



FEDERAÇÃO AQUÁTICA DO RIO DE JANEIRO
Regulamento Campeonato Estadual de Nado Artístico
Categorias Principiante de Infantil, Juvenil, Júnior e Escolinha
Categorias Infantil, Juvenil, Júnior e Sênior Nível A
Ano 2019

DAS INSCRIÇÕES:

1. O Campeonato Estadual será regido por um regulamento específico para este evento.
2. Este Campeonato destina-se para clubes do Rio de Janeiro de nível A e Escolinhas.
3. Para participar do Campeonato Estadual, o clube tem que estar devidamente regulamentado na Federação, no ato da inscrição.
4. Com exceção das atletas pertencentes as categorias Principiantes e Escolinha, todas as demais atletas precisam estar devidamente federadas para participar do Campeonato.
5. As inscrições deverão ser enviadas para a FARJ e também através do e-mail tesouraria@aquatica.org.br, no máximo 10 dias antes da data da competição, e não será aceita nenhuma inserção de atleta após esta data.
6. Este Campeonato destina-se as nadadoras das categorias Infantil, Juvenil, Júnior e Absoluto Nível A. e para a categoria Infantil, Juvenil e Júnior Principiante e Escolinha.
7. A atleta que estiver no último ano da sua categoria poderá se inscrever na categoria acima.
 - Infantil - com idades até 12 anos ou menos, nascidos até 2007.
 - Juvenil – com idades de 13, 14 e 15 anos, nascidos em 2006, 2005 e 2004, e mais o último ano da categoria anterior, atletas com 12 anos nascidas em 2007.
 - Júnior - com idades de 15, 16, 17 e 18 anos, nascidos em 2004, 2003, 2002, 2001, e mais o último ano da categoria anterior, atletas com 14 anos nascidas em 2005
 - Sênior (Absoluto) - a partir dos 14, nascidos em 2005 ou antes.

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

8. A inscrição deverá estar corretamente preenchida, contendo os seguintes dados:
 - 8.1 Data de nascimento e número de registro na Federação para as atletas de nível A.
 - 8.2 Designar a prova na qual a nadadora competirá com nomeação de: Solo e sua reserva; Duetto e sua reserva e as atletas que compõem a Equipe e suas reservas em cada respectiva categoria.

9. 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 Juliana via e-mail, no tempo previsto.
10. A atleta só poderá ser inscrita apenas uma vez em solo, dueto e equipe dentro da sua categoria, ou seja, não podendo participar em mais do que uma rotina de solo ou dueto, por exemplo.

DA COMPETIÇÃO:

Nesse Campeonato serão realizadas sessões de Figura e Rotina Livre para as categorias de Infantil, Juvenil e Escolinha; e Rotina Técnica e Rotina Livre para as categorias Júnior e Sênior (Absoluto). As (os) nadadoras (es) inscritas (os) nesse Campeonato.

Nas categorias Infantil e Juvenil, as (os) atletas 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 (es) atletas inscritas (os) 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, as (os) atletas **NÃO** deverão obrigatoriamente participar das duas sessões que compõem o Campeonato, Rotinas Técnicas e Rotinas Livres, já que a pontuação da Rotina Técnica e a pontuação da Rotina Livre em cada prova serão calculadas separadamente, valendo 100 pontos cada uma, e gerando resultados separados. (medalhas). Assim, as (os) atletas não precisam necessariamente ser as (os) mesmas (os) nas duas provas).

CONSIDERAÇÕES GERAIS DO CAMPEONATO:

Caso este Campeonato seja realizado em piscina com profundidade inferior a indicada na regra da FINA (AS.), as (os) atletas não serão penalizados por encostarem parte do corpo no fundo da piscina de forma involuntária, durante as rotinas e nas execuções de alçadas ou nas finalizações de parafusos, ou descidas de vertical, já que muitas (os) atletas com alta estatura já serão prejudicadas (os) por não conseguirem executar seus movimentos de forma adequada a recomendada pela regra.

SESSÃO DE FIGURAS

1. Na competição de Figuras as notas serão fechadas.

CATEGORIA INFANTIL NÍVEL A

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. Um impulso para a **Posição Vertical** é realizado. Uma Descida de Vertical é realizada no mesmo tempo em que foi realizado um impulso.

GRUPO 1

3 - 420 PASSO ATRÁS 1.9

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

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 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**.

2. 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 **Posição de 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.

CATEGORIA JUVENIL NÍVEL A

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°.

