



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)



## REGULAMENTO 2019

### CAMPEONATO BRASILEIRO INTERCLUBES DE NADO ARTÍSTICO - INFANTIL, JUVENIL, JÚNIOR E SÊNIOR

**ESSE CAMPEONATO SERÁ REALIZADO PELA CBDA COM A PARCERIA DO CBC**

#### Das inscrições

**Art. 1º** - O Campeonato Brasileiro Interclubes de Nado Artístico - Infantil, Juvenil, Júnior e Sênior (Absoluto,) será regido pelas regras da FINA e pelo Regulamento específico do Campeonato.

**Art. 2º** - Este Campeonato destina-se a clubes de todas as regiões do país Nível A, Nível B e Principiante.

**Art. 3º** - Para os clubes integrados ao CBC, é obrigatório o uso do selo de formação do CBC nos uniformes, e o seguro das(os) atletas participantes.

**2.1** - Os clubes de Nível A são aqueles que já competem Nado Artístico há mais de cinco (5) anos; sendo a participação como Nível B não permitida. Um clube Nível A somente poderá voltar à condição de Nível B se não competir os Campeonatos e Torneios Oficiais por cinco (5) anos consecutivos, ou mais.

**2.2** - Será considerado como Nível B aquele clube que após competir por cinco (5) anos ou menos Nado Artístico, sendo sua participação permitida em competições Nível A e possibilitada sua volta ao Nível B. **A partir de 2018, um clube novo, poderá competir no Nível B por até três (3) anos. Os clubes que iniciaram até 2017 podem cumprir os cinco (5) anos no Nível B.**

**2.3** - A uma atleta de nível B não será permitido em um mesmo Campeonato ou Torneio, competir em uma categoria como Nível A em outra categoria no nível B. Assim a atleta somente poderá competir ou como Nível A ou como Nível B.

**2.3.1** - Ao clube de Nível B será permitido competir em diferentes categorias em um mesmo Campeonato e/ou Torneio, desde que as atletas envolvidas no Nível A somente compitam nesta categoria e as que competem Nível B somente será autorizado competir no Nível B. No caso de haver constatação que uma atleta competiu em diferentes categorias num mesmo Campeonato/e ou Torneio, o clube será desclassificado das provas em que a referida atleta competiu.

**2.3.2** – Para os clubes de Nível B, os Elementos Obrigatórios das Rotinas Técnicas das Categorias Júnior e Sênior, serão os **Elementos da Categoria Júnior Principiante.**

**Art. 3º** - Para participar do Campeonato Brasileiro Interclubes de Nado Artístico - Infantil – Juvenil – Júnior - Sênior (Absoluto), o clube tem que estar regulamentado na Federação de seu Estado, assim como nesta entidade – CBDA, no ato da inscrição.



SECRETARIA ESPECIAL DO  
ESPORTE

MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA





**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 através de sua Federação. Nesta mesma data, se faz necessário enviar a inscrição eletrônica, que não substitui a inscrição enviada pela Federação (oficial). Após esta data, prevista no calendário, não será aceita nenhuma inscrição. Para efeito de pagamento, todas as provas (incluindo figuras), contarão como caídas na água.

**3.2** - A inscrição deverá estar corretamente preenchida, contendo os seguintes dados:

1- Data de nascimento;

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

3- Designar a prova na qual a nadadora competirá com nomeação de: Solo e sua reserva; Dueto e sua reserva e as atletas que compõem a Equipe e suas reservas em cada respectiva categoria.

Não será aceita nenhuma inserção de atleta após esta data.

**3.3** - Qualquer modificação somente será permitida **até 24 horas antes do dia programado para o sorteio de ordem de entrada**, e apenas entre as atletas já inscritas 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.

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 uma das atletas ficar impossibilitada 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 uma atleta da segunda equipe para a primeira (se este for o caso), desde que a primeira não tenha reservas, ficando permitida, sem penalização, a participação da segunda equipe com número de atletas menor que o da inscrição. As modificações permitidas devem ser enviadas à Confederação CBDA via fax ou para o e-mail – [nado@cbda.org.br](mailto:nado@cbda.org.br) no tempo previsto.

**3.3.1** - O foro do Congresso Técnico é aquele em que serão consentidos cortes e ou correções no programa; definição das atletas titulares de solo, não sendo admitido, todavia, qualquer mudança da inscrição original, com exceção do **artigo 3.3**.

Todas as decisões aprovadas no Congresso Técnico, como mudança no programa, locais de provas e etc, serão soberanas.

**3.3.2** - A atleta titular do solo será nomeada (caso exista reserva) durante o Congresso Técnico.



**3.3.3** A retirada de atletas de provas, **após o congresso técnico**, sem justificativa médica (atestado, exames que comprovem a impossibilidade do atleta de competir), acarretará no pagamento de taxa de R\$ 100,00)

**3.3.4** - Pré - competidor:

Os nomes das atletas pré-competidoras deverão ser enviados na ficha oficial de inscrição, à parte da inscrição das demais. Caso não haja nenhuma inscrição caberá à Federação Sede decidir sobre este tópico. As atletas pré-competidoras também pagam as caídas na água.

**Art. 4º** – Este Campeonato será destinado a nadadoras das categorias Infantil, Juvenil, Júnior e Sênior (Absoluto).

- Infantil com 12 anos ou menos, nascidas em 2007 ou após.
- Juvenil – com idades de 12, 13, 14 e 15 anos, nascidos em 2007, 2006, 2005, 2004.
- Júnior – com idades de 14,15,16,17 e 18 anos, nascidos em 2005, 2004, 2003, 2002, 2001.
- Sênior (Absoluto) – a partir de 14 anos, ou seja, nascidos em 2005 ou antes.

**OBS: Na prova de Rotina Livre Combinada – a partir de 13 anos, nascidas em 2006 ou antes.**

**4.1** - Cada clube poderá inscrever desde que tenha entre 4 e 8 nadadoras (es), 1 solo, 1 solo masculino, 1 dueto, 1 dueto misto e 1 equipe. Em caso de o clube participar com 3 nadadoras (es) terá direito a inscrever 1 solo, 1 solo masculino, 1 dueto e 1 dueto misto.

**O solo masculino não conta para a pontuação final de clubes.**

**4.2** - O clube que tiver 9 atletas poderá inscrever mais 1 solo numa segunda equipe; a (o) 9ª atleta não poderá pertencer à primeira equipe sequer como reserva.

**4.3** - O clube que tiver 10 atletas poderá inscrever mais 1 solo, 1 solo masculino, 1 dueto e 1 dueto misto numa segunda equipe; as (os) atletas deste outro solo e deste outro dueto não poderão pertencer à primeira equipe sequer como reservas.

**4.4** - O clube que tiver 11 atletas poderá inscrever:

▪ Mais 1 solo, 1 solo masculino, 1 dueto e 1 dueto misto numa segunda equipe; as (os) atletas deste outro solo e deste outro dueto não poderão pertencer à primeira equipe sequer como reservas.

**4.5** - O clube que tiver 12 atletas ou mais poderá inscrever:



▪ Mais 1 solo, 1 solo masculino, mais 1 dueto e 1 dueto misto **ou** mais uma equipe; as (os) atletas desta segunda equipe não poderão pertencer à primeira equipe sequer como reservas

**4.6 - O clube que desejar, poderá inscrever um máximo de duas reservas em sua equipe, nas categorias infantil e juvenil, e 1 atleta nas categorias júnior e sênior (a inscrição da equipe está condicionada a um número mínimo de 8 atletas femininas).**

**4.7 - O clube que desejar, pode inscrever 1 atleta para reserva de dueto, nas categorias infantil e juvenil. Nas categorias Sênior e Júnior, o clube pode inscrever mas no Congresso Técnico tem que decidir as atletas que vão nadar as duas provas (rotina técnica e rotina livre)**

**4.8 - Dueto misto não tem reserva em nenhuma categoria**

## PROGRAMA DA COMPETIÇÃO

**Art. 5º** – Nesse Campeonato serão realizadas sessões de Figura e Rotina Livre para as categorias de Infantil e Juvenil; e Rotina Técnica e Rotina Livre para as categorias Júnior e Sênior (Absoluto). **A prova de rotina combinada contará ponto para a categoria Sênior (Absoluta).**

As(os) nadadoras(es) inscritas(os) nesse Campeonato, nas categorias **Infantil e Juvenil**, deverão obrigatoriamente participar das duas sessões que compõem o Campeonato em suas respectivas categorias: **Figura e Rotina Livre**; a única exceção a esta regra será feita aquelas atletas inscritas como reservas na sessão de Rotina. A prova de Figura valerá 100 pontos; a este total somar-se-á a pontuação de Rotina Livre, que também valerá 100 pontos, para um total final de 200 pontos;

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

- **Nas provas de DUETO e EQUIPE:** 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 SOLO (feminino e masculino) e DUETO MISTO:** as rotinas técnica e livre terão premiações separadas.

## SESSÃO DE FIGURAS

**Art. 6º** - A sessão de figuras equivalerá ao máximo de 100 pontos no resultado final. Também a Rotina Livre terá a mesma equivalência, para um total final de no máximo 200 pontos. Na competição de Figuras as notas serão fechadas. Haverá premiação para os primeiros, segundos e terceiros lugares de Figuras.

**6.1** - Essa premiação de Figuras não será computada para a pontuação final de clubes. A sessão de Figuras constará de quatro (4) figuras, duas (2) obrigatórias e duas (2) que serão escolhidas por sorteio dentre os grupos de figuras, listados como a seguir:



## 6.1.1 INFANTIL CATEGORIA DE IDADE 12 ANOS E MENORES

### Obrigatórias:

#### 1 - 106 CANCÃ

1.6

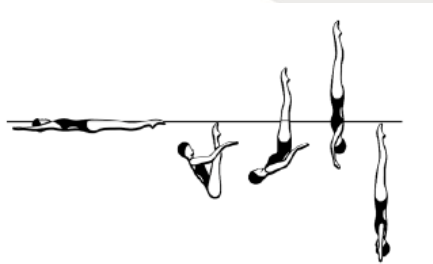
A partir da **Posição de Costas**, uma perna é elevada estendida para a **Posição de Cancã**. Para finalizar realizar uma Descida de Cancã.



#### 2 - 301 BARRACUDA

1.9

A partir da **Posição de Costas**, ao mesmo tempo em que as pernas se elevam da superfície o tronco submerge para a **Posição Carpada Atrás**, com os dedos dos pés logo abaixo da superfície da água. Uma *Estocada* para a **Posição Vertical** é realizada. Uma **Descida de Vertical** é realizada no mesmo tempo em que foi realizada a *Estocada*.



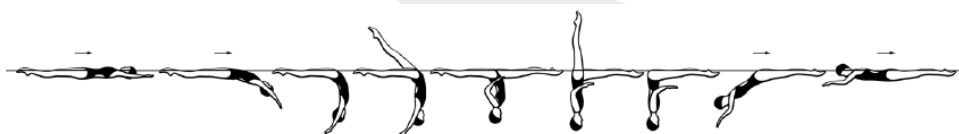
### GRUPOS PARA SORTEIO

#### GRUPO 1

#### 3 - 420 PASSO ATRÁS

1.9

Com a cabeça liderando, se inicia um *Dolphinho*. Os quadris, pernas e pés continuam se movendo através da superfície, enquanto as costas se arqueiam mais para assumir a **Posição de Arco de Superfície**. Uma das pernas se eleva da superfície em um arco de 180º até alcançar a **Posição de Abertura**. A figura finaliza com uma *Saída de Passo Atrás* até alcançar a **Posição de Frente**.

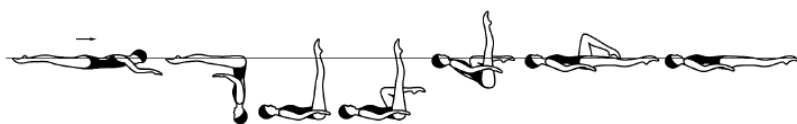




#### 4 - 327 BAILARINA

1.8

Partindo da **Posição de Frente** uma Cambalhota Carpada à Frente é realizada até que o corpo assuma a **Posição de Cancã Duplo Submerso**. Uma das pernas flexiona para assumir a **Posição de Flamingo Submerso**. Mantendo essa posição, o corpo sobe verticalmente até que a **Posição de Flamingo de Superfície** seja alcançada. A perna vertical desce, estendida, em direção à superfície, ao mesmo tempo em que a outra perna assume uma **Posição de Costas com Joelho Flexionado (veleiro)**. O dedo do pé da perna flexionada se movimenta pelo lado interno da perna estendida para alcançar a **Posição de Costas**.

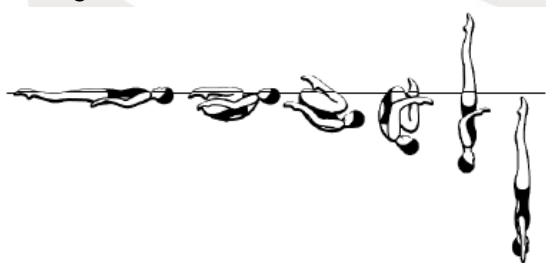


#### GRUPO 2

#### 3 - 311 KIP

1.6

Da **Posição de Costas**, uma parcial Cambalhota Grupada Atrás é executada até que as canelas estejam perpendiculares à superfície. O tronco se desenrola ao mesmo tempo em que as pernas estendem para chegar à **Posição Vertical** no meio caminho entre as linhas verticais formadas pela que passa nos quadris e a que passa pela cabeça e queixo. Uma *Descida de Vertical* finaliza a figura.



#### 4 - 401 PEIXE ESPADA

2.0

Iniciando na **Posição de Frente**, a **Posição de Frente com Joelho Flexionado** é assumida. As costas se arqueiam mais ao mesmo tempo em que a perna estendida se eleva da superfície em um arco de 180º, até que o corpo assuma uma **Posição de Arco de Superfície Joelho Flexionado**, e num movimento contínuo o joelho flexionado estende para uma *Saída de Arco* e finaliza na **Posição de Costas**.





