



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Avenida Presidente Vargas nº 463 - 7º andar  
Centro - Rio de Janeiro/RJ - CEP: 20.071-908  
CNPJ: 29.980.273/0001-21  
[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.org.br](mailto:cbda@cbda.org.br)

## CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS

### REGULAMENTO DE NADO ARTÍSTICO 2024

#### CAMPEONATO BRASILEIRO DE NADO ARTÍSTICO INFANTIL

#### CBI CAMPEONATO BRASILEIRO DE NADO ARTÍSTICO JUVENIL

**ESTE CAMPEONATO SERÁ REALIZADO EM PARCERIA DA CBDA COM A CBC**

CRONOGRAMA DATAS CAMPEONATO BRASILEIRO	
25 de outubro	Prazo final para a entrega das fichas de inscrição
08 de novembro	Prazo final para pagamento
31 de outubro	Prazo final para entrega dos coach cards
	Posteriormente os coach cards poderão ser alterados até o dia anterior da prova em horário combinado no Congresso Técnico.

**Art. 1º** - O Campeonato Brasileiro de Nado Artístico Infantil e Campeonato Brasileiro de Nado Artístico Juvenil será regido pelo Regulamento específico do Campeonato, baseado nas regras da WORLD AQUATICS 2022 – 2025. Este Campeonato destina-se a clubes de todas as regiões do país Nível A e Principiante.

**Art. 2º** - Para os clubes integrados ao CBC, é obrigatório o uso do selo de formação do CBC nos uniformes, e o seguro dos atletas participantes na competição.

**Art. 3º** - Para participar do Campeonato Brasileiro Interclubes de Nado Artístico Infantil e Juvenil, o clube tem que estar registrado e em dia com suas obrigações na Federação de seu Estado, assim como nesta entidade – CBDA, no ato da inscrição.

3.1- A inscrição deverá ser enviada a esta Confederação - CBDA, no prazo de até 20



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Avenida Presidente Vargas nº 463 - 7º andar  
Centro - Rio de Janeiro/RJ - CEP: 20.071-908  
CNPJ: 29.980.273/0001-21  
[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.org.br](mailto:cbda@cbda.org.br)

(vinte) dias úteis à data prevista como primeiro dia de evento (esta data de inscrição consta do calendário de Nado Artístico desta entidade - CBDA).

A inscrição deverá ser enviada na ficha oficial de inscrição da CBDA (publicada junto com o presente regulamento) através do clube filiado. Após esta data, prevista no calendário, não será aceita nenhuma inscrição. Para efeito de pagamento, todas as provas contarão como caídas na água. O valor da caída na água para 2024 é R\$ 130,00 (corrigida conforme votação no email 09/09/2024)

Todos os arquivos e comprovantes deverão ser enviados para o e-mail [juliana.dias@cbda.org.br](mailto:juliana.dias@cbda.org.br).

**O coach card de cada rotina inscrita na competição deverá ser enviado no prazo de 14 dias corridos antes do primeiro dia da competição para o link do drive que cada clube receberá após a entrega da ficha de inscrição e comprovante de pagamento.**

### 3.1.1. Instrução para Preenchimento do Coach Card

Realizar o download no link a seguir. Após preencher o coach card vão exportar ele em excel:

[https://www.integratedsports.net/synchro/download/ISS\\_Coach\\_Card155.msi](https://www.integratedsports.net/synchro/download/ISS_Coach_Card155.msi)

TIME	PART	EL	BASE MARK	DECLARED DIFFICULTY	BONUS	DD	TC
0:00-0:00	TRE	1		TRE1b		2.300	



1. Colocar o nome do seu clube
2. Colocar o nome do Campeonato
3. Marcar FINAL e clicar em qual prova.
4. Colocar o tema da coreografia
5. Nome do competidor e reserva se tiver
6. Colocar a categoria da prova

**QUANDO FINALIZAR CLICAR EM GENERATE COACH CARD. ELE SERÁ SALVO EM EXCEL.**

NOS TRÊS TRACINHOS DO LADO ESQUERDO TEM AS OPÇÕES:

- LOAD COACH CARD (SERVE PARA ABRIR O COACH CARD JÁ FEITO EM EXCEL)
- CLEAR COACH CARD (SERVE PARA APAGAR O COACH CARD E CRIAR UM NOVO)
- GENERATE COACH CARD (PARA GERAR O COACH CARD EM EXCEL)

3.2- A inscrição (ficha anexa) deverá estar corretamente preenchida, contendo os seguintes dados:

I- Nome completo; Data de nascimento; CPF

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

III- Designar a prova na qual a nadadora competirá com nomeação de: Solo e sua reserva; Dueto e sua reserva e os atletas que compõem a Equipe e suas reservas em cada respectiva categoria. Atleta reserva também paga a inscrição no campeonato.

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

3.3- O congresso técnico será realizado 48 horas antes do início do Campeonato. Qualquer modificação somente será permitida até 24 horas antes do dia programado para o sorteio de ordem de entrada, e apenas entre os atletas já inscritos nas diversas sessões da competição:



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Avenida Presidente Vargas nº 463 - 7º andar  
Centro - Rio de Janeiro/RJ - CEP: 20.071-908  
CNPJ: 29.980.273/0001-21  
[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.org.br](mailto:cbda@cbda.org.br)

Ex.: modificar qual atleta nadará que sessão de rotina dentre os nomes já inscritos pelo clube. As modificações permitidas devem ser enviadas à Confederação CBDA via e-mail, no tempo previsto.

OBS: O congresso técnico será realizado no formato virtual, via Google Meet, com divulgação do link via boletim oficial para reunião 24h antes do horário previsto para o congresso.

Após a data prevista para inscrição na CBDA (20 dias úteis antes da data do primeiro evento) não mais será acolhida nenhuma inscrição de atleta cujo nome não integre a relação anteriormente relatada. 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 for o caso), desde que a primeira não tenha reservas, ficando permitida a participação da segunda equipe com número de atletas menor que o da inscrição. As modificações permitidas devem ser enviadas e aprovadas pela CBDA via e-mail: [juliana.dias@cbda.org.br](mailto:juliana.dias@cbda.org.br).

3.3.1- O foro do Congresso Técnico é aquele em que serão consentidos cortes e/ou correções no programa; definição dos atletas titulares de solo, dueto feminino e equipes, não sendo admitido, todavia, qualquer mudança da inscrição original. Todas as decisões aprovadas no Congresso Técnico, como mudança no programa, locais de provas etc., serão soberanas.

3.3.2- A atleta titular do solo será nomeada (caso exista reserva) durante o Congresso Técnico. O mesmo se aplica às atletas do dueto feminino.

3.3.3- Os sorteios de ordem de entrada de cada rotina serão realizados em até 72 horas antes da data de início do Campeonato através de sorteador online. O sorteio será realizado em reunião online através do Google Meet.

3.3.4- Caso o clube queira entrar com um protesto em relação a algum resultado do seu clube deverá ser pago a organização do evento o valor de R\$1000,00 em



espécie ou pix (Chave pix **CNPJ: 29.980.273/0001-21** comprovante deve ser enviado para [juliana.dias@cbda.org.br](mailto:juliana.dias@cbda.org.br) imediatamente a interposição do protesto) junto com o papel timbrado do clube, escrita à mão. O valor do protesto é por prova protestada. O protesto deverá ser realizado no prazo de até 30 minutos após a divulgação dos resultados.

3.3.5- As músicas deverão ser enviadas no prazo de 7 dias anteriores à data inicial da competição para os e-mails disponibilizados na semana anterior ao evento. **As músicas das rotinas deverão ser levadas em pen drive nos dias da competição e estar no formato MP3.**

3.3.6- Qualquer música fora do formato ou qualquer problema com a qualidade do arquivo é de inteira responsabilidade do clube.

