



REGULAMENTO CIRCUITO PARANAENSE DE FIGURAS E ELEMENTOS 2023

OBJETIVOS

Este circuito tem por objetivo melhorar a técnica de figuras e elementos obrigatórios das rotinas técnicas das atletas que praticam nado artístico, desenvolvendo, já no início da temporada, a motivação das mesmas na dedicação ao aprimoramento destas técnicas básicas essenciais para a modalidade. Além disso a FDAP pretende promover esses eventos para manter a equipe de arbitragem de nado artístico desta entidade ativa e atenta às atualizações das regras da modalidade, possibilitando a avaliação constante de atletas e do trabalho das técnicas para que estas possam reavaliar os seus treinamentos, e auxiliar a sua preparação.

CATEGORIAS

Art. 1º - Neste Circuito, poderão participar atletas das categorias:

Mirim - Até 8 anos, nascidas em 2015 ou depois.

Petiz - 9 ou 10 anos, nascidas 2013 e 2014.

Infantil - 11 e 12 anos, nascidas 2011 e 2012.

Juvenil - 13, 14 e 15 anos, nascidas em 2008, 2009 e 2010.

Júnior - De 15 a 19 anos, nascidas entre 2004 e 2008.

Sênior - De 20 a 24 anos, nascidas entre 1999 e 2003.

Master A - De 25 a 44 anos, nascidas entre 1979 e 1998.

Master B - Acima de 45 anos, nascidas em 1978 ou antes.

1.1 - As atletas deverão obrigatoriamente participar nas categorias determinadas acima, com exceção das atletas nascidas em 2008, que poderão optar ou pela categoria juvenil ou júnior, já que pertencem a ambas as categorias.

1.2 - Nas etapas de figuras as atletas das categorias petiz e infantil, competirão na mesma rodada, porém receberão premiação como categorias separadas.

PROGRAMA DA COMPETIÇÃO

Art. 2º - O Circuito Paranaense de Figuras e Elementos constará de 3 etapas, realizadas em dias diferentes.

2.1 - A primeira etapa será realizada no dia 18 de março, as inscrições se encerram no dia 10 de março.

2.2 - A segunda etapa será realizada no dia 15 de abril, as inscrições se encerram no dia 07 de abril.

2.3 - A terceira etapa será realizada no dia 20 de maio, as inscrições se encerram no dia 12 de maio.

NÍVEIS

Art. 3º - Nesta competição serão considerados os seguintes níveis:

3.1 - Nível Bronze: Este nível é para alunas iniciantes que podem ou não ter experiência em competições estaduais. Este nível não tem caráter competitivo e todas as alunas que participarem, receberão um certificado de participação com seus resultados.

3.2 - Nível Prata: Este nível será apenas para as atletas das categorias de base: mirim, petiz e infantil e atletas da categoria juvenil que ainda não tenham resultados de figuras oficiais acima da pontuação de 49,999 pontos.

3.3 - Nível Ouro: Para atletas das categorias: Juvenil (com pontuações acima de 50,000 pontos), Júnior, Sênior e Master.

3.4 - É vetado para as atletas da categoria juvenil competir num nível **abaixo** do seu, porém se o técnico considerar interessante a atleta poderá competir em um nível **acima** do seu. Após tendo competido em uma etapa em um determinado nível a atleta juvenil não poderá mudar de nível para outra etapa, mesmo tendo ultrapassado o índice da sua categoria.

ETAPAS

Art. 4º - O Evento constará de três etapas, todas realizadas em 2023. Cada etapa será



realizada conforme uma programação pré-selecionada listada conforme as características de cada categoria e nível.

4.1 - O nível bronze constará na primeira etapa de 4 posições básicas, na segunda etapa de 4 movimentos básicos e na terceira etapa de 4 figuras simples. No nível bronze por ser um nível sem caráter competitivo as atletas não receberão notas, apenas conceitos: A, B, C, D e E.

