



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 / cbda@cbda.org.br

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS

REGULAMENTO DE NADO ARTÍSTICO 2024

CBI CAMPEONATO BRASILEIRO DE NADO ARTÍSTICO JUNIOR

CBI CAMPEONATO BRASILEIRO DE NADO ARTÍSTICO SENIOR

ESTE CAMPEONATO SERÁ REALIZADO EM PARCERIA DA CBDA COM A CBC

CRONOGRAMA DATAS CAMPEONATO BRASILEIRO	
09 de maio	Prazo final para a entrega das fichas de inscrição
16 de maio	Prazo final para pagamento
23 de maio	Prazo final para entrega dos coach cards Posteriormente os coach cards poderão ser alterados até o dia anterior da prova às 12h

Art. 1º - O Campeonato Brasileiro de Nado Artístico Junior e Campeonato Brasileiro de Nado Artístico Sênior 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.



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 / cbda@cbda.org.br

Art. 3º - Para participar do Campeonato Brasileiro Interclubes de Nado Artístico Junior e Sênior, 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 (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\$ 100,00.

Todos os arquivos e comprovantes deverão ser enviados para o e-mail 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 e-mail citado acima.

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



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 / cbda@cbda.org.br

ISS Coach Card v1.3.5

Integrated Sports Systems

COACH CARD

Club / Federation Name:	
Competition:	
Event:	<input checked="" type="radio"/> PRELIMS <input type="radio"/> FINALS <input type="radio"/> Solo Tech <input type="radio"/> Male Solo Tech <input type="radio"/> Duet Tech <input type="radio"/> Mixed Duet Tech <input type="radio"/> Solo Free <input type="radio"/> Male Solo Free <input type="radio"/> Duet Free <input type="radio"/> Mixed Duet Free <input checked="" type="radio"/> Team Tech <input type="radio"/> Team Free <input type="radio"/> Acrobatic <input type="radio"/> Combo
Theme:	
Name of competitor(s):	
Age Group:	

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- Data de nascimento;



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 / cbda@cbda.org.br

- 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:

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:



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 / cbda@cbda.org.br

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 96 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 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 (JUNIOR E SENIOR)

CATEGORIA	FEMININO	MASCULINO
JUNIOR	15 – 19 anos de idade (2009, 2008, 2007, 2006, 2005)	15 – 20 anos de idade (2009, 2008, 2007, 2006, 2005, 2004)
SENIOR	15 anos ou mais	15 anos ou mais

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 ano de 2010 (14 anos) compitam em ambas as categorias deste regulamento por ser o último ano da sua categoria.

4.1.2- O atleta que for pleitear qualquer seleção brasileira em 2025, ele deverá estar



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 / cbda@cbda.org.br

inscrito no Campeonato Brasileiro da sua categoria em 2024.

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 feminino (técnico+livre), 1 dueto misto e 1 equipe (técnica+livre+acrobática). No caso de algum clube participar com 3 atletas, ele terá direito a inscrever 1 solo feminino, 1 solo masculino, 1 dueto feminino (técnico+livre) 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 feminino 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 feminino 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 uma segunda equipe de 4 a 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 / cbda@cbda.org.br

atletas: Com 1 solo feminino, 1 solo masculino, mais 1 dueto feminino e 1 dueto misto ou mais uma equipe; os atletas desta segunda equipe não poderão pertencer à primeira equipe sequer como reservas

5.6- Será permitido um reserva na equipe, totalizando no máximo de 9 atletas inscritos na prova de equipe (categorias júnior e sênior).

5.6.1- Será permitido inscrever 1 atleta para reserva de dueto feminino em ambas as categorias (júnior e sênior). No congresso técnico deverá definir o dueto titular e a reserva será cortada. As atletas devem ser as mesmas na prova de dueto técnico e dueto livre.

5.6.2- Será permitida a inscrição de 1 atleta reserva para o Dueto Misto em ambas as categorias (júnior e sênior). O Dueto misto será composto por um atleta masculino e outro feminino. Para este campeonato é permitido que a atleta feminina seja a mesma que compõe o dueto feminino. O dueto misto técnico e livre não precisa ser com os mesmos atletas.

5.6.3- No Solo feminino e masculino de ambas as categorias, cada clube deverá competir com somente um atleta e, em caso de reserva na inscrição, a definição do atleta solista titular será no congresso técnico. Após a definição, o solo não poderá ser trocado.

5.6.4- A Equipe Técnica, Livre e Acrobática deverão ser compostas por pelo menos 4 e não mais que 8 atletas. Com 1 atleta de reserva. Poderão ser inscritos até 2 atletas



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 / cbda@cbda.org.br

masculinos. O número de atletas inscritos nestas três provas não poderá exceder 9 atletas. O técnico deverá indicar quem é o atleta reserva na inscrição, e ele poderá ser trocado entre as rotinas (respeitando o prazo de 2 horas antes da prova que será competida). Os atletas deverão ser os mesmos nas provas da equipe técnica, livre e acrobática.

5.7- No Campeonato Brasileiro Júnior e Sênior não teremos a prova de Rotina Combinada.

OBS.: Para possibilitar o pleito do Bolsa Atleta, é necessário que os atletas sejam os mesmos a nadar as rotinas técnica, livre e acrobática, em equipes e as rotinas técnica e livre, em duetos feminino respeitando o art. 5.6.1 e 5.6.4.

Art 6º- PROVAS DA COMPETIÇÃO

Nesse Campeonato serão realizadas as **PROVAS DE ROTINA TÉCNICA E ROTINA LIVRE** para as categorias de Júnior e Sênior.

- Prova de Solo Técnico Feminino/Masculino
- Prova de Solo Livre Feminino/Masculino
- Prova de Duetto Feminino (Livre+Técnico)
- Prova de Duetto Misto Técnico
- Prova de Duetto Misto Livre
- Prova de Equipe (Técnica+Livre+Acrobática)

Nas categorias Júnior e Sênior, o resultado para premiação e pontuação final de clubes, será:



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 / cbda@cbda.org.br

- Nas provas de **DUETO FEMININO**:

Será realizada a soma da pontuação da rotina técnica com a pontuação da rotina livre (as atletas devem ser as mesmas nas duas provas).

- Nas provas de **EQUIPE TÉCNICA, EQUIPE LIVRE E ACROBÁTICA**: Será realizada a soma da pontuação da rotina técnica, pontuação rotina livre e pontuação rotina acrobática (os atletas deverão ser os mesmos nas três provas – não excedendo 9 atletas). Poderá conter no máximo 2 atletas masculinos em cada rotina.

- Nas provas de **SOLO (FEMININO E MASCULINO) E DUETO MISTO**: As premiações de rotina livres e técnicas terão premiações separadas valendo cada uma 100% do resultado final.

CLARIFICAÇÃO

Visando atender um maior número de participantes por provas, e promover o crescimento do esporte em âmbito nacional, o resultado das provas olímpicas **continuará** sendo o somatório da pontuação da rotina técnica com a rotina livre (Formato Olímpico). No entanto, caso algum clube não nade uma das provas, a pontuação desta será zero; desde que haja a inscrição na prova e o envio do coach card das rotinas em questão.

Exemplo do resultado final: Prova de Dueto (Dueto Técnico 165,300 + Dueto Livre (não nadou) 0,000 = 165,300).

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

- Todos os tempos da tabela de Rotina Técnica (6.1) e 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 Técnico ou Livre; Equipe Técnica ou Livre; e a Rotina Acrobática.

- 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- SESSÃO DE ROTINA TÉCNICA (ELEMENTOS DA CATEGORIA JUNIOR/SENIOR):

I- Se 1 ou mais competidores omitir tudo ou parte do elemento ou realizar uma ação incorreta, ler o Art. XX deste regulamento referente às penalidades.

II- A Rotina Técnica será composta dos seguintes elementos obrigatórios #1 a #5 e podem ser realizados em qualquer ordem.

III- Elementos obrigatórios de #1 a #5 – É necessário que os elementos e graus de dificuldade para cada elemento selecionado para ser performado, assim como a ordem que será performada estejam declaradas e submetidas no Coach Card de cada Rotina Técnica. Este formulário deverá ser enviado antes da competição no prazo descrito neste regulamento.

IV- Híbridas livres e seus graus de dificuldade para cada híbrida selecionada, e a ordem que será performada, devem estar submetidas e declaradas no Coach Card para as



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 / cbda@cbda.org.br

Rotinas Técnicas. Este formulário deverá ser enviado antes da competição no prazo descrito neste regulamento.

V- Com exceção dos movimentos do deck, entrada e híbrida com ação conectada (Dueto Misto), Movimentos Acrobáticos (Equipe), Pares Acrobáticos (Dueto Feminino e Dueto Misto), Ação em cadência (Equipe) e Formação de Círculo (Equipe), os elementos obrigatórios, elementos livres e transições devem ser realizadas simultaneamente e olhando na mesma direção por todos os atletas dos duetos ou equipe.

VI- Movimentos adicionais podem ser performados imediatamente antes ou depois (cada respiração) dos elementos obrigatórios #1 a #5. Estes movimentos não irão adicionar nenhuma dificuldade extra nem serão considerados como híbrida adicional.

VII- Números de Elementos/Tempo de cada Rotina Técnica:

Senior/Junior	Tempo (+/- 5 seg)	Total de Element os	Descrição
Solo Feminino/Masculino Técnico	2:00	7	Total de 5 elementos e 2 Híbridas Livres.



Dueto Feminino Técnico	2:20	8	Total de 5 elementos; 2 Híbridas Livres e 1 Par Acrobático.
Dueto Misto Técnico	2:20	8	Total de 5 elementos; 2 Híbridas Livres (1 deverá conter uma híbrida conectada) e 1 Par Acrobático.
Equipe Técnica	2:50	9	Total de 5 elementos; 3 Híbridas Livres (1 deverá incluir uma ação em cadeia) e 1 elemento obrigatório acrobático.

- Limites de Thrusts e Rotações: Para as famílias 5 a 9 – limitadas no máximo de três vezes cada habilidade técnica (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 realizados como “Twirl 360° com duas pernas” e dois R5 são realizados como “Twist opening 360° VP to split”, nesse caso está OK.

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

Recomendações para todas as Rotinas Técnicas:

É fortemente recomendado para a clareza de julgamento que os elementos obrigatórios de #1 a #5 sejam separados por outros elementos livres ou transições.

