



REGULAMENTO NADO ARTÍSTICO CAMPEONATO ESTADUAL DE NADO ARTÍSTICO INFANTIL E JUVENIL

Art. 1º - O Campeonato Estadual de Nado Artístico Infantil e Juvenil de Inverno será regido pelas regras da FINA e pelo regulamento específico do Campeonato, baseado nas regras da WORLD AQUATICS 2022 – 2025. Este Campeonato destina-se a clubes de todas as regiões do Estado do Rio de Janeiro Nível A e principiante.

Art. 2º - Para participar dos Campeonatos Estaduais de Nado Artístico Infantil e Juvenil, o clube tem que estar registrado, e em dia com suas obrigações, na Federação, assim como na CBDA, no ato da inscrição.

2.1- A inscrição deverá ser enviada a esta Federação - FARJ, no prazo de até o dia 01/07/2024. **O coach card de cada rotina inscrita na competição deverá ser enviado até o dia 05/07/2024.** Após esse período o coach card poderá ser alterado até 24 horas antes da prova.

Cada clube deverá enviar seus coach card para o email tesouraria@aquatica.org.br. Qualquer alteração feita após o período disponibilizado deverá ser feita através do email.

Para efeito de pagamento, **o valor da inscrição será no valor de R\$42,00 cada mergulho e no valor de R\$20,00 o mergulho para a escolinha.**

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

I- Data de nascimento;

II- O nº de registro na FARJ da nadadora, assim como seu nível e categoria;

III- Designar a prova na qual a nadadora competirá com nomeação de: Solo e reserva; Dueto e reserva e os atletas que compõem a Equipe e reservas em cada respectiva categoria.

IV- Não será aceita nenhuma inscrição de atleta após esta data.

V- A inscrição do clube só será validada após o envio da ficha de inscrição preenchida corretamente, envio dos coach cards na data prevista. Caso contrário, o clube não será considerado inscrito e assim excluído da competição.

Obs: Se por uma questão médica um dos atletas ficar impossibilitado 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 um 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 FARJ via e-mail: tesouraria@aquatica.org.br.



2.3- Os sorteios de ordem de entrada de cada rotina serão realizados 72 horas antes da data de início do Campeonato.

2.4- Caso o clube queira entrar com um protesto em relação a algum resultado deverá ser pago a organização do evento o valor de R\$600,00 (por protesto) em dinheiro físico ou através do pix da Federação (CNPJ: 33.977.695/0001-15), junto com o protesto escrito. Para o pagamento em pix o comprovante deverá ser enviado por email tesouraria@aquatica.org.br. O protesto deverá ser realizado no prazo de até 30 minutos após a divulgação do resultado.

2.5- As músicas poderao ser enviadas para email disponibilizado posteriormente ou levadas no dia da competicao no formato mp3.

2.5.1- As músicas que não forem enviadas/disponibilizadas no formato correto, são de inteira responsabilidade do clube e qualquer problema será aplicado às regras cabíveis relacionadas. Os formatos requeridos serão publicados em breve.

Art. 3º – GRUPO DE IDADES (INFANTIL E JUVENIL)

CATEGORIA	FEMININO	MASCULINO
INFANTIL	12 anos ou menos (2012 ou mais)	12 anos ou menos (2012 ou mais)
JUVENIL	13 - 15 anos (2011, 2010, 2009)	13 - 16 anos (2011, 2010, 2009, 2008)

3.1- Todos os atletas deverão ter a idade requerida completa entre o dia 01 de janeiro até 31 de dezembro no ano da competição.

3.1.1- Será permitido que atletas nascidos no último ano da sua categoria se inscrevam na categoria acima.

Art 4º- INSCRIÇÕES

4.1- Cada clube poderá inscrever, desde que tenha entre 4 e 8 atletas: 1 solo feminino, 1 solo masculino, 1 dueto, 1 dueto misto e 1 equipe livre. No caso de algum clube participar com 3 atletas, o mesmo terá direito a inscrever 1 solo feminino, 1 solo masculino, 1 dueto e 1 dueto misto.



4.2- O clube que tiver 9 atletas poderá inscrever mais 1 solo numa segunda equipe; o 9º atleta não poderá pertencer à primeira equipe sequer como reserva.

4.3- O clube que tiver 10 atletas poderá inscrever mais 1 solo feminino, 1 solo masculino, 1 dueto e 1 dueto misto numa segunda equipe; os atletas desse outro solo e desse outro dueto não poderão pertencer à primeira equipe sequer como reservas.

4.4- O clube que tiver 11 atletas poderá inscrever mais 1 solo feminino, 1 solo masculino, 1 dueto e 1 dueto misto numa segunda equipe; os 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: Mais 1 solo feminino, 1 solo masculino, mais 1 dueto e 1 dueto misto ou mais uma equipe; os atletas desta segunda equipe não poderão pertencer à primeira equipe sequer como reservas.

4.6- No Solo feminino e masculino de ambas as categorias, cada clube poderá inscrever 1 atleta como reserva.

4.7- Será permitida a inscrição de dois reservas para o Dueto Misto em ambas as categorias (infantil e juvenil).

4.8- As Rotinas de Equipe deverão ser compostas por pelo menos 4 e não mais que 8 atletas. Com 2 atletas de reserva. Nesta prova poderão se inscrever no máximo 2 atletas masculinos ***Penalidade para cada atleta a menos que 8. Ver Penalidades neste Regulamento.**

Art 5º- PROVAS DA COMPETIÇÃO

Nesse Campeonato serão realizadas as **PROVA DE FIGURAS** e **PROVAS DE ROTINA LIVRE** para as categorias de Infantil e Juvenil.

Os nadadores inscritos neste Campeonato, nas categorias Infantil e Juvenil, deverão 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 aqueles atletas inscritos como reservas na sessão de Rotina (mas que deverão fazer a prova de figuras).

OBS.: Não haverá eliminatória neste Campeonato. Independente do número de inscritos, TODAS AS PROVAS SERÃO FINAIS.



5.1- PROVA DE FIGURAS (CATEGORIAS INFANTIL E JUVENIL - n.A):

4 A sessão de figuras equivalerá ao máximo de 100 pontos no resultado final. Na competição de Figuras as notas serão fechadas. Haverá premiação para os primeiros, segundos e terceiros lugares de Figuras. Essa premiação de Figuras não será computada para a pontuação final de clubes

5 Na **categoria INFANTIL**, todos os atletas inscritos nas rotinas livres (solo feminino, solo masculino, dueto feminino, dueto misto e equipe) deverão realizar quatro (4) figuras: duas (2) do grupo obrigatório e um (1) grupo de 2 figuras que será sorteado dos grupos descritos abaixo (idem Manual de Regras da FINA; Appendix I).

6 Na **categoria JUVENIL**, todos os atletas inscritos nas rotinas livres (solo feminino, solo masculino, dueto feminino, dueto misto e equipe) deverão realizar um grupo de quatro (4) figuras da sessão de uma lista de figuras descritas neste regulamento (idem Manual de Regras da FINA; Appendix V).

A ordem de entrada e as figuras serão decididos por sorteio. A seção do conjunto de dois grupos de figuras (de acordo com a categoria) será sorteada primeiro. Em seguida será sorteado o grupo de figuras referente a essa seção, e, então, será realizado o sorteio da ordem de entrada dos atletas inscritos.

7 Os sorteios serão realizados 48 horas antes do início das Provas de Figuras.

8 Na prova de figuras, os atletas deverão usar maiô/sunga preta e toucas brancas. Óculos de natação e noses clip são permitidos. Apenas brincos pequenos serão permitidos. Nenhuma jóia pendurada é permitida. O atleta deve remover a jóia pendurada antes do início da prova.

9 Os atletas só podem começar a figura com o sinal do árbitro geral.

5.1.1- FIGURAS DA CATEGORIA INFANTIL





GRUPO E FIGURAS	NOME DA FIGURA	DD
Obrigatórias		
106	Straight Ballet Leg	1.6
301	Barracuda	1.8
Grupo 1		
359	Front Ariana	2.2
348	Tower	1.9
Grupo 2		
363	Water Drop	1.8
401	Swordfish	2.1
Grupo 3		
311	Kip	1.6
227d	Swanita Spinning 180°	1.9

FIGURAS OBRIGATÓRIAS

1- 106 STRAIGHT BALLET LEG [DD 1.6]

A partir de uma **Posição de Costas**, uma perna é elevada estendida para uma **Posição de Cancã**. Uma *descida de perna de cancã* é realizada.

