



## FEDERAÇÃO AQUÁTICA DO RIO DE JANEIRO

### Regulamento Torneio Estadual de Inverno de Rotinas de Nado Artístico

2021

#### Das Inscrições:

1. O Torneio Estadual de Inverno de Rotinas de Nado Artístico 2021 será regido por um regulamento específico para este evento.
2. Este Torneio destina-se para clubes do Rio de Janeiro de nível A, B, Princiante e Escolinhas do Rio de Janeiro.
3. Para participar do Torneio o clube tem que estar devidamente regulamentado na Federação, no ato da inscrição, com exceção da categoria Princiante e Escolinha.
4. As inscrições deverão ser enviadas para a FARJ e através do e-mail [tesouraria@aquatica.org.br](mailto:tesouraria@aquatica.org.br) no máximo 15 dias antes da data da competição.
5. Este Torneio destina-se as (aos) nadadoras (es) das categorias: Infantil, Juvenil, Junior e Sênior (absoluto) Nível A. E para a categorias: Infantil, Juvenil e Junior Princiantes e para categoria Escolinha.
  - Infantil: com idades até 12 anos ou menos, nascidas 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 (absoluto): a partir dos 15, nascidos em 2006, ou antes.

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

6. A (o) atleta só poderá ser inscrita (o) apenas uma vez em solo (feminino ou masculino) e dueto (feminino ou misto) e equipe técnica ou livre (feminina ou masculina) por categoria.
7. Cada clube pode inscrever até 4 de solos livres e/ou técnicos (feminino e masculino), 3 duetos livres e/ou técnicos (feminino e misto) e 2 equipes livres e/ou técnicas por categoria e uma rotina Highligh apenas na categoria sênior (absoluto).
8. Na prova de Rotina Highligh o clube poderá inscrever atletas, femininas, a partir de 13 anos, nascidas em 2008, ou antes.
9. 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 reserva está condicionada a um número mínimo de 8 atletas femininas).
10. O clube que desejar, poderá 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 a prova
11. Dueto misto não tem reserva.
12. 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.

13. Não haverá inscrição para pré-competidor nesta competição.
14. O Clube que desejar participar de forma on line, deverá enviar seus vídeos seguindo os seguintes critérios:
  - 14.1 Cada vídeo deverá ser identificado com o nome da atleta, clube, categoria, nome da figura ou número do elemento, separados sempre pelo traço em underline. Ex.:  
[Joanamaranhão\\_FFC\\_senior\\_solo técnico](#)  
[Miltonnascimento\\_CRG\\_juvenil equipe livre](#)
  - 14.2 A pessoa encarregada de filmar a rotina deverá estar na borda da piscina, posicionando-se exatamente no meio do espaço competitivo (em 12,5m em 25m de comprimento), à 1m de distância da borda e com o ponto de início da coreografia a sua direita. A câmera deverá estar à 1,8m do chão, e é recomendável, se possível o uso de tripé. O zoom pode ser aplicado durante a gravação, mas deve ser manuseado com cuidado.
15. 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 item 8 das “Regras da competição”, logo acima.
16. Todas as decisões aprovadas no Congresso Técnico, como mudança no programa, locais de provas etc., serão soberanas.
17. Nesse Torneio serão realizadas sessões de Rotina Técnica, Rotina Livre e Rotina Highlight apenas para a categoria Sênior (absoluto). Cada rotina valerá 100 pontos e terá classificação e resultado independente, gerando um resultado para cada prova.
18. Nesse Torneio serão realizadas sessões de Rotina Técnica e Rotina Livre e Rotina apenas para a categoria Junior (principiante, nível B e nível A). Cada rotina valerá 100 pontos e terá classificação e resultado independente, gerando um resultado para cada prova.
19. Nesse Torneio serão realizadas sessões de apenas de Rotina Livre para as categorias: Infantil e Juvenil (principiante, nível B e nível A), e para a categoria Escolinha. Cada rotina valerá 100 pontos e terá classificação e resultado independente, gerando um resultado para cada prova.