6.1.1- ELEMENTOS DE SOLO FEMININO/MASCULINO

ELEMENTO 1

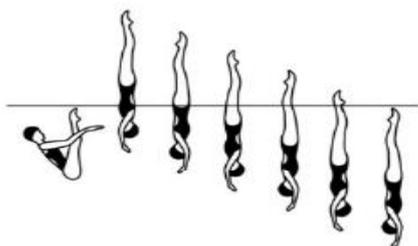
1A - THRUST CONTINUOUS SPIN 720°:

A partir da **Posição Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares à superfície, uma *Barracuda com Parafuso Contínuo 720°* é executada (2 rotações). [DD 2.7]



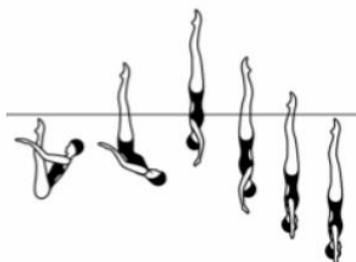
CONFEDERAÇÃO
BRASILEIRA
DE DESPORTOS
AQUÁTICOS

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 / cbda@cbda.org.br



1B – THRUST SPINNING 360°:

A partir da **Posição Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares à superfície, uma *Barracuda com Parafuso 360°* é executada (1 rotação). [DD 2.1]



ELEMENTO 2

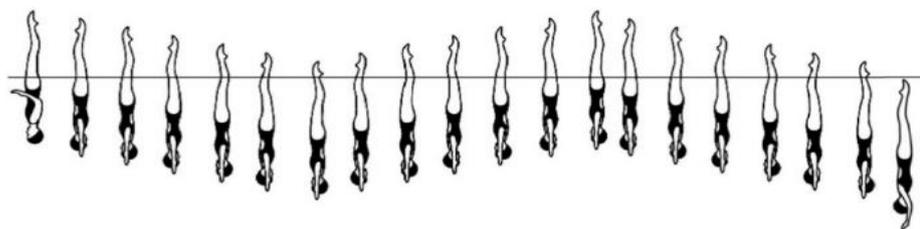
2A – COMBINED SPIN 1080° - CONTINUOUS SPIN 1080°:

A partir de uma **Posição Vertical**, um *Parafuso Combinado de 1080°* é executado (3 rotações + 3 rotações). Continuando na mesma direção e sem pausa um *Parafuso Contínuo de 1080°* (3 rotações) é executado. [DD 3.0]



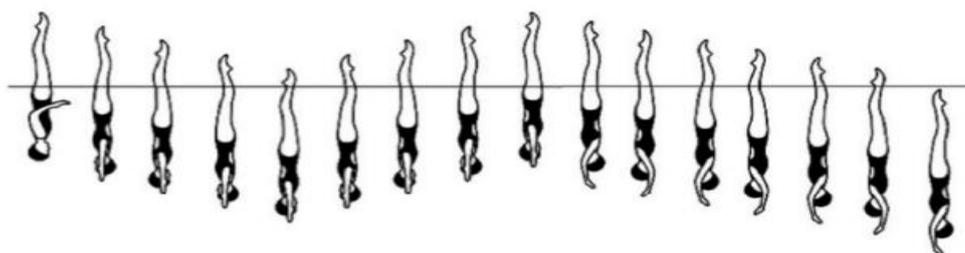
CONFEDERAÇÃO
BRASILEIRA
DE DESPORTOS
AQUÁTICOS

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 / cbda@cbda.org.br



2B – COMBINED SPIN 720° - CONTINUOUS SPIN 720°:

A partir de uma **Posição Vertical**, um *Parafuso Combinado de 720°* é executado (2 rotações + 2 rotações). Continuando na mesma direção e sem pausa um *Parafuso Contínuo 1080°* (3 rotações) é executado. [DD 2.7]



ELEMENTO 3

3 - SWORDFISH STRAIGHT LEG – KNIGHT

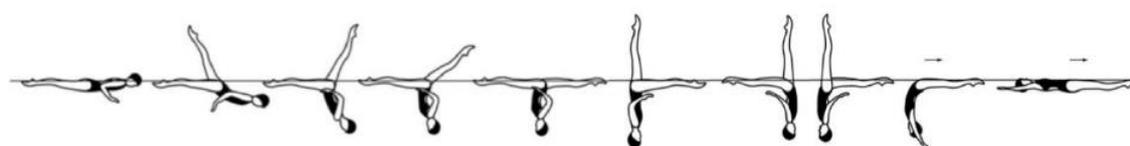
A partir de uma **Posição Vertical**, as costas se arqueiam ao elevar uma das pernas em um ângulo de 180° por cima da superfície para uma **Posição de Abertura**. Uma rotação de quadril de 180° é executada enquanto a perna da frente é rapidamente levantada para assumir uma **Posição de Rabo de Peixe**. Mantendo o alinhamento vertical do corpo e uma



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 / cbda@cbda.org.br

velocidade acelerada, o pé da perna horizontal se move em um ângulo horizontal de 180° na superfície da água para a **Posição de Cavaleiro** e com movimento uniforme e continuando na mesma direção uma rotação adicional de 180° é executada. A perna vertical realiza uma descida para a **Posição de Arco de Superfície** e em movimento uniforme; uma finalização de *Arco para Posição de Costas* é executada. [DD 3.2]



ELEMENTO 4

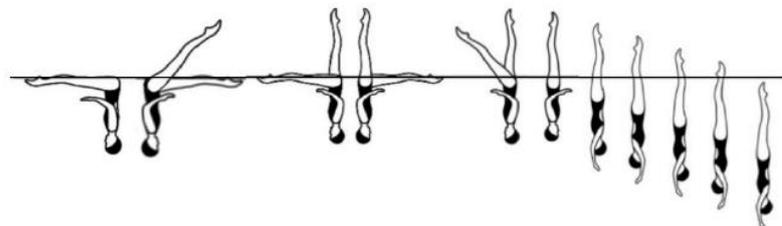
4A – FISHTAIL HALF TWIST – CONTINUOUS SPIN 720°

A partir da **Posição de Carpada à Frente**, uma rotação de 360° é executada ao mesmo tempo que uma perna é elevada para a **Posição de Rabo de Peixe**. Continuando na mesma direção um *Meio Giro* na **Posição de Rabo de Peixe** é executado. Continuando na mesma direção uma outra rotação de 360° é executada, ao mesmo tempo que a perna horizontal é elevada para uma **Posição Vertical**. Continuando na mesma direção, um *Parafuso Contínuo de 720°* (2 rotações) é executado. [DD 2.6]



CONFEDERAÇÃO
BRASILEIRA
DE DESPORTOS
AQUÁTICOS

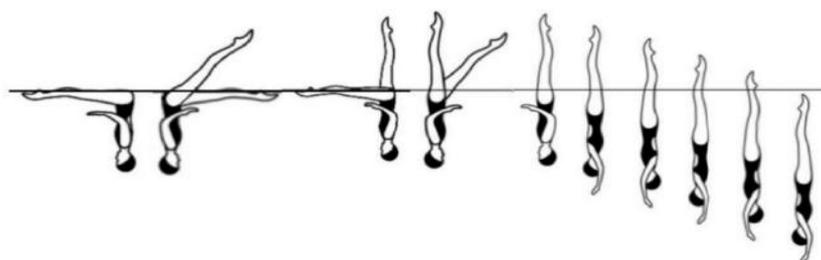
Avenida Presidente Vargas nº 463 - 7º andar
Centro - Rio de Janeiro/RJ - CEP: 20.071-908
CNPJ: 29.980.273/0001-21
www.cbda.org.br / cbda@cbda.org.br



Clarificação: Todas as rotações são executadas na mesma direção; a partir da PB 10 **Posição de carpada à frente**, qualquer uma das pernas pode ser levantada; o pé da perna horizontal deve permanecer na superfície da água durante toda a rotação de 360° da **Posição de Rabo de Peixe**, e no *meio giro* na Posição **de Rabo de Peixe**.

4B – FISHTAIL – CONTINUOUS SPIN 720°

A partir de uma **Posição Carpada à Frente**, uma rotação de 360° é executada ao mesmo tempo em que uma perna é elevada para a **Posição de Rabo de Peixe**. Continuando na mesma direção uma outra rotação de 360° é executada, ao mesmo tempo em que a perna horizontal é elevada para a **Posição Vertical**. Continuando na mesma direção um *Parafuso Contínuo de 720°* (2 rotações) é executado. [DD 2.6]

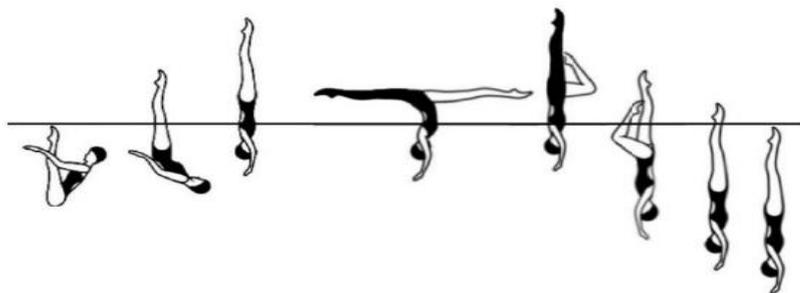


ELEMENTO 5



5A – ROCKET SPLIT BENT KNEE JOINING 360°

A partir de **Posição de Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares à superfície, um *Impulso* é executado até a **Posição Vertical**. Mantendo a máxima altura, as pernas se abrem rapidamente para assumir uma **Posição de Abertura Aérea**. A perna de trás é rapidamente levantada para a vertical e a perna da frente se dobra para assumir uma **Posição Vertical de Joelho Flexionado**. Um *parafuso rápido de 360°* é executado enquanto o joelho flexionado se estende para a **Posição Vertical** completando o movimento quando os tornozelos alcançam a superfície da água seguido por uma *Descida de Vertical* no mesmo tempo do *Impulso*. [DD 2.4]



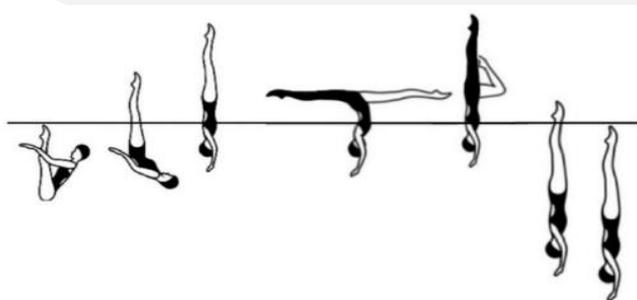
Clarificação: Todos os movimentos são executados rapidamente; BP11 **Posição de Carpada atrás Submersa** é executada com as pernas perpendiculares à superfície da água; tolerância do BM9 *Impulso*: o desvio tolerado para a ação do impulso é única e permite que as pernas se afastem da linha vertical em até 15°; ver a referência BM9 *Thrust*

5B – ROCKET SPLIT BENT KNEE

A partir de **Posição de Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares à superfície, um *Impulso* é executado até a **Posição Vertical**. Mantendo a máxima altura,



as pernas se abrem rapidamente para assumir uma **Posição de Abertura Aérea**. A perna de trás é rapidamente levantada para a vertical e a perna da frente se dobra para assumir uma **Posição Vertical de Joelho Flexionado**. Uma *Descida de Vertical* é executada estendendo o joelho flexionado para a **Posição Vertical** completa quando os tornozelos atingirem a superfície da água, seguido de uma *Descida de Vertical* ao mesmo tempo que o *Impulso* [DD 2.1]



ELEMENTOS DE SOLO TÉCNICO FEMININO E MASCULINO OBRIGATÓRIOS

- #6 Duas (2) híbridas livres devem ser performadas. E podem ser colocadas em qualquer lugar da rotina.

