



FEDERAÇÃO AQUÁTICA DO RIO DE JANEIRO
Regulamento Torneio de Figuras e Elementos Técnicos de
Nado Artístico

Categorias Principiante de Infantil, Juvenil e Junior

Categorias Infantil, Juvenil, Júnior e Sênior Nível A

Categoria Escolinhas

Ano 2021

Da organização da competição:

Em virtude da situação imposta pela pandemia do Coronavírus, o Torneio de Figuras obrigatórias + grupo 2 e Elementos técnicos de Dueto da FARJ será realizado, com a execução prática dos atletas dentro das piscinas de cada clube, e o julgamento será realizado de forma virtual, em dia único e simultâneo para todos os clubes participantes.

Cada Clube deverá enviar quatro (4) vídeos de sua (seu) atleta executando as duas figuras obrigatórias e mais as duas do grupo 2 da categoria infantil e da categoria juvenil, bem como os cinco (5) vídeos dos elementos técnicos de dueto nas categorias júnior e sênior. Para facilitar a organização e minimizar possíveis erros com os vídeos, cada vídeo deverá ser identificado com número da atleta, clube, nome da figura ou número do elemento, categoria, separados sempre pelo traço em underline. Ex.:

atleta1_FFC_ariana_juvenil

atleta1_CRG_elemento1_senior

Todos os Clubes deverão executar e filmar suas (seus) atleta uma única vez, tentando simular a situação de uma competição: entrada e saída, posicionamento central entre os três (3) árbitros, uso da faixa vermelha, validar uma única execução.

Para viabilizarmos este formato de competição:

- Convocação de 1 árbitro geral, 1 chefe de resultados, 6 árbitros julgadores ou 5 árbitros julgadores, e um “árbitro de vídeo”, função nova e necessária para organizar os vídeos, controlar a competição no dia 08/05.
- Notas abertas e ao vivo durante a competição virtual
- Planilha de resultados on line e simultânea
- Será disponibilizado até 10 dias uteis após a data das apresentações diplomas digitas para atletas que participarem da Torneio. As técnicas deverão informar um e-mail para que todos os diplomas do respectivo clube sejam enviados.
- Uso da plataforma ZOOM, sem limite de tempo, com link disponível para todos os participantes.

Das Inscrições:

1. O Torneio de Figuras e Elementos Técnicos será regido por um regulamento específico para este evento.
2. Este Torneio destina-se para clubes do Rio de Janeiro de nível A, B, Principiante e Escolinhas do Rio de Janeiro.
3. Para participar do Torneio de Rotinas Técnicas, o clube tem que estar devidamente regulamentado na Federação, no ato da inscrição, com exceção da categoria Principiante e da categoria Escolinha.
4. As inscrições deverão ser enviadas para a FARJ e também através do e-mail, tesouraria@aquatica.org.br, no máximo 15 dias antes da data da competição.
5. Este Torneio destina-se as nadadoras das categorias Infantil, Juvenil, Junior e Sênior Nível A. E para a categoria Infantil, Juvenil e Junior Principiante e Escolinha.
 - Infantil: com idades até 12 anos ou menos, nascidos até 2009.
 - Juvenil: com idades de 13, 14, 15 anos, nascidos em 2008, 2007 e 2006.
 - Junior: com idades de 15, 16, 17 e 18 anos, nascidos em 2006, 2005, 2004, 2003.
 - Sênior: a partir dos 18, nascidos em 2002 ou antes.
 - Absoluto (Senior): a partir dos 15, nascidos em 2006 ou antes.
 - Escolinha: Qualquer idade.

Obs: A atleta que estiver no último ano da sua categoria poderá se inscrever na categoria acima.

Da Premiação:

- 1) Todas (os) atletas participantes receberão um diploma de participação e os resultados deste torneio servirão para ranqueamento no final do ano de 2020
- 2) Nas etapas do torneio serão disponibilizadas medalhas para compra, no valor de R\$10,00, para atletas que ficarem em 1º,2º,3º lugar em suas categorias.
- 3) As atletas que pontuarem dentro de cada categoria somarão pontos na tabela do troféu eficiência do final do ano por categoria.

