

REGULAMENTO GERAL

CIRCUITO PAULISTA DE NADO ARTÍSTICO 2022.

Os regulamentos de nado artístico da federação aquática paulista seguem as regras da FINA. Especificações estão descritas nos regulamentos.

Este evento constará de sessões de figuras e elementos nível A figuras e rotinas nível Principiante.

Este evento destina-se aos nadadores das categorias Infantis, Juvenil, Júnior e Sênior.

Infantil – com idades 12, 11, 10 anos nascidos em 2010, 2011, 2012 ou após.

Juvenil - com idades 15, 14 e 13 anos, nascidos em 2007, 2008, 2009.

Júnior - com idades de 18, 17, 16 e 15 anos, nascidos em 2004, 2005, 2006 e 2007.

Sênior - a partir dos 19 anos, ou seja, nascidos em 2003, ou antes.

Atletas de último ano de sua categoria poderão competir na categoria acima; desde que compita em sua categoria de idade.



PROGRAMA de PROVAS

Para os atletas iniciantes de escolinhas ou vinculadas (pricipiantes) foi desenvolvido junto ao conselho técnico e consultivo de nado artístico um programa de provas específico. As figuras de principiante são as listadas no regulamento da CBDA de 2021.

Objetivo: preparar as atletas para as provas de figuras e rotinas da regra FINA e inclui-las nos eventos oficiais da federação aquática paulista.

PRINCIPIANTE

INFANTIL PRINCIPIANTE

1ª Etapa:

Técnicas Propulsivas: Perna de nado costas.

Flexibilidade: Abertura Antero posterior – 180°. Manter as posições por 4 segundos.

Elementos Obrigatórios:

Alçada de tronco

Veleiro Alternado com deslocamento

Tempo de rotina: 30 segundos

Figuras:

Obrigatórias de Infantil

2ª Etapa

Técnicas Propulsivas: Pernada lateral com 1 braço.

Flexibilidade: Abertura Antero posterior – 180°/ Abertura Chinesa. Manter as posições por 4 segundos.

Elementos Obrigatórios:

Entrada de Carpada

Cambalhota Grupada atrás sem a finalização.

Tempo de rotina: 50 segundos

Figuras:

Grupo 1



3ª Etapa

Técnicas Propulsivas: Eggbeater

Flexibilidade: Abertura Antero posterior – 180º/ Abertura Chinesa. Extensão de joelho, mão no chão. Manter as posições por 4 segundos.

Elementos Obrigatórios:

Posição de Vertical com Joelho Flexionado
Da abertura, realizar saída de passo a frente.

Tempo de rotina: 1` 10 segundos

Figuras:

Grupo 2

JUVENIL PRINCIPIANTE

1ª Etapa:

Técnicas Propulsivas: Perna de nado costas

Flexibilidade: Abertura Antero posterior – 180º. Manter as posições por 4 segundos.

Elementos Obrigatórios:

Alçada de tronco com 1 braço
Veleiro alternado, Cancã em deslocamento.

Tempo de rotina: 30 segundos

Figuras:

Obrigatórias de Juvenil

2ª Etapa

Técnicas Propulsivas: Pernada lateral com 1 braço.

Flexibilidade: Abertura Antero posterior – 180º/ Abertura Chinesa. Manter as posições por 4 segundos.

Elementos Obrigatórios:

Vertical com Joelho Flexionado
Da abertura, realizar saída de passo a frente.

Tempo de rotina: 50 segundos

Figuras: Grupo 1





3ª Etapa

Técnicas Propulsivas: Eggbeater com 1 braço lateral

Flexibilidade: Abertura Antero posterior – 180°/ Abertura Chinesa. Extensão de joelho, mão no chão. Manter as posições por 4 segundos.

Elementos Obrigatórios:

Partindo da Carpada atrás, Barracuda

Posição Vertical dupla, realizar parafuso 180°, não é preciso parar no tornozelo.

Tempo de rotina: 1` 10 segundos

Figuras:

Grupo 2

Flexibilidade: 0,5 Pontos bonificação no resultado total para atleta que atingir o especificado. Avaliação de um árbitro.

Os elementos serão confirmados pelo Assistente de Árbitro Geral. Rotinas com valência de 50%.

Elementos Obrigatórios: Elementos devem ser realizados numa rotina individual (solo) criada pelas técnicas. As técnicas propulsivas obrigatórias devem ser incorporadas na rotina. Avaliação será Execução/ Sincronização, Impressão Artística e Dificuldade.

Os atletas de principiante que realizarem as provas acima descritas, não terão suas figuras zeradas. As penalidades serão pontuadas pelos árbitros para as técnicas.

Todos os atletas principiantes realizarão no Campeonato Paulista figuras obrigatórias e do Grupo 3.