6.1.2- ELEMENTOS DE DUETO FEMININO

ELEMENTO 1

1A – WALKOVER BACK CLOSING 360° - CONTINUOUS SPIN 1080°

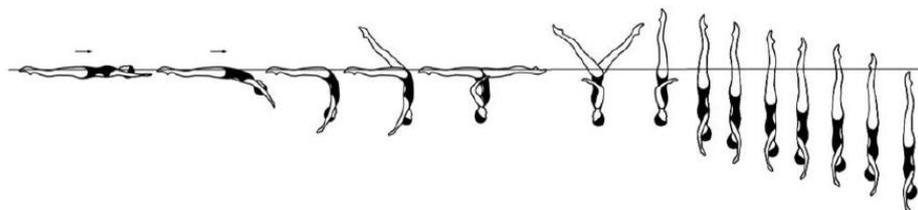


CONFEDERAÇÃO
BRASILEIRA
DE DESPORTOS
AQUÁTICOS

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 / cbda@cbda.org.br

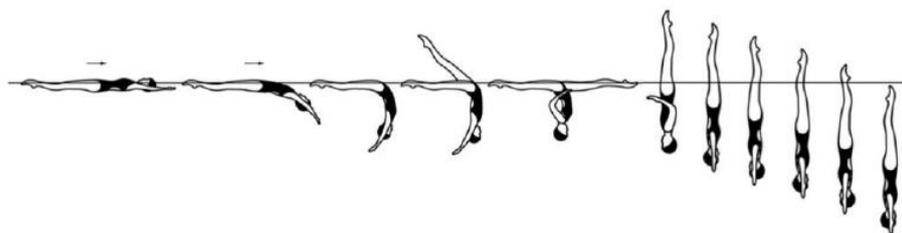
A partir de uma **Posição de Costas** para uma *Posição de Arco de Superfície* é assumida. Uma das pernas é elevada num ângulo de 180° acima da superfície até uma **Posição de Abertura**. Uma rotação de 360° é executada, ao mesmo tempo que as pernas simetricamente se fecham para uma **Posição Vertical**. Continuando na mesma direção um *Parafuso Contínuo de 1080°* (3 rotações) é executado. [DD 3.0]

Clarificação: todas as rotações são executadas para a mesma direção. MB13f *Parafuso Contínuo* é executado rapidamente.



1B – WALKOVER BACK CLOSING 180° - CONTINUOUS SPIN 720°

A partir de uma **Posição de Costas** uma *Posição de Arco de Superfície* é assumida. Uma perna é elevada num ângulo de 180° acima da superfície para uma **Posição de Abertura**. Uma rotação de 180° é executada, ao mesmo tempo que as pernas simetricamente se fecham para uma **Posição Vertical**. Continuando na mesma direção um *Parafuso Contínuo de 720°* (2 rotações) é executado. [DD 2.5]

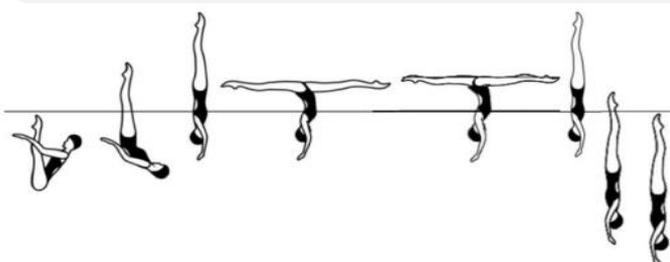




ELEMENTO 2

2A – ROCKET SPLIT ALTERNATING LEGS – SPINNING 180°

A partir de uma **Posição de Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares à superfície, um *Impulso* é executado para a **Posição Vertical**. Mantendo a máxima altura, as pernas se abrem rapidamente para assumir duas **Posições de Abertura Aérea** alternadas. As pernas rapidamente se juntam novamente para a **Posição Vertical**. Um *parafuso rápido de 180°* é executado, finalizando com uma descida de vertical. [DD 2.8]



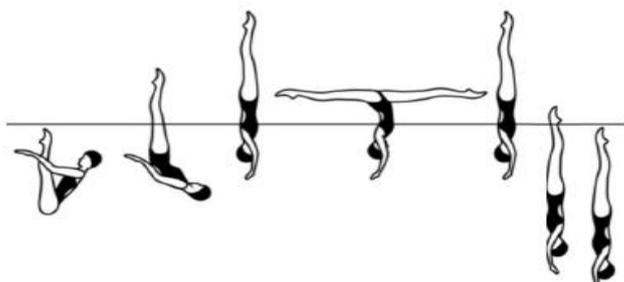
2B – ROCKET SPLIT – SPINNING 180°

A partir de uma Posição de Carpada Atrás Submersa, com as pernas perpendiculares à superfície, um *Impulso* é executado para a Posição Vertical. Mantendo a máxima altura, as pernas se abrem rapidamente para assumir uma Posição de Abertura Aérea. As pernas rapidamente se juntam novamente para a Posição Vertical. Um *parafuso rápido de 180°* é executado até os tornozelos, finalizando com uma descida de vertical. [DD 2.4]



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 / cbda@cbda.org.br



Clarificação: Todos os movimentos são executados rapidamente; PB11 **Posição de Carpada atrás submersa** é executada com as pernas perpendiculares a superfície da água; tolerância do BM9 *Impulso*: o desvio tolerado para a ação do impulso é única e permite que as pernas se afastem da linha vertical em até 15º; ver a referência BM9 *Thrust*

ELEMENTO 3

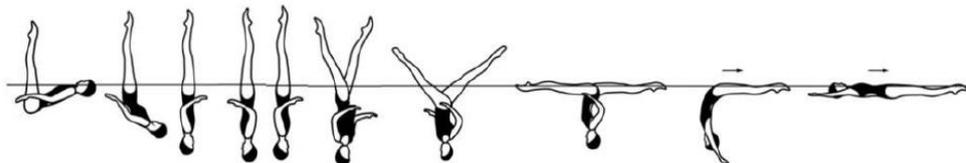
3A – FLAMINGO FULL TWIST HYBRID

A partir da **Posição de Cancã Duplo na Superfície**, mantendo a posição vertical das pernas, os quadris se levantam enquanto o tronco é desenrolado para a **Posição Vertical**. Um *giro de 360º* é executado. Continuando na mesma direção e sem pausa uma rotação adicional de 180º é executada enquanto as pernas se abrem simetricamente para assumir uma **Posição de Abertura**. Uma *Saída Passo à Frente* é executada. [DD 2.9]



CONFEDERAÇÃO
BRASILEIRA
DE DESPORTOS
AQUÁTICOS

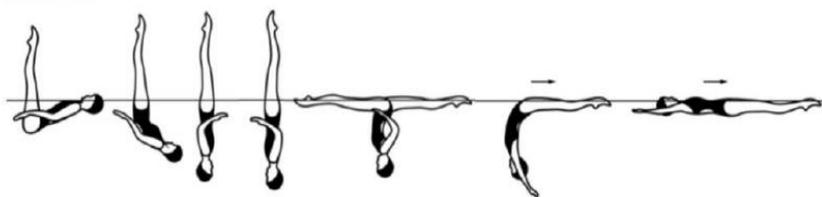
Avenida Presidente Vargas nº 463 - 7º andar
Centro - Rio de Janeiro/RJ - CEP: 20.071-908
CNPJ: 29.980.273/0001-21
www.cbda.org.br / cbda@cbda.org.br



Clarificação: todas as rotações são executadas na mesma direção. A partir da PB6 Vertical, qualquer perna pode ser a perna da frente para assumir a PB16 **Posição de Abertura**.

3B – FLAMINGO HALF TWIST HYBRID

A partir da **Posição de Cancã Duplo na Superfície**, mantendo a posição vertical das pernas, os quadris se levantam enquanto o tronco é desenrolado para a **Posição Vertical**. Um *giro de 180°* é executado. Sem pausa as pernas se abrem simetricamente para assumir uma **Posição de Abertura**. Uma *Saída de Passo à Frente* é executada. [DD 2.6]



ELEMENTO 4

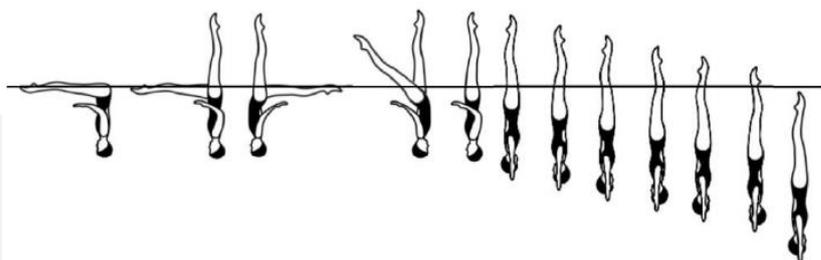
4A - FISHTAIL - KNIGHT - CONTINUOUS SPIN 1080°



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 / cbda@cbda.org.br

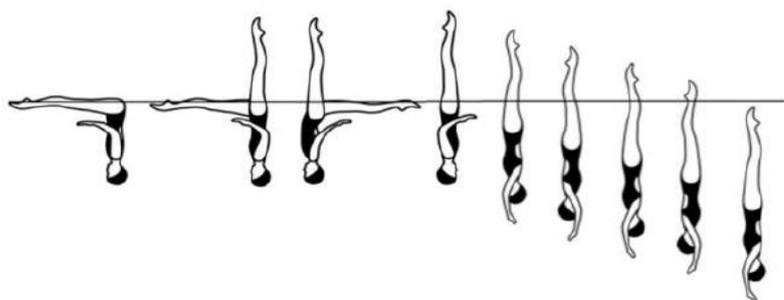
A partir de uma **Posição de Carpada à Frente**, uma perna é elevada para uma **Posição de Rabo de Peixe**. A perna horizontal é rapidamente elevada em um ângulo de 180° para assumir uma **Posição de Cavaleiro**. Um rápido giro de 360° é executado ao mesmo tempo em que a perna horizontal é elevada para uma **Posição Vertical**. Continuando na mesma direção um *Parafuso Contínuo de 1080°* (3 rotações) é executado. [DD 3.2]



Clarificação: Todos os movimentos são executados rapidamente a partir da PB8 **Rabo de Peixe**

4B - FISHTAIL - KINIGHT - CONTINUOS SPIN 720°

A partir de uma **Posição de Carpada à Frente**, uma perna é elevada para uma **Posição de Rabo de Peixe**. A perna horizontal é rapidamente elevada em um ângulo de 180° para assumir uma **Posição de Cavaleiro**. Um *rápido giro de 180°* é executado ao mesmo tempo em que a perna horizontal é elevada para uma **Posição Vertical**. Continuando na mesma direção um *Parafuso Contínuo de 720°* (2 rotações) é executado. [DD 2.7]



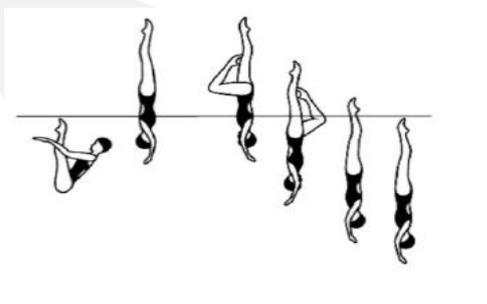


ELEMENTO 5

5A - THRUST BENT KNEE TWIRL SPIN 360°

A partir de uma **Posição de Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares à superfície, um *Impulso* é executado para a **Posição Vertical**. Uma perna é flexionada para a **Posição de Vertical com Joelho Flexionado** ao mesmo tempo em que um *giro rápido de 180°* é executado. Continuando na mesma direção e sem pausas um *rápido parafuso de 360°* é executado ao mesmo tempo em que o joelho flexionado é estendido para se juntar numa **Posição Vertical** completa ao mesmo tempo em que os tornozelos alcançam a superfície da água, seguido de uma *Descida de Vertical* ao mesmo tempo que o impulso.

[DD 2.3]



5B - THRUST - BENT KNEE TWIRL

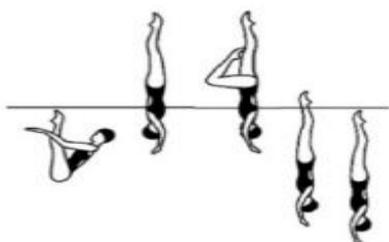
A partir de uma **Posição de Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares à superfície, um *Impulso* é executado para a **Posição Vertical**. Uma perna é flexionada para a **Posição de Vertical com Joelho Flexionado** ao mesmo tempo em que um *giro rápido*



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 / cbda@cbda.org.br

de 180° é executado. Sem pausas uma *Descida de Vertical* é executada ao mesmo tempo em a perna com joelho flexionado se estende para vertical para se juntar em uma **Posição de Vertical** completa assim que os tornozelos alcançarem a superfície da água, seguido de uma **Descida de Vertical** ao mesmo tempo que o *Impulso*. [DD 2.1]



Clarificação: todos os movimentos são executados rapidamente; PB11 **Posição de Carpada atrás submersa** é executada com as pernas perpendiculares a superfície da água; tolerância do BM9 *Impulso*: o desvio tolerado para a ação do impulso é única e permite que as pernas se afastem da linha vertical em até 15°; ver a referência BM9 *Thrust*

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS DE DUETO TÉCNICO FEMININO ADICIONAIS

- #6 Duas (2) híbridas adicionais devem ser executadas. Podem ser colocadas em qualquer lugar da rotina.

