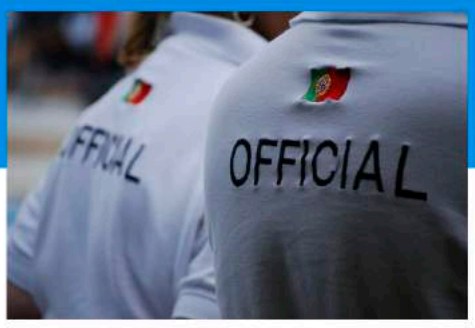
FPN

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO



Regras FINA 2013-1017
Natação Sincronizada

Versão em Português

NATAÇÃO SINCRONIZADA

NATAÇÃO SINCRONIZADA

SS 1 Todas as competições internacionais de natação sincronizada serão realizadas de acordo com as regras da FINA.

SS 2 As provas de natação sincronizada são solos, duetos, equipas, combinados e esquemas Highlight.

> Nota: O esquema Highlight é apenas realizado em Campeonatos do Mundo e Taças do Mundo.

SS 3 Não será permitida a participação de nadadoras de natação sincronizada mais novas do que os quinze (15) anos de idade (até 31 de dezembro do ano de realização da prova) nos Jogos Olímpicos, Campeonatos do Mundo ou Taças do Mundo.

SS 4 Sessões

SS 4.1 Figuras

Cada participante na prova de solo, dueto e equipa deverá executar quatro (4) figuras conforme o descrito no Apêndice V destas regras. Cada participante no esquema combinado pode realizar quatro (4) figuras conforme o descrito no Apêndice V destas regras. As figuras Séniores / Júniores e as figuras de Grupo de idades serão selecionadas pelo TSSC a cada quatro (4) anos, sujeito a aprovação do Bureau da FINA.

SS 4.2 Esquema Técnico: Eliminatórias / Finais

Na competição do Esquema Técnico cada solo, dueto e equipa, deverá executar os elementos requeridos descritos no Apêndice VI destas regras. Os elementos requeridos são selecionados pelo TSSC a cada quatro (4) anos, sujeitos a aprovação pelo Bureau da FINA.

SS 4.3 Esquema Livre: Eliminatórias / Finais

Cada solo, dueto e equipa deverá executar o esquema Livre, que poderá ser composto por qualquer figura da lista, remadas e/ou parte dos mesmos, com musica. Os esquemas livres são livres e sem restrições na escolha da música, conteúdo ou coreografia.

SS 4.4 Esquema Combinado: Eliminatórias/ Finais

O esquema combinado tem entre oito (8) a dez (10) participantes que executam uma combinação de esquemas. Os esquemas são coreografados de acordo com a música.

SS 4.5 Esquema Highlight: Eliminatórias / Finais

O esquema Highlight tem entre oito (8) a dez (10) participantes para executar os elementos requeridos conforme o descrito no Apêndice VII destas regras. Os elementos requeridos são selecionados pelo TSSC a cada quatro (4) anos, sujeitos a aprovação pelo Bureau da FINA. Os esquemas são coreografados de acordo com a música.

SS 5 Programas

SS 5.1 Para os Jogos Olímpicos, Equipas: Esquema Técnico e Esquema Livre, com o sorteio do Esquema Livre de acordo com SS 13.7.1 Para Jogos Olímpicos, Duetos por esta ordem: eliminatórias de Esquema Livre, Esquema Técnico e Finais de Esquema Livre.

SS 5.2 Para Campeonatos do Mundo: Eliminatórias de Esquemas Técnicos, Finais de Esquemas Técnicos, Eliminatórias de Esquemas Livres, Finais de Esquemas Livres, Eliminatórias de Combinados e Finais de Combinados.

SS 5.3 Para Taças do Mundo FINA: ver BL 11.4.1

Para Campeonatos do Mundo FINA: ver BL 11.4.2

SS 5.4 Para Campeonatos do Mundo Júnior, Figuras e Esquemas Livres nesta ordem: Eliminatórias de Esquemas Livres, Eliminatórias de Esquema Combinado (tempo limite conforme SSAG 6), Figuras juniores (ver Apêndice V), Finais de Esquema Livre e Finais de Esquema Combinado.

SS 5.5 Para todas as outras competições internacionais, o programa poderá ser qualquer combinação de SS 4.1 – SS 4.3, desde que o Esquema Livre seja incluído. O Esquema Combinado e/ ou o Esquema Highlight poderão ser incluídos.

SS 6 Inscrições

SS 6.1 Para Jogos Olímpicos, Campeonatos do Mundo Júnior, Campeonatos Continentais ou regionais e Competições FINA cada país poderá inscrever um solo, um dueto, uma equipa, um esquema combinado e um Esquema Highlight (a não ser que outra coisa esteja especificada).

SS 6.1.1 No Campeonato do Mundo cada país poderá inscrever um solo técnico, um solo livre, um dueto técnico, um dueto livre, uma equipa técnica, uma equipa livre e um combinado. Uma nadadora poderá competir nos sete (7) eventos.

SS 6.1.2 Em todas as outras competições, por mutuo acordo de todas as federações participantes, mais do que um solo, dueto, equipa, combinado e esquema Highlight podem ser permitidos.

SS 6.1.3 Um participante pode ser permitido apresentar um solo, um dueto, uma equipa, um esquema combinado e um Esquema Highlight (a não ser que outra coisa esteja especificada).

SS 6.2 Esquemas de Equipas e Combinados:

SS 6.2.1 Para os Jogos Olímpicos, esquemas de equipa devem ser constituídos por oito (8) nadadoras. O total de nadadoras inscritas por cada federação (a não ser que outra coisa esteja especificada) não pode exceder as nove (9) nadadoras.

SS 6.2.2 Para os Campeonatos do Mundo e competições FINA, os esquemas de equipa devem ser constituídos por oito (8) participantes e por dez (10) participantes nos esquemas combinados. O total de nadadoras inscritas por cada federação (a não ser que outra coisa esteja especificada) não pode exceder as doze nadadoras.

SS 6.3 Os formulários de inscrição devem ser recebidos pelo secretariado ou vice-presidente do encontro, pelo menos sete dias antes do início da competição. Após esta data não serão aceites mais inscrições.

SS 6.3.1 A inscrição deve indicar o nome do solo e a suplente, os nomes dos elementos do dueto e um máximo de uma suplente, os nomes dos elementos da equipa e um máximo de duas suplentes e os nomes dos elementos da equipa do livre Combinado e um máximo de duas suplentes e os nomes dos elementos do Esquema Highlight no máximo de duas suplentes.

Para os Campeonatos do Mundo: A inscrição deve indicar o nome do solo técnico e da suplente, o nome do esquema livre de solo e a suplente, os nomes dos elementos do dueto técnico e o máximo de uma suplente, os nomes dos elementos do dueto livre e um máximo de uma suplente, os nomes dos elementos da equipa técnica e um máximo de duas suplentes, os nomes dos elementos da equipa livre e um máximo de duas suplentes e os nomes dos elementos da equipa livre combinado e um máximo de duas suplentes.

Para Taça do Mundo FINA: ver BL 10.4.1

Para Campeonatos do Mundo ver BL. 10.4.2

SS 7 Eliminatórias / Finais

SS 7.1 Se existirem mais de doze (12) inscrições em qualquer Esquema Livre, Esquema Combinado ou Esquema Highlight, deverão ser realizadas eliminatórias. Apenas os doze (12) melhores resultados serão apurados para a final.

SS 7.1.1 Nos Campeonatos do Mundo: aplica-se também aos esquemas técnicos.

SS 7.2 Se existirem menos de treze (13) inscrições em qualquer esquema livre, esquema combinado ou Esquema Highlight, poderão ser realizadas eliminatórias.

SS 7.2.1 Nos Campeonatos do Mundo: aplica-se também aos esquemas técnicos.

SS 7.3 Esta informação deverá ser incluída no regulamento da prova (ver SS 24.2.7).

SS 8 SESSÃO DE FIGURAS

SS 8.1 Apenas uma competição de figuras será realizada.

SS 8.2 Os participantes em competições, com exceção dos campeonatos do Mundo de Juniores, Campeonatos do Mundo e Competições FINA, nos Campeonatos Continentais e Regionais, poderão também, por mútuo acordo, escolher figuras dos grupos de idade (ver Apêndice V) de acordo com o nível de aptidão das nadadoras inscritas no evento.

SS 8.3 Para a sessão de figuras, o comité organizador sorteará um grupo de figuras.

SS 8.3.1 O sorteio deverá ser realizado entre dezoito (18) e setenta e duas (72) horas antes do início da sessão de figuras.

SS 8.3.2 O sorteio será público.

SS 8.4 A ordem de apresentação para as figuras será decidida por sorteio. O sorteio deve ser realizado, pelo menos, vinte e quatro (24) horas antes da primeira parte da competição e deve ser público. O local e a hora serão anunciados com, pelo menos, vinte e quatro (24) horas de antecedência.

SS 8.4.1 Para provas FINA, recomenda-se que existam *pré-swimmers* para as figuras.

SS 8.5 O equipamento para a sessão de figuras deverá estar de acordo com a regra da FINA GR.5. Este deverá ser fato de banho de cor preta liso, e a nadadora deverá usar uma touca de cor branca. Podem ser usados óculos e pinça no nariz. Não é permitida joalharia.

SS 9 PAINÉIS DE FIGURAS

SS 9.1 Quando estiverem disponíveis juízes qualificados em número suficiente, poderão atuar um (1), dois (2), ou quatro (4) painéis de seis (6) ou sete (7) juízes.

SS 9.1.1 Quando for usado um (1) painel de juízes, todas as nadadoras deverão executar as quatro (4) figuras uma a uma, de acordo com a ordem estabelecida.

SS 9.1.2 Quando houver dois (2) painéis de juízes, cada painel deverá avaliar duas (2) figuras.

SS 9.1.3 Quando houver quatro (4) painéis de juízes, cada um avaliará uma (1) figura.

SS 9.2 Durante uma sessão de figuras, os juízes deverão estar colocados em posições elevadas, de modo a ter uma visão de perfil das nadadoras.

SS 9.2.1 Todas as figuras começarão a um sinal do árbitro ou árbitro adjunto.

SS 9.2.2 A um sinal do árbitro (ou árbitro adjunto), todos os juízes deverão mostrar simultaneamente as suas pontuações.

SS 9.2.3 As pontuações dos juízes só poderão ser mostradas nos marcadores ou enviadas para o computador após autorização do árbitro ou do juiz nomeado para tal.

SS 10 AVALIAÇÃO DE FIGURAS

SS 10.1 Todas as avaliações serão feitas sob o ponto de vista da "perfeição".

DESENHO - considerar: precisão das posições e transições de acordo com a descrição da figura.

CONTROLO – considerar: extensão, altura, estabilidade, clareza, movimento uniforme, a não ser que a descrição da figura tenha uma especificação diferente.

As figuras são executadas numa posição estacionária (a não ser que a descrição da figura tenha uma especificação diferente).

SS 10.1.1 A nadadora pode obter pontos de 0 a 10, usando décimas de ponto.

Perfeita	10
Quase perfeita	9,9 a 9,5
Excelente	9,4 a 9,0
Muito Boa	8,9 a 8,0
Boa	7,9 a 7,0
Razoável	6,9 a 6,0
Satisfatória	5,9 a 5,0
Deficiente	4,9 a 4,0
Fraca	3,9 a 3,0
Muito fraca	2,9 a 2,0
Dificilmente reconhecível	1,9 a 0,1
Completamente falhado	0

SS 10.2 Se um juiz, por motivo de doença ou quaisquer circunstância imprevista, não der a sua avaliação para qualquer figura, a média de avaliações dos outros cinco (5) ou seis juízes será calculada e considerada como a nota atribuída. Esta será arredondada para o décimo de ponto mais próximo.

SS 11 PENALIZAÇÕES NA SESSÃO DE FIGURAS

SS 11.1 Uma penalização de dois (2) pontos deverá ser deduzida (ver SS 12.2).

SS 11.1.1 Se uma nadadora para voluntariamente e pede para executar a figura novamente.

SS 11.1.2 Se uma nadadora não executar a figura anunciada ou se a figura não tiver todos os elementos requeridos, o juiz árbitro ou o árbitro adjunto deverá avisar os juízes e a nadadora. Esta deverá ter outra oportunidade para executar a figura anunciada.

SS 11.2 Se a nadadora cometer o mesmo, ou outro erro, não será permitido repetir novamente e a pontuação desta figura será zero.

SS 12 CÁLCULO DO RESULTADO DAS FIGURAS

SS 12.1 A avaliação mais alta e mais baixa serão eliminadas (uma de cada). As quatro (4) ou cinco (5) restantes avaliações somam-se. A soma divide-se por quatro (4) ou cinco (5) e o resultado multiplica-se pelo coeficiente de dificuldade, para obter a pontuação de cada uma das quatro (4) figuras.

SS 12.2 A soma das quatro figuras deverá ser dividida pelo total do coeficiente de dificuldade do grupo e multiplicada por 10, sendo depois deduzidas as penalizações.

SS 12.3 O resultado das Figuras será:

SS 12.3.1 Para os solos, o resultado será obtido de acordo com SS 12.2

SS 12.3.2 Para os duetos – para cada nadadora, o resultado será obtido de acordo com SS 12.2. Estes resultados deverão ser somados e divididos por dois (2) para encontrar a média da pontuação. (arredondar para a quarta casa decimal)

SS 12.3.3 Para as equipas – para cada nadadora que participar no esquema de equipa, o resultado será obtido de acordo com SS 12.2. Estes resultados deverão ser somados e o total dividido pelo número de nadadoras da equipa, de modo a encontrar a média da pontuação. (arredondar para a quarta casa decimal)

SS 12.3.4 Se uma nadadora, após as eliminatórias nos Duetos ou nas equipas, não estiver apta para nadar a prova de figuras (por doença ou lesão), no Dueto, a nota da prova de figuras da suplente será usada será usada para determinar o total da pontuação para os duetos; Nas Equipas, a pontuação mais alta das duas suplentes será usada para determinar o total da pontuação para as equipas.

