



CAMPEONATO PARANAENSE DE INICIANTE DE NADO ARTÍSTICO



OBJETIVOS

Este Campeonato tem o objetivo de estimular a prática do nado artístico entre jovens atletas que estão iniciando a modalidade. E está aberto a apenas atletas iniciantes sem experiência em competições Nacionais. A FDAP convida qualquer clube que queira participar, independentemente se tem registro no Estado do Paraná.

As atletas não precisam estar registradas em suas federações de origem para participar deste campeonato.

PROGRAMA DA COMPETIÇÃO

Art. 1º - Este evento constará de provas de figuras e rotinas livres.

CATEGORIAS

Art. 2º - Este Torneio destina-se apenas a nadadoras das categorias de base:

Mirim - Até 8 anos, nascidas em 2014 ou depois.

Petiz - 9 ou 10 anos, nascidas 2012 e 2013.

Infantil - 11 e 12 anos, nascidas 2010 e 2011.

Juvenil - 13, 14 e 15 anos, nascidas em 2007, 2008 e 2009.

2.1 - Nas provas de solos as atletas deverão competir em sua própria categoria.

2.2 - Nas provas de duetos Mirim, Petiz e Infantil, as atletas poderão fazer dueto com atletas da categoria mais próxima, porém competirão na categoria mais velha.

2.3 - Não haverá equipes nas categorias menores (petiz e mirim) apenas na categoria Infantil que será composta por atletas das categorias: mirim, petiz e infantil.

2.4 - Os duetos e as equipes Juvenil poderão ser completados com atletas da categoria infantil do último ano (nascidas em 2010), desde que essas atletas tenham feito a prova de figuras juvenil.

NÍVEIS

Art. 3º - Neste torneio não haverá diferenciação de níveis.



SESSÃO DE ROTINAS E PROGRAMAÇÃO

Art. 4º - A sessão de rotinas e sua programação serão realizadas da seguinte forma:

4.1 - Haverá a prova de rotina livres, que será disputada em todas as categorias. As regras são as mesmas aplicadas para estas categorias na FINA. Sendo as seguintes provas: solos, duetos e equipes.

TEMPO DE ROTINA

Art. 5º - Não haverá tempo mínimo determinado para a realização da rotina, porém os movimentos fora da água não devem ultrapassar os dez segundos ou haverá penalizações. Solos não podem ultrapassar 2'15", os duetos 2'30" e as equipes 3'.

INSCRIÇÕES

ART. 6º - Cada clube poderá inscrever 2 solos, 2 duetos e 1 equipe em cada categoria prevista anteriormente. Cada dueto permite uma reserva e cada equipe permite 2 reservas. Não serão aceitas reservas para solos. O prazo de inscrição está estabelecido de no máximo 20 dias antes da competição, e fica estabelecido o valor de R\$ 25,00 por queda na água. (As 4 figuras pagam 1 queda na água e reservas não pagam nenhuma). As inscrições devem ser enviadas para o seguinte e-mail: josiette2525@gmail.com

PREMIAÇÃO

Art. 7º - A premiação das atletas será realizada por prova e por categoria, sendo oferecidas respectivamente para primeiro, segundo e terceiro lugares medalhas de ouro, prata e bronze, a classificação será feita através da soma dos resultados entre a nota de figuras e rotina, logo não haverá premiação separada para figuras. As reservas recebem medalhas.

Haverá troféu para os clubes classificados em primeiro, segundo e terceiro lugares de acordo com a seguinte tabela:

PROVAS DE SOLOS							
1º.	2º.	3º.	4º.	5º.	6º.	7º.	8º.
9	7	6	5	4	3	2	1
PROVAS DE DUETOS							
1º.	2º.	3º.	4º.	5º.	6º.	7º.	8º.

18	16	15	14	13	12	11	10
PROVAS DE EQUIPES							
1º.	2º.	3º.	4º.	5º.	6º.	7º.	8º.
24	22	20	18	16	15	14	13

FIGURAS MIRIM /PETIZ /INFANTIL

Obrigatórias

100 Veleiro Alternado

1.3

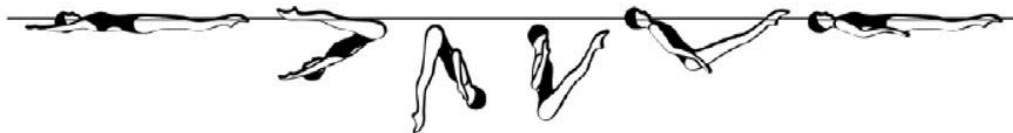
Inicia-se em uma Posição de Costas. Uma perna permanece ao longo da superfície. O pé da outra perna se move pelo lado interno da perna estendida para assumir uma Posição de Costas com o Joelho Flexionado. O dedo do pé se move pelo lado interno da perna estendida até que uma posição de costas seja obtida.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