### **Protocolo de Segurança – COVID**

Uma vez que enfrentamos um momento único de pandemia mundial causada pelo novo Corona vírus SARS – CoV2, algumas medidas protocolares serão exigidas pela Federação Aquática do Rio de Janeiro (FARJ), organizadora do evento, bem como do departamento médico do CUIDAR do Clube de Regatas do Flamengo (CRF), clube sede do evento. São elas:

1. O evento deverá seguir à risca as orientações da área do protocolo de segurança da FARJ, bem como das recomendações do CUIDAR – CRF;

2. O evento será realizado sem público livre na arquibancada. Será permitido, mediante possibilidade de contingente, que apenas um responsável por cada atleta participante, tendo seu nome devidamente identificado na entrada do Clube, possa acompanhar o atleta menor. Este deverá usar máscara durante todo o tempo que permanecer nas dependências do Clube.
3. O evento poderá ser realizado respeitando-se a capacidade máxima de 80 pessoas dentro do parque aquático, dentre estes: atletas, técnicos, árbitros, organizadores e convidados acompanhantes;
4. Cada atleta e técnico deverá preencher e entregar na semana anterior ao início do evento o “Termo de responsabilidade”, devidamente assinado;
5. Cada equipe participante deverá informar o seu responsável médico, e este será o ponto focal de comunicação para avisos em qualquer averiguação de sinais adversos relacionados ao COVID;
6. Um dia antes e durante os dias do evento cada pessoa envolvida com o evento deverá preencher e enviar um formulário de sintomas de COVID que será avaliado por um profissional da área de saúde nomeado pela FARJ e este será responsável por informar a cada responsável médico de cada equipe qualquer sinal adverso que impeça alguma participação;
7. Todos os responsáveis pelos atletas deverão ler e ter ciência das regras de conduta aplicada pelo Clube para seus associados, referendadas no documento fornecido pelo Clube, “Protocolo de Retorno Clube Social/Fla Gávea”, que será enviado para cada responsável do clube participante;
8. Todos os colaboradores do Clube deverão ler e ter ciência do documento Fornecido pelo Clube “Protocolo de Retorno dos colaboradores”
9. O Clube de Regatas do Flamengo prestará os primeiros socorros em qualquer tipo de acidente que poderá vir a ocorrer durante o evento, mas deixa claro que o encaminhamento para hospital, o custo com atendimento e demais necessidades, ficará a cargo do responsável por cada delegação, incluindo situações de emergência para o COVID.

## Do Programa do evento

Dia 10/07	
<b>11:30</b>	Aquecimento das provas de EQUIPE PRINCIPIANTE INFANTIL; EQUIPE PRINCIPIANTE JUVENIL; SOLO PRINCIPIANTE JUNIOR; SOLO LIVRE FEMININO SENIOR
<b>12:00</b>	Início das provas
<b>12:40</b>	Premiação
<b>12:50</b>	Aquecimento das provas de: SOLO, DUETO E DUETO MISTO INFANTIL PRINCIPIANTE; DUETO E DUETO MISTO LIVRE JUVENIL; DUETO E DUETO MISTO LIVRE JUNIOR
<b>13:20</b>	Início das provas
<b>14:00</b>	Premiação
<b>14:10</b>	Aquecimento das provas DUETO LIVRE INFANTIL; EQUIPE TÉCNICA JUNIOR; EQUIPE TÉCNICA SENIOR; EQUIPE LIVRE SENIOR
<b>14:40</b>	Início das provas
<b>15:20</b>	Premiação
<b>15:30</b>	Aquecimento das provas: SOLO LIVRE JUVENIL; DUETO MISTO LIVRE JUNIOR; EQUIPE LIVRE JUNIOR; DUETO MISTO LIVRE SENIOR
<b>16:00</b>	Início das provas
<b>16:40</b>	Premiação
<b>16:50</b>	Aquecimento das provas: SOLO TECNICO JUNIOR (1); SOLO LIVRE MASCULINO SENIOR (2)
<b>17:20</b>	Início da Provas
<b>17:40</b>	Premiação

Dia 11/07	
<b>08:00</b>	Aquecimento das provas: SOLO LIVRE INFANTIL; DUETO TÉCNICO JUNIOR; EQUIPE HIGHLIGHT SENIOR
<b>09:00</b>	Início das provas
<b>09:30</b>	Premiação
<b>09:40</b>	Aquecimento: EQUIPE LIVRE INFANTIL; EQUIPE LIVRE JUVENIL; SOLO LIVRE JUNIOR
<b>09:50</b>	Início da competição
<b>10:30</b>	Premiação

OBS: **O aquecimento de cada etapa será livre e sem música**

## **Das Regras da Competição:**

### Sessão de Rotinas

1. As Rotinas Técnicas serão julgadas com dois painéis: Elementos (70%) e Impressão Geral (30%).
2. As Rotinas Livres serão julgadas com dois painéis: Execução (70%) e Impressão Artística (30%)
3. As rotinas Highlighth serão compostas dos seguintes elementos obrigatórios:
  - 2.1 - Tem que ter no mínimo 4 movimentos acrobáticos.
  - 2.2 - Os elementos podem ser performado em qualquer ordem.
  - 2.3 - A Rotina Highlight pode ser executada por um conjunto de 8-10 atletas