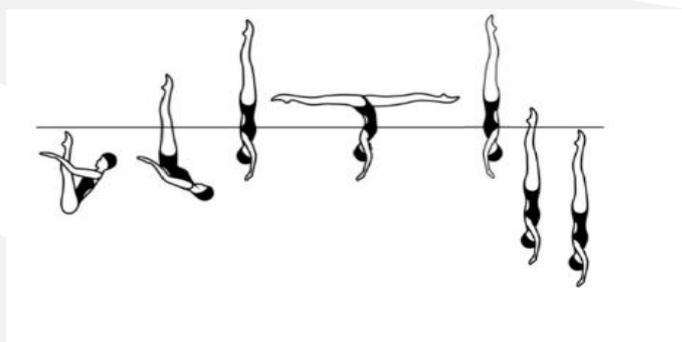
6.1.3 ELEMENTOS DE DUETO MISTO



ELEMENTO 1

1A - ROCKET SPLIT TWIRL SPIN 180°

A partir de uma **Posição de Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares à superfície, um *Impulso* é executado para a **Posição Vertical**. Mantendo a altura máxima, as pernas se abrem rapidamente para assumir uma **Posição de Abertura Aérea**. Um *giro rápido de 180°* é executado, ao mesmo tempo em que as pernas simetricamente se fecham para uma **Posição Vertical**. Continuando na mesma direção um *rápido parafuso de 180°* é executado. [DD 2.7]



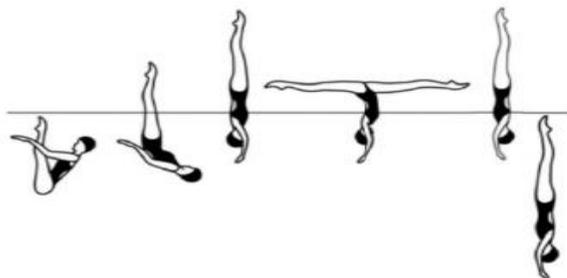
1B - ROCKET SPLIT TWIRL

A partir de uma **Posição de Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares a superfície, um *Impulso* é executado para a **Posição Vertical**. Mantendo a altura máxima, as pernas se abrem rapidamente para assumir uma **Posição de Abertura Aérea**. Um *giro rápido de 180°* é executado, ao mesmo tempo em que as pernas simetricamente se fecham para uma **Posição Vertical**. Uma *Descida de Vertical* é executada ao mesmo tempo que o *Impulso*. [DD 2.5]



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 / cbda@cbda.org.br



Clarificação: Todos os movimentos são executados rapidamente. PB11 **Posição de Carpada atrás submersa** é executada com as pernas perpendiculares a superfície da água; tolerância do BM9 *Impulso*: o desvio tolerado para a ação do impulso é única e permite que as pernas se afastem da linha vertical em até 15°; ver a referência BM9 *Thrust*

ELEMENTO 2

2A - FRONT PIKE - VERTICAL 360° ROTATION - FULL TWIST TO BENT KNEE - CONTINUOUS SPIN 720°

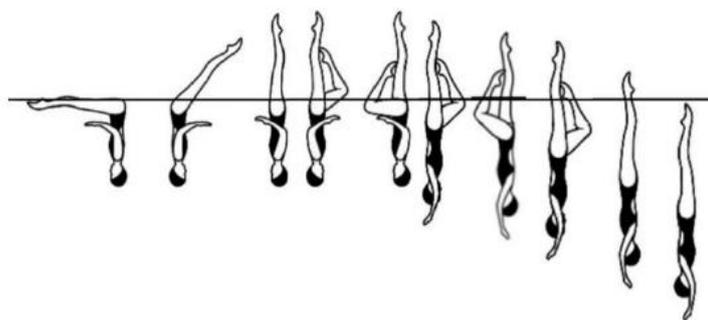
A partir de uma **Posição Carpada à Frente**, as pernas são elevadas para uma **Posição Vertical de Joelho Flexionado** ao mesmo tempo em que uma rotação de 360° é executada. Continuando na mesma direção um *giro completo de 360°* é executado ao mesmo tempo em que uma perna se flexiona para a **Posição Vertical de Joelho Flexionado**. Continuando na mesma direção um *Parafuso Contínuo de 720°* (2 rotações) é executado ao mesmo tempo em que o joelho é flexionado é estendido se juntando para **Posição Vertical**, que se completa ao mesmo tempo em que os tornozelos alcançam a superfície da água e continua girando até submergir. [DD 2.4]



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 / cbda@cbda.org.br

Clarificação: todas as rotações são executadas na mesma direção; MB13 *Parafuso Contínuo* é executado rapidamente.



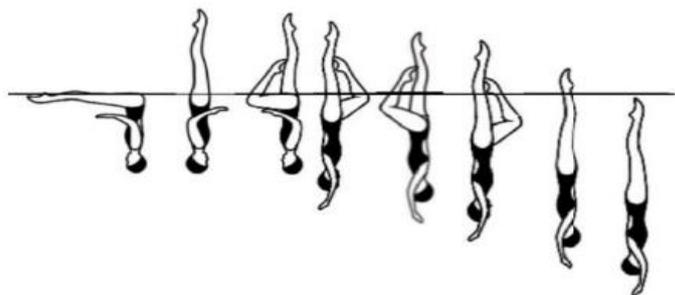
2B - FRONT PIKE - VERTICAL 180° ROTATION - ½ TWIST TO BENT KNEE - CONTINUOUS SPIN 720°

A partir de uma **Posição Carpada à Frente**, as pernas são elevadas para uma **Posição Vertical de Joelho Flexionado** ao mesmo tempo em que uma rotação de 180° é executada. Continuando na mesma direção *um giro de 180°* é executado ao mesmo tempo em que uma perna se flexiona para a **Posição de Vertical com Joelho Flexionado**. Continuando na mesma direção um *Parafuso Contínuo de 720°* (2 rotações) é executado ao mesmo tempo em que o joelho é flexionado é estendido se juntando em uma **Posição Vertical** completa ao mesmo tempo em que os tornozelos alcançam a superfície da água e continua até submergir. [DD 2.2]



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 / cbda@cbda.org.br



ELEMENTO 3

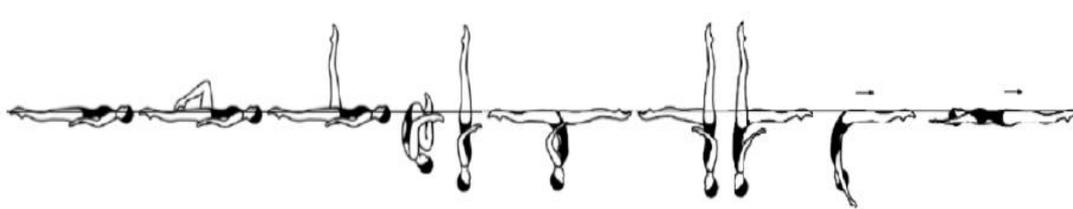
3 - LONDON HYBRID

Se assume uma *Perna de Cancã* seguida de uma meia Cambalhota Grupada Atrás ao mesmo tempo em que as duas pernas se juntam para uma **Posição Grupada invertida**, enquanto as canelas se mantêm perpendiculares à superfície da água. O tronco se desenrola rapidamente ao mesmo tempo em que rapidamente as pernas se estendem para assumir uma **Posição de Vertical** e mantendo o alinhamento da linha vertical com quadril, cabeça e pés. As pernas simetricamente descem para uma **Posição de Abertura**, e sem nenhuma pausa uma rápida rotação do quadril de 180° é executada ao mesmo tempo em que a perna da frente é elevada para assumir uma **Posição de Rabo de Peixe**. A perna horizontal é rapidamente elevada realizando um arco de 180° para assumir uma **Posição de Cavaleiro**. A perna vertical desce para assumir uma **Posição de Arco de Superfície**, e em movimento uniforme uma *Saída de Arco de Superfície para a Posição de Costas* é executada. [DD 3.3]



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 / cbda@cbda.org.br



Clarificação: Da PB9 **Grupada Atrás** Invertida, para a PB6 **Posição Vertical**, da PB16 **Posição de Abertura** para a PB 8 **Rabo de Peixe**, e da PB8 **Rabo de Peixe** para BP17 **Cavaleiro**, são executadas rapidamente; O MB1 *Subida de Cancã* é executado parado, segundo descrição do movimento.

ELEMENTO 4

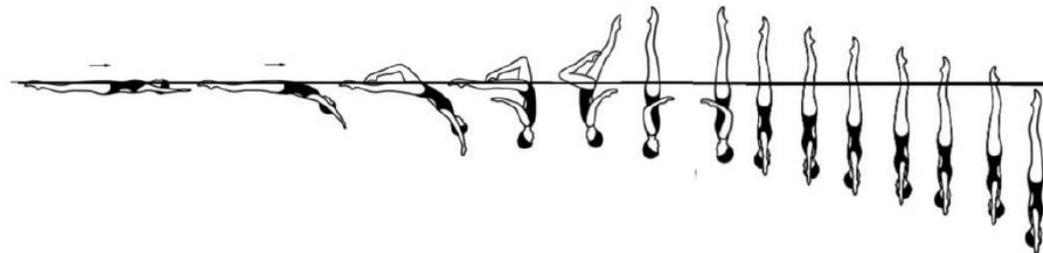
4A - NOVA HYBRID - HALF TWIST - CONTINUOUS SPIN 1080°

A partir de uma **Posição de Costas** se assume uma *Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado*. As pernas se elevam e se juntam simultaneamente para assumir uma **Posição Vertical**, ao mesmo tempo em que um *giro de 360°* é executado. Continuando na mesma direção e sem pausas, um *giro de 180°* é executado. Continuando na mesma direção e sem pausas um *Parafuso Contínuo de 1080°* (3 rotações) é executado. [DD 3.0]



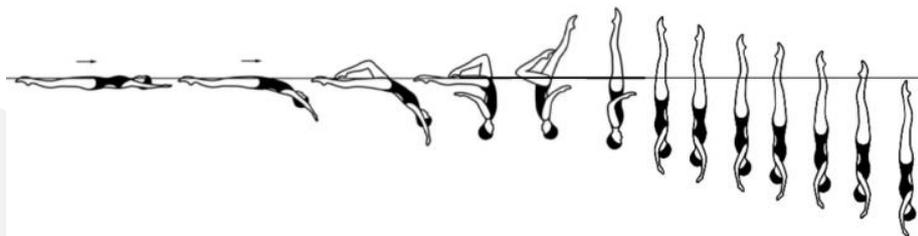
CONFEDERAÇÃO
BRASILEIRA
DE DESPORTOS
AQUÁTICOS

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 / cbda@cbda.org.br



4B - NOVA HYBRID - CONTINUOUS SPIN 1080°

A partir de uma **Posição de Costas** se assume uma *Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado*. As pernas se elevam e se juntam simultaneamente para assumir uma **Posição Vertical**, ao mesmo tempo em que um **giro de 360°** é executado. Continuando na mesma direção e sem pausas um *Parafuso Contínuo de 1080°* (3 rotações) é executado. [DD 2.6]



Clarificação: Todas as rotações são executadas na mesma direção; o MB13 *Parafuso Contínuo* é executado rapidamente.

