

**REGULAMENTO**  
**SELETIVA NACIONAL DE NADO ARTÍSTICO**  
**CATEGORIAS JÚNIOR E SÊNIOR - 2019**

**LOCAL: PARQUE AQUÁTICO MARIA LENK – RIO DE JANEIRO**  
**29 de novembro à 1º de dezembro de 2019**

Art. 1º- Esta **SELETIVA** é regida pelas regras da **FINA**, pelo código da **CBDA** e pelo presente regulamento.

Art. 2º - **Critérios de pré convocação de 16 atletas (15 atletas femininas e 1 atleta masculino) para formar a Seleção Brasileira Júnior e 16 atletas (14 femininas e 2 atletas masculinos) para formar a Seleção Brasileira Sênior de Nado Artístico, para disputar as competições de 2019:**

- ***CAMPEONATO SUL AMERICANO CATEGORIAS ABSOLUTO (CATEGORIA PRINCIPAL) DE NADO ARTÍSTICO*** – que será realizado em Buenos Aires, em data ainda não divulgada.
- ***17º CAMPEONATO MUNDIAL JÚNIOR DE NADO ARTÍSTICO – FINA*** – Local e data ainda a serem divulgados

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

Art. 4º - Serão consideradas para efeito de convocação os resultados obtidos pelos nadadores, na seguinte competição:

**SELETIVA NACIONAL PARA AS CATEGORIAS JÚNIOR E SÊNIOR:** realizada de 29/11 a 1º de dezembro de 2019 – Parque Aquático Maria Lenk

- **JÚNIOR** – nascidas (os) em 2002, 2003, 2004 e 2005
- **SÊNIOR** – nascidas (os) em 2005 ou antes

**Não será permitida a inscrição de atletas que não tenham o ano de nascimento dentre os acima estabelecidos.**

Art. 5º - Para participar desta seletiva a atleta deverá, **obrigatoriamente**, ter participado do Campeonato Brasileiro Infantil, Juvenil, Júnior e Sênior (Absoluto) de Nado Artístico, no **NÍVEL A**, no ano de 2019.

# 1º - As(os) atletas que estiverem em treinamento ou competição no exterior, estão aptas a participar desta seletiva, desde que apresentem documentos que comprovem

através de documentação (resultados oficiais em campeonatos, torneios, comprovação oficial dos clubes/escolas onde estão em treinamento).

Art 6º - É obrigatória a participação na seletiva, de todas as(os) atletas aspirantes.

Art 7º - O valor da inscrição por provas (4 provas) segue o regimento de taxas da CBDA para 2019.

Art. 8º - Esta seletiva será organizada conforme programação abaixo apresentada:

**LOCAL:** Parque Aquático Maria Lenk - Rio de Janeiro

**SEXTA-FEIRA – dia 29/11/2019**

**Tarde**

**13:00** – Congresso Técnico

**13:30** – Avaliação Antropométrica (sala de fisioterapia) categoria Sênior

**14:30** – Avaliação Antropométrica (sala de fisioterapia) categoria Júnior

**14:30** – Provas de Natação – 200m livre e 50m livre – categoria Sênior

**15:30** – Provas de Natação - 200m livre e 50m livre – categoria Júnior

**16:30** – Prova de Flexibilidade – Sênior e Júnior

**SÁBADO – dia 30/11/2019**

**Manhã - Prova de Elementos**

**08:00 – 9:00** – Aquecimento

**09:15** – Início da prova – Categoria Sênior e Júnior

**Tarde - Prova de Rotina**

**13:00 – 14:00** – Aquecimento

**14:30** – Início da prova - Categoria Sênior e Júnior

**DOMINGO – dia 01/12/2019**

**Manhã –Teste de Aptidão Físico-técnica**

**7:30 às 8:30** - Marcação das atletas

**8:30 às 9:00** – Aquecimento para a prova de aptidão físico-técnica

**9:00** – Início do teste de aptidão físico-técnica

Art 9º - O resultado final será calculado na porcentagem estabelecida para cada etapa da seletiva:

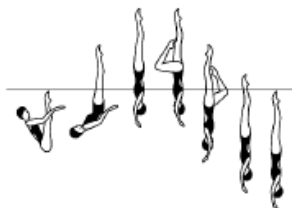
- **Elementos 31%**
- **Rotina 41%**
- **Aptidão física 26%**
- **Avaliação antropométrica 2%**

**PROVA DE ELEMENTOS:**

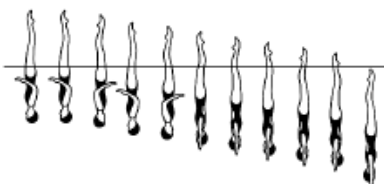
- A prova de Elementos constará dos 5 elementos obrigatórios da equipe técnica do sênior, para as meninas e os 5 elementos obrigatórios do dueto misto para os meninos (Regra da FINA 2017-2021).
- Os meninos farão as provas de elementos, aptidão física e Avaliação Antropométrica. A prova de elementos valerá 70% e as demais terão o mesmo valor do feminino.

