



## REGULAMENTO SELETIVA NACIONAL DE NADO ARTISTICO 2020

### CATEGORIAS JUVENIL, JUNIOR E SENIOR

Último dia para envio das inscrições	01 de dezembro
Último dia para envio dos vídeos	15 de dezembro
Exercícios UANA Zoom Online	06 de dezembro
Avaliação Vídeos Semi Presencia (Figuras de Juvenil/Elementos Parados/Rotina Técnica da Seleção)	18 a 20 de dezembro

Art 1. Critérios de pré convocação de 22 atletas (20 atletas feminino e 2 atletas masculino) para formar a Seleção Brasileira Juvenil; 22 atletas (13 atletas feminino e 1 atleta masculino da seleção 2020 + 7 atletas feminino e 1 atleta masculino adicionais) para formar a Seleção Brasileira Junior; e 22 atletas (13 atletas feminino e 1 atleta masculino da seleção 2020 + 7 atletas feminino e 1 atleta masculino adicionais) para formar a Seleção Brasileira Sênior de Nado Artístico, para disputar as competições de 2021.

#### DATAS CONFIRMADAS PARA 2021

CAMPEONATO SUL AMERICANO ABSOLUTO	MARÇO/ABRIL
UANA PAN AMERICANO	MAIO
CAMPEONATO SUL AMERICANO JUVENIL E JUNIOR	AGOSTO
MUNDIAL JUVENIL E JUNIOR	AGOSTO
UANA JOGOS PAN AMERICANOS JUNIOR	AGOSTO



Art 2. Os atletas que realizaram a seletiva 2019, mas em virtude da pandemia do COVID 19 não puderam participar da seleção em 2020 estarão automaticamente convocados para a seleção 2021, **DESDE QUE** participem de todas as provas desta seletiva que será realizada. Estão neste caso as seleções JUNIOR e SENIOR. Os atletas pré convocados que não participarem desta seletiva serão desclassificados e o número correspondente a essas ausências será adicionado a quantidade de atletas a serem selecionados seguindo a ordem de classificação. O dueto olímpico, incluindo a atleta reserva, está automaticamente convocado e não necessita participar desta seletiva para poder continuar focado na busca pela vaga nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2021.

Art 3. A seletiva se aplica à pré convocação de atletas para a formação das equipes e dos atletas do sexo masculino para o dueto misto. A escalação de solo e dueto é prerrogativa exclusiva da Comissão Técnica.

Art 4. Serão consideradas para efeito de convocação os resultados obtidos pelos nadadores, na seguinte competição: SELETIVA NACIONAL PARA AS CATEGORIAS JUVENIL, JÚNIOR E SÊNIOR 2020– Através da plataforma Zoom Online e Prova de vídeos.

As inscrições e vídeos deverão ser enviados até a data descrita no cronograma no início do regulamento para:

[juliana.dias@cbda.org.br](mailto:juliana.dias@cbda.org.br)

com cópia para:

[mauricio.pradal@cbda.org.br](mailto:mauricio.pradal@cbda.org.br)



*GRUPO DE IDADE PARA O NADO ARTÍSTICO (VER ASAG 2.2 FINA ARTISTIC SWIMMING RULES)*

JUVENIL	13-15 ANOS
JUNIOR	15-18 ANOS
SENIOR	15 ANOS OU MAIS * Completos até 31 de dezembro do ano da competição

OBS: O último ano da categoria poderá se inscrever na categoria superior

4.1 Na categoria Juvenil, o atleta poderá fazer a seletiva para categoria acima, mas se classificando para as duas DEVERÁ no prazo de 48 horas após o resultado indicar, via e-mail, qual a seleção da sua escolha.

4.2 Nas categorias Junior e Senior, o atleta que tentará vaga para as duas DEVERÁ realizar as provas de ambas categorias tanto nas provas descritas no regulamento da seletiva como da categoria no regulamento do torneio.

4.2 Os atletas que fizerem a seletiva para as seleções JUNIOR e SENIOR poderão optar por treinar as duas categorias levando em conta que a competição será realizada em datas diferentes. O planejamento será feito posteriormente aos resultados de acordo com a comissão técnica.

4.3 Em 2021 por conta da pandemia do COVID 19 algumas competições de 2020 que foram transferidas possuem limites de idades diferenciados e poderá ser realizada uma convocação diferente dentre os atletas já selecionados na SELETIVA BRASILEIRA 2020.

4.4 Os sorteios da ordem de entrada serão realizados 72 horas antes do dia da data marcada para a prova deste torneio.

Art 5. Para participar desta seletiva o atleta deverá, obrigatoriamente, ter participado do TORNEIO BRASILEIRO DE NADO ARTISTICO DE 2020, podendo optar por fazer a prova dentro d'água ou fora d'água.



Art6. É obrigatória a participação na seletiva, de todas as(os) atletas aspirantes.

Art7. O valor da inscrição será por atletas e segue o regimento de taxas da CBDA para 2020.

## ART 8.

### PROVAS

#### 8.1 FORA D'ÁGUA (ZOOM ONLINE):

8.1.1 Prova 'UANA Virtual Games'. Obrigatório para todas as categorias.

#### PROTOSCOLOS BÁSICOS:

- Os atletas devem ter tornozelos, joelhos e braços visíveis, através da lente da câmera para os exercícios
- Também é recomendado que os atletas utilizem trajes de banho e short, ou camisas justas e calção.
- Os atletas devem estar descalços
- O cabelo do atleta deve ficar fora do rosto e com um coque, se possível.
- Os atletas devem se posicionar na posição inicial e aguardar a sinalização do organizador para começar

Será realizado de acordo com o regulamento do UANA Virtual Games para cada categoria (masculino e feminino) descrito abaixo:

#### FEMININO

<https://www.youtube.com/channel/UC41LevLxgRAyS105e2ZoExA>

#### JUVENIL

---



## EQUILIBRO E CONTROLE CORPORAL

**Exercício 1a:** Chute da perna de canã em pé. Esse exercício é executado rapidamente.

- Da posição de pé, a perna esquerda se move para a posição de joelho flexionado em pé e sem movimentar a coxa, se estende para mostrar um ângulo de 90° entre a perna estendida horizontal e a vertical.
- Sem movimentar a coxa, o joelho é dobrado para uma posição de joelho flexionado e depois é estendida para assumir a posição de pé.
- A mesma ação é repetida com a perna direita.
- Os braços devem estar estáveis e estendidos ao lado do corpo numa posição de 'T' como demonstrado no vídeo.