## **ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS PARA ROTINAS TÉCNICAS**

### **EXIGÊNCIAS GERAIS**

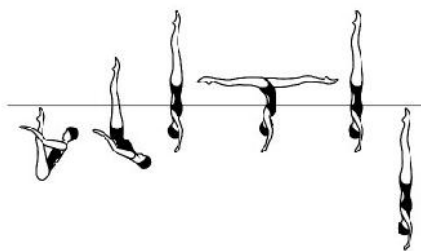
1. A menos que esteja especificado diferente na descrição de um elemento:
2. Todas as figuras ou componentes delas, devem ser executados de acordo com os requisitos descritos nos anexos II-IV das regras da FINA;
3. Todos os elementos devem ser executados com altura e controle, em movimento uniforme com cada uma de suas partes, claramente definida.
4. Os elementos obrigatórios de 1 a 3 são julgados dentro da nota de elementos;
5. Os elementos obrigatórios de 1 a 3 devem ser executados na ordem listada;
- É altamente recomendável que, para maior clareza de julgamento, os elementos obrigatórios de 1 a 3 estejam separados por outros movimentos;**
6. Para solo, dueto e dueto misto somente, os elementos obrigatórios de 1 a 3 devem ser executados paralelo ao lado da piscina onde ficam os painéis de juízes;
7. A Rotina Técnica será composta dos seguintes elementos obrigatórios que deverão ser executados na ordem abaixo listada.

## **CATEGORIA JÚNIOR**

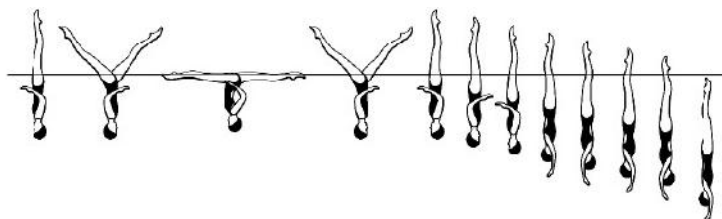
Elementos Obrigatórios para Solo feminino:

Os elementos obrigatórios de 1 a 3 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 360º 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 1080º (3 rotações), é executado na mesma direção. [DD 2.5]



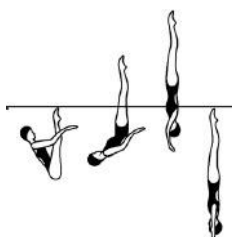
3 – 141 Arraia (Stingray)– Um Flamingo é executado até a Posição de Flamingo na Superfície, deslocando cabeça à frente. Com a perna vertical se mantendo na posição, os quadris são elevados enquanto o tronco se desenrola e a perna flexionada se move com o joelho na superfície para assumir a Posição de 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 180º se inicia, e é completada ao assumir a Posição de Abertura. Uma Saída de Passo a Frente é executada. [DD 3.2]



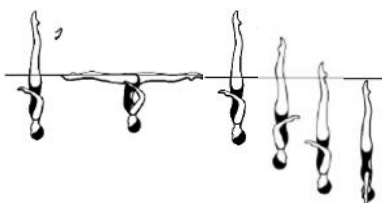
## Elementos Obrigatórios para Solo Masculino:

Os elementos obrigatórios de 1-3 devem ser realizados na ordem listada.

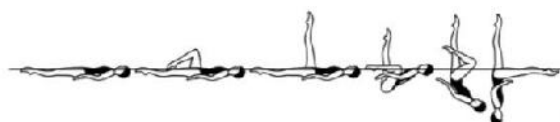
1 - Fig. 301 Barracuda - Começando na Posição Carpada Atrás Submersa com os dedos dos pés logo abaixo da superfície. Um Impulso é realizado para a Posição Vertical. A Descida de Vertical é realizada no mesmo tempo do impulso. [DD 1.9]



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]



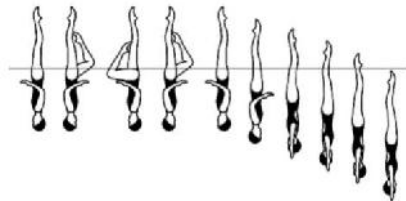
3 - Híbrida Stingray - Um Flamingo é executado para a Posição de Flamingo de Superfície, deslocando cabeça à frente. Com a perna de Cancã mantendo sua posição vertical, os quadris são levantados ao mesmo tempo que o tronco desenrola enquanto a perna flexionada se move com o joelho na superfície para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



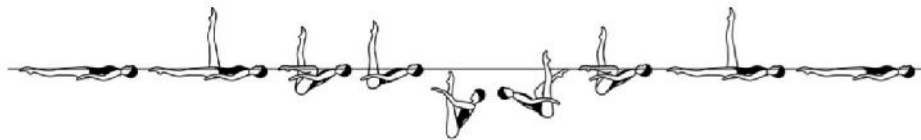
## Elementos Obrigatórios para Dueto:

Os elementos obrigatórios de 1-3 devem ser realizados na ordem listada.