### GRUPO 3

#### 3 – 226 CISNE

2.1

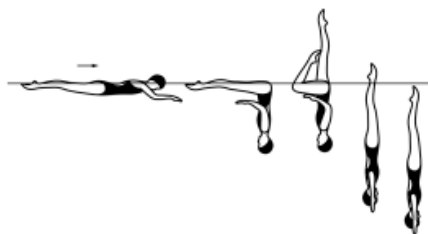
Uma Nova é executada até a Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado. A perna flexionada estende para assumir a **Posição de Cavaleiro**. O corpo faz uma rotação de 180° para assumir a **Posição de Rabo de Peixe**. A perna vertical se move para a superfície para encontrar a perna oposta e assumir a **Posição Carpada a Frente**, e com um movimento contínuo o corpo estendido assume a **Posição de Frente**. A cabeça deve chegar na superfície no ponto ocupado pelos quadris no início dessa ação.



#### 4- 363 PINGO D'ÁGUA

1.5

Iniciando na **Posição de Frente**, uma *Carpada à Frente* é assumida. As pernas se elevam simultaneamente para a **Posição Vertical Joelho Flexionado**. Um parafuso de 180° é executado enquanto a perna flexionada se estende para assumir a **Posição Vertical**, antes que os tornozelos alcancem a superfície da água.



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

#### Obrigatórias:

#### 1 - 423 - ARIANA

2.2

Um *Passo Atrás* é realizado para assumir a **Posição de Abertura**. Mantendo a relativa posição das pernas na superfície, os quadris realizam uma rotação de 180°. Uma *Saída de Passo à Frente* é realizada.

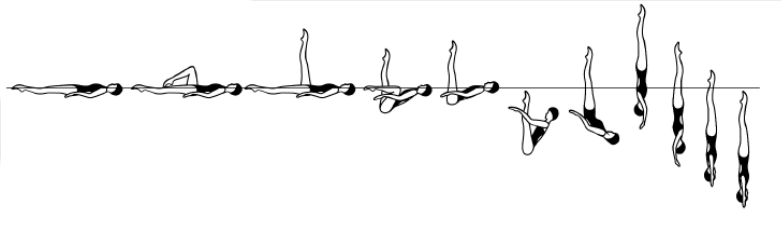




## 2 - 143 RIO

3.1

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



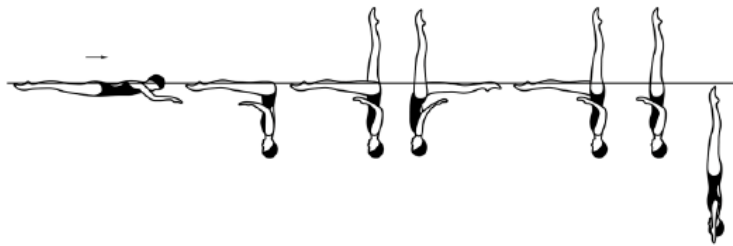
## GRUPOS PARA SORTEIO

### GRUPO 1

## 3 - 351 JUPITER

2.8

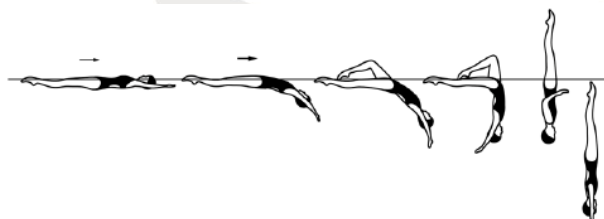
A **Posição Carpada à Frente** é assumida a partir da **Posição de Frente**. Uma das pernas se eleva da superfície para assumir a **Posição de Rabo de Peixe**. Mantido o ângulo entre as pernas, a perna horizontal se eleva e ao mesmo tempo a perna vertical descreve um arco de 90° para alcançar a superfície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



## 4 - 437 OCEANEA

2.1

A figura Nova é executada até assumir a **Posição de Arco de Superfície com o Joelho Flexionado**. A perna estendida é levantada enquanto a perna flexionada é estendida para a **Posição Vertical**. Um *Parafuso Contínuo de 720°* (2 rotações) completa a figura.





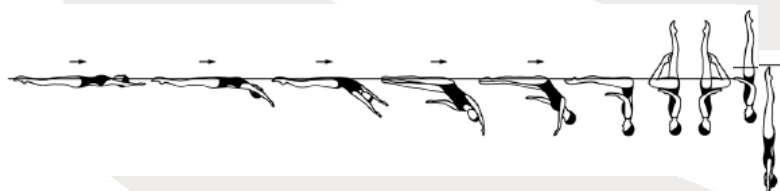


## GRUPO 2

### 3 – 240a ALBATROZ MEIO GIRO

2.2

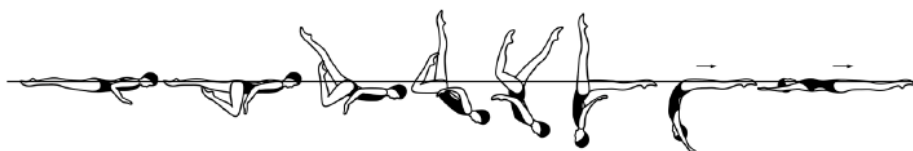
Com a cabeça liderando o movimento um *Dolphin* é iniciado até que os quadris estejam próximos a submergir. Neste ponto, quadris, pernas e pés continuam deslizando pela superfície, ao mesmo tempo em que o corpo rola sobre si para assumir uma **Posição Carpada à Frente**. As pernas, simultaneamente, se levantam da superfície para a **Posição Vertical Joelho Flexionado**. Um *Meio Giro* é executado. Outro *Meio Giro* é executado ao mesmo tempo em que a perna flexionada é estendida para a **Posição Vertical**. Uma *Descida de Vertical* é realizada.



### 4 - 403 ESPADA

2.3

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

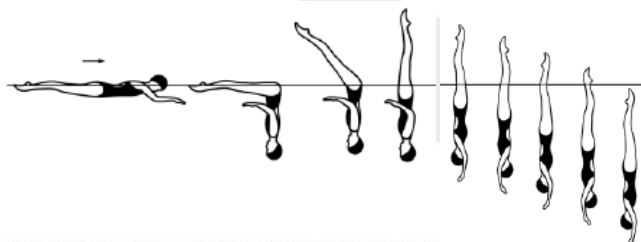


## GRUPO 3

### 3- 355f BOTO COM PARAFUSO CONTÍNUO 720°

2.1

A **Posição Carpada à Frente** é assumida a partir da **Posição de Frente**. As pernas se elevam da superfície para assumir a **Posição Vertical**. Um *Parafuso Contínuo de 720°* termina a figura.

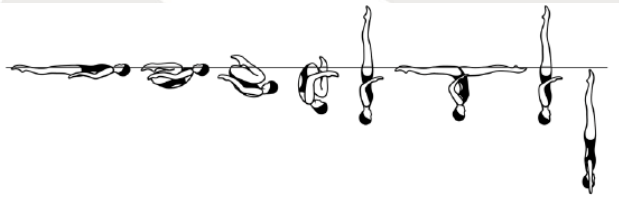




#### 4 - 315 GAIVOTA

2.1

Da **Posição de Costas**, uma parcial Cambalhota Grupada Atrás é executada até que as canelas estejam perpendiculares à superfície da água. O tronco se desenrola rapidamente enquanto as pernas se estendem para assumir a **Posição Vertical**, na linha vertical formada no meio do caminho entre os quadris e a linha vertical que passa pela cabeça e canelas. As pernas se movem simetricamente e num movimento rápido, para a superfície da água, para assumir a **Posição de Abertura**. As pernas se juntam rapidamente para a **Posição Vertical**. Uma *Descida de Vertical* é executada no mesmo tempo que as ações iniciais da figura.



### SESSÃO DE ROTINAS

#### ROTINA TÉCNICA

**Art. 7º** A Rotina Técnica será composta dos seguintes elementos obrigatórios que deverão ser executados na ordem abaixo listada.

#### ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS PARA ROTINAS TÉCNICAS

#### EXIGÊNCIAS GERAIS

1. A menos que esteja especificado diferente na descrição de um elemento;
2. Todas as figuras ou componentes das mesmas, devem ser executados de acordo com os requisitos descritos nos anexos II-IV das regras da FINA;
3. Todos os elementos devem ser executados com altura e controle, em movimento uniforme com cada uma de suas partes, claramente definida.
4. Os elementos obrigatórios de 1 a 5 são julgados dentro da nota de elementos;
5. Os elementos obrigatórios de 1 a 5 devem ser executados na ordem listada;

**É altamente recomendável que, para maior clareza de julgamento, os elementos obrigatórios de 1 a 5 estejam separados por outros movimentos;**

6. Para solo, dueto e dueto misto somente, os elementos obrigatórios de 1 a 5 devem ser executados paralelo ao lado da piscina onde ficam os painéis de juízes;
7. Os tempos limites das Rotinas Técnicas se encontram descritos na regra AS 14.1 (FINA).

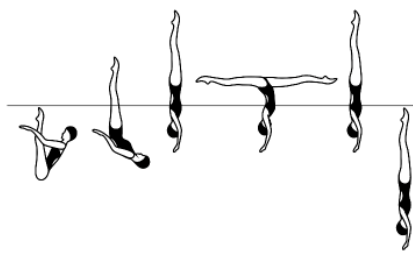


## ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS PARA A CATEGORIA JÚNIOR

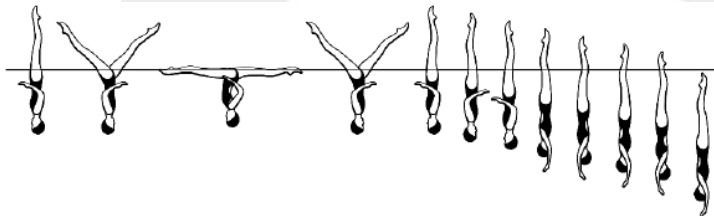
### 7.1 - Elementos Obrigatórios para Solo:

Os elementos obrigatórios de 1 a 5 têm que ser executados na ordem listada

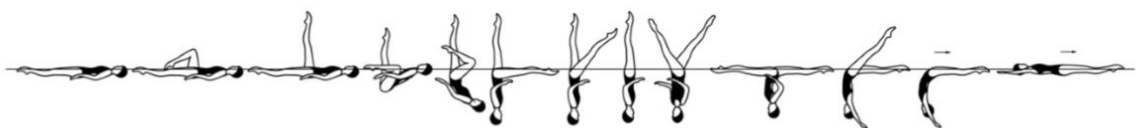
1 - Iniciando na **Posição Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda com Abertura Aérea é executada [DD 2.5]



2 – Iniciando na **Posição Vertical**, o corpo faz uma rotação de 360° enquanto as pernas se movem para a superfície, simetricamente, para assumir a **Posição de Abertura**. Continuando na mesma direção, uma rotação adicional é completada enquanto as pernas se elevam simetricamente para assumir a **Posição de Vertical**. Um parafuso contínuo de 1080° (3 rotações), é executado na mesma direção. [DD 2.5]

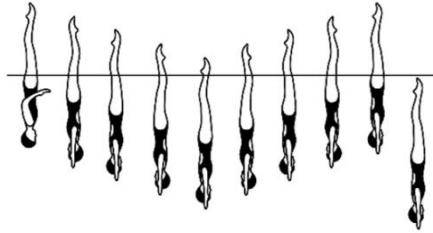


3 – 141 Arraia (stingray)– Um Flamingo é executado até a **Posição de Flamingo na Superfície**, deslocando cabeça à frente. Com a perna vertical se mantendo na posição, os quadris são elevados enquanto o tronco se desenrola e a perna flexionada se move com o joelho na superfície para assumir a **Posição de Rabo de Peixe**. A perna horizontal é elevada num arco sobre a superfície. Quando ela passar pela perna vertical, as duas pernas se movem simetricamente para a superfície, ao mesmo tempo que uma rotação de 180° se inicia, e é completada ao assumir a **Posição de Abertura**. Uma *Saída de Passo a Frente* é executada. [DD 3.2]

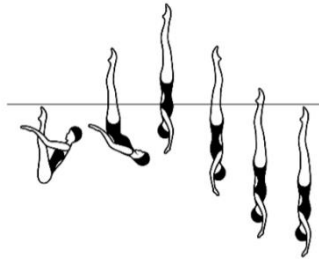




4 - Iniciando na **Posição Vertical**, um *Parafuso Combinado* de 720° é executado, (2 rotações + 2 rotações) é executado. [DD 1.9]

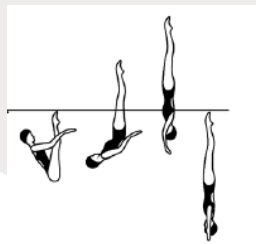


5 - Iniciando na **Posição Carpada Atrás Submersa**, com pernas perpendiculares à superfície, uma *Barracuda* com Parafuso de 360° é executada. [DD 2.0]

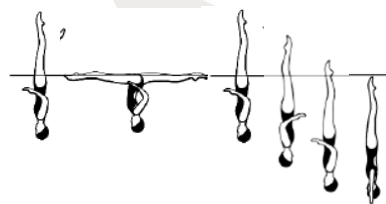


## 7.2 – Elementos Obrigatórios para Solo Masculino:

1 - Fig. 301 Barracuda - Começando na **Posição Carpada Atrás Submersa** com os dedos dos pés logo abaixo da superfície. Um *Impulso* é realizado para a **Posição Vertical**. A *Descida de Vertical* é realizada no mesmo tempo do impulso. [DD 1.9]

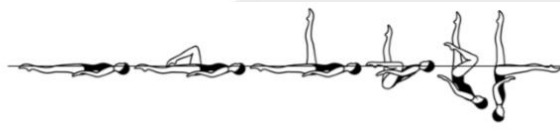


2 - Iniciando na **Posição Vertical**, na máxima altura, as pernas são abaixadas simétrica e simultaneamente para assumir a **Posição de Abertura**. Em seguida, as pernas são elevadas simetricamente para assumir a **Posição Vertical**. Um Parafuso de 360° (1 rotação até o tornozelo). [DD 1.8]

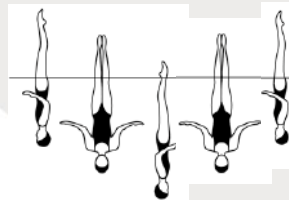




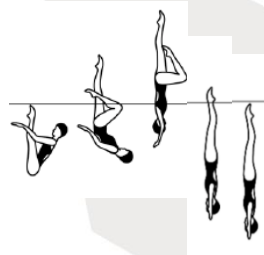
3 - Híbrida Stingray - Um Flamingo é executado para a **Posição de Flamingo de Superfície**, deslocando cabeça à frente. Com a perna de Cancã mantendo sua posição vertical, os quadris são levantados ao mesmo tempo que o tronco desenrola enquanto a perna flexionada se move com o joelho na superfície para assumir a **Posição de Rabo de Peixe**. [DD 2.0]



4 - Começando na **Posição Vertical**, um *Parafuso Combinado de 180º* é realizado (parafuso descendente de 180º e sem pausa parafuso ascendente de 180º). Uma *Descida de Vertical* é executada.