SS 13 SESSÃO DE ESQUEMAS

SS 13.1 Uma equipa poderá ser composta por um mínimo de quatro (4) e um máximo de oito (8) membros (para as exceções, ver SS 6.2). O número de membros da equipa

não pode mudar entre as eliminatórias e finais ou entre esquemas técnicos e esquemas livres.

SS 13.2 Nos combinados pelo menos duas (2) partes devem ter menos de três (3) nadadoras e pelo menos duas (2) partes devem ter entre oito (8) a dez (10) nadadoras. O inicio da primeira parte do esquema pode ser realizado no *deck (cais)* ou na água. Todas as partes seguintes devem ser iniciadas na água. Uma nova parte começa muito próximo onde terminou a anterior parte.

SS 13.3 O esquema Highlight, devem ser composto no mínimo por oito (8) atletas, mas não pode ter mais do que dez (10) atletas.

SS 13.4 No esquema combinado e no esquema Highlight, o número de nadadoras não pode mudar entre as eliminatórias e as finais.

SS 13.5 Nos eventos prova de dueto, equipa, esquema combinado e esquema Highlight, as nadadoras inscritas de acordo com a regra SS 6.3.1 podem ser alteradas antes de ter inicio a sessão de esquemas.

SS 13.5.1 Qualquer alteração aos nomes das nadadoras de acordo com os formulários entregues tem de ser de imediato comunicado ao juiz árbitro da prova por escrito, pelo menos duas horas antes do inicio da hora anunciada para o esquema número um. Este tempo deve ser mencionado na folha de secretaria dessa competição. Alterações após este tempo apenas poderão ocorrer no caso de doença súbita ou acidente de uma nadadora e ainda se a nadadora suplente se encontrar preparada para competir, sem provocar atrasos na competição. A decisão final numa situação destas deve ser tomada pelo juiz árbitro da prova.

SS 13.5.2 Em caso de redução do número de atletas e não existência de Suplente num esquema de equipa, combinado ou Highlight, então de acordo com o definido na SS 4.4, SS 4.5, SS 6.2, SS 13.1 ou SS 13.3 a equipa deve ser desqualificada. (ver tradução)

SS 13.5.3 A falha na notificação ao árbitro das substituição e / ou desistências, de acordo com a regra SS 13.5.1 resulta na desclassificação do esquema.

SS 13.6 A ordem de apresentação para o esquema técnico, eliminatórias do esquema livre e eliminatórias do combinado ou esquema Highlight eliminatórias, será decidida por sorteio. O sorteio será realizado, pelo menos dezoito (18) horas antes da primeira parte da competição e será público. O local e a hora serão anunciados com, pelo menos, vinte e quatro (24) horas de antecedência.

SS 13.6.1 A ordem do sorteio deverá ser Equipas, esquema Combinado, esquema Highlight, dueto, e solo eliminatórias. Para as competições que envolvam ambos os esquemas técnicos e livres, o sorteio para os esquemas técnicos deve ser realizado primeiro e de seguida

será feito o sorteio dos esquemas livres (equipa técnica, equipa livre eliminatória, eliminatória do esquema combinado, eliminatória do esquema Highlight, dueto técnico, eliminatória do dueto livre, solo técnico, eliminatória do solo livre).

SS 13.6.2 Quando uma Federação for sorteada para começar em primeiro (1.º) num Esquema Técnico ou numa eliminatória de Esquema Livre ou numa Eliminatória de Combinado, ou numa eliminatória de esquema Highlight, esta Federação ficará isenta de começar em primeiro (1.º), em todas as restantes sessões eliminatórias.

SS 13.6.3 Para as competições organizadas pela FINA são recomendadas *pré-swimmers* para Esquemas Técnicos, Esquemas Livres, Combinados e esquemas Highlight.

SS 13.7 Depois das figuras e / ou das sessões de Esquemas Técnicos e sessões eliminatórias de Esquemas Livres e eliminatórias de esquema Combinado, os primeiros doze (12) classificados da pontuação total (ver SS 20.2) deverão competir na final.

Exceção para os Campeonatos do Mundo: após cada Esquema Técnico/ Esquema Livre/ Esquema Combinado, os doze (12) melhores competirão nas respetivas finais.

SS 13.7.1 A ordem de apresentação nas Finais será determinada por sorteio em grupos de seis participantes. As nadadoras classificadas de 1º a 6º lugar, de acordo com a regra SS 13.7, entrarão no sorteio para as posições de 7 a 12 na ordem de apresentação e a classificadas nos 7º a 12º lugares, de acordo com a regra SS 13.7, entrarão no sorteio para as posições 1 a 6 na ordem de apresentação. Se o número de nadadoras não for divisível por seis (6) o grupo mais pequeno será o primeiro a começar.

Nos Jogos Olímpicos o sorteio para a ordem de apresentação no caso dos Esquemas Livres de Equipas será feito em dois (2) grupos de quatro (4).

SS 13.7.2 Para o sorteio das Finais: os melhores classificados em cada grupo serão sorteados primeiro, com os restantes classificados sorteados de acordo com a ordem de classificação. Se houver empate na classificação dentro do mesmo grupo de seis, o nome das nadadoras empatadas deverá ser sorteado para determinar quem será sorteado primeiro para a ordem de apresentação. Se houver um empate para os lugares 6 e 7 (grupos diferentes), estes esquemas formarão o seu próprio grupo nos sorteio (1-5, 6-7, 8-12).

SS 13.8 Maquilhagem teatral não pode ser utilizada. A utilização de uma maquilhagem limpa/ natural e bonita é aceitável.

SS 13.9 O uso de equipamento acessório, óculos ou adereços adicionais, não é permitido, a não ser por requisição médica para o efeito.

SS 13.10 Pinça no nariz e tampões nos ouvidos podem ser utilizados.

SS 13.11 Bijutaria não esta permitida usar em prova de Figuras ou nas sessões de Esquemas. Para as provas FINA do Campeonato do Mundo de Natação Sincronizada ver BL 10.4.2

SS 13.12 Nas sessões de esquemas, no decorrer dos movimentos de cais**,** as participantes não deverão executar estacas, torres, ou pirâmides humanas.

SS 13.13 No caso do árbitro considerar que o fato de banho da(s) nadadora(s) não respeita as regras GR 5 e SS 13.8 – 13.12, esta só poderá(ão) competir após colocar(em) um fato de banho adequado.

SS 14 TEMPO LIMITE PARA OS ESQUEMAS

SS 14.1 Tempo lite para os Esquemas Técnicos e Esquemas Livres, incluindo dez (10) segundos para movimentos no cais:

SS 14.1.1 Esquema Técnico Solo – 2 minutos e 00 segundos

Esquema Livre Solos – 2 minutos e 30 segundos

SS 14.1.2 Esquema Técnico Duetos – 2 minutos e 20 segundos

Esquema Livre Duetos – 3 minutos e 00 segundos

SS 14.1.3 Esquema técnico Equipa – 2 minutos e 50 segundos

Esquema Livre Equipa – 4 minutos e 00 segundos

SS 14.1.4 Combinados – 4 minutos e 30 segundos

SS 14.1.5 Esquema Highlight – 2 minutos e 30 segundos

SS 14.1.5 Haverá uma tolerância de quinze (15) segundos, para mais ou para menos, em relação ao tempo limite para os esquemas técnicos, esquemas livres, combinados e esquemas Highlight.

SS 14.1.6 Nas competições de Esquemas o desfile das nadadoras entro ponto inicial estabelecido até alcançar a(s) posição (ões) estacionária não deverá exceder os trinta (30) segundos. A contagem do tempo deve começar quando a primeira nadadora passa o ponto de início e termina quando a última nadadora fica estacionária**.**

SS 14.1.7 Nas competições de Esquemas quando o esquema tiver início dentro de água o tempo que as nadadoras levam até atingir uma posição estacionária na água não pode exceder os trinta (30) segundos. A contagem do tempo deve começar quando am primeira nadadora passa o ponto de início e termina quando a última nadadora fica estacionária.

SS 14.1.8 Limites de tempo para os grupos de idade – ver SSAG 6.

SS 14.2 a cronometragem dos esquemas deverá começar e terminar com o acompanhamento musical. O tempo de movimentos no cais terminará quando a última nadadora deixar o cais. O(s) esquema(s) poderá(ão) começar no cais ou na água, mas deverá(ão) terminar na água.

SS 14.3 O acompanhamento musical e a avaliação começarão a um sinal do árbitro ou do juiz nomeado para essa função. Após o sinal, a(s) nadadora(s) deverá(ão) executar o esquema sem interrupções (ver SS 18.4).

SS 14.4 Os cronometristas deverão verificar o tempo total de esquema, bem como o de desfile e os movimentos no cais. Os tempos deverão ser anotados na folha de pontuação. Se o tempo limite for excedido para o trabalho de cais, ou for ultrapassada a tolerância de tempo para o esquema (ver SS 14.1), o cronometrista deverá informar o árbitro ou juiz por este nomeado.

SS 15 ACOMPANHAMENTO MUSICAL

SS 15.1 O elemento encarregue do acompanhamento responsável por assegurar e apresentar adequadamente os acompanhamentos para cada esquema.

SS 15.2 Para as competições FINA deverá ser usado um medidor de decibéis para verificar o nível sonoro e assegurar que ninguém será exposto a níveis sonoros médios superiores a 90 decibéis (rms) ou a picos momentâneos superiores a 100 decibéis.

SS 15.3 É da responsabilidade dos delegados / treinadores colocar nos discos compactos e/ ou cassetes etiquetas com os dados como a velocidade de rotação, o seu nome e país. Cada nadadora tem o direito de fazer um ensaio com uma parte do seu acompanhamento musical antes da prova, a fim de ajustar o volume e velocidade. Se a reprodução do som não estiver a funcionar durante a competição, o Delegado do Clube tem o direito de trazer um outro exemplar imediatamente para a "cabine do som". Se ele também não funcionar, então a nadadora (as) terá(ão) um ponto (1) de penalização. No caso do acompanhamento musical ser enviado com as inscrições finais para o Comité Organizador, o elemento encarregue pelo acompanhamento musical será responsável pela correta reprodução da música.

SS 16 PAINÉIS DE ESQUEMAS

SS 16.1 Três (3) painéis de cinco (5) juízes devem avaliar: em esquemas livres, esquema combinado e esquema Highlight, um painel para a Execução, um para a Impressão Artística e um para a Dificuldade; e em esquemas Técnicos – um para a Execução, um para a Impressão Geral e um para os Elementos.

SS 16.1.1 Os juízes devem avaliar:

Em Esquemas Livres, Esquema Combinado e Esquema Highlight

- Painel 1 – Execução
- Painel 2 – Impressão Artística
- Painel 3 – Dificuldade

Em Esquemas Técnicos

- Painel 1 – Execução
- Painel 2 – Impressão
- Painel 3 – Elementos

SS 16.2 Durante a sessão de Esquemas Livres, os juízes deverão estar colocados em lugares elevados em lados opostos da piscina.

SS 16.3 No final de cada esquema, os juízes registam a sua avaliação na ficha que lhes é fornecida pelo comité organizador do evento. Estas fichas deverão ser recolhidas antes de serem mostradas as avaliações, e serão a avaliação aceite em caso de erro ou dúvida.

SS 16.3.1 A um sinal do árbitro (ou árbitro adjunto), todos os juízes mostrarão simultaneamente a sua avaliação.

SS 16.4 Se algum juiz, por motivo de doença ou quaisquer circunstância imprevista, não der a sua avaliação para algum esquema, a média das avaliações dos outros juízes será calculada e considerada como a nota atribuída. Esta será arredondada para o décimo de ponto mais próximo.

SS 16.5 Após a aprovação do árbitro ou do juiz nomeado para tal, os juízes apresentarão a sua classificação nos marcadores ou enviarão a nota para o computador.

SS 17 AVALIAÇÃO DE ESQUEMAS

SS 17.1 Nos esquemas as nadadoras podem obter pontos de 0 a 10, usando décimas de ponto.

Perfeito	10
Quase perfeito	9,9 a 9,5
Excelente	9,4 a 9,0
Muito Bom	8,9 a 8,0
Bom	7,9 a 7,0
Razoável	6,9 a 6,0
Satisfatório	5,9 a 5,0
Deficiente	4,9 a 4,0
Fraco	3,9 a 3,0
Muito fraco	2,9 a 2,0
Dificilmente reconhecível	1,9 a 0,1
Completamente falhado	0

SS 17.2 Para esquemas livres, esquemas combinados, esquemas Highlight, três pontuações deverão ser atribuídas, cada uma de 0 a 10 pontos (ver SS 17.1) O painel de juízes para a Execução deve dar uma pontuação para a Execução e Sincronização. O painel da Impressão Artística deve atribuir uma nota para a coreografia, interpretação musical, forma de apresentação. O painel de juízes para a Dificuldade deve atribuir uma nota para a dificuldade.

Todas as percentagens que se seguem estão sujeitas à decisão do TSSC.

