

# **REGULAMENTO ESPECÍFICO**

## **NADO ARTÍSTICO**

### **JERNS – 2019**

## **REGULAMENTO ESPECÍFICO**

### **NADO ARTÍSTICO 2019**

Art. 1º - A Competição de Nado Artístico será regida pelas regras oficiais da FINA, em tudo que não contrariar o Regulamento Geral dos Jerns.

Art. 2º - A tabela de pontuação por Rotinas (coreografias) é a seguinte:

<b>COLOCAÇÃO</b>	<b>SOLO</b>	<b>DUETO</b>	<b>EQUIPE</b>
1º	12	18	24
2º	11	17	22
3º	10	16	20
4º	09	15	18
5º	08	14	16
6º	07	13	14
7º	06	12	12
8º	05	11	10
9º	04	10	08
10º	03	09	06
11º	02	08	04
12º	01	07	02

Art. 3º - Os resultados da competição serão calculados com base nos seguintes percentuais:

FIGURAS: 100%

ROTINAS: 100%

Art. 4º - A Competição de Nado Artístico é dividida em duas partes:

- a) Figuras;
- b) Rotinas (Coreografias).
- c) A categoria Juvenil terá apenas rotinas técnicas, não terá a competição de figuras.

Art. 5º - Na parte referente às figuras, fica estabelecido que cada categoria tenha seu grupo de figuras, seguindo as mesmas categorias da coreografia.

Art. 6º - Na Competição de Figuras a Atleta deverá utilizar maiô preto, como também deverá usar touca branca ou prata. É terminantemente proibido utilizar adereços como: relógio, pulseira, anéis, brincos, cordões ou qualquer outro aparato que a regra não permita. A Atleta não pode ter unhas pintadas.

Art. 7º - O Sorteio das figuras não obrigatórias será realizado durante o Congresso Técnico dos Jerns, bem como o sorteio da ordem de entrada das atletas.

Art. 8º - Caberá a Comissão Técnica Desportiva e a Subcomissão de Nado Artístico a definição de data, local e hora da competição, podendo utilizar piscinas semiolímpicas ou olímpicas.

Art. 9º - A Atleta poderá competir das Rotinas (coreografias) mesmo se não tiver participado da competição de figuras. Se por motivo de doença, comprovado por atestado médico, a Atleta não tenha participado da competição de figuras, poderá competir nas Rotinas (coreografias) com a pontuação 0,00 (zero) em Figuras.

Art.10º - Na área da piscina só será permitido permanecer a equipe de arbitragem, os atletas e os representantes da imprensa. É terminantemente proibida a entrada de pessoas estranhas a competição para tirar fotos, fazer filmagens, etc.

Art.11 º- As Atletas poderão ser inscritas nas rotinas (coreografias) da seguinte forma:

- SOLOS** - Cada escola poderá inscrever dois solos, cada solo poderá ter uma (1) Atleta como reserva;
- DUETOS** - Cada escola poderá inscrever dois duetos, cada dueto poderá ter uma (1) Atleta como reserva;
- EQUIPES** - Cada escola poderá inscrever apenas uma (1) equipe por categoria com no mínimo 04 (quatro) e máximo 08 (oito) Atletas, mais 02 (duas) reservas.
- A definição dos solos, duetos e equipe pela escola deverá ser feita no Congresso Técnico.

Art.12º - As substituições das Atletas poderão ser feito até 02 (duas) horas antes do início da competição, por atletas já inscritas como reserva.

Art.13 º- Os tempos das competições de Rotinas é o seguinte:

PROVAS	CAT. MIRIM	CAT. INFANTIL	CAT JUVENIL
SOLO	1' 30"	2' 00"	2' 30"
DUETO	2' 00"	2' 30"	3' 00"
EQUIPE	2' 30"	3' 00"	3' 30"
SOLO TÉCNICO	_____	_____	2 00"
DUETO TÉCNICO	_____	_____	2' 20"

OBS: 1- Poderá haver variações entre 15 (quinze) segundos para mais ou para menos.

OBS: 2- A parte fora d'água não deverá exceder o tempo de 10 (dez) segundos.

Art.14º - Na competição de figuras cada Atleta deverá executar 04 (quatro) figuras, sendo 02 (duas) obrigatórias e 02 (duas) que serão sorteadas no Congresso Técnico. Com exceção da categoria juvenil, que não terá competição de figuras e terá rotinas técnicas.

