



FEDERAÇÃO AQUÁTICA DO RIO DE JANEIRO
Regulamento Campeonato Estadual de Inverno de Nado
Artístico – Rotinas Livres
Categorias Principiante de Infantil, Juvenil e Junior
Categorias Infantil, Juvenil, Júnior, Sênior Nível A
Festival Escolinhas (Infantil a Senior)
Ano 2022

➤ DO FESTIVAL DE ESCOLINHAS

1 – Todo festival de escolinhas da FARJ seguirá a mesma regulamentação geral do Nado Artístico em vigor neste regulamento.

1.1 – Todos os competidores seguirão os grupos de figuras e elementos descritos, não existindo distinção de idades e/ou gênero.

2 - Para participar como escolinha **não** é necessário estar Federado e/ou Confederado, mas necessita estar vinculado a uma agremiação esportiva ou escolar e cumprir as rotinas de inscrição.

3- A inscrição deverá estar corretamente preenchida, contendo os seguintes dados: nome, data de nascimento e também deve designar as provas nas quais o nadador participará.

3.1- As inscrições deverão ser enviadas para a FARJ através do e-mail tesouraria@aquatica.org.br.

4 - Qualquer modificação à inscrição somente será permitida **até 24 horas antes do dia programado para o sorteio de ordem de entrada**, e apenas entre os alunos já inscritos nas diversas sessões do evento. Após a data prevista para inscrição não mais será acolhida nenhuma inscrição de nome não constante na relação indicada. As modificações permitidas devem ser enviadas à Federação e-mail no tempo previsto.

5 - Todas as atletas do Festival de ESCOLINHAS receberão notas e pontuação pela apresentação e essas notas serão enviadas, após o término da competição, para suas devidas técnicas.

6 – Sessões de figura

6.1- Cada competidor deverá realizar 2 figuras obrigatórias. E um grupo de 2 figuras sorteadas. Todos os competidores nadam as mesmas figuras.

7- Da Premiação

7.1- no festival Escolinha serão distribuídas medalhas de participação para cada atleta após o término de sua apresentação.

8- O valor de cada nado será de R\$20,00.

➤ **CAMPEONATO ESTADUAL DE INVERNO – ROTINAS LIVRES**
(CATEGORIAS: INFANTIL PRINCIPIANTE, INFANTIL NÍVEL A, JUVENIL PRINCIPIANTE, JUVENIL NÍVEL A)

1- Das Inscrições:

- 1.1- O Campeonato Estadual de Rotinas Livres será regido por este regulamento específico para este evento.
- 1.2- Para participar do Campeonato o clube tem que estar devidamente regulamentado na Federação, no ato da inscrição, com exceção da categoria Principiante.
- 1.3- As inscrições deverão ser enviadas para a FARJ através do e-mail tesouraria@aquatica.org.br.
- 1.4- Este Campeonato destina-se às nadadoras das categorias Infantil, Juvenil, Nível A e para a categoria Infantil, Juvenil Principiante.
- 1.5- O valor de cada nado será de R\$28,00.

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

PROVAS DA COMPETIÇÃO

Nesse Campeonato serão realizadas sessões de Figura e Rotina Livre para as

categorias de Infantil e Juvenil; Os nadadores inscritos nesse Campeonato, nas categorias **Infantil e Juvenil**, deverão obrigatoriamente participar das duas sessões que compõem o Campeonato em suas respectivas categorias: **Figura e Rotina Livre**; a única exceção a esta regra será feita aqueles atletas inscritos 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;

- PROVA DE FIGURAS

A sessão de figuras equivalerá ao máximo de 100 pontos no resultado final. Na competição de Figuras as notas serão fechadas. Haverá premiação para os primeiros, segundos e terceiros lugares de Figuras.