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]

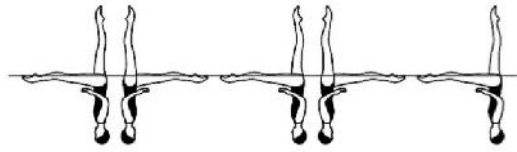


2 – Partindo da Posição de Costas, uma perna é elevada estendida para a Posição de Cancã. A canela da perna horizontal se move pela superfície para assumir a Posição de Flamingo na Superfície. A perna flexionada é estendida para a Posição de Cancã Duplo na Superfície. Mantendo as pernas na vertical,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



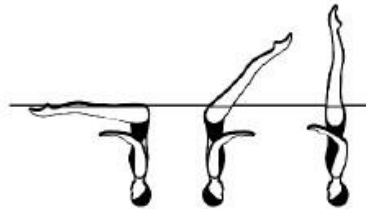


3 - Iniciando e mantendo a Posição Rabo de Peixe, com a perna horizontal conduzindo o movimento na direção da perna vertical, duas rotações rápidas ( $720^\circ$ ) são executadas. DD [1.8]

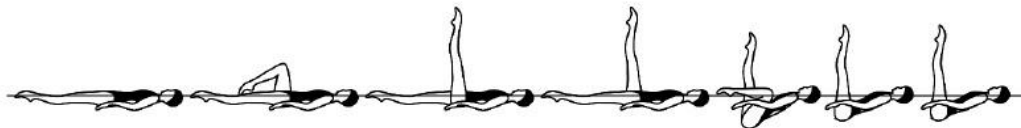


Elementos Obrigatórios para Dueto Misto:

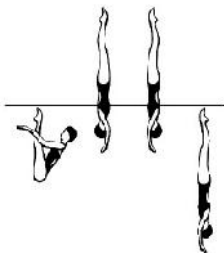
1 - Partindo da Posição Carpada à Frente, as pernas são elevadas para a Posição Vertical ao mesmo tempo em que uma rotação de  $360^\circ$  é executada. [DD 1.5]



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  $360^\circ$  é executada. Deslocamento cabeça é frente é realizado até que a Posição de Cancã Duplo seja assumida. [DD 2.5]



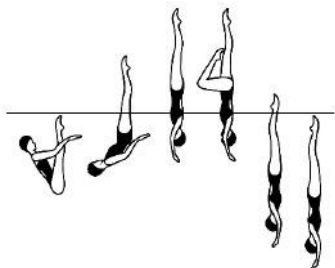
3 – Partindo da Posição Carpada Atrás Submersa com as pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda Twirl (meio giro rápido) é executada [2.4]



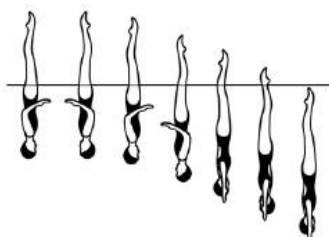
Elementos Obrigatórios para Equipe:

Os elementos obrigatórios de 1-3 devem ser realizados na ordem listada.

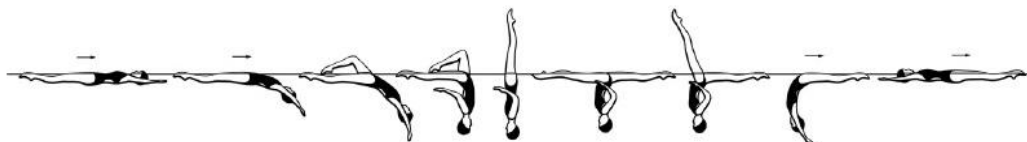
1 – Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa com as pernas perpendiculares à superfície, uma Estocada é executada para a Posição Vertical e sem perda de altura uma perna é flexionada para a Posição Vertical com Joelho Flexionado. Um rápido Parafuso de 180° é executado enquanto a perna flexionada se 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- A rotina deve conter somente um (1) dos dois movimentos acrobáticos:

- (a) usando todos os membros da equipe,
- (b) um com as nadadoras divididas em dois subgrupos e com execução simultânea e igual, dos movimentos acrobáticos. Ele pode estar colocado em qualquer parte da rotina. Movimentos Acrobáticos: em geral são levantadas, saltos, estacas, plataformas e etc., que são executadas de forma espetacular, como na ginástica e (ou) ações de risco, e com assistência de outra (s) nadadoras (s).