#### Art. 4º – 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)

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

4.1.1- Será permitido que atletas nascidos no último ano da sua categoria sejam inscritos na categoria acima.

#### Art 5º- INSCRIÇÕES





5.1- Cada clube poderá inscrever, desde que tenha entre 4 e 8 atletas: 1 solo feminino, 1 solo masculino, 1 dueto, 1 dueto misto, 1 equipe livre e 1 equipe de rotina combinada (categoria juvenil). 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.

5.2- 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.

5.3- 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.

5.4- 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.

5.5- 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

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

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



5.8- Neste Campeonato, cada clube poderá inscrever uma (1) Rotina Combinada na Categoria Juvenil. Apenas nesta prova poderá ser inscrito atletas de ambas as categorias (infantil e juvenil). As notas de figuras não serão somadas as notas de rotina combinada.

5.9- 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 masculino **\*Penalidade para cada atleta a menos que 8. Ver Penalidades neste Regulamento.**

5.10- Na prova de Rotina Combinada poderão se inscrever de 4 a 10 atletas. Com 2 atletas de reserva. Nesta prova poderão se inscrever no máximo 2 atletas masculino. **\*Penalidade para cada atleta a menos que 8. Ver Penalidades neste Regulamento.**

#### Art 6º- PROVAS DA COMPETIÇÃO

- Nesse Campeonato serão realizadas as **PROVA DE FIGURAS e PROVAS DE ROTINA LIVRE** para as categorias de Infantil e Juvenil e a **PROVA DE ROTINA LIVRE COMBINADA** para a categoria 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 Rotinas 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).
- Prova de Solo Livre Feminino/Masculino
- Prova de Dueto Feminino Livre
- Prova de Dueto Misto Livre
- Prova de Equipe Livre
- Prova de Rotina Combinada



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

- Todos os tempos da tabela da Rotina Livre (6.2) 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; e a Rotina Combinada
- 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 deve seguir a mesma orientação para o tempo fora da água.

#### **6.1- PROVA DE FIGURAS (CATEGORIAS INFANTIL E JUVENIL - n.A):**

I- 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

II- 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 WORLD AQUATICS; Capítulo II, página 104).

III- 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 duas (2) figuras de uma lista de figuras descritas neste regulamento (idem Manual de Regras da WORLD AQUATICS; Capítulo II, página 95).





Para esse campeonato, cada atleta realizará 2 figuras contidas em um grupo de figura, que fazem parte de uma seção, pré-determinado pela AQUA.

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.

**IV-** Os sorteios serão realizados em até 72 horas antes do início das Provas de Figuras. O sorteio será realizado online na presença dos técnicos ou chefes de equipe. O horário e link serão divulgados 24 horas antes.

**V-** Na prova de figuras, os atletas deverão usar maiô/sunga preta e touca branca. Óculos de natação e nose 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.

**VI-** Os atletas só podem começar a figura com o sinal do árbitro geral.

#### 6.1.1- FIGURAS DA CATEGORIA INFANTIL

GRUPO E FIGURAS	NOME DA FIGURA	DD
<b>Obrigatórias</b>		
106	Straight Ballet Leg	1.6




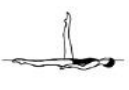

301	Barracuda	1.8
<b>Grupo 1</b>		
359	Front Ariana	2.2
348	Tower	1.9
<b>Grupo 2</b>		
363	Water Drop	1.8
401	Swordfish	2.1
<b>Grupo 3</b>		
311	Kip	1.6
227d	Swanita Spinning 180°	1.9

## FIGURAS OBRIGATÓRIAS

### 1- 106 STRAIGHT BALLET LEG [DD 1.6]

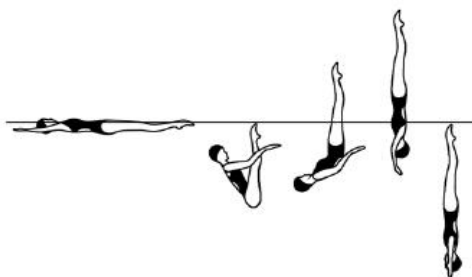
A partir de uma **Posição de Costas**, uma perna é elevada estendida para uma **Posição de Cancã**. Uma *descida de cancã* é realizada.






				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

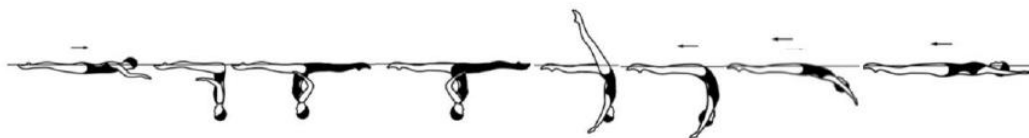
## GRUPOS DE SORTEIO



### GRUPO 1:

#### 3- 359 FRONT ARIANA [DD 2.2]

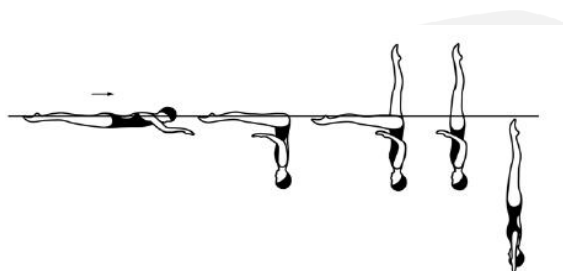
A partir de uma **Posição de Frente** uma *Posição de Carpada à Frente* é assumida. Uma perna é elevada em um arco de 180° acima da superfície da água para uma **Posição de Abertura**. Mantendo a posição das pernas sobre a superfície da água, uma *Rotação de Ariana* é executada. Uma *Saída de Passo* 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 2.2]

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 *Descida de Vertical* é executada.



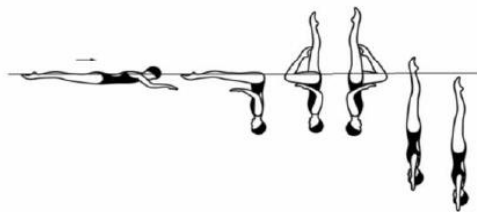
					Total	
NVT=	6.0	14.5	20.5	14.0	55	
PV =	1.09	2.64	3.73	2.55	10	

## GRUPO 2:

### 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 *meio giro (180°)* é executado. Um *parafuso descendente de 180°* é executado na mesma direção e ao mesmo tempo que o joelho flexionado se estende para a **Posição Vertical** até os tornozelos alcancem a superfície da água. Uma *Descida de Vertical* é executada.

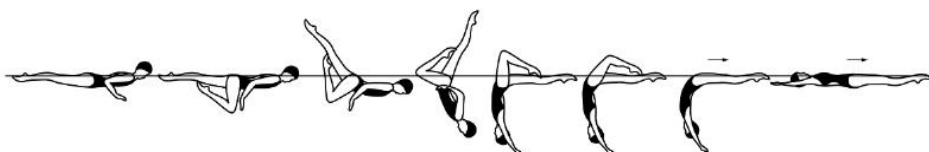




							Total
NVT=		6.0	15.0	15.0	13.0	0	49
PV =		1.22	3.06	3.06	2.65	0	10

#### 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 Superfície com Joelho Flexionado**. 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.