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

CATEGORIA INFANTIL (IDADE 12 ANOS E MENORES)

OBRIGATÓRIAS:

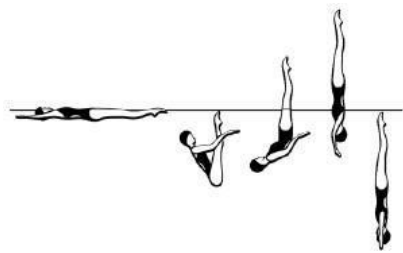
1 - 106 CANCÃ (1.6)

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



2 - 301 BARRACUDA (1.9)

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

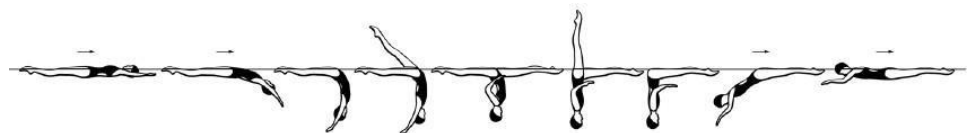


GRUPOS PARA SORTEIO

GRUPO 1

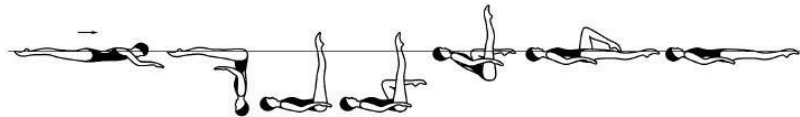
3 - 420 PASSO ATRÁS (1.9)

Com a cabeça liderando, se inicia um 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)

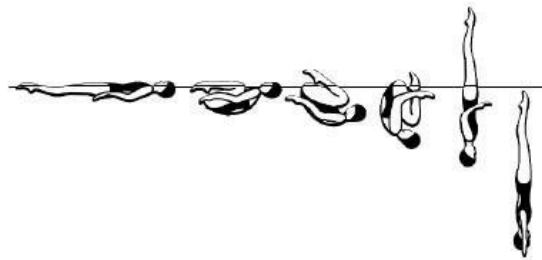
Partindo da Posição de Frente uma Cambalhota Carpada à Frente é realizada até que o corpo assuma a Posição de Cancã Duplo Submerso. Uma das pernas flexiona para assumir a Posição de Flamingo Submerso. Mantendo essa posição, o corpo sobe verticalmente até que a Posição de Flamingo de Superfície seja alcançada. 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

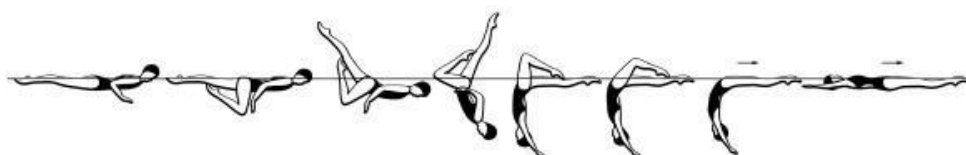
3 - 311 KIP (1.6)

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.



GRUPO 3

3 – 226 CISNE (2.1)

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



4- 363 PINGO D'ÁGUA (1.5)

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



CATEGORIA JUVENIL (IDADE 13 -14 -15 ANOS)

OBRIGATÓRIAS:

1 - 423 – ARIANA (2.2)

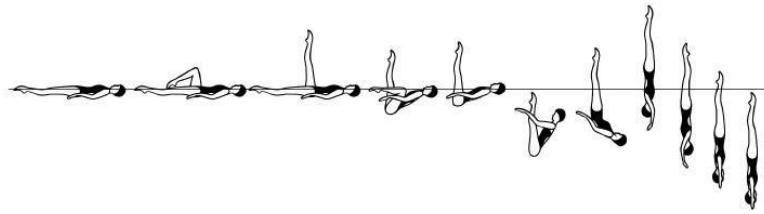
Um Passo Atrás é realizado para assumir a Posição de Abertura. Mantendo a relativa posição das pernas na superfície, os quadris realizam uma rotação de 180°.

Uma Saída de Passo à Frente é realizada.