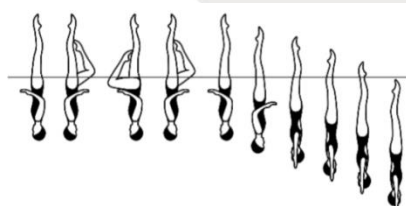
5 - Fig. 306d Barracuda Joelho Flexionado com Parafuso 180º - Iniciando na **Posição Carpada Atrás Submersa** com pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda com Joelho Flexionado é executada. Na máxima altura um *Parafuso de 180º* é iniciado ao mesmo tempo que a perna flexionada se estende para encontrar a perna vertical na altura do tornozelo na mesma velocidade da Barracuda. Uma *Descida de Vertical* é realizada. [DD 1.8]



### 7.3 Elementos Obrigatórios para Duetto:

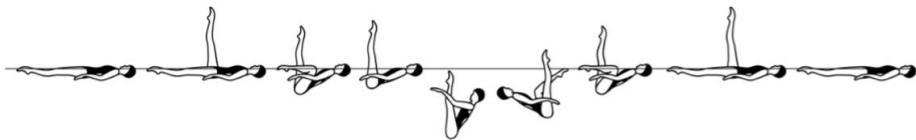
Os elementos obrigatórios de 1-5 devem ser realizados na ordem listada.

1 – Iniciando na **Posição Vertical**, um giro de 360º é executado enquanto uma perna é flexionada para a **Posição Vertical com Joelho Flexionado**. Continuando na mesma direção, um giro adicional de 360º é completado, enquanto a perna flexionada é estendida para a **Posição Vertical**. Um Parafuso Contínuo de 720º (2 rotações) é executado. [DD 2.2]

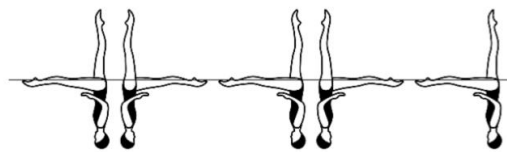




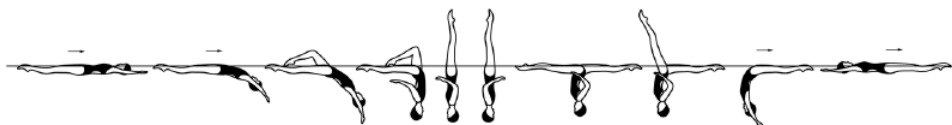
2 – Partindo da **Posição de Costas**, uma perna é elevada estendida para a **Posição de Cancã**. A canela da perna horizontal se move pela superfície para assumir a **Posição de Flamingo na Superfície**. A perna flexionada é estendida para a **Posição de Cancã Duplo na Superfície**. Mantendo as pernas na vertical, o corpo submerge para assumir a **Posição Carpada Atrás** até que os dedos dos pés estejam logo abaixo da superfície. O corpo executa uma rotação de 360° enquanto sobe para a superfície e simultaneamente flexiona uma perna com o pé na superfície para assumir a **Posição de Flamingo na Superfície**. A perna horizontal é estendida horizontalmente para a **Posição de Cancã**. A perna vertical desce estendida para a **Posição de Costas**. Deslocamento cabeça a frente é permitido durante a sequência de Cancã. [DD 2.9]



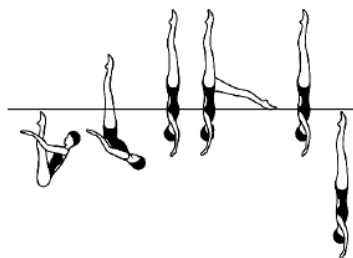
3 - Iniciando e mantendo a **Posição Rabo de Peixe**, com a perna horizontal conduzindo o movimento na direção da perna vertical, duas rotações rápidas (720°) são executadas. DD [1.8]



4 – Um Ciclone é executado até a **Posição Vertical**. Um *Meio Giro* é executado. Continuando na mesma direção uma rotação de 180° é executada enquanto as pernas se abrem simetricamente para assumir a **Posição de Abertura**. Uma saída de *Passo à Frente* é executada. [DD 3.0]



5 – Partindo de uma **Posição Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares à superfície, um *Peixe Voador* é executado. [DD 2.5]



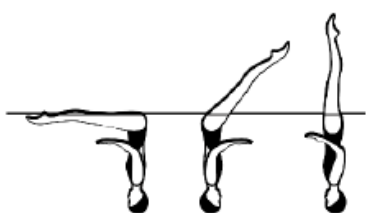


6 - A rotina tem que conter um lançamento, salto ou levantada que pode estar colocado(a) em qualquer lugar da rotina.

7 - À exceção dos movimentos de borda, entrada na água e a levantada, salto ou lançamento, todos os demais elementos contidos na rotina, sejam obrigatórios ou não, tem que ser realizados olhando na mesma direção e ao mesmo tempo. Ações de espelho não são permitidas.

#### 7.4 – Elementos Obrigatórios para Duetto Misto:

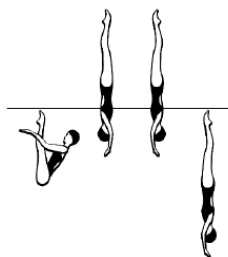
1 - Partindo da **Posição Carpada à Frente**, as pernas são elevadas para a **Posição Vertical** ao mesmo tempo em que uma rotação de 360° é executada. [DD 1.5]



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

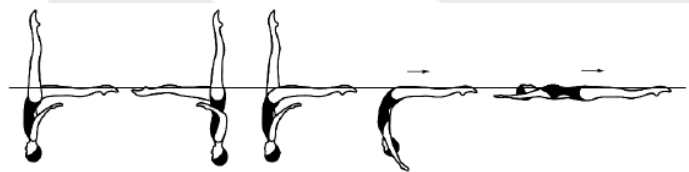


3 – Partindo da **Posição Carpada Atrás Submersa** com as pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda Twirl (meio giro rápido) é executada [2.4]

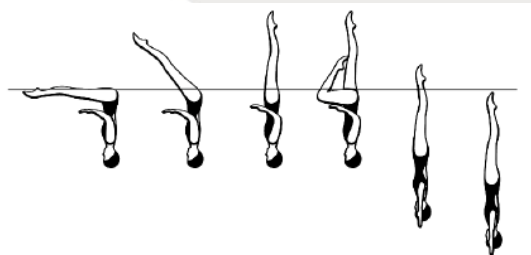




4 – Iniciando na **Posição de Cavaleiro**, mantendo o alinhamento vertical do corpo, a perna horizontal se move num arco de 180° pela superfície da água para assumir a **Posição de Rabo de Peixe**. Mantendo o ângulo entre as pernas, a perna horizontal se move para e vertical enquanto a perna vertical, simultaneamente, se move para a superfície para assumir a **Posição de Cavaleiro**. A perna vertical se move para baixo, para assumir a **Posição de Arco de Superfície**, e com movimento contínuo a transição de arco de superfície para a **Posição de Costas**, é executada. [DD 2.2]



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



6 - A rotina tem que conter somente um lançamento, salto ou levantada que pode estar colocado(a) em qualquer lugar da rotina.

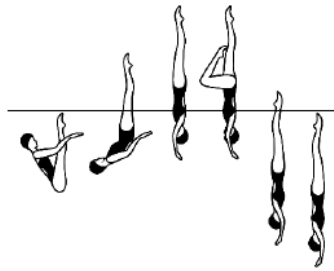
7 – A rotina deve conter pelo menos uma ação conectada, que pode estar em qualquer parte da rotina. Ação conectada: os nadadores devem se tocar de alguma maneira, durante a execução.

8 – Os Elementos Obrigatórios de 1 a 5 devem ser executados simultaneamente e voltados para a mesma direção.

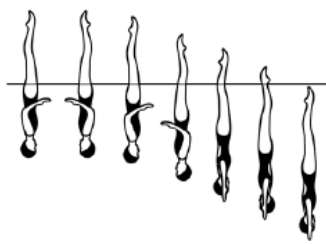
#### 7.5 - Elementos Obrigatórios para Equipe:

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

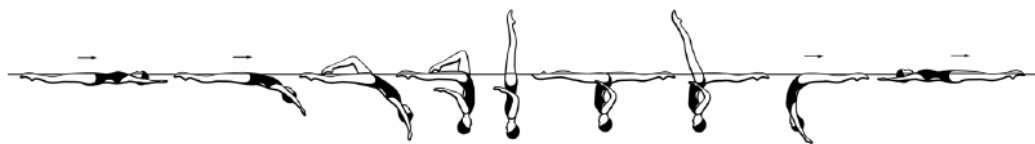




2 – Iniciando na Posição vertical, Um Giro com Parafuso Contínuo de 720° (2 rotações), é executado. [DD 1.8]

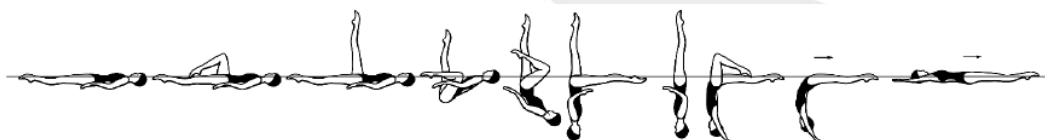


3 – Um Cyclone é executado até a **Posição Vertical**. As pernas se movem simetricamente para a superfície da água para assumir a **Posição de Abertura**. Uma *Saída de Passo à Frente* é executada. [DD 2.6]



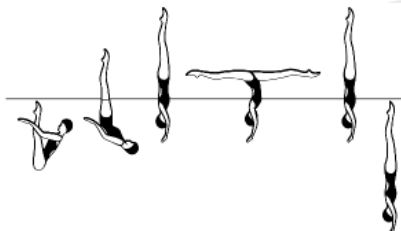
4 – Figura Manta Ray: Um Flamingo é executado até a **Posição de Flamingo na Superfície**, deslocando cabeça à frente. Com a perna de Cancã mantendo a posição vertical, os quadris são elevados enquanto o tronco se desenrola e a perna flexionada se move, com o joelho na superfície, para assumir a **Posição de Rabo de Peixe**. A perna horizontal é elevada rapidamente para a Posição Vertical, enquanto o tronco faz uma rotação de 180°. A direção da rotação de 180° é fechando para a perna vertical. (Nota: um Flamingo com a perna direita na vertical requer o ombro direito para trás durante a rotação de 180° e um flamingo com a perna esquerda na vertical requer o ombro esquerdo para trás durante a rotação de 180°).

As pernas se movem rápida e simultaneamente para a superfície para assumir a **Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado**. (Nota: a **Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado** pode ser assumida com qualquer perna). O joelho flexionado é estendido para a **Posição de Arco de Superfície** e num movimento contínuo, uma transição de *Arco de Superfície* para **Posição de Costas** é executada. [DD 3.1]





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



6 - A rotina deve conter somente dois movimentos acrobáticos: um usando todos os membros da equipe, e um com as nadadoras divididas em dois subgrupos e com execução simultânea e igual, dos movimentos acrobáticos. Eles podem estar colocados em qualquer parte da rotina.

Movimentos Acrobáticos: em geral são levantadas, saltos, estacas, plataformas e etc., que são executadas de forma espetacular, como na ginastica e (ou) ações de risco, e com assistência de outra (s) nadadoras (s).

7 - A rotina deve conter uma Ação em Cadeia (Sequência) com braços, pernas ou os dois. Ela pode ser colocada em qualquer lugar da rotina. Ação em Cadeia (Sequência): Movimentos iguais executados sequencialmente, um por um, por todos os membros da equipe. Quando mais de uma ação em cadeia (sequência) é executada, elas devem ser consecutivas e não podem ser separadas por movimentos opcionais ou elementos obrigatórios. A segunda ação em cadeia (sequência) pode começar antes que a primeira ação em cadeia (sequência) seja completada por todos os membros da equipe, mas todos os membros da equipe devem executar cada movimento da cadeia (sequência).

8 - Pelo menos um círculo e uma linha reta, devem ser incluídos na rotina.

9 – Com exceção dos movimentos de borda, entrada na água, Movimentos Acrobáticos e Ação em Cadeia (Sequência), todos os demais elementos- obrigatórios e opcionais - contidos na rotina, devem ser realizados olhando na mesma direção e ao mesmo tempo, por todos os membros da equipe.

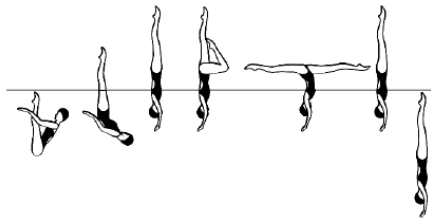
Variações de propulsão e direção são permitidas somente nas mudanças de formações e ações embaixo d'água e, na execução e finalização do círculo. Ações de espelho não são permitidas com exceção do círculo.