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 Dolfinho é iniciado até que os quadris estejam próximos a submergir. Neste ponto, quadris, pernas e pés continuam deslizando pela superfície, ao mesmo tempo em que o corpo rola sobre si para assumir uma **Posição Carpada à Frente**. As pernas, simultaneamente, se levantam da superfície para a **Posição Vertical Joelho Flexionado**. Um Meio Giro é executado. 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.

CATEGORIA INFANTIL PRINCIPIANTE

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 cambalhota 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

1. 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. Swan 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**.

2. 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.

CATEGORIA JUVENIL PRINCIPIANTE

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 1.8

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

4 401 Peixe Espada 2.0

Iniciando na **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 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. 355e Boto com Parafuso 360° 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 360° 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.

SESSÃO DE ROTINAS

DEDUÇÕES E PENALIDADES PARA ROTINA

- 1 Na prova de Equipe, meio ponto será deduzido do total da nota de cada membro menos que 8.
- 2 Um (1) ponto de penalidade será deduzido se:
 - 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. Se passar ou faltar haverá penalidade.
 - Se no movimento de entrada para tomada da posição de saída da borda ultrapassar o tempo limite de trinta (30) segundos.
 - Se um competidor fizer uso deliberado do fundo da piscina.
3. Dois (2) pontos de penalidade serão aplicados se:

- Se durante a rotina um (1) competidor, deliberadamente, utilizar o fundo da piscina para auxiliar outro competidor.
- Se durante os movimentos de borda um competidor interromper a rotina e novo início for permitido.
- Se durante os movimentos de borda uma equipe realizar Torres, Pirâmides humanas e/ou Estacas.
- Se uma (ou mais) competidora (s) parar de nadar antes do término das rotinas, esta será desclassificada. Caso a parada seja causada por circunstâncias fora do controle da competidora, o Árbitro pode permitir que a rotina seja novamente nadada durante a sessão.

SESSÃO DE ROTINA TÉCNICA

1. As Rotinas serão julgadas por três painéis: Execução (30%), Impressão (30%) e Elementos (40%) .
2. As rotinas técnicas serão compostas dos seguintes elementos obrigatórios que deverão ser executados na ordem abaixo listada.
- É altamente recomendável que, para maior clareza de julgamento, os elementos obrigatórios de 1 a 5 estejam separados por outros movimentos.

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS DE SOLO

CATEGORIA SÊNIOR

- 1- Começando 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 abaixada rapidamente para a **Posição Vertical com Joelho Flexionado** ao mesmo tempo em que a perna vertical é abaixada para frente e a perna flexionada é estendida para assumir uma **Posição de Abertura Aérea** e mantendo máxima altura as pernas são levantadas simetricamente para a **Posição Vertical**, seguida de uma *Descida de Vertical*. Todos os movimentos são executados rapidamente.
- 2- Um *Dolphinho* é iniciado, e as costas continuam se arqueando para assumir uma **Posição de Arco de Superfície**. As pernas são levantadas para a **Posição Vertical**. Dois *Giros Completos* (720°) são executados e continuando na mesma direção um *Parafuso Contínuo 1080°* (3 rotações) é executado.
- 3- 141- 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**. A perna horizontal é levantada em um arco sobre a superfície. Ao mesmo tempo que encontra a perna vertical e se abrem simetricamente, uma rotação de 180° começa e é completada quando uma **Posição de Abertura** é assumida. Uma *Saída de Passo à Frente* é executada.
- 4- Começando na **Posição Vertical** um *Giro Completo* (360°) é executado seguido por um *Parafuso Combinado 1080°* (3 rotações + 3 rotações)
- 5- Começando na **Posição Carpada Atrás** com as pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda com Parafuso Contínuo 720° (2 rotações) é executada.

CATEGORIA JÚNIOR

- 1- Começando na Posição **Carpada Atrás Submersa** com as pernas na vertical, uma Barracuda com Abertura Aérea é executada.
- 2- Começando na **Posição Vertical** o corpo roda 360° ao mesmo tempo que as pernas são abaixadas simetricamente para assumir a **Posição de Abertura**. Continuando na mesma direção uma rotação adicional de 360° é completada ao mesmo tempo que as pernas são levantadas simetricamente para assumir uma **Posição Vertical**. Seguido por um *Parafuso Contínuo 1080°* (3 rotações) na mesma direção.
- 3- 141- 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**. A perna horizontal é levantada em um arco sobre a superfície. Ao mesmo tempo que encontra a perna vertical e se abrem simetricamente, uma rotação de 180° começa e é completada quando uma **Posição de Abertura** é assumida. Uma *Saída de Passo à Frente* é executada.
- 4- Começando na **Posição Vertical** um *Parafuso Combinado 720°* (2 rotações + 2 rotações) é executado.
- 5- Começando na **Posição Carpada Atrás** com as pernas na vertical, uma Barracuda Parafuso 360° é executada.

