

REGULAMENTO
SELETIVA NACIONAL DE NADO ARTÍSTICO
CATEGORIAS JÚNIOR E SÊNIOR - 2017

LOCAL: CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY

DATA: DE 15 À 17/12/2017

Art. 1º - Esta **SELETIVA** é regida pelas regras da **FINA**, pelo código da **CBDA** e pelo presente regulamento.

Art. 2º - **Critérios de pré convocação de 16 atletas para formar a Seleção Brasileira Júnior e 16 atletas para formar a Seleção Brasileira Sênior de Nado Artístico, para disputar:**

- **16º CAMPEONATO MUNDIAL JÚNIOR DE NADO ARTÍSTICO** – que será realizado em Budapeste, em agosto de 2018.
- **XI JOGOS SUL AMERICANOS - COCHABAMBA 2018**, que será realizado em Cochabamba – Bolívia, de 2 a 4 de junho de 2018.
- **CAMPEONATO SUL AMERICANO ABSOLUTO DE NADO ARTÍSTICO** – que será realizado em Trujillo - Peru.

Serão consideradas para efeito de convocação os resultados obtidos pelas nadadoras, exclusivamente na seguinte competição:

Art. 3º - **SELETIVA NACIONAL PARA AS CATEGORIAS JÚNIOR E SÊNIOR**: realizada de 15 a 17 de dezembro de 2017 – Clube Paineiras do Morumby.

- **JÚNIOR** – nascidas (os) em 2000, 2001, 2002 e 2003
- **SÊNIOR** – nascidas (os) em 2003 ou antes

Não será permitida a inscrição de atletas que não tenham o ano de nascimento dentre os acima estabelecidos.

Art. 4º - Para participar desta seletiva a atleta deverá, **obrigatoriamente**, ter participado do Campeonato Brasileiro de Categorias de Nado Artístico, no **NÍVEL A**, no ano de 2017.

1º - As atletas que estiverem em treinamento ou competição no exterior, estão aptas a participar desta seletiva, desde que apresentem documentos que comprovem através de documentação (resultados oficiais em campeonatos, torneios, comprovação oficial dos clubes/escolas onde estão em treinamento).

Art 5º- É obrigatória a participação na seletiva, de todas as(os) atletas aspirantes.

Art 6º- As inscrições serão gratuitas e deverão ser efetuadas até 28/11/2017.

Art. 7º - Esta seletiva será organizada conforme programação abaixo apresentada:

LOCAL: Clube Paineiras do Morumby – São Paulo

SEXTA-FEIRA – dia 15/12/2017

Tarde

13:00 – Congresso Técnico

13:30 – Avaliação Antropométrica (sala de fisioterapia) categoria Sênior

14:30 – Avaliação Antropométrica (sala de fisioterapia) categoria Júnior

14:30 – Provas de Natação – 200m livre e 50m livre – categoria Sênior

15:30 – Provas de Natação - 200m livre e 50m livre – categoria Júnior

16:30 – Prova de Flexibilidade – Sênior e Júnior

SÁBADO – dia 16/12/2017

Manhã - Prova de Elementos

08:00 – 9:00 – Aquecimento

09:15 – Início da prova – Categoria Sênior e Júnior

Tarde - Prova de Rotina

14:00 – 15:00 – Aquecimento

15:15 – Início da prova - Categoria Sênior e Júnior

DOMINGO – dia 17/12/2017

Manhã –Teste de Aptidão Físico-técnica

7:30 às 8:30 - Marcação das atletas

8:30 às 9:00 – Aquecimento para a prova de aptidão físico-técnica

9:00 – Início do teste de aptidão físico-técnica

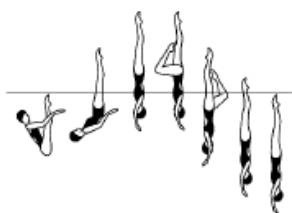
Art 8º - O resultado final será calculado na porcentagem estabelecida para cada etapa da seletiva à saber:

• Elementos	30%
• Rotina	40%
• Aptidão física	25%
• Avaliação antropométrica	5%

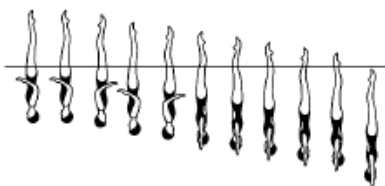
- A prova de Elementos constará dos 5 elementos obrigatórios da equipe técnica do sênior, para as meninas e os 5 elementos obrigatórios do dueto misto para os meninos (Regra da FINA 2017-2021).
- Os meninos farão as provas de elementos, aptidão física e Avaliação Antropométrica. A prova de elementos valerá 70% e as demais terão o mesmo valor do feminino.
- Não haverá seletiva para dueto misto júnior

ELEMENTOS DE EQUIPE:

1) Iniciando numa **Posição Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares à superfície, uma Estocada é executada para a **Posição Vertical**, e sem perda de altura, uma perna é flexionada para assumir a **Posição Vertical com Joelho Flexionado**. Um parafuso rápido de 360° é executado enquanto o joelho da perna flexionada é estendido para a Posição Vertical. [DD 2.5]



- 2) Iniciando da **Posição Vertical**, um giro completo (360°) é executado, seguido de um *Parafuso Contínuo* de 1440°(4 rotações). [DD 2.2]



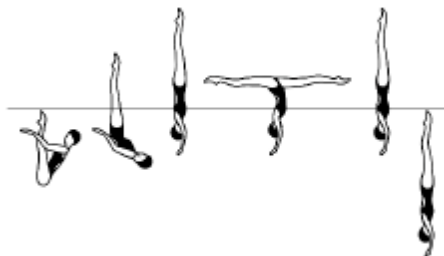
- 3) Um *Cyclone* é executado até a **Posição Vertical**. As pernas descem simetricamente para a Posição de Abertura. Um **Passo à Frente** é executado. [DD 2.6]



- 4) Híbrida Manta Ray: Um Flamingo é executado até a Posição de Flamingo na Superfície, com deslocamento “cabeça à frente”. Com a perna do Cancan mantendo a posição vertical, os quadris são elevados enquanto o tronco se desenrola e a perna flexionada se move mantendo o joelho na superfície, para assumir a **Posição de Rabo de Peixe**. A perna horizontal é elevada rapidamente para a Posição vertical enquanto o corpo executa um giro de 180°. A direção da rotação de 180° é fechando na direção da perna vertical. (exemplo: se o flamingo for com a perna direita na vertical, no giro de 180° o ombro direito gira para trás). As pernas descem para a superfície, rápido e simultaneamente, para assumir a **Posição de Arco de Superfície** (Nota: a Posição de Arco de Superfície c/Joelho Flexionado pode ser assumida com qualquer perna). A perna flexionada é estendida para a Posição de Arco de Superfície e com um movimento contínuo uma transição para a Posição de Flutuação de Costas é executada. [DD 3.1]

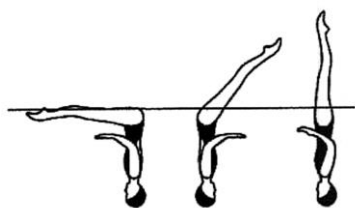


5) Iniciando numa **Posição Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares à superfície, uma **Barracuda com Abertura aérea** é executada. [DD 2.5]



ELEMENTOS DE DUETO MISTO PARA AS DUAS CATEGORIAS

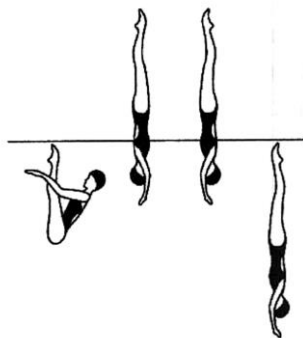
1) Partindo da **Posição Carpada à Frente**, as pernas são elevadas para a **Posição Vertical** enquanto uma rotação de 360° é executada. [DD 1.5]