SS 17.2.1 Primeira Pontuação – **Execução** - 30%

Considerar:

	Solo	Dueto	Equipa Esquema Combinado Esquema Highlight
Execução – o nível de excelência dos estilos e das suas partes; técnicas propulsivas e precisão das formações. Execução de todos os movimentos.	90%	50%	50%
Sincronização – a precisão dos movimentos entre as nadadoras e com a música, em cima e debaixo de água. Sincronização entre as nadadoras e com a música.	10%	50%	50%

SS 17.2.2 Segundo Painel – **Impressão Artística** – 40%

Considerar:

	Solo	Dueto	Equipa Esquema Combinado Esquema Highlight
Coreografia – a capacidade de criar, de compor um esquema que combine os elementos artísticos com os elementos técnicos. O desenho e as combinações unidas, a variedade e criatividade de todos os movimentos.	100%	100%	100%
Interpretação Musical – expressão do tipo de música, a utilização da estrutura da música.			
Modo de apresentação – a maneira segundo a qual a nadadora apresenta o seu esquema para o público. O comando total / controlo total da apresentação do esquema.			

SS 17.2.3 Terceiro painel – **Dificuldade** – 30%

Considerar:

	Solo	Dueto	Equipa Esquema Combinado Esquema Highlight
Dificuldade – a qualidade de ser difícil de alcançar. Dificuldade de todos os movimentos e da sincronização dos mesmos.	100%	100%	100%

SS 17.3 ESQUEMA TÉCNICO

Nos esquemas técnicos cada juiz deve atribuir uma nota entre 0 e 10 pontos (ver SS 17.1)

O painel da Execução deve atribuir uma nota para a execução de todos os movimentos que não têm um assinalável grau de dificuldade e de sincronização.

No painel da Impressão os juízes devem atribuir uma nota para a Dificuldade, Coreografia, interpretação musical e modo de apresentação.

No painel dos Elementos os juízes devem atribuir uma nota individual para a execução de cada elemento técnico de acordo com o grau de dificuldade deste.

Todas as percentagens que se seguem estão sujeitas à decisão do TSSC.

SS 17.3.1 Primeiro painel – Execução – 30%

Considerar:

	Solo	Dueto	Equipa Esquema Combinado Esquema Highlight
Execução – o nível de excelência na execução de habilidades específicas. Execução de todos os movimentos que não têm um levado grau de dificuldade.	90%	50%	50%
Sincronização – a precisão da fusão, de uma com a outra, e o acompanhamento em cima e debaixo da água. Sincronização do tempo de uma com a outra e com a musica.	10%	50%	50%

SS 17.3.2 Segundo painel - Impressão – 30%

Considerar:

	Solo	Dueto	Equipa Esquema Combinado Esquema Highlight
Dificuldade – a qualidade de ser difícil de atingir. Dificuldade de todos os movimentos que não têm um assinalável grau de dificuldade e de sincronização.	50%	50%	50%
Coreografia – a capacidade de criar e de compor um esquema que combina os elementos artísticos e técnicos. O desenho e o nadar juntas com variedade e criatividade de movimentos.	50%	50%	50%
Interpretação Musical – aproveitamento da musica.			
Modo de apresentação - – a maneira segundo a qual a nadadora apresenta o seu esquema para o público. O comando total / controlo total da apresentação do esquema.			

SS 17.3.3 Terceiro painel – Elementos – 40%

Considerar:

Execução – O nível de excelência em apresentar habilidades altamente específicas . Execução de cada um dos elementos requeridos com um assinalável grau de dificuldade.

SS 17.4 No esquema técnico se um juiz do painel de Elementos por qualquer razão não ter visto a omissão de um elemento (um zero) o juiz árbitro pode rever o vídeo oficial da competição. Se o elemento tiver sido executado, então a média das pontuações dos outros quatro juízes deve ser atribuída e esta deve ser considerada a nota do elemento omitido. Esta será arredondada para a décima de ponto mais próxima.

SS 18 DEDUÇÕES E PENALIZAÇÕES NAS SESSÕES DE ESQUEMAS

SS 18.1 Na competição de esquipas, quer nas eliminatórias do esquema livre, nas finais do esquema livre ou no esquema técnico, meio ponto será deduzido à pontuação total por cada elemento a menos de oito (8) (ver SS 13.1).

SS 18.2 Penalizações nos Esquemas Livre, Esquema Técnico, Esquemas Combinados e esquemas Highlight:

Uma penalização de um (1) ponto deverá ser deduzido se:

SS.18.2.1 For excedido o tempo limite de dez (10) segundos para movimentos no cais.

SS 18.2.2 For ultrapassada a tolerância do tempo limite (para mais ou para menos) para o esquema de acordo SS 14.1 e SS AG 6.

SS 18.2.3 For excedido o tempo de trinta (30) segundos para o desfile.

SS 18.2.4 Qualquer violação à regra SS 13.2

SS 18.2.5 Uma nadadora usar deliberadamente o fundo da piscina durante o esquema.

SS 18.2.6 Como descrito na regra SS 15.3 se o acompanhamento musical falha.

SS 18.2.7 Um esquema for interrompido por uma nadadora os movimentos de cais e um novo início do esquema for concedido.

SS 18.2.9 Se durante os movimentos de cais, num esquema de equipa, as nadadoras, executarem estacas, torres ou pirâmides humanas.

SS 18.3 Uma penalização de meio ponto (0,5) será deduzida na nota de Execução por violação dos elementos 6 e 7 requeridos no esquema técnico dueto, e na equipa técnica elementos requeridos 6 e 7, do Apêndice VI.

SS 18.4 Se um (ou mais) nadadores pararem antes do esquema estar terminado, o esquema será desclassificado. Se a paragem for devida a circunstâncias foro do controlo da(s) nadador(as), o árbitro deverá permitir que o esquema volte a ser nadado durante essa competição.

SS 18.5 Penalizações nos esquemas Highlight

SS 18.5.1 Uma penalização de dois (2) pontos será deduzida do esquema por cada elemento obrigatório omitido.

SS 19 CÁLCULO DO RESULTADO DOS ESQUEMAS

SS 19.1 Para cada painel do esquema livre, esquema combinado e esquema Highlight (Execução, Impressão artística, Dificuldade), a pontuação deve ser calculada da seguinte forma para cada categoria.

A nota mais alta e a nota mais baixa de cada painel são cortadas (a mais alta e a mais baixa).

A nota de Execução é o resultado da soma das três (3) notas restantes daquela categoria.

A nota de Impressão Artística é a soma das três (3) notas restantes daquela categoria. Dividida por três (3) e multiplicado por quatro (4).

A nota da Dificuldade é o resultado da soma das três (3) notas restantes daquela categoria.

A nota do Esquema Livre, esquema combinado e esquema Highlight será o resultado da soma da nota de Execução (30%), Impressão Artística (40%) e Dificuldade (30%), menos as deduções relativas as penalidades (ver regras SS 18.1 e 18.2).

ESQUEMAS LIVRES – EXEMPLO COM PAINEIS DE 5 JUIZES

	Perc.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**TOTAL HI.LO**	**Média**		
Execução	30%	8.6	8.3	8.7	8.5	8.5	25.6	8.5333	25.6000	30%
Imp. Artíst.	40%	8.4	8.5	8.5	8.6	8.3	25.4	8.4667	33.8667	40%
Dificuldade	30%	8.2	8.3	8.5	8.4	8.4	25.1	8.3667	25.100	30%
								Total:	**84.5667**	

SS 19.2 Para cada painel do Esquema Técnico (Execução, Impressão e Elementos) a pontuação deve ser calculada da seguinte forma para cada uma da categoria.

Nota de Execução: a nota mais alta e a nota mais baixa são cortadas (uma alta e uma baixa). As restantes três notas são adicionadas na categoria respetiva.

Nota de Impressão: a nota mais alta e a nota mais baixa são cortadas (uma alta e uma baixa). As restantes três notas são adicionadas na categoria respetiva.

Pontuação dos elementos: para cada um dos elementos requeridos com assinalável grau de dificuldade, a nota mais alta e a nota mais baixa são eliminadas. As restantes três (3) notas são somadas e o seu resultados dividido por três (3). O resultado é multiplicado pelo grau de dificuldade para aquele elemento. A soma dos elementos é dividida pelo total do grau de dificuldade para os elementos requeridos e multiplicado por dez (10). Este resultado é multiplicado por 4.

A pontuação do Esquema Técnico será o resultado da soma da Execução (30%), Impressão (30%) e dos Elementos (40%), menos as deduções relativas as penalidades (ver regras SS 18.1, 18.2 e 18.3).

ESQUEMAS TÉCNICOS - EXEMPLO COM PAINEIS DE 5 JUIZES

	Perc.	1	2	3	4	5	TOTAL HI.LO	Média			
Execução	30%	**8.5**	8.7	8.6	**8.8**	8.6	25.9	8.6333	25.9000	25.9000	30%
Impressão	30%	8.6	**8.3**	**8.8**	8.4	8.4	25.4	8.4667	25.4000	25.4000	30%
Elementos	CD										
E. 1	2.3	8.1	7.9	8.1	**7.8**	**8.2**	24.1	8.0333	18.4767		
E. 2	2.9	**8.4**	8.5	**8.8**	8.6	8.6	25.7	8.5667	24.8433		
E. 3	1.7	8.6	**8.4**	8.7	8.5	**8.8**	25.8	8.6000	14.6200		
E. 4	2.7	8.5	**8.3**	**8.5**	8.4	8.4	25.3	8.4333	22.7700		
E. 5	2.5	8.6	8.7	**8.9**	8.5	**8.3**	25.8	8.6000	21.5000		
Σ CD	**12.1**							**total**	**102.2100**		
								Dividido por 12.1 X 10	**84.4711**	**33.7884**	40%
									Total	**85.0884**	

SS 19.3 O total do Esquema é o resultado da soma da pontuação da nota de Execução, Impressão e Dificuldade (Esquema Livre, Esquema combinado e Esquema Highlight) ou Execução, Impressão e Escala de Elementos (Esquema Técnico), menos as deduções relativas as penalidades (ver regras SS 18.1, 18.2 e 18.3).

SS 20 RESULTADO FINAL

SS 20.1 O resultado final da sessão de figuras será o das nadadoras que efetuarem o Esquema Livre. Para as exceções ver regra SS 18.3.

SS 20.2 O resultado final é determinado somando os resultados das diferentes sessões realizadas, cada sessão poderá ter no máximo 100 pontos (se em ambas as sessões forem realizadas eliminatórias e finais, a nota do esquema final deverá substituir a nota do esquema preliminar).

SS 20.2.1 Em provas que incluam uma (1) sessão – esquemas Highlight, Combinados ou Esquemas Técnicos ou Figuras – o resultado deve ser a pontuação da sessão, para um máximo de 100 pontos.

SS 20.2.2 Em provas que incluam duas (2) sessões – Figuras e Esquemas Livres ou Esquema Técnico e Esquema Livre – o resultado deve ser a soma de cada uma das sessões, para um máximo de 200 pontos.

SS 20.2.3 Em provas que incluam três (3) sessões – Figuras, Esquema Técnico e Esquemas Livres – s resultados deve ser a soma de cada uma das sessões, para um máximo de 300 pontos.

SS 20.3 Em caso de empate no resultado final (calculado até ao quarto dígito decimal) em solo, dueto, equipa e livre combinado, será declarado um empate para os lugares em causa.

Se tiver que ser tomada uma decisão para acesso ás finais, qualificações, promoções/ despromoções, deverão ser usados os seguintes procedimentos:

Para solos, Duetos e Equipas

A pontuação mais elevada do Esquema Livre do resultado final, será decisiva.

Se persistir o empate, a nota de Execução do Esquema Livre determinará a posição.

Se persistir o empate, a nota mais alta do Esquema Técnico determinará a posição.

Se eles ainda estiverem empatados, a pontuação dos Elementos do Esquema Técnico determinará a posição.

Para o esquema Livre Combinado e esquema Highlight

A nota mais alta da Execução decidirá a posição final.

Se persistir o empate a nota mais alta de Impressão Artística determinará a posição.

Para competições com sistema de atribuição de pontos GR 9.8.5 e BL 10.4.

Em caso de empate, deverá ser adotada a regra SS 20, em todas as provas para obter o resultado final, e a soma total mais alta decidirá.

SS 21 JUIZES E DEVERES

SS 21.1 Os juízes serão escolhidos pelo Comité Organizador. A sua escolha será definitiva, excepto em situações de emergência. (ver SS 22.3 e SS 22.4).

SS 21.2 Os elementos do júri necessários serão:

SS 21.2.1 Um Juiz árbitro.

SS 21.2.2 Um árbitro adjunto para os esquemas e um árbitro adjunto para cada um dos painéis de juízes na sessão de figuras.

SS 22.2.3 Cada painel de juízes deverá ser constituído por seis (6) ou sete (7) juízes. Nos esquemas podem ser usados três (3) painéis de cinco (5) juízes devem ser usados. Se forem usados três painéis, nas sessões de esquemas livres, esquemas combinados e esquemas Highlight, um painel deve avaliar a execução, um painel a impressão artística e um painel a Dificuldade; nos Esquemas Técnicos, um painel deve avaliar a Execução, um painel a Impressão e um os Elementos.

Nas competições da FINA, os juízes devem ser selecionados de acordo com a lista de juízes FINA.

SS 21.2.4 Para cada painel de Figuras – um juiz de chamadas, dois anotadores, no caso de não haver sistema eletrónico.

SS 21.2.5 Para os Esquemas – três (3) cronometristas, um juiz de chamadas, e dois anotadores, no caso de não haver sistema eletrónico.

SS 21.2.6 Um chefe de secretaria/ ou chefe dos anotadores

SS 21.2.7 Cabine do Som **–** (um responsável pelo equipamento de som)

SS 21.2.8 Um locutor.

SS 21.2.9 Outros juízes considerados necessários.

SS 22 O JUIZ ÁRBITRO DA PROVA

SS 22.1 O juiz árbitro da prova terá absoluto controlo sobre a competição. Deverá instruir todos os outros juízes.