2 – 143 RIO (3.1)

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

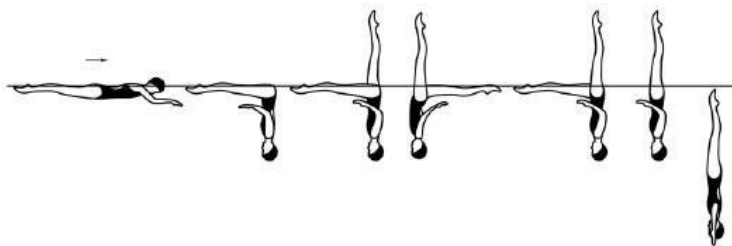


GRUPOS PARA SORTEIO

GRUPO 1

3 - 351 JUPITER (2.8)

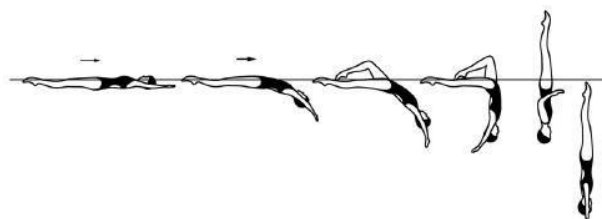
A Posição Carpada à Frente é assumida a partir da Posição de Frente. Uma das pernas se eleva da superfície para assumir a Posição de Rabo de Peixe. Mantido o ângulo entre as pernas, a perna horizontal se eleva e ao mesmo tempo a perna vertical descreve um arco de 90° para alcançar a superfície e assumir a Posição de



Cavaleiro. Com o alinhamento vertical do corpo mantido, a perna horizontal descreve um arco de 180º 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

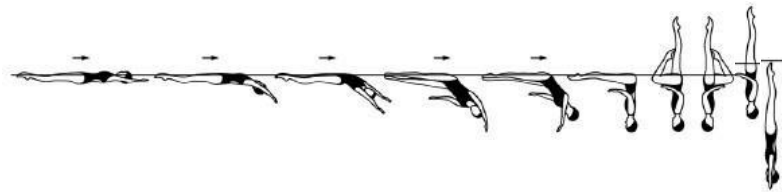


Contínuo de 720º (2 rotações) completa a figura.

GRUPO 2

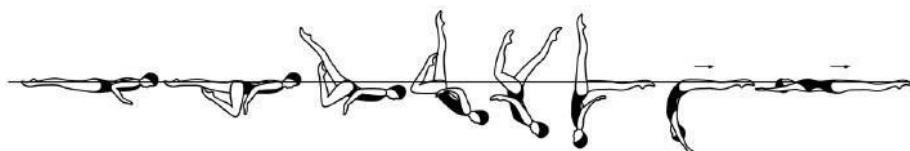
3 – 240a ALBATROZ MEIO GIRO (2.2)

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

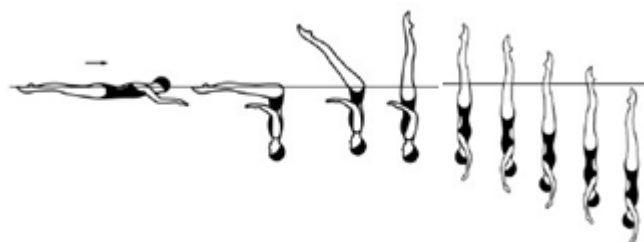


uma linha vertical para assumir Posição de Cavaleiro. A perna vertical desce em direção à superfície com o corpo assumindo uma Posição de Arco na Superfície. Uma Saída de Arco de Superfície para a Posição de Costas finaliza a figura.

GRUPO 3

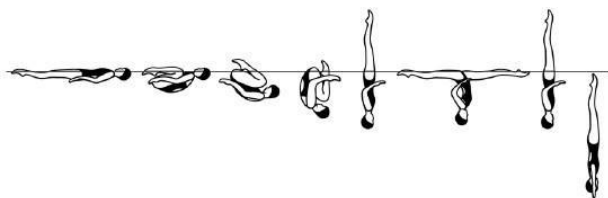
3- 355f BOTO COM PARAFUSO CONTÍNUO 720° (2.1)

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.



