



TORNEIO PARANAENSE DE SOLOS



OBJETIVOS

Este Torneio se destina a desenvolver habilidades novas para atletas de Nado Artístico, além de oportunizar a iniciação da participação em provas de rotinas, e também de uma prova em que poucas atletas numa equipe tem oportunidade de disputar, no caso o solo, tanto livre quanto técnico. O Torneio é aberto a qualquer clube que queira participar, independentemente se pertence à FDAP.

PROGRAMA DA COMPETIÇÃO

Art. 1º - Este Torneio constará apenas de provas de rotinas de solos técnicos e livres, sem provas de figuras.

CATEGORIAS

Art. 2º - Este Torneio destina-se às nadadoras das categorias:

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

Júnior - De 15 a 18 anos, nascidas entre 2004 e 2007.

Sênior - De 19 a 23 anos, nascidas entre 1997 e 2003.

Master A - De 24 a 39 anos, nascidas entre 1983 e 1998.

Master B - Acima de 40 anos, nascidas em 1982 ou antes.

2.1 - As Atletas deverão competir em sua própria categoria, não podendo competir em duas categorias ao mesmo tempo. No caso das atletas nascidas em 2007, que pertencem tanto à categoria Júnior quanto à Juvenil, as atletas deverão optar por apenas uma das categorias.

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 técnica, que será disputada em todas as categorias. As regras são as mesmas aplicadas para estas categorias na FINA. Na categoria Juvenil os elementos serão os de júnior facilitados. (ver em anexo)

4.2 – Ainda na competição será feita uma final de solos livres absoluta com as 8 notas mais altas dos solos livres reunindo todas as categorias. Nesta final todos os solos iniciam do escore zero e estará valendo mais uma premiação para as três primeiras colocadas desta segunda disputa. O sorteio será realizado da seguinte forma: As quatro piores notas entre as oito devem ser sorteadas entre os números 1 a 4 para a apresentação na final e as quatro melhores notas devem ser sorteadas entre os números 5 a 8.

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 a atleta será penalizada. Nenhuma rotina também poderá ultrapassar o limite de 2'45" em seu tempo máximo.

INSCRIÇÕES

ART. 6º – Não haverá limites de inscrições, desta forma cada clube poderá inscrever quantos solos quiser em cada categoria. O prazo de inscrição está estabelecido de no máximo 20 dias antes da competição, e fica estabelecido o valor de R\$ 30,00 por solo inscrito. 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. Haverá troféu para os clubes classificados em primeiro, segundo e terceiro lugares de acordo com a seguinte tabela:

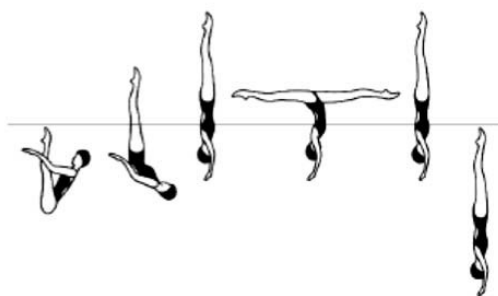
PROVAS DE CATEGORIAS							
1º.	2º.	3º.	4º.	5º.	6º.	7º.	8º.
9	7	6	5	4	3	2	1
PROVA FINAL							
1º.	2º.	3º.	4º.	5º.	6º.	7º.	8º.
18	14	12	10	8	6	4	2

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

JUVENIL

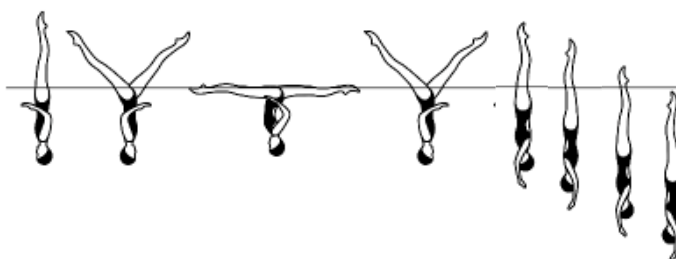
1 - Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa, com as pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda com Abertura Aérea é executada