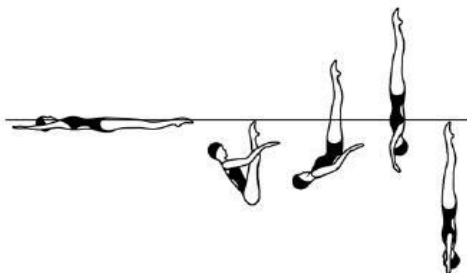






					Total
NVT=		18.5	11.0	10.5	40
PV =		4.63	2.75	2.63	10



2- 301 BARRACUDA [DD 1.8]

A partir de uma **Posição de Costas**, as pernas são elevadas ao mesmo tempo em que o corpo é submergido para uma **Posição de Carpada Atrás** com os dedos logo abaixo da superfície da água. Um **Impulso** é executado para a **Posição Vertical**. Uma **Descida de Vertical** é executada ao mesmo tempo que o Impulso.



					Total
NVT=		7.0	31.0	13.0	51
PV =		1.37	6.08	2.55	10







GRUPOS OPCIONAIS

GRUPO 1:

3- 359 FRONT ARIANA [DD 2.2]

A partir de uma **Posição de Frente** uma *Posição de Carpada à Frente* é assumida. Uma perna é elevada em um arco de 180° acima da superfície da água para uma **Posição de Abertura**. Mantendo a posição das pernas sobre a superfície da água, uma *Rotação de Ariana* é performada. Uma *Saída de Passo* a frente é executada.

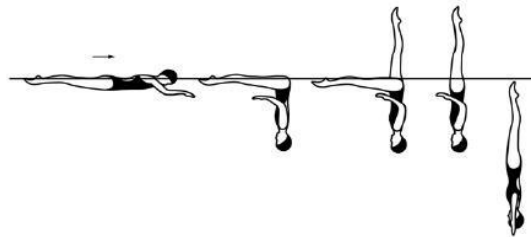


							Total
NVT=		6.0	20.0	17.0	23.0	7.0	73
PV =		0.82	2.74	2.33	3.15	0.96	10



4- 348 TOWER [DD 1.9]

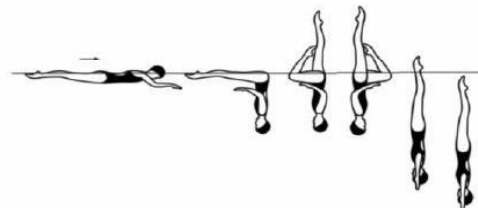
A partir de uma **Posição de Frente** uma **Posição de Carpada à Frente** é assumida. Uma perna é elevada para a **Posição de Rabo de Peixe**. A perna horizontal é elevada para uma **Posição Vertical**. Uma **GRUPO 2**:



					Total
NVT=	6.0	14.5	20.5	14.0	55
PV =	1.09	2.64	3.73	2.55	10

3- 363 WATER DROP [DD 1.8]

De uma **Posição de Frente** uma **Posição de Carpada a Frente** é assumida. As pernas simultaneamente se elevam para uma **Posição Vertical de Joelho Flexionado**. Um **giro de 180°** é executado. Um **giro de 180°** é executado na mesma direção que o joelho flexionado se estende para a **Posição Vertical** e completa ao mesmo tempo em que os tornozelos alcançam a superfície da água. Uma **Descida de Vertical** é executada. **Descida de Vertical** é executada.

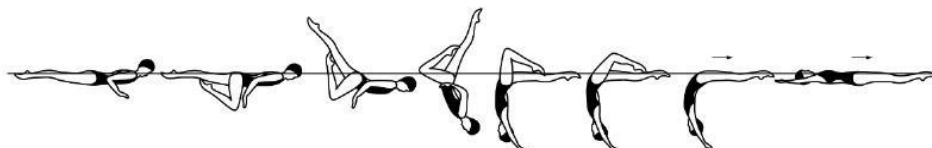







						Total
NVT=	6.0	15.0	15.0	13.0	0	49
PV =	1.22	3.06	3.06	2.65	0	10



4- 401 SWORDFISH [DD 2.1]

A partir de uma **Posição de Frente** uma **Posição de Joelho Flexionado** é assumida. As costas se arqueam cada vez mais ao mesmo tempo em que a perna estendida se eleva em um arco de 180° sobre a superfície da água assumindo uma **Posição de Arco com a Perna Flexionada**. O joelho flexionado é estendido para assumir uma **Posição de Arco de Superfície** e em movimento uniforme uma *Saída de Arco de Superfície para Posição de Costas* é executada.

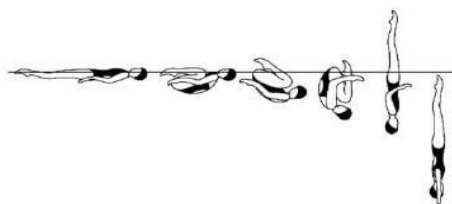






						Total
NVT=		4.0	47.0	11.5	7.0	69.5
PV =		0.58	6.76	1r1.65	1.01	10

GRUPO 3:

3- 311 KIP [DD 1.6]

A partir de uma **Posição de Costas** uma meia Cambalhota de Grupada de Costas é executada até que as canelas estejam perpendiculares à superfície da água. O tronco se desenrola ao mesmo tempo em que as pernas se estendem para assumir uma **Posição Vertical** mantendo o alinhamento entre a linha vertical passando pelos quadris, cabeça e canela. Uma *Descida de Vertical* é executada.

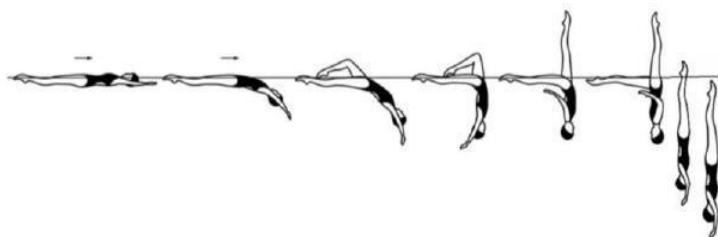


					Total	
NVT=		3.0	2.0	23.0	14.0	42
PV =		0.71	0.48	5.48	3.33	10



4- 227d SWANITA SPINNING 180° [DD 1.9]

A partir de uma **Posição de Costas** uma *Posição Arco com Joelho Flexionado* é assumida. A perna flexionada é estendida para assumir uma **Posição de Cavaleiro**. O corpo faz uma rotação de 180° para assumir uma **Posição de Rabo de Peixe**. Continuando na mesma direção uma *Rotação Descendente de 180°* é executada ao mesmo tempo que a perna horizontal é elevada para a **Posição Vertical** e se completa quando os tornozelos alcançam a superfície da água. Uma *Descida de Vertical* é executada.



						Total
NVT=	17.5	14.0	14.0	12.5	0	58
PV =	3.02	2.41	2.41	2.16	0	10

5.1.2- FIGURAS DA CATEGORIA JUVENIL

GRUPO E FIGURAS	NOME DA FIGURA	DD
Sessão A		
Grupo 1		
140g	Flamingo Bent Knee, Twist Spin	2.9
437	Cyclone, Open 180°	2.6
Grupo 2		
308h	Barracuda Airborne Split Spin Up 180°	2.9
407	Swordfish Straight Leg Ariana Rotation	2.6
Sessão B		
Grupo 3		



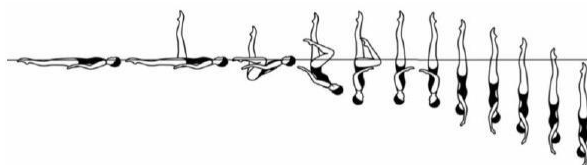
356f	Whip Continuous Spin 720°	3.0
441	Saturn	2.5
Grupo 4		
352	Venus	3.0
240i	Albatross Spin Up 360°	2.5
Sessão C		
Grupo 5		
144	Rio Straight Leg	3.1
421	Walkover Back Closing 360°	2.4
Grupo 6		
440d	Ipanema Spinning 180°	3.1
311j	Kip Combined Spin	2.4

SESSÃO A

GRUPO 1:

1- 140g FLAMINGO BENT KNEE, TWIST SPIN [DD 2.9]

Uma Perna de Cancã é assumida. A canela da perna horizontal desliza pela superfície da água para assumir uma **Posição de Flamingo de Superfície**. Com a perna do cancã mantendo a posição vertical o quadril se eleva ao mesmo tempo em que o tronco desenrola enquanto a perna flexionada se move para assumir uma **Posição de Joelho Flexionado**. O joelho flexionado se estende para uma **Posição Vertical**. Um *Giro de 180°* é executado e na mesma direção e sem pausas é seguido de um *Parafuso Contínuo de 720°* (duas rotações).