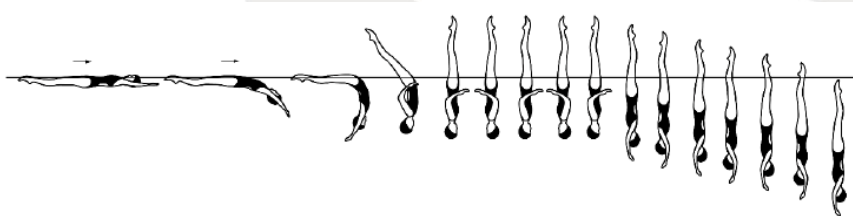
## ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS PARA A CATEGORIA SÊNIOR (ABSOLUTA)

### 7.6 – Elementos Obrigatórios para Solo:

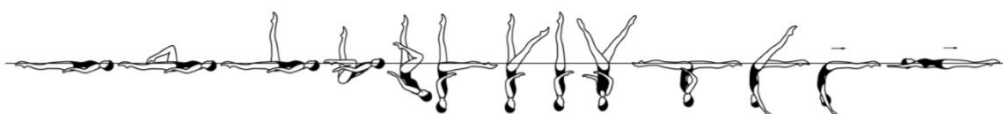
1 - Iniciando na **Posição Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares à superfície, uma *Estocada* é executada para a **Posição Vertical** e sem perda de altura, uma perna é flexionada, rapidamente, para assumir a **Posição Vertical com Joelho Flexionado**, e, enquanto a perna vertical desce para frente, a perna flexionada se estende para assumir a **Posição de Abertura Aérea** e mantendo a máxima altura, as pernas são elevadas simetricamente para a **Posição Vertical**, seguido por uma *Descida de Vertical*. Todos os movimentos são realizados rapidamente. [DD 2.7]



2 – Um *Dolphinho* é iniciado, e as costas continuam arqueando para assumir a **Posição de Arco de Superfície**. As pernas são elevadas para a **Posição Vertical**. Dois *Giros Completos* (720°) são executados, e continuando na mesma direção um *Parafuso Contínuo de 1080°* (3 rotações) é executado. [DD 3.4]

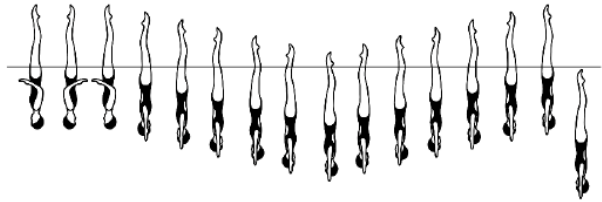


3 – 141 Arraia (stingray)– Um Flamingo é executado até a **Posição de Flamingo na Superfície**, com movimento cabeça à frente. Com a perna vertical se mantendo na posição, os quadris são elevados enquanto o tronco se desenrola e a perna flexionada se move com o joelho na superfície para assumir a **Posição de Rabo de Peixe**. A perna horizontal é elevada num arco sobre a superfície. Quando ela passar pela perna vertical, as duas pernas se movem simetricamente para a superfície, ao mesmo tempo que uma rotação de 180° se inicia, e é completada ao assumir a **Posição de Abertura**. Uma *Saída de Passo a Frente* é executada. [DD 3.2]

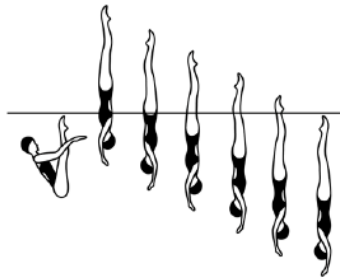




4 - Iniciando na **Posição Vertical**, um *Giro Completo* é executado seguido de um *Parafuso Contínuo de 1080°* é executado, (3 rotações) é executado. [DD 2.7]

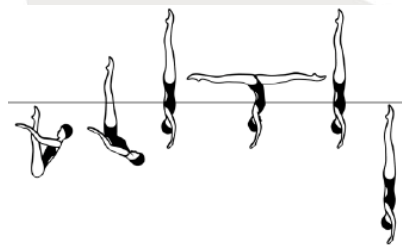


5 - Iniciando na **Posição Carpada Atrás Submersa**, com pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda com Parafuso Contínuo de 720° (2 rotações) é executada. [DD 2.3]

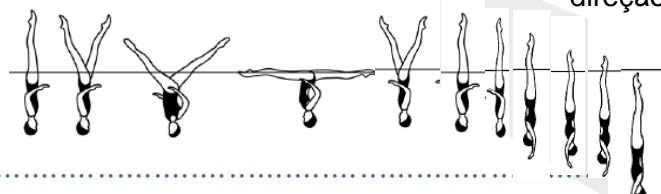


#### 7.7 – Elementos Obrigatórios para Solo Masculino:

1 - Fig. 308 – Barracuda com Abertura Aérea –Começando na **Posição Carpada Atrás Submersa** com os dedos dos pés logo abaixo da superfície. Um *Impulso* é executado para a **Posição Vertical**, e sem perda de altura as pernas se afastam e movem simetricamente para assumir a **Posição de Abertura Aérea** e retornam em seguida, sem perda de altura, para a Posição Vertical. Uma *Descida de vertical* é realizada para finalizar a figura. [DD 2.7]

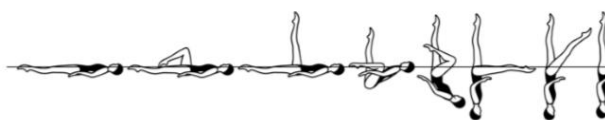


2 - Iniciando na **Posição Vertical**, o corpo faz uma rotação de 180° enquanto as pernas se movem para a superfície, simetricamente, para assumir a **Posição de Abertura**. Continuando na mesma direção, uma rotação adicional de 180° é completada enquanto as pernas se elevam simetricamente para assumir a **Posição de Vertical**. Um *parafuso contínuo de 720°* (2 rotações até o tornozelo e continua girando até os pés submergirem), é executado na mesma direção. [DD 2.0]

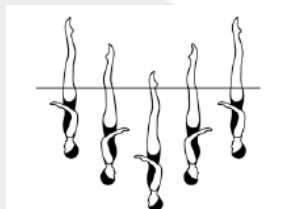




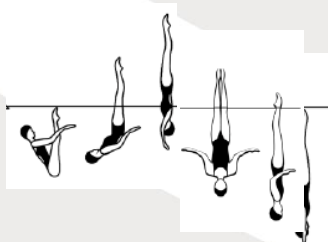
3 - Híbrida Stingray - Um Flamingo é executado até a **Posição de Flamingo na Superfície**, deslocando cabeça à frente. Com a perna vertical se mantendo na posição, os quadris são elevados enquanto o tronco se desenrola e a perna flexionada se move com o joelho na superfície para assumir a **Posição de Rabo de Peixe**. A perna horizontal é elevada para assumir a **Posição Vertical**. [DD 2.7]



4 - Iniciando na **Posição Vertical** um *Parafuso Combinado 360°* (1 rotação + 1 rotação) é executado.

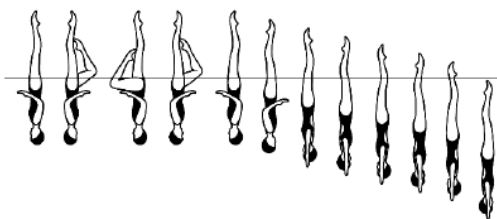


5 - Iniciando na **Posição Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares à superfície, uma *Barracuda Parafuso 180°* (Fig. 301d) é executada. [DD 2.5]



### 7.8 - Elementos Obrigatórios para Dueto:

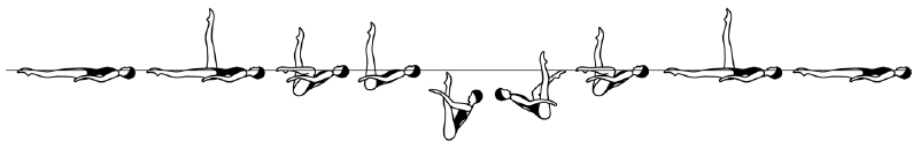
1 – Iniciando na **Posição Vertical**, um giro de 360° é executado enquanto uma perna é flexionada para a **Posição Vertical com Joelho Flexionado**. Continuando na mesma direção, um giro adicional de 360° é completado, enquanto a perna flexionada é estendida para a **Posição Vertical**. Um Parafuso Contínuo de 1080° (3 rotações) é executado. [DD 2.3]



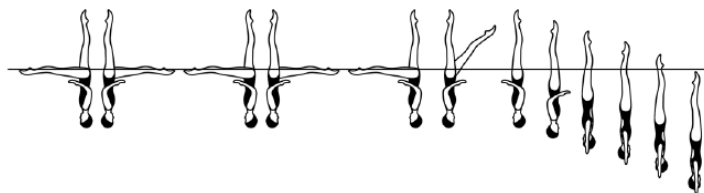


2 – Partindo da **Posição de Costas**, uma perna é elevada estendida para a **Posição de Cancã**. A canela da perna horizontal se move pela superfície para assumir a **Posição de Flamingo na Superfície**. A perna flexionada é estendida para a **Posição de Cancã Duplo na Superfície**. Mantendo as pernas na vertical, o corpo submerge para assumir a **Posição Carpada Atrás** até que os dedos dos pés estejam logo abaixo da superfície.

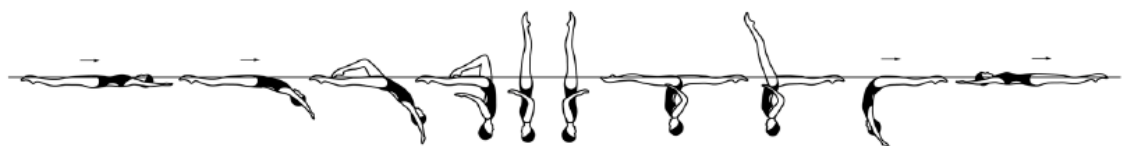
O corpo executa uma rotação de 360° enquanto sobe para a superfície e simultaneamente flexiona uma perna com o pé na superfície para assumir a **Posição de Flamingo na Superfície**. A perna horizontal é estendida horizontalmente para a **Posição de Cancã**. A perna vertical desce estendida para a **Posição de Costas**. Deslocamento cabeça a frente é permitido durante a sequência de Cancã. [DD 2.9]



3 - Iniciando e mantendo a **Posição Rabo de Peixe**, com a perna horizontal conduzindo o movimento na direção da perna vertical, duas rotações rápidas (720°) são executadas. Continuando na mesma direção e com a mesma velocidade, um **Giro Completo** rápido é executado enquanto a perna horizontal é elevada para a **Posição Vertical**. Um Parafuso Contínuo de 720° (2 rotações) é executado. [DD 2.8]

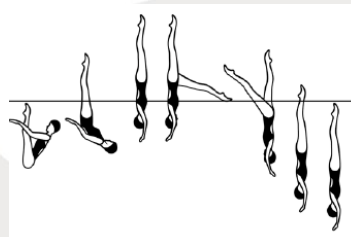


4 – Um Ciclone é executado até a **Posição Vertical**. Um **Meio Giro** é executado. Continuando na mesma direção uma rotação de 180° é executada enquanto as pernas se abrem simetricamente para assumir a **Posição de Abertura**. Uma **Saída de Passo à Frente** é executada. [DD 3.0]





5 – Partindo de uma **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 se move para baixo para a **Posição de Rabo de Peixe**. A perna horizontal é elevada para a **Posição Vertical** enquanto um *Parafuso de 360°* é executado. [DD 2.5]

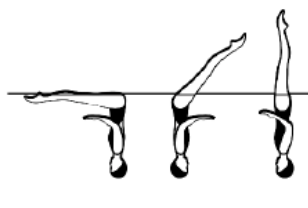


6 - A rotina tem que conter um lançamento, salto ou levantada que pode estar colocado(a) em qualquer lugar da rotina.

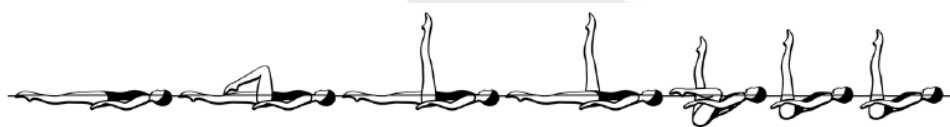
7 - À exceção dos movimentos de borda, entrada na água e a levantada, salto ou lançamento, todos os demais elementos contidos na rotina sejam obrigatórios ou não, tem que ser realizados olhando na mesma direção e ao mesmo tempo. Ações de espelho não são permitidas.

#### 7.9 – Elementos Obrigatórios para Duetto Misto:

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

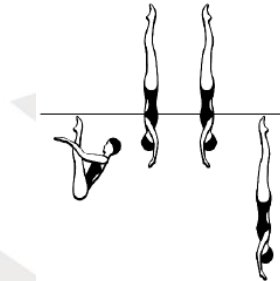


2 – Sequência de Cancã: Um *Cancã Simples* é assumido, seguido de uma rápida troca para a vertical da perna oposta do Cancã, enquanto a perna vertical é abaixada estendida, para a horizontal. A perna horizontal é flexionada para assumir a **Posição de Flamingo na Superfície**. A perna flexionada é estendida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

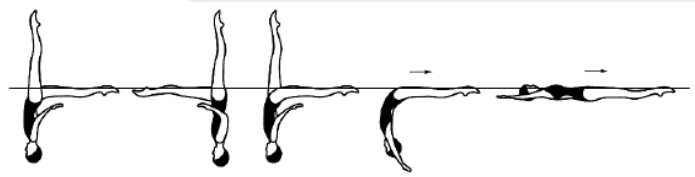




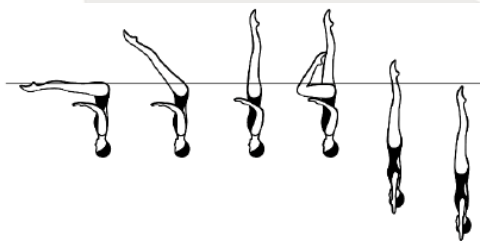
3 – Partindo da **Posição Carpada Atrás Submersa** com as pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda Twirl (meio giro rápido) é executada [2.4]



4 – Iniciando na **Posição de Cavaleiro**, mantendo o alinhamento vertical do corpo, a perna horizontal se move num arco de 180° pela superfície da água para assumir a **Posição de Rabo de Peixe**. Mantendo o ângulo entre as pernas, a perna horizontal se move para a vertical enquanto a perna vertical, simultaneamente, se move para a superfície para assumir a **Posição de Cavaleiro**. A perna vertical se move para baixo, para assumir a **Posição de Arco de Superfície**, e com movimento contínuo a transição de arco de superfície para a **Posição de Costas**, é executada. [DD 2.2]



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



6 - A rotina tem que conter somente um lançamento, salto ou levantada que pode estar colocado(a) em qualquer lugar da rotina.

