e continuando o movimento na mesma direção, uma nova rotação de 90 graus em que perna vertical desce até a tomada da **Posição de Abertura**. Desta posição as pernas se levantam para a **Posição Vertical**. Uma *Descida de Vertical* finaliza a figura.



**6.1.3 GRUPOS DE IDADE 12 E MENORES**

**OBRIGATÓRIAS**

**1- 101 Cancã**

**1.6**

A partir de uma **Posição de Costas** realizar uma *Subida de Cancã*. Para finalizar realizar uma *Descida de Cancã*.

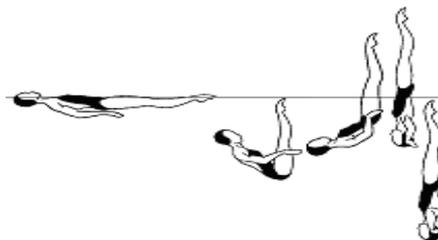


NVT=	10.5	11.0	11.0	10.5
PV =	2.44	2.56	2.56	2.44

**2- 301 Barracuda**

**2.0**

Iniciar na **Posição de Costas**, ao mesmo tempo em que as pernas se elevam da superfície e o tronco submerge para a **Posição Carpada Atrás**. Uma *Estocada* para a **Posição Vertical** é realizada. Na *Descida de Vertical* que completa a figura realizar um *Parafuso de 360°* no mesmo tempo em que foi realizada a *Estocada*.



NVT=	13.0	37.0	14.0
PV =	2.03	5.78	2.19

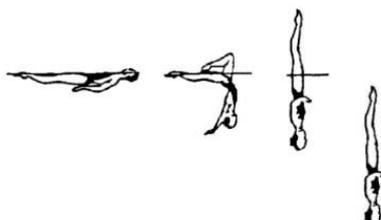
**GRUPO 1**

**3- 39**

**Oceanita**

**1.9**

Realizar a figura Nova até a **Posição de Arco na Superfície Joelho Flexionado**. A perna horizontal se eleva da superfície ao mesmo tempo em que a perna flexionada estende para assumir a **Posição Vertical**. Finalizar com *Descida de Vertical*.

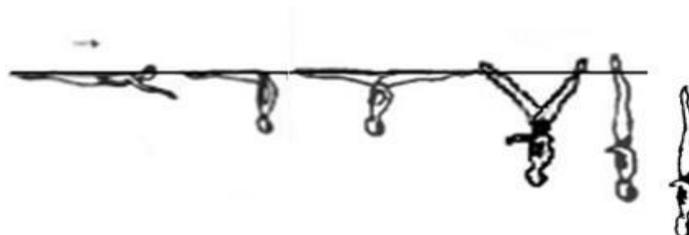


				
NVT	19.5	21.5	14.0	55
PV	3,55	3,91	2,55	

**4- 362 Camarão de Superfície**

**1.4**

De uma **Posição de Frente** assumir a **Posição Carpada à Frente**. Mover um pé em um arco de 180 graus pela superfície até chegar à **Posição de Abertura**. Na altura dos tornozelos as pernas se unem para formar uma **Posição Vertical**. Uma **Descida de Vertical** se realiza até a total submersão dos dedos dos pés.



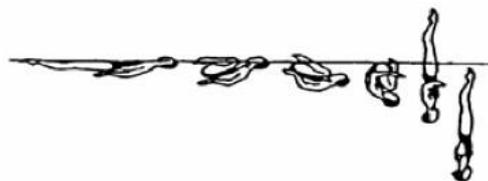
NVT=	12.0	12.0	7.0	0.0	
PV =	3.87	3.87	2.26	0.0	

**Grupo 2**

**3- 311 Kip**

**1.8**

Da **Posição de Costas**, uma parcial Cambalhota Grupada atrás até que as canelas estejam perpendiculares à superfície. O tronco desenrola ao mesmo tempo em que as pernas estendem para chegar à **Posição Vertical** no meio caminho entre as linhas verticais formadas pela que passa nos quadris e a que passa pela cabeça e queixo. Finalizar com **Descida de Vertical**.