4.2 - Para as categorias Mirim, Petiz e Infantil que farão figuras, na etapa 1 serão feitas as duas figuras obrigatórias e o grupo 1 de sorteio. Na etapa 2 serão feitas as duas figuras obrigatórias e o grupo 2 de sorteio. Na etapa 3 serão feitas as duas figuras obrigatórias e o grupo 3 de sorteio.

4.3 - Para a categoria Juvenil que farão figuras, na etapa 1 serão feitas as quatro figuras da seção A. Na etapa 2 serão feitas as quatro figuras da seção B. Na etapa 3 serão feitas as quatro figuras da seção C.

4.4 - Para as categorias Júnior e Sênior, serão realizados 4 elementos obrigatórios de equipe na etapa 1, 4 elementos obrigatórios de dueto na etapa 2, 4 elementos obrigatórios de solo na etapa 3. As atletas podem optar por elementos de menor ou maior dificuldade conforme a tabela fornecida pela FINA. As notas não serão feitas por proporção nestas categorias para valorizar a atleta que optar por elementos de maior dificuldade.

4.4 - Para as categorias Master A e B, serão realizados em cada etapa 3 figuras baseadas nos elementos obrigatórios da categoria de acordo com a tabela nos anexos.

INSCRIÇÕES

Art. 5º - Cada entidade poderá inscrever quantas atletas quiser em cada etapa e em cada prova não existindo limites de inscrições. Serão aceitas inscrições para competir de forma on line neste evento, apenas para a categoria Master.

5.1 - A taxa individual de inscrição por atleta será de R\$ 25,00 por etapa, para TODOS os níveis.

REGRAS PARA A PARTICIPAÇÃO ON LINE

Art. 6º – A única categoria que poderá participar on line será a categoria Master. E deverá seguir as seguintes normas:

5.1 - Os vídeos devem ser enviados para o email: josiette2525@gmail.com até 72 horas antes do início da competição presencial.

5.2 - Os vídeos deverão ter boa qualidade de imagem, devem mostrar as atletas executando a figura lateralmente, e a câmara deve estar fixa para que os árbitros possam perceber o deslocamento das atletas (usar uma faixa vermelha ou alguma coisa parecida como referência)

5.3 - Cada arquivo deve ser nomeado com o nome da atleta e a figura executada.

DA PREMIAÇÃO

Art. 7º - A premiação das atletas será realizada em cada etapa por categoria e por níveis. Para os níveis prata e ouro, serão oferecidas respectivamente para primeiro, segundo e terceiro lugares medalhas de ouro, prata e bronze. Para o nível bronze todas as atletas receberão ao final da etapa um certificado de participação, contendo a avaliação com o conceito alcançado em cada figura.

7.1 - Ao final das 3 etapas participantes com a maioria de conceitos A receberão uma medalha de ouro, participantes com a maioria de conceitos A e B receberão uma medalha de prata e as demais receberão uma medalha de bronze.

7.2 - As atletas participantes dos níveis prata e ouro que participarem das etapas de figuras ou elementos, irão disputar troféus ao final da terceira etapa. Os troféus serão entregues às 3 primeiras colocadas de cada nível e de cada categoria, que obtiverem a maior pontuação na soma dos 2 melhores resultados de figuras ou elementos obrigatórios (o pior resultado será descartado).

7.3 - Haverá uma bonificação de 3 pontos para as atletas que participarem das 3 etapas da competição para a disputa dos troféus.

7.4 - Apenas o resultado final dos troféus será utilizado para a computação geral de pontos para os clubes através da seguinte tabela, e então será entregue aos clubes um troféu de campeão, vice e terceiro lugar.

| NÍVEL OURO | | | | | | | |
|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1º. | 2º. | 3º. | 4º. | 5º. | 6º. | 7º. | 8º. |
| 18 | 14 | 12 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| NÍVEL PRATA | | | | | | | |
| 1º. | 2º. | 3º. | 4º. | 5º. | 6º. | 7º. | 8º. |
| 9 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

