



REGULAMENTO

CAMPEONATO PARANAENSE DE NADO ARTÍSTICO 2022

Das inscrições

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

1.1 - Este Campeonato destina-se a clubes Paranaenses e da região sul do país. Podendo haver até 3 clubes convidados de outras regiões do país

1.2 - Para participar do Campeonato Paranaense de Nado Artístico, o clube tem que estar regulamentado na Federação de seu Estado, assim como na CBDA, no ato da inscrição. As atletas das categorias de base (Mirim até infantil) e masters não precisam necessariamente ter vínculo com a CBDA ou com a Federação de origem, as atletas das demais categorias devem estar cadastradas nas suas devidas federações.

1.3 - A inscrição deverá ser enviada a esta Federação - FDAP, no prazo de até 20 (vinte) dias à data prevista como primeiro dia de evento. A inscrição deverá ser enviada na ficha oficial (em anexo). Para efeito de pagamento, todas as provas (incluindo figuras), contarão como quedas na água, que terá o valor de 25,00 reais cada.

1.4 - Qualquer modificação somente será permitida até 24 horas antes do dia programado para o sorteio de ordem de entrada, e apenas entre as atletas já inscritas nas diversas sessões da competição.

Dos Níveis

Art. 2º - Pelo número pequeno de atletas não haverá diferenciação de níveis neste Campeonato.

Das Categorias

Art. 3º - Este Campeonato será destinado a nadadoras das categorias Mirim, Petiz, Infantil, Juvenil, Júnior, Sênior (Absoluto) e Master.

- Mirim com 8 anos ou menos, nascidas em 2014 ou após.
- Petiz com idades de 9 e 10 anos, nascidas em 2012 e 2013.
- Infantil com idades de 11 e 12 anos, nascidas em 2010 e 2011.
- Juvenil – com idades de 12, 13, 14 e 15 anos, nascidas em 2007, 2008, 2009 e 2010.
- Júnior – com idades de 14,15,16,17 e 18 anos, nascidas em 2004, 2005, 2006, 2007 e 2008.
- Sênior (absoluto) – a partir de 15 anos, ou seja, nascidas em 2007 ou antes.
- Master A – com idades entre 24 a 40 anos, ou seja, nascidas entre 1982 e 1998.
- Master B – com idades entre 41 a 55 anos, ou seja, nascidas entre 1967 e 1981.
- Master C – com idades acima de 56 anos, ou seja, nascidas em 1966 ou antes.

3.1 - Cada clube poderá inscrever em cada categoria 2 solos, 2 duetos e 1 equipe, sendo que todos pontuam para o troféu de campeão geral.

3.2 - Os solos e duetos devem obedecer o regulamento de categorias, nos duetos ambas as atletas devem pertencer à mesma categoria descrita acima, com exceção das categorias mirim, petiz e infantil, que as atletas poderão ser de categorias diferentes mas a categoria para a disputa será a da atleta mais velha. E também na categoria Master onde a categoria do dueto será determinada pela média da idade entre as duas participantes.

3.3 - Nas equipes as categorias serão unidas da seguinte forma:

INFANTIL: Serão compostas por atletas das categorias Mirim, Petiz e Infantil.

JUVENIL: Composta por atletas da categoria Juvenil



JÚNIOR: Composta por atletas das categorias Júnior

SÊNIOR (ABSOLUTO): a partir de 15 anos, ou seja, nascidas em 2006 ou antes.

MASTER: Composta por atletas das categorias Master A, B e C.

3.4 - As atletas nascidas em 2010 que forem competir na categoria juvenil, devem obrigatoriamente fazer as figuras desta categoria.

3.5 - As provas de Highlights e combo poderá ter atletas de todas as categorias.

Da Programação

Art. 4º - Nesse Campeonato serão realizadas sessões de Figura e Rotina Livre para as categorias de Mirim, Petiz, Infantil, Juvenil e Master; e Rotina Técnica e Rotina Livre para as categorias Júnior, e Sênior (Absoluto).

4.1 - A prova de Figura valerá 100 pontos; a este total somar-se-á a pontuação de Rotina Livre, que também valerá 100 pontos, para um total final máximo de 200 pontos;

4.2 - Nas demais categorias, o resultado para premiação e pontuação final de clubes, será:

Nas provas de DUETO e EQUIPE: A soma da pontuação da rotina técnica com a pontuação da rotina livre (as atletas devem ser as mesmas nas duas provas, podendo haver trocas entre as reservas). Nas provas de SOLO as rotinas técnica e livre terão premiações e soma de pontos separadas.

Dos Tempos de Rotinas

Art. 5º - Os tempos de rotinas para as diversas provas e categorias serão os seguintes:

CATEGORIAS	SOLOS		DUETOS		EQUIPES	
	Mínimo	Máximo	Mínimo	Máximo	Mínimo	Máximo
Mirim	Livre	1'45"	Livre	2'	Livre	2'30"
Petiz e Infantil	Livre	2'	Livre	2'15"		
Juvenil	2'	2'30"	2'30'	3'	3'15"	3'45"
Júnior e Sênior	2'15"	2'45"	2'45"	3'15"	3'45"	4'15"
Master	Livre	2'15"	Livre	2'30"	Livre	2'45"
Rotinas Técnicas	1'45"	2'15"	2'05"	2'35"	2'35"	3'05"
Highlights					2'	2'30"
Combo					3'45"	4'15"

Da Rotina de Highlights e Combo

Art. 6º - O número mínimo para participação destas rotinas será de 6 atletas e no máximo de 10 atletas.

Da Premiação

Art. 7º- Neste Campeonato para a pontuação final será aplicada a tabela abaixo discriminada, com a finalidade de contagem de pontos, que irá determinar o Clube Campeão, o Vice-campeão e o Terceiro colocado, somando-se os pontos de todas as categorias.