## ELEMENTOS DE EQUIPE:

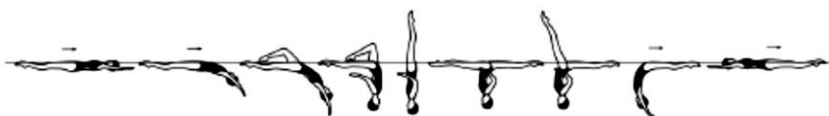
1) Iniciando numa **Posição Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares à superfície, uma Estocada é executada para a **Posição Vertical**, e sem perda de altura, uma perna é flexionada para assumir a **Posição Vertical com Joelho Flexionado**. Um parafuso rápido de 360° é executado enquanto o joelho da perna flexionada é estendido para a Posição Vertical. [DD 2.5]



2) Iniciando da **Posição Vertical**, um giro completo (360°) é executado, seguido de um **Parafuso Contínuo de 1440°** (4 rotações). [DD 2.2]

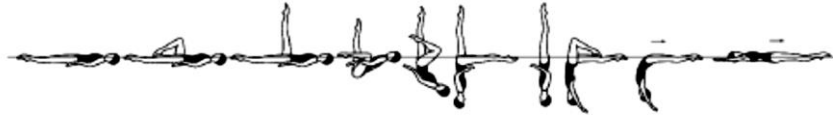


3) Um **Cyclone** é executado até a **Posição Vertical**. As pernas descem simetricamente para a Posição de Abertura. Um **Passo à Frente** é executado. [DD 2.6]

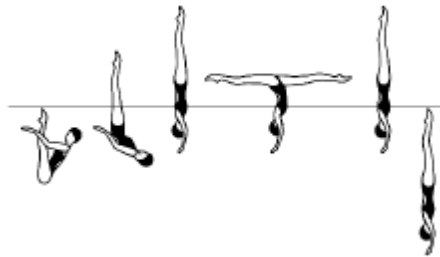


4) Híbrida Manta Ray: Um Flamingo é executado até a Posição de Flamingo na Superfície, com deslocamento “cabeça à frente”. Com a perna do Cancan mantendo a posição vertical, os quadris são elevados enquanto o tronco se desenrola e a perna flexionada se move mantendo o joelho na superfície, para assumir a **Posição de Rabo de Peixe**. A perna horizontal é elevada rapidamente para a Posição vertical enquanto o corpo executa um giro de 180°. A direção da rotação de 180° é fechando na direção da perna vertical. (exemplo: se o flamingo for com a perna direita na vertical, no giro de 180° o ombro direito gira para trás). As pernas descem para a superfície, rápido e simultaneamente, para assumir a **Posição de Arco de Superfície** (Nota: a Posição de Arco de Superfície c/Joelho Flexionado pode ser assumida com qualquer perna). A perna flexionada é

estendida para a Posição de Arco de Superfície e com um movimento contínuo uma transição para a Posição de Flutuação de Costas é executada. [DD 3.1]

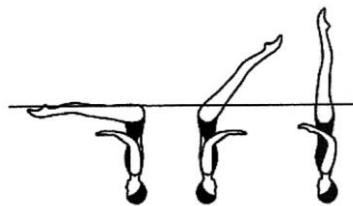


5) Iniciando numa **Posição Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares à superfície, uma **Barracuda** com Abertura aérea é executada. [DD 2.5]



## ELEMENTOS DE DUETO MISTO PARA AS DUAS CATEGORIAS

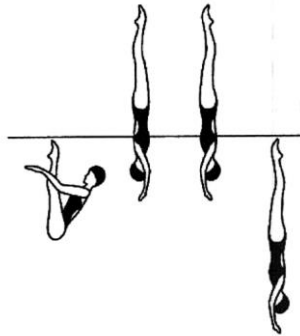
1) Partindo da **Posição Carpada à Frente**, as pernas são elevadas para a **Posição Vertical** enquanto uma rotação de 360° é executada. [DD 1.5]