ELEMENTO 5

FISHTAIL HYBRID AIRBORNE POSITION

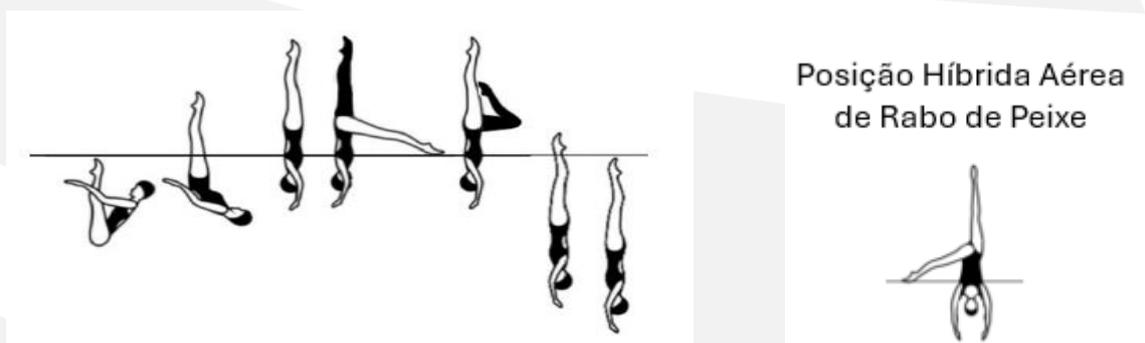
5A - THRUST FISHTAIL HYBRID BENT KNEE TO VERTICAL SPINNING 180°



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 / cbda@cbda.org.br

A partir de uma **Posição de Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares à superfície da água, um *Impulso* é executado para a **Posição Vertical**. Sem perda de altura, uma perna é abaixada rapidamente para uma posição aérea entre a **Posição de Rabo de Peixe Lateral** e a **Posição de Rabo de Peixe** com o pé da perna abaixada tocando a superfície da água. A perna horizontal é rapidamente elevada ao mesmo tempo em que a perna vertical é rapidamente abaixada para assumir a **Posição Vertical de Joelho Flexionado**. Um *parafuso rápido de 180°* é executado, ao mesmo tempo em que o joelho flexionado se estende para se juntar a **Posição Vertical** completa ao mesmo tempo que o tornozelo alcança a superfície da água seguida de uma *Descida de Vertical*. [DD 2.4]



Clarificação: Uma perna é rapidamente baixada para uma posição entre o Rabo de Peixe Lateral e a posição de Rabo de Peixe, com o pé da perna baixada tocando a superfície da água. O corpo é estendido à posição vertical e o quadril deve estar em linha horizontal.

5B - THRUST FISHTAIL HELICOPTER SPINNING 180°

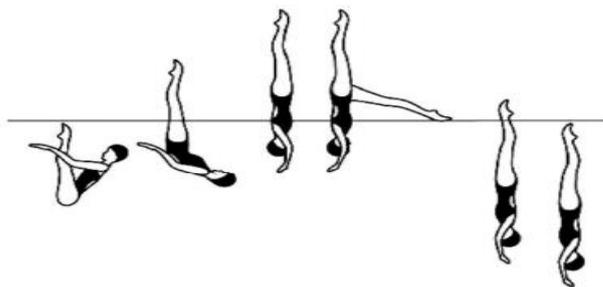
A partir de uma **Posição de Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares à superfície da água, um *Impulso* é executado para a **Posição Vertical** e sem perda de altura, uma perna é abaixada rapidamente para uma posição aérea da **Posição de Rabo de Peixe** com o pé da perna abaixada tocando a superfície da água. Uma *rápida Rotação*



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 / cbda@cbda.org.br

de *Helicóptero com parafuso de 180°* é executado com a perna horizontal se elevando para uma **Posição Vertical** durante a rotação e completando ao mesmo tempo em que os tornozelos alcançam a superfície da água seguida de uma *Descida de Vertical*. [DD 2.1]



Clarificação: Todos os movimentos são executados rapidamente; PB11 Posição de Carpada Atrás Submersa é executada com as pernas perpendiculares a superfície da água; Tolerância do MB9 Thrust: O único desvio tolerado na ação do Thrust permite que as pernas estejam 15° fora da linha vertical.

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS DE DUETO MISTO TÉCNICO ADICIONAIS

- #6 Duas (2) híbridas adicionais, uma delas deve incluir uma híbrida conectada, e um (1) par de acrobacia deve ser performado. Estes podem ser colocados em qualquer lugar da rotina.

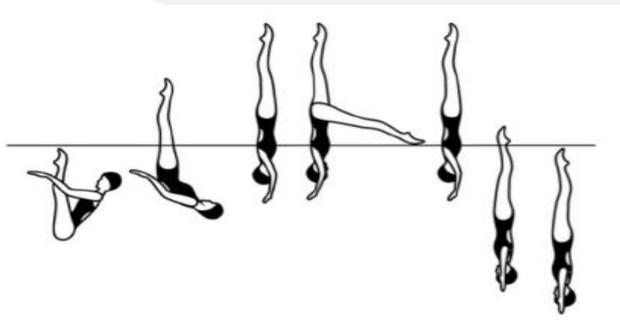
6.1.4 ELEMENTOS DE EQUIPE

ELEMENTO 1



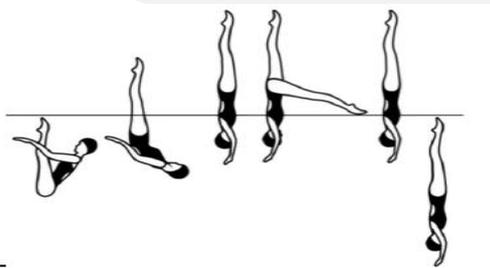
1A - FLYING FISH HYBRID SPINNING 180°

A partir de uma **Posição de Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares à superfície, um *Impulso* é executado para a **Posição Vertical** e sem perda de altura uma perna é abaixada rapidamente para **Posição de Rabo de Peixe** aérea. Sem pausas a perna horizontal é rapidamente elevada para **Posição Vertical**, seguida de um *parafuso rápido de 180°*. [DD 2.5]



1B - FLYING FISH HYBRID

A partir de uma **Posição de Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares à superfície, um *Impulso* é executado para a **Posição Vertical** e sem perda de altura uma perna é abaixada rapidamente para **Posição de Rabo de Peixe** aérea. Sem pausas a perna horizontal é rapidamente elevada para **Posição Vertical**, seguida de uma *Descida de Vertical*. [DD 2.3]



Clarificação: Todos os movimentos são executados rapidamente; PB11 Posição de Carpada Atrás Submersa é executada com as pernas perpendiculares a superfície da



CONFEDERAÇÃO
BRASILEIRA
DE DESPORTOS
AQUÁTICOS

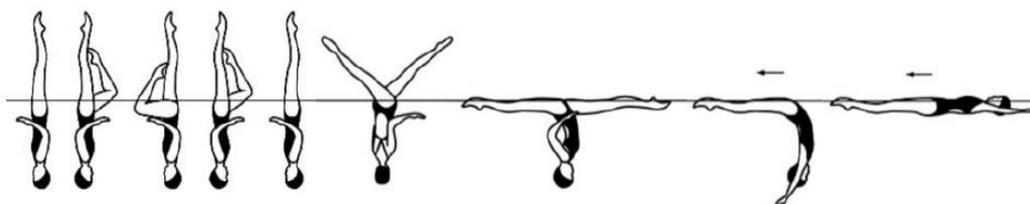
Avenida Presidente Vargas nº 463 - 7º andar
Centro - Rio de Janeiro/RJ - CEP: 20.071-908
CNPJ: 29.980.273/0001-21
www.cbda.org.br / cbda@cbda.org.br

água; Tolerância do MB9 Thrust: O único desvio tolerado na ação do Thrust permite que as pernas estejam 15° fora da linha vertical.

ELEMENTO 2

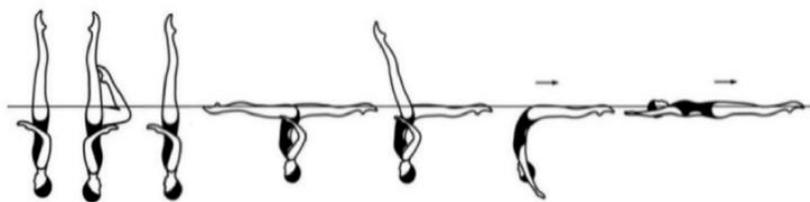
2A - VERTICAL - FULL TWIST BENT KNEE - FULL TWIST TO VERTICAL - OPEN 180° - WALKOUT

Iniciando em uma **Posição de Vertical**, um *Giro de 360°* é executado ao mesmo tempo em que uma perna desce para a **Posição de Vertical com Joelho Flexionado**. Continuando na mesma direção, outro *Giro de 360°* é executado, ao mesmo tempo em que o joelho flexionado é estendido para a **Posição Vertical**. Continuando na mesma direção um *Giro de 180°* é executado ao mesmo tempo em que as pernas se abaixam simetricamente para a uma **Posição de Abertura**. Uma *Saída de Passo à Frente* é executada. [DD 2.6]



2B - VERTICAL - HALF TWIST TO BENT KNEE - HALF TWIST TO VERTICAL - SPLIT - WALKOUT

Iniciando em uma **Posição de Vertical**, um *Giro de 180°* é executado ao mesmo tempo em que uma perna desce para a *Posição de Vertical com Joelho Flexionado*. Continuando na mesma direção, outro *Giro de 180°* é executado, ao mesmo tempo em que o joelho flexionado é estendido para a **Posição Vertical**. As pernas se abaixam simetricamente para a uma **Posição de Abertura**. Uma *Saída de Passo à Frente* é executada. [DD 2.3]

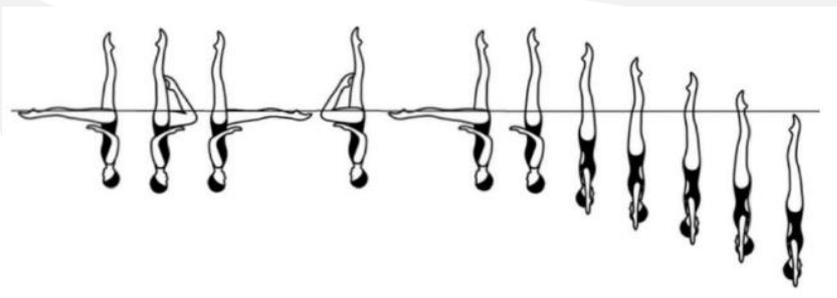


Clarificação: Todas as rotações são executadas para a mesma direção.