7.1 - Nas categorias Júnior e Sênior, para efeito de premiação e contagem de pontos para os clubes, a pontuação das provas de dueto e equipe será o somatório da pontuação da Rotina Técnica com a pontuação da Rotina Livre. Os solos técnicos e livres contarão como rotinas separadas.

7.2 - A rotina de Highlights contará pontos normalmente para os clubes.

7.3 - Neste campeonato não serão premiados os resultados de figuras. A pontuação de figuras não contarão pontos para o resultado geral.



PROVA		1º	2º	3º	4º	5º	6º
Solos		9	7	6	5	4	3
Duetos		18	16	15	14	13	12
Equipes, Combos e Highlights		24	22	21	19	18	17

PROGRAMAÇÃO

PRIMEIRA ETAPA

SOLO TÉCNICO JÚNIOR

SOLO TÉCNICO SÊNIOR

FIGURAS MIRIM E MASTER

DUETO TÉCNICO JÚNIOR

DUETO TÉCNICO SÊNIOR

FIGURAS PETIZ/INFANTIL E JUVENIL

EQUIPE TÉCNICA JÚNIOR

PREMIAÇÃO SOLOS TÉCNICOS

EQUIPE TÉCNICA SÊNIOR

SEGUNDA ETAPA

EQUIPE LIVRE COMBINADA

SOLO MIRIM

SOLO INFANTIL

SOLO JÚNIOR

SOLO MASTER A

SOLO MASTER B

SOLO MASTER C

DUETO PETIZ

DUETO JUVENIL

DUETO SÊNIOR

EQUIPE INFANTIL

EQUIPE JÚNIOR

TERCEIRA ETAPA

HIGHLIGHTS

SOLO PETIZ

SOLO JUVENIL

SOLO SÊNIOR

DUETO MASTER A

DUETO MASTER B

DUETO MASTER C

DUETO MIRIM

DUETO INFANTIL

DUETO JÚNIOR

EQUIPE MASTER

EQUIPE JUVENIL

EQUIPE SÊNIOR

OBS: Conforme a necessidade serão feitos intervalos entre as provas para descanso das atletas.

FIGURAS MIRIM

Obrigatórias

100 Veleiro Alternado

1.3

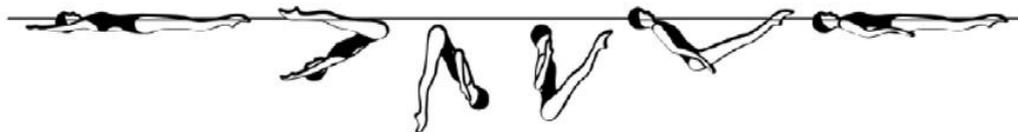
Inicia-se em uma Posição de Costas. Uma perna permanece ao longo da superfície. O pé da outra perna se move pelo lado interno da perna estendida para assumir uma Posição de Costas com o Joelho Flexionado. O dedo do pé se move pelo lado interno da perna estendida até que uma posição de costas seja obtida. Repetir o movimento com a outra perna.



303 Cambalhota carpada atrás

1.5

Partindo de uma Posição de Costas com o corpo permanecendo paralelo e o mais próximo possível da superfície, as pernas se levantam rapidamente para assumir a Posição Carpada Atrás. Sem pausa, o corpo gira para trás, mantendo a posição, por um eixo lateral até que os pés e a cabeça simultaneamente alcancem, a superfície. A figura finaliza com a posição de costas.



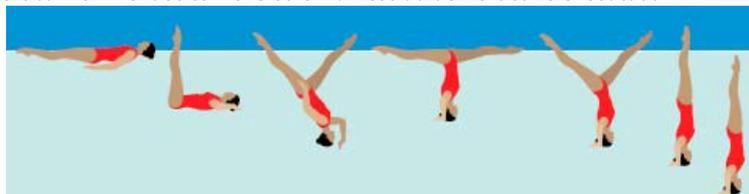
Grupos de Sorteio

GRUPO 1

302 Blossom

1.4

Partindo de uma Posição de Costas o tronco desce ao mesmo tempo em que os quadris flexionam para assumir a Posição de Cancã Duplo Submerso. Os pés se separam na superfície ao mesmo tempo em que os quadris sobem e o corpo assume a Posição de Abertura. As pernas se juntam para assumir a Posição Vertical no nível dos tornozelos. Uma *Descida de Vertical* é executada..



300 Pequena Bailarina

1.6

Partindo da Posição de Frente uma parcial Cambalhota Carpada à Frente é realizada até que o corpo assuma a Posição de Cancã Duplo Submerso. Uma das pernas flexiona para assumir a Posição de Flamingo Submerso. Mantendo essa posição, o corpo sobe até que a Posição de Flamingo de Superfície seja alcançada. A perna de cancã flexiona até a posição de tina de superfície e as pernas e o corpo se estendem até assumir a Posição de Costas.

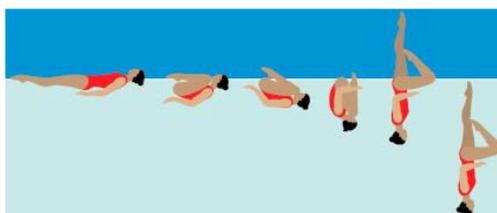


GRUPO 2

314 Kipnus

1.4

Partindo da Posição de Costas, uma Cambalhota Grupada Atrás, parcial, é realizada até que as canelas estejam perpendiculares à superfície. O tronco se desenrola ao mesmo tempo em que as pernas assumem a Posição Vertical com o Joelho Flexionado na linha vertical formada no meio do caminho entre os quadris e a linha vertical que passa pela cabeça e canelas. Uma *Descida de Vertical* é executada na Posição Vertical com o Joelho Flexionado.