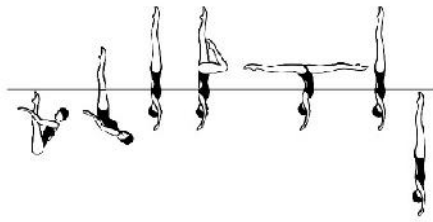
### **CATEGORIA SÊNIOR (ABSOLUTO)**

Elementos Obrigatórios para Solo feminino:

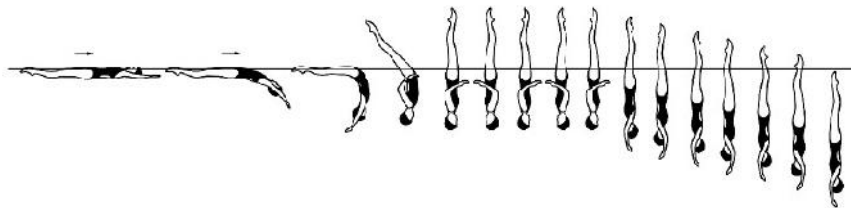
Os elementos obrigatórios de 1-3 devem ser realizados na ordem listada.

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

Posição Vertical, seguido por uma Descida de Vertical. Todos os movimentos são realizados rapidamente. [DD 2.7]



2 – Um Dolfinho 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]

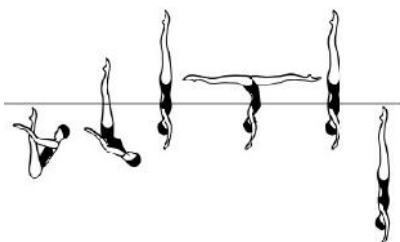


3 – 141 Arraia (stingray)– Um Flamingo é executado até a Posição de Flamingo na Superfície, com movimento cabeça à frente. Com a perna vertical se mantendo na posição, os quadris são elevados enquanto o tronco se desenrola e a perna flexionada se move com o joelho na superfície para assumir a Posição 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]

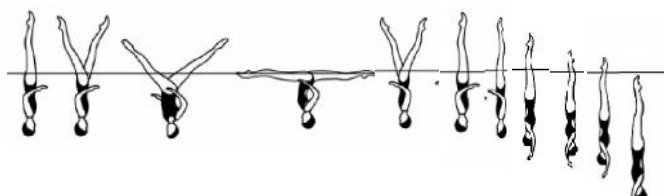


## Elementos Obrigatórios para Solo Masculino:

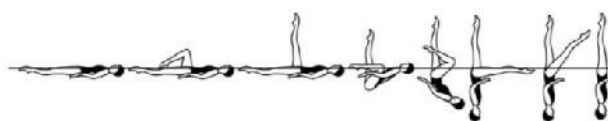
1 - Fig. 308 – Barracuda com Abertura Aérea –Começando na Posição Carpada Atrás Submersa com os dedos dos pés logo abaixo da superfície. Um Impulso é executado para a Posição Vertical, e sem perda de altura as pernas se afastam e movem simetricamente para assumir a Posição de Abertura Aérea e retornam 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 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]

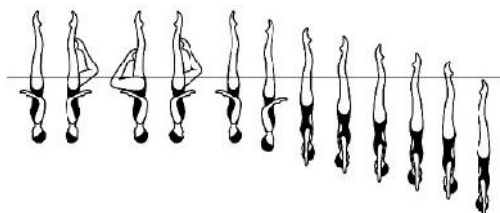


3 - Híbrida Stingray - Um Flamingo é executado até a Posição de Flamingo na Superfície, deslocando cabeça à frente. Com a perna vertical se mantendo na posição, os quadris são elevados enquanto o tronco se desenrola e a perna flexionada se move com o joelho na superfície para assumir a Posição de Rabo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

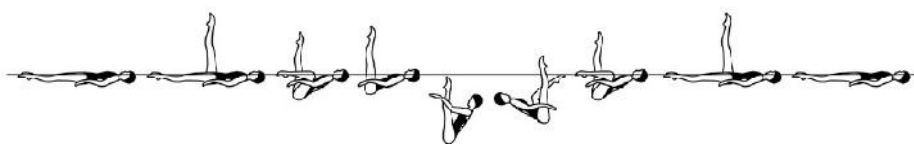


Elementos Obrigatórios para Duetto:

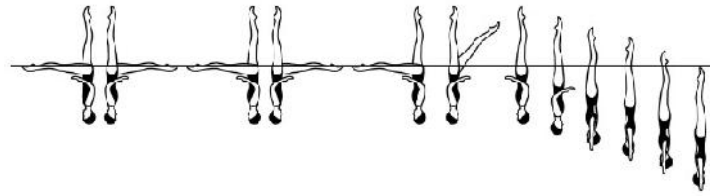
1 – Iniciando na Posição Vertical, um giro de 360° é executado enquanto uma perna é flexionada para a Posição Vertical com Joelho Flexionado. Continuando na mesma direção, um giro adicional de 360° é completado, enquanto a perna flexionada é estendida para a Posição Vertical. Um Parafuso Contínuo de 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]

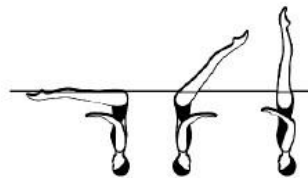


3 - Iniciando e mantendo a Posição Rabo de Peixe, com a perna horizontal conduzindo o movimento na direção da perna vertical, duas rotações rápidas (720°) são executadas. Continuando na mesma direção e com a mesma velocidade, um Giro Completo rápido é executado enquanto a perna horizontal é elevada para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

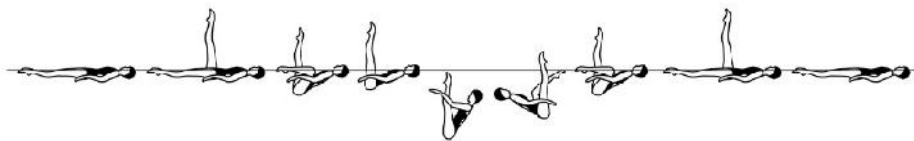


Elementos Obrigatórios para Dueto Misto:

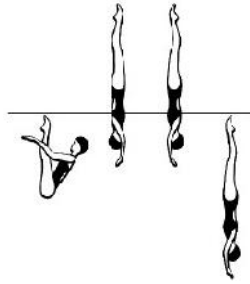
1 - Partindo da Posição Carpada à Frente, as pernas são elevadas para a Posição Vertical ao mesmo tempo em que uma rotação de 360° é executada. [DD 1.5]



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]

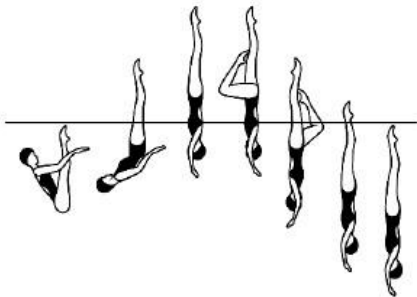


3 – Partindo da Posição Carpada Atrás Submersa com as pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda Twirl (meio giro rápido) é executada [2.4]



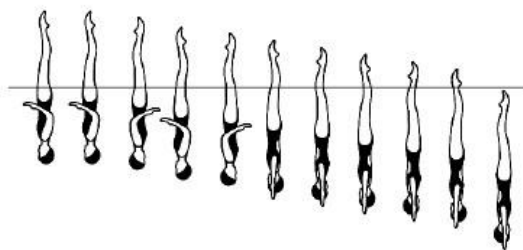
Elementos Obrigatórios para Equipe:

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]

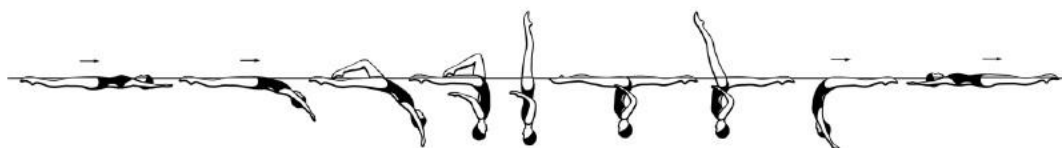




2 – Iniciando na Posição vertical, Um Giro Completo é executado, seguido de um Parafuso Contínuo de 1440° (4 rotações), é executado. [DD 2.2]



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]



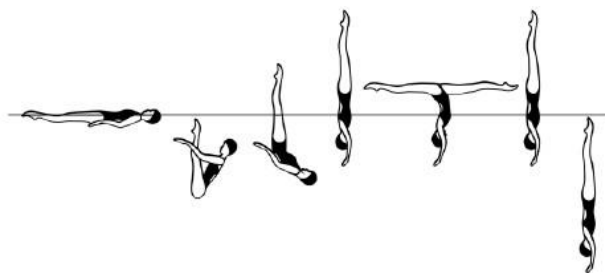
4. A rotina deve conter somente um(1) dos dois movimentos acrobáticos:
- (a) um usando todos os membros da equipe, ou
  - (b) um com as nadadoras divididas em dois subgrupos e com execução simultânea e igual, dos movimentos acrobáticos. Eles podem estar colocados em qualquer parte da rotina. Movimentos Acrobáticos: em geral são levantadas, saltos, estacas, plataformas e etc., que são executadas de forma espetacular, como na ginástica e (ou) ações de risco, e com assistência de outra (s) nadadoras (s).

