



2015



**IX CAMPEONATO BRASILEIRO DE CATEGORIAS DE
NADO SINCRONIZADO**

INFANTIL – JUVENIL - JÚNIOR - NÍVEL A e B e PRICIPIANTE

SÊNIOR - NÍVEL A e B

(BRASILEIRÃO)

27 a 30 de Agosto – João Pessoa - PB

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 compete por até 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, 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 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 juizes 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 possuem 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 – nadosincronizado@cbda.org.br 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 2003 ou após.
- Juvenil – com idades de 13,14 e 15 anos, nascidos em 2002, 2001 e 2000.
- Júnior – com idades de 15, 16,17 e 18 anos, nascidos em 2000, 1999, 1998 e 1997.
- Sênior – a partir de 15 anos, ou seja, nascidos em 2000 ou antes.

Atletas de último ano de sua categoria poderão competir na categoria acima.

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

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.

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. Serão premiados, o primeiro, o segundo e o terceiro lugar, na prova de Figuras.

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:

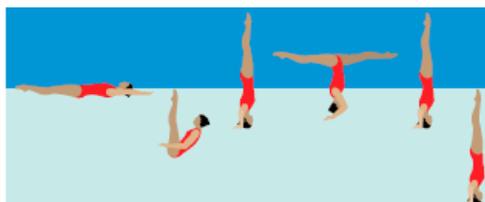
6.1.1 - CATEGORIA JÚNIOR - IDADE 15-16-17-18 ANOS

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**.

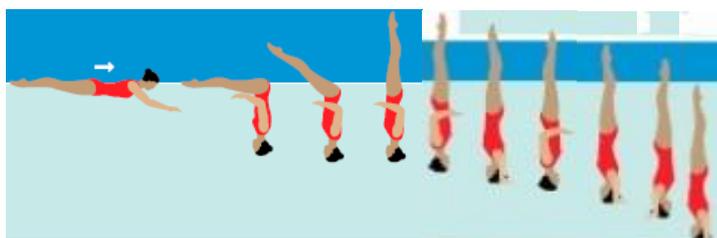


						Total
NVT	13.0	37.0	19.0	21.0	14.0	104
PV	1.25	3.56	1.83	2.02	1.35	

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		

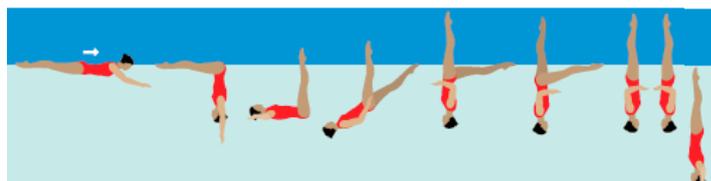
GRUPOS PARA SORTEIO

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 180° 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*.

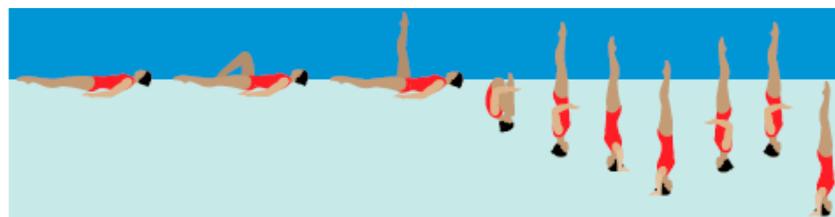


								Total
NVT	12.0	12.0	19.5	13.0	18.5	23.0	14.0	112
PV	1.07	1.07	1.74	1.16	1.65	2.05	1.25	

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** no ponto intermediário entre a linha vertical que passa nos quadris e a linha vertical que passa na cabeça e canelas. Um *Parafuso Combinado de 360°* é realizado.



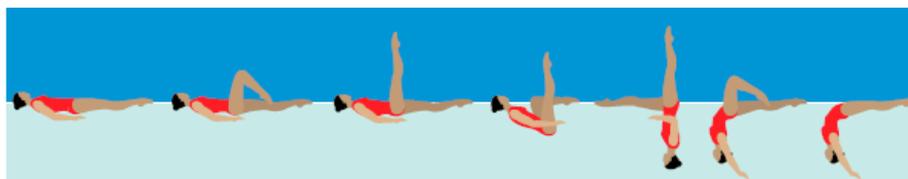
							Total
NVT	10.5	11.0	10.0	23.0	39.0	14.0	107.5
PV	0.98	1.02	0.93	2.14	3.63	1.30	

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**.