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

Sessão de Figuras

1. Na competição de Figuras as notas serão fechadas.

CATEGORIA INFANTIL NÍVEL A

Obrigatórias:

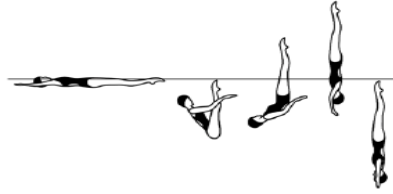
1 - 106 Cancã com a Perna Estendida 1.6

Partindo da **Posição de Costas**, uma perna é elevada estendida para assumir a **Posição de Cancã Simples**. A perna vertical é flexionada para a **Posição de Costas com o joelho Flexionado**. A perna flexionada se estende para assumir a **Posição de Costas**.



2 - 301 Barracuda 1.9

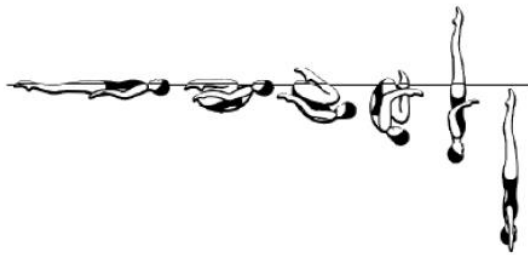
Partindo da **Posição de Costas**. Ao mesmo tempo em que as pernas se elevam da superfície, o tronco submerge para a **Posição Carpada Atrás**, com os dedos dos pés logo abaixo da superfície. Uma *Estocada* para a **Posição Vertical** é realizada. Uma *Descida de Vertical* completa a figura no mesmo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



GRUPO 2

5 - 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. [1.6]



6 - 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**. [2.0]



CATEGORIA JUVENIL NÍVEL A

Obrigatórias:

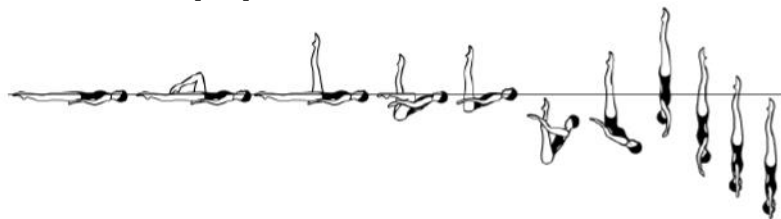
1 – 423 Ariana 2.2

Um Passo Atrás é realizado até 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. [2.2]



2 – 143 RIO 3.1

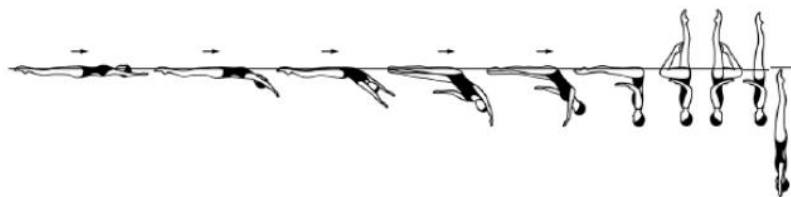
Um Flamingo é executado até a **Posição de Flamingo na Superfície**. A perna horizontal é estendida para a **Posição de Cancã Duplo na Superfície**. O corpo submerge verticalmente para a **Posição de Carpada Atrás**, com os dedos dos pés logo abaixo da superfície. A figura é completada com uma Barracuda com Parafuso de 360°. [3.1]



GRUPO 2

5 – 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. [2.2]



6 - 403 RABO DE 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.