CATEGORIA JÚNIOR PRICIPIANTE

- 1- Fig. 308 – Barracuda com Abertura Aérea –Começando na **Posição Carpada Atrás Submersa** com os dedos dos pés logo abaixo da superfície. Uma *Estocada com Abertura* é executada.
- 2- Começando na **Posição Vertical** o corpo roda 180° ao mesmo tempo que as pernas são abaixadas simetricamente para assumir a **Posição de Abertura**. Continuando na mesma direção uma rotação adicional de 180° é completada ao mesmo tempo que as pernas são levantadas simetricamente para assumir uma **Posição Vertical**. Seguido por um *Parafuso Contínuo 720°* (2 rotações) na mesma direção (2 rotações até o tornozelo e continua girando até os pés submergirem).
- 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**. A perna horizontal é levantada em um arco sobre a superfície até assumir a **Posição Vertical**.
- 4- Começando na **Posição Vertical** um *Parafuso Combinado 360°* (1 rotação + 1 rotação) é executado.
- 5- Começando na **Posição Carpada Atrás** com as pernas na vertical, uma Barracuda Parafuso 180° (Fig. 301d) é executada.

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS DE DUETOS

CATEGORIA SÊNIOR

- 1- Começando na **Posição Vertical**, um *Giro Completo* é executado ao mesmo tempo que uma perna é flexionada para a **Posição de Vertical com Joelho Flexionado**. Continuando na mesma direção outro *Giro Completo* é executado ao mesmo tempo que o joelho flexionado é estendido para a **Posição Vertical**. Um *Parafuso Contínuo 1080°* (3 rotações) é executado.

- 2- Da **Posição de Costas** uma perna é levantada reta para a **Posição de Cancã**. A canela da perna horizontal é flexionada ao longo da superfície para assumir a **Posição de Flamingo de Superfície**. O joelho flexionado é estendido para a **Posição de Cancã Duplo de Superfície**. Mantendo as pernas na vertical, o corpo submerge para a **Posição Carpada Atrás Submersa** até que os pés estejam logo abaixo da superfície. Executando uma rotação de 360° o corpo se eleva para a superfície abaixando simultaneamente uma perna com o pé na superfície para assumir a **Posição de Flamingo de Superfície**. A perna horizontal é estendida horizontalmente para a **Posição de Cancã**. A perna vertical é abaixada reta para a **Posição de Costas**. Deslocamento cabeça à frente é permitido durante a sequência de Cancã.
- 3- Começando e mantendo a **Posição de Rabo de Peixe**, com a perna horizontal liderando em direção a perna vertical, 2 rápidas rotações (720°) são executadas. Continuando na mesma direção e na mesma velocidade, um rápido *Giro Completo* é executado ao mesmo tempo que a perna horizontal é levantada para a **Posição Vertical**. Um *Parafuso Contínuo 720°* (2 rotações) é executado.
- 4- Um Ciclone é executado para a **Posição Vertical**. Um *Meio Giro* é executado. Continuando na mesma direção uma rotação adicional de 180° é executada ao mesmo tempo que as pernas são simetricamente abertas para assumir a **Posição de Abertura**. Uma *Saída de Passo à Frente* é executada.
- 5- Começando 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 rapidamente abaixada para a **Posição de Rabo de Peixe**. A perna horizontal é levantada para a **Posição Vertical** ao mesmo tempo que um *Parafuso 360°* é executado.
- 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.

