



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

## REGULAMENTO

### CAMPEONATO BRASILEIRO DE NADO SINCRONIZADO

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

#### SÊNIOR - e PRINCIPIANTE

#### (2017)

##### **Das inscrições**

**Art. 1º** - Os Campeonatos Brasileiros serão regidos pelas regras FINA e pelo Regulamento específico dos Campeonatos.

**Art. 2º** - Estes Campeonatos destinam-se a clubes de todas as regiões do país Nível A, Nível B e Principiante.

**2.1** - Os clubes de Nível A são aqueles que já competem Nado Sincronizado há mais de cinco (5) anos; sendo a participação como Nível B não permitida. Um clube Nível A somente poderá voltar à condição de Nível B se não competir os Campeonatos e Torneios Oficiais por cinco (5) anos consecutivos, ou mais.

**2.2** - Será considerado como Nível B aquele clube que após competir por cinco (5) anos ou menos em 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 em um mesmo Campeonato ou Torneio, competir em uma categoria como Nível A em outra categoria no nível B. Assim a atleta somente poderá competir ou como Nível A ou como Nível B.

**2.3.1** - Ao clube de Nível B será permitido 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 somente será autorizado competir no Nível B. No caso de haver constatação que uma atleta competiu em diferentes categorias num mesmo Campeonato/e ou Torneio, o clube será desclassificado das provas em que a referida atleta competiu.



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

**Art. 3º** - Para participar dos Campeonatos Brasileiros, 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, no prazo de até 20 (vinte) dias à data prevista como primeiro dia de evento (esta data de inscrição consta do calendário do Nado Sincronizado 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, que não substitui a inscrição enviada pela Federação (oficial). Após esta data, prevista no calendário, não será aceita nenhuma inscrição.

**3.2** - A inscrição deverá estar corretamente preenchida, contendo os seguintes dados:

- 1- Data de nascimento;
- 2- O nº de registro na CBDA da nadadora, assim como seu nível e categoria;
- 3- Designar a prova na qual a nadadora competirá com nomeação de: Solo e sua reserva; 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 deverá que ser enviada através da Federação o(s) nome(s) dos juízes que atuarão no respectivo Campeonato e/ou Torneio. Não haverá 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 Natação Artística deverão enviar estes nomes no início da temporada.** Com isto possibilitará a nós, 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.



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE







CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) • [cbda@cbda.org.br](mailto:cbda@cbda.org.br)

**3.2.2** – Em caso de Campeonatos e/ou Torneios realizados em Federações com corpo de Arbitragem de Nado Sincronizado, serão utilizados os Juízes da respectiva Federação e completado o quadro de Arbitragem por Juízes das demais Federações participantes do Campeonato.

**3.3 - Somente entre as atletas já inscritas nas diversas sessões da competição poderá haver modificação na planilha de competição. Esta alteração 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 (se este for o caso), 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](mailto:nadosincronizado@cbda.org.br) no tempo previsto.

**3.3.1** - O foro do Congresso Técnico será aquele em que cortes e/ou correções ao programa serão consentidos não sendo 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 haver laudo médico.

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



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

### 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** – Estes Campeonatos e/ou Torneios serão destinados a nadadoras das categorias Infantil, Juvenil, Júnior e Sênior.

- Infantil com 12 anos ou menos, nascidas em 2005 ou após.
- Juvenil – com idades de 13,14 e 15 anos, nascidos em 2004, 2003, 2002.
- Júnior – com idades de 15, 16,17 e 18 anos, nascidos em 2002, 2001, 2000,1999.
- Sênior – a partir de 15 anos, ou seja, nascidos em 2002 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, 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.

**4.2** - O clube que tiver 9 atletas poderá inscrever: ▪ Mais 1 solo numa segunda equipe; está 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 1 dueto, e mais uma equipe; as atletas desta segunda equipe não poderão pertencer à primeira equipe sequer como reservas.



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE







CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

**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** – Nos Campeonato e/ou Torneios serão realizadas sessões de Figura e Rotina Livre para as categorias de Infantil, Juvenil e Júnior; e Rotina Técnica, Rotina Livre e Rotina Livre Combinada para a categoria Sênior. A(s) nadadora(s) inscrita(s) nos Campeonatos e/ou Torneios, 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 reservas na sessão de Rotina. 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 de 200 pontos; (nas categorias Infantil, Juvenil e Júnior). Serão premiados os três primeiros lugares. 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 valendo 100 pontos, ou seja, 100 pontos para Rotina Livre e também 100 pontos para a Rotina Técnica, com premiações independentes. A Rotina Livre Combinada também valerá 100 pontos e terá premiação.

**\*No caso do dueto misto, em 2017, não haverá prova de Figura em nenhuma categoria.**

**\*\*Para participação no Torneio Interfederativo de 2018 é necessário que o atleta participe do Campeonato Brasileiro de Categorias de 2017.**

## SESSÃO DE FIGURAS

**Art. 6o** - A sessão de figuras equivalerá ao máximo de 100 pontos no 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. Esse ano haverá premiação para os primeiros, segundos e terceiros lugares de Figuras.



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

**6.1** - Essa premiação de Figuras não será computada para a pontuação final de clubes.  
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:

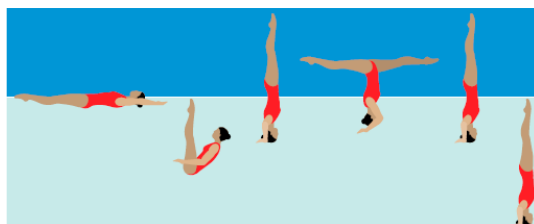
### 6.1.1 - JÚNIOR - CATEGORIA DE IDADE 15-16-17-18 ANOS

#### Obrigatórias:

#### 1 - 308 BARRACUDA COM ABERTURA AÉREA

2.8

Partindo de uma Posição de Costas, as pernas se levantam ao mesmo tempo em que o corpo submerge para uma Posição Carpada Atrás Sumersa e 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.



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE







CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

|     |      |      |      |  | Total |
|-----|------|------|------|--|-------|
| NVT | 12.0 | 29.0 | 46.0 |  | 87    |
| PV  | 1.38 | 3.33 | 5.29 |  |       |

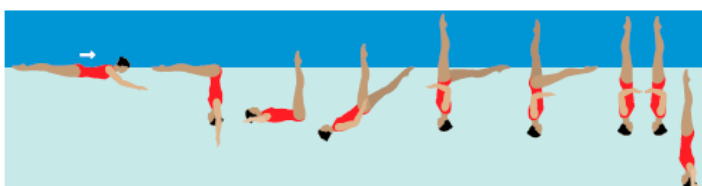
## GRUPOS PARA SORTEIO

### 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.

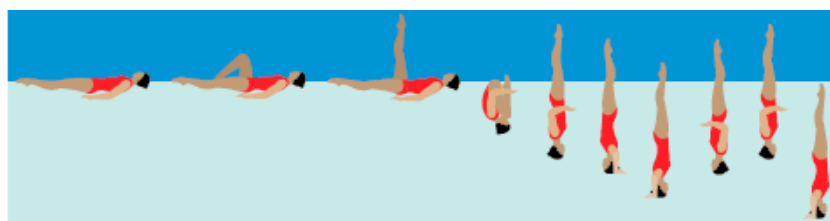


|     |      |      |      |      |      |      |      |  | Total |
|-----|------|------|------|------|------|------|------|--|-------|
| NVT | 12.0 | 12.0 | 19.5 | 13.0 | 18.5 | 23.0 | 14.0 |  | 112   |
| PV  | 1.07 | 1.07 | 1.74 | 1.16 | 1.65 | 2.05 | 1.25 |  |       |

#### 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 na linha vertical mediana entre quadris e cabeça e queixo. Um Parafuso Combinado de 360° é realizado.