SESSÃO DE FIGURAS NÍVEL PRINCIPIANTE

Infantil

Obrigatórias

- | | | |
|----|--------------------------|-------------------|
| 1. | Cancã Simples | 1.6 |
| 2. | cambalhota carpada atrás | <u>1.5</u> |
| | | 3.1 |

Grupos de Sorteio

Grupo 1

- | | | |
|----|---|-------------------|
| 3. | Partindo da vertical submersa para abertura, saída de passo atrás | 1.5 |
| 4. | Bailarina (327) até a posição de Flamingo de Superfície | <u>1.6</u> |
| | | 3.1 |

Grupo 2

- | | | |
|----|-------------------|-------------------|
| 3. | 316- Kpnus | 1.4 |
| 4. | 401- Peixe Espada | <u>2.0</u> |
| | | 3.4 |

Grupo 3

- | | | |
|----|---------------------------------------|-------------------|
| 3. | 226- Cisne até a Posição de Cavaleiro | 1.8 |
| 4. | Vertical c/joelho Flex.Submersa | <u>1.4</u> |
| | | 3.2 |



Juvenil

Obrigatórias

- | | | | |
|----|-----|------------------|-------------------|
| 1. | 423 | Ariana | 2.2 |
| 2. | 143 | Rio sem parafuso | <u>2.8</u> |
| | | | 5.0 |

Grupos de Sorteio

Grupo 1

- | | | | |
|----|-----|----------|-------------------|
| 3. | 348 | Torre | 1.9 |
| 4. | 439 | Oceanita | <u>1.8</u> |
| | | | 3,7 |

Grupo 2

- | | | | |
|----|-----|--------------|-------------------|
| 3. | 240 | Albatroz | 2.2 |
| 4. | 401 | Peixe Espada | <u>2.0</u> |
| | | | 4.2 |

Grupo 3

- | | | | |
|----|------|-----------------------|-------------------|
| 3 | 355e | Boto c/ Parafuso 360° | 2.0 |
| 4. | 311 | Kip | <u>1.6</u> |
| | | | 3.6 |



SESSÃO DE FIGURAS FEDERADOS NÍVEL A

Infantil

Obrigatórias

- | | | | |
|----|-----|-----------|-------------------|
| 1. | 106 | Cançã | 1.6 |
| 2. | 301 | Barracuda | <u>1.9</u> |
| | | | 3.5 |

Grupos de Sorteio

Grupo 1

- | | | | |
|----|-----|-------------|-------------------|
| 3. | 420 | Passo atrás | 1.9 |
| 4. | 327 | Bailarina | <u>1.8</u> |
| | | | 3.7 |

Grupo 2

- | | | | |
|----|-----|--------------|-------------------|
| 3. | 311 | Kip | 1.6 |
| 4. | 401 | Peixe Espada | <u>2.0</u> |
| | | | 3.6 |

Grupo 3

- | | | | |
|----|-----|--------------------------|-------------------|
| 3. | 226 | Swan (Cisne) | 2.1 |
| 4. | 363 | Water Drop(Gota D` agua) | <u>1.5</u> |
| | | | 3.6 |



Juvenil

Obrigatórias

1.	423	Ariana	2.2
2.	143	Rio	<u>3.1</u>
			5.3

Grupos de Sorteio

Grupo 1

3.	351	Júpiter	2.8
4.	437	Oceanea	<u>2.1</u>
			4.9

Grupo 2

3.	240a	Albatroz c/ twist 180°	2.2
4.	403	Swordtail (Rabo de espada)	<u>2.3</u>
			4.5

Grupo 3

3.	355f	Boto Parafuso Contínuo 720°	2.1
4.	315	Seagull (Gaiivota)	<u>2.1</u>
			4.2



SESSÃO DE ELEMENTOS FEDERADOS NÍVEL A

JÚNIOR

1ª Etapa:

Elementos da prova de equipes e dueto misto. Os atletas devem realizar os 5 elementos de equipe e dueto misto parados. A avaliação será pela execução de cada elemento. As notas serão multiplicadas pelo grau de dificuldade de cada elemento e seguem o mesmo cálculo da prova de figuras.

2ª Etapa:

Elementos da prova de duetos e dueto misto. Os atletas devem realizar os 5 elementos de duetos parados. A avaliação será pela execução de cada elemento. As notas serão multiplicadas pelo grau de dificuldade de cada elemento e seguem o mesmo cálculo da prova de figuras.

3ª Etapa:

Elementos da prova de solos e dueto misto. Os atletas devem realizar os 5 elementos de solos e dueto misto parados. A avaliação será pela execução de cada elemento. As notas serão multiplicadas pelo grau de dificuldade de cada elemento e seguem o mesmo cálculo da prova de figuras.

INSCRIÇÕES



As inscrições deverão ser pelo site da FAP. As inscrições se encerram 15 dias antes da data do evento. O pagamento deve ser realizado por boleto bancário, transferência ou PIX com vencimento até 10 dias antes do evento.

A relação nominal com o sorteio da ordem de entrada será enviado via e-mail a todas as entidades, 4 (quatro) dias antes do início da competição.

As exclusões de atletas no dia do evento devem ser feitas diretamente ao chefe de resultado e ao árbitro geral no horário de aquecimento e uma justificativa deve ser apresentada pelo responsável do clube.

PREMIAÇÃO

Todos os atletas participantes receberão premiação.

Os atletas principiantes e federados que obtiverem os melhores desempenhos (1º, 2º e 3º) lugares dentro de sua categoria receberão medalha de ouro, prata e bronze respectivamente.

Na 3ª Etapa do Circuito Paulista de Nado Artístico os melhores atletas principiantes e federados receberão a premiação de Melhores do Ano. Para a premiação de Melhores do Ano os atletas devem obrigatoriamente ter participado das três Etapas no ano de 2022.

A 3ª Etapa de 2022, para principiantes e federadas infantil e juvenil, será realizada junto com o Campeonato Paulista assim como a premiação dos Melhores do ano nessas categorias.

Para a premiação de Melhores do Ano em 2022 na categoria júnior serão consideradas somente as 2 primeiras etapas.

Ana Paula Oliveira
Supervisora Nado Artístico