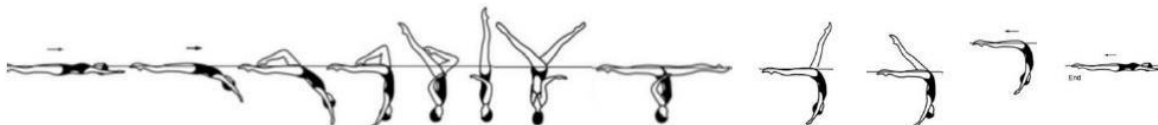


								Total
NVT=	10.5	11.0	7.5	20.0	16.5	48.0		113.5
PV =	0.93	0.97	0.66	1.76	1.45	4.23		10



2- 437 Cyclone, Open 180° [DD 2.6]

A partir de uma **Posição de Costas** uma *Posição de Arco de Superfície* é assumida. As pernas são simultaneamente elevadas para a **Posição Vertical**, um Rápido Giro de 180° é executado. Continuando na mesma direção as pernas se abrem simetricamente para uma **Posição de Abertura** ao mesmo tempo em que uma rotação de 180° é executada. Uma *Saída de Passo à Frente* é executada.

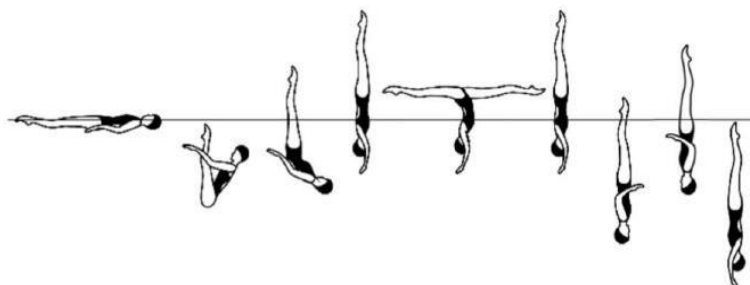


							Total
NVT=		17.5	29.0	20.0	23.0	7.0	96.5
PV =		1.81	3.01	2.07	2.38	0.73	10

GRUPO 2:

1- 308h BARRACUDA AIRBORNE SPLIT, SPIN UP 180° [DD 2.9] –

A partir de uma **Posição de Costas**, as pernas se elevam para a vertical ao mesmo tempo em que o corpo é submergido para a **Posição de Carpada Atrás** com os dedos logo abaixo da superfície da água. Um *Impulso* é executado para a **Posição Vertical**. Mantendo a máxima altura as pernas se abrem simultaneamente e rapidamente para assumir uma **Posição de Abertura Aérea** e se juntam novamente para uma **Posição Vertical**. Uma *Descida de Vertical* é executada ao mesmo tempo em que o *Impulso* se completa assim que os tornozelos alcançam a superfície da água. Um *Rápido Giro Ascendente de 180°* é executado seguido de uma rápida *Descida de Vertical*.

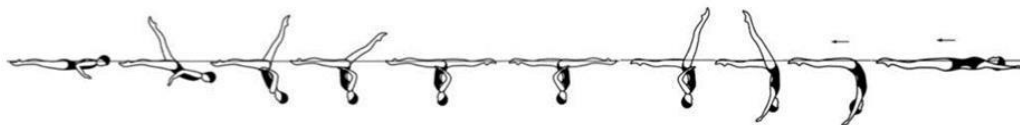







									Total
NVT=		7.0	31.0	17.0	13.0	13.0	20.0	13.0	114
PV =		0.61	2.72	1.49	1.14	1.14	1.75	1.14	10



2- 407 SWORDFISH STRAIGHT LEG ARIANA ROTATION [DD 2.6]

A partir de uma **Posição de Frente** as costas se arqueam ao mesmo tempo em que uma perna se eleva em um arco de 180° sobre a superfície da água para uma **Posição de Abertura**. Mantendo uma posição relativa das pernas com a superfície da água, uma *Rotação de Ariana* é executada. Uma *Saída de Passo à Frente* é executada.



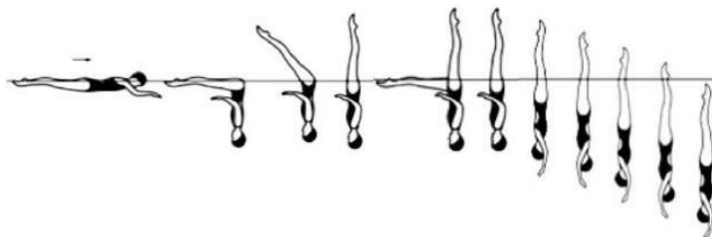
						Total
NVT=	48.0	17.0	23.0	7.0	95	
PV =	5.05	1.79	2.42	0.74	10	




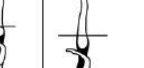


SESSÃO B

GRUPO 3:

1- 356f WHIP CONTINUOUS SPIN 720° [DD 3.0]

A partir de uma **Posição de Frente**, uma *Posição de Carpada à Frente* é assumida. As pernas se elevam para a **Posição Vertical**. Uma perna é abaixada rapidamente para uma **Posição de Rabo de Peixe** e sem nenhuma pausa rapidamente se eleva para uma **Posição Vertical**. Sem pausas um *Parafuso Contínuo de 720°* é executado.

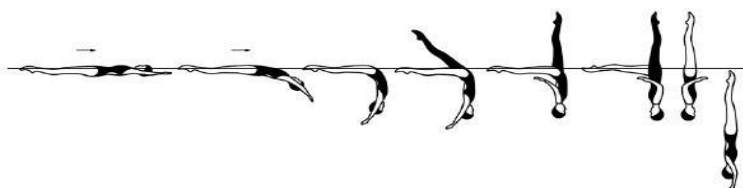


							Total
NVT=	6.0	33.0	22.5	20.5	34.0	0	116
PV =	0.52	2.84	1.94	1.77	2.93	0	10



2- 441 SATURN [DD 2.5]

A partir de uma **Posição de Costas**, uma *Posição de Arco de Superfície* é assumida. Uma perna é elevada para assumir uma **Posição de Cavaleiro**. Mantendo o alinhamento vertical, o corpo faz uma rotação de 180° para assumir uma **Posição de Rabo de Peixe**. Continuando na mesma direção, um *Rápido Giro de 180°* é executado ao mesmo tempo em que a perna horizontal se eleva para a **Posição Vertical**. Uma *Descida de Vertical* é executada.

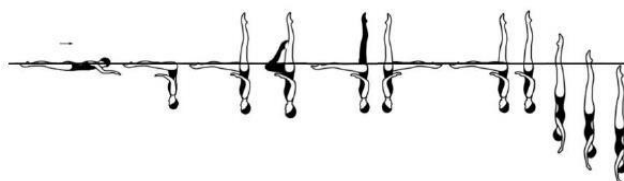


							Total
NVT=		12.0	23.5	14.0	23.5	14.0	87
PV =		1.38	2.70	1.61	2.70	1.61	10

GRUPO 4:

1- 352 VENUS [DD 3.0]

A partir de uma **Posição de Frente**, uma *Posição de Carpada à Frente* é assumida. Todos os movimentos restantes, desde a **Posição Carpada à Frente** até o fim da figura são performados rapidamente. Uma perna é elevada para uma **Posição de Rabo de Peixe** e a perna horizontal é flexionada para assumir uma **Posição de Vertical com Joelho Flexionado**. A perna flexionada é estendida para a vertical assim com a perna vertical é abaixada para se tornar uma perna horizontal em uma **Posição de Rabo de Peixe**. Uma rotação de 360° na **Posição de Rabo de Peixe** é executada. A perna horizontal é elevada para uma **Posição Vertical**. Um *Giro Descendente de 360°* é executado até que os tornozelos alcancem a superfície da água e é completada com uma *Descida de Vertical*.