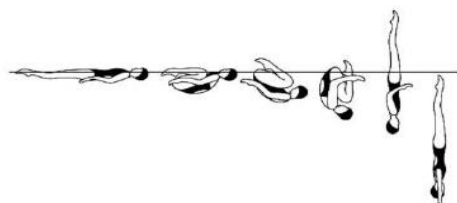
						Total
NVT=		4.0	47.0	11.5	7.0	69.5
PV =		0.58	6.76	1r1.65	1.01	10



### GRUPO 3:

#### 3- 311 KIP [DD 1.6]

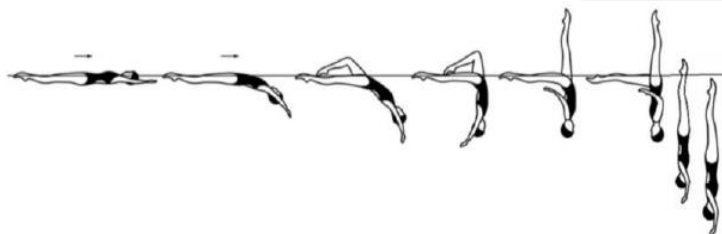
A partir de uma **Posição de Costas** uma meia Cambalhota Grupada Atrás é executada até que as canelas estejam perpendiculares à superfície da água. O tronco se desenrola ao mesmo tempo em que as pernas se estendem para assumir uma **Posição Vertical** mantendo o alinhamento entre a linha vertical passando 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** a cabeça lidera o movimento para que uma **Posição Arco com Joelho Flexionado** seja 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	0	58
PV =	3.02	2.41	2.41	2.16	0	0	10

### 6.1.2- FIGURAS DA CATEGORIA JUVENIL

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



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Avenida Presidente Vargas nº 463 - 7º andar  
Centro - Rio de Janeiro/RJ - CEP: 20.071-908  
CNPJ: 29.980.273/0001-21  
[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.org.br](mailto:cbda@cbda.org.br)

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

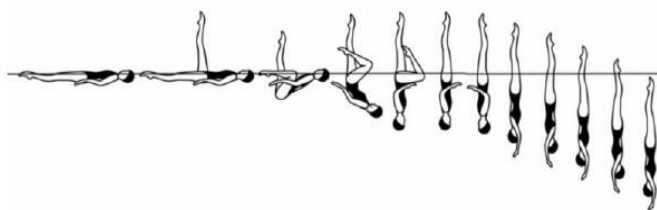
### GRUPO 1:

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

A partir de uma **Posição de Costas**, uma *Posição 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 Vertical com Joelho Flexionado**. O joelho flexionado se estende para uma **Posição Vertical**. Um *Meio Giro (180°)* é executado e na mesma direção e sem pausas é seguido de um *Parafuso Contínuo de 720°* (duas rotações).

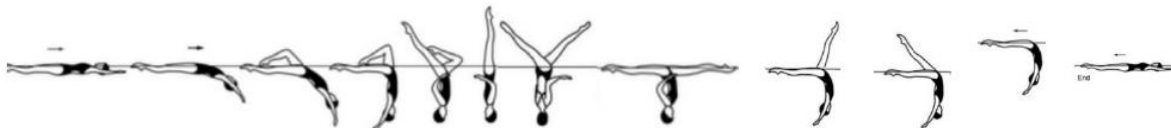


									Total
NVT=		10.5	11.0	7.5	20.0	16.5	48.0		113.5
PV =		0.93	0.97	0.66	1.76	1.45	4.23		10

## 2- 437 Cyclone, Open 180° [DD 2.6]

A partir de uma **Posição de Costas** uma *Entrada de Arco de Superfície* é executada para assumir uma **Posição de Arco de Superfície**. As pernas são simultaneamente elevadas para a **Posição Vertical**, um *Twirl (Meio Giro Rápido)* 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.

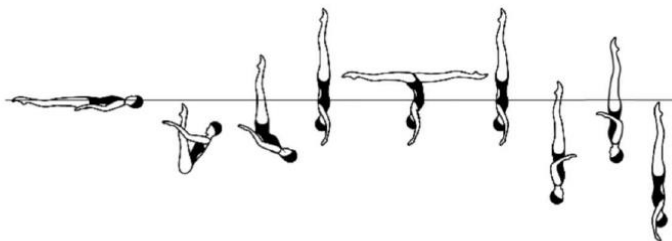




							Total
NVT=		17.5	29.0	20.0	23.0	7.0	96.5
PV =		1.81	3.01	2.07	2.38	0.73	10

## 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 Parafuso Ascendente de 180°* é executado seguido de uma rápida *Descida de Vertical*.

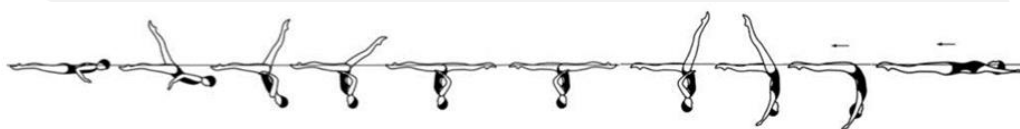


									Total
NVT=		7.0	31.0	17.0	13.0	13.0	20.0	13.0	114
PV =		0.61	2.72	1.49	1.14	1.14	1.75	1.14	10



## 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**. Uma *Rotação de Ariana* é executada. Uma *Saída de Passo à Frente* é executada.



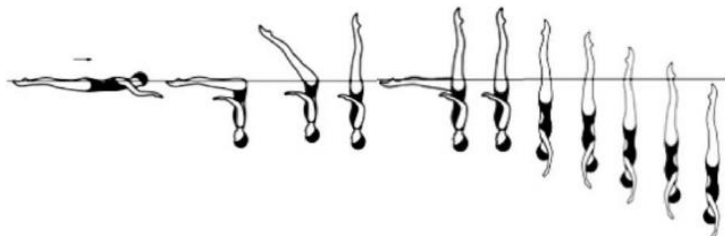
					Total	
NVT=		48.0	17.0	23.0	7.0	95
PV =		5.05	1.79	2.42	0.74	10

## SESSÃO B

### GRUPO 3:

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

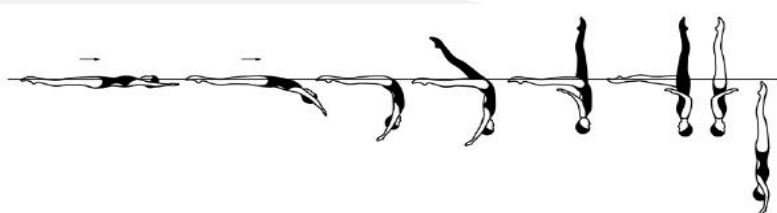
A partir de uma **Posição de Frente**, uma *Posição de Carpada à Frente* é assumida. As pernas se elevam para a **Posição Vertical**. Uma perna é abaixada rapidamente para uma **Posição de Rabo de Peixe** e sem nenhuma pausa rapidamente se eleva para uma **Posição Vertical**. Sem pausas um *Parafuso 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 *Twirl 180°* é executado ao mesmo tempo em que a perna horizontal se eleva para a **Posição Vertical**. Uma *Descida de Vertical* é executada.



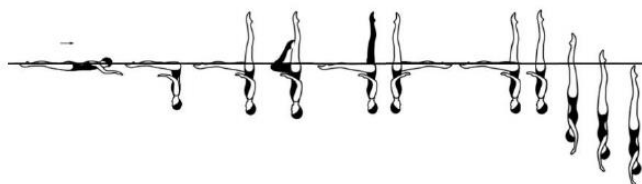
							Total
NVT=		12.0	23.5	14.0	23.5	14.0	87
PV =		1.38	2.70	1.61	2.70	1.61	10



## 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 *Parafuso Descendente de 360°* é executado até que os tornozelos alcancem a superfície da água e é completada com uma *Descida de Vertical*.