7 – A rotina deve conter pelo menos uma ação conectada, que pode estar em qualquer parte da rotina. Ação conectada: os nadadores devem se tocar de alguma maneira, durante a execução.

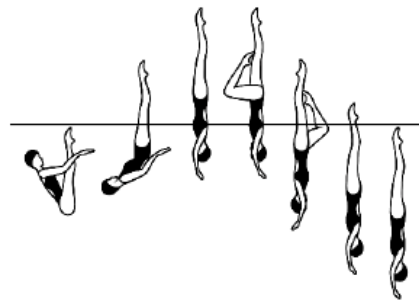
8 – Os Elementos Obrigatórios de 1 a 5 devem ser executados simultaneamente e voltados para a mesma direção.



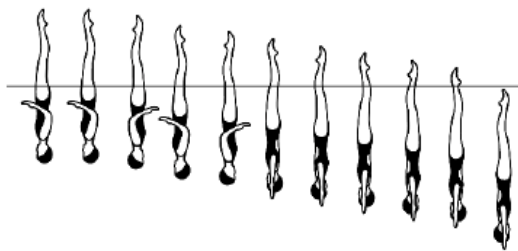


### 7.10 - Elementos Obrigatórios para Equipe:

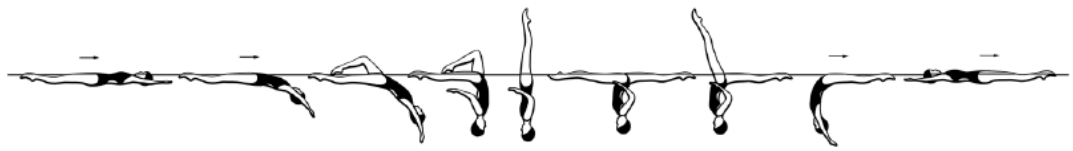
1 – Iniciando na **Posição Carpada Atrás Submersa** com as pernas perpendiculares à superfície, uma *Estocada* é executada para a **Posição Vertical** e sem perda de altura uma perna é flexionada para a **Posição Vertical com Joelho Flexionado**. Um rápido *Parafuso* de 360° é executado enquanto a perna flexionada se estende para a **Posição Vertical**. Todos os movimentos executados são rápidos. [DD 2.5]



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



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

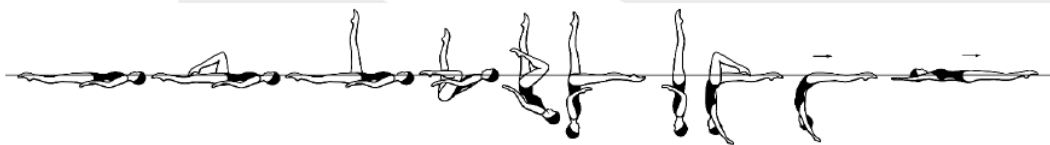


4 – **Figura Jamanta (Manta Ray)**: Um *Flamingo* é executado até a **Posição de Flamingo na Superfície**, deslocando cabeça à frente. Com a perna de *Cancã* mantendo a posição vertical, os quadris são elevados enquanto o tronco se desenrola e a perna flexionada se move, com o joelho na superfície, para assumir a **Posição de Rabo de Peixe**. A perna horizontal é elevada rapidamente para a Posição Vertical, enquanto o tronco faz uma rotação de 180°. A direção da rotação de 180° é fechando para a perna vertical.

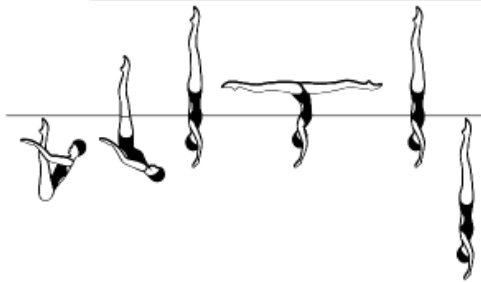


(Nota: um Flamingo com a perna direita na vertical requer o ombro direito para trás durante a rotação de 180° e um flamingo com a perna esquerda na vertical requer o ombro esquerdo para trás durante a rotação de 180°).

As pernas se movem rápida e simultaneamente para a superfície para assumir a **Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado**. (Nota: a **Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado** pode ser assumida com qualquer perna). O joelho flexionado é estendido para a **Posição de Arco de Superfície** e num movimento contínuo, uma transição de *Arco de Superfície* para **Posição de Costas** é executada. [DD 3.1]



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



6 - A rotina deve conter somente dois movimentos acrobáticos: um usando todos os membros da equipe, e um com as nadadoras divididas em dois subgrupos e com execução simultânea e igual, dos movimentos acrobáticos. Eles podem estar colocados em qualquer parte da rotina.

Movimentos Acrobáticos: em geral são levantadas, saltos, estacas, plataformas e etc., que são executadas de forma espetacular, como na ginastica e (ou) ações de risco, e com assistência de outra (s) nadadoras (s).

7 - A rotina deve conter uma Ação em Cadeia (Sequência) com braços, pernas ou os dois. Ela pode ser colocada em qualquer lugar da rotina. Ação em Cadeia (Sequência): Movimentos iguais executados sequencialmente, um por um, por todos os membros da equipe. Quando mais de uma ação em cadeia (sequência) é executada, elas devem ser consecutivas e não podem ser separadas por movimentos opcionais ou elementos obrigatórios. A segunda ação em cadeia (sequência) pode começar antes que a primeira ação em cadeia (sequência) seja completada por todos os membros da equipe, mas todos os membros da equipe devem executar cada movimento da cadeia (sequência).

8 - Pelo menos um círculo e uma linha reta, devem ser incluídos na rotina.



9 – Com exceção dos movimentos de borda, entrada na água, Movimentos Acrobáticos e Ação em Cadeia (Sequência), todos os demais elementos- obrigatórios e opcionais - contidos na rotina, devem ser realizados olhando na mesma direção e ao mesmo tempo, por todos os membros da equipe. Variações de propulsão e direção são permitidas somente nas mudanças de formações e ações embaixo d'água e, na execução e finalização do círculo. Ações de espelho não são permitidas com exceção do círculo.

#### 7.11 - Elementos Obrigatórios para Rotina Combinada:

##### EXIGÊNCIAS GERAIS

- 1 – Limite de tempo conforme Regra da FINA AS 14.1.
- 2 - O início pode ser fora ou dentro d'água, ou a combinação dos dois.
- 3 – Todas as partes subsequentes devem iniciar na água.
- 4 – Uma parte nova deve iniciar próximo à parte anterior.

##### ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

1 – Deve conter no mínimo (2) duas partes com menos de (3) três nadadoras e no mínimo (2) duas partes com número de (8) oito a (10) dez nadadoras.

**7.12 – TEMPOS LIMITES PARA ROTINAS** Os tempos de Rotina para este Campeonato serão como abaixo designados.

	<b>Solo Fem Solo Masc</b>	<b>Dueto Fem Dueto Misto</b>	<b>Equipe</b>
<b>INFANTIL</b>	2:00	2:30	3:00
<b>JUVENIL</b>	2:15	2:45	3:30
<b>JUNIOR E SÊNIOR</b>			
	<b>Solo Fem Solo Masc</b>	<b>Dueto Fem Dueto Misto</b>	<b>Equipe</b>
<b>ROTINAS TÉCNICAS</b>	2:00	2:20	2:50
<b>ROTINAS LIVRES</b>	2:30	3:00	4:00
<b>LIVRE COMBINADA (a partir de 13 anos) Categoria Sênior</b>			4:00



## JULGAMENTO DE ROTINAS

### ROTINAS TÉCNICAS

**Art 8º** A Rotina Técnica deve receberá 3 notas de diferentes painéis de 5 juízes que julgarão como a seguir com notas de zero (0) a dez (10) pontos (Ver AS 17.3.1.)

#### 8.1 - Primeiro Pannel - Execução 30%

	Solo	Dueto & Dueto Misto	Equipe
<b>EXECUÇÃO</b> - o nível de excelência na execução de habilidades altamente especializadas. Execução de todos os movimentos.	90%	50%	50%
<b>SINCRONIZAÇÃO</b> - precisão do movimento em uníssono um(a) com o(a) outro(a), com a música, acima, abaixo e na superfície. Sincronização do tempo de um(a) com o(a) outro(a), e com a música.	10%	50%	50%

#### 8.2 - Segundo Pannel – Impressão 30%

	Solo	Dueto & Dueto Misto	Equipe
<b>DIFICULDADE</b> – a qualidade de difícil alcance. Dificuldade de todos os movimentos que não têm grau de dificuldade designados e da sincronização	50%	50%	50%
<b>COREOGRAFIA</b> – habilidade e criatividade, na elaboração rotina que combine movimentos artísticos e elementos técnicos. A concepção e interligação, junto com a variedade e criatividade de todos os movimentos.	50%	50%	50%
<b>INTERPRETAÇÃO DA MÚSICA</b> - expressão do sentimento e uso das métricas rítmicas da música.			
<b>MANEIRA DE APRESENTAÇÃO</b> – maneira em que o(a) nadador(a) apresenta a rotina para os espectadores. Total comando da apresentação da rotina.			



### 8.3 – Terceiro Painel – Elementos 40%

**EXECUÇÃO** - o nível de excelência na execução de habilidades altamente especializadas. Execução de cada elemento obrigatório com o grau de dificuldade designado.

UMA NOTA SERÁ CONCEDIDA A CADA ELEMENTO, CORTADA MAIOR E MENOR, TIRADA A MÉDIA DAS 5 NOTAS, E MULTIPLICADA PELO GRAU DE DIFICULDADE. O CÁLCULO FINAL É IGUAL AO DE FIGURA.

Os três (3) percentuais são somados para chegar à nota final = 10 pontos.

### ART.9º DEDUÇÕES E PENALIDADES NAS ROTINAS: LIVRE, TÉCNICA E LIVRE COMBINADA

**Art 9º** Nas competições de Equipe, deverá ser deduzido meio ponto da qualificação final, por cada competidor(a) inferior ao total máximo de oito (8) competidor(es).

**9.1** - Um (1) ponto de penalidade será deduzido se:

**9.1.1** O tempo limite de movimento de borda, dez (10) segundos for excedido.

**9.1.2** - Se o tempo limite total da rotina é excedido. Este tempo já permite um desvio de quinze (15) segundos para mais ou para menos que o tempo disposto como limite para aquela rotina específica em acordo com a regra AS 14.1 e ASAG 5. Se passar ou faltar haverá penalidade.

**9.1.3** - Se no movimento de entrada para tomada da posição de saída da borda ultrapassar o tempo limite de trinta (30) segundos.

**9.1.4** - Se um competidor fizer uso deliberado do fundo da piscina.

**9.2** - Dois (2) pontos de penalidade serão aplicados se:

**9.2.1** - Se durante a rotina um (1) competidor, deliberadamente, utilizar o fundo da piscina para auxiliar outro competidor.

**9.2.2** - Se durante os movimentos de borda um competidor interromper a rotina e novo início for permitido.

**9.2.3** - Se durante os movimentos de borda uma equipe realizar Torres, Pirâmides humanas e/ou Estacas.



**9.2.4** – Nas Rotinas Livres, se o número de movimentos acrobáticos exceder o máximo permitido, 2 pontos serão deduzidos na nota de rotina. Independentemente do número de movimentos acrobáticos adicionais, a penalidade máxima será de dois pontos.

**9.2.5** – Na rotina Livre combinada, dois (2) pontos de penalidade serão deduzidos da pontuação, por cada violação dos elementos 3 e 4 das Exigências Gerais e Elementos Obrigatórios do Apêndice VII.

### **9.3 - Penalidades específicas das Rotinas Técnicas**

**9.3.1** – Nas rotinas técnicas, se um ou mais competidores omitir todo ou parte de um elemento, ou executar uma ação incorreta no elemento, os juízes do Painel de Elemento devem atribuir a pontuação zero (0) para esse elemento.

**9.3.2** - Na rotina Técnica, qualquer mudança na ordem dos elementos resultará na pontuação zero (0) por cada elemento executado fora da ordem correta.

**9.3.3** - Se numa Rotina técnica um elemento é realizado fora de ordem, os Juízes de Elemento aplicarão nota zero(0) ao elemento fora de ordem.

**9.3.4** – Se um ou mais juízes pontuar o elemento incorreto, é necessário que o Árbitro Geral verifique o vídeo oficial para confirmar se o elemento estava mesmo incorreto, e o Árbitro Geral pode mudar a pontuação zero (0) dada pelos juízes.

**9.3.5** – Se um juiz pontuar zero (0) em algum elemento, o Árbitro Geral deve seguir a Regra da FINA AS 17.4.3 (ver clarificação da regra 17.4, no manual de juízes, pg 173).