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

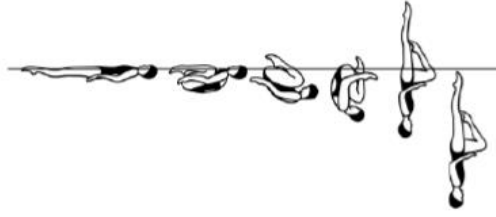
Iniciando na **Posição de Costas**, com o tronco permanecendo paralelo e perto da superfície, as pernas são elevadas rapidamente para assumir a **Posição Carpada Atrás**. Sem pausa, o corpo gira para trás em volta de um eixo lateral até que os pés e cabeça alcancem simultaneamente, a superfície. A **Posição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



Grupo 2

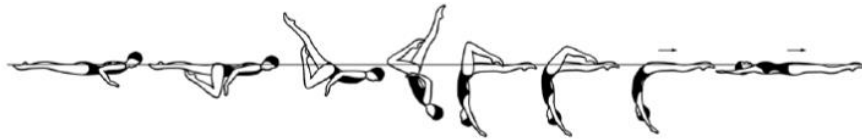
5. 316 KIPNUS 1.4

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.



6. 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**.



CATEGORIA JUVENIL PRINCIPIANTE

Obrigatórias:

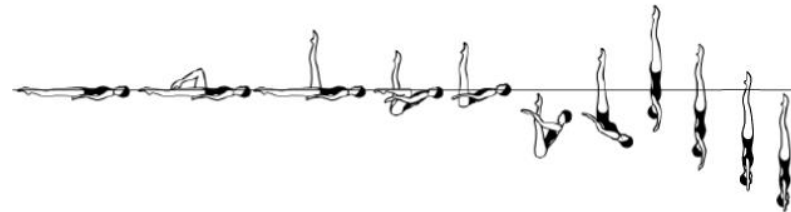
1. 423 - Ariana 2.2

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.

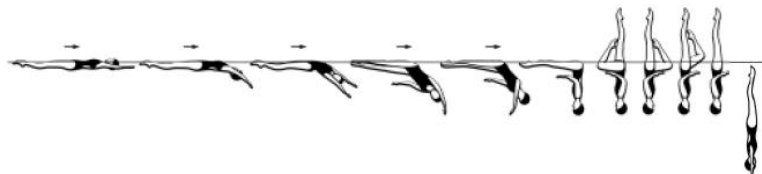


Grupo 2

5. 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. [2.2]



6. 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**.



CATEGORIA ESCOLINHA

Obrigatórias:

1. VELEIRO ALTERNADO – 1.4

Da **posição de costas**, inicia-se o desliz de uma das pernas pela perna parada e estendida na superfície, flexionando o joelho até atingir a **posição de costas com o joelho flexionado**, seguido da extensão desta mesma perna até voltar à **posição de costas**. O mesmo movimento de desliz é repetido com a outra perna, seguido da volta para a **posição de costas**. [1.4]



2. 302BLOSSON – 1.4

A partir da **posição de costas**, inicia-se uma flexão de quadril para o fundo, trazendo as pernas estendidas com os tornozelos fora da água, até atingir uma **posição de cançã duplo submerso**. A partir daí os pés deslizam pela superfície ao mesmo tempo que o quadril sobe e o tronco desce para assumir uma **posição de abertura**. Segue o movimento simétrico das pernas se juntando para assumir a **posição de vertical nos tornozelos**. Uma descida de vertical é realizada.

GRUPO 2

5- CAMBALHOTA GRUPADA ATRÁS - 1.1

Da **Posição de Flutuação de Costas**, os joelhos e dedos dos pés são trazidos em direção ao tronco até assumir uma **Posição de Tina**. Continuando o movimento a posição vai se tornando mais compacta ao mesmo tempo em que o corpo gira para trás através de um eixo lateral realizando uma volta completa (360°). Ao retornar a superfície, o corpo volta a esticar-se para assumir a posição inicial de **Flutuação de Costas**.



6-ENTRADA E SAÍDA DE CARPADA-1.1

Da **Posição de Flutuação de Frente**, o corpo desliza pela superfície, enquanto inicia-se um movimento de quadril e o tronco afunda para assumir uma **Posição de Carpada à Frente**. Segue a volta do movimento, para assumir a posição inicial de **Flutuação de Frente**. Importante que as pernas se mantenham sempre juntas e estendidas durante todo o movimento.