**Critério de Avaliação:** Os juízes devem avaliar a EXECUÇÃO incluindo: PRECISÃO DE POSIÇÃO e TRANSIÇÕES, ESTABILIDADE, FACILIDADE DE PERFORMANCE, ESTENSÃO, E TEMPO – que deve ser rápido.



**Exercício 1B:** Equilíbrio da perna de canção: Posição de pé e controle da perna estendida

- De uma posição de pé a perna ESQUERDA é levantada em linha reta e para frente para alcançar uma posição de 90° entre as pernas (ver figura).
- Gire a perna da frente lateralmente mantendo o ângulo de 90° entre as pernas para passar através de um equilíbrio lateral em uma perna (ver figura). O movimento da perna não pausa na posição com a perna lateral e se move num arco de 180° para trás.
- O corpo se mantém num alinhamento vertical até a perna alcançar a metade do exercício com a perna na lateral.

- Da perna lateral em diante a perna continua se movendo para trás. O corpo se move horizontalmente.
- As pernas devem alcançar um ângulo de 90° na posição ao mesmo tempo que o corpo alcança a posição horizontal.
- MANTER a posição por 5 segundos.
- Manter o ângulo de 90° entre as pernas, o movimento da perna é repetido na direção oposta de trás para frente. Essa ação é contrária a primeira ação.
- Os braços devem se manter estáveis e estendidos longe do corpo numa posição de "T" como demonstrado no vídeo.

**Critério de Avaliação:** Juízes irão avaliar EXECUÇÃO incluindo, PRECISÃO na POSIÇÃO de 90°, ESTABILIDADE, EXTENSÃO, MOVIMENTO UNIFORME e FACILIDADE NA PERFORMANCE.



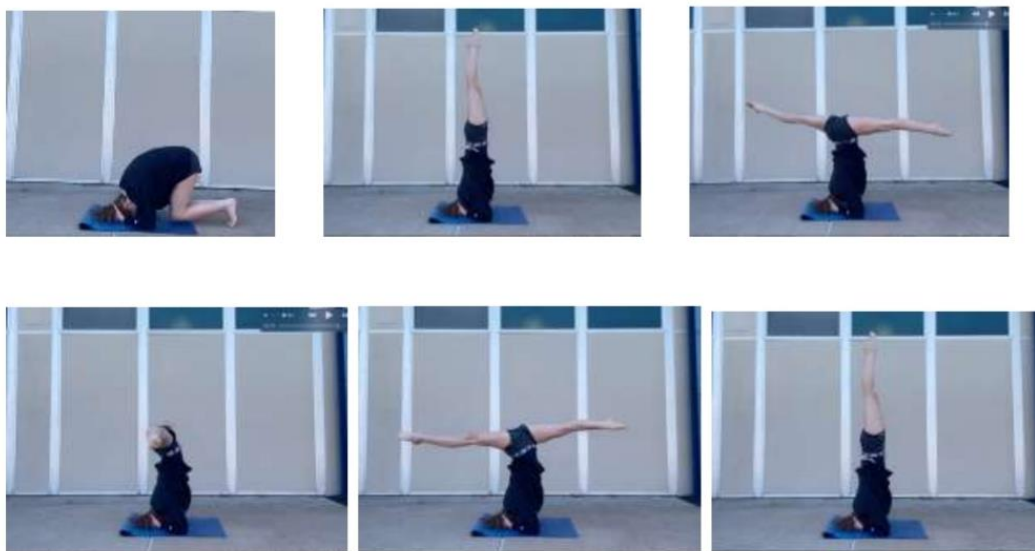
## FLEXIBILIDADE

## Exercício 2: Ariana Adaptada

- Prepare uma posição de cabeça partindo da posição grupada para a posição vertical (observar o vídeo com as posições precisas).
- De uma posição de cabeça na vertical é assumida uma posição de abertura com a perna esquerda à frente do corpo. As pernas se movem 180° passando por uma posição de abertura lateral e logo em seguida para uma posição de abertura com a perna direita a frente do corpo.
- As pernas se juntam na vertical, seguida de um movimento para posição grupada para retornar à posição de joelhos no solo.

Observação: A posição do braço na posição de cabeça é opcional e escolhida pelo atleta (os braços podem ficar em qualquer forma para o suporte)

**Critérios de Avaliação:** Os juízes irão avaliar FLEXIBILIDADE, precisão na POSIÇÃO DE ABERTURA e ESTABILIDADE nessa segunda parte.



## FORÇA – CONDICIONAMENTO FÍSICO



### **Exercício 3a:** Flexão (Core, tronco e força de braço)

- Executar 10 flexões mantendo o corpo reto da cabeça aos tornozelos mantendo a linha horizontal.
- Os braços devem estar dobrados para que assim o corpo fique mais próximo do chão possível sem tocar.
- As mãos devem se manter em contato com o chão.

**Critérios de Avaliação:** Os juízes vão avaliar **CONDICIONAMENTO FÍSICO** incluindo resistência, precisão nas posições, e aonde a energia é aplicada.



### **Exercício 3B:** Salto Vertical com um giro de 180° (explosão de pernas)

- Partindo de uma posição grupada (ver figura) saltar o mais alto que conseguir, com um giro de 180° no ar antes de encostar os seus pés no solo.

**Critérios de Avaliação:** Juízes irão avaliar a **EXPLOSÃO** do salto, **ALTURA** do salto, **PRECISÃO DAS POSIÇÕES**, **ENERGIA** e **CONTROLE** na volta ao chão com segurança.



#### **OBSERVAÇÃO:**

- Juízes não irão julgar a transição entre os exercícios, entretanto é esperado que os atletas sigam as ações como mostradas no vídeo.
- É esperado que os atletas fluam de um exercício para o outro eficientemente levando um mínimo tempo de recuperação.