401 Peixe-espada

2.0

Partindo da Posição de Frente a Posição de Frente com Joelho Flexionado é assumida. As costas se arqueiam mais ao mesmo tempo em que a perna estendida se eleva da superfície em um arco de 180°, até que o corpo assuma uma Posição de Arco de Superfície Joelho Flexionado. O joelho flexionado estende para assumir a Posição de Arco de Superfície, e com um movimento contínuo se realiza uma *Saída de Arco* para a Posição de Costas.



GRUPO 3

200 Pequeno Cisne

1.8

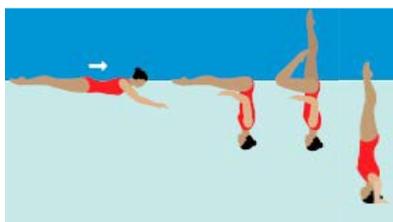
Arcar o corpo indo em direção à cabeça até a Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado. A perna flexionada se estende para assumir a Posição de Cavaleiro. A perna estendida acima da água desce unindo-se à outra para o corpo assumir uma posição de arco de superfície. E o corpo desliza para a posição básica de costas. A cabeça ocupa, na superfície, o lugar dos quadris no início da ação.



363 Pingo d'água sem o meio giro

1.3

A partir da Posição de Frente a *Posição Carpada à Frente* é assumida. As pernas são elevadas simultaneamente para assumir a Posição Vertical com o Joelho Flexionado. Uma descida de vertical é realizada enquanto a perna flexionada se estende para a Posição Vertical, antes que os tornozelos alcancem a superfície da água.



PETIZ E INFANTIL

Figuras obrigatórias

101 Cancã Simples

1.6

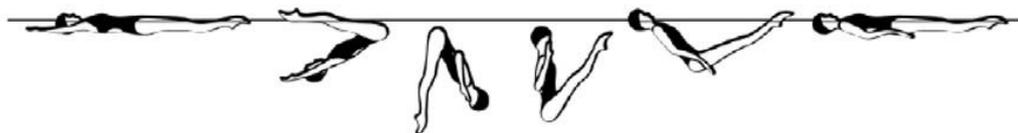
Iniciar na Posição de Costas. Uma perna permanece na superfície. O pé da outra perna é trazido pelo lado interno da perna estendida para assumir uma Posição de Costas com Joelho Flexionado. O joelho estende, sem que ocorra movimento da coxa, para adotar a Posição de Cancã. A perna de cançã é flexionada, sem nenhum movimento da coxa até alcançar a Posição de Costas com Joelho Flexionado. O dedo do pé se move pelo lado interno da perna estendida até que uma Posição de Costas seja obtida.



303 Cambalhota carpada atrás

1.5

Partindo de uma Posição de Costas com o corpo permanecendo paralelo e o mais próximo possível da superfície, as pernas se levantam rapidamente para assumir a Posição Carpada Atrás. Sem pausa, o corpo gira para trás, mantendo a posição, por um eixo lateral até que os pés e a cabeça simultaneamente alcancem, a superfície. A figura finaliza com a posição de costas.

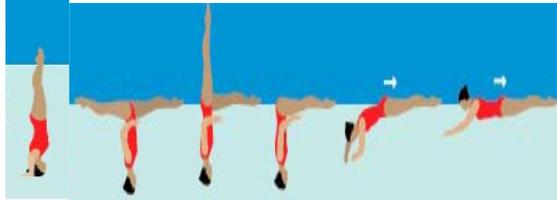


Grupo de Sorteio 1

420 Final de Passo atrás

1.7

Partindo da Posição vertical submersa os pés se afastam acompanhando a linha da água até alcançar a Posição de Abertura. A figura finaliza com uma *Saida de Passo Atrás* até alcançar a Posição de Frente.



300 Pequena Bailarina

1.6

Partindo da Posição de Frente uma parcial Cambalhota Carpada à Frente é realizada até que o corpo assuma a Posição de Cancã Duplo Submerso. Uma das pernas flexiona para assumir a Posição de Flamingo Submerso. Mantendo essa posição, o corpo sobe até que a Posição de Flamingo de Superfície seja alcançada. A perna de cancã flexiona até a posição de tina de superfície e as pernas e o corpo se estendem até assumir a Posição de Costas.

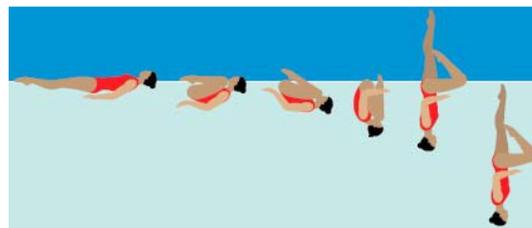


Grupo de Sorteio 2

314 Kipnus

1.4

Partindo da Posição de Costas, uma Cambalhota Grupada Atrás, parcial, é realizada até que as canelas estejam perpendiculares à superfície. O tronco se desenrola ao mesmo tempo em que as pernas assumem a Posição Vertical com o Joelho Flexionado na linha vertical formada no meio do caminho entre os quadris e a linha vertical que passa pela cabeça e canelas. Uma *Descida de Vertical* é executada na Posição Vertical com o Joelho Flexionado.



401 Peixe-espada

2.0

Partindo da Posição de Frente a Posição de Frente com Joelho Flexionado é assumida. As costas se arqueiam mais ao mesmo tempo em que a perna estendida se eleva da superfície em um arco de 180°, até que o corpo assuma uma Posição de Arco de Superfície Joelho Flexionado. O joelho flexionado estende para assumir a Posição de Arco de Superfície, e com um movimento contínuo se realiza uma *Saída de Arco* para a Posição de Costas.



Grupo de Sorteio 3

200 Pequeno Cisne

1.8

Arcar o corpo indo em direção à cabeça até a Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado. A perna flexionada se estende para assumir a Posição de Cavaleiro. A perna estendida acima da água desce unindo-se à outra para o corpo assumir uma posição de arco de superfície. E o corpo desliza para a posição básica de costas. A cabeça ocupa, na superfície, o lugar dos quadris no início da ação.