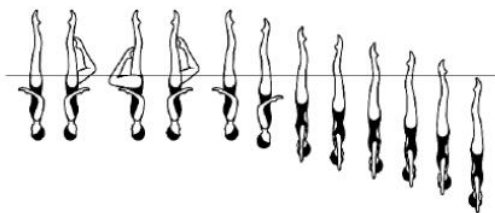
Sessão de Elementos Técnicos

1. Os elementos serão julgados e pontuados para resultado classificatório, como as figuras
2. A menos que esteja especificado diferente na descrição de um elemento:
3. Todas as figuras ou componentes das mesmas, devem ser executados de acordo com os requisitos descritos nos anexos II-IV das regras da FINA;
4. Todos os elementos devem ser executados com altura e controle, em movimento uniforme com cada uma de suas partes, claramente definida.

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS CATEGORIA SENIOR

DUETO FEMININO

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, outro giro de 360° é executado, enquanto a perna flexionada é estendida para a **Posição Vertical**. Um *Parafuso Contínuo de 1080°* (3 rotações) é executado. [DD 2.3]

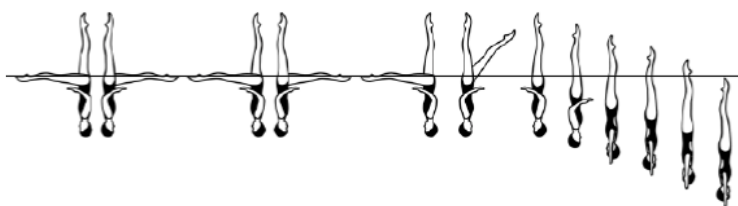


2 – Partindo da **Posição de Costas**, uma perna é elevada estendida para a **Posição de Cancã**. A canela da perna horizontal se move pela superfície para assumir a **Posição de Flamingo na Superfície**. A perna flexionada é estendida para a **Posição de Cancã Duplo na Superfície**. Mantendo as pernas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

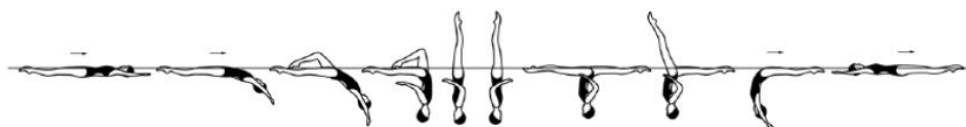
O corpo executa uma rotação de 360° enquanto sobe para a superfície e simultaneamente flexiona uma perna com o pé na superfície para assumir a **Posição de Flamingo na Superfície**. A perna horizontal é estendida horizontalmente para a **Posição de Cancã**. A perna vertical desce estendida para a **Posição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



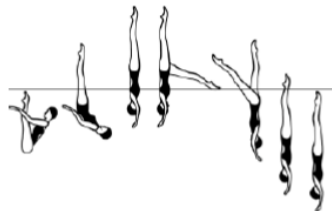
3 - Iniciando e mantendo a **Posição Rabo de Peixe**, com a perna horizontal conduzindo o movimento na direção da perna vertical, duas rotações rápidas (720°) são executadas. Continuando na mesma direção e com a mesma velocidade, um *Giro Completo* rápido é executado enquanto a perna horizontal é elevada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

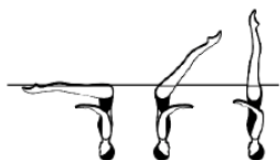


5- Partindo de uma **Posição Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares à superfície, uma *Estocada* é executada para a **Posição Vertical** e sem perda de altura uma perna se move para baixo para a **Posição de Rabo de Peixe**. A perna horizontal é elevada para a **Posição Vertical** enquanto um *Parafuso de 360°* é executado. [DD 2.5]