2) Sequência de Cancan: um cancan é realizado seguido de uma rápida troca da perna de vertical de cancan, com a perna vertical descendo estendida para a superfície. A perna horizontal é flexionada para a **Posição de Flamingo na Superfície**. A perna flexionada é estendida para a **Posição de Cancan Duplo**. Mantendo a Posição de cancan duplo, uma rotação de 360° é executada. O deslocamento cabeça à frente é realizado até a **Posição de Cancan Duplo**, ser assumido. [DD 2.5]



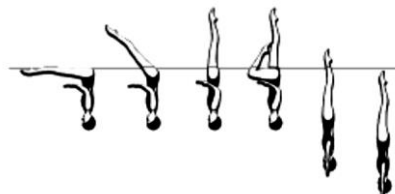
- 3) Partindo da **Posição Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares à superfície, uma *Barracuda com Twirl* é executada. [DD 2.4]



- 4) Partindo da **Posição de Cavaleiro**, mantendo o alinhamento vertical do corpo, a perna horizontal se move num arco de 180° pela superfície da água para assumir a **Posição de Rabo de Peixe**. Mantendo o ângulo entre as pernas, a perna horizontal se move para vertical, enquanto a perna vertical simultaneamente continua seu arco para a superfície para assumir a **Posição de Cavaleiro**. A perna vertical se move para a superfície para assumir a **Posição de Arco de Superfície**, e um movimento contínuo é realizado, de *arco de superfície* para a **Posição de Flutuação de Costas**. [DD 2.2]



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



## AVALIAÇÃO DA PROVA DE ELEMENTOS

- Os elementos serão avaliados por uma bancas de 6 juízes, e o critério utilizado para a pontuação será o mesmo utilizado em competições de figuras pela FINA.

- Os meninos do dueto misto farão os elementos parados (valendo 70%). Não farão prova de rotina.
- O sorteio da ordem de entrada das atletas será realizado no **Congresso Técnico**.

### **PROVA DE ROTINA:**

#### **AVALIAÇÃO DO TESTE DE ROTINA TÉCNICA**

- O teste de rotina será avaliado por 1 banca de 6 juízes.
- Na Rotina Técnica cada Juiz deverá conceder qualificações de 0 a 10, para cada um dos 5 elementos e uma qualificação de 0 a 10 para **EXECUÇÃO**, com até uma casa decimal, variando de 0,1 a 0,9. Serão cortadas a maior e a menor nota e será feita a média aritmética das notas restantes.
- O total de **ELEMENTOS** vale 60% da nota de rotina e o total de **EXECUÇÃO** vale 40% da nota de rotina.
- O total de rotina tem o peso de 40% da seletiva

#### **Forma de apresentação das atletas:**

- 1 passagem: individual por sorteio

**OBS: A ROTINA SERÁ O PROGRAMA TÉCNICO DE EQUIPE NADADO PELA SELEÇÃO SÊNIOR NO CAMPEONATO MUNDIAL DA CORÉIA EM JULHO DE 2019.**

### **PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA:**

**Esta etapa constará das seguintes provas:**

- **Teste de aptidão Físico-Técnico**
- **Teste de flexibilidade fora da água**
- **Teste de natação (200m livre e 50m livre)**

#### **TESTE DE APTIDÃO FÍSICO-TÉCNICO**

- O teste será avaliado por 6 juízes.
- A competição será conduzida pelo árbitro geral.
- No teste de aptidão físico-técnico serão avaliados os itens de 1 a 06 do Anexo I
- O item velocidade será pontuado utilizando uma escala regressiva proporcional ao menor tempo.

- A altura obtida pela nadadora terá peso 2.
- A velocidade e o tempo terão peso 1.
- A postura, alinhamento, eixo, estabilidade e sustentação serão despontuados após ser calculado o peso da altura.
- O somatório deste teste será obtido através o total recebido na pontuação da parte técnica somados ao total obtido na pontuação em velocidade.
- O árbitro geral irá verificar a ordem de chegada das atletas.
- A altura será avaliada, sendo dadas notas de 0 (zero) a 10 (dez), sendo que o sinal de + (mais) significa acréscimo de 0,5 e o sinal de – (menos) significa subtração de 0,3.
- Quando uma competidora prejudicar a outra, quem prejudicou perde 0,5 pontos, enquanto a prejudicada ganha 05 (cinco) segundos em velocidade.
- Os elementos 1,2,3,4 e 6 serão realizados em uma tentativa.
- O elemento 5 será feito em duas tentativas dentre as quais, para efeito de cálculo, será escolhida a melhor nota.
- A velocidade será medida por cronometristas: 2 em cada raia e um juiz de chegada, que fará a anotação dos tempos respeitando a ordem de chegada das atletas à borda.