363 Pingo d'água

1.5

A partir da Posição de Frente a *Posição Carpada à Frente* é assumida. As pernas são elevadas simultaneamente para assumir a Posição Vertical com o Joelho Flexionado. Um Parafuso de 180° é realizado enquanto a perna flexionada se estende para a Posição Vertical, antes que os tornozelos alcancem a superfície da água.



JUVENIL

Figuras obrigatórias

423 Ariana

2.2

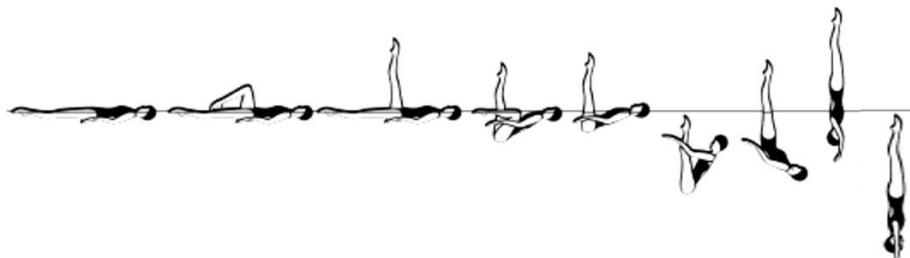
Uma figura *Passo Atrás* é executada até a Posição de Abertura. Mantendo a posição das pernas mantida na superfície, os quadris giram 180°. A figura finaliza com uma *Saída de Passo a Frente* até alcançar a Posição de Costas.



143 Rio sem spin 360

2.8

Um Flamingo é executado até a Posição de Flamingo de Superfície. A perna horizontal é estendida para assumir a Posição de Cancã Duplo de Superfície. O corpo submerge verticalmente para a Posição Carpada Atrás, com os dedos dos pés logo abaixo da superfície. A figura é completada com uma Barracuda

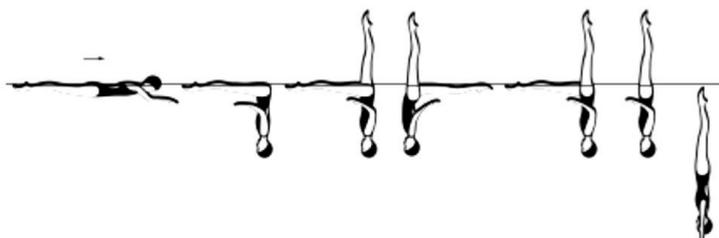


Grupo de Sorteio 1

351 Júpiter

2.8

Uma Dalecarlia é executada até a Posição de Cavaleiro. Mantendo o alinhamento vertical do corpo, a perna horizontal se move num arco de 180° na superfície da água para assumir a Posição de Rabo de Peixe. A perna horizontal é levantada para a Posição Vertical. Uma *Descida de Vertical* é executada.



439 Oceanita

1.8

A figura Nova é executada até assumir a Posição de Arco de Superfície com o Joelho Flexionado. A perna horizontal é levantada enquanto a perna flexionada é estendida para a Posição Vertical. Uma *Descida de Vertical* completa a figura.

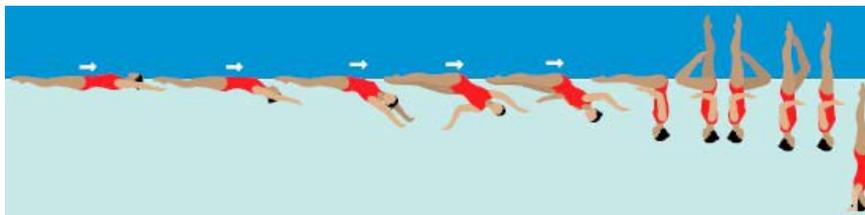


Grupo de Sorteio 2

240 Albatroz

2.2

Com a cabeça liderando o movimento um *Dolphinho* é iniciado até que os quadris estejam próximos a submergir. Neste ponto, os quadris, pernas e pés continuam deslizando pela superfície, ao mesmo tempo em que o corpo rola sobre si para assumir uma *Posição Carpada à Frente*. As pernas, simultaneamente, se levantam da superfície para a Posição Vertical Joelho Flexionado. Um *Meio Giro* é executado. O joelho da perna flexionada é estendido para a Posição Vertical. Uma *Descida de Vertical* é realizada.



403 Rabo de peixe espada

2.3

Partindo da Posição de Frente a Posição de Frente com Joelho Flexionado é assumida. As costas se arqueiam mais ao mesmo tempo em que a perna estendida se eleva em um arco de 180° sobre a superfície. Quando a perna estendida passar pela vertical, a perna flexionada se estende, com o pé seguindo uma linha vertical para assumir Posição de Cavaleiro. A perna vertical desce em direção à superfície com o corpo assumindo uma Posição de Arco de Superfície. Uma *Saída de Arco de Superfície para a Posição de Costas* finaliza a figura.

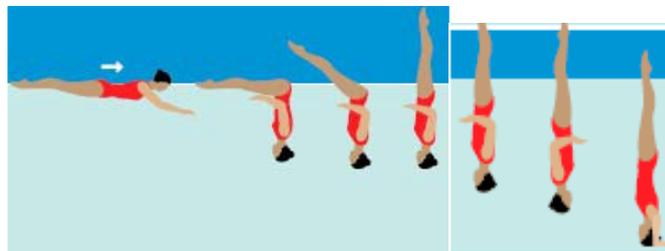


Grupo de Sorteio 3

355e Boto parafuso de 360

1.9

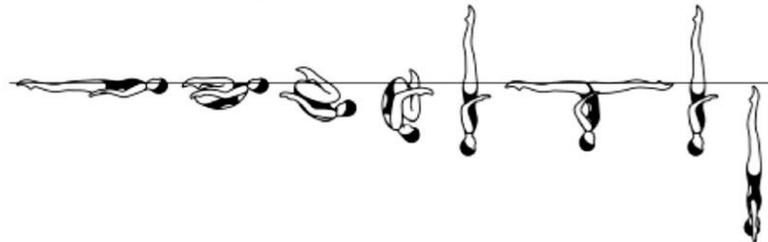
A partir da Posição de Frente a *Posição Carpada à Frente* é assumida. As pernas se elevam da superfície para assumir a Posição Vertical. Um parafuso de 360 é realizado.