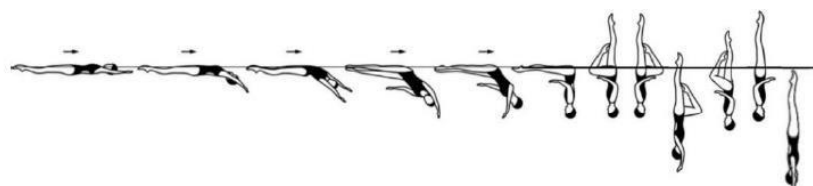


										Total
NVT=		6.0	12.5	12.5	18.5	24.0	20.5	23.0	0	117
PV =		0.51	1.07	1.07	1.58	2.05	1.75	1.97	0	10



2- 240i ALBATROSS SPIN UP 360° [DD 2.5]

A partir de uma **Posição de Costas** com a cabeça liderando cabeça, quadril e pés se movendo por cima da superfície da água até que o quadril esteja prestes a submergir. O quadril, pernas e pés continuam se movendo sobre a superfície da água ao mesmo tempo em que o corpo rola lateralmente para assumir uma **Posição de Carpada à Frente**. As pernas se elevam simultaneamente para uma **Posição de Vertical com Joelho Flexionado**. Um *Giro de 180°* é executado. Mantendo a **Posição de Vertical com Joelho Flexionado**, o corpo realiza uma descida até o tornozelo da perna estendida. Um *Giro Ascendente de 360°* é executado ao mesmo tempo em o joelho flexionado se estende para encontrar a perna vertical em uma **Posição Vertical** seguido de uma *Descida de Vertical*.



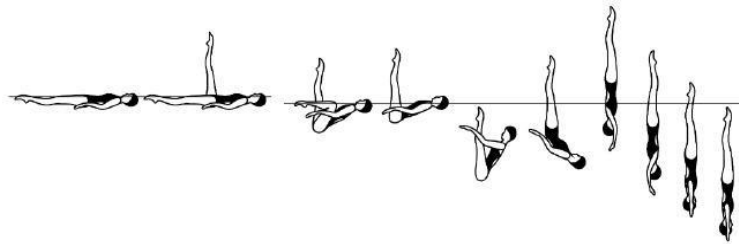
							Total
NVT=	15.0	15.0	15.0	10.0	18.5	14.0	87.5
PV =	1.71	1.71	1.71	1.14	2.11	1.60	10

SEÇÃO C

GRUPO 5:

1-144 RIO STRAIGHT LEG [DD3.1]

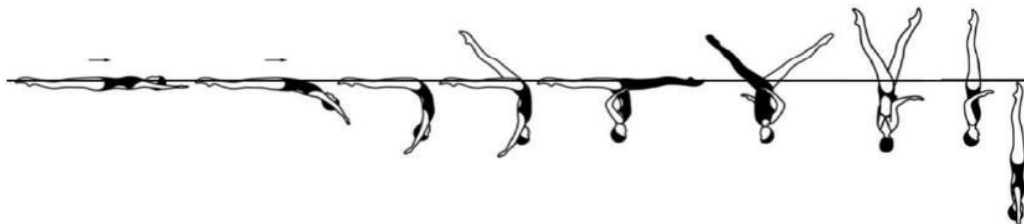
Um *Cancã com a Perna Estendida* é assumido. Os joelhos, canela e pés da perna horizontal irão deslizar sobre a superfície da água para assumir uma **Posição de Flamingo de Superfície**. A perna flexionada é estendida para um **Posição de Cancã Duplo de Superfície**. O corpo submerge verticalmente para uma **Posição de Carpada Atrás** com os dedos logo abaixo da superfície da água. Um *Impulso* é executado para **Posição Vertical**. Um *Giro Descendente de 360°* é executado ao mesmo tempo que o *Impulso* até que os tornozelos alcancem a superfície da água, seguido de uma *Descida de Vertical*.



								Total
NVT=	18.5	7.5	13.0	12.0	31.0	39.0	0	121
PV =	1.53	0.62	1.07	0.99	2.56	3.22	0	10

2- 421 WALKOVER BACK CLOSING 360° [DD 2.4]

A partir de uma **Posição de Costas**, uma *Posição de Arco de Superfície* é assumida. Uma perna é elevada em um arco de 180° por cima da superfície da água para uma **Posição de Abertura**. Em movimento uniforme uma rotação de 360° é executada ao mesmo tempo em que as pernas são simetricamente elevadas e fechadas para uma **Posição de Vertical**. Uma *Descida de Vertical* é executada.

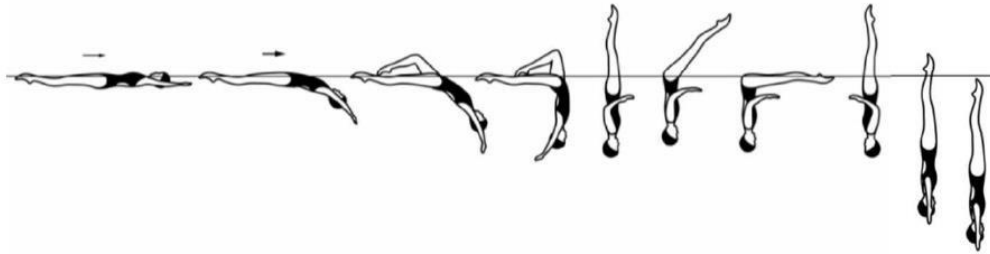


						Total
NVT=		12.0	29.0	27.0	14.0	82
PV =		1.46	3.54	3.29	1.71	10

GRUPO 6:

1- 440d IPANEMA SPINNING 180° [DD 3.1]

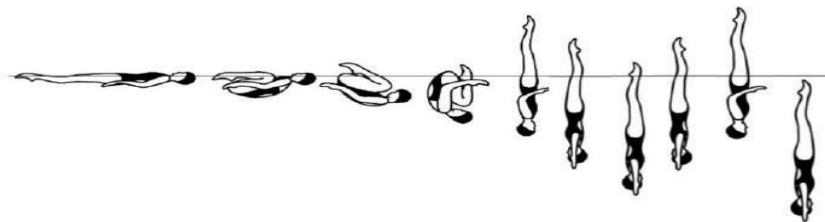
A partir de uma **Posição de Costas**, um *Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado* é assumido. A perna horizontal é elevada ao mesmo tempo em que o joelho flexionado é estendido para assumir uma **Posição Vertical**. As pernas descem para uma **Posição de Carpada à Frente**. Uma rápida rotação de 180° é executada ao mesmo tempo em que as pernas se elevam para uma **Posição Vertical**. Continuando na mesma direção um rápido Giro Descendente de 180° é executado até que os tornozelos alcancem a superfície da água e é seguido de uma *Descida de Vertical*



							Total
NVT=	17.5	21.0	33.0	33.0	16.0	0	120.5
PV =	1.42	1.70	2.67	2.67	1.54	0	10

2- 311j KIP COMBINED SPIN (360° + 360°) [DD 2.4]

A partir de uma **Posição de Costas**, canelas e pés são trazidos pela superfície da água até assumir uma Posição Grupada. Com o movimento contínuo, a grupada se torna mais compacta e uma parcial *Cambalhota Grupada Atrás* é executada até que as canelas estejam perpendiculares à superfície da água. O tronco se desenrola ao mesmo tempo em que as pernas são estendidas para assumir uma **Posição Vertical**, mantendo uma linha vertical entre quadril, cabeça e canelas. Um rápido *Parafuso Combinado* (Um *Parafuso Descendente de 360°* até os tornozelos alcançarem a superfície da água e sem pausas na mesma direção, um *Parafuso Ascendente de 360°*) é executado seguido de uma rápida *Descida de Vertical*.