2) Sequência de Cancan: um cancan é realizado seguido de uma rápida troca da perna de vertical de cancan, com a perna vertical descendo estendida para a superfície. A perna horizontal é flexionada para a **Posição de Flamingo na Superfície**. A perna flexionada é estendida para a **Posição de Cancan Duplo**. Mantendo a Posição de cancan duplo, uma rotação de 360° é executada. O deslocamento cabeça à frente é realizado até a **Posição de Cancan Duplo**, ser assumido. [DD 2.5]



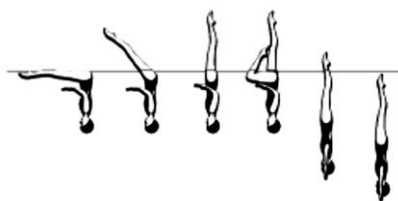
3) Partindo da **Posição Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares à superfície, uma **Barracuda com Twirl** é executada. [DD 2.4]



- 4) Partindo da **Posição de Cavaleiro**, mantendo o alinhamento vertical do corpo, a perna horizontal se move num arco de 180° pela superfície da água para assumir a **Posição de Rabo de Peixe**. Mantendo o ângulo entre as pernas, a perna horizontal se move para vertical, enquanto a perna vertical simultaneamente continua seu arco para a 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 é realizado, *de arco de superfície* para a **Posição de Flutuação de Costas**. [DD 2.2]



- 5) Partindo da **Posição Carpada à Frente**, as pernas são elevadas para a **Posição Vertical**. Um giro completo (360°) é executado enquanto uma perna é flexionada para assumir a **Posição Vertical com Joelho Flexionado**, seguido de um *Parafuso Contínuo de 720°* (2 rotações) enquanto o joelho flexionado se estende para assumir a **Posição Vertical**. [DD 2.3]



AVALIAÇÃO DA PROVA DE ELEMENTOS

- Os elementos serão avaliados por uma banca de 6 juízes, pertencentes às federações do Rio de Janeiro e São Paulo e o critério utilizado para a pontuação será o mesmo utilizado em competições de figuras pela FINA.
- Os meninos do dueto misto farão os elementos parados (valendo 70%). Não farão prova de rotina.
- O sorteio da ordem de entrada das atletas será realizado no **Congresso Técnico**.

PROVA DE ROTINA:

AVALIAÇÃO DO TESTE DE ROTINA TÉCNICA

- O teste de rotina será avaliado por 1 banca de 6 juízes.
- Na Rotina Técnica cada Juiz deverá conceder qualificações de 0 a 10, para cada um dos 5 elementos e uma qualificação de 0 a 10 para **EXECUÇÃO**, com até uma casa decimal, variando de 0,1 a 0,9. Serão cortadas a maior e a menor nota e será feita a média aritmética das notas restantes.
- O total de **ELEMENTOS** vale 60% da nota de rotina e o total de **EXECUÇÃO** vale 40% da nota de rotina.
- O total de rotina tem o peso de 40% da seletiva

Forma de apresentação das atletas:

- 1ª passagem: individual por sorteio

OBS: A ROTINA SERÁ ELABORADA PELA SUPERVISORA MÔNICA ROSAS COM AS ATLETAS GABRIELLA E DANIELLA FIGUEIREDO. O VÍDEO SERÁ ENVIADO IMEDIATAMENTE APÓS A ELABORAÇÃO.

PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA:

Esta etapa constará das seguintes provas:

- **Teste de aptidão Físico-Técnico**
- **Teste de flexibilidade fora e dentro da água**
- **Teste de natação (200m livre e 50m livre)**

TESTE DE APTIDÃO FÍSICO-TÉCNICO

- O teste será avaliado por 6 juízes.
- A competição será conduzida pelo árbitro geral.
- No teste de aptidão físico-técnico serão avaliados os itens de 1 a 06 do Anexo I
- O item velocidade será pontuado utilizando uma escala regressiva proporcional ao menor tempo.
- A altura obtida pela nadadora terá peso 2.
- A velocidade e o tempo terão peso 1.