SS 22.2 Fará cumprir todas as regras e decisões da FINA e decidirá todas as questões relacionadas com o decorrer da prova e será responsável pela decisão final de qualquer questão não prevista pelo regulamento.

SS 22.3 O árbitro deverá assegurar-se de que todos os juízes necessários na posição correta para a realização da sessão. Poderá nomear substitutos para algum elemento ausente, incapaz de pontuar ou considerado ineficiente. Poderá nomear juízes adicionais se considerar necessário.

SS 22.4 Em situação de emergência, o árbitro estará autorizado a nomear um juiz substituto.

SS 22.5 Determinará se as nadadoras estão prontas e dará o sinal para que se inicie o acompanhamento musical. Dará instruções aos anotadores para que penalizem as nadadoras, em caso de infração às regras. Aprovará os resultados antes de serem anunciados.

SS 22.6 O árbitro poderá intervir em qualquer momento da prova, de modo a assegurar o cumprimento das Regras FINA, e terá que decidir todos os protestos relacionados com o decorrer do evento.

SS 22.7 O árbitro deverá desclassificar qualquer nadadora por qualquer violação das regras que tiver pessoalmente observado ou que lhe for participada por qualquer outro juiz.

SS 23 OUTROS JUIZES

SS 23.1 O(s) árbitro(s) adjunto(s) deverá(ão) fazer cumprir as tarefas que lhe forem atribuídas pelo árbitro.

SS 23.2 O chefe dos anotadores / chefe de secretaria deverá ser responsável por:

1. Sortear a ordem de apresentação em todas as sessões
2. Distribuir a lista de ordenação e de resultados aos interessados, incluindo os responsáveis por informar a imprensa e o público
3. Anotar alterações de nadadoras antes da prova
4. Verificar o sistema de pontuação eletrónica
5. Assegurar a correção do registo das pontuações
6. Verificar os resultados do computador
7. Supervisionar a preparação da lista de resultados para distribuição.

SS 23.3 Os marcadores, individualmente, deverão registar as notas e fazer os necessários cálculos. O anotador de cada painel deverá informar imediatamente o árbitro, ou o juiz designado para tal, no caso da existência de problemas técnicos.

SS 23.4 Os juízes de chamada deverão desempenhar as funções designadas pelo árbitro. O secretário deverá obter a ordem do sorteio para cada competição, assegurando-se de que todas as nadadoras estarão prontas a tempo.

SS 23.5 O locutor deverá fazer apenas os anúncio autorizados pelo árbitro da prova.

SS 24 DEVERES DA ORGANIZAÇÃO

SS 24.1 O país organizador da competição é responsável por:

SS 24.1.1 Especificações das piscinas e regulamentos relacionados em lista regras FR 10, FR 11 FR 12 e FR 13.

SS 24.1.2 Providenciar o equipamento adequado para a reprodução do acompanhamento musical.

SS 24.1.3 Providenciar colunas subaquáticas, que deverão estar de acordo com as regras de segurança definidas por jurisdição governamental do país organizador.

SS 24.1.4 Providenciar os formulários de inscrição.

SS 24.1.5 Preparar a lista com ordem de apresentação e formulários para os juízes.

SS 24.1.6 Providenciar Programas da Prova.

SS 24.1.7 Fornecer aos juízes das sessões de figuras e dos esquemas meios de sinalização das pontuações. Quando for utilizado equipamento automático oficial, cada juiz deverá ter marcadores em caso de falha técnica.

SS 24.1.8 Garantir que a regra BL 9.2.3 é cumprida, a piscina deve estar disponível para períodos de prática antes do início, deve ser aplicado a competições FINA.

SS 24.1.9 Providenciar o registo em vídeo de todos os Esquemas e vídeo subaquático de todos os esquemas, para ser possível verificar o uso do fundo da piscina.

SS 24.2 A folha de informação para todas as sessões de natação sincronizada deverá incluir as seguintes informações:

Dimensões da piscina, especificando a profundidade, nível da água relativamente ao cais, posição dos trampolins, escadas, etc. Será conveniente juntar uma planta com o corte longitudinal da piscina, bem como diagramas referentes às piscinas para a sessão de Figuras e de Esquemas. No caso de as piscinas não estarem de acordo com a regra FR 10, será obrigatório o diagrama e corte longitudinal da piscina, devendo ser enviados com o convite de participação.

SS 24.2.1 Marcas ou pontos de referência no fundo e lados da piscina.

SS 24.2.2 Posição dos espetadores em relação á piscina.

SS 24.2.3 Tipo de luz.

SS 24.2.4 Espaços destinados a entrada e saída, incluindo o ponto de início para o desfile.

SS 24.2.5 Tipo de equipamento sonoro disponível.

SS 24.2.6 Equipamentos alternativos, no caso de serem necessários ou pedidos.

SS 24.2.7 Agenda de eventos, indicando quais as sessões (por SS 4) que serão incluídas no programa (SS 5) e caso existam preliminares e finais indicar se serão realizadas de acordo com SS 7.1 e 7.2.

REGRAS PARA OS GRUPOS DE IDADE

SSAG 1 As Regras da FINA para os grupos de idade serão aplicadas em todas as competições de grupos de idade.

SSAG 2 Categorias de idade

SSAG 2.1 As nadadoras permanecem no grupo de idade respetiva, entre 1 de Janeiro a 31 de Dezembro desse ano, até ao final desse dia (24 horas), do ano em que decorre a competição.

SSAG 2.2 Os grupos de idade para a Natação Sincronizada são:

12 anos de idade e mais novas
13 – 15 anos de idade
16 – 18 anos de idade
Júnior: 15-18 anos de idade

SSAG 3 Sessões de figuras dos grupos de idade

SSAG 3.1 Cada competidora realiza duas (2) figuras obrigatórias. Será sorteado um grupo de figuras opcionais tal como referido em SS 8.3.

SSAG 3.2 Listagem de figuras:

As figuras estão listadas no *Appendix V* das Regras de Natação Sincronizada. As Federações ou Clubes participantes podem, por acordo mútuo, optar pelas referentes aos restantes grupos de idade ou grupos de figuras sénior, mediante o nível de habilidade das nadadoras que participam na competição.

SSAG 3.3 O resultado final da sessão de figuras é dividido pelo coeficiente de dificuldade total do grupo e multiplicado por dez (10) (ver SS 12.2).

SSAG 4 Numa competição de dueto ou equipa, todas as nadadoras devem realizar o mesmo grupo de figuras. A escolha do grupo é opcional.

SSAG 5 Nadadoras de 12 anos de idade e mais novas não podem competir fora do seu grupo de idade em sessões de esquemas devido à duração dos esquemas.

SSAG 6 O tempo limite para os diferentes grupos de idade, incluindo dez (10) segundos de movimentos de cais, é o seguinte:

Grupo de idade	Solo	Dueto	Equipa	Combinado
12 anos e mais novas	2’00”	2’30”	3’00”	3’30”
13,14 e 15 anos	2’15”	2’45”	3’30”	4’00”
16, 17 e 18 anos	2’30”	3’00”	4’00”	4’30”
Juniores (*15 a 18 anos*)	2’30”	3’00”	4’00”	4’30”

É permitida uma tolerância de quinze (15) segundos acima ou abaixo da duração do esquema.

APPENDIX I

CATEGORIAS INTERNACIONAIS DE FIGURAS

CATEGORIA I

101	Ballet Leg Single	1.6
102	Ballet Leg Alternate	2.4
103	Submarine Ballet Leg Single	2.1
110	Ballet Leg Double	1.7
111	Submarine Ballet Leg Double	2.3
112	Ibis	2.3
112a	Ibis . Twist	2.7
112b	Ibis Full Twist	2.9
112c	Ibis Twirl	2.8
112d	Ibis Spinning 180°	2.4
112e	Ibis Spinning 360°	2.5
112f	Ibis Continuous Spin	2.8
112g	Ibis Twist Spin	3.0
112h	Ibis Spin Up 180°	2.6
112i	Ibis Spin Up 360°	2.7
112j	Ibis Combined Spin	3.1
113	Crane	3.5
115	Catalina	2.3
115a	Catalina . Twist	2.7
115b	Catalina Full Twist	2.9
115c	Catalina Twirl	2.8
115d	Catalina Spinning 180°	2.4
115e	Catalina Spinning 360°	2.5
115f	Catalina Continuous Spin	2.8
115g	Catalina Twist Spin	3.0
115h	Catalina Spin Up 180°	2.6
115i	Catalina Spin Up 360°	2.7
115j	Catalina Combined Spin	3.1
116	Catalarc	3.1
117	Catalarc Open 180°	3.2
118	Helicopter	2.5
125	Eiffel Tower	2.8
125a	Eiffel Tower . Twist	3.2
125b	Eiffel Tower Full Twist	3.4
125c	Eiffel Tower Twirl	3.3
125d	Eiffel Tower Spinning 180°	2.9
125e	Eiffel Tower Spinning 360°	3.0
125f	Eiffel Tower Continuous Spin	3.3
125g	Eiffel Tower Twist Spin	3.5
125h	Eiffel Tower Spin Up 180°	3.1
125i	Eiffel Tower Spin Up 360°	3.2
128	Eiffel Walk	2.9
130	Flamingo	2.5
130a	Flamingo . Twist	2.9
103b	Flamingo Full Twist	3.1

130c	Flamingo Twirl	3.0
130d	Flamingo Spinning 180°	2.6
130e	Flamingo Spinning 360°	2.7
130f	Flamingo Continuous Spin	3.0
130g	Flamingo Twist Spin	3.2
130h	Flamingo Spin Up 180°	2.8
130i	Flamingo Spin Up 360°	2.9
130j	Flamingo Combined Spin	3.3
140	Flamingo Bent Knee	2.4
140a	Flamingo Bent Knee . Twist	2.8
140b	Flamingo Bent Knee Full Twist	3.0
140c	Flamingo Bent Knee Twirl	2.9
140d	Flamingo Bent Knee Spinning 180°	2.5
140e	Flamingo Bent Knee Spinning 360°	2.6
140f	Flamingo Bent Knee Continuous Spin	2.9
140g	Flamingo Bent Knee Twist Spin	3.1
140h	Flamingo Bent Knee Spin Up 180°	2.7
140i	Flamingo Bent Knee Spin Up 360°	2.8
140j	Flamingo Bent Knee Combined Spin	3.2
141	Stingray	3.3
142	Manta Ray	2.8
150	Knight	3.1
154	London	2.8

CATEGORIA II

201	Dolphin	1.4
240	Albatross	2.2
240a	Albatross . Twist	2.6
240b	Albatross Full Twist	2.8
240c	Albatross Twirl	2.7
240d	Albatross Spinning 180°	2.3
240e	Albatross Spinning 360°	2.4
240h	Albatross Spin Up 180°	2.5
240i	Albatross Spin Up 360°	2.6
240j	Albatross Combined Spin	3.0
241	Goeland	2.0

CATEGORIA III

301	Barracuda	2.0
301c	Barracuda Twirl	2.6
301d	Barracuda Spinning 180°	2.1
301e	Barracuda Spinning 360°	2.2
301f	Barracuda Continuous Spin	2.8
301h	Barracuda Spin Up 180°	2.3
301i	Barracuda Spin Up 360°	2.4
301j	Barracuda Combined Spin	2.8
302	Blossom	1.4
303	Somersault Back Pike	1.5
305	Barracuda Somersault Back Pike	2.3
305c	Barracuda Somersault Back Pike Twirl	2.9
305d	Barracuda Somersault Back Pike Spinning 180°	2.4
305e	Barracuda Somersault Back Pike Spinning 360°	2.5
305f	Barracuda Somersault Back Pike Continuous Spin	3.1
305h	Barracuda Somersault Back Pike Spin Up 180°	2.6
305i	Barracuda Somersault Back Pike Spin Up 360°	2.7
305j	Barracuda Somersault Back Pike Combined Spin	3.1
306	Barracuda Bent Knee	2.0
306d	Barracuda Bent Knee Spinning 180°	2.1
306e	Barracuda Bent Knee Spinning 360°	2.2
307	Flying Fish	3.0
307d	Flying Fish Spinning 180°	3.1
307e	Flying Fish Spinning 360°	3.2
308	Barracuda Airborne Split	2.8
310	Somersault Back Tuck	1.1
311	Kip	1.8
311a	Kip . Twist	2.2

311b	Kip Full Twist	2.4
311c	Kip Twirl	2.3
311d	Kip Spinning 180°	1.9
311e	Kip Spinning 360°	2.0
311f	Kip Continuous Spin	2.3
311g	Kip Twist Spin	2.5
311h	Kip Spin Up 180°	2.1
311i	Kip Spin Up 360°	2.2
311j	Kip Combined Spin	2.6
312	Kip Split	2.4
313	Kip Split Closing 180°	2.5
314	Kip Split Open 360°	3.2
315	Kipnus	1.6
315b	Kipnus Variant	2.1
316	Kip Bent Knee	2.0
317	Kipswirl	2.3
317c	Kipswirl Twirl	2.8
317d	Kipswirl Spinning 180°	2.4
317e	Kipswirl Spinning 360°	2.5
317f	Kipswirl Continuous Spin	2.8
318	Elevator	2.8
320	Somersault Front Pike	1.7
321	Somersub	2.0
322	Subalina	2.3
323	Subilarc	3.1
324	Ballerina	2.0
325	Jupiter	2.8
326	Lagoon	2.7
330	Aurora	2.5
330a	Aurora . Twist	2.9
330c	Aurora Twirl	3.0
330d	Aurora Spinning 180°	2.6
330e	Aurora Spinning 360°	2.7
330f	Aurora Continuous Spin	3.0
330g	Aurora Twist Spin	3.2
331	Aurora Open 180°	3.3
332	Aurora Open 360°	3.4
335	Gaviata	2.7
336	Gaviata Open 180°	2.8
342	Heron	2.1
342c	Heron Twirl	2.7
342d	Heron Spinning 180°	2.2
342e	Heron Spinning 360°	2.3
342f	Heron Continuous Spin	2.9
342h	Heron Spin Up 180°	2.4
342i	Heron Spin Up 360°	2.5
342j	Heron Combined Spin	2.9
343	Butterfly	2.9
344	Neptunus	1.8
345	Catalina Reverse	2.1