Art.15º - As Figuras de acordo com as categorias são as seguintes:

**CATEGORIA MIRIM:**

**OBRIGATÓRIAS:**

1 - 101 - CANCÃ SIMPLES - 1.6

2 - 301 - BARRACUDA - 1.9

**SORTEIO:**

a) GRUPO 1:

1 - 420 - PASSO ATRAS - 1.9

2 - 327- BAILARINA - 1.4

**GRUPO II:**

3 - 311 - KIPNUS - 1.7                      4 - 401 - PEIXE ESPADA - 2.0

**GRUPO III**

5 - 226 - CISNE - 2.1                      6 - 363 - PINGO D'AGUA - 1.5

**CATEGORIA INFANTIL:**

**OBRIGATÓR;**

1 - 423 - ARIANA                              2.2  
- 143 - RIO                                      3.1

**SORTEIO:**

**a) GRUPO I:**

- 351 – JUPITER                              2.8  
- 437 - OCEANEA                              2.1

**b) GRUPO II:**

- 240 – ALBATROZ                              2.2  
-. 403 – ESPADA                              2.3

**c) GRUPO III:**

- 355 – BOTO                                      2.1  
- 315 – GAIVOTA                              2.1

**Art. 14º - SESSÃO DE ROTINAS: ROTINA TÉCNICA**

A Rotina Técnica será composta dos seguintes elementos obrigatórios que deverão ser executados na ordem abaixo listada.

**\*\*ELEMENTOS OBRIGATORIOS PARA ROTINA TECNICA:**

Exigências gerais:

1. A menos que esteja especificado diferente na descrição de um elemento:
  - \*Todas as figuras ou componentes das mesmas, devem ser executados de acordo com os requisitos descritos nos anexos II-IV das regras da FINA.
  - \*Todos os elementos devem ser executados com a altura e controle, em movimento uniforme com cada uma de suas partes, claramente definida.
2. Os elementos obrigatórios de 1 a 5 são julgados dentro da nota de elementos;
- 3- Os elementos obrigatórios de 1 a 5 devem ser executados na ordem listada.
  - \*É altamente recomendável que, para maior clareza de julgamento, os elementos obrigatórios de 1 a 5 estejam separados por outros movimentos;
- 4- Para solo, dueto e dueto misto somente, os elementos obrigatórios de 1 a 5 devem ser executados paralelo ao lado da piscina onde ficam os painéis de juízes;
- 5- Os tempos limites das rotinas técnicas se encontram descritos na regra AS 14.1 (FINA).

**\*\*ELEMENTOS OBRIGATORIOS PARA CATEGORIA JUVENIL:**

**ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS PARA SOLO JUVENIL:**

Os elementos obrigatórios de 1 a 5 tem que ser executados na ordem listada:

1. Iniciando na POSIÇÃO CARPADA ATRAS SUBMERSA, com as pernas perpendiculares a superfície, uma BARRACUDA com ABERTURA AEREA 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 SUPERFICIE, deslocando cabeça a 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 à frente é executada. [DD 3.2].
4. Iniciando na POSIÇÃO VERTICAL, um parafuso combinado de 720º é executado, (2 rotações + 2 rotações) é executada. [DD 1.9]
5. Iniciando na POSIÇÃO CARPADA ATRAS SUBMERSA, com pernas perpendiculares a superfície, uma Barracuda com parafuso de 360º é executada. [DD 2.0].

**\*\* SESSAO DE ROTINA TECNICA PRINCIPIANTE**

**ELEMENTOS OBRIGATORIOS ROTINA DE SOLO JUVENIL PRINCIPIANTE**

1. – Fig. 308 – Barracuda com abertura Aérea – começando na POSIÇÃO CARPADA ATRAS SUBMERSA com os dedos dos pés logo abaixo da superfície. Um Impulso é executado para a POSIÇÃO VERTICAL, e sem perda de alturas pernas se afastam e movem simetricamente para assumir a POSIÇÃO DE ABERTURA AEREA e retornam em seguida, sem perda de altura, para a Posição de Vertical. Uma descida de vertical é realizada para finalizar a figura [DD 2.7].
2. Iniciando na POSIÇÃO DE 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. Hibrida Stingray – Um flamingo é executado até a posição de FLAEMINGO NA SUPERFÍCIE, deslocando cabeça a 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 DE VERTICAL. [DD 2.7].
4. Iniciando na POSIÇÃO DE VERTICAL um parafuso combinado 360º (1 rotação + 1 rotação) é executado.
5. Iniciando na POSIÇÃO CARPADA ATRAS SUBMERSA, com as pernas perpendiculares a superfície, uma barracuda Parafuso 180º (Fig. 301d) é executada [SS 2.5]