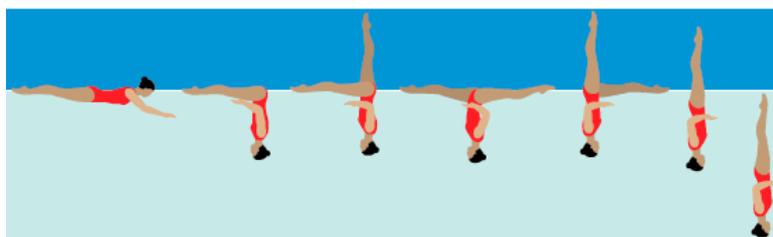


								Total
NVT	10.5	11.0	10.5	22.5	23.5	15.5	11.0	104.5
PV	1.00	1.05	1.00	2.15	2.25	1.48	1.05	

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.



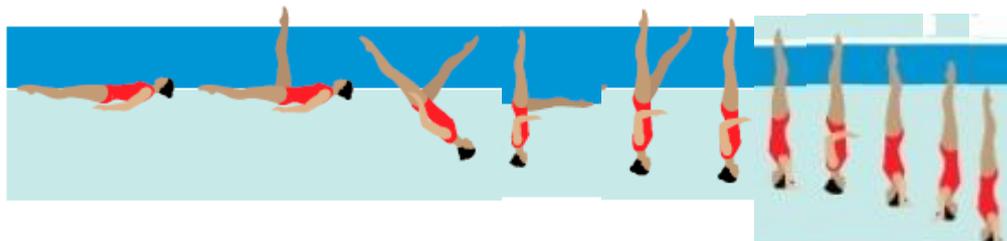
							Total
NVT	12.0	13.5	28.0	27.5	18.5	14.0	113.5
PV	1.06	1.19	2.47	2.42	1.63	1.23	

GRUPO 3

3- 112f Ibis Parafuso Contínuo

2.8

Para iniciar, assumir 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.

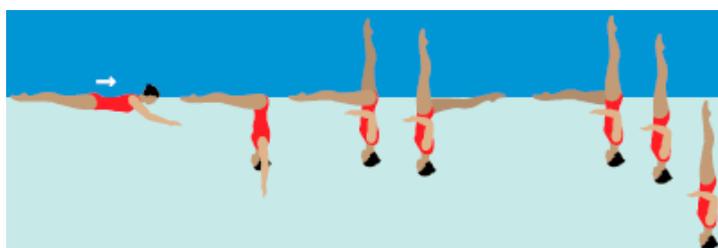


							Total
NVT	10.5	11.0	26.0	18.5	27.0	93	
PV	1.13	1.18	2.80	1.99	2.90		

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 - CATEGORIA JUVENIL - 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.

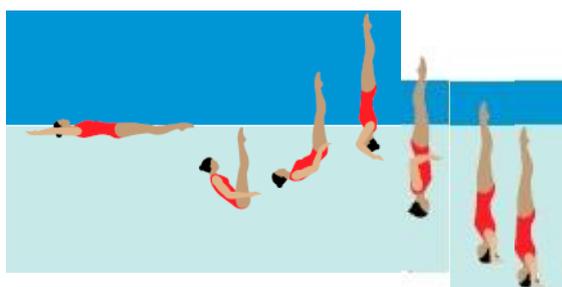


						Total
NVT	16.0	21.0	9.0	24.0	11.0	81
PV	1.98	2.59	1.11	2.96	1.36	

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	

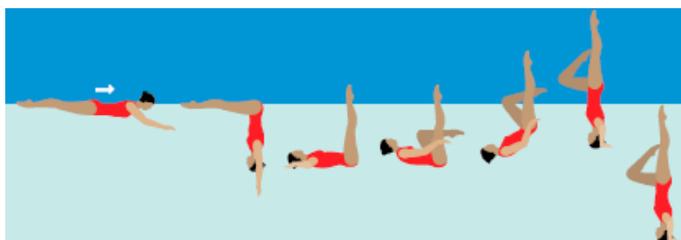
GRUPOS PARA SORTEIO

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 Joelho Flexionado* é executada no mesmo tempo em que foi realizada a *Estocada*.