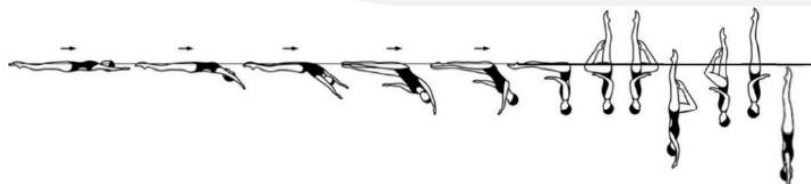
										Total
NVT=	6.0	12.5	12.5	18.5	24.0	20.5	23.0	0	117	
PV =	0.51	1.07	1.07	1.58	2.05	1.75	1.97	0	10	

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

A partir de uma **Posição de Costas** com a cabeça liderando o movimento, 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 a ser mover pela 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 *Parafuso ascendente de 360°* é executado ao



mesmo tempo que 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

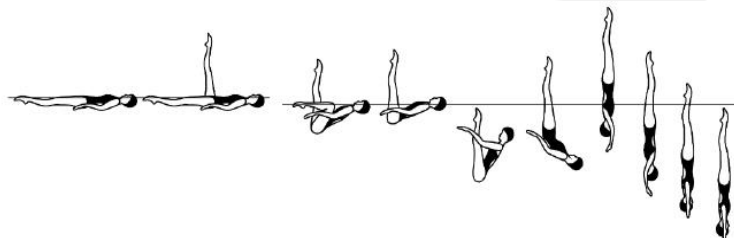
## SEÇÃO C

### 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 deslizam pela superfície da água para assumir uma **Posição de Flamingo de Superfície**. A perna flexionada é estendida para uma **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 *Parafuso 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*.

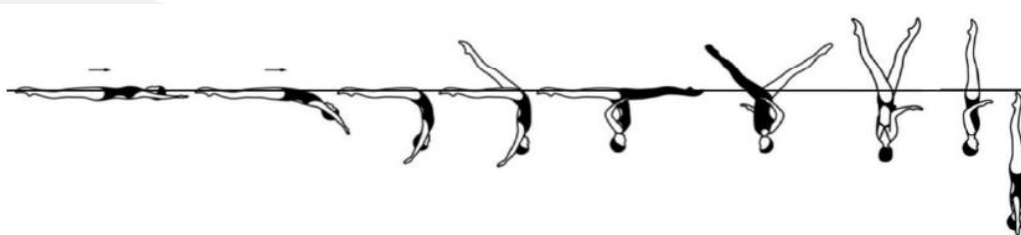




									Total
NVT=	18.5	7.5	13.0	12.0	31.0	39.0	0	121	
PV =	1.53	0.62	1.07	0.99	2.56	3.22	0	10	

## 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.



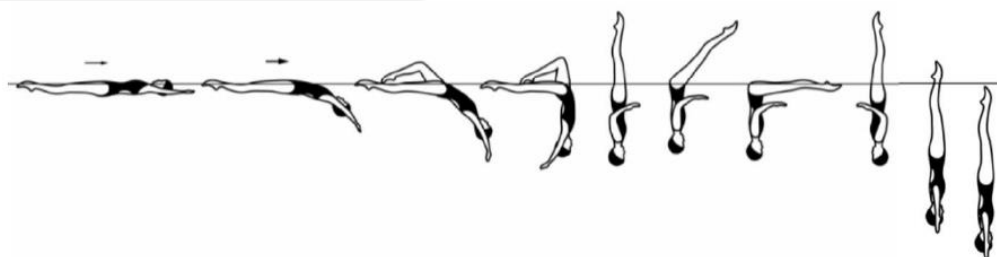
						Total
NVT=	12.0	29.0	27.0	14.0	82	
PV =	1.46	3.54	3.29	1.71	10	



## GRUPO 6:

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

A partir de uma **Posição de Costas**, uma *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**. Um *Twirl* (180°) é executado ao mesmo tempo em que as pernas se elevam para uma **Posição Vertical**. Continuando na mesma direção um rápido *Parafuso Descendente de 180°* é executado até que os tornozelos alcancem a superfície da água e é seguido de uma *Descida de Vertical*.



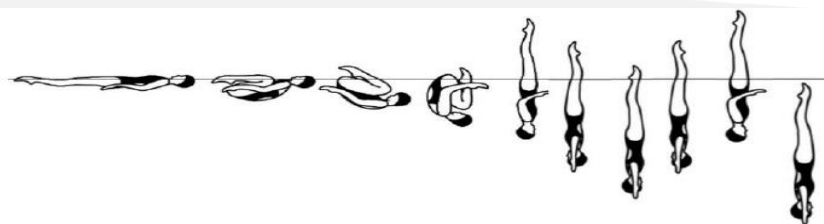
								Total
NVT=		17.5	21.0	33.0	33.0	16.0	0	120.5
PV =		1.42	1.70	2.67	2.67	1.54	0	10

### 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	

## 6.2- SESSÃO DE ROTINAS

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

INFANTIL	Tempo (+/- 5 seg)	Total de Elemento s	Descrição
<b>Solo Feminino/Masculino Livre</b>	2:00	5	Total de 5 Híbridas Livres
<b>Dueto Feminino Livre</b>	2:30	6	Total de 5 Híbridas Livres e 1 Par Acrobático.
<b>Dueto Misto Livre</b>	2:30	6	Total de 5 Híbridas Livres (uma delas



			deve ser uma híbrida conectada) e 1 Par Acrobático. <b>Movimento Obrigatório para o Dueto Misto Livre:</b> Dois (2) movimentos conectados na superfície em deslocamento.
<b>Equipe Livre</b>	3:00	9	Total de 6 Híbridas Livres e 3 Acrobáticos* (observar limite de segurança**)
<b>JUVENIL</b>	<b>Tempo (+/- 5 seg)</b>	<b>Total de Elementos</b>	<b>Descrição</b>
<b>Solo Feminino/Masculino Livre</b>	2:00	6	Total de 6 Híbridas Livres
<b>Dueto Feminino Livre</b>	2:30	7	Total de 6 Híbridas Livres e 1 Par Acrobático.
<b>Dueto Misto Livre</b>	2:30	7	Total de 5 Híbridas Livres (uma delas deve conter 1 movimento conectado) e 2 Par Acrobático. <b>Movimento adicional obrigatório para dueto misto:</b> Dois movimentos conectados na superfície em deslocamento
<b>Equipe Livre</b>	3:00	9	Total de 6 Híbridas Livres e 3 Acrobáticos* (observar limite de segurança**) <b>Movimentos Adicionais Obrigatórios executados por todos os atletas ao mesmo tempo – sincronização “full” (em qualquer uma das 6 Híbridas):</b> um 1 <i>Impulso</i> (T1-T9) e um 1 <i>Parafuso Descendente de 720°</i> com 1 ou 2 pernas (R3)
<b>Rotina Combinada</b>	3:00	9	4 Acrobáticos* (observar limite de segurança**) + Transições Livres + <b>SOMENTE</b> 1 Híbrida de Solo + 1 Híbrida de Dueto + 3 Híbridas em Equipe (executadas por, no mínimo, 4 atletas)

**\*Definição de Movimento Acrobático de Equipe:** O movimento acrobático de equipe é considerado como um Elemento e avaliado no painel de elementos, sendo



realizado com 4 ou mais atletas (ex.: 3 atletas base + 1 atleta “featured”, ou 2 atletas de base + 1 atleta suporte + 1 atleta “featured” que é “puxado/ empurrado” pelo atleta suporte) A ação TEM QUE COMEÇAR E TERMINAR NA ÁGUA! Todas as outras ações são consideradas pair acro ou assistência.

**\*\* Limite de Segurança para Acrobacias (Categorias Infantil e Juvenil):**

As Acrobacias NÃO PODEM TER O GRAU DE DIFICULDADE MAIOR que:

Grupo A - 2.65; Grupo - B 2.6; Grupo C - 2.45; Grupo P - 2.5.