							Total
NVT=	3.0	2.0	23.0	40.0	14.0		82
PV =	0.37	0.24	2.80	4.88	1.71		10



Artigo 5- SESSAO DE ROTINAS LIVRES

5.1 NÚMEROS DE ELEMENTOS E TEMPO DE CADA ROTINA LIVRE.

INFANTIL	Tempo (+/- 5 seg)	Total de Elementos	Descrição
Solo Feminino/Masculino Livre	2:00	5	Total de 5 Híbridas Livres
Dueto Feminino Livre	1:30	3	Total de 3 Híbridas Livres e 1 Par Acrobático.
Dueto Misto Livre	1:30	3	Total de 3 Híbridas Livres (uma delas deve ser uma híbrida conectada) e 1 Par Acrobático. Movimento Obrigatório para o Dueto Misto Livre #1 Dois (2) movimentos conectados na superfície.
Equipe Livre	2:00	3	Total de 3 Híbridas Livres e 2 Acrobáticos (observar limite de segurança)
JUVENIL	Tempo (+/- 5 seg)	Total de Elementos	Descrição
Solo Feminino/Masculino Livre	2:00	6	Total de 6 Híbridas Livres
Dueto Feminino Livre	1:30	3	Total de 3 Híbridas Livres e 1 Par Acrobático.
Dueto Misto Livre	1:30	3	Total de 3 Híbridas Livres (uma delas deve ser uma híbrida conectada) e 1 Par Acrobático. Movimento Obrigatório para o Dueto Misto Livre #1 Dois (2) movimentos conectados na superfície com deslocamento



Equipe Livre	2:00	3	Total de 3 Híbridas Livres e 2 Acrobáticos (observar limite de segurança) Movimento Obrigatório (em qualquer uma das 6 Híbridas): uma (1) ação de Impulso e uma (1) rotação de 720° (R3), ambas performar sincronizadas (todos atletas)
---------------------	-------------	----------	---

- Todos os tempos da tabela 6.2.1 incluem os 10 segundos de movimento de borda.
- Todas as rotinas terão tolerância de 5 segundos para mais ou para menos do tempo permitido para cada rotina.
- Em todas as rotinas, a caminhada do ponto de partida até a posição estacionária não pode exceder 30 segundos para Dueto Misto Livre; Equipe Livre.
- As rotinas de Solo e Dueto Feminino não devem exceder 20 segundos.
- Se a rotina começar na água, o tempo para os atletas chegarem à posição estacionária devem seguir a mesma orientação para o tempo fora da água.

Art 6° - JULGAMENTO DAS FIGURAS E ROTINAS

6.1 - JULGAMENTO DAS FIGURAS

Os atletas podem obter pontos de 0 - 10 usando 0,1 pontos de diferença. O painel de juízes de figuras pode ser de 5 a 6 juízes.

Perfeito	10
Quase Perfeito	9.9 - 9.5
Excelente	9.4 - 9.0
Muito Bom	8.9 - 8.0
Bom	7.9 - 7.0
Competente	6.9 - 6.0
Satisfatório	5.9 - 5.0
Deficiente	4.9 - 4.0
Fraco	3.9 - 3.0
Muito Fraco	2.9 - 2.0
Quase irreconhecível	1.9 - 0.1
Completamente falho	0



6.2- JULGAMENTO DAS ROTINAS

Nas rotinas o competidor pode obter pontos de 0 - 10 usando 0,25 pontos de diferença.

Perfeito	10
Quase Perfeito	9.75 - 9.5
Excelente	9.25 - 9.0
Muito Bom	8.75 - 8.0
Bom	7.75 - 7.0
Competente	6.75 - 6.0
Satisfatório	5.75 - 5.0
Deficiente	4.75 - 4.0
Fraco	3.75 - 3.0.
Muito Fraco	2.75 - 2.0
Quase irreconhecível	1.75 - 0
Completamente falho	0

6.3- PAINEL DE ARBITRAGEM E JULGAMENTO DAS ROTINAS

Elementos: O juiz dará uma nota para a **Execução** de cada elemento (livre ou técnico obrigatório).

Impressão Artística: O juiz dará três notas, uma para **Coreografia e Musicalidade**; uma para **Performance**; e uma para **Transições**.

Controladores Técnicos: Dois grupos: **Controlador Técnico de Dificuldade** e para **Controlador Técnico de Sincronização**.

6.3.1- Primeiro Painel - ELEMENTOS

Na **EXECUÇÃO** é considerado: o nível de excelência no desempenho das habilidades. Execução de todos os elementos da rotina: Elementos Técnicos Obrigatórios e Elementos Livres (híbridas e acrobáticos).



6.2.2- Segundo Painel - IMPRESSÃO ARTÍSTICA

Na **COREOGRAFIA** e **MUSICALIDADE** é considerado a habilidade da composição criativa da rotina que combina artístico e elementos técnicos. O design e a combinação de variedade, criatividade e inovação de todos os movimentos: elementos e transições. A cobertura da piscina. Expressão do sentimento da música, uso da estrutura da música e os movimentos; e sincronização com a música.

Na **PERFORMANCE** é considerado a maneira como cada atleta apresenta a rotina para os espectadores: a caminhada de entrada e os movimentos do deck. O uso da linguagem corporal para expressar fisicamente e emocionalmente poder, confiança, e total comando da performance.

Na **TRANSIÇÃO** é considerado a arte e maestria da variedade de movimentos intencionais, propulsões e nados que irão linkar todos os elementos da rotina.

6.2.3- Controladores Técnicos - DIFICULDADE E SINCRONIZAÇÃO

CONTROLADOR TÉCNICO DE DIFICULDADE:

#1 Checar o número, a ordem e a pré-declarada dificuldade dos elementos livres;

#2 A ordem de performance declarada;

#3 A ordem declarada dos elementos técnicos obrigatórios, e identificar se parte dele foi omitida ou não está conforme o que foi requerido.

CONTROLADOR TÉCNICO DE SINCRONIZAÇÃO

#1 Registrar o número e tipo de erros de sincronização observados.

Erro Pequeno (-0.1); Erro Médio (-0.5); Erro Grande (-3.0)

O total de erros de sincronização é deduzido do Painel de Elementos.

-O COACH CARD DAS ROTINAS DEVERÁ SER ENVIADO JUNTO COM AS INSCRIÇÕES ATÉ 14 DIAS ANTES DA COMPETIÇÃO (09 DE NOVEMBRO). O ENVIO SERÁ ATRAVÉS DE UM UPLOAD DE UM LINK QUE SERÁ ENVIADO PARA UM REPRESENTANTE DE CADA CLUBE.

-OS COACH CARDS ALTERADOS DEVERÃO SER SINALIZADOS E ENVIADOS ATRAVÉS DO EMAIL.



Art 7º- CÁLCULO DAS ROTINAS

$EL1DD*EX + EL2DD* + \dots - ELnDD*EX$ - Erros de sincro - Outras penalidades = **NOTA DE ELEMENTOS**

Nota Coreografia e Musicalidade + Nota Performance + Nota Transições - Outras Penalidades = **NOTA DE IMPRESSÃO ARTÍSTICA**

Nota de Elementos + Nota de Impressão Artística - Outras penalidades = **NOTA FINAL DA ROTINA**

7.1- Em **ELEMENTOS**, a nota maior e a menor são cortadas. É realizada uma média com as três notas restantes. O resultado é multiplicado pelo grau de dificuldade.

7.2- Em **IMPRESSÃO ARTÍSTICA**, a nota maior e menor são cortadas. É realizada uma média com as três notas restantes.

7.3- Em caso de empates em Solo, Dueto, Dueto Misto, e Equipe é realizado o desempate da seguinte forma:

7.3.1- Para Prova de Dueto Feminino e Prova de Equipe: A maior nota de Rotina Livre irá decidir. Se continuar empatado a **maior nota de ELEMENTOS da Rotina Livre** irá decidir; se continuar empatado a **maior nota de IMPRESSÃO ARTÍSTICA da Rotina Livre** irá decidir;

7.3.2- Para Provas de Solo Feminino, Solo Masculino e Dueto Misto: A **maior nota de ELEMENTOS** irá decidir; se continuar empatado a **maior nota de IMPRESSÃO ARTÍSTICA** irá decidir.

Art 8º- DEDUÇÕES E PENALIDADES NAS FIGURAS E ROTINAS

8.1- PROVA DE FIGURAS

8.1.1- Se algum atleta não executar a figura anunciada, ou se faltar alguma parte da figura ou for executada de outra forma do que a que está na descrição, o árbitro geral ou assistente de árbitro geral vai avisar os juízes e o resultado da figura será zero.

8.1.2- Na competição de figuras, se a nota de uma figura for zero, o árbitro geral pode rever o vídeo oficial junto com os três juízes (se possível de três estados diferentes). O vídeo poderá ser revisado no máximo três vezes. Se a decisão final não for alcançada depois de rever três vezes, a nota será dada a favor do atleta.

8.1.3- Na categoria Infantil e Principiante, se o atleta não realizar a figura corretamente, o atleta será autorizado a fazer a figura novamente e 1 ponto de penalidade será aplicado. Se o atleta errar novamente, então o “zero” será aplicado.



8.2- PROVA DE ROTINA LIVRE

8.2.1- Em competições de Equipe (Rotina Livre), meio ponto (0.5) será deduzido do total da rotina por cada membro a menos que oito (8).