**ELEMENTOS OBRIGATORIOS PARA SOLO MASCULINO PRINCIPIANTE**

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. Hibrida Stingray – Um flamingo é executado até a POSIÇÃO DE FLAMINGO DE SUPERFICIE, deslocando cabeça a frente. [DD 1.5].
4. Iniciando na POSIÇÃO VERTICAL, um parafuso DESCENDENTE 180º é realizado. Uma subida é realizada mantendo a POSIÇÃO VERTICAL é executada. [DD 1.6].
5. Fig. 306 – Barracuda joelho flexionado – Iniciando na POSIÇÃO DE CARPADA ATRAS SUBMERSA, com os dedos dos pés logo abaixo da superfície um impulso é executado ao mesmo tempo que um pé desliza ao longo da parte interna da perna estendida para assumir a POSIÇÃO VERTICAL DE JOELHO FLEXIONADO. Uma descida de Vertical é executada na POSIÇÃO DE VERTICAL COM JOELHO FLEXIONADO no mesmo tempo da estocada.[DD 1.7].

**\*\* ELEMENTOS OBRIGATORIOS PARA DUETO PRINCIPIANTE**

OS ELEMENTOS DE 1-5 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 CONTINUO 720° 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 SUPERFICIE. A perna flexionada é estendida para a POSIÇÃO DE CANCÃ DUPLO NA SUPERFICIE. Mantendo as pernas na vertical, o corpo submerge para assumir a POSIÇÃO CARPADA ATRAS 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 SUPERFICIE. A perna horizontal é estendida horizontalmente para a POSIÇÃO DE CANCÃ. A perna vertical é 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].
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 A FRENTE é executada. [SS 3.0].
5. Iniciando na POSIÇÃO CARPADA ATRAS SUBMERSA com as pernas perpendiculares a superfície, um PEIXE VOADOR (Fig. 307) é executado. [DD 2.5].
6. A rotina deve conter uma levantada, salto ou lançamento, que pode ser colocado em qualquer lugar da rotina.
7. Com exceção dos movimentos de borda, entrada e levantada, salto ou lançamento, todos os elementos obrigatórios e suplementares devem ser executados simultaneamente e olhando para a mesma direção. Ações espelhadas não são permitidas.

**\*\* ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS PARA DUETO MISTO PRINCIPIANTE**

1. Partindo da POSIÇÃO CARPADA A FRENTE as pernas são, levantadas, para assumir a POSIÇÃO DE 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 é flexionada para assumir a POSIÇÃO DE FLAMINGO DE SUPERFICIE. A perna flexionada é estendida para a POSIÇÃO DE CANCÃ DUPLO. [DD 2.0].
3. Partindo da POSIÇÃO CARPADA ATRAS SUBMERSA com as pernas perpendiculares a superfície, uma BARRACUDA é executada. [DD 2.0].
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 a 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 DE CARPADA A FRENTE as pernas são elevadas 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 PARAFUSO de 360° ao mesmo tempo que a perna flexionada é estendida para assumir uma POSIÇÃO DE VERTICAL na altura do tornozelo (1 rotação até o tornozelo e continua girando até os pés submergirem). [DD 2.0].
6. A rotina deve conter uma levantada, salto ou lançamento, o qual pode ser colocado em qualquer lugar da rotina.
7. A rotina deve conter pelo menos uma ação conectada, a qual pode ser colocada em qualquer lugar da rotina. Ação conectada: os nadadores devem se tocar de alguma maneira durante a execução do elemento.
8. Os elementos obrigatórios de 1 a 5 devem ser executados simultaneamente e olhando para mesma direção.

Art. 15° - A competição de rotina livre, não há restrições a música ou coreografia, e nela poderá constar quaisquer figuras listradas ou parte delas e quaisquer nados.

Art. 16° - O tempo limite das rotinas incluirá:

- 10 “de movimento de borda (contados a partir do momento em que se inicia a música até que a última atleta caia na água).

Artº 17 – Todas as técnicas deverão levar seus Pen drives devidamente organizados com o nome das Atletas na sequência das apresentações de acordo com a ordem de entrada sorteada no Congresso Técnico.

Artº 18 – A Atleta ouro será a Atleta que fizer o maior número de pontos nas rotinas de solos, duetos e equipes. Em caso de empate será definido pela competição de figuras, e na categoria Juvenil a que tiver obtido a maior nota na rotina técnica.

Art. 19° - Os casos omissos serão resolvidos pela Subcomissão de Nado Artístico e a Comissão Técnica Desportiva da CODESP.