**- Limites de Thrusts e Rotações: Para as famílias 5 a 9 – limitadas em, no máximo, 3x 3 técnicas iguais por híbrida. – Atualização World Aquatics 05 de março de 2024.**

**Exemplo 1 (uma declaração incorreta)**

Elemento 1 declarado como: R5 R5 R6 R5 R6 F1 R6 R7 R7 R5 R7 R7

- Se todos os R5 declarados forem performados como a técnica “Twirl com 2 pernas”, então esse elemento irá para Base Mark porque um Twirl 360° com duas pernas foi repetido 4 vezes.

- A mesma coisa aconteceria se todos os R7 declarados fossem performados como “Two-Direction 360° - em que o limite diz 3x e foi executado 4x

**Exemplo 2 (declaração correta):**

Elemento 1 declarado como: R5 R5 R6 R5 R6 F1 R6 R7 R7 R5 R7 R7

- Dois R5 são performados como “Twirl 360° com duas pernas” e dois R5 são performados como “Twist opening 360° VP to split”, nesse caso está OK.

- E dois R7 forma performados como “Two Direction Twist 360°”, e dois R7 foram performados como Unbalanced 360° Twist”, também está OK.





## Informações Gerais

- 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; e a Rotina Combinada.
- 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.

## Tempos de Apnéia

### Processo da Apnéia:

- O técnico precisa preencher corretamente o coach card, colocando cada parte da rotina (transição, híbrida, acro) e o tempo correspondente as partes. Feito isso, já será possível verificar o tempo de apnéia total nas híbridas.
- Os cronometristas poderão usar os coach cards para verificar os tempos de híbridas.
- Haverá um **bônus de 40 pontos** para cada rotina que cumprir limite de tempo máximo para apnéia em híbridas, com uma tolerância de +/- 3seg. de diferença no tempo total.
- O bônus de 40 pontos será adicionado ao resultado final da rotina.
- O tempo de apnéia nas híbridas será calculado a partir da respiração para a entrada na híbrida, até a primeira respiração na superfície após completar a híbrida:
  - HÍBRIDA – o tempo cronometrado será entre as respirações. No momento da imersão até o momento da 1ª respiração.
  - HÍBRIDA APÓS MERGULHO OU ACRO – o tempo de submersão é contado a



partir do 1º movimento da híbrida até a primeira respiração

- HÍBRIDA SEGUIDA DE ACRO – no caso de ocorrer uma acrobacia exatamente após uma híbrida, o tempo de submersão inicia no momento da imersão, até o final do último movimento da híbrida, antes da acrobacia
- ATLETAS COMENÇAM OU TERMINAM A HÍBRIDA EM MOMENTOS DIFERENTES – nos movimentos em cadência, ou sequencias 4x4, 2x2x2x2... o tempo de apnéia inicia a contar quando o 1º atleta inicia a imersão, até o momento que o último atleta termina a híbrida com a respiração.

Event:	Tempo Limite de rotina	Núm de Híbridas	% tempo De apnéia	Somatório de tempo de apnéia nas híbridas	% do tempo de transição e acrobacias	Somatório do tempo de transições e acrobacias
<b>INFANTIL</b>						
Solo	2:00	5	50%	1:00	50%	1:00
Dueto	2:30	5	50%	1:15	50%	1:15
Dueto Misto	2:30	5	50%	1:15	50%	1:15
Equipe	3:00	6	50%	1:30	50%	1:30
<b>JUVENIL</b>						
Solo	2:00	6	58%	1:10	42%	0:50
Dueto	2:30	6	50%	1:15	50%	1:15
Dueto Misto	2:30	5	50%	1:15	50%	1:15
Equipe	3:00	6	50%	1:30	50%	1:30
Combinada	3:00	5	50%	1:30	50%	1:30

## 6.2.2 ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS DA ROTINA COMBINADA

### EXIGÊNCIAS GERAIS

1. Observar os tempos de rotina no item 6.2.1 deste regulamento.



2. O início pode ser na borda da piscina ou dentro da água; ou uma combinação de ambos.
3. Todas as partes subsequentes devem começar na água.
4. Uma nova parte começa bem próximo da parte anterior.
5. Em todas as rotinas, o Coach Card deve ser apresentado com os Elementos Técnicos Obrigatórios, e os Elementos Livres na ordem que será performedo.
6. A rotina deve retratar um tema.

## ELEMENTOS TÉCNICOS OBRIGATÓRIOS NA ROTINA COMBINADA

1. Ao menos duas (2) partes devem ter menos que três (3) atletas e pelo menos duas (2) partes devem ter 8 a 10 atletas. Ou no caso de equipe com menos de 8, todos os atletas da equipe devem estar envolvidos.
2. A Rotina Combinada deve ter quatro (4) movimentos acrobáticos para o Juvenil e três (3) movimentos acrobáticos para o Infantil. Os Elementos Acrobáticos não podem ter um grau de dificuldade (DD) maior que os dos seguintes grupos: para o grupo A (2.65); para o grupo B (2.6); para o grupo C (2.45) e para o grupo P (2.5). Por favor olhar o Catálogo de Acrobacias da WORLD AQUATICS.

## Art 7º - JULGAMENTO DAS FIGURAS E ROTINAS

### 7.1 - 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

## 7.2- 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

### 7.3- PAINEIS DE ARBITRAGEM E JULGAMENTO DAS ROTINAS

**Elementos (5 juízes):** O juiz dará uma nota para a **Execução** de cada elemento (livre ou técnico obrigatório).

**Impressão Artística (5 juízes):** O juiz dará três notas, uma para **Coreografia e Musicalidade**; uma para **Performance**; e uma para **Transições**.

**Controladores Técnicos** - Dois grupos: três (3) **Controladores Técnicos de Dificuldade** e três (3) **Controladores Técnicos de Sincronização**.

#### 7.2.1- 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).

#### 7.2.2- 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 conectar todos os elementos da rotina.

### 7.2.3- 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 (**31 DE OUTUBRO**). 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 [juliana.dias@cbda.org.br](mailto:juliana.dias@cbda.org.br)

#### Art 8º- 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**

8.1- 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.

8.2- Em **IMPRESSÃO ARTÍSTICA**, as notas maiores e menores são cortadas. É as três notas restantes são somadas.



8.3- Em caso de empates em Solo, Dueto, Dueto Misto, Equipe e Acrobática é realizado da seguinte forma:

8.3.1- 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 nota de IMPRESSÃO ARTÍSTICA da Rotina Livre irá decidir; se continuar empatado a nota de ELEMENTOS da Rotina Técnica irá decidir.

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

## **Art 9º- DEDUÇÕES E PENALIDADES NAS FIGURAS E ROTINAS**

### **9.1- PROVA DE FIGURAS**

9.1.1- 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.

9.1.2- 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.



9.1.3- 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.

## 9.2- PROVA DE ROTINA LIVRE

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

9.2.2- Se um ou mais competidores desistir 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.

9.2.3- 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.

9.2.4- 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.



9.2.5- **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.

9.2.6- 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.

9.2.7- No Dueto Misto Livre, meio ponto (0.5) de penalidade será deduzido do Painel de Impressão Artística por cada movimento adicional obrigatório não realizado (Dois movimentos na superfície conectados em deslocamento)

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

9.3- PROVA DE ROTINA COMBINADA:

9.3.1- Dois (2) pontos de penalidade serão dados na Nota da Rotina por cada item violado das Exigências Gerais.

9.3.2- Dois (2) pontos de penalidade serão dados na Nota de Elementos por cada violação em cada um dos Elementos Obrigatórios requeridos.