ELEMENTO 3

3A - TWO FOUETTÉ ROTATIONS - VERTICAL - CONTINUOUS SPIN 720°

A partir de uma **Posição de Rabo de Peixe**, 2 *Rotações Fouetté* ($180^\circ+180^\circ$) são executadas. A perna horizontal rapidamente é elevada para a **Posição Vertical**. Continuando na mesma direção um *Parafuso Contínuo de 720°* (2 rotações) é executado. [DD 2.6]



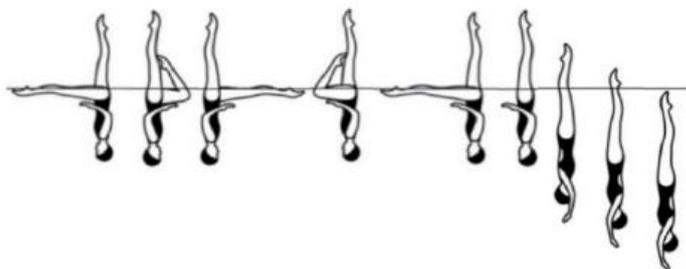
3B - TWO FOUETTÉ ROTATIONS - VERTICAL - SPINNING 360°

A partir de uma **Posição de Rabo de Peixe**, 2 *Rotações Fouetté* ($180^\circ+180^\circ$) são executadas. A perna horizontal rapidamente é elevada para a **Posição Vertical**. Continuando na mesma direção um rápido *Parafuso de 360°* é executado. [DD 2.3]



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 / cbda@cbda.org.br



Clarificação: Todas as rotações são executadas na mesma direção; ver como referência o MB18 Rotação de Fouetté; a rotação de fouetté pode ser feita com qualquer perna; A partir de uma **Posição de Rabo de Peixe**, com a perna horizontal na direção da perna vertical, uma rápida rotação de 180° é executada ao mesmo tempo em que a perna horizontal se flexiona para assumir uma **Posição de Joelho Flexionado**. A perna flexionada rapidamente se estende para a **Posição de Rabo de Peixe**. Uma rotação em direção à perna vertical significa que no início da rotação a perna horizontal direita vai em direção ao ombro esquerdo para trás. Por outro lado, no início da perna horizontal esquerda vai em direção ao ombro direito para trás.

ELEMENTO 4

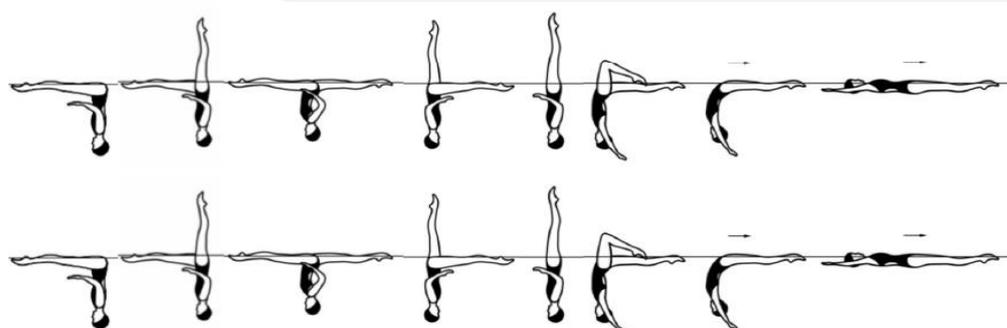
4 - BUTTERFLY HYBRID

A Butterfly Hybrid é para ser executada rapidamente. A partir de uma **Posição de Carpada à Frente**, uma perna é elevada para a **Posição de Rabo de Peixe**. A perna horizontal é elevada em um arco de 180° ao mesmo tempo em que a perna vertical desce para assumir uma **Posição de Abertura**. Sem pausas o quadril irá fazer uma rotação de 180° ao mesmo tempo em que a perna da frente é elevada para assumir uma **Posição de Rabo de Peixe**.



Continuando na mesma direção uma rotação de 180° é executada ao mesmo tempo em que a perna horizontal se eleva para uma **Posição Vertical**. As pernas descem simultaneamente para uma **Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado**.

(Observação: A Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado pode ser assumida usando qualquer perna). A perna flexionada se estende para uma **Posição de Arco de Superfície** e em movimento uniforme uma *Saída de Arco de Superfície para Posição de Costas* é executada. [DD 2.9]



Clarificação: A Butterfly Hybrid deve ser executada rapidamente.

ELEMENTO 5

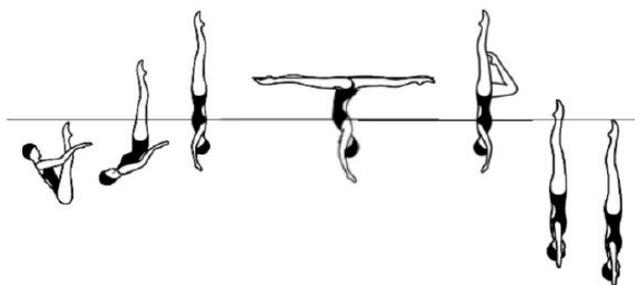
5A - ROCKET SPLIT BENT KNEE TWIRL HYBRID

A partir de uma **Posição de Carpada Atrás Submersa** com as pernas perpendiculares à superfície, um *Impulso* é executado para a **Posição Vertical**. Mantendo a máxima altura, as pernas se abrem rapidamente para assumir uma **Posição Aérea de Abertura**, seguida de uma rápida rotação de 180° para assumir uma **Posição de Joelho Flexionada** aérea com a perna da frente flexionada. Uma rápida *Descida de Vertical* é executada ao mesmo tempo em que a perna flexionada se estende para junção de uma perna vertical completa ao mesmo tempo em que os tornozelos alcançam a superfície da água seguida de uma *Descida de Vertical*. [DD 2.4]



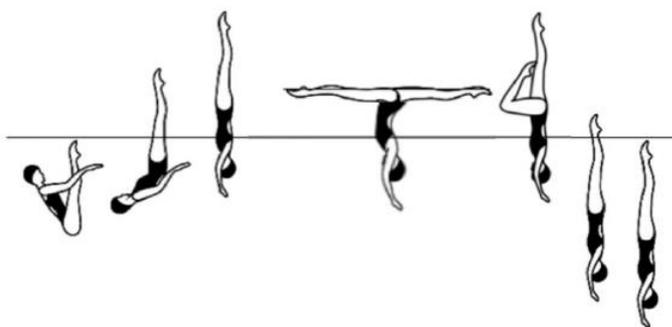
CONFEDERAÇÃO
BRASILEIRA
DE DESPORTOS
AQUÁTICOS

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 / cbda@cbda.org.br



5B - ROCKET SPLIT BENT KNEE HYBRID

A partir de uma **Posição de Carpada Atrás Submersa** com as pernas perpendiculares à superfície, um **Impulso** é executado para a **Posição Vertical**. Mantendo a máxima altura, as pernas se abrem rapidamente para assumir uma **Posição Aérea de Abertura** seguida rapidamente flexionando a perna da frente e elevando a perna de trás para a vertical para assumir uma **Posição de Joelho Flexionado Aérea**. Uma **Descida de Vertical** é executada ao mesmo tempo em que a perna flexionada se estende para junção de uma perna vertical completa ao mesmo tempo em que os tornozelos alcançam a superfície da água seguida de uma **Descida de Vertical**. [DD 2.1]



ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS DE EQUIPE TÉCNICA ADICIONAIS



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 / cbda@cbda.org.br

- #6 Três (3) híbridas adicionais, uma delas deve incluir uma ação em cadeia; e um (1) movimento acrobático deve ser executado por todos os atletas da equipe. Estes podem ser colocados em qualquer local da rotina. O grau de dificuldade do movimento acrobático não deve ser **menos que 2.0 e não mais que 2.65** (olhar o Apêndice VII do Manual de Regras da Fina).

Ação em Cadeia: Movimentos idênticos executados em sequência, um a um, por todos os membros da equipe. Quando mais de uma ação em cadeia é executada, ela deve ser consecutiva e não separada por outra opção ou elemento obrigatório. Uma segunda ação em cadeia pode começar antes da primeira cadeia se completar por todos os membros da equipe, mas cada um dos membros da equipe deve realizar a ação de cada cadeia.

Movimentos Acrobáticos: Um termo geral para saltos, lançamentos, levantada, estaca, plataformas etc., devem ser executadas como movimentos ginásticos espetaculares e/ou ações de risco, e devem principalmente ser alcançados com assistência de outro atleta. Um movimento acrobático é considerado quando ele começa e termina com todos os membros da equipe dentro da água.

- #7 A rotina pode conter no máximo uma formação em círculo.

- A direção da propulsão pode variar desde que todos os atletas estejam olhando para a mesma direção.



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 / cbda@cbda.org.br

- Variações na propulsão e em todos os atletas olhando a mesma direção são permitidas somente durante as trocas de formações submersas, ações submersas e na montagem e execução do círculo.

6.2- SESSÃO DE ROTINA LIVRE E ROTINA ACROBÁTICA

6.2.1 NÚMEROS DE ELEMENTOS E TEMPO DE CADA ROTINA LIVRE E ROTINA ACROBÁTICA.

Senior/Junior	Tempo (+/- 5 seg)	Total de Elemento s	Descrição
Solo Feminino/Masculino Livre	2:15	7	Total de 7 híbridas livres
Dueto Feminino Livre	2:45	9	Total de 7 híbridas livres, 2 pares acrobáticos
Dueto Misto Livre	2:45	9	Total de 7 híbridas livres (uma delas deve ser uma híbrida conectada), 2 pares



			acrobáticos: uma elevada suspenso (?) e um lançamento. Movimentos Adicionais para Dueto Misto Livre: #1 Duas (2) movimentos conectados na superfície com deslocamento.
Equipe Livre	3:30	11	Total de 7 híbridas e 4 Movimentos Acrobáticos Livres
Rotina Acrobática	3:00	7	7 movimentos acrobáticos (1 de cada grupo: 4 + 3 de escolha livre) + transições são livres, mas nenhuma dificuldade será adicionada + híbridas são livres mas nenhuma dificuldade será adicionada

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

6.2.2 ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS DA ROTINA ACROBÁTICA

EXIGÊNCIAS GERAIS



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 / cbda@cbda.org.br

1. Os tempos da rotina estão descritos na tabela no item 6.2.1.
2. O elemento obrigatório #1 pode ser executado em qualquer ordem.
3. Assim como em todas as rotinas, o Coach Card deve conter os Elementos Técnicos Obrigatórios na ordem selecionada para a performance da rotina de acordo com a tabela descrita no item 6.2.1

ELEMENTOS TÉCNICOS OBRIGATÓRIOS NA ROTINA ACROBÁTICA

1. Sete (7) movimentos acrobáticos: de cada grupo de acrobacias (A, B, C, P), e três (3) mais de escolha livre (selecionados de qualquer grupo).

Movimentos Acrobáticos: Um termo geral para saltos, lançamentos, levantada, estaca, plataformas, etc., devem ser executadas como movimentos ginásticos espetaculares e/ou ações de risco, e devem principalmente ser alcançados com a assistência de outro atleta.