346	Side Fishtail Split	2.0
347	Beluga	2.3
348	Dalecarlia	2.4
349	Tower	1.9
350	Minerva	2.2
355	Porpoise	1.9
355a	Porpoise . Twist	2.3
355b	Porpoise Full Twist	2.5
355c	Porpoise Twirl	2.4
355d	Porpoise Spinning 180°	2.0
355e	Porpoise Spinning 360°	2.1
355f	Porpoise Continuous Spin	2.4
355g	Porpoise Twist Spin	2.6
355h	Porpoise Spin Up 180°	2.2
355i	Porpoise Spin Up 360°	2.3
355j	Porpoise Combined Spin	2.7
360	Walkover Front	2.1
361	Prawn	1.6
362	Surface Prawn	1.4

CATEGORIA IV

401	Swordfish	2.0
402	Swordasub	2.3
403	Swordtail	2.5
405	Swordalina	2.5
406	Swordfish Straight Leg	2.0
410	Hightower	3.3
413	Alba	2.4
420	Walkover Back	2.0
421	Walkover Back Closing 360°	2.2
423	Ariana	2.2
435	Nova	2.3
435c	Nova Twirl	2.8
435d	Nova Spinning 180°	2.4
435e	Nova Spinning 360°	2.5
435f	Nova Continuous Spin	2.8
435g	Nova Twist Spin	3.0
436	Cyclone	2.7
436c	Cyclone Twirl	3.2
436d	Cyclone Spinning 180°	2.8
436e	Cyclone Spinning 360°	2.9
436f	Cyclone Continuous Spin	3.2
437	Oceanea	2.1
439	Oceanita	1.9

APPENDIX II

Posições Básicas

Em todas as posições básicas:

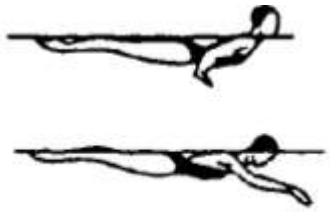
a) A posição dos braços é opcional;
b) Pés e tornozelos devem estar bem estendidos;
c) As pernas, tronco e pescoço perfeitamente estendidos, a não ser que esteja outra coisa definida e
d) Os diagramas mostram os níveis normais da água.

1 POSIÇÃO BÁSICA DORSAL

Corpo em extensão com face, peito, coxas e pés à superfície. Cabeça (orelhas especificamente) alinhada com bacia e tornozelos.

2 POSIÇÃO BÁSICA VENTRAL

Corpo em extensão com cabeça, região dorso-cervical, nadegueiros e calcanhares à superfície. O rosto pode ou não estar à superfície.

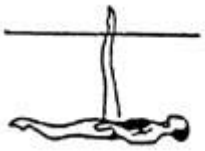


3 POSIÇÃO DE PERNA DE BALLET

a) À superfície
O corpo em posição básica dorsal. Uma perna em extensão perpendicular à superfície da água.

b) Em submersão

A cabeça, tronco e perna horizontal paralelos à superfície da água. Uma perna perpendicular à superfície com o nível da água entre o joelho e o tornozelo.



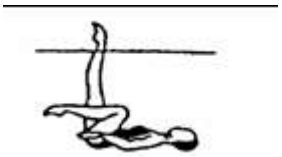
4 POSIÇÃO DE FLAMINGO

a) À superfície

Uma perna em extensão, perpendicular à superfície da água. A outra perna fletida sobre o tronco, a meio caminho entre o joelho e o tornozelo em relação à perna vertical, pé e joelho paralelos à superfície. Rosto à superfície.

b) Em submersão

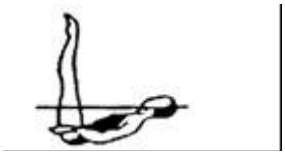
Tronco, cabeça e região anterior da perna fletida paralelos à superfície da água. Ângulo de 90º entre o tronco e a perna estendida. Nível da água entre o joelho e o tornozelo da perna estendida.



5 POSIÇÃO DE PERNA DE BALLET DUPLA

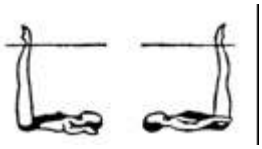
a) À superfície

Pernas juntas em extensão perpendiculares à superfície da água. A cabeça alinhada com o tronco. O rosto à superfície.



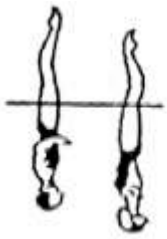
b) Em submersão

Tronco e cabeça paralelos à superfície da água. Ângulo de 90.º entre o tronco e as pernas estendidas. Nível da água entre os joelhos e os tornozelos.



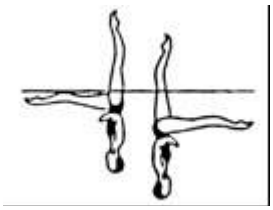
6 POSIÇÃO DE VERTICAL

Corpo em extensão, perpendicular à superfície da água, pernas juntas. Cabeça (orelhas especificamente), bacia e tornozelos alinhados.



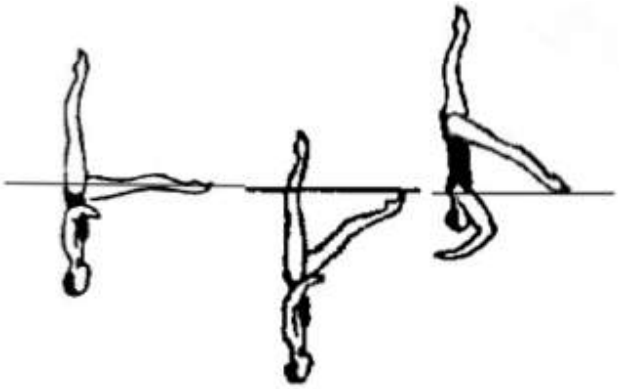
7 POSIÇÃO DE GRUA

Corpo em extensão na posição de vertical, com uma perna estendida para a frente, formando um ângulo de 90º com o corpo.



8 POSIÇÃO DE CAUDA DE PEIXE

Corpo em extensão na posição de vertical, com uma perna estendida para a frente. O pé da perna estendida está à superfície independentemente da altura a que se encontra a bacia.

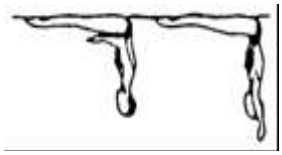


9 POSIÇÃO DE ENGRUPADA

Corpo o mais compacto possível, com as costas redondas e as pernas juntas. Calcanhares junto aos nadegueiros. Cabeça junto dos joelhos.

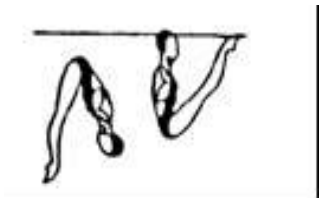
10 POSIÇÃO ENCARPADA À FRENTE

Corpo fletido sobre as pernas formando um ângulo de 90º. Pernas em extensão e juntas. Tronco em extensão, com as costas direitas e a cabeça alinhada.



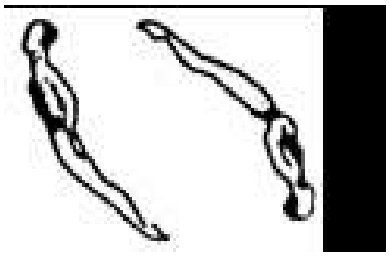
11 POSIÇÃO ENCARPADA À RETAGUARDA

Corpo fletido sobre as pernas, formando um ângulo de 45º ou menos. Pernas estendidas e juntas. Tronco em extensão com as costas direitas e a cabeça alinhada.



12 **POSIÇÃO ARQUEADA DE GOLFINHO**

Corpo arqueado de modo que a cabeça, bacia e pés se ajustem ao arco descrito. Pernas juntas.



13 POSIÇÃO ARQUEDA À SUPERFICIE

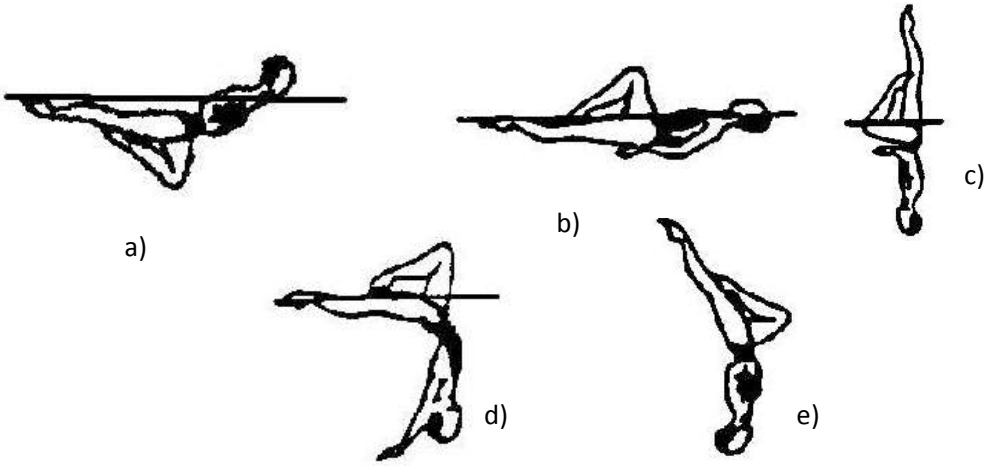
Região lombar arqueada, com a bacia, ombros e cabeça numa linha vertical. Pernas juntas e à superfície.

14 POSIÇÕES DE JOELHO FLETIDO

Corpo em a) **posição básica ventral**; b) **posição básica dorsal,** c) **posição vertical** ou posições arqueadas.

Uma perna fletida, com os dedos do pé em contato com a região interna da perna estendida, à altura do joelho ou coxa.

Na d) **posição arqueada à superfície de joelho fletido**; e) **posição arqueada de golfinho de joelho fletido**, a coxa da perna fletida encontra-se perpendicular à superfície.

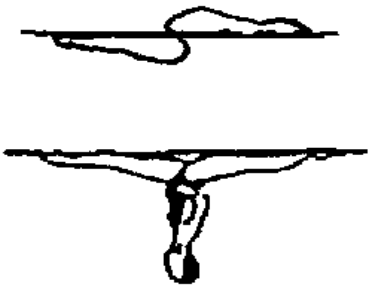


15 POSIÇÃO DE BARRIL

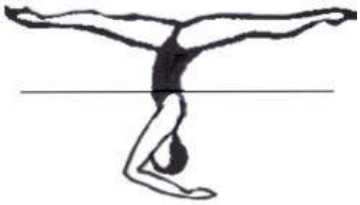
Pernas fletidas e juntas, pés e joelhos à superfície e paralelos a ela, coxas perpendiculares. Cabeça alinhada com o tronco. Rosto á superfície.

16 POSIÇÃO DE ESPARGATA

Pernas em afastamento antero-posterior com os pés e coxas à superfície. Região lombar arqueada com a bacia, ombros e cabeça numa linha vertical. Ângulo de 180º entre as pernas estendidas, com a parte interior de cada uma das pernas alinhadas com uma linha horizontal que separa as pernas, independentemente da altura das ancas.



a) Posição de espargata – as pernas estão a seco em cima da superfície da água.
b) Posição de espargata aérea – as pernas estão bem acima da superfície da água.

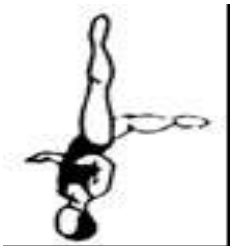


17 POSIÇÃO DE CAVALEIRO

Região lombar arqueada, com a bacia, ombros e cabeça numa linha vertical. Uma perna na vertical. A outra perna encontra-se em extensão à retaguarda com o pé à superfície e o mais horizontal possível.

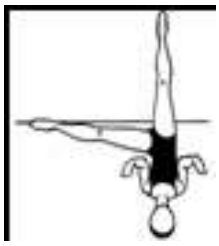
18 POSIÇÃO DE CAVALEIRO VARIADA

Região lombar arqueada, com bacia, ombros e cabeça numa linha vertical. Uma perna na vertical. A outra perna encontra-se por trás do corpo, com o joelho fletido num ângulo de 90º graus ou inferior. A coxa e a canela estão paralelas à superfície da água.



19 POSIÇÃO DE CAUDA DE PEIXE LATERAL

Corpo em posição vertical, com uma perna estendida para o lado e o pé à superfície, independentemente da altura da bacia.

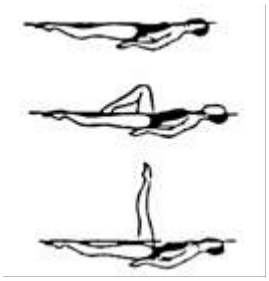


APPENDIX III

Movimentos básicos

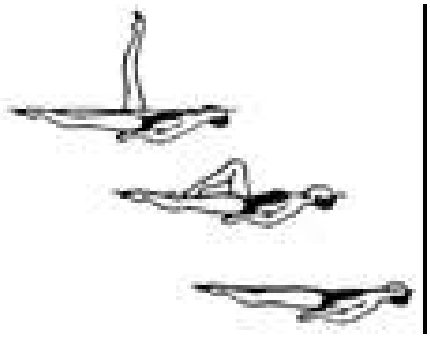
1 EXECUÇÃO DE UMA PERNA DE BALLET

Partir da posição básica dorsal. Uma perna mantém-se à superfície durante toda a execução. O pé da outra desliza ao longo da parte interna da perna em extensão até assumir a posição de joelho fletido. O joelho é estendido, sem movimento da coxa, até à posição de Perna de Ballet.