#### **CATEGORIA JUNIOR/SENIOR**

##### **CONTROLE DO CORPO**

**Exercício 1a:** Sequência da perna de cançã. Esse exercício é realizado rapidamente

- Partindo de uma posição de costas, a perna DIREITA é levantada em linha reta para assumir a posição de cançã.
- A perna ESQUERDA é em seguida levantada em linha reta para assumir a posição de cançã duplo.
- A perna DIREITA é abaixada para uma perna estendida na posição horizontal.
- A perna esquerda é abaixada estendida para a posição horizontal e assim assumir a posição de costas.

**Critérios de Avaliação:** Os juízes irão avaliar EXECUÇÃO incluindo: PRECISÃO nas POSIÇÕES e TRANSIÇÕES, ESTABILIDADE, FACILIDADE DE PERFORMANCE, ESTENSÃO, NITIDEZ E TEMPO – que deve ser rápido.



### **Exercício 1B: Manta Ray adaptada**

- Partindo da posição de costas, flexionando a perna DIREITA, uma posição de joelho flexionado (veleiro) é assumida e sem movimentar a coxa, a perna é levantada em linha reta para uma perna DIREITA de cançã. A canela da perna horizontal desliza horizontalmente para assumir uma posição de Flamingo. Essa sequência deve ser realizada rapidamente.

- Com o movimento uniforme, a posição da perna de cançã é mantendo a posição vertical, o quadril é levantado e o tronco desenrola com as pernas assumindo uma posição de Guindaste na vela com a perna mantendo um ângulo de 90° (ver vídeo). A perna que está em cima deve-se manter estável e não sair da linha vertical durante a transição da posição de Flamingo para a posição de Guindaste na vela.

- A posição de Guindaste na vela, a perna horizontal esquerda se move num arco de 180° para trás para uma posição de Flamingo sem nenhum movimento na perna que está na vertical que deve se manter na linha vertical.

- A partir da posição de Flamingo\*, a canela da perna horizontal ESQUERDA é estendida para a posição de costas enquanto a perna vertical DIREITA se permanece estável e numa linha vertical na posição de cançã. A perna DIREITA descerá estendida para a posição de costas.

\* Da posição de Flamingo para a posição de costas a sequência é realizada rapidamente.

- Os braços permanecem estendidos no chão durante todo o movimento da Manta Ray (ver vídeo).

**CrITÉRIOS de Avaliação:** Juizes irão avaliar PRECISÃO das posição do corpo – posição de costas, posição de joelho flexionado, posição de cançã, posição de flamingo, posição do Guindaste na vela, PRECISÃO das transições-manutenção da linha vertical da perna de cançã durante a subida do quadril e a desenrolada para a posição do Guindaste na vela e no arco de 180° para trás para a posição de Flamingo, ESTABILIDADE de todo o exercício, o TEMPO correto nos movimentos como detalhado na descrição, FACILIDADE NA PERFORMANCE.





## FLEXIBILIDADE

**Exercício 2:** Ariana Adaptada

Por favor rever o exercício (flexibilidade) na categoria Juvenil.

## FORÇA – CONDICIONAMENTO FÍSICO

**Exercício 3A:** Flexão (Core, tronco e força de braço)

- Executar 15 flexões mantendo o corpo reto da cabeça aos tornozelos mantendo a linha horizontal.
- Os braços devem estar dobrados para que assim o corpo fique mais próximo do chão possível sem tocar.
- As mãos devem se manter em contato com o chão.

**Crterios de Avaliao:** Os juizes vao avaliar CONDICIONAMENTO FÍSICO incluindo resistncia, precisao nas posicoes, e aonde a energia e aplicada.



**Exercício 3B:** Salto Vertical com um giro de 360° (explosão de pernas)

- Partindo de uma posição grupada (ver figura) saltar o mais alto que conseguir com um giro de 360° no ar antes de encostar os seus pés no solo.

**Crerios de Avaliao:** Juizes irao avaliar a EXPLOSÃO do salto, ALTURA do salto, PRECISÃO AS POSIÇÕES, ENERGIA e CONTROLE na volta ao chão com seguranga.



**OBSERVAÇÃO:**

- Juizes não irao julgar a transiçao entre os exercicios, entretanto é esperado que os atletas sigam as açoes como mostradas no vídeo.



- É esperado que os atletas fluam de um exercício para o outro eficientemente, levando um mínimo tempo de recuperação.

## MASCULINO

<https://www.youtube.com/channel/UC41LevLxgRAyS105e2ZoExA>

## JUVENIL

### EQUILIBRIO E CONTROLE CORPORAL

#### Exercício 1A:

**Exercício 1A:** Chute da perna de canã em pé. Esse exercício é executado rapidamente.

- De uma posição de pé, a perna esquerda se move para uma posição de joelho flexionado em pé, e sem movimentar a coxa, estende o joelho para mostrar um ângulo de 90° entre a perna estendida horizontal e vertical.
  - Sem movimentar a coxa, o joelho é dobrado para posição de joelho flexionado em pé, e depois estendida para a posição de pé.
  - A mesma ação é repetida coma perna direita.
  - Os braços devem estar estáveis e estendidos ao lado do corpo em uma posição de T, como demonstrado no vídeo
- OBSERVAÇÃO: O exercício é igual ao da categoria infantil, \*\*\*\* no entanto, o exercício começa com a perna ESQUERDA, seguida da perna direita.



**Exercício 1B:** Equilíbrio de perna de canção: posição de pé e controle da perna estendida.

-De posição em pé, a perna ESQUERDA é levantada para a frente para alcançar um ângulo de 90° entre as pernas. (Ver foto)

- Gire a perna da frente para o lado, mantendo uma posição de 90° entre as pernas para passar pela lateral (veja a figura). A perna em movimento não pausa na posição lateral, mas se move em um arco de 180° para trás.

-O corpo permanece na linha vertical até a perna atingir a posição lateral. Então, à medida que a perna continua se movendo para trás, o corpo é flexionado horizontalmente, paralelo ao chão, para uma posição de “avião”.

-A perna deve chegar atrás, ao mesmo tempo que o corpo chega aos 90° à frente.



-MANTÉM essa posição por 5 segundos

-Mantendo o ângulo de 90 graus entre as pernas, realiza-se o movimento na direção oposta, de trás para a frente. Esta ação é o inverso da primeira ação.