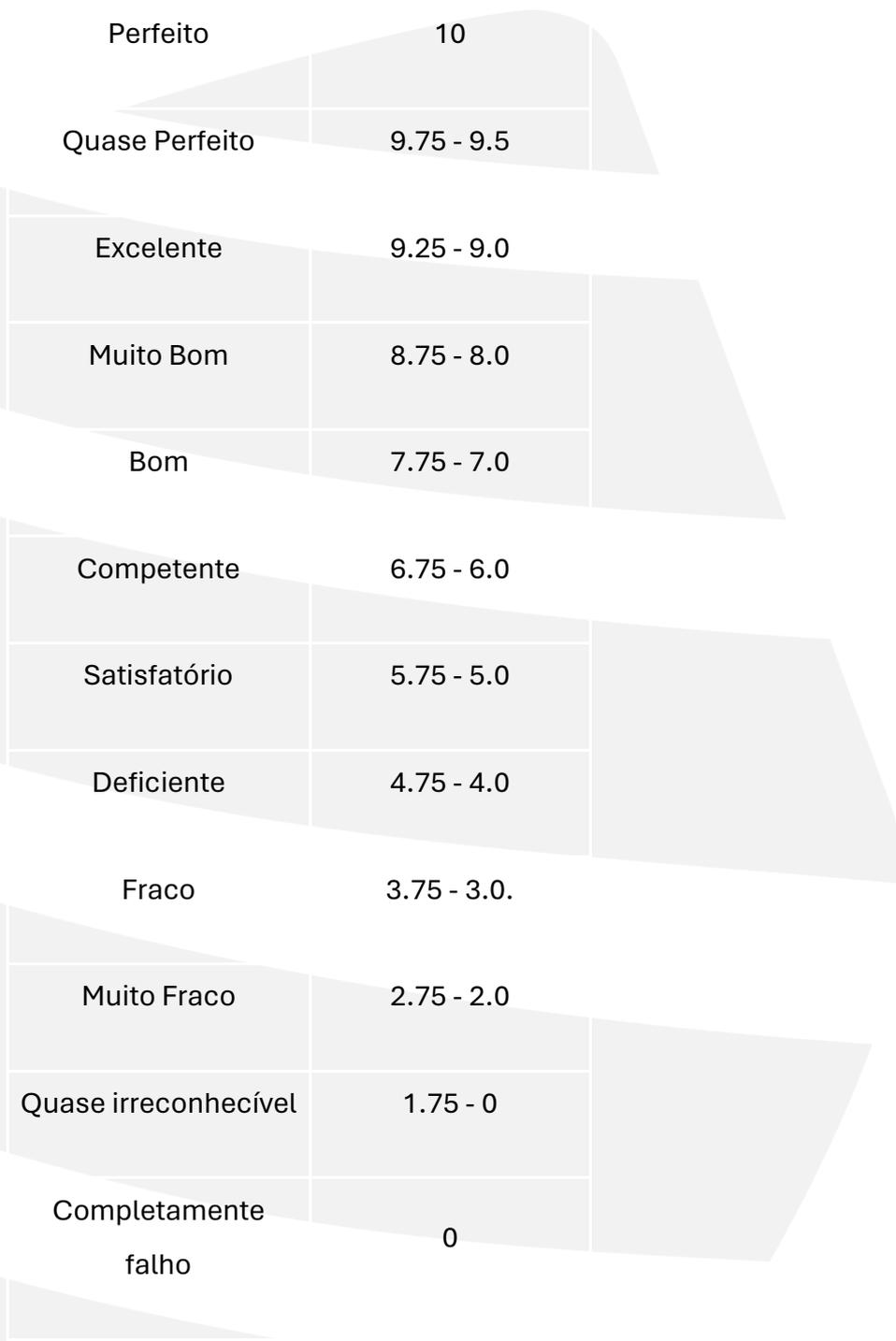
Art 7º - JULGAMENTO DAS ROTINAS

7.1 - Nas rotinas o competidor pode obter pontos de 0 - 10 usando 0,25 pontos de diferença.



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 / cbda@cbda.org.br



7.2- PAINEL 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 de três (3) **Controladores Técnicos de Dificuldade** e três (3) **Controladores Técnicos de Sincronização**.

7.2.1- 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- 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 linkar 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 e o grau de 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.



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 / cbda@cbda.org.br

JULGAMENTO DOS CONTROLADORES TÉCNICOS

1. O coach card das rotinas deverão ser enviados 14 dias antes do primeiro da competição (O cronograma se encontra na página 1).
2. Os coach cards deverão ser entregues 14 dias antes da competição para que a inscrição seja oficializada. Porém eles poderão ser alterados até as 12h do dia anterior da prova.
3. Durante as competições, os controladores técnicos de dificuldade irão validar a rotina apresentada juntamente com o que foi declarado nos coach cards enviados. O elemento técnico requerido; e/ou acrobacia e/ou a híbrida livre que for realizado incorretamente ou diferente do declarado no coach card receberá “base mark”.

Art 8º- CÁLCULO DAS ROTINAS

$EL1DD*EX + EL2DD* + \dots - ELnDD*EX - \text{Erros de sincro} - \text{Outras penalidades} = \text{NOTA DE ELEMENTOS}$

Clarificação: DD = Grau de dificuldade

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**



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 / cbda@cbda.org.br

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**, a nota maior e a nota menor são cortadas. É realizada uma soma com as três notas restantes.

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 ROTINAS

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



9.2- Se um ou mais competidores parar 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.

9.3- Todos os elementos livres (híbridas e acrobacias) tem um Grau de Dificuldade calculado que é o valor mínimo da DD (dificuldade declarada) 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.

9.3.1- 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.

9.3.2- Dois pontos de penalidade serão deduzidos 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.



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 / cbda@cbda.org.br

9.4- 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.

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

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

9.7- Penalidades na Rotina Técnica:

9.7.1- Na Rotina Técnica, se um ou mais atletas omitir parte de um elemento ou realizar de forma incorreta em algum Elemento Obrigatório, os Controladores Técnicos de Dificuldade irão anotar que aquele movimento não está correto e informar o árbitro geral. Se o vídeo oficial confirmar (Árbitro geral; Avaliador Neutro; CT de Dificuldade) o zero será dado neste elemento em particular.

9.7.2- O controlador técnico de dificuldade deverá informar ao árbitro geral ao dar um zero naquele elemento obrigatório #1 a #5 realizado fora da ordem declarada no coach card.

9.7.3- Meio ponto (0.5) será deduzido do Painel de Elementos para cada violação das exigências gerais não realizada no artigo 6º deste regulamento.



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 / cbda@cbda.org.br

9.7.4- Dois pontos (2.0) de penalidade serão deduzidos do Painel de Elementos por cada violação das exigências #6 para Dueto Feminino; Dueto Misto e Equipe, e #7 de Equipe.

9.8- Penalidade em Rotina Acrobática:

9.8.1- Dois pontos (2) serão deduzidos da Nota da Rotina para cada violação das exigências gerais do art. 6.2.2 deste regulamento.

9.8.2- Dois pontos (2) serão deduzidos do Painel de Elementos por cada elemento acrobático não realizado ou que não esteja de acordo com os grupos acrobáticos especificados no Catálogo de Acrobacia do Manual de Regras da Fina (Apêndice V).

9.9 Pedido de Revisão Controladores Técnicos (CT):

9.9.1- O treinador deverá preencher em papel timbrado um pedido de revisão da rotina das decisões do CT e entregar ao árbitro geral com 30 minutos após a publicação dos resultados. O treinador poderá estar presente para a revisão do vídeo. Se houver necessidade de rever o vídeo mais do que três (3) vezes, o resultado será dado em favor do atleta.

9.9.2- A revisão do vídeo será feita pelos controladores técnicos e pelo árbitro geral, desde que nenhum deles tenha relação com o competidor em questão.

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 Feminino técnico e livre, Solo Masculino técnico e livre, Dueto Feminino, Dueto Misto técnico e livre 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 dueto feminino será o somatório da pontuação da Rotina Técnica com a pontuação da Rotina Livre. Assim como a prova de equipe, será o somatório da pontuação da Rotina Técnica; Rotina Livre; e Rotina Acrobática.

10.2- A categoria Principiante também receberá medalhas de primeiro, segundo e terceiro lugares para rotinas, entretanto esta premiação não trará pontos para a pontuação final por clubes.

10.3- A pontuação de Solo Masculino e Dueto Misto será utilizada para fins de Troféu.

10.4- Em caso de empate na contagem de pontos para o Troféu, o desempate será efetuado pelo maior somatório de pontos nas rotinas livres de Solo, Dueto, Dueto Misto e Equipe.

COLOCAÇÃO	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
SOLO	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1



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 / cbda@cbda.org.br

DUETO FEMININO	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14
DUETO MISTO	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
EQUIPE	48	44	40	36	32	28	26	24	22	20	18	16

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

REGULAMENTO DA CATEGORIA PRICIPIANTE

CAMPEONATO BRASILEIRO JUNIOR DE NADO ARTÍSTICO 2024

Art. 1º As mesmas regras que regem cada um dos Campeonatos da categoria Nível A, será a que regerá o Campeonato do nível Pricipiante.

Art. 2º Cada atleta poderá participar do nível Pricipiante por dois anos.

Art. 3º Após competir no nível B ou A o atleta não será mais considerado pricipiante.

Art. 4º Grupo de Idade:



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 / cbda@cbda.org.br

4.1- Os grupos de idade no nível Princiante serão os mesmos das regras da **WORLD AQUATICS** e conforme o regulamento do campeonato para o Nível A.

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

Art. 6º - SESSÃO DE ROTINA ROTINAS

6.1- ROTINA TÉCNICA

I- Se 1 ou mais competidores omitir tudo ou parte do elemento ou realizar uma ação incorreta, ler o Art. XX deste regulamento referente às penalidades.

II- A Rotina Técnica será composta dos seguintes elementos obrigatórios #1 a #5 e podem ser realizados em qualquer ordem.

III- Elementos obrigatórios de #1 a #5 – É necessário que os elementos e graus de dificuldade para cada elemento selecionado para ser performado, e a ordem que será performada, devem estar declaradas e submetidas no Coach Card de cada Rotina Técnica. Este formulário deverá ser enviado antes da competição no prazo descrito neste regulamento.

IV- Híbridas adicionais e seus graus de dificuldade para cada híbrida selecionada, e a ordem que será performada, devem estar submetidas e declaradas no Coach Card para as Rotinas Técnicas. Este formulário deverá ser enviado antes da competição no prazo descrito neste regulamento.

V- Com exceção dos movimentos do deck, entrada e híbrida com ação conectada (Dueto Misto), Movimentos Acrobáticos (Equipe), Pares Acrobáticos (Dueto Feminino e Dueto Misto), Ação em cadência (Equipe) e Formação de Círculo (Equipe), os elementos



obrigatórios, elementos livres e transições devem ser realizadas simultaneamente e olhando na mesma direção por todos os atletas dos duetos ou equipe.

VI- Movimentos adicionais podem ser adicionados imediatamente antes ou depois (cada respiração) dos elementos obrigatórios #1 a #5. Estes movimentos não irão adicionar nenhuma dificuldade extra nem serão considerados como híbrida adicional.

VII- Números de Elementos/Tempo de cada Rotina Técnica:

Senior/Junior	Tempo (+/- 5 seg)	Total de Element os	Descrição
Solo Feminino/Masculino Técnico	2:00	5	Total de 5 elementos e 1 Híbridas Livres.
Dueto Feminino Técnico	2:20	7	Total de 5 elementos; 1 Híbridas Livres e 1 Par Acrobático.
Dueto Misto Técnico	2:20	7	Total de 5 elementos; 1 Híbridas Livres (deverá conter uma híbrida conectada) e 1 Par Acrobático.
Equipe Técnica	2:50	8	Total de 5 elementos; 2 Híbridas Livres (1 deverá incluir uma ação em cadeia) e 1 elemento obrigatório acrobático.



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 / cbda@cbda.org.br

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

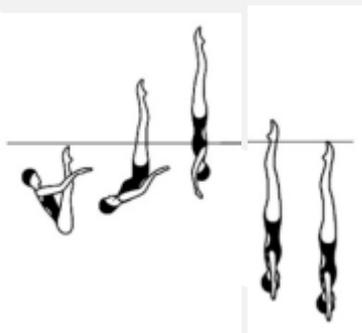
Recomendações para todas as Rotinas Técnicas:

É fortemente recomendado para a clareza de julgamento que os elementos obrigatórios de #1 a #5 sejam separados por outros elementos livres ou transições.