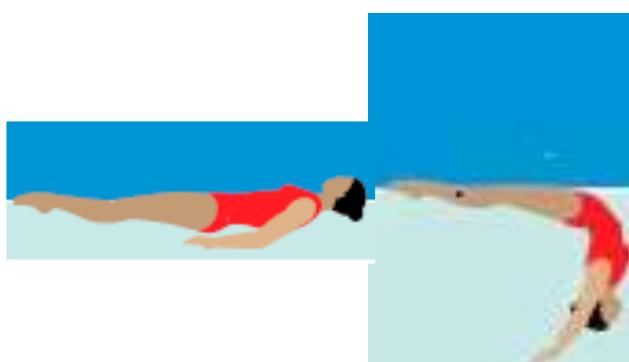
NÍVEL BRONZE

TRANSIÇÕES

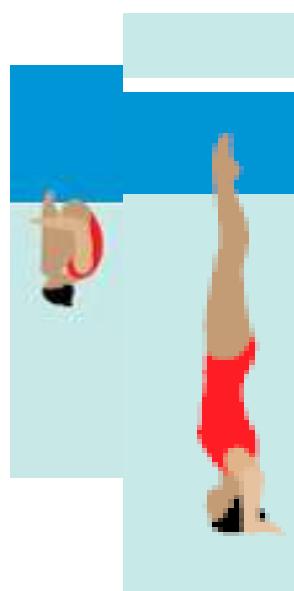
1. Posição Básica de Costas para veleiro: 2. Posição Básica de Frente para carpa:



3. Posição Básica de Costas para arco:



4. Vertical grupada para vert. submersa:



FIGURAS: MIRIM / PETIZ / INFANTIL

FIGURAS OBRIGATÓRIAS:

106 Cancã com a perna estendida

1.6

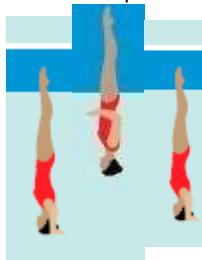
Inicia-se em uma Posição de Costas. Uma perna permanece ao longo da superfície. A outra perna se move para cima estendida até alcançar um ângulo de 90 graus com a superfície. A mesma perna retorna à posição anterior e o dedo do pé se move pelo lado interno da perna estendida até que uma posição de costas seja obtida.



Vertical Submersa-Vertical- Vertical submersa

1.5

Partindo de uma Posição de Vertical submersa o corpo sobe para a posição de vertical sustentada e em seguida faz uma descida de vertical.



GRUPO DOIS:

Pingo d'água básico

1.6

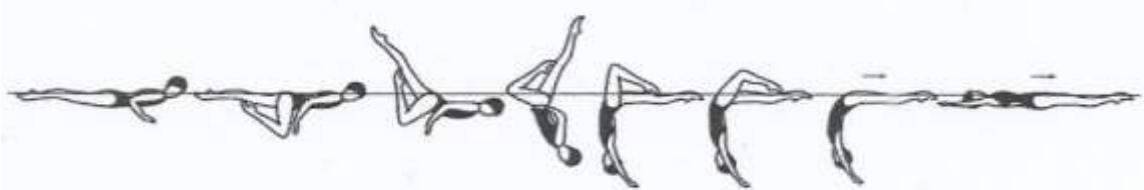
Partindo da Posição de Frente, uma posição de carpa é assumida. As pernas são elevadas simultaneamente para uma posição de vertical com o joelho flexionado. Um meio parafuso é executado nesta posição para terminar em uma vertical de joelho flexionado submersa até os tornozelos. Uma Descida de Vertical com o joelho flexionado é executada.



401 Peixe-espada

2.1

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 faz um arco de 180º sobre a superfície, até que o corpo assuma uma Posição de Arco de superfície com o 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.