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

|     |      |      |      |      |      |      |  | 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 (MANTA RAY)

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.

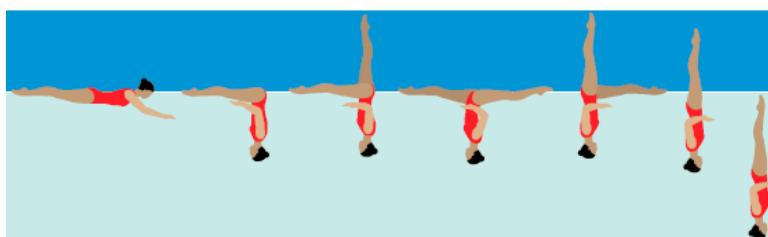


|     |      |      |      |      |      |      |      |  | Total |
|-----|------|------|------|------|------|------|------|--|-------|
| NVT | 10.5 | 11.0 | 10.5 | 22.5 | 23.5 | 15.5 | 11.0 |  | 104.5 |
| PV  | 1.00 | 1.05 | 1.00 | 2.15 | 2.25 | 1.48 | 1.05 |  |       |

### 4 – 343 – BORBOLETA (BUTTERFLY)

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 realizada.



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE







CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

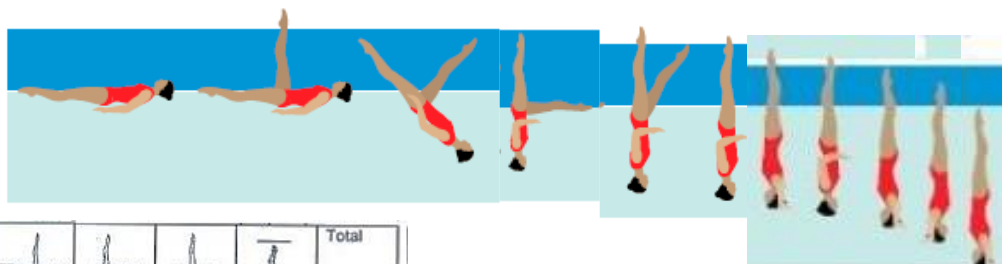
|     |      |      |      |      |      |      |  | Total |
|-----|------|------|------|------|------|------|--|-------|
| NVT | 12.0 | 13.5 | 28.0 | 27.5 | 18.5 | 14.0 |  | 113.5 |
| PV  | 1.06 | 1.19 | 2.47 | 2.42 | 1.63 | 1.23 |  |       |

### 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.

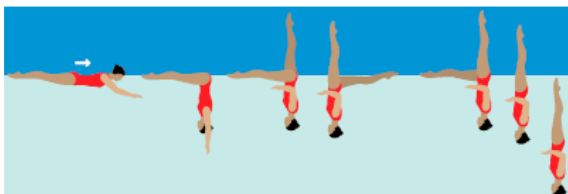


|     |      |      |      |      |      |  | Total |
|-----|------|------|------|------|------|--|-------|
| NVT | 10.5 | 11.0 | 26.0 | 18.5 | 27.0 |  | 93    |
| PV  | 1.13 | 1.18 | 2.80 | 1.99 | 2.90 |  |       |

#### 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 |  |       |



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

## 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.

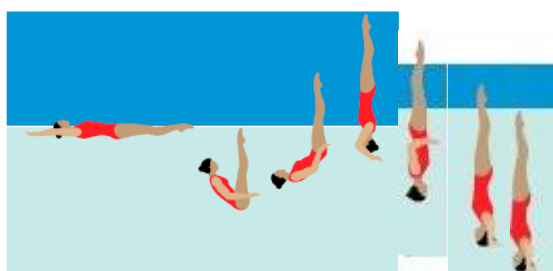


|     |      |      |      |      |      |  | Total |
|-----|------|------|------|------|------|--|-------|
| NVT | 16.0 | 21.0 | 9.0  | 24.0 | 11.0 |  | 81    |
| PV  | 1.98 | 2.59 | 1.11 | 2.96 | 1.36 |  |       |

#### 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 |  |       |



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE







CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

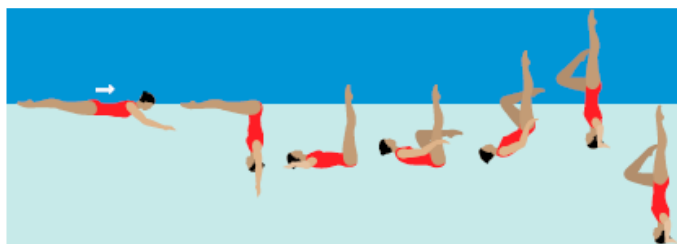
## GRUPOS PARA SORTEIO

### 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.

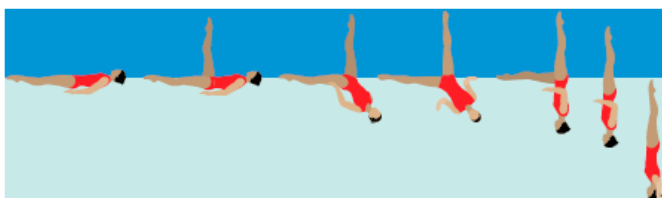


|     |  |      |      |      |      |      | Total |
|-----|--|------|------|------|------|------|-------|
| NVT |  | 12.0 | 12.0 | 5.0  | 30.0 | 10.0 | 69    |
| PV  |  | 1.74 | 1.74 | 0.72 | 4.35 | 1.45 |       |

#### 4 - 115 CATALINA

2.3

Assumir a Posição de Cancã. Executar uma rotação de Catalina. Elevar a perna horizontal para a Posição Vertical. 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 |       |



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



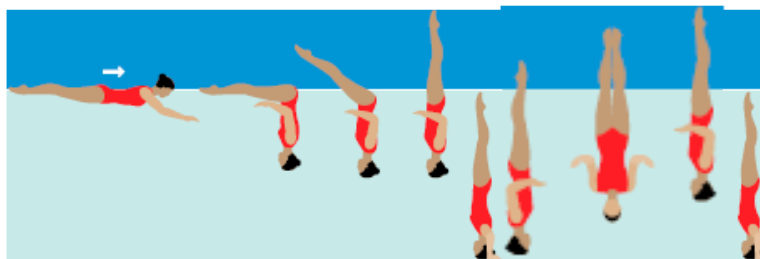
Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