**9.3.6** - Meio ponto (0,5) de penalidade será deduzido da pontuação de Execução pelas violações dos elementos obrigatórios 6 e 7 de Dueto, 6,7 e 8 de Dueto Misto e 6,7,8 e 9 de Equipe.

**9.3.7** - Nos solos, Duetos e Duetos Mistos, meio ponto (0,5) de penalidade será deduzido da Pontuação de Elementos, se os elementos não forem executados paralelos às laterais da piscina onde estão os painéis de juízes.

## **ROTINA LIVRE**

**Art. 10º** – Nas categorias Infantil e Juvenil, a sessão de Rotina Livre terá sua pontuação equivalente a 100% e constará de Rotina Livre de Solo, Solo Masculino, Dueto, Dueto Misto, Equipe. Essa pontuação será somada à pontuação de figuras que também terá sua pontuação equivalente à 100%, para o resultado final (200%).

**Nas categorias Júnior e Sênior (Absoluto) a sessão de Rotina Livre será da seguinte forma para efeito de premiação e contagem de pontos para os clubes:**



- Provas de **Dueto e Equipe**: Rotina livre + Rotina Técnica = Pontuação final (as atletas devem ser as mesmas nas duas provas)
- Provas de **Solo Feminino, Masculino e Dueto misto**: Rotina técnica e Rotina Livre com premiações separadas.

**10.1** – Na Rotina Livre não existe qualquer restrição ao conteúdo coreográfico e ou escolha da música e da coreografia, podendo constar quaisquer figuras listadas ou suas partes, ou ainda figuras híbridas, assim também quaisquer nados ou partes destes.

**10.2** - Primeiro Painel – Execução – 30%

	Solo	Dueto & Dueto Misto	Equipe Rotina Livre Combinada
<b>EXECUÇÃO</b> - o nível de excelência na execução de habilidades altamente especializadas. Execução de todos os movimentos.	90%	50%	50%
<b>SINCRONIZAÇÃO</b> - precisão do movimento em uníssono, um(a) com o(a) outro(a), com a música, acima, abaixo e na superfície. Sincronização do tempo de um(a) com o(a) outro(a), e com a música	10%	50%	50%

**10.3** - Segundo Painel – Impressão Artística – 40%

	Solo	Dueto & Dueto Misto	Equipe Rotina Livre Combinada
<b>COREOGRAFIA</b> – habilidade e criatividade, na elaboração da rotina e a combinação de movimentos artísticos e elementos técnicos. A concepção e interligação, junto com a variedade e criatividade de todos os movimentos.	100%	100%	100%
<b>INTERPRETAÇÃO DA MÚSICA</b> - expressão do sentimento e uso das métricas rítmicas da música.			
<b>MANEIRA DE APRESENTAÇÃO</b> – maneira em que o(a) nadador(a) apresenta a rotina para os espectadores. Total comando da apresentação da rotina.			



#### 10.4 - Terceiro Painel – Dificuldade – 30%

	Solo	Dueto & Dueto Misto	Equipe Rotina Livre Combinada
<b>DIFICULDADE</b> – a qualidade de difícil alcance. Dificuldade de todos os movimentos e sincronização	100%	100%	100%

10.5 - Não haverá Prova Final neste Campeonato.

10.6 - Cada Clube participante deverá apresentar 01 CD para cada rotina. Não será admitida mais de uma música por CD. Também poderá ser utilizado Pen Drive, desde que haja facilidade para encontrar a música desejada.

### DA PREMIAÇÃO

**Art. 11º-** 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 e no Nível B.

Em cada uma das sessões de Solo, Solo Masculino, Dueto, Dueto Misto, Equipe e Rotina Livre Combinada serão distribuídos medalhas de ouro, prata e bronze respectivamente para 1º colocado, 2º colocado e 3º colocado, em cada nível.

11.1 – Nas categorias Júnior e Sênior, para efeito de premiação e contagem de pontos para os clubes, a pontuação das provas de dueto e equipe será o somatório da pontuação da Rotina Técnica com a pontuação da Rotina Livre.

11.2 - Neste campeonato também serão premiados o primeiro, segundo e terceiros lugares de figuras de cada categoria, entretanto esta premiação não trará pontos para a pontuação final por clubes.

11.3 – A categoria Princiante também receberá medalhas de primeiro, segundo e terceiro lugares para figuras e rotinas, entretanto esta premiação não trará pontos para a pontuação final por clubes.

11.4 – A pontuação de Dueto Misto e Rotina Livre Combinada serão utilizadas para fins de Troféu. A prova de Rotina Livre Combinada contará pontos para a categoria Sênior.

11.5 - A pontuação de Solo Masculino não será utilizada para fins de Troféu.

11.6 – Em caso de empate na contagem de pontos para o Troféu, o desempate será efetuado pelo maior somatório de pontos nas rotinas livres.





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)

COLOCAÇÃO	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
SOLO	12	11	10	09	09	07	06	05	04	03	02	01
DUETO	18	17	16	15	14	13	12	11	10	09	08	07
EQUIPE E COMBO	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	09	08

**Art. 12º-** Quaisquer questões que não estejam previstas nestes regulamentos serão decididas pela Diretoria da CBDA.

## REGULAMENTO

### CATEGORIA PRINCIPIANTE

### CAMPEONATO BRASILEIRO INFANTIL, JUVENIL, JÚNIOR E SÊNIOR DE NADO ARTÍSTICO

### 2019

**Art. 1º** As mesmas regras que regem cada um dos Campeonatos/Torneios, será a que regerá o Campeonato/Torneio do nível Principiante de cada categoria.

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

**Art. 3º** Após competir no nível B ou A a (o) atleta de nível Principiante não mais poderá retornar a este nível.



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)

#### Art. 4º Categorias de Idade:

4.1 – As categorias de Idade no nível Principiante serão as mesmas dos Campeonatos/Torneios da regra FINA, conforme o regulamento do campeonato.

- Infantil com 12 anos ou menos, nascidas em 2007 ou após.
- Juvenil – com idades de 13,14 e 15 anos, nascidos em 2006, 2005, 2004.
- Júnior – com idades de 15, 16,17 e 18 anos, nascidos em 2004, 2003, 2002, 2001.

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

#### Art. 6º A inscrição:

6.1 - A inscrição deverá ser enviada para a CBDA, com pelo menos de 20 (vinte) dias de antecedência à data prevista como primeiro dia de evento (a data de inscrição consta dos calendários oficiais), e deverá ser enviada na ficha oficial de inscrição. Também se faz necessário nesta mesma data enviar a inscrição eletrônica ([nado@cbda.org.br](mailto:nado@cbda.org.br)), que não substitui a inscrição que tem que ser enviada através federação. Após a data referida não será aceita nenhuma inscrição.

6.2 - A inscrição deverá estar corretamente preenchida, contendo os seguintes dados: nome, data de nascimento, número de registro na CBDA e também deve designar as provas, nomeando: o solo e sua reserva; o dueto e sua reserva, o dueto misto e as atletas que compõem a equipe e rotina livre combinada e suas reservas.

Qualquer modificação somente será permitida até 24 horas antes do dia programado para o sorteio de ordem de entrada, apenas entre as atletas já inscritas nas diversas sessões da competição, e apenas destas nadadoras relacionadas na inscrição: Ex: modificar que atleta nadará que sessão de rotina dentre os nomes já inscritos pelo clube.

Após a data prevista para inscrição não mais será acolhida nenhuma inscrição de nome não constante na relação indicada. As modificações permitidas devem ser enviadas à Federação e/ou Confederação via fax ou e-mail no tempo previsto.

6.2.1 - O foro do Congresso Técnico é aquele em que serão consentidos cortes e ou correções no programa; definição das atletas titulares de solo, não sendo admitido, todavia, qualquer mudança da inscrição original, com exceção do **artigo 3.3** do Campeonato.

Todas as decisões aprovadas no Congresso Técnico, como mudança no programa, locais de provas e etc, serão soberanas.

6.2.2 A(o) atleta titular do solo deverá ser nomeada(o) (caso exista reserva) durante o Congresso Técnico.



**6.2.3** A retirada de atletas de provas, **após o congresso técnico**, sem justificativa médica (atestado, exames que comprovem a impossibilidade do atleta de competir), acarretará no pagamento de taxa de R\$ 100,00)

## Art. 7º SESSÕES DE FIGURA

**7.1** - Cada competidora(r) deverá realizar 2 figuras obrigatórias. E um grupo de 2 figuras sorteadas. Todas as competidoras nadam as mesmas figuras.

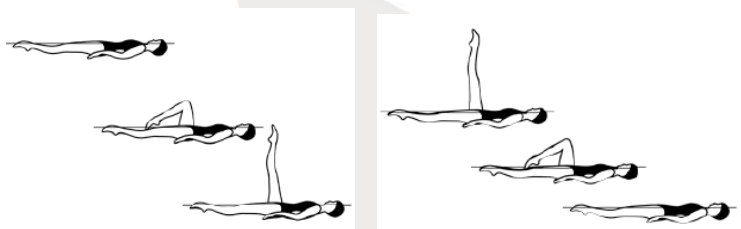
### FIGURAS PRINCIPIANTE INFANTIL:

#### Obrigatórias:

#### 1. 101 Cancã Simples

1.6

Iniciando na **Posição de Costas**. Uma perna permanece ao longo da superfície. O pé da outra perna se move pelo lado interno da perna estendida para assumir uma **Posição de Costas com o Joelho Flexionado**. A perna flexionada se estende, sem movimento da coxa, para assumir a **Posição de Cancã**. A perna de cancã é flexionada, sem movimento da coxa, para assumir a **Posição de Costas com o Joelho Flexionado**. O dedo do pé da perna flexionada se move pelo lado interno da perna estendida até que a **Posição de Costas** seja assumida.



#### 2. 303 Cambalhota Carpada Atrás

1.5

Iniciando na **Posição de Costas**, com o tronco permanecendo paralelo e perto da superfície, as pernas são elevadas rapidamente para assumir a **Posição Carpada Atrás**. Sem pausa, o corpo gira para trás em volta de um eixo lateral até que os pés e cabeça alcancem simultaneamente, a superfície. A **Posição de Costas** é assumida.

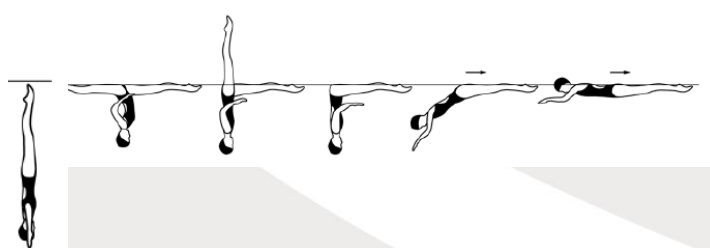




### Grupo 1

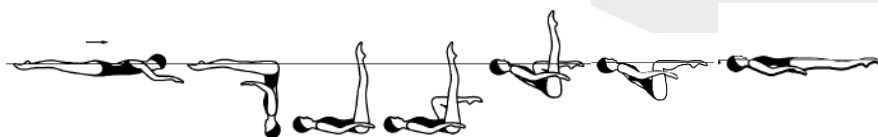
#### 3. Posição Vertical submersa p/ Posição de abertura c/Saída de Passo Atrás 1.5

A partir da **Posição Vertical Submersa**, as pernas se separam simetricamente enquanto o quadril sobe para assumir a **Posição de Abertura**. Uma *Saída de Passo Atrás* é realizada e a figura finaliza na **Posição de Frente**.



#### 4. Bailarina (327) até a Posição de Flamingo de Superfície 1.6

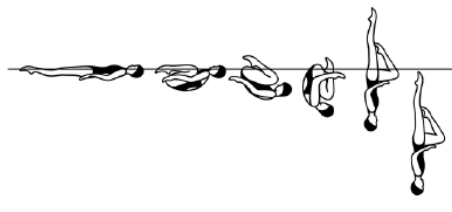
Iniciando na **Posição de Costas**, uma *Carpada à Frente* é executada até a **Posição de Cancã Duplo Submersa**. Uma perna é flexionada para assumir a **Posição de Flamingo Submerso**. Mantendo essa posição o corpo sobe para a superfície para a **Posição de Flamingo na Superfície**. A perna vertical é flexionada para assumir a **Posição de Tina**. As pernas estendem juntas para assumir a **Posição de Costas**.



### Grupo 2

#### 3. 316 KIPNUS 1.4

Iniciando na **Posição de Costas**, uma parcial Cambalhota Grupada Atrás é executada até que as canelas estejam perpendiculares à superfície. O tronco se desenrola ao mesmo tempo em que as pernas elevam para assumir a **Posição Vertical com Joelho Flexionado**, na linha do meio entre as linhas verticais formadas pela que passa nos quadris e a que passa pela cabeça e queixo. Uma *Descida de Vertical* é realizada na **Posição Vertical com Joelho Flexionado** para finalizar a figura.

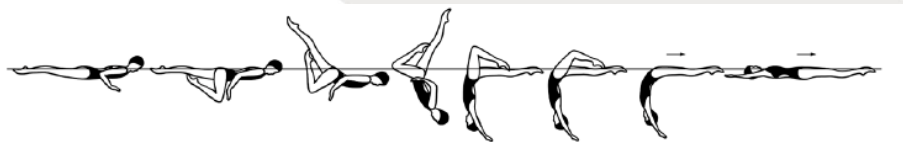




## 4 - 401 PEIXE ESPADA

2.0

Iniciando na **Posição de Frente**, a **Posição de Frente com Joelho Flexionado** é assumida. As costas se arqueiam mais ao mesmo tempo em que a perna estendida se eleva da superfície em um arco de 180°, até que o corpo assuma uma **Posição de Arco de Superfície Joelho Flexionado**, e num movimento contínuo o joelho flexionado estende para uma **Saída de Arco** e finaliza na **Posição de Costas**.