-Os braços devem permanecer estáveis e estendidos lateralmente em linha com os ombros na posição 'T', conforme demonstrado no vídeo.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO: EXECUÇÃO, incluindo: EXATIDÃO do angulo de 90°, POSIÇÃO, ESTABILIDADE, EXTENSÃO, MOVIMENTO UNIFORME E FACILIDADE DE DESEMPENHO



## FLEXIBILIDADE

**Exercício 2:** Híbrida com múltiplas posições em 3 apoios.

---

-Prepare a posição de 3 apoios a partir de uma posição de carpada atrás, com a cabeça e as mãos apoiadas no chão, em seguida encolha o corpo para uma posição grupada e estenda para a posição vertical (consulte o vídeo para posições precisas)

- \*\* Todas as ações desde o início da posição vertical em 3 apoios até o final, são executados rapidamente. \*\*

-De uma posição vertical em 3 apoios, assuma rapidamente uma posição vertical de joelho flexionado com a perna DIREITA. Estende-se rapidamente a perna para uma posição vertical e repete a ação rapidamente com a perna ESQUERDA.

-De uma posição vertical em 3 apoios, se assume rapidamente uma posição de abertura com a perna DIREITA para a frente.

-As pernas são rapidamente unidas à vertical, seguidas de um movimento de flexão de tronco retornando à posição ajoelhada.

Nota: A posição do braço nos 3 apoios é opcional e escolhida pelo competidor (os braços podem estar em qualquer forma de apoio, suporte)

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO: FLEXIBILIDADE, PRECISÃO DAS POSIÇÕES (vertical, vertical de joelho flexionado e Abertura), NITIDEZ, EXTENSÃO e ESTABILIDADE.





### FORÇA - CONDICIONAMENTO FÍSICO

#### Exercício 3A: Flexões (CORE, tronco e força de braço)

-Executar 10 flexões, mantendo a linha de corpo horizontal da cabeça aos calcanhares. -Os braços devem ser flexionados para que o corpo fique o mais próximo possível do chão, sem tocá-lo.

-As mãos devem permanecer em contato com o chão.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO: CONDICIONAMENTO FÍSICO, incluindo resistência, precisão das posições e energia, quando aplicável.



#### Exercício 3B: Salto vertical com uma rotação de 180° (explosão das pernas)

De uma posição grupada (veja a figura), pule o mais alto que puder com uma rotação de

.....180° no ar antes dos pés retornarem ao chão:.....

CRITERIOS DE AVALIAÇÃO: OS JUÍZES avaliarão a EXPLOSÃO do salto, ALTURA do salto, PRECISÃO DE POSIÇÕES, ENERGIA e LIMPEZA DO MOVIMENTO ao pousar solidamente com os pés no chão.



#### OBSERVAÇÃO:

- Juízes não irão julgar a transição entre os exercícios, entretanto é esperado que os atletas sigam as ações como mostradas no vídeo.
- É esperado que os atletas fluam de um exercício para o outro eficientemente levando um mínimo tempo de recuperação.

#### JUNIOR e SENIOR

#### CONTROLE DO CORPO

**Exercício 1A:** Sequência de pernas de canção. Este exercício é realizado rapidamente.

- A partir de uma posição de costas, a perna DIREITA é levantada reta para assumir uma posição de cançã.
- A perna ESQUERDA horizontal é então levantada reta para assumir uma posição de cançã duplo.
- A perna direita é abaixada reta para posição inicial.
- A perna esquerda é abaixada reta para a posição inicial, assumindo uma posição de costas.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO: EXECUÇÃO, incluindo: PRECISÃO DE POSIÇÕES E TRANSIÇÕES, ESTABILIDADE, FACILIDADE DE PERFORMANCE, EXTENSÃO, NITIDEZ E TEMPO, que deve ser rápido.



### Exercício 1B: Adaptação MANTA RAY

- Partindo da posição de costas, flexiona a perna DIREITA, é assumida uma posição de joelho flexionado (veleiro), sem movimentar a coxa, a perna é levantada para uma posição de



cancã com a perna DIREITA. A perna horizontal é flexionada horizontalmente para assumir uma posição de flamingo. Essa sequência deve ser realizada rapidamente.

-Com movimento uniforme, e a perna de cançã mantendo sua posição vertical, o quadril é elevado e o tronco se desenrola para uma posição de guindaste, em vela, com a perna mantendo 90° (veja o vídeo). A perna de cima deve permanecer estável e não se mover da linha vertical durante a transição da posição Flamingo para a Posição do guindaste.

-A partir da posição do guindaste, a perna esquerda horizontal se move em um arco de 180° para a posição Flamingo sem movimento da perna vertical, que deve permanecer na linha vertical por toda parte.

Na posição Flamingo \*, a canela da perna horizontal ESQUERDA é esticada até uma posição de costas, enquanto a DIREITA permanece estável e na linha vertical em uma posição de perna de cançã. A perna direita do cançã é abaixada direto para uma posição costas.

\* Do Flamingo a posição de costas, a sequência é executada rapidamente.

-Os braços permanecem estendidos no chão durante todo o movimento da Manta Ray. (veja o vídeo)

CRITERIOS DE AVALIAÇÃO: PRECISÃO DAS POSIÇÕES - de costas, veleiro, cançã, Flamingo, posição do guindaste na vela, PRECISÃO DAS TRANSIÇÕES - mantendo a linha vertical da perna de cançã durante a elevação do quadril e a desenrolada para a posição do guindaste em vela e no arco 180 de volta à posição do flamingo, ESTABILIDADE, TEMPO correto dos movimentos, conforme detalhado na descrição, FACILIDADE DE DESEMPENHO.



## FLEXIBILIDADE

**Exercício 2:** Híbrida com múltiplas posições em 3 apoios.

-Prepare a posição de 3 apoios a partir de uma posição de carpada atrás, com a cabeça e as mãos apoiadas no chão, em seguida encolha o corpo para uma posição grupada e estenda para a posição vertical (consulte o vídeo para posições precisas)

- \*\* Todas as ações desde o início da posição vertical em 3 apoios até o final, são executados rapidamente. \*\*

-De uma posição vertical em 3 apoios, assuma rapidamente uma posição vertical de joelho flexionado com a perna DIREITA. Estende-se a perna à frente, para assumir uma posição de guindaste, com um ângulo de 90° entre as pernas, eleva-se estendida e rapidamente a perna horizontal para a posição vertical e repete a ação rapidamente com a perna ESQUERDA. (o vídeo mostra mais de 90° na posição do guindaste, mas o ângulo desejado é 90° entre as pernas)

-De uma posição vertical em 3 apoios, se assume rapidamente uma posição de abertura com ..... a perna DIREITA para a frente.....