PROVA DE ROTINA LIVRE

Art 7º: Nas categorias Infantil e Juvenil, a sessão de Rotina Livre terá sua pontuação equivalente a 100% e constará de Rotina Livre de Solo, Solo Masculino, Dueto, Dueto Misto, Equipe. Essa pontuação será somada à pontuação de figuras que também terá sua pontuação equivalente à 100%, para o resultado final (200%).

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

7.2 – Julgamento da Rotina

Primeiro Painel – Execução – 30%

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

Segundo Painel – Impressão Artística – 40%

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

Terceiro Painel – Dificuldade – 30%

| | Solo | Dueto & Dueto Misto | Equipe |
|---|------|---------------------|--------|
| DIFICULDADE – a qualidade de difícil alcance. Dificuldade de todos os movimentos sincronização | 100% | 100% | 100% |

DEDUÇÕES E PENALIDADES NAS PROVAS DE FIGURA E ROTINA LIVRE

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

- 1- Um (1) ponto de penalidade será deduzido se:
- 2- O tempo limite de movimento de borda, dez (10) segundos for excedido.
- 3- Se o tempo limite total da rotina é excedido. Este tempo já permite um desvio de quinze (15) segundos para mais ou para menos que o tempo disposto como limite para aquela rotina específica em acordo com a regra AS 14.1 e ASAG 5. Se passar ou faltar haverá penalidade.

- 4- Se no movimento de entrada para tomada da posição de saída da borda ultrapassar o tempo limite de trinta (30) segundos.
- 5- Se um competidor fizer uso deliberado do fundo da piscina.
- a. - Dois (2) pontos de penalidade serão aplicados se:
- 6- Se durante a rotina um (1) competidor, deliberadamente, utilizar o fundo da piscina para auxiliar outro competidor.
- 7- Se durante os movimentos de borda um competidor interromper a rotina e novo início for permitido.
- 8- Se durante os movimentos de borda uma equipe realizar Torres, Pirâmides humanas e/ou Estacas.
- 9- Nas Rotinas Livres, se o número de movimentos acrobáticos exceder o máximo permitido, 2 pontos serão deduzidos na nota de rotina. Independentemente do número de movimentos acrobáticos adicionais, a penalidade máxima será de dois pontos.
- 10- Na rotina Livre combinada, dois (2) pontos de penalidade serão deduzidos da pontuação, por cada violação dos elementos 3 e 4 das Exigências Gerais e Elementos Obrigatórios do Apêndice VII.

TEMPO LIMITE DE ROTINAS

Os tempos de Rotina para este Campeonato serão como abaixo designados:

| | SOLO FEMININO SOLO MASCULINO | DUETO FEMININO DUETO MISTO | EQUIPE |
|-----------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------|
| ESCOLINHA | 1:30 | 1:45 | 2:30 |
| INFANTIL PRINCIPIANTE | 1:30 | 2:00 | 2:30 |
| INFANTIL NIVEL A | 2:00 | 2:30 | 2:30 |
| JUVENIL PRINCIPIANTE | 2:00 | 2:30 | 2:30 |
| JUVENIL NIVEL A | 2:15 | 2:45 | 2:30 |

9.1 - *As músicas deverão ser levadas para a competição em pen drive, no formato mp3 seguindo o modelo: Prova-Categoria-Clube*

DA PREMIAÇÃO

a) As atletas que conquistarem 1º,2º,3º lugar em suas categorias receberão medalhas alusivas as suas colocações.

b) Serão premiados com troféus os Clubes que somarem mais pontos:

- 1º LUGAR INFANTIL

- 2º LUGAR INFANTIL

- 3º LUGAR INFANTIL

- 1º LUGAR JUVENIL

- 2º LUGAR JUVENIL

- 3º LUGAR JUVENIL