### **Escalonamento para a chegada das atletas no teste físico**

- As atletas deverão chegar ao local da competição uma hora e trinta minutos antes de sua avaliação, sendo reservado uma hora para marcação e meia hora para aquecimento.
  - 7:30h – marcação atletas, com aquecimento programado para iniciar as 8:00h
  - 9:00h - início da primeira bateria
  - Na marcação das atletas deverá ser utilizada uma fita métrica, pincel atômico colorido ou pasta d água colorida.

### **Teste de Natação:**

#### **1) Prova 200m crawl :**

OBS: O tempo **2'19"** será a nota 10 para as meninas e **2'08"** para os meninos.

#### **2) Prova de 50m crawl:**

OBS: O tempo **29"** será a nota 10 para as meninas e **27"** será nota 10 para os meninos.

### **Teste de flexibilidade:**

A atleta terá que mostrar as 3 aberturas com os pés apoiados em blocos 12cm acima do solo. A mensuração será feita a partir da virilha até o solo, em cada posição. Será avaliada também a posição do corpo, a extensão e o equilíbrio nas três aberturas, sendo então calculada a pontuação final pela média aritmética das três avaliações obtidas.

A nota é dada de 0,25 à 10 (usando 0,25 ponto).

<b>Distância(cm)</b>	0 a 4	4,1 a 4,5	4,6 a 5	5,1 a 5,5	5,6 a 6	6,1 a 6,5	6,6 a 7	7,1 a 7,5
<b>Nota</b>	<b>10</b>	<b>9,75</b>	<b>9,5</b>	<b>9,25</b>	<b>9</b>	<b>8,75</b>	<b>8,5</b>	<b>8,25</b>
<b>Distância(cm)</b>	7,6 a 8	8,1 a 8,5	8,6 a 9	9,1 a 9,5	9,6 a 10	10,1 a 10,5	10,6 a 11	11,1 a 11,5
<b>Nota</b>	<b>8</b>	<b>7,75</b>	<b>7,5</b>	<b>7,25</b>	<b>7</b>	<b>6,75</b>	<b>6,5</b>	<b>6,25</b>
<b>Distância(cm)</b>	11,6 a 12	12,1 a 12,5	12,6 a 13	13,1 a 13,5	13,6 a 14	14,1 a 14,5	14,6 a 15	15,1 a 15,5
<b>Nota</b>	<b>6</b>	<b>5,75</b>	<b>5,5</b>	<b>5,25</b>	<b>5</b>	<b>4,75</b>	<b>4,5</b>	<b>4,25</b>
<b>Distância(cm)</b>	15,6 a 16	16,1 a 16,5	16,6 a 17	17,1 a 17,5	17,6 a 18	18,1 a 18,5	18,6 a 19	19,1 a 19,5
<b>Nota</b>	<b>4</b>	<b>3,75</b>	<b>3,5</b>	<b>3,25</b>	<b>3</b>	<b>2,75</b>	<b>2,5</b>	<b>2,25</b>
<b>Distância(cm)</b>	19,6 a 20	20,1 a 20,5	20,6 a 21	21,1 a 21,5	21,6 a 22	22,1 a 22,5	22,6 a 23	23,1 a 23,5
<b>Nota</b>	<b>2</b>	<b>1,75</b>	<b>1,5</b>	<b>1,25</b>	<b>1</b>	<b>0,75</b>	<b>0,5</b>	<b>0,25</b>

A nota 10 será atribuída à atleta que tiver de 0 à 0,4 cm de distância entre o solo e a virilha.

### Avaliação Antropométrica

A(o) atleta obterá nota segundo o quadro abaixo, baseado no protocolo de Pollock 3 dobras:

% Gordura mulheres	Nota	% Gordura homens	Nota
13 a 13,4	<b>10</b>	11 a 11,4	<b>10</b>
13,5 a 13,9	<b>9,5</b>	11,5 a 11,9	<b>9,5</b>
14 a 14,4	<b>9,0</b>	12 a 12,4	<b>9,0</b>
14,5 a 14,9	<b>8,5</b>	12,5 a 12,9	<b>8,5</b>
15 a 15,4	<b>8</b>	13 a 13,4	<b>8</b>
15,5 a 15,9	<b>7,5</b>	13,5 a 13,9	<b>7,5</b>
16 a 16,4	<b>7</b>	14 a 14,4	<b>7</b>
16,5 a 16,9	<b>6,5</b>	14,5 a 14,9	<b>6,5</b>
17 a 17,4	<b>6</b>	15 a 15,4	<b>6</b>
17,5 a 17,9	<b>5,5</b>	15,5 a 15,9	<b>5,5</b>
18 a 18,4	<b>5</b>	16 a 16,4	<b>5</b>
18,5 a 18,9	<b>4,5</b>	16,5 a 16,9	<b>4,5</b>
19 a 19,4	<b>4</b>	17 a 17,4	<b>4</b>
19,5 a 19,9	<b>3,5</b>	17,5 a 17,9	<b>3,5</b>
20 a 20,4	<b>3</b>	18 a 18,4	<b>3</b>
20,5 a 20,9	<b>2,5</b>	18,5 a 18,9	<b>2,5</b>
21 a 21,4	<b>2</b>	19 a 19,4	<b>2</b>
21,5 a 21,9	<b>1,5</b>	19,5 a 19,9	<b>1,5</b>
22 a 22,4	<b>1</b>	20 a 20,4	<b>1</b>
22,5 a 22,9	<b>0,5</b>	20,5 a 20,9	<b>0,5</b>
23 ( Igual ou maior)	<b>0 (zero)</b>	21 (igual ou maior)	<b>0 (zero)</b>



# ANEXO I

**Notas de 0 a 10 (zero a dez) – sinal de + ( mais= +0,5) - sinal de – ( menos = -0,3)**

**Elemento 1** – Eggbeater de frente, em deslocamento de 25m, com os punhos fora d'água.

Velocidade  
Altura  
Postura  
Estabilidade

**Elemento 2** - Deslocamento de 25m em canção cabeça à frente com a perna direita.

Velocidade  
Altura  
Alinhamento  
Extensão  
Estabilidade

**Elemento 3** – Deslocamento de 25m em pernada de costas com os dois braços fora da água e perpendiculares à superfície.

Velocidade  
Altura  
Postura  
Extensão  
Estabilidade

**Elemento 4** - Deslocamento de 25m em torpedo direção aos pés, na posição de costas.

Velocidade  
Altura  
Alinhamento  
Extensão  
Estabilidade

**Elemento 5** – Alçada de tronco seguida de sustentação, com os dois braços fora da água, em 2 tentativas (válida a melhor), com a atleta posicionada de frente para o painel de juízes.

Altura  
Alinhamento  
Sustentação  
Explosão

**Elemento 6** – Flexibilidade estática - giro de Ariana com a posição de abertura com perna esquerda à frente, girando para abertura chinesa e a seguir para abertura com perna direita à frente.

Altura  
Alinhamento  
Extensão  
Estabilidade  
Amplitude

## ANEXO II

Exercício	Pontos de referência	Tabela de valores de altura	
Egg beater	Processo xifóide	Quase Perfeito	9,5
	Meio do seio	Excelente	8,5
	Meio do esterno	Bom	7,5
	Início do esterno	Satisfatório	6,5
	Ombro coberto	Insatisfatório	4,5 – 5,5
Cancan	Prega glútea	Quase Perfeito	9,5
	Final da coxa	Excelente	8,5
	Meio da coxa	Bom	7,5
	Borda superior da patela	Satisfatório	6,5
	Meio do joelho	Insatisfatório	5,5
Pernada de costas c/ os 2 braços fora da água	Ombro seco	Quase Perfeito	9,5
	Água na metade do braço	Excelente	8,5
	Água no primeiro terço do braço	Bom	7,0
	Nível da água nos cotovelos	Satisfatório	6,0
	Nível da água abaixo dos cotovelos	Insatisfatório	5,0
Torpedo pés	Colo, quadril, coxas e pés secos	Quase Perfeito	9,5
	Quadril, coxas e pés secos	Excelente	8,5
	Quadril submerso	Bom	7,0
	Tronco próximo a superfície	Satisfatório	6,0
	Corpo submerso	Insatisfatório	5,0
Alçada de tronco	Coxa	Quase Perfeito	9,5
	Prega glútea	Excelente	8,5
	Crista ilíaca	Bom	7,0
	Cintura	Satisfatório	5,0
Giro de Ariana	As 3 aberturas com altura	Quase Perfeito	9,5
	As 3 aberturas flat	Excelente	8,5
	Pelo menos 2 aberturas flat	Bom	7,5
	Pelo menos 1 abertura flat	Satisfatório	6,5
	Pernas abaixo da linha da água	Insatisfatório	5,0