CATEGORIA JÚNIOR

- 1- Começando na **Posição Vertical**, um *Giro Completo* é executado ao mesmo tempo que uma perna é flexionada para a **Posição de Vertical com Joelho Flexionado**. Continuando na mesma direção um adicional *Giro Completo* é completado, ao mesmo tempo que o joelho flexionado é estendido para a **Posição Vertical**. É seguido por um *Parafuso Contínuo 720°* (2 rotações).
- 2- Da **Posição de Costas** uma perna é levantada reta para a **Posição de Cancã**. A canela da perna horizontal é flexionada ao longo da superfície para assumir a **Posição de Flamingo de Superfície**. O joelho flexionado é estendido para a **Posição de Cancã Duplo de Superfície**. Mantendo as pernas na vertical, o corpo submerge para a **Posição Carpada Atrás Submersa** até que os pés estejam logo abaixo da superfície. Executando uma rotação de 360° o corpo se eleva para a superfície abaixando simultaneamente uma perna com o pé na superfície para assumir a **Posição de Flamingo de Superfície**. A perna horizontal é estendida horizontalmente para a **Posição de Cancã**. A perna vertical é abaixada reta para a **Posição de Costas**. Deslocamento cabeça à frente é permitido durante a sequência de Cancã.
- 3- Começando e mantendo a **Posição de Rabo de Peixe**, com a perna horizontal liderando em direção a perna vertical, 2 rápidas rotações (720°) são executadas.
- 4- Um Ciclone é executado para a **Posição Vertical**. Um *Meio Giro* é executado. Continuando na mesma direção uma rotação adicional de 180° é executada ao mesmo tempo que as pernas são simetricamente abertas para assumir a **Posição de Abertura**. Uma *Saída de Passo à Frente* é executada.

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

CATEGORIA JÚNIOR PRINCIPIANTE

- 1- Começando 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).
 - 2- Da **Posição de Costas** uma perna é levantada reta para a **Posição de Cancã**. A canela da perna horizontal é flexionada ao longo da superfície para assumir a **Posição de Flamingo de Superfície**. O joelho flexionado é estendido para a **Posição de Cancã Duplo de Superfície**. Mantendo as pernas na vertical, o corpo submerge para a **Posição Carpada Atrás Submersa** até que os pés estejam logo abaixo da superfície. Executando uma rotação de 360° o corpo se eleva para a superfície abaixando simultaneamente uma perna com o pé na superfície para assumir a **Posição de Flamingo de Superfície**. A perna horizontal é estendida horizontalmente para a **Posição de Cancã**. A perna vertical é abaixada reta para a **Posição de Costas**. Deslocamento cabeça à frente é permitido durante a sequência de Cancã.
 - 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.
 - 4- Um Ciclone é executado para a **Posição Vertical**. Um *Meio Giro* é executado. Continuando na mesma direção uma rotação adicional de 180° é executada ao mesmo tempo que as pernas são simetricamente abertas para assumir a **Posição de Abertura**. Uma *Saída de Passo à Frente* é executada.
 - 5- Começando na **Posição Carpada Atrás Submersa** com as pernas perpendiculares à superfície, um Peixe Voador (Fig. 307) é executado
 - 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.
-
- 1- 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.

Começando na Posição Carpada Atrás, Fig. 301 Barracuda é executada.

- 1- A rotina deve conter uma levantada, salto ou lançamento, que pode ser colocado em qualquer lugar da rotina.
- 2- 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.

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS DE DUETO MISTO

CATEGORIA SÊNIOR E JUNIOR

- 1- Da **Posição Carpada à Frente** as pernas são levantadas para a **Posição Vertical** ao mesmo tempo que uma rotação de 360° é executada.
- 2- Sequência de **Cancã**. *Um cancã é assumido* seguido de uma rápida troca para assumir um **Cancã** com a perna oposta ao mesmo tempo que a perna vertical é abaixada reta para a horizontal. A perna horizontal é flexionada para assumir a **Posição de Flamingo de 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 à frente até que a **Posição de Cancã Duplo** seja assumida.
- 3- Da **Posição Carpada Atrás** com as pernas perpendiculares à superfície, uma **Barracuda com Twirl** é executada.
- 4- Da **Posição de Cavaleiro**, mantendo o alinhamento vertical do corpo, a perna horizontal é movida em um arco de 180° na 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 ao mesmo tempo que a perna vertical simultaneamente continua seu arco para a superfície para assumir a **Posição de Cavaleiro**. A perna vertical é abaixada para assumir a **Posição de Arco de superfície**, com movimento continuado *um arco de superfície para a posição final de costas* é executado.
- 5- Da **Posição Carpada à Frente** as pernas são levantadas para a **Posição Vertical** – um *Giro Completo* é executado ao mesmo tempo que uma perna é abaixada para a **Posição de Vertical com Joelho Flexionado**, seguido por um *Parafuso Contínuo de 720°* (2 rotações) ao mesmo tempo que a perna flexionada se junta para a **Posição Vertical**.
- 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.