2.5



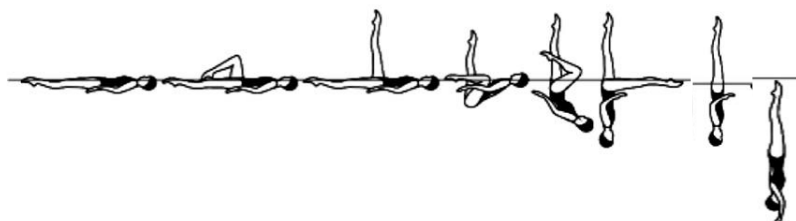
2 - Iniciando na Posição Vertical, o corpo faz uma rotação de 360° enquanto as pernas se movem simetricamente para a superfície, para assumir a Posição de Abertura. Continuando na mesma direção, uma rotação adicional de 360° é completada enquanto as pernas se elevam simetricamente para assumir a Posição de Vertical. Um *Parafuso Contínuo de 360°* (1 rotação), é executado na mesma direção.

2.2



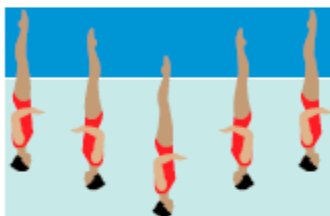
3 - Figura Manta Ray: Um Flamingo é executado até a Posição de Flamingo na Superfície, deslocando cabeça à frente. Com a perna de *Cancã* mantendo a posição vertical, os quadris são elevados enquanto o tronco se desenrola e a perna flexionada se move, com o joelho na superfície, para assumir a Posição de Rabo de Peixe. A perna horizontal é elevada rapidamente para a Posição Vertical, e uma descida de vertical é executada.

2.7



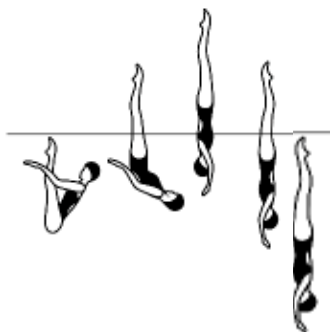
4 - Iniciando na Posição Vertical, um *Parafuso Combinado de 360°* é executado, (1 rotação + 1 rotação) é executado.

1.7



5 - Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa, com pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda com *Parafuso de 180°* é executada.

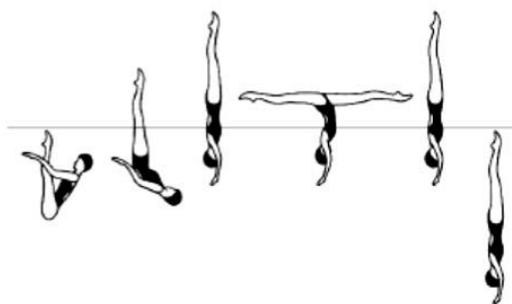
2.1



JÚNIOR

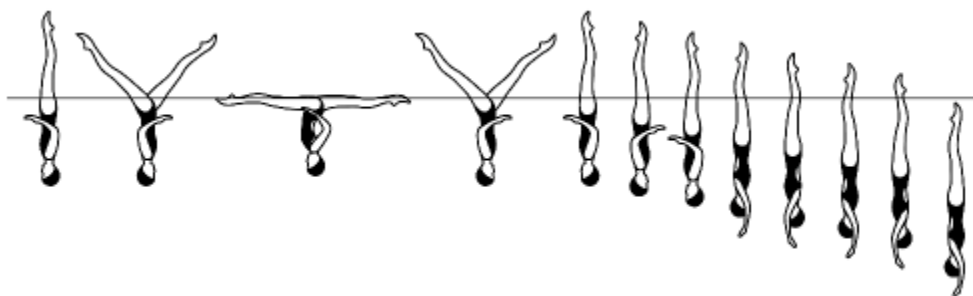
1 - Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa, com as pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda com Abertura Aérea é executada