## CATEGORIA JUNIOR PRINCIPIANTE

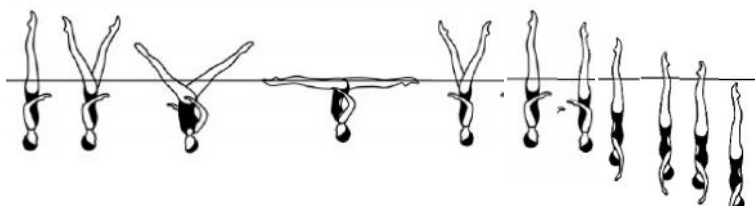
Elementos Obrigatórios para Solo Feminino:

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

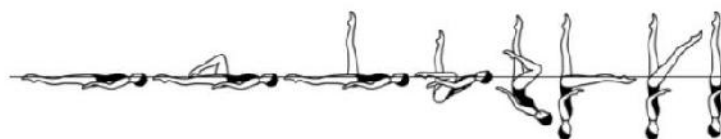
Abertura Aérea e retornam em seguida, sem perda de altura, para a Posição Vertical. Uma Descida de vertical é realizada para finalizar a figura. [DD 2.7]



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]

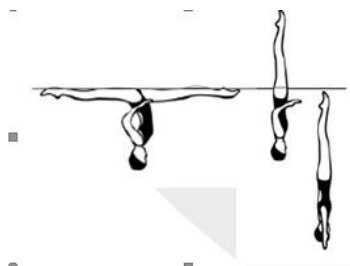


3 - Híbrida Stingray - Um Flamingo é executado até a Posição de Flamingo na Superfície, deslocando cabeça à frente. Com a perna vertical se mantendo na posição, os quadris são elevados enquanto o tronco se desenrola e a perna flexionada se move com o joelho na superfície para assumir a Posição de Rabo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

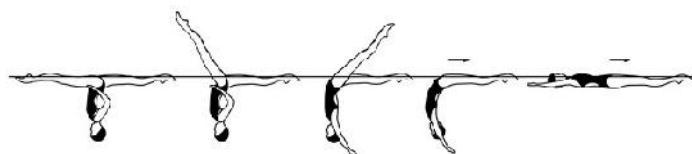


## Elementos Obrigatórios para Solo Masculino:

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]



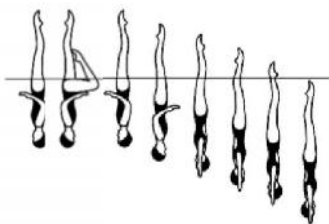
3 - Híbrida Stingray - Um Flamingo é executado até a Posição de Flamingo de Superfície, deslocando cabeça à frente. [DD 1.5]



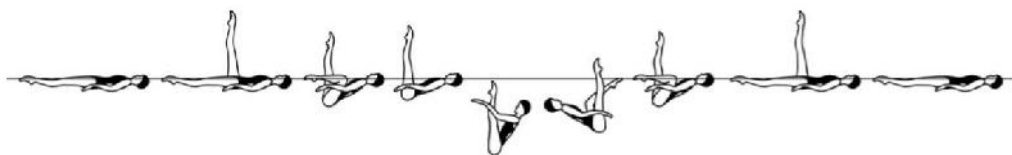
## Elementos Obrigatórios para Dueto:

Os elementos obrigatórios de 1-3 devem ser realizados na ordem listada.

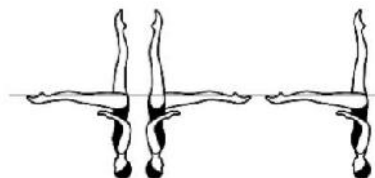
1 - Iniciando na Posição Vertical, um Meio Giro é executado ao mesmo tempo que uma perna é flexionada para assumir a Posição Vertical com Joelho Flexionado. Continuando na mesma direção um Meio Giro adicional é completado, ao mesmo tempo que o joelho flexionado é estendido para a Posição Vertical. Um Parafuso Contínuo 720º 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]