CATEGORIA JÚNIOR PRINCIPIANTE

- 1- Da **Posição Carpada à Frente** as pernas são levantadas, para assumir a **Posição Vertical**.
- 2- Sequência de **Cancã**. *Um cancã é assumido* seguido de uma rápida troca para assumir um **Cancã** com a perna oposta ao mesmo tempo que a perna vertical é abaixada reta para a horizontal. A perna horizontal é flexionada para assumir a **Posição de Flamingo de Superfície**. A perna sobe para assumir uma **Posição de Cancã Duplo**. Deslocamento cabeça à frente até a **Posição de Cancã Duplo**.
- 3- Da **Posição Carpada Atrás** com as pernas perpendiculares à superfície, uma **Barracuda** é executada.
- 4- Da **Posição de Cavaleiro**, mantendo o alinhamento vertical do corpo, a perna horizontal é movida em um arco de 180° na 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 ao mesmo tempo que a perna vertical simultaneamente continua seguindo seu arco para a superfície para assumir a **Posição de Cavaleiro**. A perna vertical é abaixada para assumir a **Posição de Arco de superfície**, com movimento continuado *um arco de superfície para a posição final de costas* é executado.

- 5- Da **Posição Carpada à Frente** as pernas são levantadas 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 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).
- 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.

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS DE EQUIPE

CATEGORIA SÊNIOR

- 1- Começando numa **Posição Carpada Atrás Submersa** com as pernas perpendiculares à superfície, um *Impulso* é executado para a **Posição Vertical** e sem perder altura uma perna é abaixada para a **Posição Vertical com Joelho Flexionado**. Um rápido *Parafuso de 360°* é executado ao mesmo tempo que a perna flexionada é estendida para a **Posição Vertical**. (GD 2.5)
- 2- Da **Posição Vertical**, um *Giro Completo* é executado, seguido de um *Parafuso Contínuo de 1440°* (4 rotações). (GD 2.2)
- 3- Um Ciclone é executado para a **Posição Vertical**, as pernas são simetricamente abaixadas para a **Posição de Abertura**. Uma *Saída de passo à Frente* é executada. (GD 2.6)
- 4- Híbrida Jamanta. Um Flamingo é executado para a **Posição de Flamingo de Superfície**, deslocando cabeça à frente. Com a perna de canca mantida na posição vertical, ao mesmo tempo o tronco desenrola enquanto a perna flexionada se move com joelho na superfície para assumir a **Posição de Rabo de Peixe**. A perna horizontal é levantada rapidamente para a **Posição Vertical**, ao mesmo tempo que o corpo roda 180°. A direção da rotação de 180 é indo para a perna vertical. (Nota: Um flamingo de direita começa com a parte de trás do ombro direito durante a rotação de 180° e o flamingo de esquerda começa com a parte de trás do ombro esquerdo durante a rotação de 180°). As pernas são rapidamente e simultaneamente abaixadas para a **Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado**. (Nota: A **Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado** pode ser assumida usando qualquer perna). A perna flexionada é esticada para a **Posição de Arco de Superfície** e com movimento continuado, um *Arco para a ação final da Posição de Costas* é executado. (GD 3.1)
- 5- Da **Posição Carpada Atrás Submersa** com as pernas perpendiculares à superfície, a Barracuda com Abertura Aérea é executada. (GD 2.5)
- 6- A rotina deve conter apenas 2 movimentos acrobáticos: um usando todos os membros da equipe, e um onde as nadadoras são divididas em dois subgrupos e duas executam idênticos movimentos acrobáticos simultaneamente. Esses podem ser colocados em qualquer lugar da rotina. Movimentos acrobáticos: um termo para saltos, lançamentos, levantadas, estacas, plataformas etc., as quais são executadas como uma proeza de ginástica e/ou ação de risco, e são na maioria alcançadas com ajuda de outras nadadoras (s).
- 7- A rotina deve conter uma Ação em Cadeia com braços, pernas ou ambos. Essa pode ser colocada em qualquer lugar da rotina. Ação em Cadeia: Idênticos movimentos (s) executados sequencialmente, um a um, por todos os membros

da equipe. Quando mais de uma ação em cadeia é executada, elas devem ser consecutivas e não separadas por outro elemento opcional ou obrigatório. A segunda ação em cadeia deve começar antes da primeira ser completada por todos os membros da equipe, mas todos eles devem fazer as ações de cada sequência.