315 Gaivota

2.1

Partindo da Posição de Costas, uma *Cambalhota Grupada Atrás* parcial, é realizada até que as canelas estejam perpendiculares à superfície. O tronco se desenrola rapidamente ao mesmo tempo em que as pernas assumem a Posição Vertical, na linha vertical formada no meio do caminho entre os quadris e a linha vertical que passa pela cabeça e canelas. As pernas se afastam e movem rápido e simetricamente para a superfície para assumir a Posição de Abertura. As pernas se juntam rápido e simetricamente para reassumir a Posição Vertical. Uma *Descida de Vertical* é executada no mesmo tempo das ações iniciais da figura.



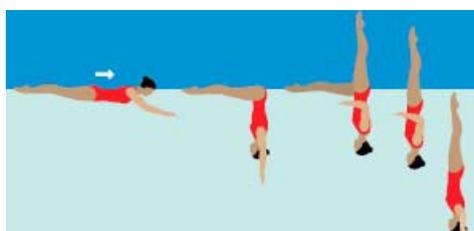
MASTER

Todas obrigatórias

348 Torre

1.9

A partir da Posição de Frente a *Posição Carpada à Frente* é assumida. Uma perna é elevada para a Posição de Rabo de Peixe. A perna horizontal é elevada para a Posição Vertical. Uma *Descida de Vertical* é realizada para terminar a figura.



360 Passo a frente

1.9

A partir da Posição de Frente a *Posição Carpada à Frente* é assumida. Uma das pernas se levanta realizando um arco de 180° sobre a superfície até assumir a Posição de Abertura. Uma *Saída de Passo à Frente* é realizada para terminar a figura.



110 Cancã duplo

1.7

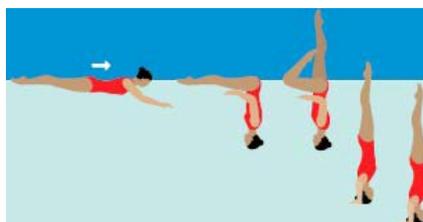
Partindo da Posição de Costas, fazer uma posição de veleiro e a mesma perna é elevada para a Posição de Cancã. A canela da perna horizontal se move pela superfície para assumir a Posição de Flamingo na Superfície. A perna flexionada é estendida para a Posição de Cancã Duplo na Superfície. As pernas flexionam para uma posição de tina e estende-se para a posição básica de costas.



363 Pingo d'água

1.5

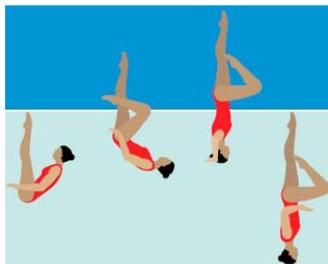
A partir da Posição de Frente a *Posição Carpada à Frente* é assumida. As pernas são elevadas simultaneamente para assumir a Posição Vertical com o Joelho Flexionado. Um Parafuso de 180° é realizado enquanto a perna flexionada se estende para a Posição Vertical, antes que os tornozelos alcancem a superfície da água.



306 Barracuda com o joelho flexionado

1.8

Partindo da Posição submersa de Carpada Atrás, com os dedos dos pés logo abaixo da superfície. Um *Impulso* é executado enquanto um pé se move pela parte interna da perna estendida para assumir a Posição Vertical com Joelho Flexionado. Uma *Descida de Vertical* é executada na Posição Vertical com Joelho Flexionado, no mesmo tempo do *Impulso*.



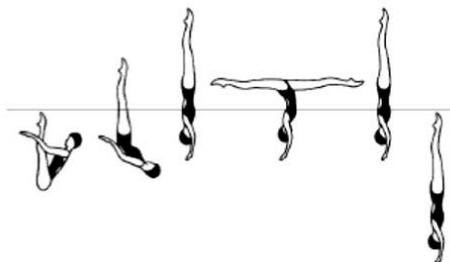
ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

JÚNIOR

SOLOS

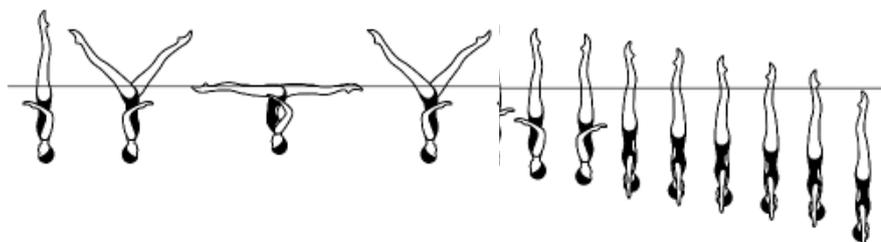
1 - Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa, com as pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda com Abertura Aérea é executada

2.5



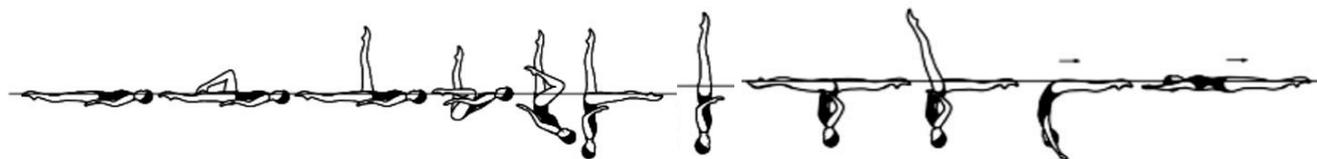
2 - Iniciando na Posição Vertical, o corpo faz uma rotação de 360º enquanto as pernas se movem simetricamente para a superfície, para assumir a Posição de Abertura. Continuando na mesma direção, uma rotação adicional de 360º é completada enquanto as pernas se elevam simetricamente para assumir a Posição de Vertical. Um *Parafuso Contínuo de 1080º* (3 rotações), é executado na mesma direção.