## 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.

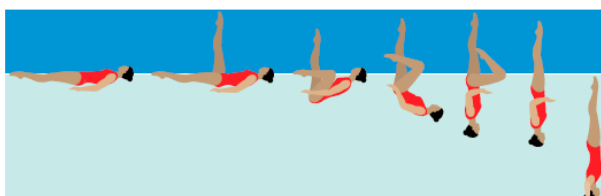


|     |      |      |      |      |      |  | Total |
|-----|------|------|------|------|------|--|-------|
| NVT | 12.0 | 29.0 | 14.0 | 19.0 | 14.0 |  | 88    |
| PV  | 1.36 | 3.30 | 1.59 | 2.16 | 1.59 |  |       |

### 4 - 140 FLAMINGO JOELHO FLEXIONADO

2.4

Da Posição de Costas realizar uma subida de Cancã, 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.



|     |      |      |      |      |      |      | 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 |       |



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE







CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



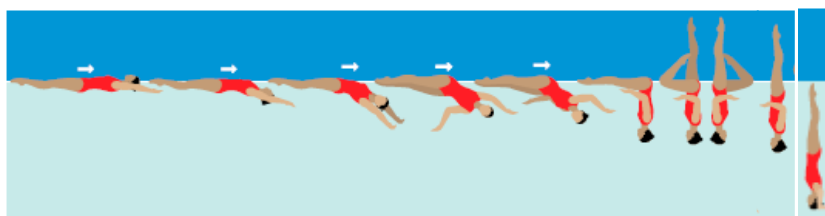
Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

### GRUPO 3

#### 3- 240a ALBATROZ ½ GIRO

2.6

Na Posição de Costas iniciar um Dolfinho 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.

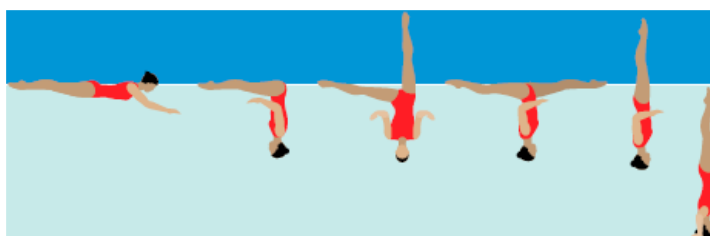


|     |      |      |      |      |      | Total |
|-----|------|------|------|------|------|-------|
| NVT | 12.0 | 16.0 | 15.5 | 16.5 | 14.0 | 74    |
| PV  | 1.62 | 2.16 | 2.09 | 2.23 | 1.89 |       |

#### 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, 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.



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



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

### 6.1.3 INFANTIL CATEGORIA DE 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.

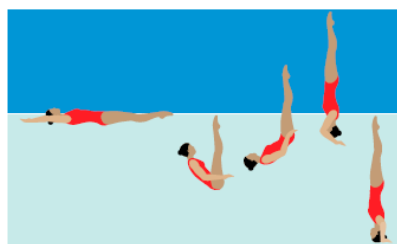


|     |      |      |      |      | Total |
|-----|------|------|------|------|-------|
|     |      |      |      |      |       |
| NVT | 10.5 | 11.0 | 11.0 | 10.5 | 43    |
| PV  | 2.44 | 2.56 | 2.56 | 2.44 |       |

#### 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 |       |

#### GRUPOS PARA SORTEIO

#### 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. Finalizar com Descida de Vertical.



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE



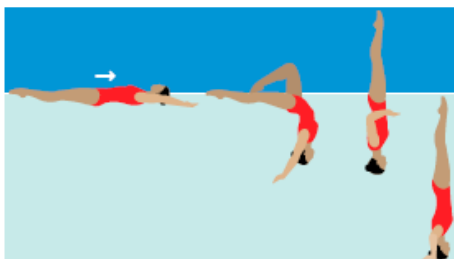




CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

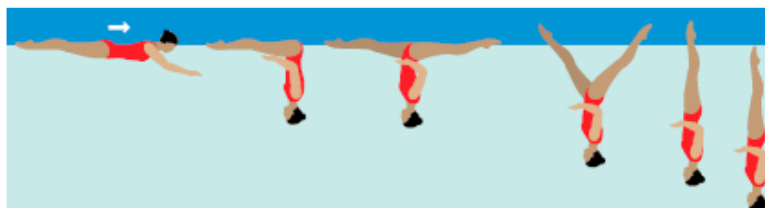


|     |      |      |      |  | Total |
|-----|------|------|------|--|-------|
| NVT | 19.5 | 21.5 | 14.0 |  | 55    |
| PV  | 3.55 | 3.91 | 2.55 |  |       |

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



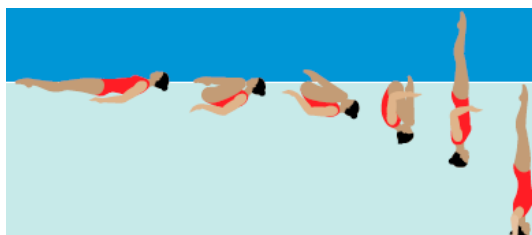
|     |      |      |      |     | Total |
|-----|------|------|------|-----|-------|
| NVT | 12.0 | 12.0 | 7.0  | 0.0 | 31    |
| PV  | 3.87 | 3.87 | 2.26 | 0.0 |       |

#### GRUPO 2

#### 3 - 311 KIP

1.8

Da Posição de Costas, 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.



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

|     |      |      |      |      | 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.



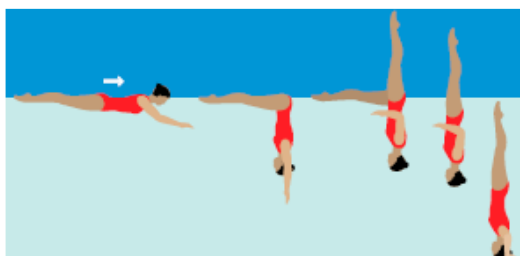
|     |      |      |      |      | Total |
|-----|------|------|------|------|-------|
| NVT | 12.0 | 21.0 | 24.0 | 11.0 | 68    |
| PV  | 1.76 | 3.09 | 3.53 | 1.62 |       |

#### 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 tomar 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 |       |



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE







CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

#### 4 - 401 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 |       |

### SESSÃO DE ROTINAS

#### ROTINA TÉCNICA

**Art. 7º** 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**



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

1 - Iniciando na **Posição Vertical**, o corpo realiza um giro de 360° enquanto as pernas se afastam para a **Posição de Abertura**. Continuando na mesma direção, outro giro de 360° é realizado com as pernas voltando a se juntar para assumir a **Posição Vertical**. Na direção oposta um Parafuso Contínuo de 1440° (4 rotações), é executado. [DD 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 pernas perpendiculares à superfície, uma *Estocada em Abertura* é realizada para a **Posição Aérea de Abertura**. Mantendo a máxima altura, um *Twirl* é executado ao mesmo tempo em que as pernas se unem para a **Posição Vertical**, seguido de uma rápida *Descida de Vertical*. [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 Cavaleiro. Um movimento cabeça à frente, é permitidos na transição para a **Posição de Cancã**. [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 - Iniciando na **Posição Vertical**, um *Giro Completo* é executado, seguido de um *Parafuso Combinado de 1080°* (3 rotações). [DD 2.4]