- A postura, alinhamento, eixo, estabilidade e sustentação serão despontuados após ser calculado o peso da altura.
- O somatório deste teste será obtido através o total recebido na pontuação da parte técnica somados ao total obtido na pontuação em velocidade.
- O árbitro geral irá verificar a ordem de chegada das atletas.
- A altura será avaliada, sendo dadas notas de 0 (zero) a 10 (dez), sendo que o sinal de + (mais) significa acréscimo de 0,5 e o sinal de – (menos) significa subtração de 0,3.
- Quando uma competidora prejudicar a outra, quem prejudicou perde 0,5 pontos, enquanto a prejudicada ganha 05 (cinco) segundos em velocidade.
- Os elementos 1,2,3,4 e 6 serão realizados em uma tentativa.
- O elemento 5 será feito em duas tentativas dentre as quais, para efeito de cálculo, será escolhida a melhor nota.
- A velocidade será medida por cronometristas: 2 em cada raia e um juiz de chegada, que fará a anotação dos tempos respeitando a ordem de chegada das atletas à borda.

Escalonamento para a chegada das atletas no teste físico

- As atletas deverão chegar ao local da competição uma hora e trinta minutos antes de sua avaliação, sendo reservado uma hora para marcação e meia hora para aquecimento.
 - 7:30h – marcação atletas, com aquecimento programado para iniciar as 8:00h
 - 9:00h - início da primeira bateria
 - Na marcação das atletas deverá ser utilizada uma fita métrica, pincel atômico colorido ou pasta d água colorida.

Teste de Natação:

1) Prova 200m crawl :

OBS: O tempo **2'25"** será a nota 10.

2) Prova de 50m crawl:

OBS: O tempo **31"** será a nota 10.

Teste de flexibilidade:

A atleta terá que mostrar as 3 aberturas com os pés apoiados em blocos 12cm acima do solo. A mensuração será feita a partir da virilha até o solo, em cada posição. Será avaliada também a posição do corpo, a extensão e o equilíbrio nas três aberturas, sendo então calculada a pontuação final pela média aritmética das três avaliações obtidas.

A nota é dada de 0,25 à 10 (usando 0,25 ponto).

A nota 10 será atribuída à atleta que tiver de 0 à 0,4 cm de distância entre o solo e a virilha.

Distância(cm)	0 a 4	4,1 a 4,5	4,6 a 5	5,1 a 5,5	5,6 a 6	6,1 a 6,5	6,6 a 7	7,1 a 7,5
Nota	10	9,75	9,5	9,25	9	8,75	8,5	8,25
Distância(cm)	7,6 a 8	8,1 a 8,5	8,6 a 9	9,1 a 9,5	9,6 a 10	10,1 a 10,5	10,6 a 11	11,1 a 11,5
Nota	8	7,75	7,5	7,25	7	6,75	6,5	6,25
Distância(cm)	11,6 a 12	12,1 a 12,5	12,6 a 13	13,1 a 13,5	13,6 a 14	14,1 a 14,5	14,6 a 15	15,1 a 15,5
Nota	6	5,75	5,5	5,25	5	4,75	4,5	4,25
Distância(cm)	15,6 a 16	16,1 a 16,5	16,6 a 17	17,1 a 17,5	17,6 a 18	18,1 a 18,5	18,6 a 19	19,1 a 19,5
Nota	4	3,75	3,5	3,25	3	2,75	2,5	2,25
Distância(cm)	19,6 a 20	20,1 a 20,5	20,6 a 21	21,1 a 21,5	21,6 a 22	22,1 a 22,5	22,6 a 23	23,1 a 23,5
Nota	2	1,75	1,5	1,25	1	0,75	0,5	0,25

Avaliação Antropométrica

A(o) atleta obterá nota segundo o quadro abaixo, baseado no protocolo de Pollock :