JUVENIL NÍVEL PRATA

SEÇÃO B:

GRUPO 3:

356 Boto 360

2.5

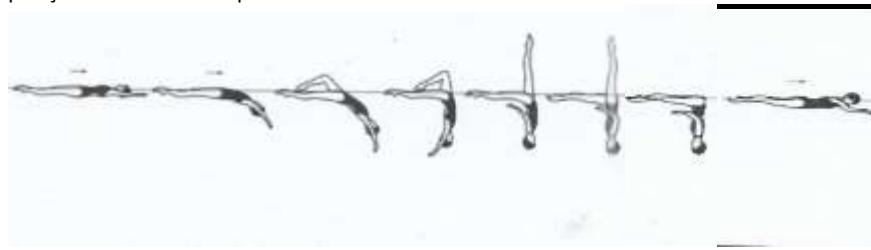
A partir da posição básica de frente uma posição de carpa é realizada. Ambas as pernas se elevam até a posição de Vertical. Um parafuso 360 é realizado.



227 Cisne adaptado

2.0

Partindo da Posição de Costas, um arco de superfície com o joelho flexionado é executado. A perna flexionada se estende para cima até a posição de Aurora. O corpo roda 180° para assumir uma posição de rabo de peixe. A perna vertical se move para a superfície para encontrar a perna oposta e assumir a posição de carpa, e com um movimento contínuo o corpo assume a posição básica de frente. A cabeça assume a posição onde estava o quadril.



GRUPO 4:

352 Vênus sem parafuso

2.5

A partir da posição básica de frente uma posição de carpa é realizada. Todos os movimentos restantes são realizados rapidamente: Uma das pernas se eleva até a posição de rabo de peixe. A perna horizontal flexiona assumindo uma vertical com a perna flexionada. Ao mesmo tempo a perna flexionada se estende para a vertical e a perna estendida desce para a superfície assumindo a posição de rabo de peixe.



240 Albatroz

2.0

A partir da posição básica de costas uma posição de carpa é realizada usando um giro de albatroz. As pernas são elevadas simultaneamente para uma posição de vertical com joelho flexionado. Nessa posição é realizado um meio giro. A perna flexionada se estende para a posição de vertical. Uma *Descida de Vertical* é realizada.



JUVENIL NÍVEL OURO

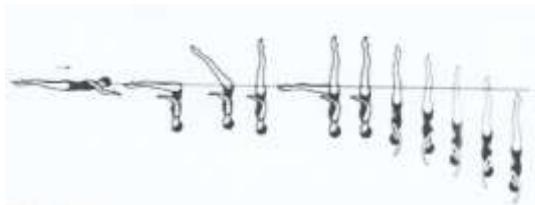
SEÇÃO B:

GRUPO 3:

356f Chicote com parafuso contínuo 720

3.0

A partir da posição básica de frente uma posição de carpa é realizada. Ambas as pernas se elevam até a posição de Vertical. A partir daí todos os movimentos são realizados rapidamente: uma perna é abaixada até a superfície e sem pausas erguida novamente para a vertical. Um *parafuso 720* é realizado.



441 Saturno

2.5

A partir da posição básica de costas uma posição de arco de superfície é realizada. Uma das pernas se eleva até a posição de Aurora. Mantendo o alinhamento o corpo roda 180 graus para uma posição de rabo de peixe. Na mesma direção anterior um *twril* é executado ao mesmo tempo em que a perna horizontal é elevada para a posição vertical. Uma *Descida de Vertical* é realizada.

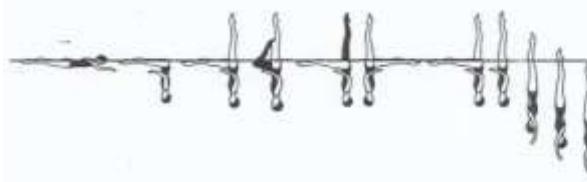


GRUPO 4:

352 Vênus

3.0

A partir da posição básica de frente uma posição de carpa é realizada. Todos os movimentos restantes são realizados rapidamente: Uma das pernas se eleva até a posição de rabo de peixe. A perna horizontal flexiona assumindo uma vertical com a perna flexionada. Ao mesmo tempo a perna flexionada se estende para a vertical e a perna estendida desce a superfície assumindo a posição de rabo de peixe. Uma rotação de 360 graus é realizada e ao final a perna horizontal sobe para uma posição de vertical. Um *parafuso 360* é realizado.