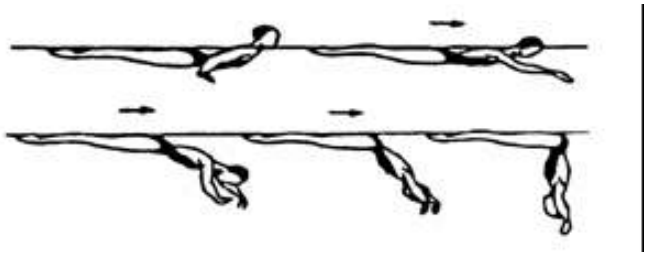
2 DESFAZER UMA PERNA DE BALLET

A perna de ballet flete-se, sem movimento da coxa, até á posição de joelho fletido. A ponta do pé desloca-se ao longo da parte interna da perna em extensão até à posição básica dorsal ser definida.



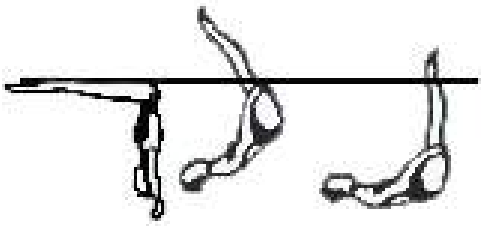
3 EXECUÇÃO DA POSIÇÃO ENCARPADA À FRENTE

À medida que o tronco vai descendo até à posição encarpada à frente, os nadegueiros, pernas e pés deslocam-se pela superfície até a bacia ocupar o lugar que a cabeça tinha no início do movimento.



4 DA POSIÇÃO ENCARPADA À FRENTE A ASSUMIR UMA POSIÇÃO DE PERNA BALLET DUPLA SUBMERSA

Partindo da posição de encarpada à frente, mantendo essa posição, o corpo roda sobre um eixo lateral para a frente, e as ancas ocupam agora o lugar da cabeça, assumindo a posição de perna de ballet dupla submersa. As nádegas, pernas e pés, andam até as ancas ocuparam o lugar inicial da cabeça e do início deste movimento.



5 DA POSIÇÃO DE ARQUEADA ATÉ À AÇÃO FINAL DA POSIÇÃO DORSAL

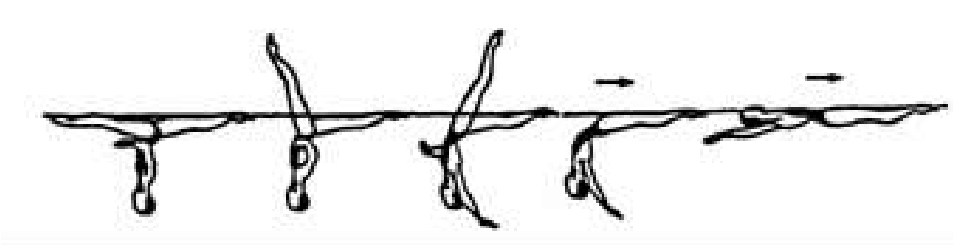
A partir duma posição arqueada á superfície, a bacia, o peito e o rosto aparecem sucessivamente á superfície no mesmo ponto, com a execução de um movimento no sentido dos pés até à posição básica dorsal, até a cabeça ocupar a posição ocupada pela bacia no início do movimento.

6 PASSEIOS

Estes movimentos têm início numa Posição de Espargata, a não ser que algo de contrário seja especificado na descrição da figura. A posição da bacia mantém-se estacionária à medida que uma perna é elevada e executa um arco sobre a superfície, até se juntar à outra perna.

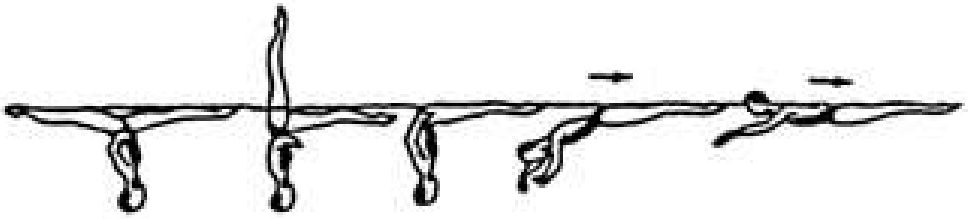
a) Passeio à frente

A perna é elevada desenhando um arco de 180º sobre a superfície até se juntar à outra perna em Posição de Arqueada à Superfície e, em movimento continuo, executa-se um arco para a posição básica dorsal.



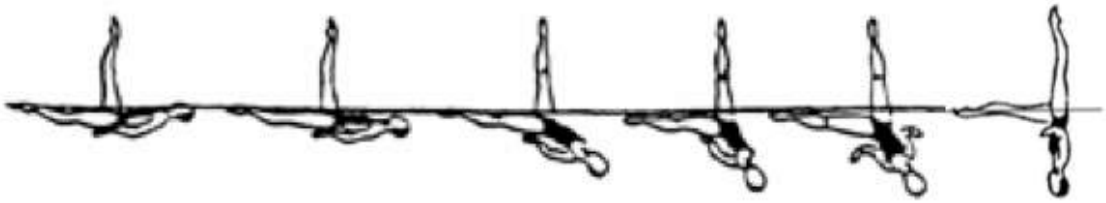
b) Passeio à retaguarda

A perna de trás é elevada desenhando um arco de 180º sobre a superfície de modo a juntar-se à perna oposta numa posição encarpada á frente e, em movimento contínuo, o corpo estende-se até á posição básica ventral. A cabaça submerge na posição ocupada +pela bacia no início do movimento.



7 ROTAÇÃO DE CATALINA

A partir da posição de perna de ballet, é iniciada uma rotação do corpo. A cabeça, os ombros e o tronco iniciam a rotação à superfície, à medida que executam um movimento descendente, sem movimentos laterais, até á posição de grua. O ângulo entre as pernas mantém-se em 90º ao longo da toda a rotação.

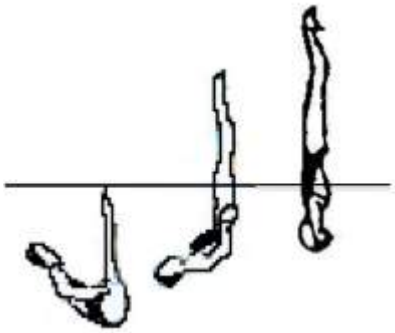


8 CONTRA-ROTAÇÃO DE CATALINA

A partir da posição de grua, a bacia roda à medida que o tronco se eleva, sem movimentos laterais, até assumir a posição de perna de ballet. O ângulo entre as pernas mantém-se em 90º ao longo de toda a rotação.

9 THRUST

Partindo da posição encarpada à retaguarda com as pernas perpendiculares à superfície, é executado um movimento ascendente rápido das pernas e da bacia, ao mesmo tempo que o corpo desenrola, para assumir a Posição Vertical. É desejável a obtenção da máxima altura.



10 MOVIMENTO DESCENDENTE NA VERTICAL

Mantendo uma posição vertical, o corpo desloca-se ao longo do seu eixo longitudinal, até a ponta dos pés submergir.

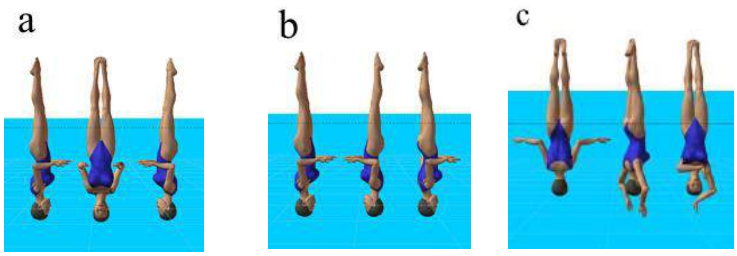
11 ROCKET SPLIT

Um thrust é executado até à posição de vertical, mantendo a máxima altura, as pernas abrem rapidamente para assumir a posição de espargata aérea e juntam de volta a posição de vertical, seguida de uma descida em vertical. A descida em vertical é executado no mesmo tempo que o thrust.

12 VOLTAS

Uma volta é uma rotação com a manutenção da altura ao longo da sua execução. O corpo mantém-se no seu eixo longitudinal durante toda a rotação. Caso nada seja definido em contrário, quando executada em posição vertical, uma Volta completa-se com um movimento descendente.

a) Meia volta: uma volta de 180º
b) Volta completa: uma volta de 360º
c) Meia volta rápida: uma volta rápida de 180º

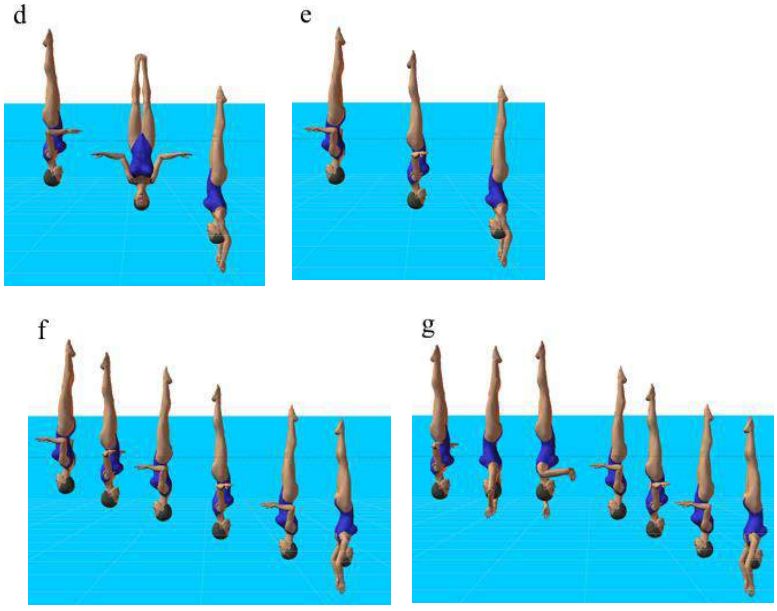


12 ESPIRAS

Uma espira é uma rotação em posição de vertical. O corpo mantém o seu eixo longitudinal durante toda a rotação. Caso nada seja definido em contrário, as Espiras são executadas em movimento uniforme.

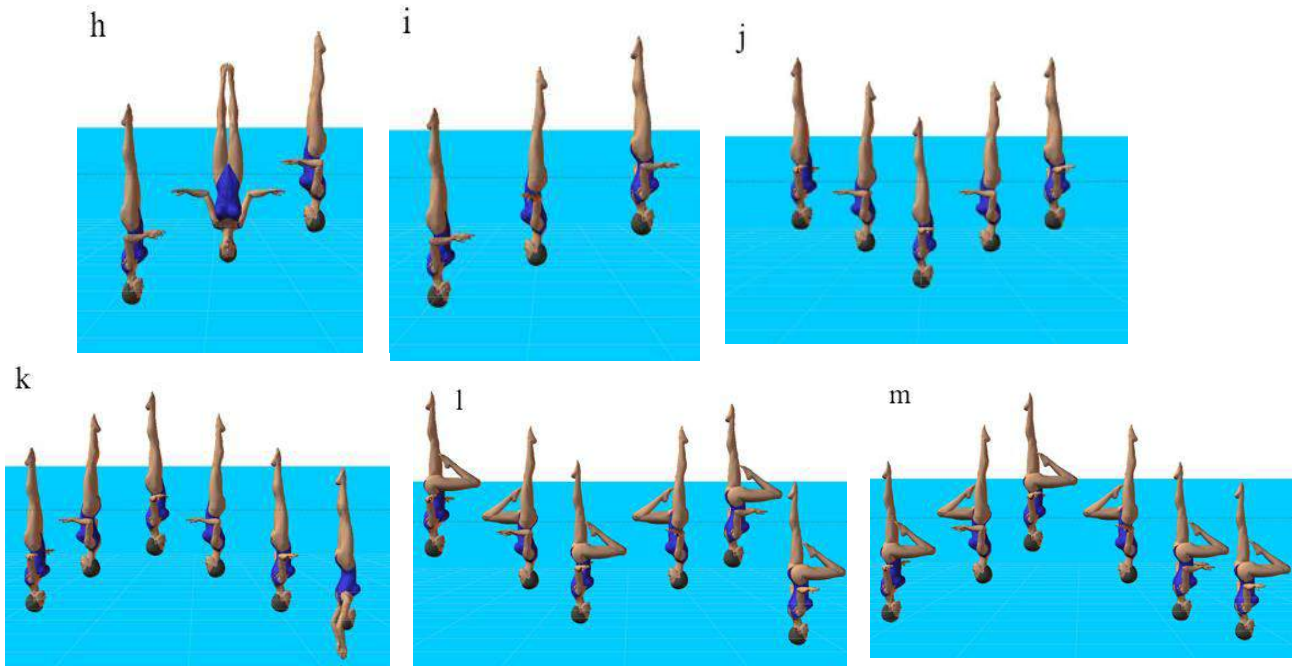
Uma espira descendente deve ter início à altura da posição vertical e estará completa quando os calcanhares chegarem à superfície da água. Caso nada seja definido em contrário, completa-se com um Movimento Descendente na Vertical que é executado ao mesmo tempo que a espira.

d) Espira de 180º - espira descendente com uma rotação de 180º
e) Espira 360º - espira descendente com uma rotação de 360º
f) Espira contínua – espira descendente com uma rotação rápida de um mínimo de 720º que se completa antes dos calcanhares atingirem a superfície da água e continua até a submersão total
g) Meia volta, espira continua – é executada meia volta seguida de uma espira contínua sem qualquer pausa.