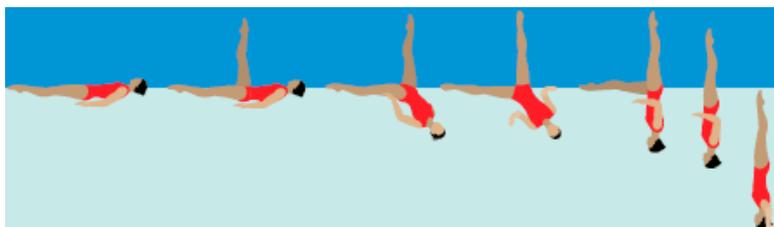


						Total
NVT	12.0	12.0	5.0	30.0	10.0	69
PV	1.74	1.74	0.72	4.35	1.45	

4- 115 Catalina

2.3

Assumir a **Posição de Cancã**. Executar uma *rotação de Catalina*. Elevar a perna horizontal para a **Posição Vertical**. A figura finaliza com *Descida de Vertical*.



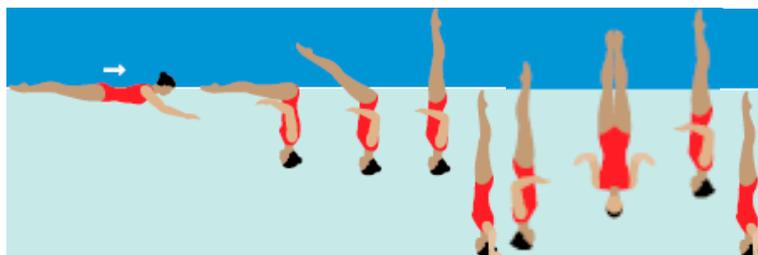
						Total
NVT	10.5	11.0	24.0	18.5	14.0	78
PV	1.35	1.41	3.08	2.37	1.79	

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 o nível da água atinge a altura entre os joelhos e quadris. A figura finaliza com *Descida de Vertical*.

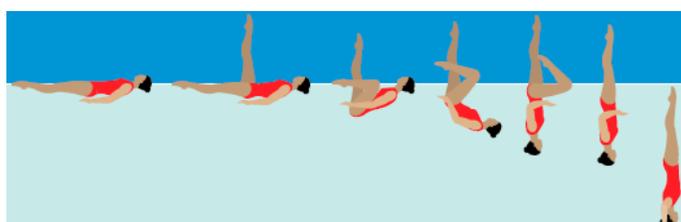


						Total
NVT	12.0	29.0	14.0	19.0	14.0	88
PV	1.36	3.30	1.59	2.16	1.59	

4- 140 Flamingo Joelho Flexionado

2.4

Da **Posição de Costas** realizar uma *subida de Cancã*, a perna horizontal 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 movimentam 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*.



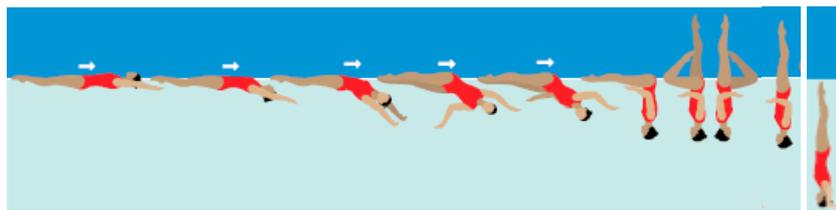
							Total
NVT	10.5	11.0	10.5	22.0	14.5	14.0	82.5
PV	1.27	1.33	1.27	2.67	1.76	1.70	

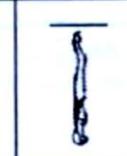
Grupo 3:

3- 240a Albatroz 1/2 Giro

2.6

Na **Posição de Costas** iniciar um *Dolphinho* em direção à cabeça até que os quadris estejam próximos a submergir. Neste ponto, os quadris, pernas e pés continuam a se mover ao longo da superfície enquanto o tronco executa um rolamento sobre si, para assumir 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. A figura finaliza com *Descida de Vertical*.