2.5

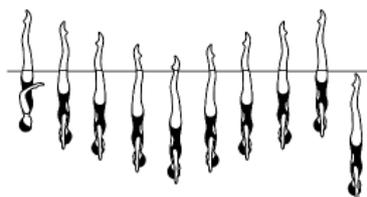


3 – Um Flamingo é executado até a Posição de Flamingo na Superfície, com deslocamento cabeça à frente. Com a perna vertical se mantendo na posição, os quadris são elevados enquanto o tronco se desenrola e a perna flexionada se move com o joelho na superfície para assumir a Posição de Rabo de Peixe. A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

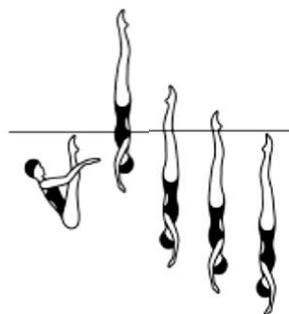
3.2



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

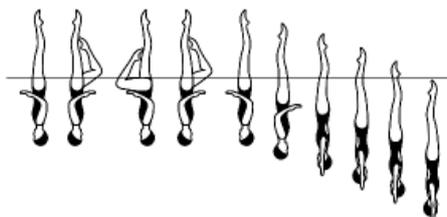


5 - Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa, com pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda com Parafuso Contínuo de 360° é executado. 2.0



DUETOS

1 – Iniciando na Posição Vertical, um *giro de 360°* é executado enquanto uma perna é flexionada para a Posição Vertical com Joelho Flexionado. Continuando na mesma direção, um *giro adicional de 360°* é completado, enquanto a perna flexionada é estendida para a posição vertical. um *parafuso contínuo de 720°* (2 rotações) é executado. 2.2



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

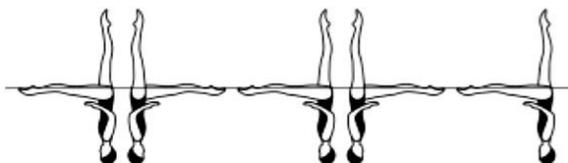
assumir a Posição de Flamingo na Superfície. A perna horizontal é estendida horizontalmente para a Posição de Cancã. A perna vertical desce estendida para a Posição de Costas. Deslocamento de cabeça a frente é permitido durante a sequência de Cancã.

2.9



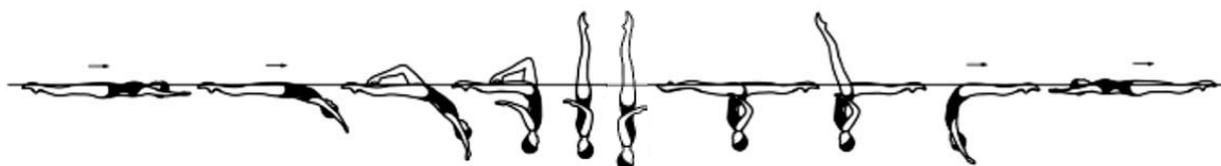
3 - Iniciando e mantendo a Posição Rabo de Peixe, com a perna horizontal conduzindo o movimento na direção da perna vertical, duas rotações rápidas (720°) são executadas.

1.8



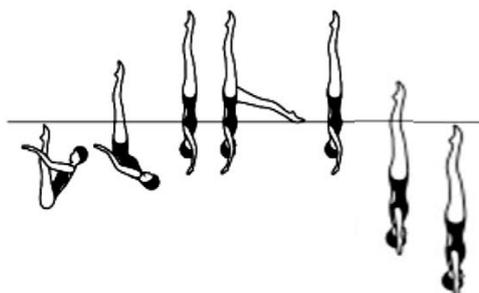
4 - Um Ciclone é executado até a Posição Vertical. Um Meio Giro é executado. Continuando na mesma direção uma rotação de 180° é executada enquanto as pernas se abrem simetricamente para assumir a Posição de Abertura. Uma Saída de Passo à Frente é executada.

3.0



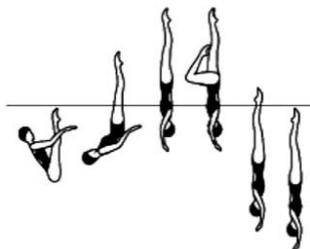
5 - Partindo de uma Posição Carpada Atrás Submersa, com as pernas perpendiculares à superfície, um Peixe Voador é executado.

2.5



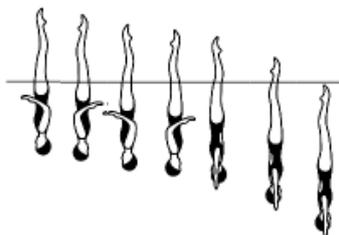
1 – Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa com as pernas perpendiculares à superfície, um *Impulso* é executado para a Posição Vertical e sem perda de altura uma perna é flexionada para a Posição Vertical com Joelho Flexionado. Um *rápido Parafuso de 180°* é executado enquanto a perna flexionada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

2.3



2 – Iniciando na Posição Vertical, Um *meio giro (180°)* é executado, seguido de um *Parafuso Contínuo de 720°* (2 rotações).