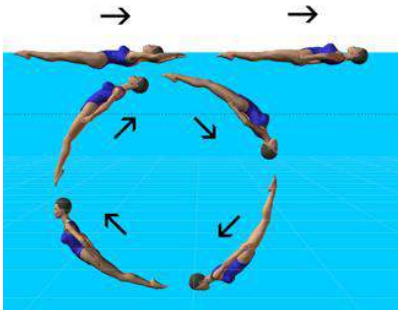
Uma espira ascendente inicia-se com a superfície da água pelos tornozelos, a não ser que algo de contrário seja especificado. Uma espira ascendente é executada até que a superfície da água se encontre entre os joelhos e a bacia. Termina com um movimento descendente na vertical.

h) Espira ascendente 180º: espira ascendente com uma rotação de 180º
i) Espira ascendente de 360º: espira ascendente com uma rotação de 360º
j) Espira combinada: é executada uma espira descendente de pelo menos 360º, seguida, sem pausa, de uma espira ascendente igual, na mesma direção.
k) Contra espira combinada – é executada uma espira ascendente de pelo menos 360º seguida, sem pausa, de uma espira descendente igual, na mesma direção.
l) Espira combinada com joelho fletido – uma espira descendente é executada na posição de joelho fletido até 360º, seguida e sem nenhuma pausa de uma espira ascendente na mesma direção. A espira ascendente atinge a mesma altura em que começou a espira descendente.
m) Contra espira combinada com o joelho fletido – uma espira ascendente em posição de joelho fletido de pelo menos 360º, seguida sem nenhuma pausa seguida de uma espira descendente na mesma direção.



14 DELFIM

Um delfim, (e todas as suas modificações), começa numa posição Básica Dorsal. O corpo segue a circunferência de um círculo com o diâmetro aproximado de 2,5m, dependendo da altura da nadadora. A cabeça, bacia e pés abandonam a superfície sucessivamente, assumindo um arco de delfim, à medida que o corpo percorre o círculo com a cabeça, bacia e pés seguindo a linha imaginária da circunferência. O movimento continua até o corpo se encontrar estendido à superfície para uma posição básica dorsal, com a cabeça, bacia e pés a romper a superfície no mesmo ponto.



APPENDIX IV

REGRAS PARA FIGURAS

Salvo disposição em contrário na descrição, as figuras são executadas altas e controladas, num movimento uniforme com cada seção claramente definida.

Notas:

1. As figuras estão definidas nos termos das suas componentes: posições corporais e transições. Ver *Appendix II* para requisitos para as posições corporais e *Appendix III* para descrição dos mais comuns movimentos básicos. As figuras estão escritas do ponto de vista da perfeição.
2. Uma transição é uma movimento contínuo de uma posição para outra. A realização de uma transição deve ocorrer em simultâneo com a realização da posição do corpo e altura desejada. Salvo disposição em contrário, o nível de água permanece constante durante a transição
3. Salvo disposição em contrário na descrição da figura, a altura máxima é desejável em todos os momentos. A altura é avaliada com base no nível da água nas diferentes de partes do corpo.
4. Salvo disposição em contrário na descrição da figura, as figuras são executadas numa posição estacionária. Transições que permitem algum movimento serão marcadas com uma seta no diagrama.
5. Os diagramas são apenas um guia. Se houver discrepância entre um diagrama e uma descrição por escrito, a versão escrita em Inglês do Manual da FINA deve prevalecer.
6. Durante a execução de uma figura, uma pausa pode ocorrer apenas nas posições que são impressas em "negrito" e definidas no *Appendix II*.
7. Movimentos básicos são descritos apenas uma vez, no *Appendix III*, em "itálico", quando se refere a uma descrição figura.
8. Quando "e" é utilizado para ligar duas ações, significa um segue o outro, quando "como" é utilizado, significa que as duas ações ocorrem simultaneamente.
9. As posições e ações do braço /mão são opcionais.
10. Quando o "rápido" ou "rapidamente" é utilizado na descrição, isso aplica-se especificamente ao tempo de transição em que está incluída, e não a toda a figura.

DESCRIÇÃO DAS FIGURAS FINA 2013-2017

Categoria Infantil

FIGURAS OBRIGATÓRIAS:

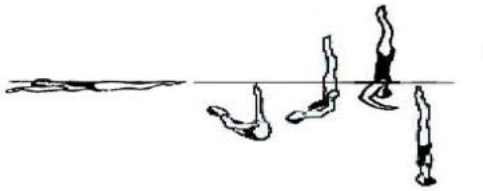
1- 101 PERNA DE BALLET | CD = 1.6

Partindo da **posição básica dorsal** é assumida uma **Perna de Ballet**. A perna de Ballet é desfeita.

								Total
NVT=	10.5	11.0	11.0	10.5				43
PV =	2.44	2.56	2.56	2.44				

2- 301 BARRACUDA | CD = 2.0

Partindo da **Posição Básica Dorsal**, os membros inferiores elevam-se até à vertical, à medida que o corpo submerge para a **Posição Encarpada à Retaguarda**, com os pés abaixo da superfície. É executado um *Thrust* até à **Posição Vertical**. É executado um *Movimento Descendente na Vertical* com uma duração igual à da execução do Thrust.

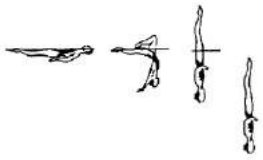


							Total
NVT=	13.0	37.0	14.0				64
PV =	2.03	5.78	2.19				

OPCIONAIS | GRUPO 1

1- 439 OCEANITA | CD = 1.9

Partindo da posição básica dorsal a figura **Nova** (435) é executada, até assumir uma **posição arqueada à superfície de joelho fletido**. A perna horizontal eleva-se à vertical enquanto o joelho fletido se estende para chegar à posição vertical. Uma *descida em vertical* é executada.



				TOTAL
NVT=	**19.5**	**21.0**	**14.0**	54.5
PV=	**3.58**	**3.85**	**2.57**	

2- 362 Lagostim à superfície | CD = 1.4

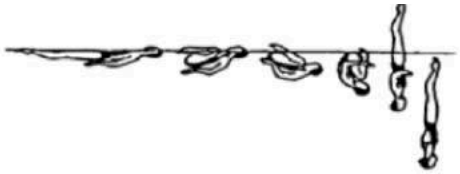
Partindo da **posição básica ventral** assume-se a **posição de encarpado à frente**. Um pé desliza num num arco de 180° com a horizontal, rasando a superfície da água até à posição de **espargata**. As pernas juntam-se até assumir a **posição de vertical** pelos tornozelos. Uma *descida em vertical* é executada.

					TOTAL
NVT=	**12.0**	**12.0**	**7.0**	**0.0**	31
PV=	**3.87**	**3.87**	**2.26**		

OPCIONAIS | GRUPO 2

1- 311 PONTAPÉ NA LUA | CD = 1.8

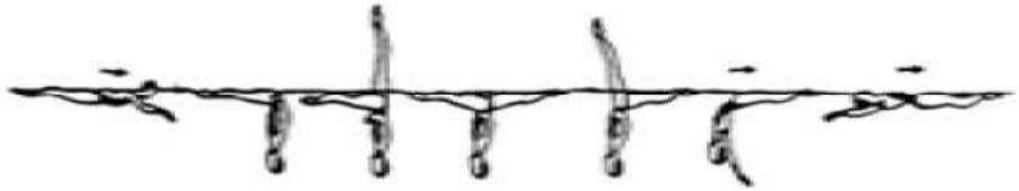
Partindo da Posição Básica Dorsal, é executado um mortal à retaguarda engrupado até a canela estar perpendicular à superfície. O tronco vai desenrolando à medida que os membros inferiores assumem a Posição Vertical, a meia distância entre a anterior linha vertical que passava pela bacia e a anterior linha vertical que passa pela cabeça e as canelas. Após assumir a posição vertical é executada uma descida na vertical.



					TOTAL
NVT=	**4.0**	**10.0**	**23.0**	**14.0**	51
PV=	**0.78**	**1.96**	**4.51**	**2.75**	

2- 360 PASSEIO À FRENTE | CD = 2.1

Partindo da Posição Básica Ventral, é assumida a posição encarpada à frente. Um membro inferior é elevado descrevendo um arco de 180° sobre a superfície até assumir a posição de espargata. É executado um Passeio à Frente.



								Total
NVT=	12.0	21.0	24.0	11.0				68
PV =	1.76	3.09	3.53	1.62				

OPCIONAIS | GRUPO 3

1- 349 TORRE | CD = 1.9

Partindo da posição básica ventral, é assumida a posição encarpada à frente. Uma perna é elevada até à posição de cauda de peixe. A perna horizontal é elevada até assumir a posição vertical. É executa uma descida na vertical.

					TOTAL
NVT=	12.0	13.5	18.5	14.0	58
PV=	2.07	2.33	3.19	2.41	

2- 406 ESPADARTE PERNA ESTENDIDA | CD = 2.0

Partindo da Posição Básica Ventral as costas arqueiam enquanto uma perna é elevada num arco de 180° sobre a superfície até assumir a posição de espargata. A partir deste ponto executa-se um Passeio à frente.

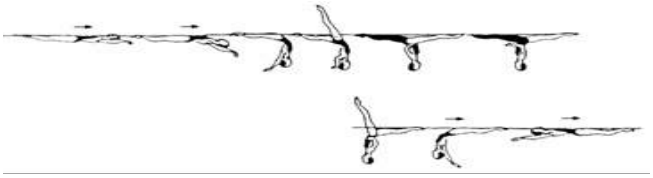
				TOTAL
NVT=	30.0	24.0	11.0	58
PV=	5.17	4.14	1.90	

Categoria Juvenil:

FIGURAS OBRIGATÓRIAS

1- 423 ARIANA | CD = 2.2

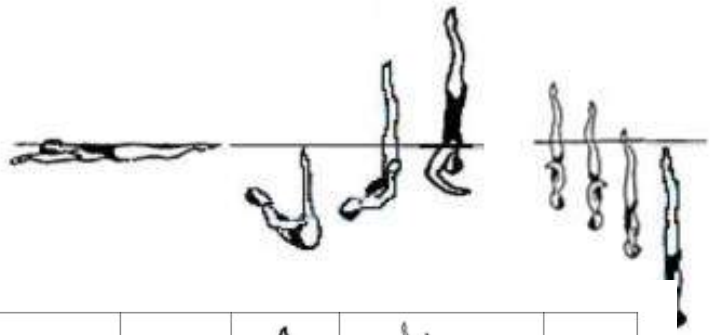
É executado um passeio à retaguarda até à posição de espargata. Mantendo a espargata à superfície, a anca roda 180° . É executado um passeio à frente.

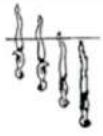


						TOTAL
NVT=	16.0	21.0	9.0	24.0	11.0	81
PV=	1.98	2.59	1.11	2.96	1.36	

2- 301e BARRACUDA, Espira 360° | CD = 2.2

Partindo da Posição Básica Dorsal, executa-se a figura barracuda (um Thrust até à Posição Vertical.) É executada uma espira de 360 ° (1 volta descendente) com uma duração igual à do Thrust.

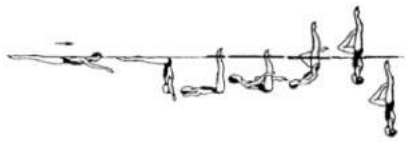


				TOTAL
NVT=	13.0	37.0	19.0	69
PV=	1.88	5.36	2.75	

OPCIONAIS | GRUPO 1

1-342 GARÇA | CD = 2.1

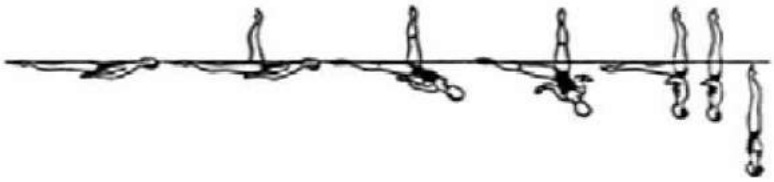
Partindo da **Posição Básica Ventral**, é executado um *Mortal à Frente Encarpado* até à Posição de **Perna de Ballet Dupla em Submersão**. Um dos membros inferiores é flectido até uma **Posição de Joelho Flectido**, com a canela paralela à superfície, cortando o membro inferior vertical na zona dos gémeos, à medida que o tronco se desloca em direção à vertical. É executado um *thrust* até à **Posição Vertical de Joelho Flectido**, movendo simultaneamente o pé do membro inferior flectido para o interior do membro inferior vertical, durante a elevação. É executado um movimento *descendente na vertical* na **Posição Vertical de Joelho Flectido** com a mesma duração do *thrust*.



						TOTAL
NVT=	**12.0**	**12.0**	**5.0**	**30.0**	**10.0**	69
PV=	**1.74**	**1.74**	**0.72**	**4.35**	**1.45**	

2- 115 CATALINA | CD = 2.3

É assumida a posição de perna de ballet. É executada a rotação de Catalina. A perna horizontal é elevada até à posição vertical. É executado o Movimento Descendente na Vertical.

