

REGULAMENTO SÃO PAULO SINCRO OPEN DE NADO ARTÍSTICO 2022 PRINCIPIANTE

Prova de Figuras

A prova de figuras equivalerá a 100% da pontuação final.

A prova de Figuras constará de quatro (4) figuras, sendo duas (2) Obrigatórias e duas (2) que serão sorteadas dentre os grupos de figuras para sorteio, listados como a seguir:

Infantil

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 para assumir a **Posição de Cancã**. A perna de cancã é flexionada 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 novamente assumida.

2. Cambalhota carpada atrás

1.5

Iniciando na **Posição de Costas**, 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. As pernas e o tronco se abrem simultaneamente até assumir uma **Posição de Costa**.



Grupos de Sorteio

Grupo 1

3. Partindo da vertical submersa para abertura, saída de passo atrás 1.5

A partir da **Posição Vertical Submersa**, as pernas se separam simetricamente enquanto o nadador sobem para assumir a **Posição de Abertura**. Uma *Saída de Passo Atrás* é realizada.

4. 327 Bailarina até a posição de Flamingo de Superfície 1.6

Iniciando na **Posição de Frente**, uma *Carpada à Frente* é executada. Mantendo a **posição de carpada á frente** um giro é executado até a **Posição de Cancã Duplo Submerso**. Uma das pernas é flexionada para assumir a **Posição de Flamingo Submerso**. Mantendo essa posição o corpo ascende para a superfície para assumir à **Posição de Flamingo de Superfície**.

Grupo 2

3. 316 Kpnus 1.4

Iniciando na **Posição de Costas**, uma *Cambalhota Grupada Atrás* é executada até que as pernas estejam perpendiculares à superfície. O tronco se desenrola ao mesmo tempo em que as pernas se elevam para assumir a **Posição Vertical com Joelho Flexionado**. Uma *Descida de Vertical* é realizada mantendo **Posição de Vertical com Joelho Flexionado** até a atleta submergir completamente.



4. 401- Peixe Espada

2.0

Iniciando na **Posição de Frente**, a **Posição de Frente com Joelho Flexionado** é assumida. As costas se arqueiam 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**, sem pausa o joelho flexionado é estendido. Uma *Saída de Arco* para **posição de costas** é realizada.

Grupo 3

3. 226- Cisne até a Posição de Cavaleiro

1.8

Uma Nova é executada até a **Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado**. A perna flexionada é estendida para assumir a **Posição de Cavaleiro**.

4. Vertical c/joelho Flex.Submersa – Pingo D`água

1.4

Partindo da **Posição de Vertical Submersa com Joelho Flexionado**, o corpo sobe para a superfície, para assumir a **Posição de Vertical com Joelho Flexionado**. Um parafuso de 180° é executado enquanto a perna flexionada se estende para assumir a **Posição Vertical**, antes que os tornozelos alcancem a superfície da água.



Juvenil

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 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 Submersa**, com os dedos dos pés logo abaixo da superfície uma *Barracuda* é realizada.

Grupos de Sorteio

Grupo 1

3. 348 Torre

1.9

A partir da **Posição de Frente** uma **Posição Carpada à Frente** é assumida. Uma perna é elevada para assumir a **Posição de Rabo de Peixe**. A perna horizontal é elevada para assumir a **Posição Vertical**. Uma *Descida de Vertical* é executada.



4. 439 Oceanita

1.8

Uma Nova é executada até a **Posição de Arco de Superfície com Joelho Flexionado**. A perna horizontal é elevada para a vertical enquanto a perna estendida se estende para assumir a **Posição Vertical**. Uma *Descida de Vertical* é executada.

Grupo 2

3. 240 Albatroz

2.2

Com a cabeça liderando o movimento um *Dolphinho* 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 elevam da superfície para a **Posição Vertical Joelho Flexionado**. Um *Meio Giro* é executado. A perna flexionada é estendida para a **Posição Vertical**. Uma *Descida de Vertical* é realizada.

4. 401 Peixe Espada

2.0

Iniciando na **Posição de Frente**, a **Posição de Frente com Joelho Flexionado** é assumida. As costas se arqueiam ao mesmo tempo em que a perna estendida se eleva da superfície em um arco de 180°, até que o corpo assumira uma **Posição de Arco de Superfície Joelho Flexionado**, sem pausa o joelho flexionado é estendido. Uma *Saída de Arco* para **posição de costas** é realizada.



Grupo 3

3 355e Boto c/ Parafuso 360°

2.0

A **Posição Carpada à Frente** é assumida a partir da **Posição de Frente**. As pernas se elevam da superfície para assumir a **Posição Vertical**. Um *Parafuso de 360°* é realizado.

4. 311 Kip

1.6

Iniciando da **Posição de Costas**, uma parcial Cambalhota Grupada Atrás é executada até que as pernas estejam perpendiculares à superfície da água. O tronco se desenrola rapidamente enquanto as pernas se estendem para assumir a **Posição Vertical**. Uma *Descida de Vertical* é executada para finalizar a figura.

“ QUAISQUER QUESTÕES QUE NÃO ESTEJAM PREVISTAS NESTE REGULAMENTO SERÃO DECIDIDAS PELA COMISSÃO TÉCNICA DA FAP ”