2.5



2 - Iniciando na posição vertical, o corpo faz uma rotação de 360° enquanto as pernas se movem simetricamente para a superfície, para assumir a posição de abertura. continuando na mesma direção, uma rotação adicional de 360° é completada enquanto as pernas se elevam simetricamente para assumir a posição de vertical. um *parafuso contínuo de 1080°* (3 rotações), é executado na mesma direção

2.5



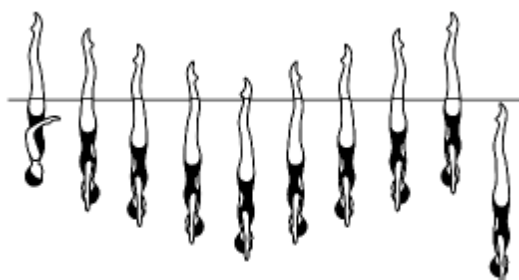
3 - Um Flamingo é executado até a Posição de Flamingo na Superfície, deslocando cabeça à frente. Com a perna vertical se mantendo na posição, os quadris são elevados enquanto o tronco se desenrola e a perna flexionada se move com o joelho na superfície para assumir a Posição de Rabo de Peixe. A perna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

3.2

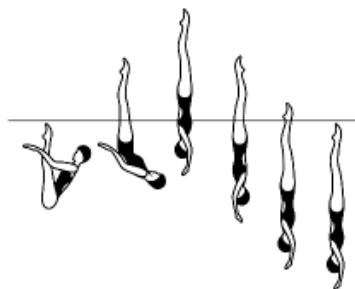


4 - Iniciando na Posição Vertical, um *Parafuso Combinado de 720°* é executado, (2 rotações + 2 rotações) é executado.

1.9

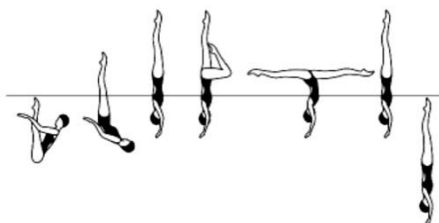


5 - Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa, com pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda com *Parafuso de 360°* é executada. 2.0

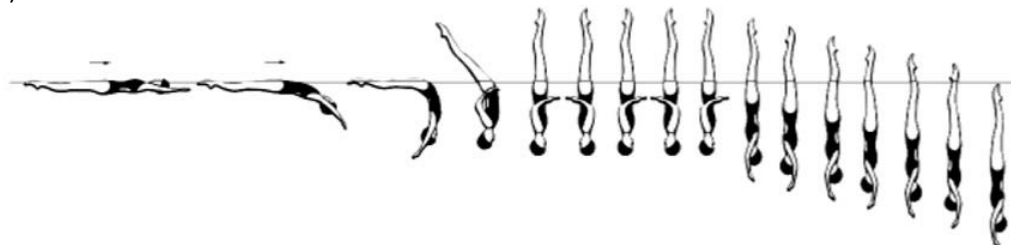


SÊNIOR

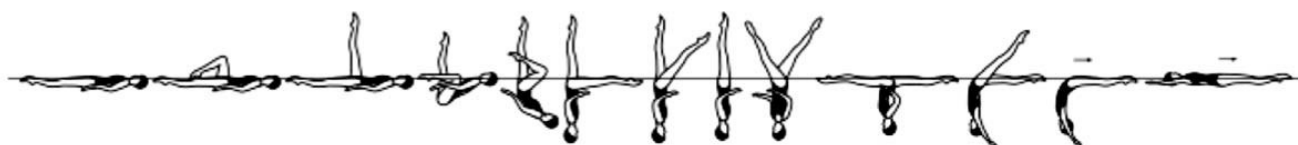
1 - Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa, com as pernas perpendiculares à superfície, um Impulso é executado para a Posição Vertical e sem perda de altura, uma perna é flexionada, rapidamente, para assumir a Posição Vertical com Joelho Flexionado, e, enquanto a perna vertical desce para frente,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