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



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE







CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

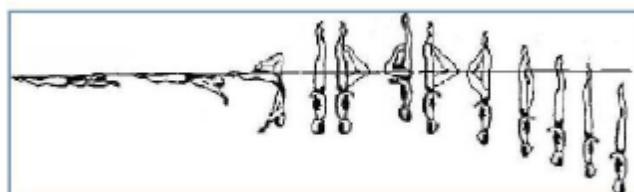
5 - Iniciando na **Posição Carpada Atrás Submersa**, com pernas perpendiculares à superfície, 301e – uma *Barracuda com Parafuso de 360°* é executada. [DD 1.9]

|      |      |      |  | Total |
|------|------|------|--|-------|
| NVT= | 37.0 | 21.0 |  | 58    |
| PV = | 6.38 | 3.62 |  |       |

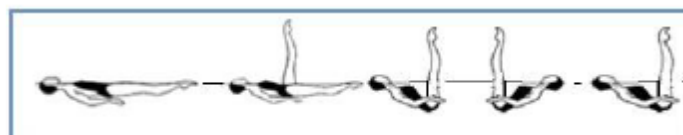
## 7.2 - Elementos Obrigatórios para Duetto:

Os elementos obrigatórios de 1-5 devem ser realizados na ordem listada.

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° é realizada. [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 levantada a uma posição vertical ao mesmo tempo em que um Parafuso Contínuo de 720° (2 rotações) é realizado. DD 2.0]



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE

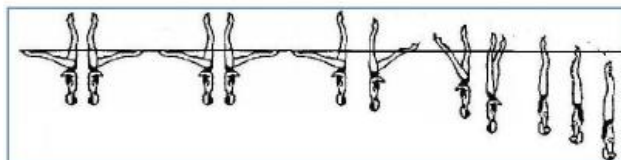




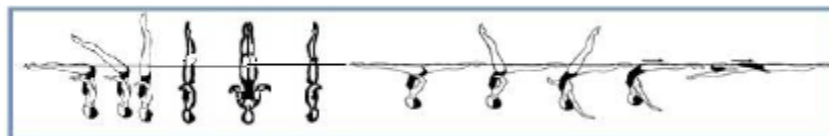
CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



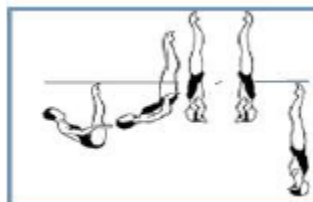
Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br



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



5 - De uma Posição Carpada Atrás submersa, com as pernas na linha vertical, realizar a figura 301c – Barracuda Twirl. [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 Dueto Misto

**Os elementos obrigatórios de 1-5 devem ser realizados na ordem listada.**

1 - Da posição de carpada à frente as pernas são levantadas para a Posição Vertical enquanto uma rotação de  $360^\circ$  é executada [DD 1.5]

2 - Sequência de Cancã: Um cancã é assumido seguido de uma troca da perna oposta para a posição de cancã enquanto a perna vertical desce esticada, para a superfície. A perna horizontal é flexionada para assumir a posição de Flamingo na superfície. A perna flexionada é estendida para assumir a posição de cancã duplo. Mantendo a posição de cancã duplo, uma rotação de  $360^\circ$  é



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE







CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

executado. Deslocamento cabeça à frente é feito até que a posição de cancri duplo é assumida. [DD 2.5]

3 - Da posição de carpada atrás submersa, uma barracuta Twirl é executada. [DD 2.4]

4 - Da Posição de Cavaleiro, mantendo vertical a posição do tronco, a perna horizontal se move num arco de 180° pela superfície para assumir a Posição de Rabo de Peixe. Mantendo o ângulo entre as pernas, a perna horizontal se move para a vertical enquanto a perna vertical se move simultaneamente para superfície, para assumir a Posição de Cavaleiro. A perna vertical se move para a superfície para assumir a Posição de Arco de Superfície, e um movimento contínuo da posição de Arco de Superfície para a Posição de Flutuação de costas, é executado. [DD 2.2]

5 - Da Posição de Carpada à Frente as pernas se elevam para a Posição vertical. Um giro de 360° enquanto uma perna é flexionada para a Posição de Vertical com Joelho Flexionado, seguido de um parafuso contínuo de 720° (2 rotações) enquanto a perna flexionada é estendida para a Posição Vertical. [DD 2.3]

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

7 - A rotina deve conter uma ação conectada, que pode estar colocada em qualquer lugar da rotina.

8 - À exceção dos movimentos de borda, entrada na água e a levantada ou lançamento, e ação conectada, todos os demais elementos contidos na rotina sejam obrigatórios ou não, tem que ser realizados olhando na mesma direção e ao mesmo tempo. Ações em espelho não são permitidas.

## 7.4 - Elementos Obrigatórios para Equipe

**Os elementos obrigatórios de 1-5 devem ser realizados na ordem listada.**

Total do DD em Equipe = 11.3

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

|         |         |         |       |
|---------|---------|---------|-------|
|         |         |         | Total |
| 2. NVT= | 3. 37.0 | 4. 14.0 | 5. 51 |
| 6. PV = | 7. 7.25 | 8. 2.75 | 9.    |



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



PATROCINADOR OFICIAL

Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

2 - 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 |       |

3 - Da Posição Carpada à Frente, elevar as pernas para a Posição Vertical. Realizar um giro completo, em seguida 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 | 112   |
| PV = |  | 2.59 | 2.59 | 1.70 | 2.14 | 0.98  |

4 - 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 |       |

5 - 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 estende para Posição de Cancã Duplo. DD = 1.7

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



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE







CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

6 - A rotina tem que apresentar um lançamento e uma Ação em Cadeia com braços ou pernas. Esta ação pode estar colocada em qualquer parte da rotina.

7 - À exceção dos movimentos de borda, entrada, o lançamento e a Ação em Cadeia – todos os elementos sejam obrigatórios ou complementares devem 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.

## 7.5 – TEMPOS LIMITES PARA ROTINAS TÉCNICAS

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

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>SOLO</b>                | 2:00 (dois minutos)                      |
| <b>DUETO E DUETO MISTO</b> | 2:20 (dois minutos e vinte segundos)     |
| <b>EQUIPE</b>              | 2:50 (dois minutos e cinquenta segundos) |

7.6 Há uma tolerância de quinze (15) segundos para menos ou para mais sobre os tempos atribuídos para as Rotinas Técnicas; Rotinas Livres e Rotina Livre Combinada

7.7 Em eventos de rotina, a caminhada desde o ponto designado para início até a chegada à posição estacionária não deverá exceder trinta (30) segundos.  
O tempo inicia quando o(a) primeiro (a) competidor(a) passa pela linha de início e termina quando o (a) último (a) competidor (a) assume a posição estacionária.

**Art 8º** A Rotina Técnica deve receberá 3 notas de diferentes painéis de 5 juízes que julgarão como a seguir com notas de zero (0) a dez (10) pontos (Ver SS 17.1.)