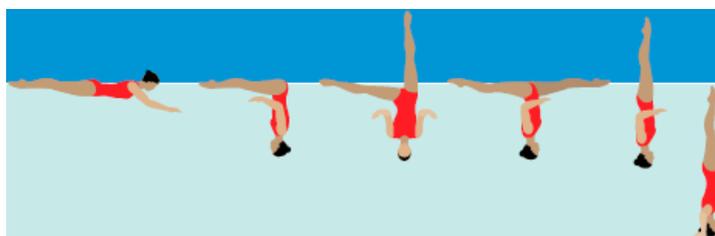


							Total
NVT	12.0	16.0	15.5	16.5	14.0		74
PV	1.62	2.16	2.09	2.23	1.89		

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, é realizada uma nova rotação de 90 graus, em que a perna vertical desce para assumir a **Posição de Abertura**. Desta posição as pernas se levantam para a **Posição Vertical**. Uma *Descida de Vertical* finaliza a figura.



						Total
NVT	12.0	23.0	16.0	14.0		65
PV	1.85	3.54	2.46	2.15		

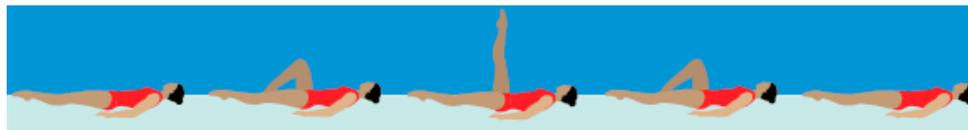
6.1.3 - CATEGORIA INFANTIL - IDADE 12 ANOS E MENORES

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*.

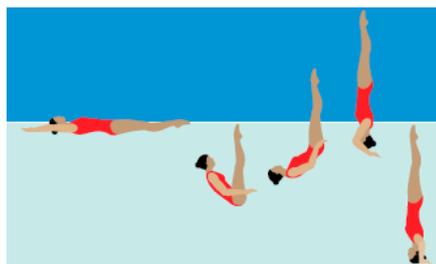


					Total
NVT	10.5	11.0	11.0	10.5	43
PV	2.44	2.56	2.56	2.44	

2- 301 Barracuda

2.0

Iniciar na **Posição de Costas**. Ao mesmo tempo em que as pernas se elevam da superfície, o tronco submerge para a **Posição Carpada Atrás**. Uma *Estocada* para a **Posição Vertical** é realizada. Uma *Descida de Vertical* completa a figura no mesmo tempo em que foi realizada a *Estocada*.



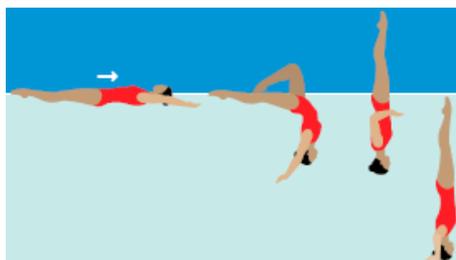
				Total
NVT	13.0	37.0	14.0	64
PV	2.03	5.78	2.19	

GRUPO 1

3- 439 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**. A figura finaliza com *Descida de Vertical*.

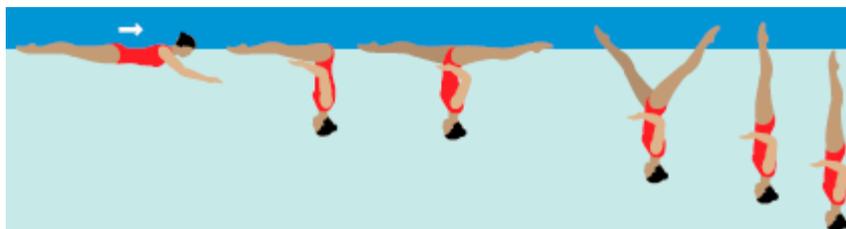


					Total
NVT		19.5	21.5	14.0	55
PV		3.55	3.91	2.55	

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 juntam para formar uma **Posição Vertical**. Uma *Descida de Vertical* se realiza até a total submersão dos dedos dos pés.