- 8- Pelo menos um círculo e uma linha reta deve ser incluída na rotina.
- 9- Com exceção dos movimentos de borda, entrada na água, movimentos Acrobáticos e movimentos em cadeia, todos os elementos- obrigatórios e complementares- devem ser executados simultaneamente e olhando para a mesma direção por todos os membros da equipe. Variações em propulsões e direções são permitidos apenas nas trocas de formações e ações debaixo da água e começando e terminando o círculo. Ações espelhadas não são permitidas com exceção do círculo

CATEGORIA JUNIOR

- 1- Da **Posição Carpada Atrás Submersa** com as pernas na vertical, *um Impulso* é executado para a **Posição Vertical** e sem perder altura uma perna é abaixada para a **Posição Vertical com Joelho Flexionado**. *Um rápido parafuso de 180°* é executado ao mesmo tempo que o joelho flexionado é estendido para a **Posição Vertical**. Todos os movimentos são executados rapidamente.
- 2- **Da Posição Vertical**, *um Meio Giro Parafuso Contínuo (2 rotações)* é executado.
- 3- Um Ciclone é executado para a **Posição Vertical**, as pernas são abaixadas simetricamente para a **Posição de Abertura**. *Uma saída de Passo à Frente* é executada.
- 4- Jamanta (Manta Ray). Híbrida: Um Flamingo é executado para a **Posição de Flamingo de Superfície**, deslocando cabeça à frente. Com a perna de canca mantida na 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**. A perna horizontal é levantada rapidamente para a **Posição Vertical**, com a perna horizontal liderando na direção da perna vertical, ao mesmo tempo que o corpo roda 180°. As pernas são abaixadas rapidamente e simultaneamente para a **Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado**. O joelho flexionado é esticado para a Posição de Arco de Superfície e com movimento continuado, ***Um Arco para ação final de posição de costas*** é executado.
- 5- Da **Posição Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda com Abertura Aérea é executada.
- 6- A rotina deve conter apenas 2 movimentos acrobáticos: um usando todos os membros da equipe, e outro com 2 idênticos movimentos acrobáticos executados simultaneamente. Esses podem ser colocados em qualquer lugar da rotina. Movimentos acrobáticos: um termo para saltos, lançamentos, levantadas, estacas, plataformas etc., as quais são executadas como uma proeza de ginástica e/ou ação de risco, e são na maioria alcançadas com ajuda de outras nadadoras (s).
- 7- A rotina deve conter uma Ação em Cadeia com braços, pernas ou ambos. Essa pode ser colocada em qualquer lugar da rotina. Ação em Cadeia: Idênticos movimentos (s) executados sequencialmente, um a um, por todos os membros da equipe. Quando mais de uma ação em cadeia é executada, elas devem ser consecutivas e não separadas por outro elemento opcional ou obrigatório. A segunda ação em cadeia deve começar antes da primeira ser completada por todos os membros da equipe, mas todos eles devem fazer as ações de cada sequência.
- 8- Pelo menos um círculo e uma linha reta deve ser incluída na rotina.

- 9- Com exceção dos movimentos de borda, entrada na água, movimentos Acrobáticos e movimentos em cadeia, todos os elementos- obrigatórios e complementares- devem ser executados simultaneamente e olhando para a mesma direção por todos os membros da equipe. Variações em propulsões e direções são permitidos apenas nas trocas de formações e ações, ambas debaixo da água e começando e terminando o círculo. Ações espelhadas não são permitidas com exceção do círculo.