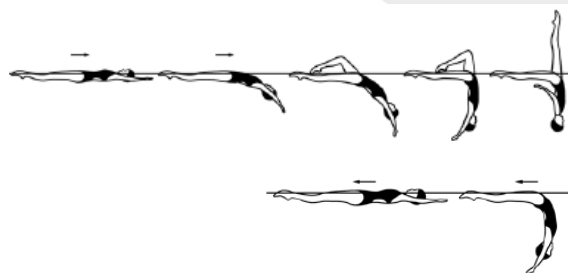


### Grupo 3

#### 3. Cisne até Posição de Cavaleiro – arco de superfície e Posição de Costas

1.8

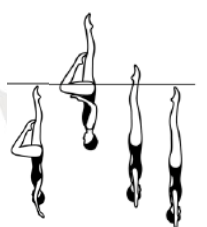
Uma Nova é executada até a Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado. A perna flexionada estende para assumir a **Posição de Cavaleiro**. A perna vertical se move para a superfície para assumir a **Posição de Arco de Superfície**. Com os pés liderando o movimento, o quadril, peito e face sequencialmente chegam à superfície, até que a cabeça ocupe a posição do quadril para assumir a **Posição de Costas**.



#### 4. Vertical c/ joelho Flex submersa com final da figura Pingo D'água

1.4

A partir da **Posição Vertical Submersa com Joelho Flexionado**, o corpo sobe para a superfície, para assumir a **Posição Vertical com Joelho Flexionado**. Um parafuso de 180° é executado enquanto a perna flexionada se estende para assumir a **Posição Vertical**, antes que os tornozelos alcancem a superfície da água.





## FIGURAS PRINCIPIANTE JUVENIL:

### Obrigatórias:

#### 1. 423 - Ariana

2.2

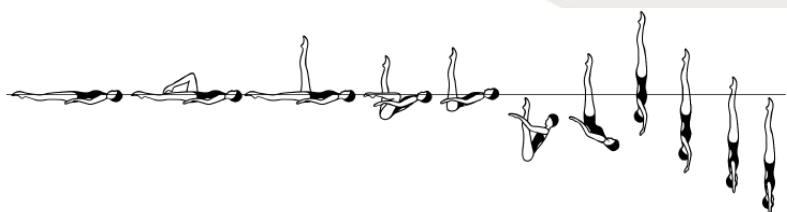
Um *Passo Atrás* é realizado para assumir a **Posição de Abertura**. Mantendo a relativa posição das pernas na superfície, os quadris realizam uma rotação de 180°. Uma *Saída de Passo à Frente* é realizada.



#### 2. 143 Rio sem o Parafuso

2.8

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

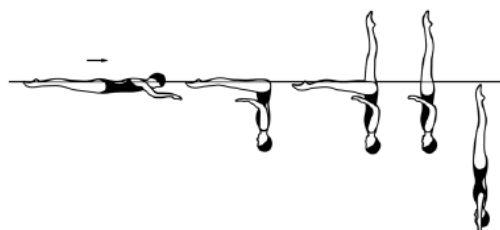


### Grupo 1:

#### 3. 348 Torre

1.9

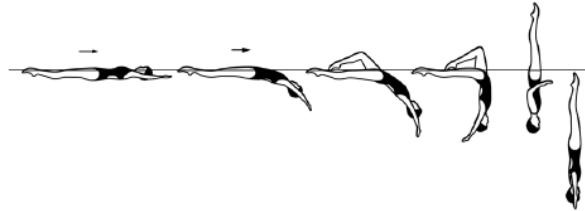
A partir da **Posição de Frente** uma **Posição Carpada à Frente** é assumida. Uma perna é elevada para assumir a **Posição de Rabo de Peixe**. A perna horizontal é elevada para assumir a **Posição Vertical**. Uma *Descida de Vertical* é executada.





#### 4. 439 Oceanita

Uma Nova é executada até a **Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado**. A perna horizontal é elevada para a vertical enquanto a perna estendida se estende para assumir a **Posição Vertical**. Uma *Descida de Vertical* é executada.

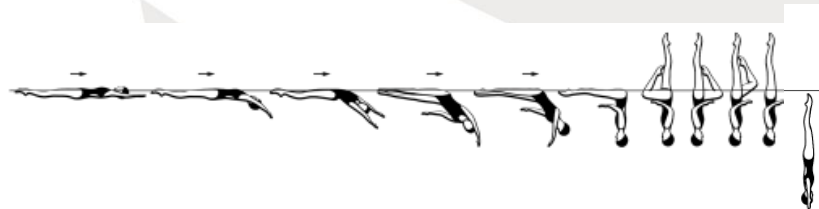


#### Grupo 2:

#### 3. 240 Albatroz

2.2

Com a cabeça liderando o movimento um *Dolphinho* é iniciado até que os quadris estejam próximos a submergir. Neste ponto, quadris, pernas e pés continuam deslizando pela superfície, ao mesmo tempo em que o corpo rola sobre si para assumir uma **Posição Carpada à Frente**. As pernas, simultaneamente, se levantam da superfície para a **Posição Vertical Joelho Flexionado**. Um *Meio Giro* é executado. A perna flexionada é estendida para a **Posição Vertical**. Uma *Descida de Vertical* é realizada.



#### 4. 401 Peixe Espada

2.0

Iniciando na **Posição de Frente**, a **Posição de Frente com Joelho Flexionado** é assumida. As costas se arqueiam mais ao mesmo tempo em que a perna estendida se eleva da superfície em um arco de 180°, até que o corpo assumira uma **Posição de Arco de Superfície Joelho Flexionado**, e num movimento contínuo o joelho flexionado estende para uma *Saída de Arco* e finaliza na **Posição de Costas**.



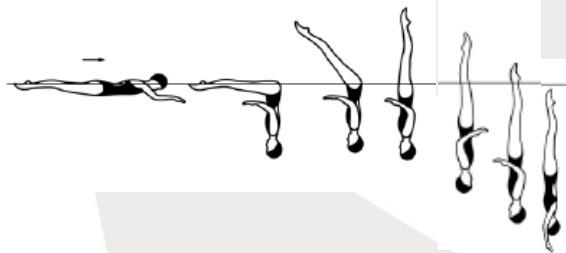


**Grupo 3:**

**3. 355e Boto com Parafuso 360º**

**2.0**

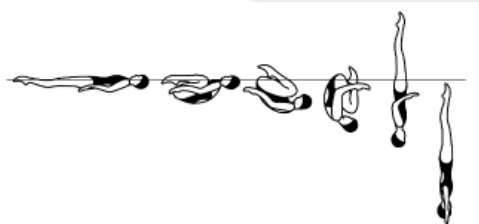
A **Posição Carpada à Frente** é assumida a partir da **Posição de Frente**. As pernas se elevam da superfície para assumir a **Posição Vertical**. Um **Parafuso de 360º** termina a figura.



**4. 311 Kip**

**1.6**

Da **Posição de Costas**, uma parcial Cambalhota Grupada Atrás é executada até que as canelas estejam perpendiculares à superfície da água. O tronco se desenrola rapidamente enquanto as pernas se estendem para assumir a **Posição Vertical**, na linha vertical formada no meio do caminho entre os quadris e a linha vertical que passa pela cabeça e canelas. Uma **Descida de Vertical** é executada para finalizar a figura.



**Art. 8º - SESSÃO DE ROTINA**

**ROTINA TÉCNICA**

**Art. 8º** A Rotina Técnica será composta dos seguintes elementos obrigatórios que deverão ser executados na ordem abaixo listada.

**ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS PARA ROTINAS TÉCNICAS (Categoria Júnior)**

**EXIGÊNCIAS GERAIS**

- A menos que esteja especificado diferente na descrição de um elemento:
- Todas as figuras ou componentes das mesmas, devem ser executados de acordo com os requisitos descritos a seguir;
  - Todos os elementos devem ser executados com altura e controle, em movimento uniforme com cada uma de suas partes, claramente definida.





- Os elementos obrigatórios de 1 a 5 são julgados dentro da nota de elementos;
- Os elementos obrigatórios de 1 a 5 devem ser executados na ordem listada;
- É altamente recomendável que, para maior clareza de julgamento, os elementos obrigatórios de 1 a 5 estejam separados por outros movimentos;
- Para solo, dueto e dueto misto somente, os elementos obrigatórios de 1 a 5 devem ser executados paralelo ao lado da piscina onde ficam os painéis de juízes;

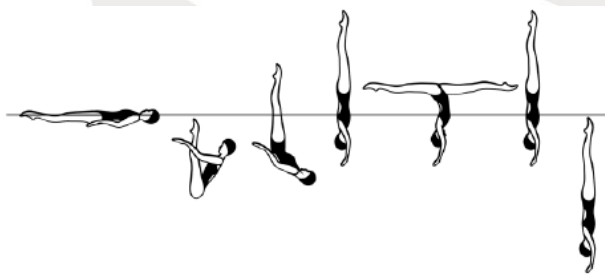
Os tempos limites das Rotinas Técnicas se encontram descritos abaixo:

Categoria	Solo	Dueto	Equipe
Princ. Júnior	1:50	2:00	2:40

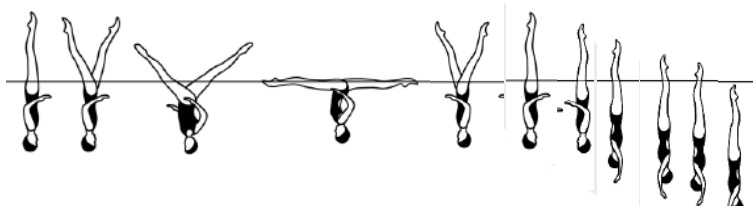
## ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS PARA A CATEGORIA JÚNIOR

### 8.1 - Elementos Obrigatórios para Solo:

1 - Fig. 308 – Barracuda com Abertura Aérea –Começando na **Posição Carpada Atrás Submersa** com os dedos dos pés logo abaixo da superfície. Um *Impulso* é executado para a **Posição Vertical**, e sem perda de altura as pernas se afastam e movem simetricamente para assumir a **Posição de Abertura Aérea** e retornam em seguida, sem perda de altura, para a Posição Vertical. Uma *Descida de vertical* é realizada para finalizar a figura. [DD 2.7]

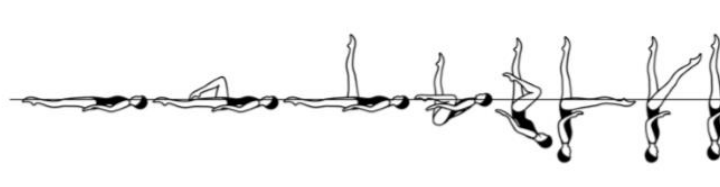


2 - Iniciando na **Posição Vertical**, o corpo faz uma rotação de 180º enquanto as pernas se movem para a superfície, simetricamente, para assumir a **Posição de Abertura**. Continuando na mesma direção, uma rotação adicional de 180º é completada enquanto as pernas se elevam simetricamente para assumir a **Posição de Vertical**. Um *parafuso contínuo de 720º* (2 rotações até o tornozelo e continua girando até os pés submergirem), é executado na mesma direção. [DD 2.0]

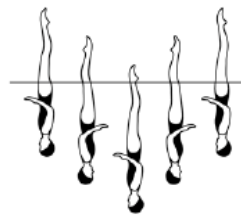




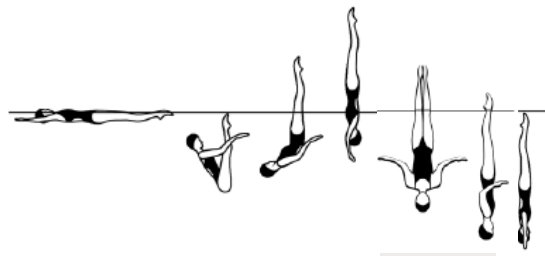
3 - Híbrida Stingray - Um Flamingo é executado até a **Posição de Flamingo na Superfície**, deslocando cabeça à frente. Com a perna vertical se mantendo na posição, os quadris são elevados enquanto o tronco se desenrola e a perna flexionada se move com o joelho na superfície para assumir a **Posição de Rabo de Peixe**. A perna horizontal é elevada para assumir a **Posição Vertical**. [DD 2.7]



4 - Iniciando na **Posição Vertical** um *Parafuso Combinado 360º* (1 rotação + 1 rotação) é executado.

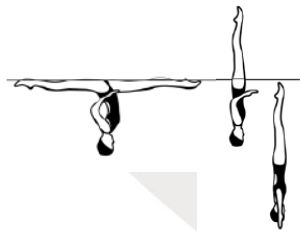


5 - Iniciando na **Posição Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares à superfície, uma *Barracuda Parafuso 180º* (Fig. 301d) é executada. [DD 2.5]



## 8.2 – Elementos Obrigatórios para Solo Masculino:

1- Iniciando na **Posição de Abertura**, e mantendo a máxima altura, as pernas se elevam simetricamente e rapidamente para a **Posição Vertical**. Em seguida é realizada uma rápida *Descida de Vertical*. [DD 1.7]





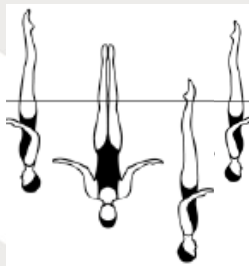
2 - Iniciando na **Posição de Abertura**, uma *Saída de Passo à Frente* é executada. [DD 1.6]



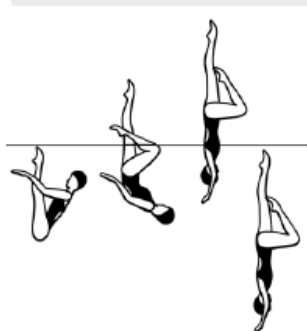
3 - Híbrida Stingray - Um Flamingo é executado até a **Posição de Flamingo de Superfície**, deslocando cabeça à frente. [DD 1.5]



4 - Iniciando na **Posição Vertical**, um *Parafuso Descendente 180º* é realizado. Uma subida é realizada mantendo a **Posição Vertical** é executada. [DD 1.6]



5 - Fig. 306 Barracuda Joelho Flexionado – Iniciando na **Posição Carpada Atrás Submersa**, com os dedos dos pés logo abaixo da superfície um *Impulso* é executado ao mesmo tempo que um pé desliza ao longo da parte interna da perna estendida para assumir a **Posição Vertical de Joelho Flexionado**. Uma *Descida de Vertical* é executada na **Posição Vertical com Joelho Flexionado** no mesmo tempo da estocada. [DD 1.7]

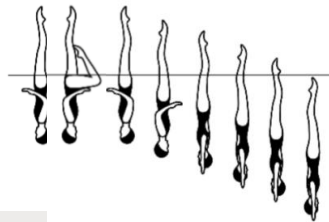


8.3 - Elementos Obrigatórios para Duetto:

Os elementos obrigatórios de 1-5 devem ser realizados na ordem listada.