240j Albatroz parafuso ascendente 360

2.2

A partir da posição básica de costas uma posição de carpa é realizada usando um giro de albatroz. As pernas são elevadas simultaneamente para uma posição de vertical com joelho flexionado. Nessa posição é realizado um meio giro. Uma descida de vertical na mesma posição é realizada até a altura do tornozelo da perna estendida. Um *parafuso ascendente de 360* é realizado ao mesmo tempo em que a perna flexionada se estende para a vertical. Uma *Descida de Vertical* é realizada.



MASTER

GRUPO 2:

301a Barracuda com joelho flexionado

1.7

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*.



110 Cancã duplo

1.7

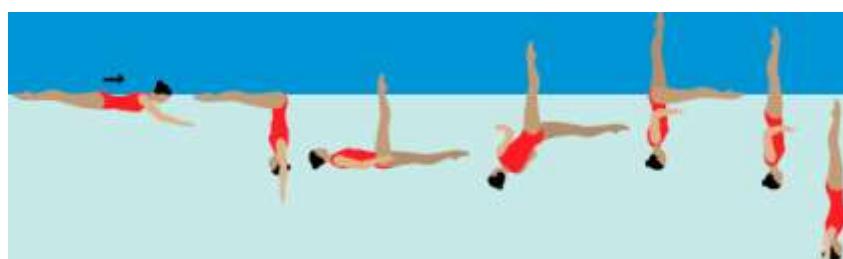
Partindo da Posição de Costas, fazer uma posição de veleiro e a mesma perna é elevada para a Posição de Cancã. A canela da perna horizontal se move pela superfície para assumir a Posição de Flamingo na Superfície. A perna flexionada é estendida para a Posição de Cancã Duplo na Superfície. As pernas flexionam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



325 Subalina

2.2

Uma Cambalhota Carpada à Frente é executada até a Posição de Cancã Simples Submerso. O corpo sobe ao mesmo tempo em que um Giro de Catalina é executado. A perna horizontal se levanta assumir a Posição Vertical. Uma Descida de Vertical é executada.



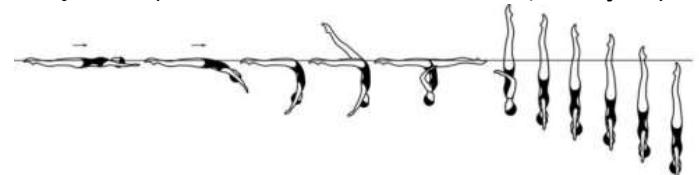
ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

DUETOS:

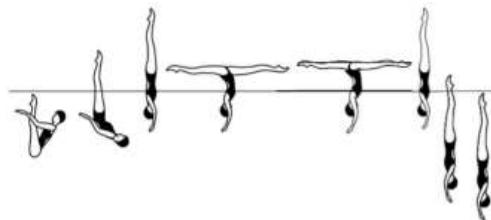
1A - A partir da posição básica de costas um arco de superfície é assumido. Uma perna é elevada num arco de 180° sobre a superfície até a posição de abertura. Uma rotação de 360° é executada enquanto as pernas se elevam simultaneamente para a vertical. Continuando na mesma direção um spin contínuo de 1080° é executado (3 rotações) 3.0



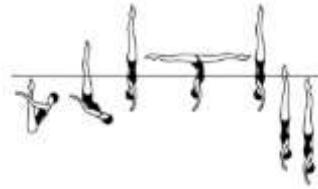
1B - A partir da posição básica de costas um arco de superfície é assumido. Uma perna é elevada num arco de 180° sobre a superfície até a posição de abertura. Uma rotação de 180° é executada enquanto as pernas se elevam simultaneamente para a vertical. Continuando na mesma direção um spin contínuo de 720° é executado (2 rotações) 2.5