### 8.1 - Primeiro Pannel - Execução 30%

|   | <b>Solo</b> | <b>Dueto &amp; Dueto Misto</b> | <b>Equipe</b> |
|---|-------------|--------------------------------|---------------|
| <b>EXECUÇÃO</b> - o nível de excelência na execução de habilidades altamente especializadas. Execução de todos os movimentos.   | 90%         | 50%                            | 50%           |
| <b>SINCRONIZAÇÃO</b> - precisão do movimento em uníssono, um(a) com o(a) outro(a), com a música, acima, abaixo e na superfície. Sincronização do tempo de um(a) com o(a) outro(a), e com a música | 10%         | 50%                            | 50%           |



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

## 8.2 - Segundo Painei – Impressão 30%

|  | Solo | Dueto &<br>Dueto Misto | Equipe |
|--|------|------------------------|--------|
| <b>DIFICULDADE</b> – a qualidade de difícil alcance. Dificuldade de todos os movimentos que não têm grau de dificuldade designados e da sincronização  | 50%  | 50%                    | 50%    |
| <b>COREOGRAFIA</b> – habilidade e criatividade, na elaboração da rotina que combine movimentos artísticos e elementos técnicos. A concepção e interligação, junto com a variedade e criatividade de todos os movimentos. | 50%  | 50%                    | 50%    |
| <b>INTERPRETAÇÃO DA MÚSICA</b> - expressão do sentimento e uso das métricas rítmicas da música.  |      |                        |        |
| <b>MANEIRA DE APRESENTAÇÃO</b> – maneira em que o(a) nadador(a) apresenta a rotina para os espectadores. Total comando da apresentação da rotina.  |      |                        |        |

## 8.3 – Terceiro Painei – Elementos 40%

**EXECUÇÃO** - o nível de excelência na execução de habilidades altamente especializadas. Execução de cada elemento obrigatório com o grau de dificuldade designado.

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.9º DEDUÇÕES E PENALIDADES NA ROTINA TÉCNICA

### 9.1 - Um (1) ponto de penalidade será deduzido se:

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

**9.1.2** - 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.



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE







CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) • [cbda@cbda.org.br](mailto:cbda@cbda.org.br)

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

**9.1.4** - Qualquer violação à regra SS 13.2.

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

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

**9.2** - Dois (2) pontos de penalidade serão aplicados se:

**9.2.1** - Se durante a rotina um (1) competidor, deliberadamente, utilizar o fundo da piscina para auxiliar outro competidor.

**9.2.2** - Se durante os movimentos de borda um competidor interromper a rotina e novo início for permitido.

**9.2.3** - Se durante os movimentos de borda uma equipe realizar Torres, Pirâmides humanas e/ou Estacas.

**9.2.4** - Se uma (ou mais) competidora (s) parar de nadar antes do término das 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.

**9.3** - Penalidades específicas das Rotinas Técnicas

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

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

**9.3.3** - Se numa Rotina técnica um elemento é realizado fora de ordem, os Juízes de Elemento aplicarão nota zero(0) ao elemento fora de ordem.

**9.3.4** - 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.



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

## SESSÃO DE ROTINA LIVRE

**Art. 10º** – 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, e Livre Combinada.

**10.1** – 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.

**10.2** - Na Rotina Livre Combinada, pelo menos duas (2) partes devem ter menos do que três (3) competidoras e, pelo menos duas (2) partes devem ter de oito (8) a dez (10) competidoras. O início da primeira parte da rotina pode ser na borda ou dentro da água. Todas as partes a seguir, devem iniciar na água. Uma nova parte deve iniciar bem perto da parte anterior.

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

### 10.3.1 Tempos de Rotina Livre:

|          | SOLO | DUETO | EQUIPE | LIVRE COMBINADA |
|----------|------|-------|--------|-----------------|
| INFANTIL | 2:00 | 2:30  | 3:00   |                 |
| JUVENIL  | 2:15 | 2:45  | 3:30   |                 |
| JÚNIOR   | 2:30 | 3:00  | 4:00   |                 |
| SENIOR   | 2:30 | 3:00  | 4:00   | 4:30            |

## 10.4 Julgamento de Rotina Livre

### 10.4.1 Primeiro Painel - Execução 30%

|   | Solo | Dueto & Dueto Misto | Equipe Livre Combinada |
|---|------|---------------------|------------------------|
| <b>EXECUÇÃO</b> - o nível de excelência na execução de habilidades altamente especializadas. Execução de todos os movimentos.   | 90%  | 50%                 | 50%                    |
| <b>SINCRONIZAÇÃO</b> - precisão do movimento em uníssono, um(a) com o(a) outro(a), com a música, acima, abaixo e na superfície. Sincronização do tempo de um(a) com o(a) outro(a), e com a música | 10%  | 50%                 | 50%                    |



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE







CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

#### 10.4.2 Segundo Painei – Impressão Artística 40%

|  | Solo | Dueto &<br>Dueto Misto | Equipe<br>Livre Combinada |
|--|------|------------------------|---------------------------|
| <b>COREOGRAFIA</b> – habilidade e criatividade, na elaboração da rotina e a combinação de movimentos artísticos e elementos técnicos. A concepção e interligação, junto com a variedade e criatividade de todos os movimentos. | 100% | 100%                   | 100%                      |
| <b>INTERPRETAÇÃO DA MÚSICA</b> - expressão do sentimento e uso das métricas rítmicas da música.  |      |                        |                           |
| <b>MANEIRA DE APRESENTAÇÃO</b> – maneira em que o(a) nadador(a) apresenta a rotina para os espectadores. Total comando da apresentação da rotina.  |      |                        |                           |

#### 10.4.3 Terceiro Painei – Dificuldade 30%

|  | Solo | Dueto &<br>Dueto Misto | Equipe<br>Livre Combinada |
|--|------|------------------------|---------------------------|
| <b>DIFICULDADE</b> – a qualidade de difícil alcance. Dificuldade de todos os movimentos e da sincronização | 100% | 100%                   | 100%                      |

#### 10.5 Não haverá Prova Final neste Campeonato.

**10.6** - 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. 11º-** 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. 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.



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

**11.1** – 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.

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

**11.3** – A pontuação de Dueto Misto não será utilizada para fins de Troféu.

**11.4** – Na premiação da rotina Livre Combinada serão distribuídas medalhas de ouro, prata e bronze respectivamente para 1º colocado, 2º colocado e 3º colocado. Essa pontuação não será utilizada para fins de Troféu.

### TABELA DE PONTUAÇÃO

| COLOCAÇÃO | 1º | 2º | 3º | 4º | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º | 11º | 12º |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| SOLO      | 12 | 11 | 10 | 09 | 09 | 07 | 06 | 05 | 04 | 03  | 02  | 01  |
| DUETO     | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 09  | 08  | 07  |
| EQUIPE    | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 08 | 06  | 04  | 02  |

**Art. 12º-** Quaisquer questões que não estejam previstas nestes regulamentos serão decididas pela Diretoria da CBDA.



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE







CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

## REGULAMENTO

### CATEGORIA PRINCIPIANTE

### CAMPEONATO BRASILEIRO DE NADO SINCRONIZADO 2017

**Art. 1º** As mesmas regras que regem cada um dos Campeonatos/Torneios, será a que regerá o Campeonato/Torneio do nível Principiante de cada categoria.