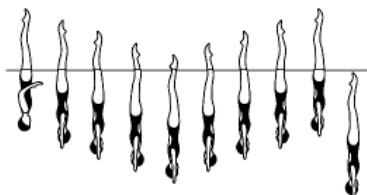
2 - Um *dolphin* é iniciado, e as costas continuam arqueando para assumir a posição de arco de superfície. As pernas são elevadas para a posição vertical. *dois giros completos (720°)* são executados, e continuando na mesma direção um *parafuso contínuo de 1080°* (3 rotações) é executado. 3.4



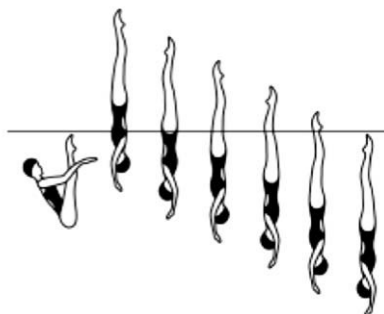
3 - Um Flamingo é executado até a Posição de Flamingo na Superfície, deslocando cabeça à frente. Com a perna vertical se mantendo na posição, os quadris são elevados enquanto o tronco se desenrola e a perna flexionada se move com o joelho na superfície para assumir a Posição de Rabo de Peixe. A perna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



4 - Iniciando na Posição Vertical, um *Giro Completo* (360°) é executado, seguido de um *Parafuso Combinado* de 1080° (3 rotações). 2.7



5 - Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa, com pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda com Parafuso Contínuo de 720° (2 rotações) é executada. 2.3



MASTER

1 - Figura Torre: 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. 1.9



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

1.9



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

1.6



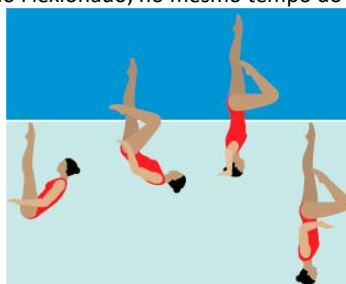
4 - Partindo da Posição de Vertical com a perna flexionada, fazer uma descida de vertical ao mesmo tempo em que a perna é estendida executando um meio giro, terminando na posição de vertical submersa.

1.3



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

1.8





PROGRAMAÇÃO TORNEIO DE SOLOS E CAMPEONATO DE INICIANTE

SÁBADO MANHÃ

- 08:00 AQUECIMENTO DE FIGURAS
- 08:30 FIGURAS MIRIM/PETIZ/INFANTIL
- 09:00 FIGURAS JUVENIL
- 09:15 AQUECIMENTO DE SOLOS TÉCNICOS
- 09:45 SOLOS TÉCNICOS JUVENIL
- 09:55 SOLOS TÉCNICOS JÚNIOR
- 10:20 SOLOS TÉCNICOS SÊNIOR
- 10:30 SOLOS TÉCNICOS MASTER A
- 10:40 SOLOS TÉCNICOS MASTER B
- 10:45 AQUECIMENTO DE SOLOS LIVRES
- 11:10 SOLOS LIVRES MIRIM
- 11:20 SOLOS LIVRES PETIZ
- 11:30 SOLOS LIVRES INFANTIL
- 11:40 SOLOS LIVRES JUVENIL (inic)

SÁBADO TARDE

- 13:30 AQUECIMENTO DE ROTINAS (sem música)
- 14:00 SOLOS LIVRES JUVENIL
- 14:10 SOLOS LIVRES JÚNIOR
- 14:30 SOLOS LIVRES SÊNIOR
- 14:40 SOLOS LIVRES MASTER A
- 14:55 SOLOS LIVRES MASTER B
- 15:10 DUETOS LIVRES MIRIM
- 15:30 DUETOS LIVRES PETIZ
- 15:40 DUETOS LIVRES INFANTIL
- 15:50 DUETOS LIVRES JUVENIL
- 16:15 FINAL DE SOLOS ABSOLUTO
- 16:30 EQUIPES LIVRE INFANTIL
- 16:40 EQUIPES JUVENIL
- 17:00 PREMIAÇÃO