-As pernas são rapidamente unidas à vertical, seguidas de um movimento de flexão de tronco retornando à posição ajoelhada.

Nota: A posição do braço nos 3 apoios é opcional e escolhida pelo competidor (os braços podem estar em qualquer forma de apoio, suporte)

-De uma posição vertical em 3 apoios, assume-se rapidamente uma posição de abertura com a perna DIREITA para a frente.

-As pernas são rapidamente unidas à vertical, seguidas de um movimento de flexão de tronco retornando à posição ajoelhada.

Nota: A posição do braço nos 3 apoios é opcional e escolhida pelo competidor (os braços podem estar em qualquer forma de apoio)

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO: FLEXIBILIDADE, PRECISÃO DAS POSIÇÕES, NITIDEZ, EXTENSÃO e ESTABILIDADE.







## FORÇA - CONDICIONAMENTO FÍSICO

### Exercício 3A: Flexões (CORE, tronco e força de braço)

-Executar 15 flexões, mantendo a linha de corpo horizontal da cabeça aos calcanhares. -Os braços devem ser flexionados para que o corpo fique o mais próximo possível do chão, sem tocá-lo.

-As mãos devem permanecer em contato com o chão.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO: CONDICIONAMENTO FÍSICO, incluindo resistência, precisão das posições e energia, quando aplicável.



### **Exercício 3B:** Salto vertical com uma rotação de 360° (explosão das pernas)

De uma posição grupada (veja a figura), pule o mais alto que puder com uma rotação de 360° no ar antes dos pés retornarem ao chão.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO: OS JUÍZES avaliarão a EXPLOSÃO do salto, ALTURA do salto, PRECISÃO DE POSIÇÕES, ENERGIA e LIMPEZA DO MOVIMENTO ao pousar solidamente com os pés no chão.



### **OBSERVAÇÃO:**

- Juízes não irão julgar a transição entre os exercícios, entretanto é esperado que os atletas sigam as ações como mostradas no vídeo.
- É esperado que os atletas fluam de um exercício para o outro eficientemente, levando um mínimo tempo de recuperação.

## 8.2 PROVAS VÍDEO (PISCINA)

### PROTOCOLOS BÁSICOS:

- Os atletas devem estar visíveis através da lente da câmera para as provas;
- Os vídeos não podem estar editados. DEVEM estar na posição horizontal; A câmera deve ficar parada posicionada no meio da piscina e não acompanhar o atleta.
- Os atletas devem estar de maiô/sunga preta e touca branca para todas as provas da seletiva;
- Provas de figuras/elementos: Pode usar óculos caso necessário. As provas de rotina DEVEM ser realizadas sem óculos;

### SELETIVA CATEGORIA JUVENIL

#### 8.2.2 FIGURAS JUVENIL – Prova de Figuras Obrigatórias + 2 Figuras de maior valor (Júpiter/ Rabo de Espada)

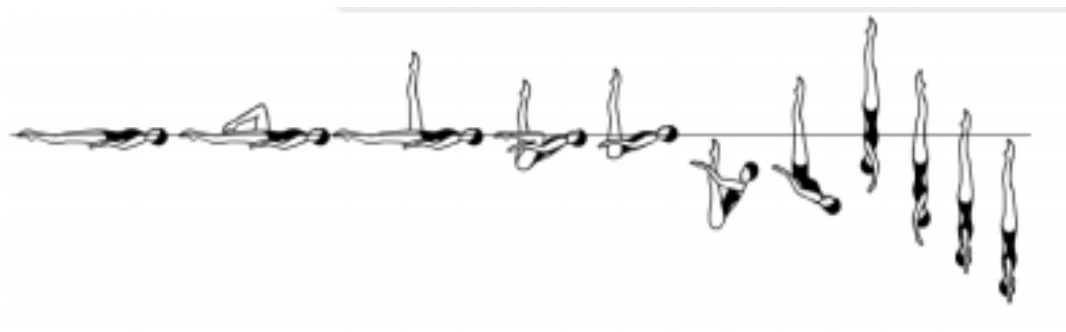
##### JUVENIL - CATEGORIA DE IDADE 13 -14 -15 ANOS

Obrigatórias:

1 - 423 - ARIANA 2.2 Um Passo Atrás é realizado para assumir a Posição de Abertura. Mantendo a relativa posição das pernas na superfície, os quadris realizam uma rotação de 180º. Uma Saída de Passo à Frente é realizada.

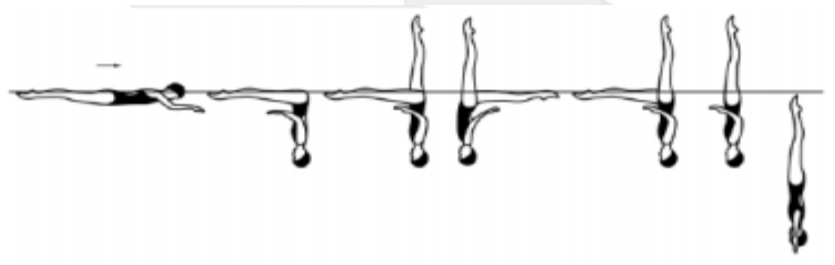


2 – 143 RIO 3.1 Um Flamingo é executado até a Posição de Flamingo na Superfície. A perna horizontal é estendida para a Posição de Cancã Duplo na Superfície. O corpo submerge verticalmente para a Posição de Carpada Atrás, com os dedos dos pés logo abaixo da superfície. A figura é completada com uma Barracuda com Parafuso de 360º.



Figuras de Maior Valor:

3 - 351 JUPITER 2.8 A Posição Carpada à Frente é assumida a partir da Posição de Frente. Uma das pernas se eleva da superfície para assumir a Posição de Rabo de Peixe. Mantido o ângulo entre as pernas, a perna horizontal se eleva e ao mesmo tempo a perna vertical descreve um arco de  $90^\circ$  para alcançar a superfície e assumir a Posição de Cavaleiro. Com o alinhamento vertical do corpo mantido, a perna horizontal descreve um arco de  $180^\circ$  pela superfície da água e assume uma Posição de Rabo de Peixe. A perna horizontal é elevada para a Posição Vertical. Para finalizar é executada uma Descida de Vertical.