1.8

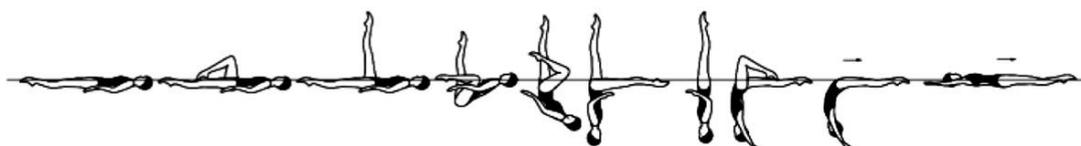


3 – Um *Ciclone* é executado até a Posição Vertical. As pernas se movem simetricamente para a superfície da água para assumir a Posição de Abertura. Uma *Saída de Passo à Frente* é executada.

2.6

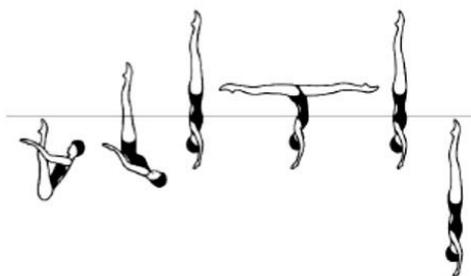


4 – *Figura Manta Ray*: Um *Flamingo* é executado até a Posição de Flamingo na Superfície, deslocando cabeça à frente. Com a perna de *Cancã* mantendo a posição vertical, os quadris são elevados enquanto o tronco se desenrola e a perna flexionada se move, com o joelho na superfície, para assumir a Posição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



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

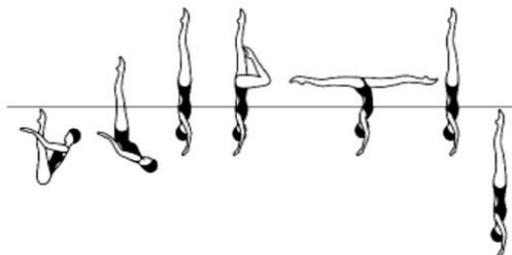
2.5



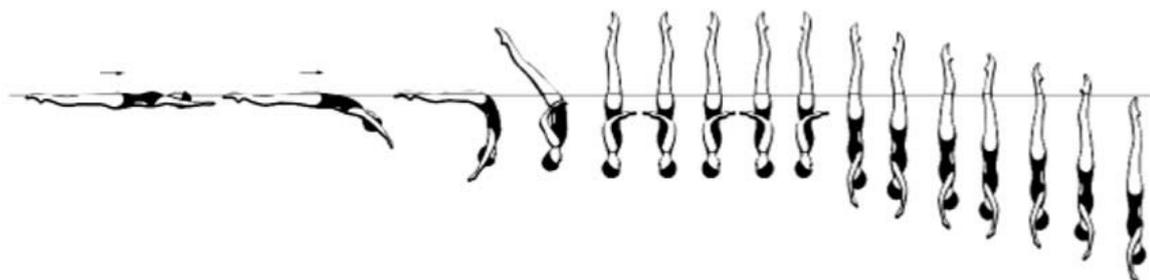
SÊNIOR

SOLOS

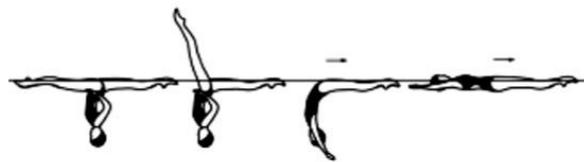
1 - Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa, com as pernas perpendiculares à superfície, um Impulso é executado para a Posição Vertical e sem perda de altura, uma perna é flexionada, rapidamente, para assumir a Posição Vertical com Joelho Flexionado, e, enquanto a perna vertical desce para frente,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



2 – Um *dolphin* é iniciado, e as costas continuam arqueando para assumir a posição de arco de superfície. As pernas são elevadas para a posição vertical. *dois giros completos (720°)* são executados, e continuando na mesma direção um *parafuso contínuo de 1080°* (3 rotações) é executado. 3.4



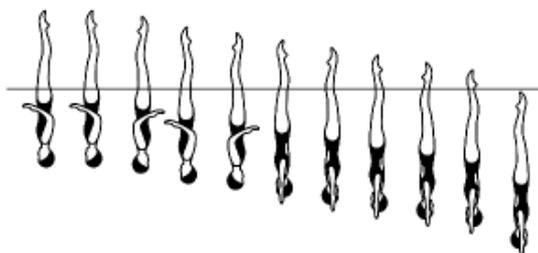
3 – Um Flamingo é executado até a Posição de Flamingo na Superfície, com deslocamento cabeça à frente. Com a perna vertical se mantendo na posição, os quadris são elevados enquanto o tronco se desenrola e a perna flexionada se move com o joelho na superfície para assumir a Posição de Rabo de Peixe. A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





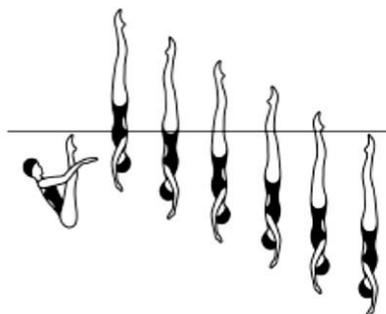
4 – Iniciando na Posição Vertical, Um Giro Completo (360°) é executado, seguido de um Parafuso Contínuo de 1440° (4 rotações).

2.2



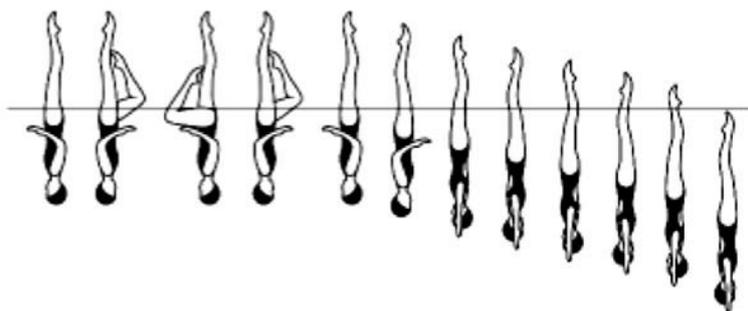
5 - Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa, com pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda com Parafuso Contínuo de 720° (2 rotações) é executada.