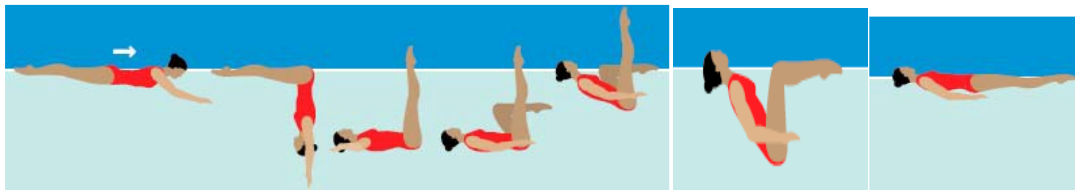
Partindo de uma Posição de Costas o tronco desce ao mesmo tempo em que os quadris flexionam para assumir a Posição de Cancã Duplo Submerso. Os pés se separam na superfície ao mesmo tempo em que os quadris sobem e o corpo assume a Posição de Abertura. As pernas se juntam para assumir a Posição Vertical 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.

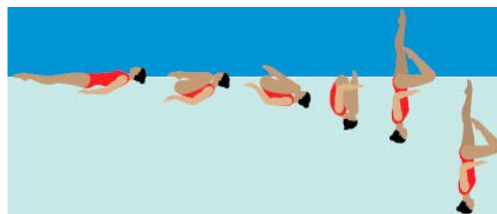


GRUPO 2

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.



FIGURAS JUVENIL

Obrigatórias

420 Passo atrás

1.9

Com a cabeça liderando, se inicia um *Dolphin*. Os quadris, pernas e pés continuam seus movimentos através da superfície, enquanto as costas se arqueiam mais para assumir a Posição de Arco de Superfície. Uma das pernas se eleva da superfície em um arco de 180° até alcançar a Posição de Abertura. A figura finaliza com uma *Saída de Passo Atrás* até alcançar a Posição de Frente.



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



Grupos de Sorteio

GRUPO 1

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.



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.

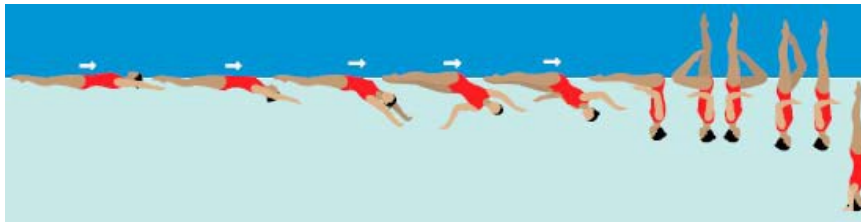


GRUPO 2

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.



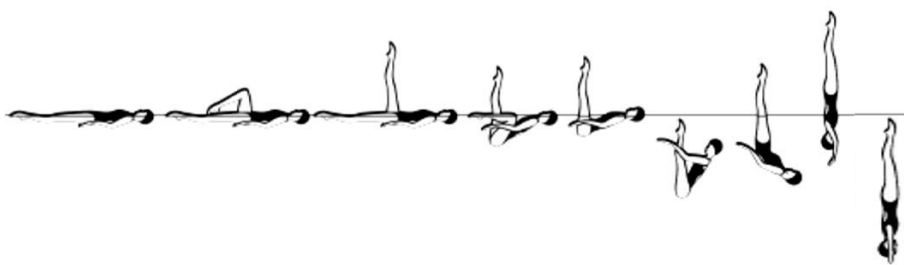
401 Peixe-espada

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 assumira 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*.



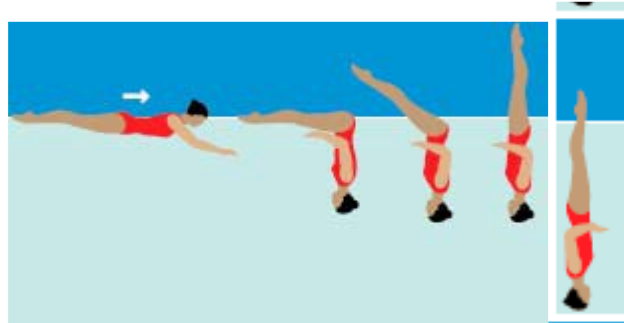
GRUPO 3



355e Boto parafuso 180

1.7

A partir da *Posição de Frente* a *Posição Carpada à Frente* é assumida. As pernas se elevam da superfície para assumir a *Posição Vertical*. Uma *Descida de Vertical com parafuso de 180* é executado (1/2 rotação) para completar a figura.



311 Kip

1.6

Partido da Posição de Costas, uma parcial Cambalhota Grupada Atrás é 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 formada, no meio do caminho entre os quadris e a linha vertical que passa pela cabeça e as canelas. Uma *Descida de Vertical* é realizada.