4 - 403 ESPADA 2.3 Partindo da Posição de Frente uma Posição de Frente com Joelho Flexionado é assumida. As costas se arqueiam mais ao mesmo tempo em que a perna estendida se eleva em um arco de  $180^\circ$  sobre a superfície. Quando a perna estendida passar pela vertical, a perna flexionada se estende, com o pé seguindo uma linha vertical para assumir Posição de Cavaleiro. A perna vertical desce em direção à superfície com o corpo assumindo uma Posição de Arco na Superfície. Uma Saída de Arco de Superfície para a Posição de Costas finaliza a figura.



- A categoria juvenil deverá enviar 4 vídeos, um para cada figura. Será enviado 1 vídeo de cada figura descrevendo nome, clube, categorias e nome da figura. Como o exemplo: **marialuiza\_crc\_juvenil\_figuraob1**

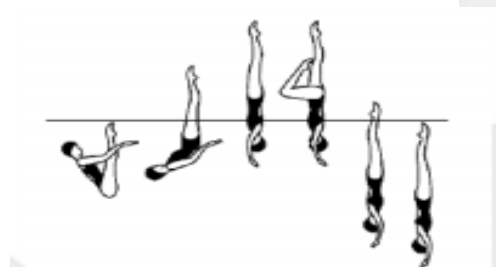
- O(A) atleta que realizar a seletiva para categoria JUVENIL deverá participar no TORNEIO BRASILEIRO também na categoria JUVENIL.

### **SELETIVA CATEGORIAS JUNIOR E SENIOR**

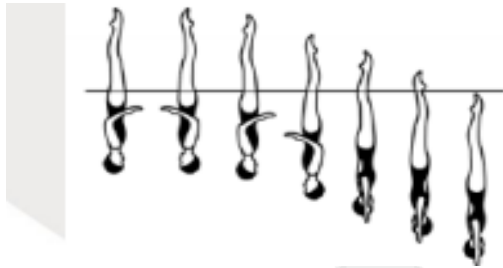
#### **8.2.3 JUNIOR E SENIOR – Prova de Elementos Parados de Equipe Feminino JUNIOR e SENIOR e Dueto Misto JUNIOR e SENIOR (Masculino).**

- *Elementos Obrigatórios para Equipe Júnior:*

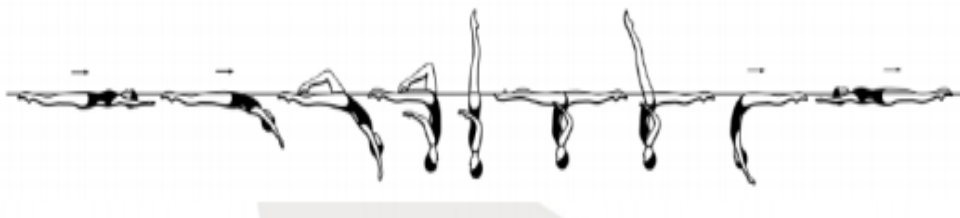
1 – Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa com as pernas perpendiculares à superfície, uma Estocada é executada para a Posição Vertical e sem perda de altura uma perna é flexionada para a Posição Vertical com Joelho Flexionado. Um rápido Parafuso de 180° é executado enquanto a perna flexionada se estende para a Posição Vertical. Todos os movimentos executados são rápidos. [DD 2.3]



2 – Iniciando na Posição vertical, Um Giro com Parafuso Contínuo de 720° (2 rotações), é executado. [DD 1.8]



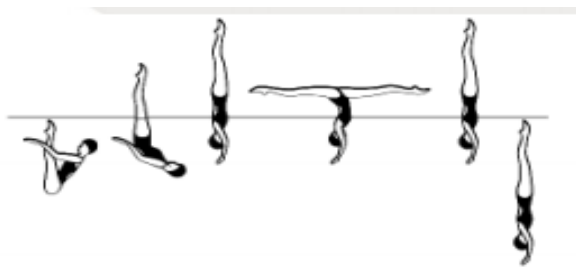
3 – Um Ciclone é executado até a Posição Vertical. As pernas se movem simetricamente para a superfície da água para assumir a Posição de Abertura. Uma Saída de Passo à Frente é executada. [DD 2.6]



4 – 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, enquanto o tronco faz uma rotação de 180°. A direção da rotação de 180° é fechando para a perna vertical. (Nota: um Flamingo com a perna direita na vertical requer o ombro direito para trás durante a rotação de 180° e um flamingo com a perna esquerda na vertical requer o ombro esquerdo para trás durante a rotação de 180°). As pernas se movem rápida e simultaneamente para a superfície para assumir a Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado. (Nota: a Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado pode ser assumida com qualquer perna). O joelho flexionado é estendido para a Posição de Arco de Superfície e num movimento contínuo, uma transição de Arco de Superfície para Posição de Costas é executada. [DD 3.1]

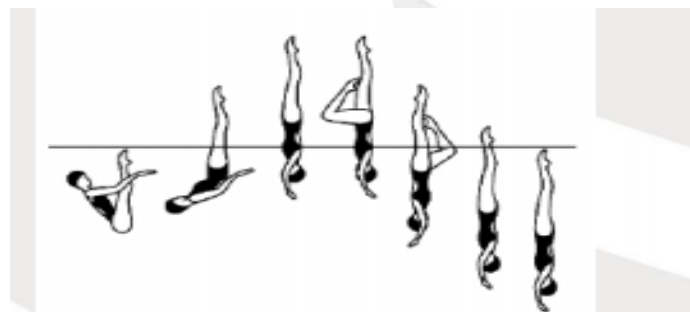


5 – Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa, com as pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda com Abertura Aérea é executada. [DD 2.5]