2.3



DUETOS

1 – Iniciando na Posição Vertical, um giro de 360° é executado enquanto uma perna é flexionada para a Posição Vertical com Joelho Flexionado. Continuando na mesma direção, um giro adicional de 360° é completado, enquanto a perna flexionada é estendida para a posição vertical. um parafuso contínuo de 1080° (3 rotações) é executado. 2.9



2 – Partindo da Posição de Costas, uma perna é elevada estendida para a Posição de Cancã. A canela da perna horizontal se move pela superfície para assumir a Posição de Flamingo na Superfície. A perna flexionada é estendida

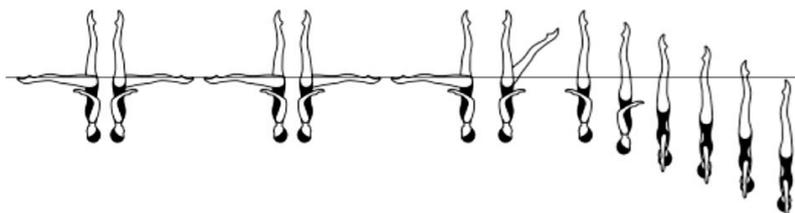
para a Posição de Cancã Duplo na Superfície. Mantendo as pernas na vertical, o corpo submerge para assumir a Posição Carpada Atrás Submersa até que os dedos dos pés estejam logo abaixo da superfície. O corpo executa uma rotação de 360° enquanto sobe para a superfície e simultaneamente flexiona uma perna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

2.9



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

2.8



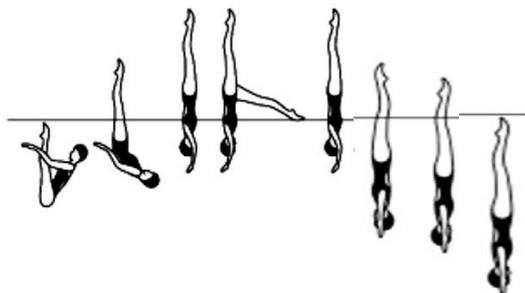
4 - Um Ciclone é executado até a Posição Vertical. Um Meio Giro é executado. Continuando na mesma direção uma rotação de 180° é executada enquanto as pernas se abrem simetricamente para assumir a Posição de Abertura. Uma Saída de Passo à Frente é executada.

3.0



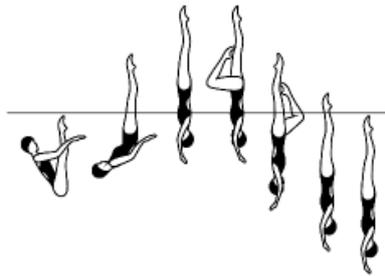
5 - Partindo de uma Posição Carpada Atrás Submersa, com as pernas perpendiculares à superfície, um Peixe Voador é executado, seguido de um giro de 360.

2.8



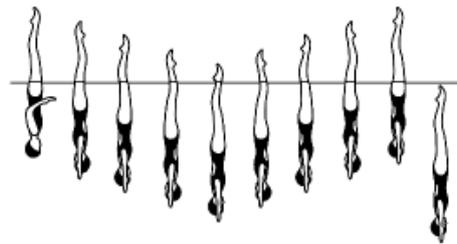
1 – Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa com as pernas perpendiculares à superfície, um Impulso é executado para a Posição Vertical e sem perda de altura uma perna é flexionada para a Posição Vertical com Joelho Flexionado. Um *rápido Parafuso de 360°* é executado enquanto a perna flexionada se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

2.5



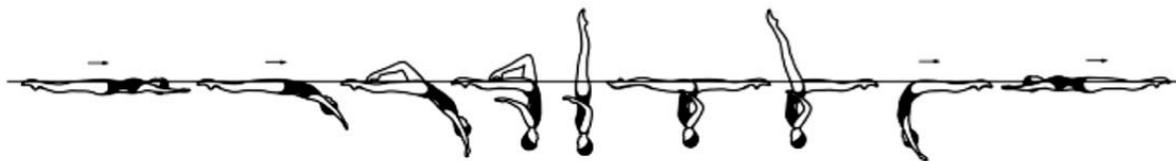
2 - Iniciando na Posição Vertical, um *Giro Completo* (360°) é executado, seguido de um *Parafuso Combinado* de 1080° (3 rotações).

2.7

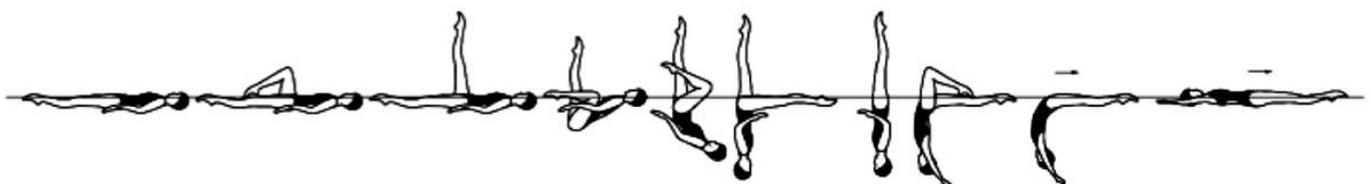


3 – Um *Ciclone* é executado até a Posição Vertical. As pernas se movem simetricamente para a superfície da água para assumir a Posição de Abertura. Uma *Saída de Passo à Frente* é executada.

2.6



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



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

2.5