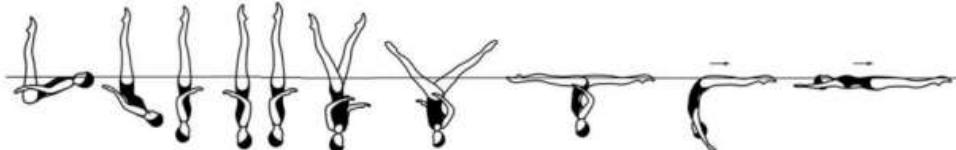
2A - Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa, com pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda é feita para a Vertical. Mantendo a máxima altura as pernas abrem para a posição de abertura. Na sequência é trocada a posição de abertura com a outra perna na frente. As pernas se unem rapidamente na vertical e um parafuso de 180° é executado seguido de uma descida de vertical. 2.8



2B - Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa, com pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda é feita para a Vertical. Mantendo a máxima altura as pernas abrem para a posição de abertura. Na sequência as pernas se unem rapidamente na vertical e um parafuso de 180° é executado seguido de uma descida de vertical. 2.4



3A - Iniciando na Posição duplo cancã de superfície, e mantendo a posição vertical das pernas, o quadril é elevado enquanto o corpo desenrola para uma posição de vertical. Um giro completo é executado. Continuando na mesma direção um meio giro é executado enquanto que as pernas se afastam simetricamente para uma posição de abertura e uma saída de passo à frente é executada. 2.9

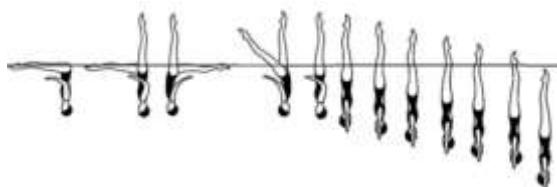


DUETOS (continuação):

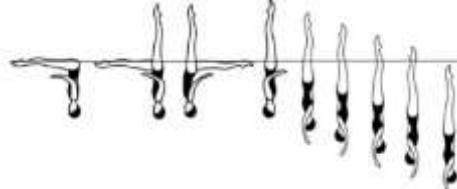
3B - Iniciando na Posição duplo cancã de superfície, e mantendo a posição vertical das pernas, o quadril é elevado enquanto o corpo desenrola para uma posição de vertical. Um meio giro é executado. As pernas se afastam simetricamente para uma posição de abertura e uma saída de passo à frente é executada. 2.6



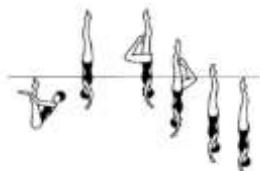
4A - A partir de uma posição carpada de frente, uma das pernas é elevada até a posição de rabo de peixe. A perna horizontal é elevada num arco de 180° acima da superfície até assumir uma posição de Aurora. Um meio giro é feito rapidamente enquanto a perna horizontal se une à outra na vertical. Continuando na mesma direção em parafuso contínuo de 1080° é executado (3 rotações). 3.2



4B - De uma posição carpada de frente, uma das pernas é elevada até a posição de rabo de peixe. A perna horizontal é elevada num arco de 180° acima da superfície até uma posição de Aurora. Um giro é feito rapidamente enquanto a perna horizontal se une à outra na vertical. Continuando na mesma direção em parafuso contínuo de 720° é executado (2 rotações). 2.7



5A - Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa, com pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda é feita para a Vertical. Uma perna é flexionada para uma vertical com joelho flexionado enquanto um twril é executado. Continuando na mesma direção e sem pausas um parafuso de 360° é executado enquanto a perna flexionada se estende para a posição vertical até os tornozelos ficarem logo acima da água. A seguir uma descida de vertical é executada. 2.3



5B - Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa, com pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda é feita para a Vertical. Uma perna é flexionada para uma vertical com joelho flexionado enquanto um twril é executado. Uma descida de vertical é executada enquanto perna flexionada se estende para a posição vertical até os tornozelos ficarem logo acima da água. A seguir uma descida de vertical é executada. 2.1