**Art. 2º** Cada atleta poderá participar do nível Principiante até que seu técnico a coloque no Nível B ou A.

**Art. 3º** Após competir no nível B ou A a (o) atleta de nível Principiante não mais poderá retornar a este nível.

**Art. 4º** Categorias de Idade:

**4.1** – As categorias de Idade no nível Principiante serão as mesmas dos Campeonatos/Torneios da regra FINA, conforme o regulamento do campeonato.

**Art. 5º** A atleta de nível Principiante não necessita estar federada, nem confederada, esta exigência somente será feita após sua passagem para nível B ou A, mas necessita estar vinculada a uma agremiação esportiva e cumprir as rotinas de inscrição.

**Art. 6º** A inscrição:

**6.1** - A inscrição deverá ser enviada a entidade responsável pelo Torneio e/ou Campeonato com pelo menos de 20 (vinte) dias de antecedência à data prevista como primeiro dia de evento (a data de inscrição consta dos calendários oficiais), e deverá ser enviada na ficha oficial de inscrição. Também se faz necessário nesta mesma data enviar a inscrição eletrônica, que não substitui a inscrição que tem que ser enviada através federação. Após a data referida não será aceita nenhuma inscrição.

**6.2** - A inscrição deverá estar corretamente preenchida, contendo os seguintes dados: nome, data de nascimento e também deve designar as provas, nomeando: o solo e sua reserva; o dueto e sua reserva, o dueto misto e as atletas que compõem a equipe e suas reservas.



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

**6.3** - Qualquer modificação somente será permitida até 24 horas antes do dia programado para o sorteio de ordem de entrada, apenas entre as atletas já inscritas nas diversas sessões da competição, e apenas destas nadadoras relacionadas na inscrição: Ex: modificar que atleta nadará que sessão de rotina dentre os nomes já inscritos pelo clube. Após a data prevista para inscrição não mais será acolhida nenhuma inscrição de nome não constante na relação indicada. As modificações permitidas devem ser enviadas à Federação e/ou Confederação via fax ou e-mail no tempo previsto.

**6.3.1** O foro do Congresso Técnico é aquele em que serão consentidos cortes e ou correções no programa, não sendo admitido, todavia, qualquer mudança da inscrição original com exceção do artigo 3.4.

**6.3.2** A atleta titular do solo deverá ser nomeada (caso exista reserva) durante o Congresso Técnico.

## Art. 7º SESSÕES DE FIGURA

**7.1** Cada competidora deverá realizar 2 figuras obrigatórias. E um grupo de 2 figuras sorteadas. Todas as competidoras nadam as mesmas figuras.

### FIGURAS PRINCIPIANTE INFANTIL:

#### Obrigatórias:

##### 1. Veleiro alternado

1.4

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 assumida. O mesmo movimento é realizado com a outra perna, terminando a figura na Posição de Costas.



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE







CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

## 2. 303 Cambalhota Carpada Atrás

1.5

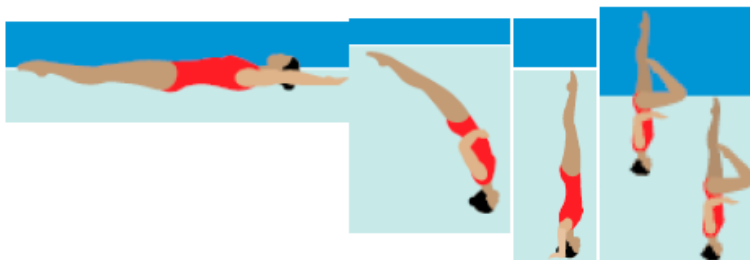
Partindo de uma **Posição de Costas** com o corpo permanecendo paralelo e tão próximo quanto possível da superfície, as pernas se levantam rapidamente para chegar a uma **Posição Carpada Atrás**. Sem pausa o corpo gira para trás, mantendo a posição, por um eixo lateral até que os pés e a cabeça alcancem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



### Grupo 1

3 Entrada de Delfinho até assumir a Posição Vertical Submersa, sobe flexionando uma das pernas até chegar à Posição Vertical Joelho Flexionado e realiza descida de Vertical nesta posição.

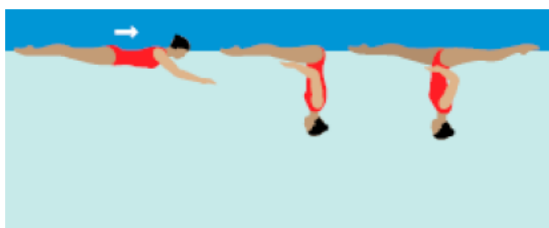
1.5



## 4. 362 Surface Prawn até a abertura

1.2

A **Posição Carpada à Frente** é assumida a partir da **Posição de Flutuação de Frente**. Um pé se move num arco horizontal de 180°, pela superfície para assumir a **Posição de Abertura**.



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

## Grupo 2

### 3 - 310 Cambalhota Grupada Atrás

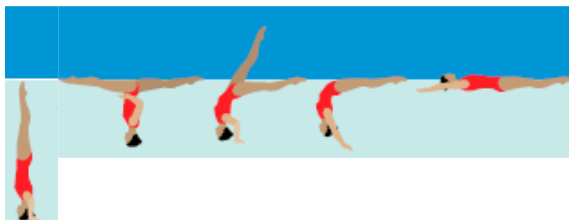
1.1

De uma **Posição de Flutuação de Costas**, os joelhos e dedos dos pés deslizam pela superfície para adotar uma **Posição de Tina**. Com o movimento continuando a tina vai se tornando mais compacta ao mesmo tempo em que o corpo rola para trás por um eixo lateral, realizando um giro completo. A **Posição de Flutuação de Costas** volta a ser adotada.



### 4 -A partir da Posição Vertical Submersa, assumir a Posição de Abertura, finalizar com Saída de Passo à Frente

1.7



## Grupo 3

### 3 -320 Cambalhota Carpada à Frente

1.7

A **Posição Carpada à frente** é assumida a partir da **Posição de Flutuação de Frente**. Em movimento continuado e mantendo a posição alcançada, o corpo passa a girar sobre um eixo lateral, de modo que os quadris sempre passem a ocupar o lugar da cabeça em cada quarto de ponto da rotação e até que a cabeça e os quadris retornem à superfície.

Enquanto as pernas se movem para a superfície, o tronco e quadris iniciam um deslize por sobre esta até que a cabeça ocupe o mesmo lugar em que iniciou a ação e o corpo volte à **Posição de Flutuação de Frente**.



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE







CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

#### 4 - 406 Peixe Espada até a Posição de Abertura

1.6

Partindo da **Posição de Flutuação de Frente**, as costas se arqueiam ao mesmo tempo em que uma das pernas se eleva da superfície estendida, em um arco de 180° até que o corpo assuma uma **Posição de Abertura**.



#### FIGURAS PRINCIPIANTE JUVENIL:

##### Obrigatórias:

#### 1 – 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 Flutuação de Costas**.



#### 2 - 301 BARRACUDA

2.0

Partindo de uma **Posição de Costas**, as pernas se levantam ao mesmo tempo em que o corpo submerge para uma **Posição Carpada Atrás**, em que os dedos dos pés ficam logo abaixo da superfície. Uma Estocada se realiza para a **Posição Vertical**. No mesmo tempo da Estocada se realiza uma **Descida de Vertical**.