CATEGORIA JÚNIOR PRINCIPIANTE

- 1- Da **Posição Carpada Atrás Submersa** com as pernas na vertical, *um Impulso* é executado para a **Posição Vertical** e sem perder altura uma perna é abaixada para a **Posição Vertical com Joelho Flexionado**. *Um rápido parafuso de 180°* é executado ao mesmo tempo que o joelho flexionado é estendido para a **Posição Vertical**. Todos os movimentos são executados rapidamente.
- 2- Da **Posição de Vertical** é realizado *um giro de 180° seguido de um parafuso contínuo de 720°*. (2 giros completos até o tornozelo e continua girando até os pés submergirem).
- 3- Figura 435 Nova é realizada até a **Posição Vertical com Joelho Flexionado**, executar um Giro rápido de 180°, estendendo a perna para a **Posição Vertical**. Em seguida afastam-se as pernas simetricamente para assumir uma **Posição de Abertura** e executar *uma Saída de Passo à Frente*.
- 4- Jamanta (Manta Ray). Híbrida: Da **Posição de Costas**, executar com deslocamento direção cabeça a figura Manta Ray (Fig.142) até a **Posição de Rabo de Peixe**. Executar *um giro rápido de 180°*, ao mesmo tempo que a perna horizontal se eleva para assumir uma **Posição de Vertical**. As pernas são abaixadas rapidamente e simultaneamente para a **Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado**. O joelho flexionado é esticado para a **Posição de Arco de Superfície** e com movimento continuado, *Um Arco para ação final de Posição de Costas* é executado.
- 5- Da **Posição Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda com Abertura Aérea é executada.
- 6- A rotina deve conter apenas 2 movimentos acrobáticos: um usando todos os membros da equipe, e outro com 2 idênticos movimentos acrobáticos executados simultaneamente. Esses podem ser colocados em qualquer lugar da rotina. Movimentos acrobáticos: um termo para saltos, lançamentos, levantadas, estacas, plataformas etc., as quais são executadas como uma proeza de ginástica e/ou ação de risco, e são na maioria alcançadas com ajuda de outras nadadoras (s).
- 7- A rotina deve conter uma Ação em Cadeia com braços, pernas ou ambos. Essa pode ser colocada em qualquer lugar da rotina. Ação em Cadeia: Idênticos movimentos (s) executados sequencialmente, um a um, por todos os membros da equipe. Quando mais de uma ação em cadeia é executada, elas devem ser consecutivas e não separadas por outro elemento opcional ou obrigatório. A segunda ação em cadeia deve começar antes da primeira ser completada por todos os membros da equipe, mas todos eles devem fazer as ações de cada sequência.
- 8- Pelo menos um círculo e uma linha reta deve ser incluída na rotina.
- 9- Com exceção dos movimentos de borda, entrada na água, movimentos Acrobáticos e movimentos em cadeia, todos os elementos- obrigatórios e complementares- devem ser executados simultaneamente e olhando para a mesma direção por todos os membros da equipe. Variações em propulsões e direções são permitidos apenas nas trocas de formações e ações debaixo da

água e começando e terminando o círculo. Ações espelhadas não são permitidas com exceção do círculo.

Tempos Limites para Rotinas Técnicas:

Os tempos de Rotina Técnica para este Campeonato estão como abaixo designados.

	JÚNIOR PRINCIPIANTE	JÚNIOR	SÊNIOR
SOLO	1'50"	2'	2'
DUETO E DUETO MISTO	2'10"	2'20"	2'20"
EQUIPE	2'40"	2'50"	2'50"

4. Há uma tolerância de quinze (15) segundos para menos ou para mais sobre os tempos atribuídos para as Rotinas Técnicas.
5. Em eventos de rotina, a caminhada desde o ponto designado para início até a chegada à posição estacionária não deverá exceder trinta (30) segundos. O tempo inicia quando o (a) primeiro (a) competidor (a) passa pela linha de início e termina quando o (a) último (a) competidor (a) assume a posição estacionária.

Deduções e Penalidades Específicas para Rotinas Técnicas

1. Para cada elemento compulsório não realizado ou parte deste, os juízes do Painel de Elementos darão uma nota Zero (0).
2. Se numa Rotina técnica um elemento é realizado fora de ordem, os Juízes de Elemento aplicarão nota zero(0) ao elemento fora de ordem.
3. Numa competição de Equipe, meio ponto será deduzido do total da nota de cada membro menos que 8.
4. Se o Árbitro Geral necessitar, em caso de dúvida, para sua decisão sobre uma penalidade de elemento compulsório, ele poderá fazer uso de uma gravação de vídeo.
5. Meio ponto (0,5) de penalidade deve ser deduzido do Painel de Execução pela violação no Dueto do elemento 6 e 7; no Dueto Misto pela violação do elemento 6, 7 e 8; e na Equipe pela violação do elemento 6, 7 e 8.
6. Em Solo, Dueto e Dueto Misto meio ponto (0,5) de penalidade deve ser deduzido do Painel de Elementos se um elemento não é executado paralelo ao lado da piscina onde o painel de juízes está localizado.

SESSÃO DE ROTINA LIVRE COMBINADA

A Rotina Livre Combinada será julgada por três painéis: Execução (30%), Impressão Artística (40%) e Dificuldade (30%).

Na competição de rotina livre Combinada, meio ponto (0,5) será deduzido do total da nota de cada membro menos que 8.