					Total
NVT	4.0	10.0	23.0	14.0	51
PV	0.78	1.96	4.51	2.75	

**4- 360 Passo à Frente**

**2.1**

Da **Posição de Frente**, assumir a **Posição Carpada à Frente**. Para formar um arco de 180 graus sobre a superfície uma das pernas se eleva até assumir a **Posição de Abertura**. Uma **Saída de Passo à Frente** finaliza a figura.



				
NVT=	12.0	21.0	24.0	11.0
PV =	1.76	3.09	3.53	1.62

**3 - 349 Torre**

**Torre**

**1.9**

Da **Posição de Frente**, assumir a **Posição Carpada à Frente**. Uma das pernas se eleva da superfície e assume a **Posição de Rabo de Peixe**. A perna horizontal se ergue da superfície para encontrar a perna vertical e tomar a **Posição Vertical**. Uma **Descida de Vertical** finaliza a figura.



				
NVT=	12.0	13.5	18.5	14.0
PV =	2.07	2.33	3.19	2.41

**4- 401 Peixes Espada em Abertura**

**2.0**

Partindo da **Posição de Frente**, as costas se arqueiam ao mesmo tempo em que uma das pernas é elevada da superfície para formar um arco de 180 graus sobre a superfície e chegar a uma **Posição de Abertura**. Para finalizar realizar uma *Saída de Passo à Frente*.



**SS 7 ROTINA TÉCNICA**

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

**7.1- Elementos Obrigatórios para Solo**

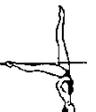
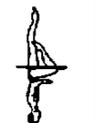
1. O corpo realize uma rotação de 360° na qual as pernas se afastam para uma Posição de Abertura, iniciar na Posição Vertical. As pernas voltam a unir-se em uma nova rotação de 360° que realize-se na mesma direção da rotação anterior e assume a Posição Vertical. Na direção oposta realizar um Parafuso Contínuo de 1440° (4 rotações) DD = 2.1

				Total
NVT=	19.0	21.0	29.0	69
PV =	2.75	3.04	4.20	

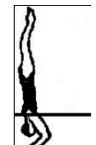
2. Iniciar da Posição Carpada Atrás Submersa, com pernas perpendiculares à superfície, um Rocket Split (Estocada em Abertura) para uma Posição Aérea de Abertura. Manter a máxima altura e executar a junção das pernas executar um Twirl ao mesmo tempo em que as pernas se unem para a Posição Vertical. A seguir realizar Descida de Vertical rápida. DD = 2.6

				Total	
NVT=	37.0	19.0	23.0	14.0	93
PV =	3.98	2.04	2.47	1.51	

3. 150 – Executar a figura 150 – Cavaleiro. Na transição para a Posição de Cancã um movimento cabeça à frente pode ser realizado. DD = 3.1

									Total
NVT=	10.5	11.0	22.0	16.0	15.5	20.0	15.5	11.0	121.5
PV =	0.86	0.91	1.81	1.32	1.28	1.65	1.28	0.91	

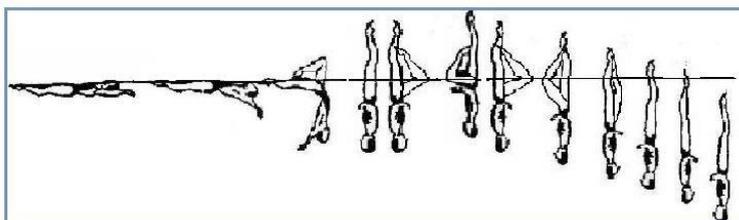
4. Iniciar na Posição Vertical um Giro 360° seguido de Parafuso Combinado de 1080° (3 rotações).
5. De uma Posição Carpada Atrás, com pernas na linha vertical, executar a figura 301 e Barracuda Parafuso 360°.

			Total
NVT=	37.0	21.0	58
PV =	6.38	3.62	

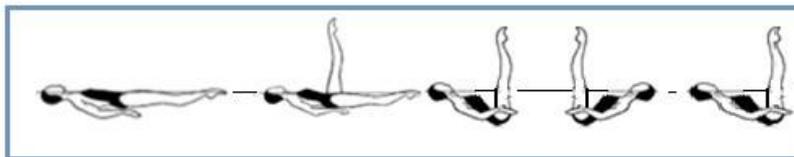
## 7.2 - Elementos Obrigatórios para Dueto

Elementos Obrigatórios de 1-5 devem ser realizados na ordem prevista.