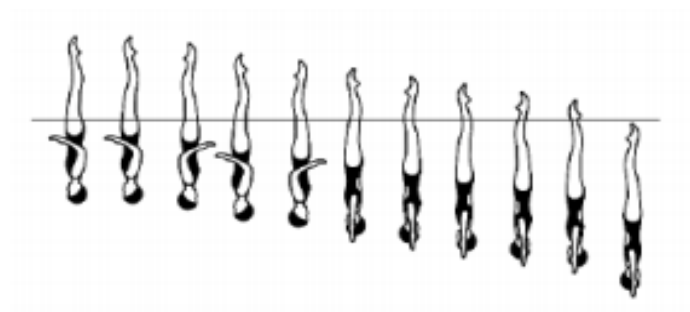


*- Elementos Obrigatórios para Equipe Sênior:*

1 – Iniciando na 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 a Posição Vertical com Joelho Flexionado. Um rápido Parafuso de 360° é executado enquanto a perna flexionada se estende para a Posição Vertical. Todos os movimentos executados são rápidos. [DD 2.5]



2 – Iniciando na Posição vertical, Um Giro Completo é executado, seguido de um Parafuso Contínuo de 1440° (4 rotações), é executado. [DD 2.2]



3 – Um Ciclone é executado até a Posição Vertical. As pernas se movem simetricamente para a superfície da água para assumir a Posição de Abertura. Uma Saída de Passo à Frente é executada. [DD 2.6]

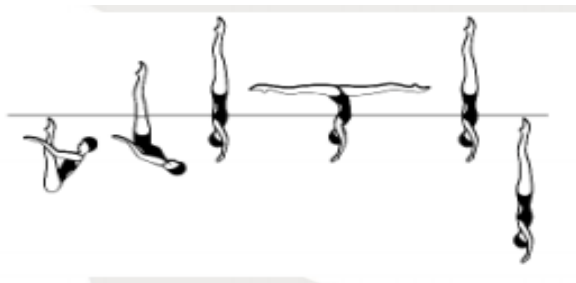


4 – Figura Jamanta (Manta Ray): Um Flamingo é executado até a Posição de Flamingo na Superfície, deslocando cabeça à frente. Com a perna de Cancã mantendo a posição vertical, os quadris são elevados enquanto o tronco se desenrola e a perna flexionada se move, com o joelho na superfície, para assumir a Posição de Rabo de Peixe. A perna horizontal é elevada rapidamente para a Posição Vertical, enquanto o tronco faz uma rotação de 180°. A direção da rotação de 180° é fechando para a perna vertical. (Nota: um Flamingo com a perna direita na vertical requer o ombro direito para trás durante a rotação de 180° e um flamingo com a perna esquerda na vertical requer o ombro esquerdo para trás durante a rotação de 180°). As pernas se movem rápida e simultaneamente para a superfície para assumir a Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado. (Nota: a Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado pode ser assumida com qualquer perna). O joelho flexionado é estendido para a Posição de Arco de Superfície e num movimento contínuo, uma transição de Arco de Superfície para Posição de Costas é executada. [DD 3.1]



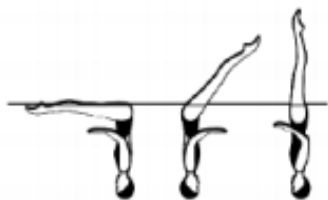
5 – Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa, com as pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda com Abertura Aérea é executada. [DD 2.5]





*- Elementos Obrigatórios para Dueto Misto Junior:*

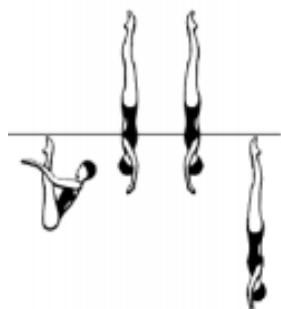
1 - Partindo da Posição Carpada à Frente, as pernas são elevadas para a Posição Vertical ao mesmo tempo em que uma rotação de 360° é executada. [DD 1.5]



2 – Sequência de Cancã: Um Cancã Simples é assumido, seguido de uma rápida troca para a vertical da perna oposta do Cancã, enquanto a perna vertical é abaixada estendida, para a horizontal. A perna horizontal é flexionada para assumir a Posição de Flamingo na Superfície. A perna flexionada é estendida para a Posição de Cancã Duplo. Mantendo a Posição de Cancã Duplo, uma rotação de 360° é executada. Deslocamento cabeça é frente é realizado até que a Posição de Cancã Duplo seja assumida. [DD 2.5]



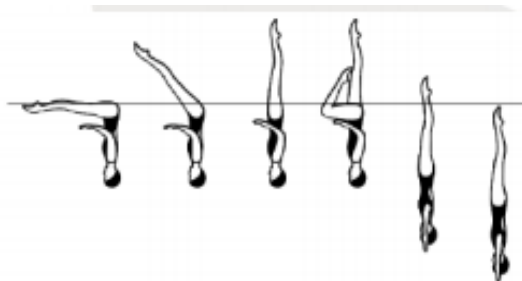
3 – Partindo da Posição Carpada Atrás Submersa com as pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda Twirl (meio giro rápido) é executada [2.4]



4 – Iniciando na 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 e vertical enquanto a perna vertical, simultaneamente, se move para a superfície para assumir a Posição de Cavaleiro. A perna vertical se move para baixo, para assumir a Posição de Arco de Superfície, e com movimento contínuo a transição de arco de superfície para a Posição de Costas, é executada. [DD 2.2]



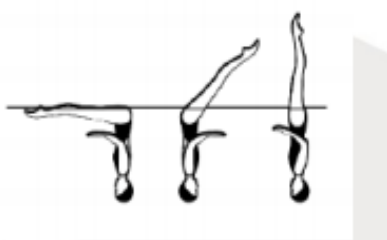
5 - Partindo da Posição Carpada à Frente, as pernas são elevadas para a Posição Vertical. Um Giro Completo (360°) é executado enquanto uma perna é flexionada para assumir a Posição Vertical com Joelho Flexionado, seguido por um Parafuso Contínuo de 720° (2 rotações) enquanto a perna flexionada se estende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



- Aconselha-se que os elementos sejam separados por algum outro movimento.