% Gordura mulheres	Nota	% Gordura homens	Nota
13 a 13,4	10	11 a 11,4	10
13,5 a 13,9	9,5	11,5 a 11,9	9,5
14 a 14,4	9,0	12 a 12,4	9,0
14,5 a 14,9	8,5	12,5 a 12,9	8,5
15 a 15,4	8	13 a 13,4	8
15,5 a 15,9	7,5	13,5 a 13,9	7,5
16 a 16,4	7	14 a 14,4	7
16,5 a 16,9	6,5	14,5 a 14,9	6,5
17 a 17,4	6	15 a 15,4	6
17,5 a 17,9	5,5	15,5 a 15,9	5,5
18 a 18,4	5	16 a 16,4	5
18,5 a 18,9	4,5	16,5 a 16,9	4,5
19 a 19,4	4	17 a 17,4	4
19,5 a 19,9	3,5	17,5 a 17,9	3,5
20 a 20,4	3	18 a 18,4	3
20,5 a 20,9	2,5	18,5 a 18,9	2,5
21 a 21,4	2	19 a 19,4	2
21,5 a 21,9	1,5	19,5 a 19,9	1,5
22 a 22,4	1	20 a 20,4	1
22,5 a 22,9	0,5	20,5 a 20,9	0,5
23 (Igual ou maior)	0 (zero)	21 (igual ou maior)	0 (zero)

ANEXO I

Notas de 0 a 10 (zero a dez) – sinal de + (mais= +0,5) - sinal de – (menos = -0,3)

Elemento 1 – Eggbeater de frente, em deslocamento de 25m, com os punhos fora d'água.

Velocidade
Altura
Postura
Estabilidade

Elemento 2 - Deslocamento de 25m em canção cabeça à frente com a perna direita.

Velocidade
Altura
Alinhamento
Extensão
Estabilidade

Elemento 3 – Deslocamento de 25m em pernada de costas com os dois braços fora da água e perpendiculares à superfície.

Velocidade
Altura
Postura
Extensão
Estabilidade

Elemento 4 - Deslocamento de 25m em torpedo direção aos pés, na posição de costas.

Velocidade
Altura
Alinhamento
Extensão
Estabilidade

Elemento 5 – Alçada de tronco seguida de sustentação, com os dois braços fora da água, em 2 tentativas (válida a melhor), com a atleta posicionada de frente para o painel de juízes.

Altura
Alinhamento
Sustentação
Velocidade

Elemento 6 – Flexibilidade estática - giro de Ariana com a posição de abertura com perna esquerda à frente, girando para abertura chinesa e a seguir para abertura com perna direita à frente.

Altura
Alinhamento
Extensão
Estabilidade
Amplitude

ANEXO II

Exercício	Pontos de referência	Tabela de valores de altura	
Egg beater	Processo xifóide	Quase Perfeito	9,5
	Meio do seio	Excelente	8,5
	Meio do esterno	Bom	7,5
	Início do esterno	Satisfatório	6,5
	Ombro coberto	Insatisfatório	4,5 – 5,5
Cancan	Prega glútea	Quase Perfeito	9,5
	Final da coxa	Excelente	8,5
	Meio da coxa	Bom	7,5
	Borda superior da patela	Satisfatório	6,5
	Meio do joelho	Insatisfatório	5,5
Pernada de costas c/ os 2 braços fora da água	Ombro seco	Quase Perfeito	9,5
	Água na metade do braço	Excelente	8,5
	Água no primeiro terço do braço	Bom	7,0
	Nível da água nos cotovelos	Satisfatório	6,0
	Nível da água abaixo dos cotovelos	Insatisfatório	5,0
Torpedo pés	Colo, quadril, coxas e pés secos	Quase Perfeito	9,5
	Quadril, coxas e pés secos	Excelente	8,5
	Quadril submerso	Bom	7,0
	Tronco próximo a superfície	Satisfatório	6,0
	Corpo submerso	Insatisfatório	5,0
Alçada de tronco	Coxa	Quase Perfeito	9,5
	Prega glútea	Excelente	8,5
	Crista ilíaca	Bom	7,0
	Cintura	Satisfatório	5,0
Giro de Ariana	As 3 aberturas com altura	Quase Perfeito	9,5
	As 3 aberturas flat	Excelente	8,5
	Pelo menos 2 aberturas flat	Bom	7,5
	Pelo menos 1 abertura flat	Satisfatório	6,5
	Pernas abaixo da linha da água	Insatisfatório	5,0