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



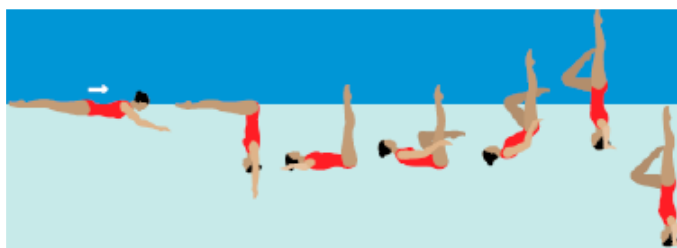
Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

## Grupo 1

### 3 - 342 Garça

2.1

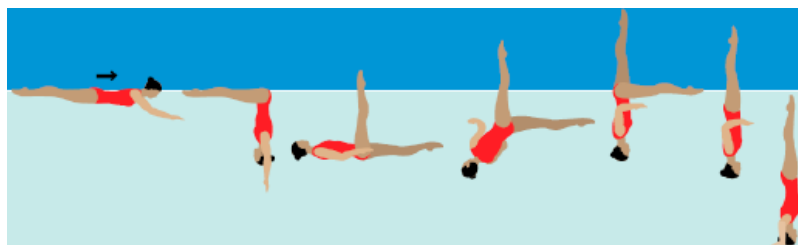
A partir da **Posição de Flutuação de Frente** uma *Cambalhota Carpada à Frente* parcial se realiza até a **Posição de Cancã Duplo Submerso**. Nesta posição, uma das pernas flexiona, de forma que a canela fique paralela à superfície e no meio da panturrilha da perna oposta, que permanece vertical, ao mesmo tempo em que o tronco se movimenta em direção à perna. Uma *Estocada* se realiza para uma **Posição Vertical com o Joelho Flexionado**, ao mesmo tempo em que o pé da perna flexionada se movimenta pelo o lado interno da perna vertical. Para finalizar a figura, uma *Descida de Vertical com o Joelho Flexionado* é realizada, no mesmo tempo e da *Estocada*.



### 4 – 322 SUBALINA

2.3

A **Posição Carpada à frente** é assumida a partir da **Posição de Flutuação de Frente**. Uma parcial *Cambalhota Carpada à Frente*, o corpo assume a **Posição de Cancã Duplo Submerso**. Uma das pernas desce para juntar-se à posição horizontal do corpo e formar uma **Posição de Cancã Simples Submerso**. O corpo ascende verticalmente ao mesmo tempo em que realiza um *Giro de Catalina* para formar uma **Posição de Rabo de Peixe**. A perna horizontal se levanta para encontrar a perna vertical e assumir a **Posição Vertical**. A figura termina com uma *Descida de Vertical*.



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE







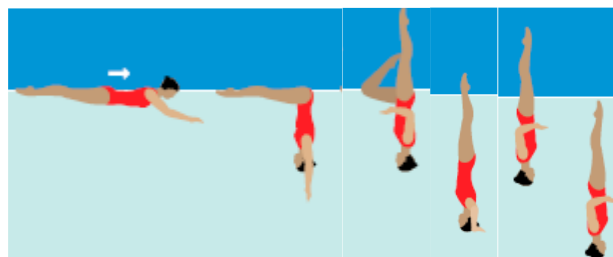
CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

## Grupo 2

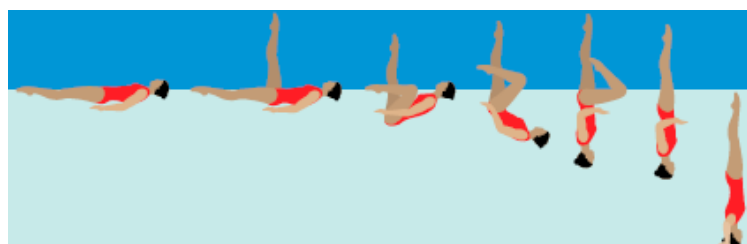
**3** – Partindo da **Posição de Frente**, entrada para a **Posição Carpada à Frente**, as pernas são elevadas para a **Posição Vertical Joelho Flexionado**. É executada uma Descida de Vertical até a altura dos calcanhares ao mesmo tempo em que a perna flexionada se estende para a **Posição Vertical**. Um **parafuso ascendente de 180°** é executado. A figura termina com uma **Descida de Vertical**. **1.8**



## 4 - 140 FLAMINGO JOELHO FLEXIONADO

**2.4**

Um **Flamingo** é executado até a **Posição de Flamingo de Superfície**. Mantendo a posição vertical da perna de Cancã, os quadris se elevam ao mesmo tempo em que o corpo se desenrola e a perna flexionada se movimenta em direção ao tronco, para chegar à **Posição Vertical com Joelho Flexionado**. A perna flexionada estende para a **Posição Vertical**. Para finalizar a figura se realiza uma **Descida de Vertical**.



## Grupo 3

### 240 ALBATRÓZ

**2.2**

Com a cabeça liderando o movimento um **Dolphinho** é iniciado até que os quadris estejam próximos a submergir. Neste ponto a cabeça, quadris e pés deslizam 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. A perna flexionada é estendida para a **Posição Vertical**. Uma **Descida de Vertical é realizada**.



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE

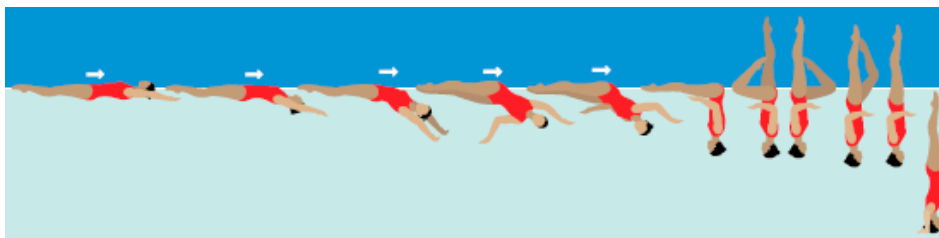




CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



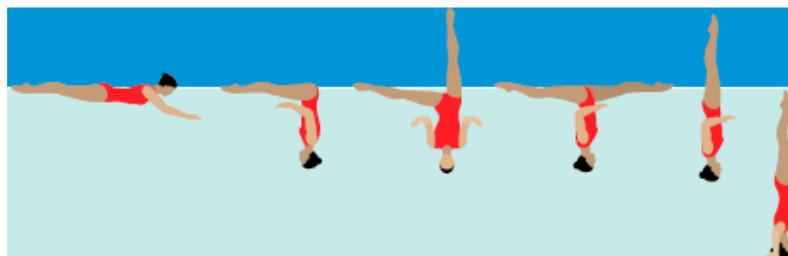
Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br



#### 4 - 346 RABO DE PEIXE LATERAL

2.0

A **Posição Carpada à Frente** é assumida a partir da **Posição de Flutuação de Frente**. Com o corpo girando 90° em seu eixo longitudinal, uma das pernas se eleva para assumir a **Posição de Rabo de Peixe Lateral**, e continuando a rotação na mesma direção, a perna abaixa em direção à superfície para assumir a **Posição de Abertura**. As pernas se elevam simetricamente da superfície para assumir a **Posição Vertical**. A figura termina com uma **Descida de Vertical**.