*- Elementos Obrigatórios para Dueto Misto Sênior:*

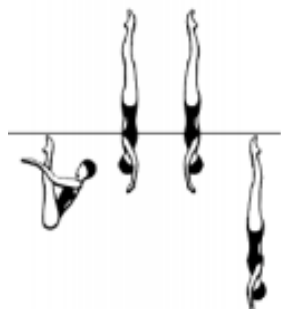
1 - Partindo da Posição Carpada à Frente, as pernas são elevadas para a Posição Vertical ao mesmo tempo em que uma rotação de 360° é executada. [DD 1.5]



2 – Sequência de Cancã: Um Cancã Simples é assumido, seguido de uma rápida troca para a vertical da perna oposta do Cancã, enquanto a perna vertical é abaixada estendida, para a horizontal. A perna horizontal é flexionada para assumir a Posição de Flamingo na Superfície. A perna flexionada é estendida para a Posição de Cancã Duplo. Mantendo a Posição de Cancã Duplo, uma rotação de 360° é executada. Deslocamento cabeça é frente é realizado até que a Posição de Cancã Duplo seja assumida. [DD 2.5]



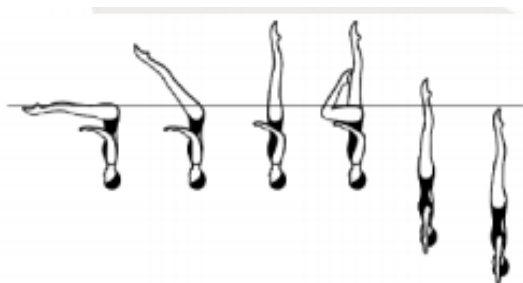
3 – Partindo da Posição Carpada Atrás Submersa com as pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda Twirl (meio giro rápido) é executada [2.4]



4 – Iniciando na 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 e vertical enquanto a perna vertical, simultaneamente, se move para a superfície para assumir a Posição de Cavaleiro. A perna vertical se move para baixo, para assumir a Posição de Arco de Superfície, e com movimento contínuo a transição de arco de superfície para a Posição de Costas, é executada. [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 por um Parafuso Contínuo de 720° (2 rotações) enquanto a perna flexionada se estende para assumir a Posição Vertical. [DD 2.3]



- Será enviado 1 vídeo de cada elemento descrevendo nome, clube, categorias e nome do elemento. Como o exemplo: **pedroribeiro\_crc\_junior\_elemento1**

### 8.3 Prova de Rotina Técnica

#### PROVA FEMININA SELETIVA

8.3.1 O atleta deverá enviar um vídeo com a rotina da seleção sênior 2020, que será avaliada do elemento ciclone até o final da rotina. Os vídeos da rotina e da marcação serão enviados através de um link.

Os vídeos serão avaliados por duas bancas: uma de ELEMENTOS (60%) e outra de IMPRESSÃO (40%)

#### Art 9. Resultados

- O resultado final será calculado na porcentagem estabelecida para cada etapa da seletiva:

#### FEMININO

##### JUVENIL:

- FIGURAS 80%



- ELEMENTOS UANA 20%

*JUNIOR E SENIOR:*

- ELEMENTOS 50%
- ROTINA TÉCNICA 30%
- ELEMENTOS UANA 20%

*Masculino*

*JUVENIL:*

- FIGURAS 80 %
- ELEMENTOS UANA 20%

*JUNIOR E SENIOR:*

- ELEMENTOS 80%
- ELEMENTOS UANA 20%

**Art 10.**

**AVALIAÇÃO**

10.1 Nas provas do ZOOM Online, os juízes avaliarão através do aplicativo Zoom em tempo real os atletas durante a prova de exercícios da UANA.



10.2 Nas provas de figuras juvenil (envio por vídeo), os juízes avaliarão através do aplicativo Zoom Online os vídeo enviados previamente que serão transmitidos.

10.3 Nas provas de avaliação por vídeo (elementos parados júnior e sênior/rotina seleção), os juízes avaliarão presencialmente os vídeos enviados e será transmitido em tempo real através do ZOOM Online para os técnicos e atletas inscritos.

10.4 Os painéis que serão avaliados durante as provas dentro d'água e fora d'água assim como suas porcentagens estão descritas e destacadas neste regulamento no artigo a que se refere a prova.

10.5 O quadro de arbitragem será divulgado pela diretoria da CBDA no prazo de cinco dias anterior ao evento.

10.6 Os links para as provas do zoom ao vivo serão enviados 24 horas antes da data marcada para o evento.

Art 11. Avaliação Presencial: Em janeiro, dependendo dos protocolos COVID 19, serão realizadas novas avaliações que serão apresentadas de acordo com o planejamento de treinamento dos treinos que serão apresentados pela Comissão Técnica.

Art 12. Inscrição Técnicas para Seleção:

No intuito de se ter as técnicas mais preparadas e qualificadas assumindo os diferentes níveis de seleções pedimos que cada técnica interessada em se candidatar para assumir uma das seleções, envie também sua inscrição para os e-mails abaixo.

[juliana.dias@cbda.org.br](mailto:juliana.dias@cbda.org.br)

com cópia para:

[mauricio.pradal@cbda.org.br](mailto:mauricio.pradal@cbda.org.br)



12.1 Os critérios de escolha das técnicas das seleções serão publicados antes da seletiva em documento específico.

12.2 A técnica da categoria almejada se candidatará para o cargo juntamente com a inscrição dos atletas do seu clube para a seletiva, respeitando a categoria que compete por seu clube.

12.3 A técnica deve apresentar um breve currículo contendo o tempo de trabalho e experiência em competições nacionais e internacionais até o prazo final da inscrição da seletiva e indicar para qual categoria irá se inscrever;

12.4 - A técnica principal de cada categoria terá um ciclo olímpico (4 anos) para planejar e desenvolver o trabalho, porém deverá estar integrado com as demais seleções. Essa será avaliada anualmente pelos gestores da CBDA;

Art 13. Início e local dos treinos: 11 de janeiro de 2021 (Online ou Presencial/ Será divulgado posteriormente)

Art 14. Casos omissos nesse regulamento serão decididos pelos dirigentes da CBDA.

## PENALIDADES

- Se o tempo da rotina permitido exceder ou for abaixo dos limites permitidos para a rotina terá uma penalidade de 1 ponto.
- Se o atleta na prova de figuras ou elementos, omitir ou não realizar parte do elemento/figura receberá nota zero.
- Se na prova de elementos o atleta omitir parte ou não realizar o elemento a nota para aquele determinado elemento receberá nota zero.