## Art 10º - 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.

10.1- 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. A Prova de Rotina Combinada não terá o somatório com a Prova de Figuras, e os atletas inscritos somente nesta prova poderão ou não fazer a Prova de Figuras.

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

10.3- 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.

10.4- A pontuação de Solo Masculino e Dueto Misto será utilizada para fins de Troféu. O somatório de pontos da Prova de Rotina Combinada contará apenas para o Troféu da Categoria Juvenil.

10.5- 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
<b>SOLO</b>	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>DUETO FEMININO E DUETO MISTO</b>	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
<b>EQUIPE</b>	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Avenida Presidente Vargas nº 463 - 7º andar  
Centro - Rio de Janeiro/RJ - CEP: 20.071-908  
CNPJ: 29.980.273/0001-21  
[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.org.br](mailto:cbda@cbda.org.br)

<b>ROTINA COMBINADA</b>	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
-----------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---

Art. 11º- Quaisquer questões que não estejam previstas nestes regulamentos serão decididas pela Diretoria da CBDA.



## REGULAMENTO DA CATEGORIA PRINCIPIANTE

### CAMPEONATO BRASILEIRO INFANTIL E JUVENIL DE NADO ARTÍSTICO 2023

**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 A o atleta não será mais considerado principiante.

**Art. 4º** Grupo de Idade:

#### 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)

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.

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

4.1.1- Será permitido que atletas nascidos no último ano da sua categoria sejam inscritos na categoria acima.

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



## FIGURAS DA CATEGORIA INFANTIL PRINCIPIANTE

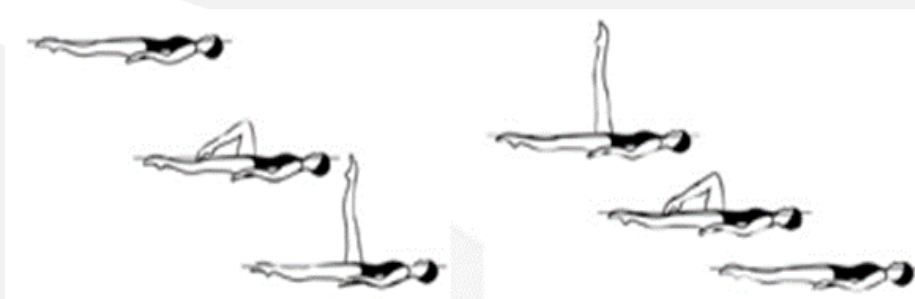
NOME DA FIGURA	DD
<b>Obrigatórias</b>	
1- 101 CANCÃ SIMPLES	1.6
2- VERTICAL SUBMERSA - VERTICAL - VERTICAL SUBMERSA	1.2
<b>Grupo 1</b>	
3- ROTAÇÃO DE ARIANA	1.7
4- 348 TORRE	1.9
<b>Grupo 2</b>	
3- VERTICAL COM JOELHO FLEXIONADO SUBMERSA + VERTICAL JOELHO FLEXIONADO + 180° SPIN	1.4
4- 401 PEIXA ESPADA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

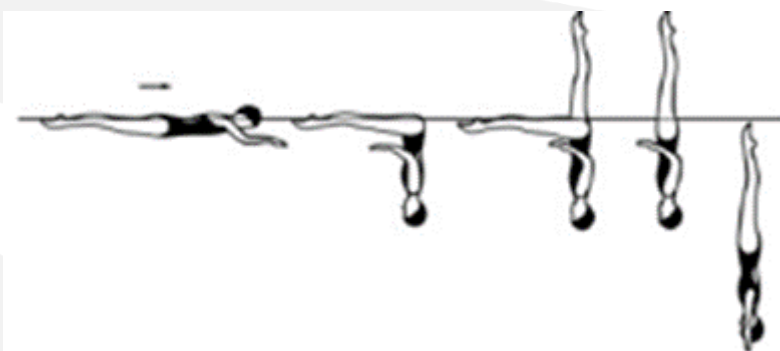
### 3- ROTAÇÃO DE ARIANA [DD]





#### 4- 348 TORRE [DD 1.9]

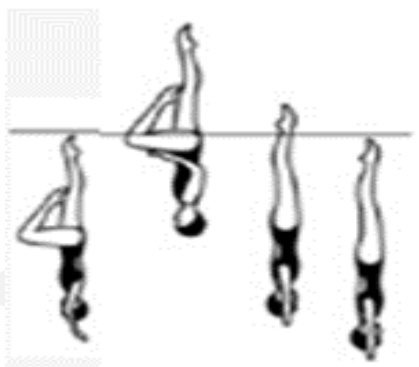
A partir da Posição de Frente uma Posição Carpada à Frente é assumida. Uma perna é elevada para assumir a Posição de Rabo de Peixe. A perna horizontal é elevada para assumir a Posição Vertical. Uma Descida de Vertical é executada.



#### **GRUPO 2**

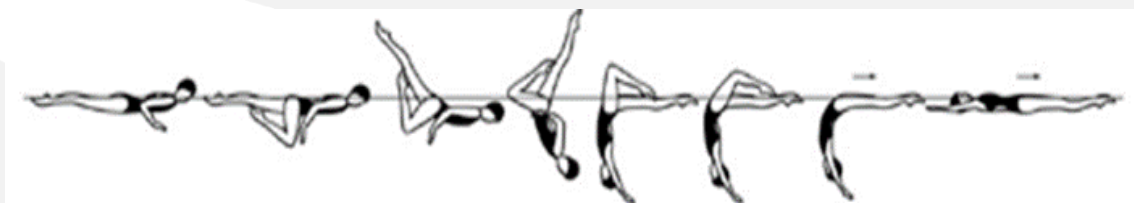
#### 3- VERTICAL DE JOELHO FLEXIONADA SUBMERSA + SUBIDA JOELHO FLEXIONADO + 180° SPIN [DD 1.4]

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 assumira 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**

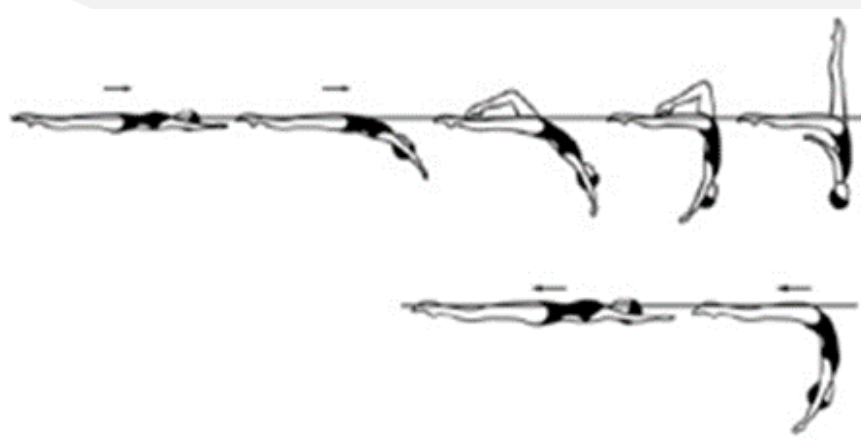
#### 3- 316 KIPNUS [DD1.4]

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
<b>Sessão A</b>	
<b>Grupo 1</b>	
1- FIGURA ADAPTADA FLAMINGO COM JOELHO FLEXIONADO	2.4
2- FIGURA ADAPTADA CICLONE	2.1