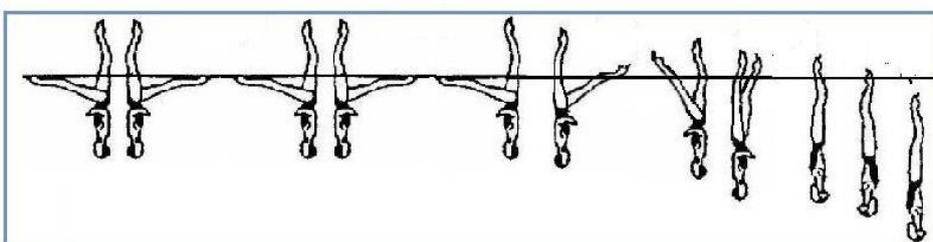
1. 436 –Executar um Ciclone até a Posição Vertical. Realizar um *Giro de 360°* ao mesmo tempo em que a uma das pernas flexiona para uma Posição Vertical Joelho Flexionado, a seguir, realizar um *Parafuso Contínuo de 720°*, ao mesmo tempo em que a perna flexionada estende para juntar-se a outra e formar uma Posição Vertical. [DD 3.0]



2. Deslocar em Cancã cabeça à frente, uma perna é levantada da superfície estendida para a Posição de Cancã, segue-se a esta a outra perna para uma Posição de Cancã Duplo. Com a posição mantida, uma rotação de 360° realize-se. [DD 1.9]

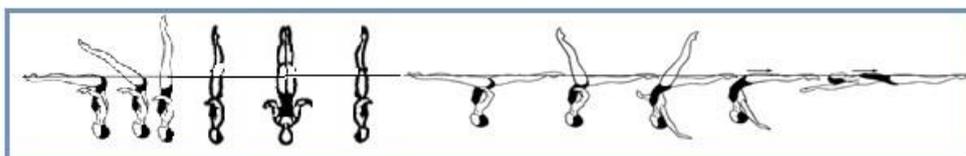


3. Iniciar e manter uma posição Rabo de Peixe (em que a perna horizontal está à frente do corpo) duas rotações rápidas são executadas. Continuando no mesmo sentido, a perna horizontal é levantado a uma posição vertical ao mesmo tempo em que um Parafuso Contínuo de 720° (2 rotações) é realizado. DD [2.0]

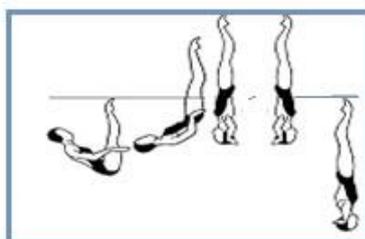


4. Elevar as pernas à Posição Vertical a partir de uma Posição de Frente. Realizar um  $\frac{1}{2}$  Giro ao qual se segue uma *rotação de 180°* em que as pernas afastam-se para tomar uma Posição de Abertura. Executar uma *Sáida de Passo à Frente*. [DD 2.6]

5.



5. De uma Posição Carpada Atrás, as pernas na linha vertical, realizara figura 301c – Barracuda Twirl é realizada. [DD2.6]



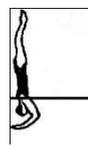
6. A rotina tem que conter um lançamento ou levantada que pode estar colocada em qualquer lugar da rotina.

7. À exceção dos movimentos de borda, entrada na água e a levantada 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.