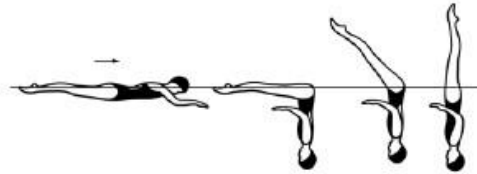


3- Começando e mantendo a Posição de Rabo de Peixe, com a perna horizontal liderando em direção a perna vertical, 1 rápida rotação (360°) é executada. [DD 1.6]



Elementos Obrigatórios para Duetto Misto:

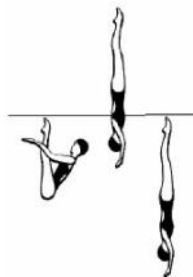
1 - Partindo da Posição Carpada à Frente as pernas são levantadas, para assumir a Posição Vertical. [DD 1.3]



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]

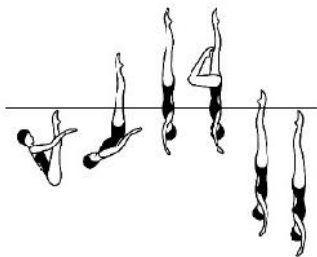


3 - Partindo da Posição Carpada Atrás Submersa com as pernas perpendiculares à superfície, uma Barracuda é executada. [DD 2.0]

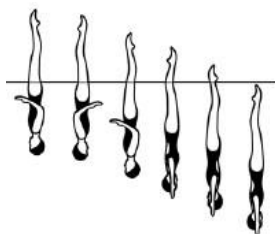


Elementos Obrigatórios para Equipe:

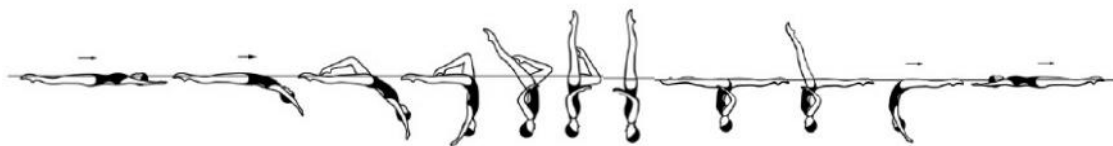
1 - Iniciando na Posição Carpada Atrás Submersa com as pernas perpendiculares à superfície, um Impulso é executado para a Posição Vertical e sem perda de altura uma perna é flexionada para a Posição Vertical com Joelho Flexionado. Um rápido Parafuso de 180° é executado enquanto a perna flexionada se 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- A rotina deve conter um (1) dos dois movimentos acrobáticos:

- (a) um usando todos os membros da equipe, ou
  - (b) 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 etc., que são executadas de forma espetacular, como na ginastica e (ou) ações de risco, e com assistência de outra (s) nadadoras (s).

#### TEMPOS LIMITES DAS ROTINAS

1. O tempo total de cada Rotina Técnica será reduzido, e será determinado pela execução dos seguintes elementos em cada categoria:

	<b>Principiante</b>	<b>Infantil Nível A</b>	<b>Juvenil Nível A</b>	<b>Júnior Nível A</b>	<b>Sênior Nível A</b>
<b>SOLO TÉCNICO</b>	---	---	---	Até o terceiro elemento	Até o terceiro elemento
<b>DUETO E DUETO MISTO TÉCNICOS</b>	---	---	---	Até o terceiro elemento	Até o terceiro elemento
<b>EQUIPE TÉCNICA</b>	---	---	---	Até o terceiro elemento, incluindo uma das alçadas exigidas	Até o terceiro elemento, incluindo uma das alçadas exigidas

2. O tempo total de cada rotina livre será reduzido, assim seguiremos a seguinte proposta:

	<b>Principiante</b>	<b>Infantil Nível A</b>	<b>Juvenil Nível A</b>	<b>Júnior Nível A</b>	<b>Sênior Nível A</b>
<b>SOLO</b>	1min	1min	1min e 15s	1min e 15s	1min e 15s
<b>DUETO E DUETO MISTO</b>	1min	1min 15s	1min e 15s	1min e 30s	2min
<b>EQUIPE</b>	1min e 15s	1min e 30s	1min e 45s	1min e 45s	2min
<b>HIGHLIGHT</b>					1min e 30s

3.1 - Há uma tolerância de quinze (15) segundos para menos ou para mais sobre os tempos atribuídos para as Rotinas Técnicas.

3.2 - 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 PARA ROTINAS

- 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. (apenas para rotinas livres)

- 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.

#### **Da Premiação**

Na categoria Escolinha serão distribuídas medalhas de participação para cada atleta.

Todas as categorias terão premiação com medalhas de 1º, 2º e 3º para as atletas de acordo com a sua pontuação.

Neste Campeonato **não** teremos premiação de troféu por clube e por categoria e nem geral.

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