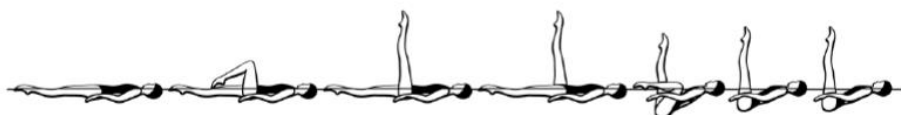


DUETO MISTO (para atletas masculinos desta categoria)

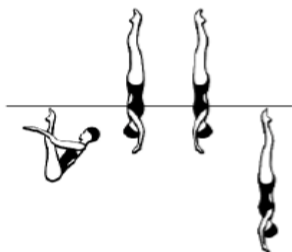
1 - Partindo da **Posição Carpada à Frente**, as pernas são elevadas para a **Posição Vertical** ao mesmo tempo em que uma rotação de 360° é executada. [DD 1.5]



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]

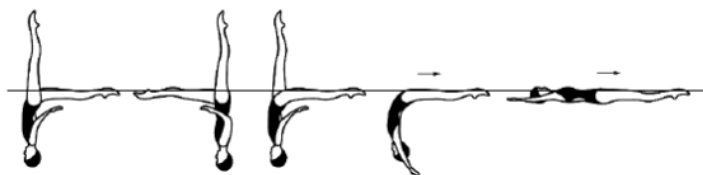


3 – Partindo da **Posição Carpada Atrás Submersa** com as pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda Twirl (meio giro rápido) é executada [2.4]

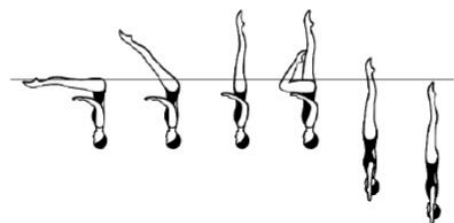


4 – Iniciando na **Posição de Cavaleiro**, mantendo o alinhamento vertical do corpo, a perna horizontal se move num arco de 180° pela superfície da água para assumir a **Posição de Rabo de Peixe**. Mantendo o ângulo entre as pernas, a perna horizontal se move para e vertical enquanto a perna vertical, 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 uma *saída de arco de superfície* é executada. [DD 2.2]



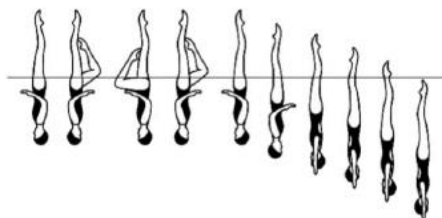
5 - Partindo da **Posição Carpada à Frente**, as pernas são elevadas para a **Posição Vertical**. Um *Giro Completo* (360°) é executado enquanto uma perna é flexionada para assumir a **Posição Vertical com Joelho Flexionado**, seguido por um *Parafuso Contínuo de 720°* (2 rotações) enquanto a perna flexionada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



ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS PARA A CATEGORIA JÚNIOR

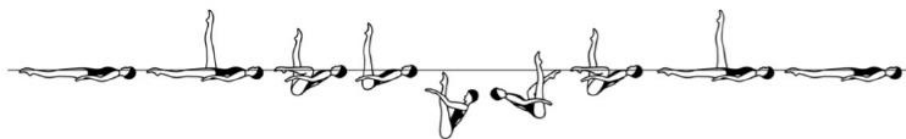
DUETO FEMININO

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 720°* (2 rotações) é executado. [DD 2.2]

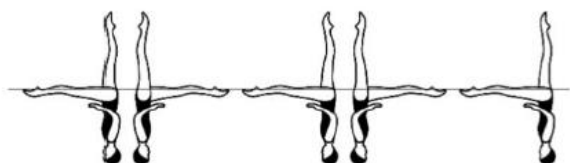


2 – Partindo da **Posição de Costas**, uma perna é elevada estendida para a **Posição de Cancã**. A canela da perna horizontal se move pela superfície para assumir a **Posição de Flamingo na Superfície**. A perna flexionada é estendida para a **Posição de Cancã Duplo na Superfície**. Mantendo as pernas 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