6.1.1- ELEMENTOS DE SOLO FEMININO/MASCULINO

ELEMENTO 1 – BARRACUDA PARAFUSO 180° [DD 2.0]

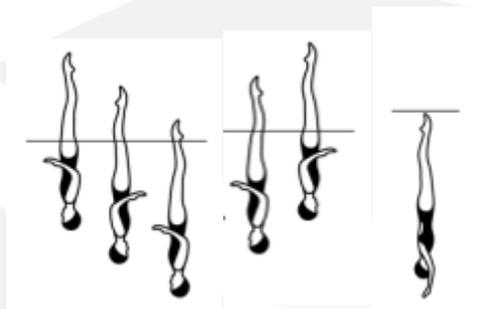
A partir da **Posição de Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares a superfície e justas a superfície da água, um *Impulso* é executado seguido de um *parafuso 180°* (meia rotação)





ELEMENTO 2 – PARAFUSO COMBINADO 360°

A partir de uma **Posição Vertical**, um *Parafuso Combinado de 360°* (1 rotação) é executada.



ELEMENTO 3 – PEIXE ESPADA DE PERNA ESTENDIDA

A partir da **Posição de Frente**, as costas são levemente arqueadas ao mesmo tempo que uma perna se eleva em um arco de 180° acima da superfície para assumir uma **Posição de Abertura**. Uma *Saída de Passo à Frente* é executada.



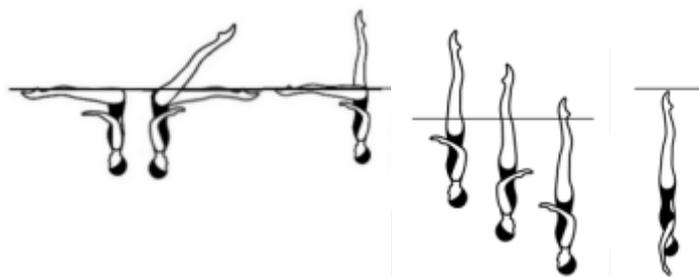
ELEMENTO 4

A partir da **Posição de Carpada a Frente**, uma das pernas é elevada para a **Posição de Rabo de Peixe** ao mesmo tempo que uma rotação de 360° é executada. A perna horizontal é elevada para assumir uma **Posição Vertical** e um *Parafuso 360°* é executado, uma *descida de vertical* finaliza a figura.



CONFEDERAÇÃO
BRASILEIRA
DE DESPORTOS
AQUÁTICOS

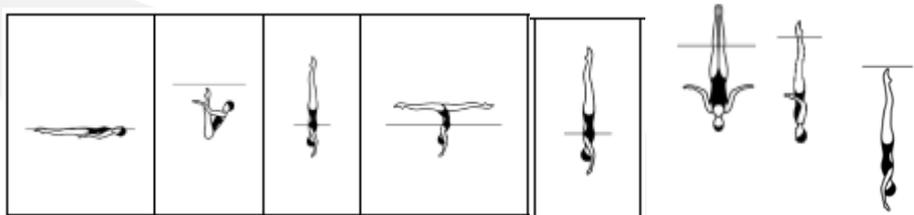
Avenida Presidente Vargas nº 463 - 7º andar
Centro - Rio de Janeiro/RJ - CEP: 20.071-908
CNPJ: 29.980.273/0001-21
www.cbda.org.br / cbda@cbda.org.br



ELEMENTO 5

ROCKET SPLIT PARAFUSO 180°

A partir de uma **Posição de Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares e os dedos justos a superfície, um *Impulso* é executado e, ao chegar na máxima altura, as pernas se abrem simetricamente para uma **Posição de Abertura Aérea**. As pernas são rapidamente fechadas para a posição vertical mantendo a máxima altura, terminando com um parafuso 180°



6.1.2- ELEMENTOS DE DUETO FEMININO

ELEMENTO 1

PASSO ATRÁS FECHANDO 180° - PARAFUSO 360°



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 / cbda@cbda.org.br

A partir da **Posição de Costas**, uma **posição de arco de superfície é assumida**. Uma perna é elevada em um arco de 180° acima da superfície, para assumir uma **Posição de Abertura**. Uma rotação de 180° é executada ao mesmo tempo que as pernas são simetricamente fechadas para assumir uma **Posição Vertical**. Um *parafuso de 360°* é executado.

ELEMENTO 2 – ROCKET SPLIT [DD 2.3]

A partir de uma **Posição de Carpada Atrás** Submersa, com as pernas perpendiculares e os dedos justos a superfície, um *Impulso* é executado e, ao chegar na máxima altura, as pernas se abrem simetricamente para uma **Posição de Abertura Aérea**. As pernas são rapidamente fechadas para a **posição vertical** mantendo a máxima altura, terminando com uma *Descida de Vertical*.

ELEMENTO 3 – FLAMINGO DE JOELHO FLEXIONADO E MEIO GIRO 140A [DD 2.7]

A partir de uma **posição de costas**, uma *Subida de Cancã* é executada, em seguida a perna horizontal desliza pela superfície para assumir uma **Posição de Flamingo de Superfície**. O corpo desenrola para baixo do quadril ao mesmo tempo que a perna de flamingo assume uma **Posição Vertical de Joelho Flexionado**

ELEMENTO 4 – RABO DE PEIXE – CAVALEIRO – SAÍDA DE ARCO DE SUPERFÍCIE

A partir da **Posição de Carpada a Frente**, uma perna é elevada para a **Posição de Rabo de Peixe**. A perna horizontal é elevada em um arco de 180° para uma **posição de**



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 / cbda@cbda.org.br

Cavaleiro. A perna vertical é baixada para uma **Posição de Arco de Superfície**, uma *saída de arco* é realizada.

ELEMENTO 5 – BARRACUDA TWIRL [DD 2.5]

A partir da **Posição de Carpada Atrás Submersa**, um *impulso* é realizado e ao chegar na máxima altura, um rápido *giro de 180°* é realizado sem perder altura. Uma rápida *descida de vertical* é realizada.

6.1.3- DUETO MISTO

ELEMENTO 1 – ROCKET SPLIT [DD 2.3]

A partir de uma **Posição de Carpada Atrás**, com as pernas perpendiculares e os dedos justos a superfície, um *Impulso* é executado e, ao chegar na máxima altura, as pernas se abrem simetricamente para uma **Posição de Abertura Aérea**. As pernas são rapidamente fechadas para a **posição vertical** mantendo a máxima altura, terminando com uma *Descida de Vertical*.

ELEMENTO 2

A partir da **Posição de Carpada Atras** as pernas são elevadas para **Posição Vertical** ao mesmo tempo que uma rotação de 360° é realizada, um *Parafuso 180°* finaliza a figura.



ELEMENTO 3 – LONDON 154 [DD 2.0]

Uma *Subida de Cancã* é realizada, seguido de uma parcial cambalhota grupada atrás para chegar a **Posição de Grupada Atrás invertida**, com as canelas perpendiculares a superfície. O tronco desenrola rapidamente ao mesmo tempo que as pernas são elevadas rapidamente para uma **Posição de Vertical**, uma *descida de vertical* é realizada.

ELEMENTO 4

NOVA HIBRIDA ADAPTADA

A partir da **posição de costas**, uma entrada para **posição de arco de superfície com joelho flexionado** é realizado. As pernas são elevadas simultaneamente para a posição vertical ao mesmo tempo que um *meio giro* (180°) é realizado. Continuando na mesma direção um *parafuso 180°* é executado para finalizar o elemento

ELEMENTO 5

FLYING FISH COM PARAFUSO 180°

A partir da **posição de carpada atrás submersa**, com os dedos justos a superfície, um *impulso* é executado para a máxima altura da **posição vertical**. Sem perder altura, uma perna é rapidamente baixada para a **posição aérea de rabo de peixe**, e se eleva rapidamente para a **posição vertical**. Um *parafuso 180°* é realizado.

6.1.4- ELEMENTOS DE EQUIPE



ELEMENTO 1

FLYING FISH [DD 2.4]

A partir da **posição de carpada atras submersa**, com os dedos justos a superfície, um *impulso* é executado para a máxima altura da **posição vertical**. Sem perder altura, uma perna é rapidamente baixada para a **posição aérea de rabo de peixe**, e se eleva rapidamente para a **posição vertical**. Uma rápida *descida de vertical* é executada .

ELEMENTO 2

A partir da **posição vertical**, realiza um *meio giro* ao mesmo tempo que as pernas são simetricamente baixadas para a **posição de abertura**. Uma *saída de passo a frente* é realizada.

ELEMENTO 3

2 ROTAÇÕES DE FOUETTÉ

A partir da **posição de rabo de peixe**, 2 rotações de fouetté ($180^\circ + 180^\circ$) é realizada. A perna horizontal é rapidamente elevada para a **posição vertical** e uma rápida *descida de vertical* é realizada.

ELEMENTO 4

FINAL DA HIBRIDA BUTTERFLY



A partir da **posição de rabo de peixe**, uma rotação de 180° é executada ao mesmo tempo que a perna horizontal é elevada para a **posição vertical**. As pernas são simultaneamente baixadas para a **posição de arco com joelho flexionado** e uma *saída de arco* é realizada.

ELEMENTO 5

ROCKET SPLIT [DD 2.3]

A partir de uma **Posição de Carpada Atrás**, com as pernas perpendiculares e os dedos justos a superfície, um *Impulso* é executado e, ao chegar na máxima altura, as pernas se abrem simetricamente para uma **Posição de Abertura Aérea**. As pernas são rapidamente fechadas para a **posição vertical** mantendo a máxima altura, terminando com uma *Descida de Vertical*.

6.2- ROTINA LIVRE E ROTINA ACROBÁTICA

6.2.1 NÚMEROS DE ELEMENTOS E TEMPO DE CADA ROTINA LIVRE E ROTINA ACROBÁTICA.

Senior/Junior	Tempo (+/- 5 seg)	Total de Element os	Descrição
---------------	-------------------------	---------------------------	-----------



Solo Feminino/Masculino Livre	2:15	5	Total de 5 híbridas livres
Dueto Feminino Livre	2:45	6	Total de 5 híbridas livres e 1 par acrobático
Dueto Misto Livre	2:45	6	Total de 5 híbridas livres (1 deve ser uma híbrida conectada) e 1 par acrobático Elemento Obrigatório Adicional 2 movimentos de superfície conectados.
Equipe Livre	3:30	7	Total de 5 híbridas livres e 2 acrobacias
Rotina Acrobática	3:00	5	Total de 5 acrobacias (1 de cada grupo +1 livre) +transições são livres, e não é adicionada dificuldade + híbridas são livres mas não adiciona dificuldade.

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

6.2.2 ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS DA ROTINA ACROBÁTICA



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 / cbda@cbda.org.br

EXIGÊNCIAS GERAIS

1. Os tempos da rotina estão descritos na tabela no item 6.2.1.
2. O elemento obrigatório #1 pode ser executado em qualquer ordem.
3. Assim como em todas as rotinas, o Coach Card deve conter os Elementos Técnicos Obrigatórios na ordem selecionada para a performance da rotina de acordo com a tabela descrita no item 6.2.1

ELEMENTOS TÉCNICOS OBRIGATÓRIOS NA ROTINA ACROBÁTICA

1. Sete (7) movimentos acrobáticos: de cada grupo de acrobacias (A, B, C, P), e três (3) mais de escolha livre (selecionados de qualquer grupo).

Movimentos Acrobáticos: Um termo geral para saltos, lançamentos, levantada, estaca, plataformas, etc., devem ser executadas como movimentos ginásticos espetaculares e/ou ações de risco, e devem principalmente ser alcançados com assistência de outro atleta.



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 / cbda@cbda.org.br

Art 7º- Na premiação da categoria Principiante serão distribuídas medalhas de ouro, prata e bronze respectivamente para 1º colocado, 2º colocado e 3º colocado, em cada prova.

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