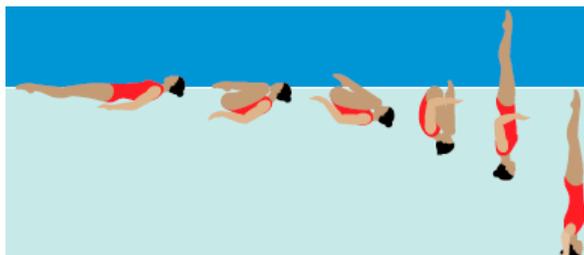
						Total
NVT		12.0	12.0	7.0	0.0	31
PV		3.87	3.87	2.26	0.0	

Grupo 2

3- 311 Kip

1.8

Da **Posição de Costas**, realizar 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 ponto intermediário entre a linha vertical que passa nos quadris e a linha vertical que passa na cabeça e canelas. 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*. Uma perna é elevada num arco de 180 graus sobre a superfície para assumir a **Posição de Abertura**. Uma *Saída de Passo à Frente* finaliza a figura.



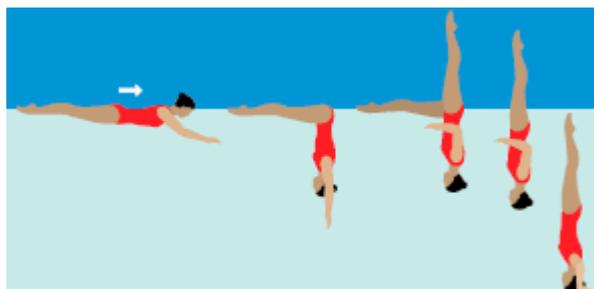
					Total
NVT	12.0	21.0	24.0	11.0	68
PV	1.76	3.09	3.53	1.62	

Grupo 3

3- 349 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 assumir a **Posição Vertical**. Uma **Descida de Vertical** finaliza a figura.



						Total
NVT	12.0	13.5	18.5	14.0		58.0
PV	2.07	2.33	3.19	2.41		

4- 406 Peixe 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**.



					Total
NVT	30.0	24.0	11.0		65
PV	4.62	3.69	1.69		

Art 7º ROTINA TÉCNICA

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

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS PARA ROTINAS TÉCNICAS

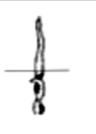
EXIGÊNCIAS GERAIS

1. 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 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.
 2. Os elementos obrigatórios de 1 a 5 são julgados dentro da nota de elementos;
 3. Os tempos limites das Rotinas Técnicas se encontram descritos na regra SS 14.1 (FINA).
- É altamente recomendável que, para maior clareza de julgamento, os elementos obrigatórios de 1 a 5 estejam separados por outros movimentos.

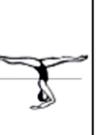
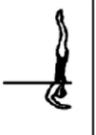
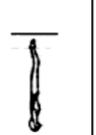
7.1 ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS PARA SOLO

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

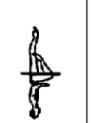
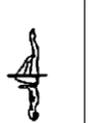
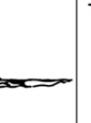
1. Iniciando na **Posição Vertical**, o tronco faz uma rotação de 360°, enquanto as pernas se afastam simetricamente para a **Posição de Abertura**. Continuando na mesma direção, mais uma rotação de 360° é realizada, enquanto as pernas se juntam para a **Posição Vertical**. Um parafuso contínuo de 1440° (4 rotações) é executado na direção oposta. (Dif 2.1)

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

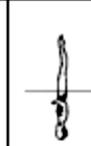
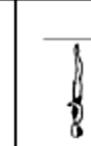
2. Iniciando na **Posição Carpada Atrás** submersa, com as pernas na vertical, é realizada uma estocada para a **Posição Vertical**, seguida da **Posição de Abertura Aérea**. Mantendo a máxima altura, meio giro rápido (**twirl**) é realizado, enquanto as pernas se juntam para a **Posição Vertical**, seguido de rápida descida. (Dif 2.6)