<b>Grupo 2</b>	
1- FIGURA ADAPTADA BARRACUDA AIRBORNE	2.4
2- FIGURA ADAPTADA DE PEIXE ESPADA COM ABERTURA	2.1
<b>Sessão B</b>	
<b>Grupo 3</b>	
1- FIGURA ADAPTADA BOTO PARAFUSO 360°	2.5
2- FIGURA ADAPTADA CISNE	2.0
<b>Grupo 4</b>	
1- FIGURA ADAPTADA VÊNUS ATÉ A SEGUNDA POSIÇÃO DE RABO DE PEIXE	2.5
2- FIGURA ADAPTADA ALBATROZ	2.0
<b>Sessão C</b>	
<b>Grupo 5</b>	
1- FIGURA ADAPTADA RIO SEM PARAFUSO	2.6
2- FIGURA ADAPTADA PASSO ATRÁS	1.9
<b>Grupo 6</b>	
1- FIGURA ADAPTADA IPANEMA ATÉ A POSIÇÃO CARPADA À FRENTE	2.6
2- FIGURA ADAPTADA KIP PARAFUSO 180°	1.9

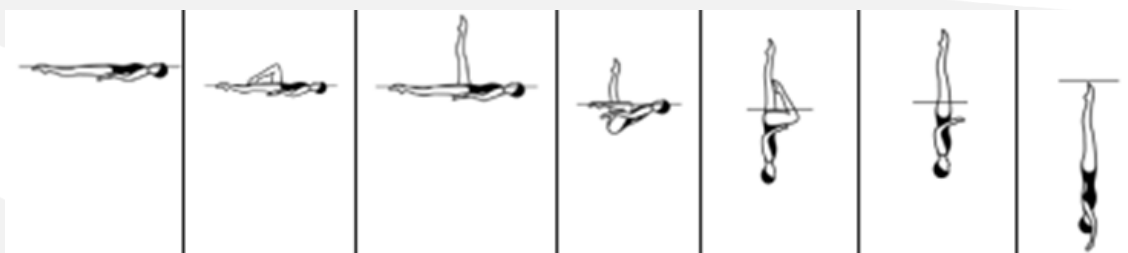
**SEÇÃO A**



## GRUPO 1

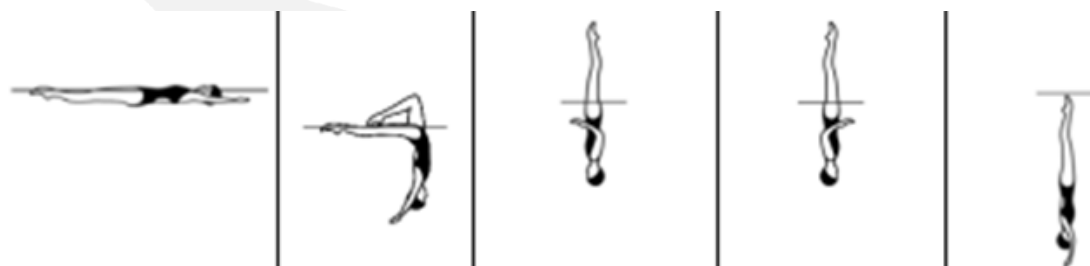
### 1- FIGURA ADAPTADA FLAMINGO COM JOELHO FLEXIONADO [DD 2.4]

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 180º) é realizado. Uma Descida de Vertical é realizada.



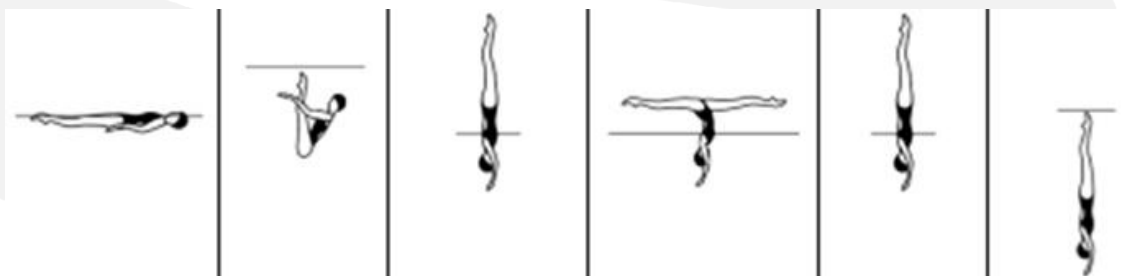




## GRUPO 2

### 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.



### 2- 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.



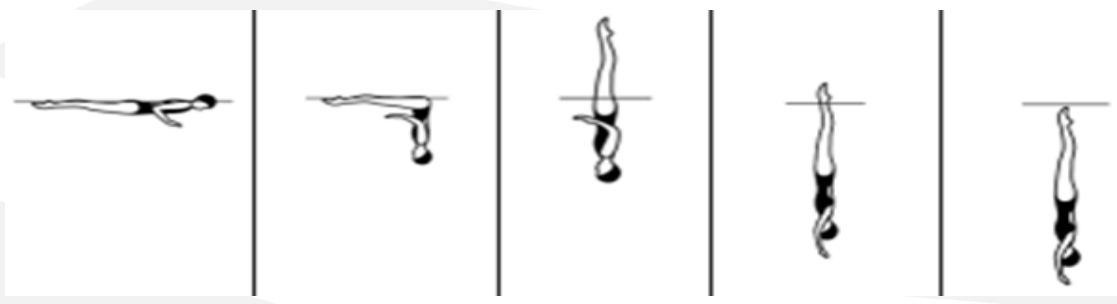
## **SEÇÃO B**

### GRUPO 3



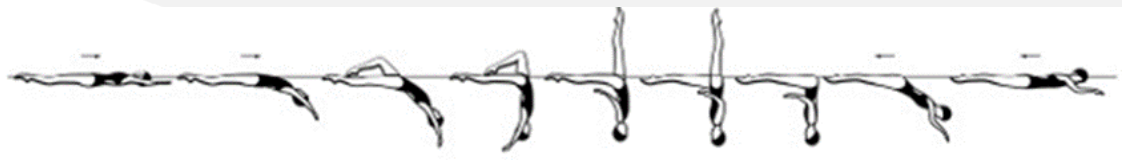
### 1- FIGURA ADAPTADA BOTO PARAFUSO 360° [DD 2.5]

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.



### 2- 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.

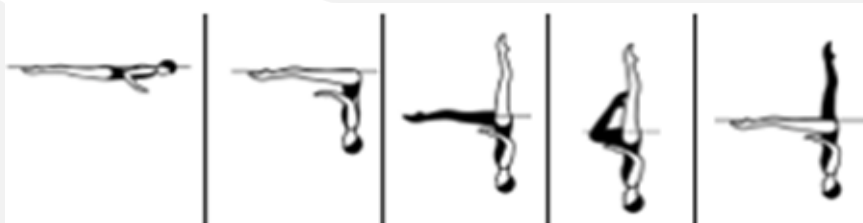


### GRUPO 4



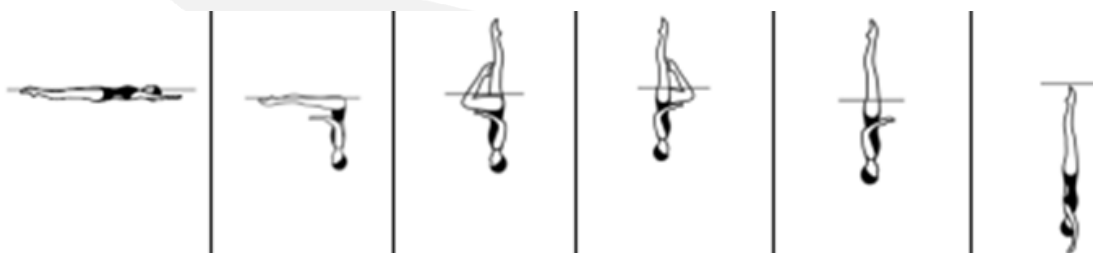
## 1- FIGURA ADAPTADA VÊNUS ATÉ A SEGUNDA POSIÇÃO DE RABO DE PEIXE [DD 2.5]

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.



## 2- 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

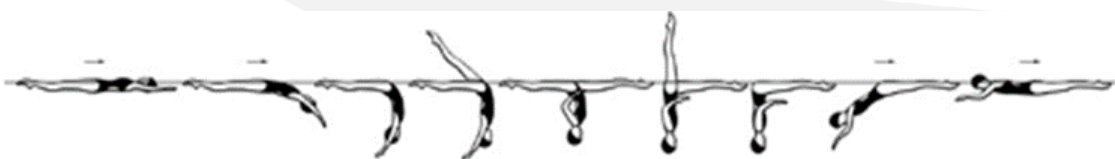
#### 1- FIGURA ADAPTADA RIO SEM PARAFUSO [DD 2.6]

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.



#### 2- 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.

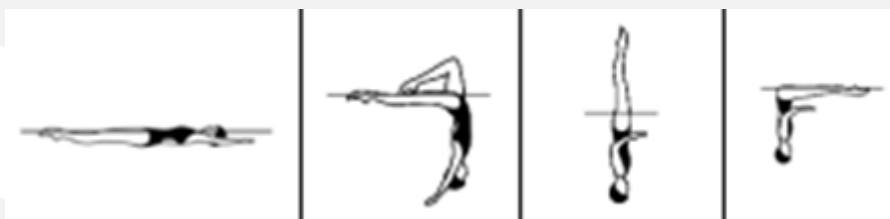




## **GRUPO 6**

### **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.



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Avenida Presidente Vargas nº 463 - 7º andar  
Centro - Rio de Janeiro/RJ - CEP: 20.071-908  
CNPJ: 29.980.273/0001-21  
[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.org.br](mailto:cbda@cbda.org.br)



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

INFANTIL PRINCIPIANTE	Tempo (+/- 5 seg)	Total de Elementos	Descrição
<b>Solo Feminino/Masculino Livre</b>	2:00	3	Total de 3 híbridas livres
<b>Dueto Feminino Livre</b>	2:30	4	Total de 3 híbridas livres e 1 par acrobático
<b>Dueto Misto Livre</b>	2:30	4	Total de 3 híbridas livres e 1 par acrobático <b>Elemento Obrigatório Adicional</b> 1 movimento de superfície conectado
<b>Equipe Livre</b>	3:00	5	Total de 3 híbridas livres e 2 acrobacias
JUVENIL PRINCIPIANTE	Tempo (+/- 5 seg)	Total de Elementos	Descrição
<b>Solo Feminino/Masculino Livre</b>	2:00	4	Total de 4 híbridas livres
<b>Dueto Feminino Livre</b>	2:30	5	Total de 4 híbridas livres e 1 par acrobático
<b>Dueto Misto Livre</b>	2:30	5	Total de 4 híbridas livres (sendo 1





			híbrida conectada) e 1 par acrobático <b>Elemento Obrigatório Adicional</b> 2 movimentos de superfície conectado
<b>Equipe Livre</b>	3:00	6	Total de 4 híbridas livres e 2 acrobacias <b>Elemento Obrigatório</b> Thrust Rotação de 360°  Tem que ser sincronizado e ao mesmo tempo por todos da equipe.
<b>Rotina Combinada (INFANTIL E JUVENIL)</b>	3:00	6	Total de 3 acrobacias + Transições Livres + 1x Híbrida de Solo + 1x Híbrida de Dueto + 3x Híbrida de Equipe

**- Limites de Thrusts e Rotações: Para as famílias 5 a 9 – limitadas no máximo de três técnicas vezes (3x) iguais por híbrida. – Atualização World Aquatics 05 de março de 2024.**

#### Exemplo 1 (uma declaração incorreta)

Elemento 1 declarado como: R3 R5 R6 R5 R6 F1 R6 R7 R7 R5 R7 R7

- Se todos os R5 declarados são realizados como a técnica “Twirl com 2 pernas”, então esse elemento irá para Base Mark porque um Twirl 360° com duas pernas foi repetido 4 vezes.

- A mesma coisa aconteceria no caso se todos os R7 declarados fossem realizados como “Two-Direction 360° - em que o limite diz 3x.

#### Exemplo 2 (declaração correta):

Elemento 1 declarado como: R5 R5 R6 R5 R6 F1 R6 R7 R7 R5 R7 R7



- **Dois R5** são performados como “Twirl 360° com duas pernas” e **dois R5** são performados como “Twist opening 360° VP to split”, nesse caso está OK.
- E **dois R7** forma performados como “Two Direction Twist 360°”, e **dois R7** foram performados como “Ünbalanced 360° Twist”, também está OK.

### Informações Gerais

- 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; e a Rotina Combinada.
- 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.

### Tempos de Apnéia

#### Processo da Apnéia:

- O técnico precisa preencher corretamente o coach card, colocando cada parte da rotina (transição, híbrida, acro) e o tempo correspondente as partes. Feito isso, já será possível verificar o tempo de apnéia total nas híbridas.
- Os cronometristas poderão usar os coach cards para verificar os tempos de híbridas.
- Haverá um **bônus de 40 pontos** para cada rotina que cumprir limite de tempo máximo para apnéia em híbridas, com uma tolerância de +/- 3seg. de diferença no tempo total.
- O bônus de 40 pontos será adicionado ao resultado final da rotina.
- O tempo de apnéia nas híbridas será calculado a partir da respiração para a



entrada na híbrida, até a primeira respiração na superfície após completar a híbrida:

- HÍBRIDA – o tempo cronometrado será entre as respirações. No momento da imersão até o momento da 1ª respiração.
- HÍBRIDA APÓS MERGULHO OU ACRO – o tempo de submersão é contado a partir do 1º movimento da híbrida até a primeira respiração
- HÍBRIDA SEGUIDA DE ACRO – no caso de ocorrer uma acrobacia exatamente após uma híbrida, o tempo de submersão inicia no momento da imersão, até o final do último movimento da híbrida, antes da acrobacia

Event:	Tempo Limite de rotina	Núm de Híbridas	% tempo De apnéia	Somatório de tempo de apnéia nas híbridas	% do tempo de transição e acrobacias	Somatório do tempo de transições e acrobacias
<b>INFANTIL</b>						
Solo	2:00	5	50%	1:00	50%	1:00
Dueto	2:30	5	50%	1:15	50%	1:15
Dueto Misto	2:30	5	50%	1:15	50%	1:15
Equipe	3:00	6	50%	1:30	50%	1:30
<b>JUVENIL</b>						
Solo	2:00	6	58%	1:10	42%	0:50
Dueto	2:30	6	50%	1:15	50%	1:15
Dueto Misto	2:30	5	50%	1:15	50%	1:15
Equipe	3:00	6	50%	1:30	50%	1:30
Combinada	3:00	5	50%	1:30	50%	1:30

- ATLETAS COMENÇAM OU TERMINAM A HÍBRIDA EM MOMENTOS DIFERENTES – nos movimentos em cadência, ou sequencias 4x4, 2x2x2x2... o tempo de apnéia inicia a contar quando o 1º atleta inicia a imersão, até o momento que o último atleta termina a híbrida com a respiração.



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Avenida Presidente Vargas nº 463 - 7º andar  
Centro - Rio de Janeiro/RJ - CEP: 20.071-908  
CNPJ: 29.980.273/0001-21  
[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.org.br](mailto:cbda@cbda.org.br)

**Art 8º- Quaisquer questões que não estejam previstas nestes regulamentos serão decididas pela Diretoria da CBDA.**