#### FIGURAS PRINCIPIANTE JÚNIOR:

##### 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.



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE







CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS

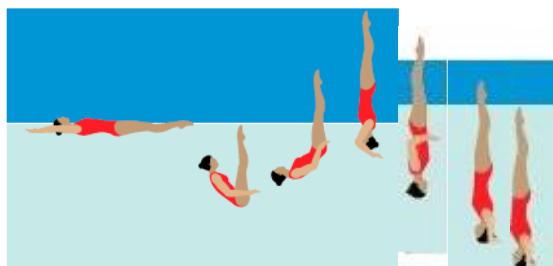


Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

## 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.



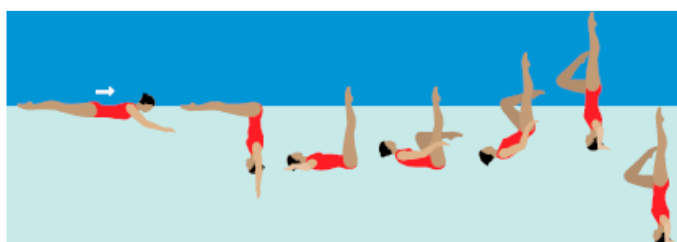
## GRUPOS PARA SORTEIO

### GRUPO 1

## 3 - 342 GARÇA

2.1

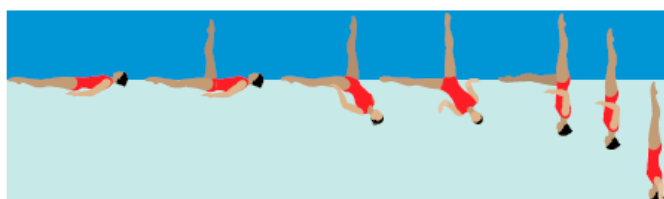
Partindo de uma Posição de Frente, uma Cambalhota Carpada à Frente se realiza até a tomada da Posição de Cancã Duplo Submerso. Uma perna flexiona em direção ao tronco com a canela paralela à superfície até ficar na metade da panturrilha da perna vertical, ao mesmo tempo em que o tronco se movimenta em 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.



## 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*.



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



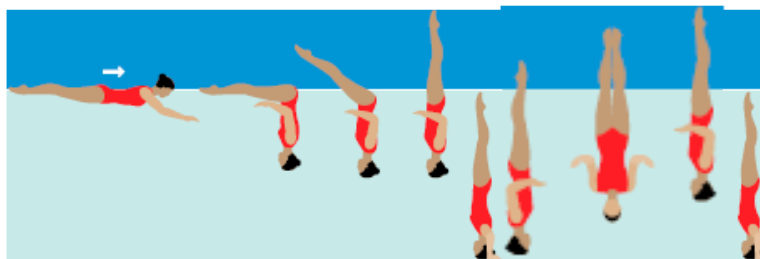
Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

## **GRUPO 2**

### **3 - 355h BOTO PARAFUSO ASCENDENTE 180º**

**2.2**

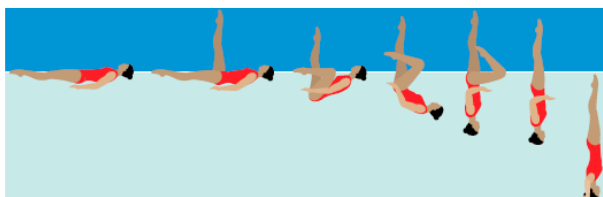
A partir da Posição de Frente, assumir uma Posição Carpada à Frente. Desta posição as pernas se elevam da superfície até a tomada da Posição Vertical. Da Posição Vertical realizar uma Descida de Vertical que termina quando os calcanhares atingem a superfície e continuar a ação com um Parafuso Ascendente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



### **4 - 140 FLAMINGO JOELHO FLEXIONADO**

**2.4**

Da Posição de Costas realizar uma subida de Cancã, 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.



## **GRUPO 3**

### **3- 240a ALBATROZ ½ GIRO**

**2.6**

Na Posição de Costas iniciar um Dolfinho 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 180º. Novo Giro de 180º é realizado ao mesmo tempo em que a perna flexionada estende. Finalizar com Descida de Vertical.



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE



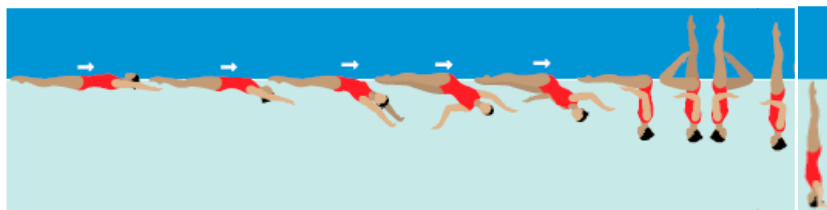




CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



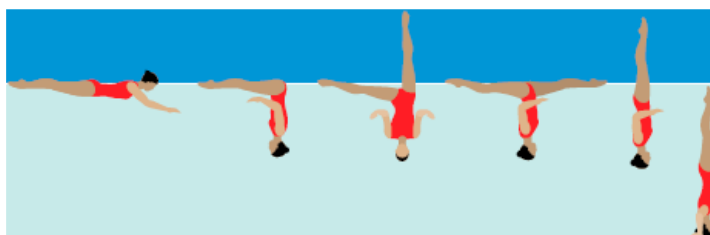
Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br



#### 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.



#### Art. 8º - SESSÃO DE ROTINA

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

**8.2** – Nas Rotinas deverão estar presentes 5 elementos de livre escolha contidas na listagem abaixo:

##### 8.2.1 - Elementos Obrigatórios

**Escolher 5 desses elementos e colocar em qualquer lugar dentro de cada rotina – não sendo necessário serem os mesmos elementos em todas as rotinas**

- 1 - Deslocamento em pernada alternada (eggbeater) com 1 braço acima da superfície;
- 2 - Mínimo de 3 trocas de formação;



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
DESPORTOS  
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908  
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415  
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

- 3 - Destaque (movimentos memoráveis, tais como: ações em sequência, movimentos acrobáticos: saltos, estacas, plataforma, formações de superfície, movimentos conectados, movimentos cinestésicos coordenados e combinados, estocadas, movimentos de flexibilidade, parafusos e giros, e variações desses movimentos combinados à música);
- 4 - Deslocamento em canção;
- 5 - 3 técnicas propulsivas;
- 6 - Ação em Híbrida;
- 7 - Alçada de tronco (boost).

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

| Categoria       | Solo | Dueto | Equipe |
|-----------------|------|-------|--------|
| Princ. Infantil | 1:30 | 2:00  | 2:30   |
| Princ. Juvenil  | 2:00 | 2:30  | 3:00   |
| Princ. Junior   | 2:15 | 2:45  | 3:30'  |

#### Art. 9º – Da Premiação

Serão distribuídas medalhas de Ouro, Prata e Bronze, respectivamente para as colocações de primeiro, segundo e terceiro lugares para as provas de Figuras e Rotinas.

**Art. 10º** - Quaisquer questões que não estejam previstas nestes regulamentos serão decididas pela Diretoria da CBDA.



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE