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

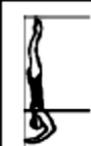
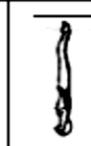
3. 150 – Um **Cavaleiro** é executado. É permitido deslocar cabeça à frente na transição de flutuação para a **Posição de Cancã**. (Dif 3.1)

									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. Iniciando na **Posição Vertical**, uma rotação de 360° na mesma altura, é realizada, seguida de *Parafuso Combinado de 1080°* (3 rotações). (Dif 2.4)

				Total
NVT=	29.0	41.0	14.0	84
PV =	3.45	4.88	1.67	

5. Iniciando na **Posição Carpada Atrás** submersa, com as pernas na vertical, uma *Barracuda com Parafuso de 360°* é executada (301e). (Dif 1.9)

			Total
NVT=	37.0	21.0	58
PV =	6.38	3.62	

7.2 ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS PARA DUETO

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

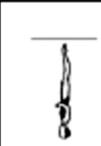
1. 436 – Um Cyclone é executado para a **Posição Vertical**. Um giro de 360° (na mesma altura) é realizado, enquanto uma das pernas é flexionada para a **Posição Vertical com Joelho Flexionado**, seguido de um parafuso contínuo de 1080° (3 rotações) enquanto a perna flexionada é estendida para a **Posição Vertical**. (Dif 3.1)

					Total
NVT=	19.5	39.0	24.0	37.0	119.5
PV =	1.63	3.26	2.01	3.10	

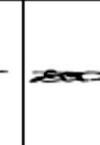
2. Iniciando na **Posição de Flutuação de Costas**, com deslocamento cabeça à frente, uma perna é elevada, estendida, para a **Posição de Cancã**. A perna horizontal é elevada, estendida, para a **Posição de Cancã Duplo**. Mantendo a **Posição de Cancã Duplo**, uma rotação de 360° é executada. As pernas são mantidas estendidas durante a execução do elemento. (Dif 1.9)

				Total
NVT=	14.5	20.0	23.0	57.5
PV =	2.52	3.48	4.00	

3. Iniciando e mantendo a **Posição de Rabo de Peixe**, 2 rotações de 360° (720°) são realizadas, com a perna horizontal seguindo na direção da perna vertical. Continuando na mesma direção, a perna horizontal é elevada para a **Posição Vertical**, enquanto um *Parafuso Contínuo de 720°* (2 rotações) é executado. (Dif 2.1)

			Total
NVT=	18.5	48.5	67
PV =	2.76	7.24	

4. Iniciando na **Posição de Carpada à Frente**, as pernas são elevadas para a **Posição Vertical**. *Meio giro* é executado, seguido de uma rotação adicional de 180° com as pernas se afastando para a **Posição de Abertura**. Uma saída de *Passo à Frente* é executada. (Dif 2.8)

						Total
NVT=	29.0	19.0	21.0	24.0	11.0	104
PV =	2.79	1.83	2.02	2.31	1.06	

5. Iniciando na **Posição Carpada Atrás** submersa, com as pernas na vertical, uma *Barracuda Twirl* é executada (301c). (Dif 2.4)

				Total
NVT=	37.0	35.0	14.0	86
PV =	4.30	4.07	1.63	

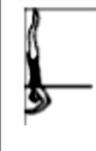
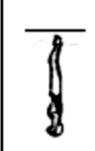
6. A rotina tem que conter um levantamento ou lançamento, ele pode estar em qualquer lugar na rotina.

7. Com exceção dos movimentos de borda e de entrada, o levantamento ou lançamento, todos os elementos obrigatórios e complementares devem ser realizados simultaneamente e de frente para a mesma direção. Não são permitidas ações em espelho.