8.2.2- Se um ou mais competidores parar de nadar ou usar a parede da piscina como suporte antes da rotina terminar, a rotina será desqualificada. O árbitro geral poderá considerar caso tenha circunstâncias que fogem ao controle do competidor. O árbitro geral poderá deliberar que a rotina seja realizada novamente durante a sessão.

8.2.3- Todos os elementos livres (híbridas e acrobacias) tem um Grau de Dificuldade calculado que é o valor mínimo de DD que será aplicado se um ou mais atletas não realizar ou a rotina não estiver de acordo com o Coach Card. Em caso de algum erro detectado do cálculo declarado no DD, o CT de dificuldade irá recalcular.

8.2.4- Um ponto de penalidade será deduzido da nota da rotina se:

- Se o limite de dez (10) segundos para os movimentos de borda forem excedidos.
- Se tiver alguma divergência do tempo de rotina específico para cada rotina para mais ou para menos que não o especificado neste regulamento.
- Se o tempo limite de 20/30 segundos da caminhada de entrada for excedido.

8.2.5- Dois pontos de penalidade será deduzido da nota da rotina se:

- Se um competidor fizer uso deliberado do fundo da piscina durante a rotina para se impulsionar ou dar assistência para outro competidor. Nenhuma penalidade será aplicada caso haja contato com o fundo da piscina para proteção de algum acidente por causa do impacto.
- Se a rotina for interrompida por um competidor durante os movimentos de borda e uma nova entrada será permitida.

8.2.6- Em todas as rotinas, dois pontos de penalidade serão deduzidos do Painel de Elementos por cada elemento excedido do número pré determinado para aquela rotina em particular.

8.2.7- No Duetto Misto Livre, meio ponto (0.5) de penalidade será deduzido do Painel de Impressão Artística por cada movimento adicional obrigatório não realizado (movimento adicional obrigatório (Dois movimentos na superfície conectados com deslocamento; meio ponto (0.5) será dado por cada movimento conectado não realizado).

8.2.8- Para todas as rotinas, a soma de todos os erros de sincronização observados pelos Controladores Técnicos de Sincronização será deduzido do Painel de Elementos.



Art 9º - PREMIAÇÃO GERAL POR CLUBES

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, de cada categoria, no Nível A. Em cada uma das sessões de Solo, Solo Masculino, Dueto, Dueto Misto e Equipe serão distribuídas medalhas de ouro, prata e bronze respectivamente para 1º colocado, 2º colocado e 3º colocado, em cada nível.

9.1- Para efeito de premiação e contagem de pontos para os clubes, a pontuação das provas de Rotina Livre serão o somatório da pontuação da Prova de Figuras com a pontuação da Rotina Livre nadadas, apresentadas e performadas pelas atletas.

9.2- A Prova de Figuras terá premiação de medalhas para 1º, 2º e 3º lugar para todas categorias de Nível A e Princiante.

9.3- A categoria Princiante também receberá medalhas de primeiro, segundo e terceiro lugares para rotinas, entretanto esta premiação não trará pontos para a pontuação final por clubes.

9.4- **A pontuação de Solo Masculino e Dueto Misto será utilizada para fins de Troféu.**

9.5- Em caso de empate na contagem de pontos para o Troféu, o desempate será efetuado pelo maior somatório de pontos nas rotinas livres das rotinas de Solo, Dueto, Dueto Misto e Equipe.

COLOCAÇÃO	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
SOLO	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
DUETO FEMININO E DUETO MISTO	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
EQUIPE	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8

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



REGULAMENTO DA CATEGORIA PRINCIPIANTE

CAMPEONATO ESTADUAL DE INVERNO INFANTIL E JUVENIL DE NADO ARTÍSTICO

Art. 1º As mesmas regras que regem cada um dos Campeonatos da categoria Nível A, será a que regerá o Campeonato do nível Principiante. Exceto os itens descritos abaixo, como as figuras de Competição e o Quadro de Elementos/Tempos.

Art. 2º Cada atleta poderá participar do nível Principiante por dois anos.

Art. 3º Após competir no nível B ou A o atleta não será mais considerado Principiante.

Art. 4º Grupo de Idade:

4.1- Os grupos de idade no nível Principiante serão os mesmos das regras da **WORLD AQUATICS** e conforme o regulamento do campeonato para o Nível A.

Art. 5º A atleta de nível Principiante necessita estar federada, e confederada.

FIGURAS DA CATEGORIA INFANTIL PRINCIPIANTE

NOME DA FIGURA	DD
Obrigatórias	
1- 101 CANCÃ SIMPLES	1.6
2- VERTICAL SUBMERSA - VERTICAL - VERTICAL SUBMERSA	1.2
Grupo 1	
3- ROTAÇÃO DE ARIANA	1.7
4- 348 TORRE	1.9
Grupo 2	
3- VERTICAL COM JOELHO FLEXIONADO SUBMERSA + VERTICAL JOELHO FLEXIONADO + 180° SPIN	1.4
4- 401 PEIXA ESPADA	2.1

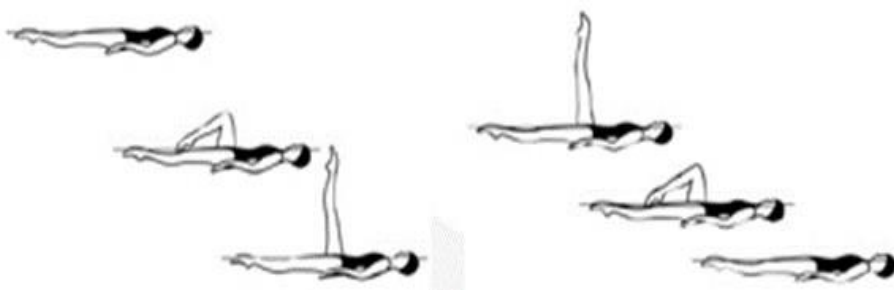


Grupo 3	
3-316 KIPNUS	1.4
4- DA FLUTUAÇÃO DE COSTAS ATÉ A POSIÇÃO DE CAVALEIRO + SAÍDA DE PASSO À FRENTE	1.8

FIGURAS OBRIGATÓRIAS

1- CANCÃ SIMPLIS [DD 1.6]

Iniciando na 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. A perna flexionada se estende, sem movimento da coxa, para assumir a Posição de Cancã. A perna de cancã é flexionada, sem movimento da coxa, para assumir a Posição de Costas com o Joelho Flexionado. O dedo do pé da perna flexionada se move pelo lado interno da perna estendida até que a Posição de Costas seja assumida.



2- VERTICAL SUBMERSA - VERTICAL - VERTICAL SUBMERSA [DD]

Da Posição de Vertical Submersa, o corpo mantendo o alinhamento da cabeça, quadril e pés irá subir até atingir a Posição Vertical em máxima altura, em seguida realizar uma descida até a Posição Vertical Submersa.

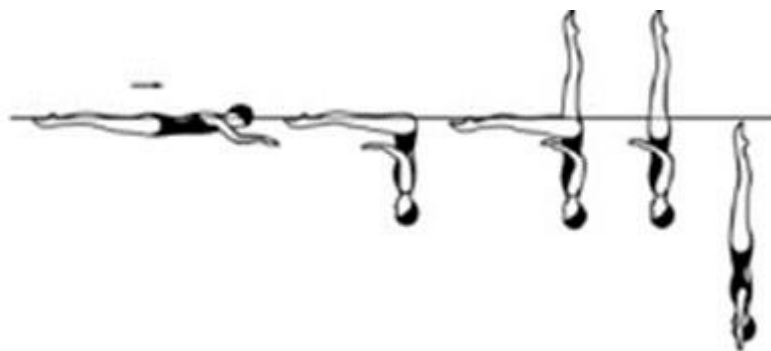
GRUPO 1

3- ROTAÇÃO DE ARIANA [DD]



4- 348 TORRE [DD 1.9]

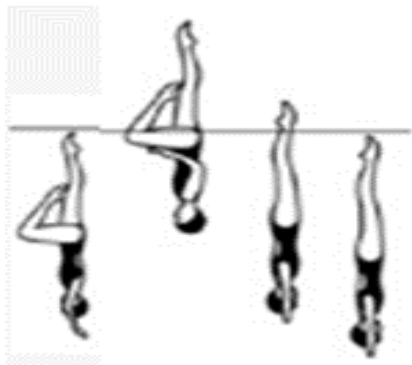
A partir da Posição de Frente uma Posição Carpada à Frente é assumida. Uma perna é elevada para assumir a Posição de Rabo de Peixe. A perna horizontal é elevada para assumir a Posição Vertical. Uma Descida de Vertical é executada.



GRUPO 2

3- VERTICAL DE JOELHO FLEXIONADA SUBMERSA + SUBIDA JOELHO FLEXIONADO + 180° SPIN [DD 1.4]

Partindo da Posição de Vertical com Joelho Flexionado Submersa, é realizada uma subida para alcançar a Posição de Vertical com Joelho Flexionado. Em seguida, um Spin 180° é executado ao mesmo tempo em que a perna flexionada se estende para a Posição de Vertical completa quando os tornozelos alcançarem a superfície da água. Uma Descida de Vertical é realizada.



4- PEIXE ESPADA [DD 2.1]

Iniciando na 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, e num movimento contínuo o joelho flexionado estende para uma Saída de Arco e finaliza na Posição de Costas.



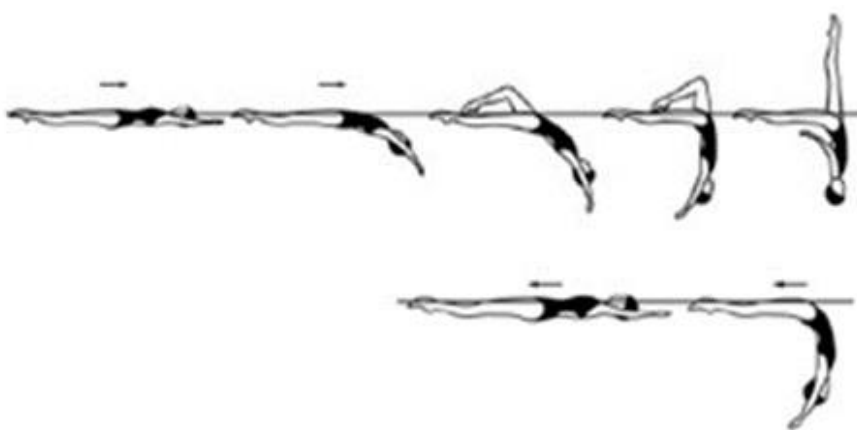
GRUPO 3

3- 316 KIPNUS [DD1.4]

Iniciando na Posição de Costas, uma parcial Cambalhota Grupada Atrás é executada até que as canelas estejam perpendiculares à superfície. O tronco se desenrola ao mesmo tempo em que as pernas elevam para assumir a Posição Vertical com Joelho Flexionado, na linha do meio entre as linhas verticais formadas pela que passa nos quadris e a que passa pela cabeça e queixo. Uma Descida de Vertical é realizada na Posição Vertical com Joelho Flexionado para finalizar a figura.

4- DA FLUTUAÇÃO DE COSTAS ATÉ A POSIÇÃO DE CAVALEIRO + SAÍDA DE PASSO À FRENTE [DD 1.8]

Partindo da Posição de Costas, uma Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado é assumida. A perna flexionada se estende até a Posição de Cavaleiro. Uma Saída de Passo à Frente é realizada.





FIGURAS DA CATEGORIA JUVENIL PRINCIPIANTE

NOME DA FIGURA	DD
Sessão A	
Grupo 1	
1- FIGURA ADAPTADA FLAMINGO COM JOELHO FLEXIONADO	2.4
2- FIGURA ADAPTADA CICLONE	2.1
Grupo 2	
1- FIGURA ADAPTADA BARRACUDA AIRBORNE	2.4
2- FIGURA ADAPTADA DE PEIXE ESPADA COM ABERTURA	2.1
Sessão B	
Grupo 3	
1- FIGURA ADAPTADA BOTO PARAFUSO 360°	2.5
2- FIGURA ADAPTADA CISNE	2.0
Grupo 4	
1- FIGURA ADAPTADA VÊNUS ATÉ A SEGUNDA POSIÇÃO DE RABO DE PEIXE	2.5
2- FIGURA ADAPTADA ALBATROZ	2.0
Sessão C	
Grupo 5	
1- FIGURA ADAPTADA RIO SEM PARAFUSO	2.6
2- FIGURA ADAPTADA PASSO ATRÁS	1.9
Grupo 6	
1- FIGURA ADAPTADA IPANEMA ATÉ A POSIÇÃO CARPADA À FRENTE	2.6



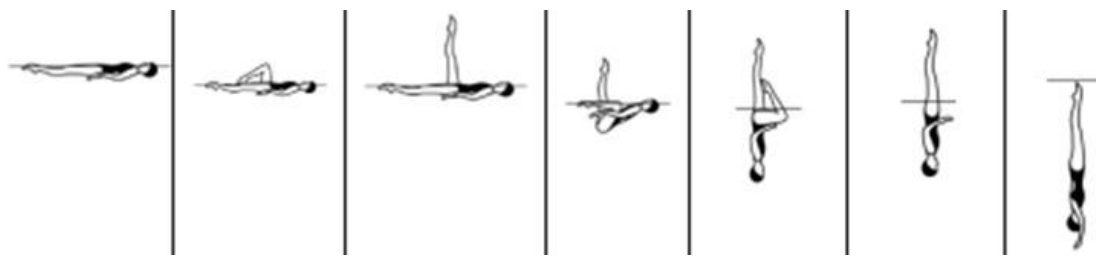
2- FIGURA ADAPTADA KIP PARAFUSO 180°	1.9
--------------------------------------	-----

SEÇÃO A

GRUPO 1

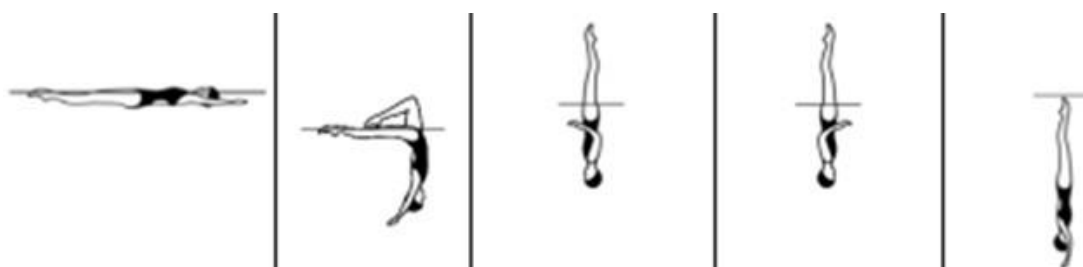
1- FIGURA ADAPTADA FLAMINGO COM JOELHO FLEXIONADO [DD 2.4]

Uma Perna de Cancã é assumida. As canelas da perna horizontal deslizam ao longo da superfície da água para assumir uma Posição de Flamingo de Superfície. Com a perna do cancã mantendo a vertical, os quadris se elevam enquanto o corpo desenrola enquanto a perna se move para uma Posição de Vertical com Joelho Flexionado. A Joelho flexionado se estende para uma Posição Vertical. Uma Descida de Vertical é realizada.



2- FIGURA ADAPTADA CICLONE [DD 2.1]

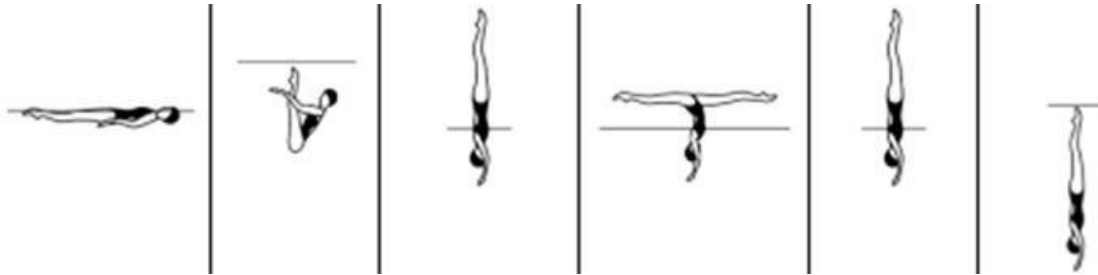
A partir de uma Posição de Costas uma Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado é assumida. As pernas simultaneamente se elevam para uma Posição Vertical ao mesmo tempo em que um Twirl (giro rápido de 180°) é realizado. Uma Descida de Vertical é realizada.



GRUPO 2

1- FIGURA ADAPTADA BARRACUDA AIRBORNE [DD 2.4]

A partir de uma Posição de Costas as pernas se elevam enquanto o corpo submerge para uma Posição de Carpada Atrás com os dedos logo abaixo da superfície da água. Todos os movimentos em seguida são realizados rapidamente. Uma Abertura Aérea é realizada. Uma Descida de Vertical é realizada.



1- FIGURA ADAPTADA DE PEIXE ESPADA COM ABERTURA [DD 2.1]

A partir de uma Posição de Frente, as costas se arqueam cada vez mais a medida que uma das pernas realiza um arco de 180° sobre a superfície da água para uma Posição de Abertura. Uma Saída de Passo à Frente é realizada.

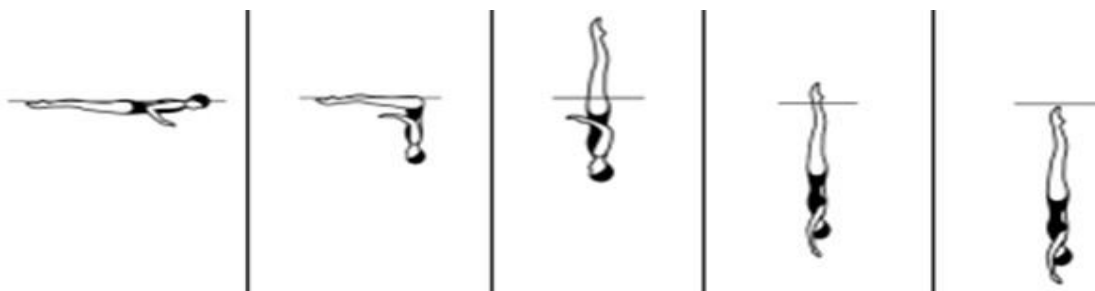


SEÇÃO B

GRUPO 3

1- FIGURA ADAPTADA BOTO PARAFUSO 360° [DD 2.5]

A Posição Carpada à Frente é assumida a partir da Posição de Frente. As pernas se elevam da superfície para assumir a Posição Vertical. Um Parafuso de 360° termina a figura.



1- FIGURA ADAPTADA CISNE [DD 2.0]

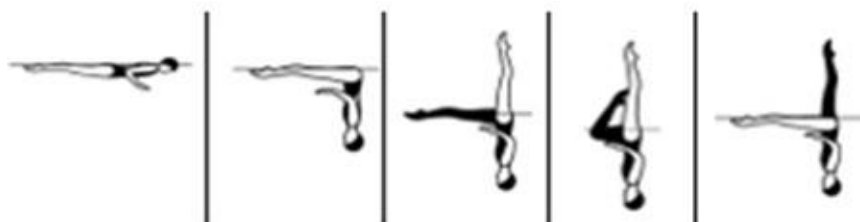
Uma Nova é executada até a Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado. A perna flexionada estende para assumir a Posição de Cavaleiro. O corpo faz uma rotação de 180° para assumir a Posição de Rabo de Peixe. A perna vertical se move para a superfície para encontrar a perna oposta e assumir a Posição Carpada a Frente, e com um movimento contínuo o corpo estendido assume a Posição de Frente. A cabeça deve chegar na superfície no ponto ocupado pelos quadris no início dessa ação.



GRUPO 4

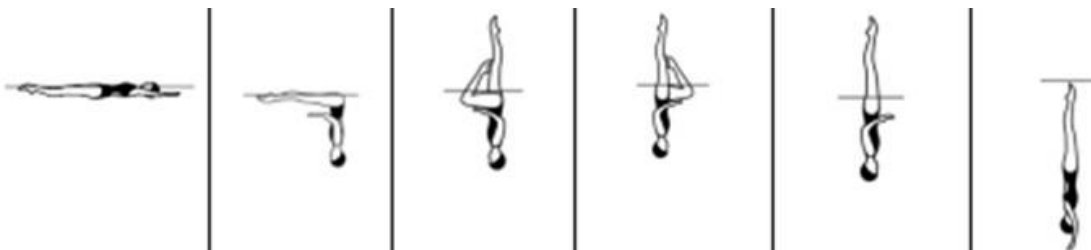
1- FIGURA ADAPTADA VÊNUS ATÉ A SEGUNDA POSIÇÃO DE RABO DE PEIXE [DD 2.5]

A partir de uma Posição de Frente uma Posição de Carpada à Frente é assumida. Todos os movimentos em seguidas são realizados rapidamente. Uma perna se eleva para a Posição de Rabo de Peixe. A perna horizontal se flexiona ao mesmo tempo em que a perna vertical desce para se tornar a perna horizontal em uma Posição de Rabo de Peixe.



1- FIGURA ADAPTADA ALBATROZ [DD 2.0]

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



SEÇÃO C

GRUPO 5

1- FIGURA ADAPTADA RIO SEM PARAFUSO [DD 2.6]

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



1- FIGURA ADAPTADA PASSO ATRÁS [DD 1.9]

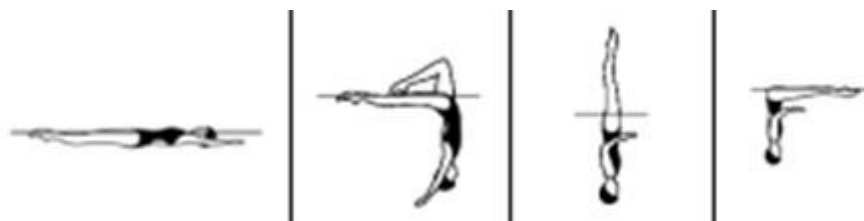
Com a cabeça liderando, se inicia um Dolfinho. Os quadris, pernas e pés continuam se movendo através da superfície, enquanto as costas se arqueiam mais para assumir a Posição de Arco de Superfície. Uma das pernas se eleva da superfície em um arco de 180° até alcançar a Posição de Abertura. A figura finaliza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



GRUPO 6

1- FIGURA ADAPTADA IPANEMA ATÉ A POSIÇÃO CARPADA À FRENTE [DD 2.6]

A partir de uma Posição de Costas uma Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado é assumida. A perna horizontal é elevada ao mesmo tempo em que a perna flexionada se estende para assumir uma Posição Vertical. As pernas se abaixam para uma Posição de Carpada à Frente.



2- FIGURA ADAPTADA KIP PARAFUSO 180° [DD 1.9]

Da Posição de Costas, uma parcial Cambalhota Grupada Atrás é executada até que as canelas estejam perpendiculares à superfície. O tronco se 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. Um Parafuso de 180° é realizado até que o tornozelo atinja a linha da superfície da água. Uma Descida de Vertical finaliza a figura.



NÚMEROS DE ELEMENTOS E TEMPO DE CADA ROTINA LIVRE E ROTINA COMBINADA

INFANTIL PRINCIPIANTE	Tempo (+/- 5 seg)	Total de Elementos	Descrição
Solo Feminino/Masculino Livre	2:00	5	Total de 5 Híbridas Livres



Dueto Feminino Livre	1:30	3	Total de 3 Híbridas Livres e 1 Par Acrobático.
Dueto Misto Livre	1:30	3	Total de 3 Híbridas Livres (uma delas deve ser uma híbrida conectada) e 1 Par Acrobático. Movimento Obrigatório para o Dueto Misto Livre #1 Dois (2) movimentos conectados na superfície.
Equipe Livre	2:00	3	Total de 3 Híbridas Livres e 2 Acrobáticos (observar limite de segurança)
JUVENIL	Tempo (+/- 5 seg)	Total de Elementos	Descrição
Solo Feminino/Masculino Livre	2:00	6	Total de 6 Híbridas Livres
Dueto Feminino Livre	1:30	3	Total de 3 Híbridas Livres e 1 Par Acrobático.
Dueto Misto Livre	1:30	3	Total de 3 Híbridas Livres (uma delas deve ser uma híbrida conectada) e 1 Par Acrobático. Movimento Obrigatório para o Dueto Misto Livre #1 Dois (2) movimentos conectados na superfície com deslocamento
Equipe Livre	2:00	3	Total de 3 Híbridas Livres e 2 Acrobáticos (observar limite de segurança) Movimento Obrigatório (em qualquer uma das 6 Híbridas): uma (1) ação de Impulso e uma (1) rotação de 720° (R3), ambas performar sincronizadas (todos atletas)

Art 8° - Quaisquer questões que não estejam previstas nestes regulamentos serão decididas pela Diretoria da FARJ.