### 7.3 Elementos Obrigatórios Para Equipe

Realizar na ordem listada os elementos obrigatórios de 1 a 5. **Total do DD em Equipe = 11.3**

- Da Posição Carpada Atrás Submersa com as pernas perpendiculares à superfície realizar a figura 301 Barracuda. DD = 1.8

			Total
NVT=	37.0	14.0	51
PV =	7.25	2.75	

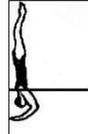
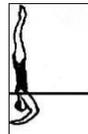
- 435 – Realizar a figura Nova até assumir a Posição de Arco de Superfície Joelho Flexionado. Executar uma rotação de 360° durante a qual a perna flexionada se eleva para a Posição Vertical à qual segue um Parafuso Contínuo de 720° (2 rotações). DD = 2.4

				Total
NVT=	19.5	39.5	27.0	86
PV =	2.27	4.59	3.14	

- Da Posição Carpada à Frente, elevar as pernas para a Posição Vertical. Realizar um giro completo, as pernas descem para a Posição de Abertura. Executar a Saída pés à Frente. DD = 2.9

						Total
NVT=	29.0	29.0	19.0	24.0	11.0	112
PV =	2.59	2.59	1.70	2.14	0.98	

- Na Posição Carpada Atrás submersa, com as pernas na vertical, realizar a figura 308 – Barracuda com Abertura Aérea. DD = 2.5

					Total
	37.0	19.0	21.0	14.0	91
	4.07	2.09	2.31	1.54	

- Realizar sequência de Cancã: iniciar na Posição de Costas deslocando cabeça à frente, assumir a Posição de Cancã, a perna horizontal flexiona para a Posição de Flamingo e deste ponto a perna flexionada

					Total
NVT=	10.5	11.0	10.5	16.0	48
PV =	2.19	2.29	2.19	3.33	

6. A rotina tem que apresentar um lançamento cabeça à frente e uma Ação em Cadeia com braços ou pernas. Estas ações podem estar colocadas em qualquer parte da rotina.
7. À exceção ds movimentos de borda, entrada, lançamento e Ação em Cadeia – todos os elementos sejam obrigatórios ou não têm que ser realizados simultaneamente e olhando para a mesma direção por todas as nadadoras. Variações na propulsão e direção do foco são permitidas somente durante as trocas de formação e ações submersas. Não são permitidas ações espelhadas.

### Art. 8º - Tempos de Rotina

- ▲ 8.1- Os tempos de Rotina Técnica para este Campeonato serão como abaixo designados.

Solo:	2' (dois minutos)
Dueto: Dueto misto	2'20" (dois minutos e vinte segundos)
Equipe:	2'50" (dois minutos e cinqüenta segundos)

**Art. 9** A Rotina Técnica deve receberá 3 notas de diferentes grupos de 5 juízes que julgarão como a seguir com notas de zero (0) a dez (10) pontos (Ver SS 17.1.)

**91** Primeira Nota - **Execução** **30%**

	SOLO	DUETO; DUETO MISTO;EQUIPE	Final
Execução dos demais elementos contidos na rotina	90%	50%	<b>30%</b>
Sincronização:	10%	50%	

**92** Segunda Nota **Impressão** **30%**

Considerar	Solo	Dueto; Dueto Misto	Equipe	Final
Coreografia, uso da música	50%	50%	50%	<b>30%</b>
Dificuldade	50%	50%	50%	
Apresentação				

**93** Terceira Nota      Elementos      40%

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.

Os três (3) percentuais são somados para chegar à nota final = 10 pontos.

## **ART.10                    DEDUÇÕES E PENALIDADES NA ROTINA TÉCNICA**

**10.1** Um (1) ponto de penalidade será deduzido se:

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

**10.1.2** Se o tempo limite total da rotina é excedido. Este tempo já permite Um desvio de quinze (15) segundos para mais ou para menos que o tempo disposto como limite para aquela rotina específica em acordo com a regra SS 14.1. Se passar ou faltar haverá penalidade.

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

**10.1.4** Qualquer violação à regra **SS 13.2**.

**10.1.5** Se um competidor fizer uso deliberado do fundo da piscina.

**10.1.6** Como descrito na regra **SS15.3**, se o acompanhamento musical falhar.

**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** Se uma (ou mais) competidora (s) parar de nadar antes do término da rotinas, esta será desclassificada. Caso a parada seja causada por circunstâncias fora do controle da competidora, o Árbitro pode permitir que a rotina seja novamente nadada durante a sessão.

**10.3** Penalidades específicas das Rotinas Técnicas

**10.3.1** Para cada elemento compulsório não realizado ou parte deste, os juízes do Painel de Elementos darão uma nota Zero (0).