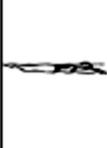
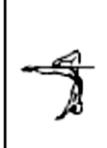
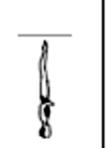
7.3 ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS PARA EQUIPE

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

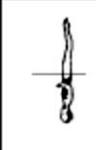
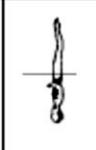
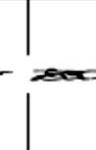
1. Iniciando na **Posição Carpada Atrás** submersa, com as pernas na vertical, uma *Barracuda* é executada (301). (Dif 1.8)

			Total
NVT=	37.0	14.0	51
PV =	7.25	2.75	

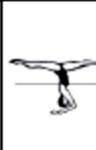
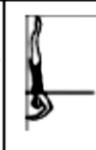
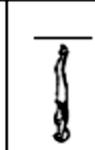
2. 435 – Uma *Nova* é executada para a **Posição de Arco de Superfície com o Joelho Flexionado**. Uma rotação de 360° é executada enquanto as pernas são elevadas para a **Posição Vertical**, seguido de um *Parafuso Contínuo de 720°* (2 rotações). (Dif 2.4)

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

3. Iniciando na **Posição de Carpada à Frente**, as pernas são elevadas para a **Posição Vertical**. Uma rotação de 360° sem perda de altura é executada, em seguida, as pernas se afastam para a **Posição de Abertura**. Uma saída de *Passo à Frente* é executada. (Dif 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	

4. Iniciando na **Posição Carpada Atrás** submersa, com as pernas na vertical, é realizada uma *Barracuda Airborne Split* (estocada para a **Posição Vertical**, seguida da **Posição de Abertura Aérea**). Mantendo a máxima altura, as pernas se juntam para a **Posição Vertical**, seguido de rápida descida. (Dif 2.5)

					Total
NVT=	37.0	19.0	21.0	14.0	91
PV =	4.07	2.09	2.31	1.54	

5. Sequência de Cancã em deslocamento: Iniciando na **Posição de Flutuação de Costas**, deslocando cabeça à frente, um Cancã simples é realizado. Em seguida a perna horizontal flexiona para a **Posição de Flamingo**, e então é elevada para a **Posição de Cancã Duplo**. (Dif 1.7)

					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 conter um lançamento cabeça à frente e uma *Ação em Cadeia* (sequência) com braços ou pernas. Eles podem estar em qualquer lugar na rotina.
7. Com exceção dos movimentos de borda e de entrada, o lançamento e a *Ação em Cadeia*, todos os elementos, obrigatórios e complementares, devem ser realizados simultaneamente e de frente para a mesma direção por todos os membros da equipe. Variações na propulsão e diferentes direções, só são permitidas durante as mudanças de formações e ações subaquáticas. Não são permitidas ações em espelho.

Art 8º TEMPOS LIMITES PARA ROTINAS TÉCNICAS

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

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

9.1 - Primeira Nota - Execução 30%

Considerar	Solo	Dueto	Equipe
Execução	90%	50%	50%
Sincronização	10%	50%	50%

9.2 - Segunda Nota - **Impressão 30%**

Considerar	Solo	Dueto	Equipe
Dificuldade	50%	50%	50%
Coreografia	50%	50%	50%
Interpretação da Música			
Maneira de Apresentação			

9.3 - 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 = 100 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 rotina, 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 LIVRE

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 nadados 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

	SOLO	DUETO	EQUIPE	LIVRE COMBINADA
INFANTIL	2.00	2.30	3.00	3.30
JUVENIL	2.15	2.45	3.30	4.00
JÚNIOR	2.30	3.00	4.00	4.30
SÊNIOR	2.30	3.00	4.00	4.30

11.2.2: O julgamento da Rotina Livre

SS 17.2.1 Primeira Nota – **Execução** - 30%:

Considerar	Solo	Dueto	Equipe	Livre Combinada
Execução	90%	50%	50%	50%
Sincronização	10%	50%	50%	50%

SS 17.2.2 Segunda Nota – **Impressão Artística** 40%

Considerar	Solo	Dueto	Equipe	Livre Combinada
Coreografia	100%	100%	100%	100%
Interpretação da Música				
Maneira de Apresentação				

SS 17.2.3 Terceira Nota – **Dificuldade** 30%

Considerar	Solo	Dueto	Equipe	Livre Combinada
Dificuldade	100%	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. Também será entregue um Troféu para o clube que obtiver o maior número de pontos nesta categoria.

TABELA DE PONTUAÇÃO

COLOCAÇÃO	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
SOLO Técnico e Livre	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
DUETO Técnico e Livre	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
EQUIPE Técnica, Livre e Livre Combinada	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.