Exigências Gerais:

1. Limite de tempo conforme Regra da FINA AS 14.1. Consta no quadro de limite de tempo desse regulamento, logo abaixo.
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.
5. 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.

Penalidades da Rotina Livre Combinada

Um (1) ponto de penalidade será deduzido se:

- 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. Se passar ou faltar haverá penalidade.
- Se no movimento de entrada para tomada da posição de saída da borda ultrapassar o tempo limite de trinta (30) segundos.
- Se um competidor fizer uso deliberado do fundo da piscina.

Dois (2) pontos de penalidade serão aplicados se:

- Se durante a rotina um (1) competidor, deliberadamente, utilizar o fundo da piscina para auxiliar outro competidor.
- Se durante os movimentos de borda um competidor interromper a rotina e novo início for permitido.
- Se durante os movimentos de borda uma equipe realizar Torres, Pirâmides humanas e/ou Estacas.
- Se uma (ou mais) competidora (s) parar de nadar antes do término das rotinas, esta será desclassificada. Caso a parada seja causada por circunstâncias fora do controle da competidora, o Árbitro pode permitir que a rotina seja novamente nadada durante a sessão.

Penalidades Específica da Rotina livre Combinada

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 1 do Apêndice VII.

Sessão de Rotina Livre

- 1- As Rotinas serão julgadas por três painéis: Execução (30%), Impressão Artística (40%) e Dificuldade (30%).
- 2- Nas categorias Infantil, Juvenil e Escolinha, a sessão de Rotina Livre terá sua pontuação equivalente a 100% e constará de Rotina Livre de Solo, Solo Masculino, Dueto, Dueto Misto e Equipe. Essa pontuação será somada à pontuação de figuras que também terá sua pontuação equivalente à 100%, para o resultado final (200%).
- 3- 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.

- 4- Numa competição de Equipe, meio ponto será deduzido do total da nota de cada membro menos que 8.

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

	SOLO	DUETO	EQUIPE	LIVRE COMBINADA
Infantil	2:00	2:30	3:00	-----
Juvenil	2:15	2:45	3:30	-----
Júnior e Sênior	2:30	3:00	4:00	4:00
Infantil Principiante	1:30	2:00	2:30	-----
Juvenil Principiante	2:00	2:30	3:00	-----
Júnior Principiante	2:15	2:45	3:30	-----

3 Da Premiação

- 1- Na categoria Escolinha serão distribuídas medalhas de participação para cada atleta.
- 2- Na categoria Principiante serão distribuídas as medalhas de 1º, 2º e 3º para as atletas de acordo com a sua pontuação, entretanto o resultado desta premiação não será considerado para a pontuação final de clubes.
- 3- Nas provas de Solo Masculino, Dueto Misto, e Rotina Livre Combinada serão distribuídas as medalhas de 1º, 2º e 3º lugar, entretanto o resultado desta premiação não será considerado para a pontuação final de Clubes.
- 4- Neste Campeonato para a pontuação final **por Clubes** 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, da categoria, no Nível A.
- 5- Nas categorias Infantil e Juvenil o somatório da sessão de Figuras e Rotina Livre será considerado para efeitos de premiação e contagem de pontos para os Clubes, premiando os clubes 1º, 2º e 3º colocados, separadamente, por categoria Infantil e Juvenil.
- 6- Nas categorias Júnior e Sênior (Absoluto) a sessão de Rotina Livre e Rotina Técnica será considerada para efeito de premiação e contagem de pontos para os Clubes, premiando os clubes 1º, 2º e 3º colocados, separadamente, por categoria Junior e Sênior (Absoluto).
- 7- Provas de Solo, Dueto e Equipe, de 1º, 2º e 3º (premiação de medalhas) em cada sessão (Rotina Técnica e Rotina Livre, separadamente) e para efeito de

contagem de pontos para o 1 (um) Troféu Geral de Clubes de 1º, 2º e 3º lugar, somando-se a pontuação obtida através dos resultados nas provas de solo feminino técnico, solo feminino livre dueto técnico, dueto livre, equipe técnica e equipe livre.

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

OBS: O Solo Masculino, o Dueto misto e a Rotina Livre Combinada, não entram na contagem geral de troféus para os clubes.

Colocação	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Solo	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
Dueto	18	17	16	15	14	13	12	11	10	09	08	07
Equipe	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	09	08

Quaisquer questões que não estejam previstas nestes regulamentos serão decididas pela diretoria da FARJ.