**10.3.2** Numa competição de Equipe, na rotina Livre ou Técnica, meio ponto será deduzido do total da nota de cada membro menos que 8.

**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 o Árbitro Geral necessita, em caso de dúvida, para sua decisão sobre uma penalidade de elemento compulsório, ele poderá fazer uso de uma gravação de vídeo.

### SESSÃO DE ROTINA

**Art. 11º** - A sessão de Rotina Livre terá sua pontuação final equivalente a 100% do total final e constará de Rotina Livre de Solo; Dueto e Equipe.

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

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

#### 11.2.1: Tempos de Rotina Livre

	<b>SOLO</b>	<b>DUETO; DUETO MISTO</b>	<b>EQUIPE</b>	<b>LIVRE COMBINADA</b>
<b>INFANTIL</b>	<b>2.00</b>	<b>2.30</b>	<b>3.00</b>	<b>3.30</b>
<b>JUVENIL</b>	<b>2.15</b>	<b>2.45</b>	<b>3.30</b>	<b>4.00</b>
<b>JÚNIOR</b>	<b>2.30</b>	<b>3.00</b>	<b>4.00</b>	<b>4.30</b>
<b>SÊNIOR</b>	<b>2.30</b>	<b>3.00</b>	<b>4.00</b>	<b>4.30</b>

#### 11.2.2: O julgamento da Rotina Livre

##### SS 17.2.1 Primeira Nota - EXECUÇÃO - Valor 30%

Considerar:

	Solo	Dueto	Equipe Livre Combinada R otina d e Destaque
EXECUÇÃO - O grau de excelência em realizar habilidades altamente especializadas. Execução de todos os movimentos.	90%	50%	50%
Sincronização de tempo de um com o outro e com a música. Com o outro, e o acompanhamento SINCRONIZAÇÃO - a precisão do movimento em uníssono, um de cima, em e abaixo da superfície.	10%	50%	50%

##### SS 17.2.2 Segunda Nota - IMPRESSÃO ARTÍSTICA Valor - 40%

Considera:

	Solo	Dueto; Dueto Misto	Equipe Livre Combinada Rotina de Destaque
COREOGRAFIA - a habilidade criativa de compor uma rotina que combina elementos artísticos e técnicos. O formato e costura, junto de variedade e criatividade de todos os movimentos.	100%	100%	100%
Interpretação da Música – expressa o sentimento da música, o uso da estrutura da música.			
Forma de apresentação – a forma em que o nadador (s) presente (s) na rotina para os telespectadores. O comando total do desempenho da rotina.			

**SS17.2.3** Terceira Nota – DIFICULDADE Valor - 30% Considerar:

	Solo	Dueto; Dueto Misto	Equipe Livre Combinada Rotina de Destaque
DIFICULDADE – a qualidade de ser difícil de alcançar. Dificuldade de todos os movimentos e de sincronização.	100%	100%	100%

**11.3** – Não haverá Prova Final neste Campeonato.

**11.4** - Cada Clube participante deverá apresentar 01 CD para cada rotina. Não será admitida mais de uma música por CD. Também poderá ser utilizado Pen Drive, desde que haja facilidade para encontrar a música desejada.

### 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, Vice-campeão e Terceiro colocado. Em cada uma das sessões de Solo, Dueto e Equipe serão distribuídas medalhas de ouro, prata e bronze respectivamente para 1º colocado, 2º colocado e 3º colocado, em cada nível.

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

**12.2** – A categoria Principiante também receberá medalhas de primeiro, segundo e terceiro lugares para figuras e rotinas.

**12.3** – A pontuação de Dueto Misto não será utilizada na contagem de pontos para o Troféu de Clube Campeão.

TABELA DE PONTUAÇÃO

COLOCAÇÃO	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
<b>SOLO Técnico e Livre</b>	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>DUETO Técnico e Livre</b>	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
<b>EQUIPE técnica, Livre, Combo</b>	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

**Art. 13º** - Quaisquer questões que não estejam previstas nestes regulamentos serão decididas pela Diretoria da CBDA.