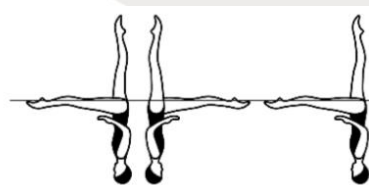
1 - Iniciando na **Posição Vertical**, um *Meio Giro* é executado ao mesmo tempo que uma perna é flexionada para assumir a **Posição Vertical com Joelho Flexionado**. Continuando na mesma direção um *Meio Giro* adicional é completado, ao mesmo tempo que o joelho flexionado é estendido para a **Posição Vertical**. Um *Parafuso Contínuo 720°* é executado (2 rotações até a altura do tornozelo e continua girando até os pés submergirem). [DD 2.0]



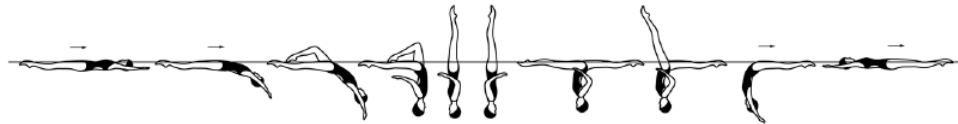
2 - Partindo da **Posição de Costas**, uma perna é elevada estendida para a **Posição de Cancã**. A canela da perna horizontal se move pela superfície para assumir a **Posição de Flamingo na Superfície**. A perna flexionada é estendida para a **Posição de Cancã Duplo na Superfície**. Mantendo as pernas na vertical, o corpo submerge para assumir a **Posição Carpada Atrás** até que os dedos dos pés estejam logo abaixo da superfície. O corpo executa uma rotação de 360° enquanto sobe para a superfície e simultaneamente flexiona uma perna com o pé na superfície para assumir a **Posição de Flamingo na Superfície**. A perna horizontal é estendida horizontalmente para a **Posição de Cancã**. A perna vertical desce estendida para a **Posição de Costas**. Deslocamento cabeça a frente é permitido durante a sequência de Cancã. [DD 2.9]



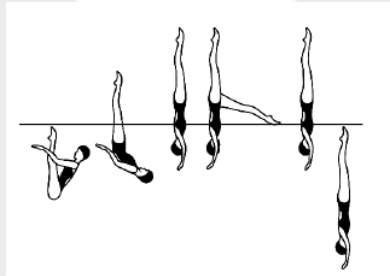
3- Começando e mantendo a **Posição de Rabo de Peixe**, com a perna horizontal liderando em direção a perna vertical, 1 rápida rotação (360°) é executada.[DD 1.6]



4 - Um Ciclone é executado até a **Posição Vertical**. Um *Meio Giro* é executado. Continuando na mesma direção uma rotação de 180° é executada enquanto as pernas se abrem simetricamente para assumir a **Posição de Abertura**. Uma saída de *Passo à Frente* é executada. [DD 3.0]



5 - Iniciando na **Posição Carpada Atrás Submersa** com as pernas perpendiculares à superfície, um **Peixe Voador** (Fig. 307) é executado. [DD 2.5]

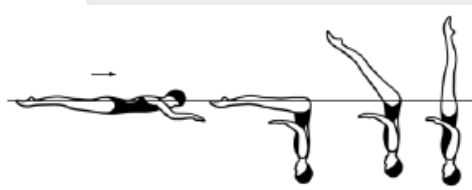


6 - A rotina deve conter uma levantada, salto ou lançamento, que pode ser colocado em qualquer lugar da rotina.

7 - Com exceção dos movimentos de borda, entrada e levantada, salto ou lançamento, todos os elementos obrigatórios e suplementares devem ser executados simultaneamente e olhando para a mesma direção. Ações espelhadas não são permitidas.

#### 8.4 - Elementos Obrigatórios para Duetto Misto:

1 - Partindo da **Posição Carpada à Frente** as pernas são levantadas, para assumir a **Posição Vertical**. [DD 1.3]

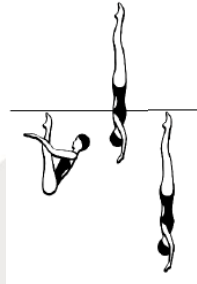


2 - Sequência de Cancã: Um **Cancã Simples** é assumido, seguido de uma rápida troca para a vertical da perna oposta do Cancã, enquanto a perna vertical é abaixada estendida, para a horizontal. A perna horizontal é flexionada para assumir a **Posição de Flamingo na Superfície**. A perna flexionada é estendida para a **Posição de Cancã Duplo**. [DD 2.0]

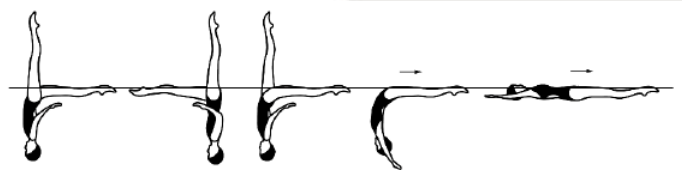




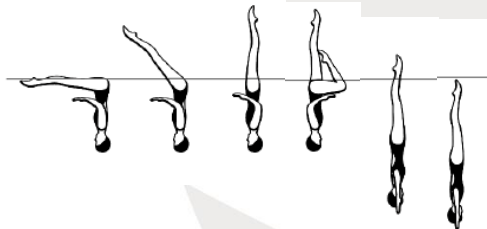
3 - Partindo da **Posição Carpada Atrás Submersa** com as pernas perpendiculares à superfície, uma *Barracuda* é executada. [DD 2.0]



4 - Iniciando na **Posição de Cavaleiro**, mantendo o alinhamento vertical do corpo, a perna horizontal se move num arco de 180° pela superfície da água para assumir a **Posição de Rabo de Peixe**. Mantendo o ângulo entre as pernas, a perna horizontal se move para a vertical enquanto a perna vertical, simultaneamente, se move para a superfície para assumir a **Posição de Cavaleiro**. A perna vertical se move para baixo, para assumir a **Posição de Arco de Superfície**, e com movimento contínuo a transição de *arco de superfície para a Posição de Costas*, é executada. [DD 2.2]



5 – Partindo da **Posição Carpada à Frente** as pernas são elevadas para a **Posição Vertical** – um *Meio Giro* é executado ao mesmo tempo que uma perna é abaixada para a **Posição de Vertical com Joelho Flexionado**, seguido por um *Parafuso de 360°* ao mesmo tempo que a perna flexionada é estendida para assumir uma **Posição Vertical** na altura do tornozelo (1 rotação até o tornozelo e continua girando até os pés submergirem). [DD 2.0]



6 - A rotina deve conter uma levantada, salto ou lançamento, o qual pode ser colocado em qualquer lugar da rotina.

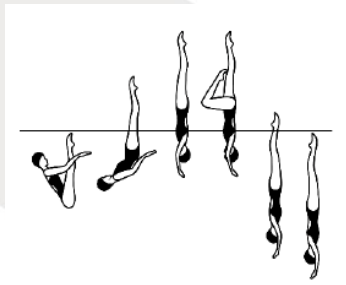
7 - A rotina deve conter pelo menos uma ação conectada, a qual pode ser colocada em qualquer lugar da rotina. Ação conectada: os nadadores devem se tocar de alguma maneira durante a execução do elemento.



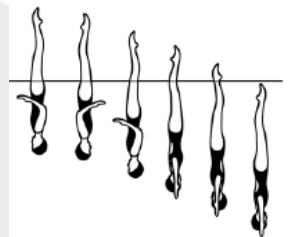
8 - Os elementos obrigatórios de 1 a 5 devem ser executados simultaneamente e olhando para a mesma direção.

### 8.5 - Elementos Obrigatórios para Equipe:

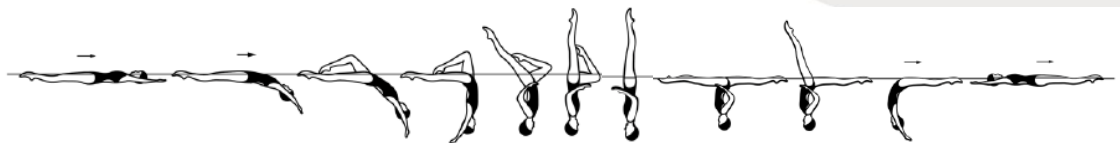
1 - Iniciando na **Posição Carpada Atrás Submersa** com as pernas perpendiculares à superfície, um *Impulso* é executado para a **Posição Vertical** e sem perda de altura uma perna é flexionada para a **Posição Vertical com Joelho Flexionado**. Um rápido *Parafuso de 180°* é executado enquanto a perna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



2 - Iniciando na **Posição de Vertical**, é realizado um *Meio Giro seguido de um Parafuso contínuo de 720°*. (2 rotações completas até o tornozelo e continua girando até os pés submergirem). [DD 1.6]

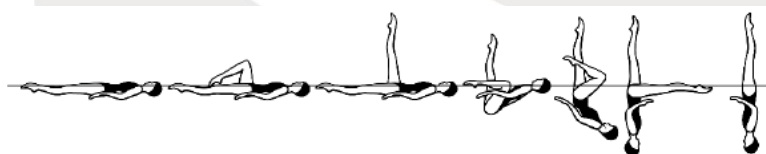


3 - A Figura Nova é realizada até a **Posição Vertical com Joelho Flexionado**, executar um Giro rápido de 180°, estendendo a perna para a **Posição Vertical**. As pernas se movem simetricamente para a superfície da água para assumir a **Posição de Abertura**. Uma *Saída de Passo à Frente* é executada. [DD 2.2]

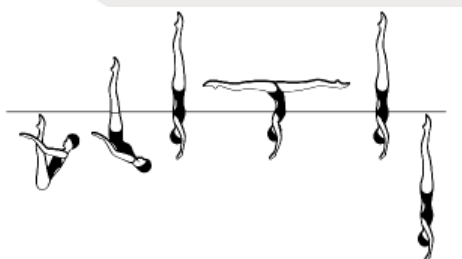




4 - Um Flamingo é executado até a **Posição de Flamingo na Superfície**, deslocando cabeça à frente. Com a perna de Cancã mantendo a posição vertical, os quadris são elevados enquanto o tronco se desenrola e a perna flexionada se move, com o joelho na superfície, para assumir a **Posição de Rabo de Peixe**. A perna horizontal é elevada rapidamente para a **Posição Vertical**, enquanto o tronco faz uma rotação de 180°. A direção da rotação de 180° é fechando para a perna vertical. (*Nota: um Flamingo com a perna direita na vertical requer o ombro direito para trás durante a rotação de 180° e um flamingo com a perna esquerda na vertical requer o ombro esquerdo para trás durante a rotação de 180°*). [DD 2.8]



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



6 - A rotina deve conter somente dois movimentos acrobáticos: um usando todos os membros da equipe, e um com as nadadoras divididas em dois subgrupos e com execução simultânea e igual, dos movimentos acrobáticos. Eles podem estar colocados em qualquer parte da rotina.

Movimentos Acrobáticos: em geral são levantadas, saltos, estacas, plataformas e etc., que são executadas de forma espetacular, como na ginastica e (ou) ações de risco, e com assistência de outra (s) nadadoras (s).

7 - A rotina deve conter uma Ação em Cadeia (Sequência) com braços, pernas ou os dois. Ela pode ser colocada em qualquer lugar da rotina. Ação em Cadeia (Sequência): Movimentos iguais executados sequencialmente, um por um, por todos os membros da equipe. Quando mais de uma ação em cadeia (sequência) é executada, elas devem ser consecutivas e não podem ser separadas por movimentos opcionais ou elementos obrigatórios. A segunda ação em cadeia (sequência) pode começar antes que a primeira ação em cadeia (sequência) seja completada por todos os membros da equipe, mas todos os membros da equipe devem executar cada movimento da cadeia (sequência).





8 - Pelo menos um círculo e uma linha reta, devem ser incluídos na rotina.

9 – Com exceção dos movimentos de borda, entrada na água, Movimentos Acrobáticos e Ação em Cadeia (Sequência), todos os demais elementos- obrigatórios e opcionais - contidos na rotina, devem ser realizados olhando na mesma direção e ao mesmo tempo, por todos os membros da equipe. Variações de propulsão e direção são permitidas somente nas mudanças de formações e ações embaixo d'água e, na execução e finalização do círculo. Ações de espelho não são permitidas com exceção do círculo.

## ROTINA LIVRE

9.1 - Na Rotina não existe qualquer restrição ao conteúdo coreográfico e ou escolha da música e da coreografia poderão constar quaisquer figuras listadas ou suas partes, ou ainda figuras híbridas, assim também quaisquer nados ou partes destes.

9.2 - O tempo limite de Rotinas para as respectivas classes incluindo os dez (10) segundos de movimento de borda será de:

Categoria	Solo	Dueto	Equipe
Princ. Infantil	1:30	2:00	2:30
Princ. Juvenil	2:00	2:30	3:00
Princ. Júnior	2:15	2:45	3:30

## 9.3 Da Premiação

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

Na categoria Principiante todas as provas de Rotina Técnica e Rotina Livre terão a premiações separadas.

### Art 10º

Quaisquer questões que não estejam previstas nestes regulamentos serão decididas pela Diretoria da CBDA.