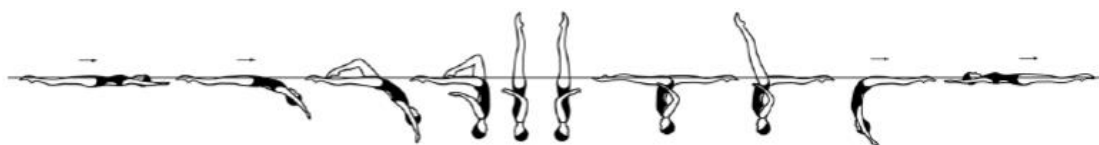
para assumir a **Posição de Flamingo na Superfície**. A perna horizontal é estendida horizontalmente para a **Posição de Cancã**. A perna vertical desce estendida para a **Posição de Costas**. Deslocamento cabeça a frente é permitido durante a sequência de Cancã. [DD 2.9]



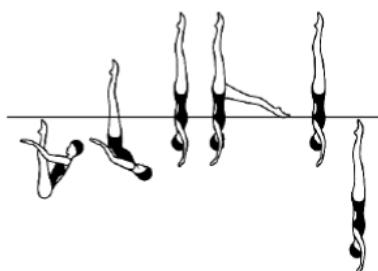
3- Iniciando e mantendo a **Posição Rabo de Peixe**, com a perna horizontal conduzindo o movimento na direção da perna vertical, duas rotações rápidas (720°) são executadas. [DD1.8]



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]

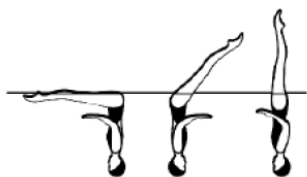


5 – Partindo de uma **Posição Carpada Atrás Submersa**, com as pernas perpendiculares à superfície, um *Peixe Voador* é executado. [DD 2.5]



DUETO MISTO: (para atletas masculinos desta categoria)

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]

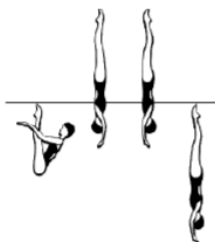


2 – **Sequência de Cancã**: Um *Cancã Simples* é assumido, seguido de uma rápida troca para a vertical da perna oposta do Cancã, enquanto a perna vertical é abaixada estendida, para a horizontal. A perna horizontal é flexionada para assumir a **Posição de**

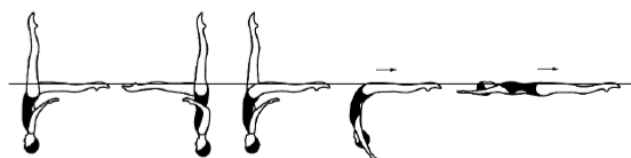
Flamingo na Superfície. A perna flexionada é estendida para a **Posição de Cancã Duplo**. Mantendo a **Posição de Cancã Duplo**, uma rotação de 360° é executada. Deslocamento cabeça é frente é realizado até que a **Posição de Cancã Duplo** seja assumida. [DD 2.5]



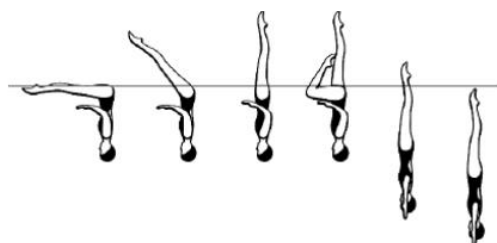
3 – Partindo da **Posição Carpada Atrás Submersa** com as pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda Twirl (meio giro rápido) é executada [DD2.4]



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]



ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS DA CATEGORIA JÚNIOR PRINCIPIANTE

DUETO FEMININO

- 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

DUETO MISTO (para atletas masculinos desta categoria)

- 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 *Parafuso360°* 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*).