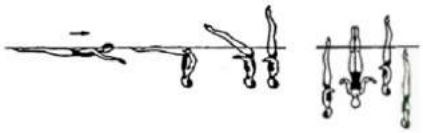


						TOTAL
NVT=	**10.5**	**11.0**	**24.0**	**18.5**	**14.0**	78
PV=	**1.35**	**1.41**	**3.08**	**2.37**	**1.79**	

OPCIONAIS | GRUPO 2

1- 355h MARSOPA, com espira ascendente 180° | CD = 2.2

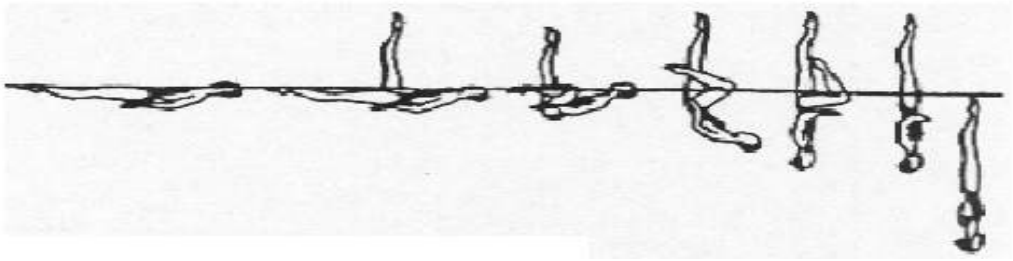
Partindo da Posição Básica Ventral, é assumida a Posição Encarpada à Frente. Os membros inferiores elevam-se até à Posição Vertical. É executada uma descida em vertical até aos calcanhares e é executada uma espira ascendente de 180°, seguida de descida em vertical.



						TOTAL
NVT=	12.0	29.0	14.0	19.0	14.0	88
PV=	1.36	3.30	1.59	2.16	1.59	

2- 140 FLAMINGO JOELHO FLETIDO | CD = 2.4

É executado um Flamingo até à Posição de Flamingo à Superfície. Mantendo a Perna de Ballet na sua posição vertical, a bacia é elevada, à medida que o tronco desenrola enquanto o membro inferior flectido se desloca até à Posição Vertical de Joelho Flectido. O joelho flectido estende-se até à Posição Vertical, seguindo-se a execução de um Movimento Descendente na Vertical.



							Total
NVT=	10.5	11.0	10.5	22.0	14.5	14.0	82.5
PV =	1.27	1.33	1.27	2.67	1.76	1.70	

OPCIONAIS | GRUPO 3

1-240a ALBATROZ COM ½ VOLTA | CD = 2.6

Em deslocamento no sentido da cabeça, é iniciado um delfim até que as coxas estejam prestes a submergir. As coxas, pernas e pés continuam a mover-se à superfície, enquanto o corpo vai virando até assumir uma posição encarpada à frente. As pernas são levantadas simultaneamente, para a posição vertical de joelho flectido. É executada ½ volta nessa posição de vertical de joelho fletido. É executada outra ½ volta ao mesmo tempo que o joelho flectido é estendido até à posição vertical. É executado o movimento descendente na vertical.

						TOTAL
NVT=	**12.0**	**16.0**	**15.5**	**16.5**	**14.0**	74
PV=	**1.62**	**2.16**	**2.09**	**2.23**	**1.89**	

2- 346 CAUDA DE PEIXA LATERAL, ESPARGATA | CD = 2.0

Partindo da posição básica ventral é executada a posição de encarpado à frente. Uma perna eleva-se para vertical e o corpo roda 90°, para assumir posição lateral de cauda de peixe. Em movimento contínuo o tronco roda mais 90° e a perna vertical desce, para assumir uma espargata. As pernas elevam-se assumindo a posição de vertical. É executada uma descida em vertical.

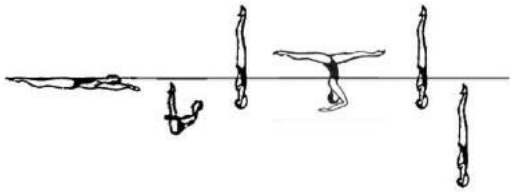
					TOTAL
NVT=	**12.0**	**23.0**	**16.0**	**14.0**	65
PV=	**1.85**	**3.54**	**2.46**	**2.15**	

Categoria Júnior:

Figuras OBRIGATÓRIAS

1- 308 BARRACUDA ESPARGATA AÉREA | CD = 2. 8

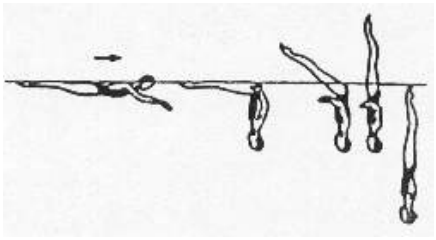
Uma Barracuda é executada até à posição encarpada submersa, com os pés imediatamente abaixo da superficie. Um *Rocket Split* é executado. (*thrust* até à posição vertical, mantendo a altura máxima, as pernas afastam-se rapidamente até à posição de espargata e voltam à posição vertical. De seguida executa o movimento descendente na vertical. O movimento descendente é executado no mesmo tempo do *thrust*.)

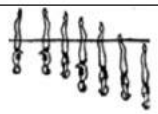


						TOTAL
NVT=	13.0	37.0	19.0	16.0	14.0	99
PV=	1.31	3.74	1.92	1.62	1.41	

2- 355g MARSOPA, ½ volta, espira contínua | CD = 2.6

Partindo da Posição Básica Ventral, é assumida a Posição Encarpada à Frente. Os membros inferiores elevam-se até à Posição Vertical. É executada uma meia volta à mesma altura. É executado um Movimento Descendente de espira contínua.

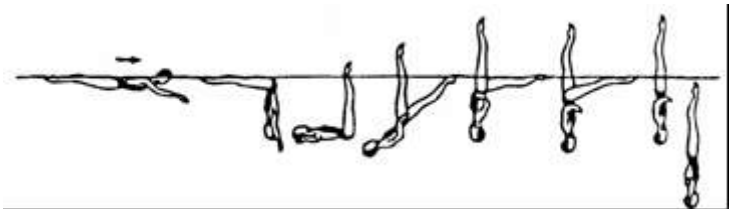


				TOTAL
NVT=	12.0	29.0	46.0	87
PV=	1.38	3.33	5.29	

OPCIONAIS | GRUPO 1

1- 330c AURORA ½ volta rápida |CD = 3.0

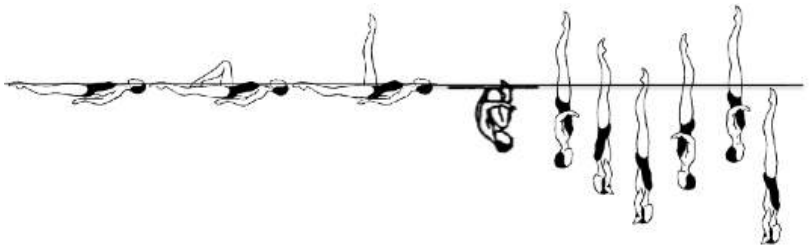
Executa-se a aurora (posição básica ventral, posição de encarpado à frente, assumindo perna de ballet dupla submarina). Uma perna é elevada em vertical até a superfície, enquanto a outra vai assumindo a posição de cavaleiro. De seguida executa-se uma rotação do tronco de 180° até assumir a posição de cauda de peixe. A perna que se encontra na horizontal eleva-se para vertical. Executa-se uma meia volta (rápida) e desce na vertical.



								TOTAL
NVT=	**12.0**	**12.0**	**19.5**	**13.0**	**18.5**	**23.0**	**14.0**	112
PV=	**1.07**	**1.07**	**1.74**	**1.16**	**1.65**	**2.05**	**1.25**	

2- 154 LONDRES | CD =2.8

É assumida uma perna de ballet rápida seguida de um rápido mortal atrás engrupado, enquanto as duas pernas assumem uma posição engrupada, até os calcanhares estarem perpendiculares à superfície. O corpo desenrola ao mesmo tempo que as pernas assumem a posição de vertical, meio caminho entre a anterior linha vertical que passa pelas ancas e a anterior linha vertical desde a cabeça até às canelas. É executada uma espira combinada de 360°, seguida de uma descida vertical.

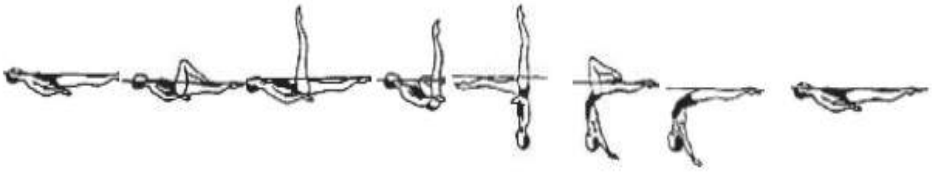


							TOTAL
NVT=	**10.5**	**11.0**	**10.0**	**23.0**	**39.0**	**14.0**	107.5
PV=	**0.98**	**1.02**	**0.93**	**2.14**	**3.63**	**1.3**	

OPCIONAIS | GRUPO 2

1- 142 MANTA RAIA | CD = 2.8

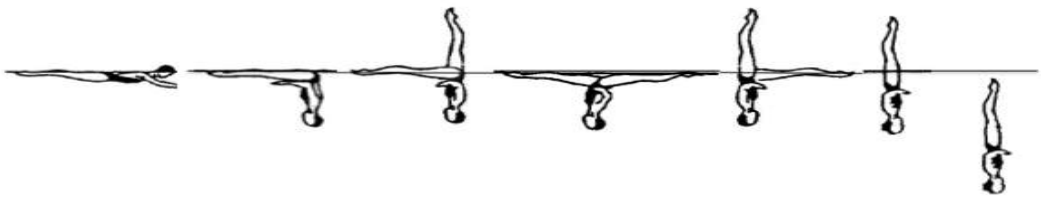
Partindo da posição básica dorsal executa-se a posição de flamingo à superfície. Ao mesmo tempo que o corpo desenrola a perna fletida estende-se na horizontal, assumindo a posição de cauda de peixe. A perna que se encontra na horizontal eleva-se e forma a posição arqueada de 180°. Simultaneamente, a perna que estava vertical assume a posição de joelho fletido arqueado à superfície. O joelho fletido estende-se e, em ato continuo, é executado o movimento de saída desde a posição arqueada até à posição básica dorsal.



								Total
NVT=	10.5	11.0	10.5	22.5	23.5	15.5	11.0	104.5
PV =	0.86	0.91	0.86	1.85	1.93	1.28	0.91	

2-343 BORBOLETA | CD = 2.9

Partindo da posição básica ventral executa-se a posição de encarpado seguida de cauda de peixe. A perna horizontal eleva-se rapidamente perfazendo um arco de 180° ao mesmo tempo que a perna que estava vertical desce, assumindo a posição de espargata. Sem hesitar, realiza-se uma rotação da anca em 180° ao mesmo tempo que a perna frontal se eleva para vertical, em tempos similares aos do inicio da figura. Uma descida em vertical é executada.



							TOTAL
NVT=	12.0	13.5	28.0	27.5	18.5	14.0	113.5
PV=	1.06	1.19	2.47	2.42	1.63	1.23	

OPCIONAIS | GRUPO 3

112f IBIS ESPIRA CONTÍNUA (720°) | CD = 2.8

É executada uma perna de ballet. Mantendo esta posição o corpo vai rodar para trás em torno do eixo lateral que passa pela anca até assumir a posição de grua. A perna que está na horizontal vai subir até à posição vertical. É executada uma espira contínua 720°.

						TOTAL
NVT=	10.5	11.0	26.0	18.5	27.0	93
PV=	1.13	1.18	2.80	1.99	2.90	

2- 325 JUPITER | CD = 2.8

Partindo da posição básica ventral assume-se a posição de encarpado à frente. É levantada uma perna para posição de cauda de peixe. Mantendo o ângulo entre as pernas, a perna que se encontra na horizontal é elevada para vertical ao mesmo tempo que a perna que se encontra na vertical assume a posição de cavaleiro. Mantendo o alinhamento vertical, a perna que se encontra na horizontal (de posição de cavaleiro) executa um movimento de rotação de 180° , à superfície da água, para posição de cauda de peixe. A perna horizontal é elevada para vertical. É executada uma descida na vertical.

							TOTAL
NVT=	12.0	13.5	23.0	17.0	18.5	14.0	98
PV=	1.22	1.38	2.34	1.74	1.89	1.43	

APPENDIX V

GRUPOS DE FIGURAS FINA PARA 2013-2017

FIGURAS		INFANTIS		
		Nº	Nome da Figura	C.D.
OBRIGATÓRIAS		1 – 101	Perna de ballet simples	1.6
		2 – 301	Barracuda	2.0
OPCIONAIS	GRUPO 1	3 – 439	Oceanita	1.9
		4 – 362	Lagostim	1.6
	GRUPO 2	3 – 311	Pontapé na lua	1.8
		4 – 360	Passeio à frente	2.1
	GRUPO 3	3 – 349	Torre	1.9
		4 – 406	Espadarte perna estendida	2.0

FIGURAS		JUVENIS		
		Nº	Nome da Figura	C.D.
OBRIGATÓRIAS		1 - 423	Ariana	2.8
		2 - 301e	Barracuda, espira 360º	2.2
OPCIONAIS	GRUPO 1	3 - 342	Garça	2.1
		4 - 115	Catalina	2.3
	GRUPO 2	3 - 355h	Marsopa, espira ascendente 180	2.4
		4 - 140	Flamingo joelho fletido	2.4
	GRUPO 3	3 - 240a	Albatroz, meia volta	2.6
		4 - 346	Cauda de peixe lateral, espargata	2.0

FIGURAS		JÚNIORES		
		Nº	Nome da Figura	C.D.
OBRIGATÓRIAS		1 – 308	Barracuda, espargata aérea	2.8
		2 – 355 g	Marsopa, ½ volta espira continua	2.8
OPCIONAIS	GRUPO 1	3 – 330c	Aurora, ½ volta rápida	3.0
		4 – 154	Londres	2.8
	GRUPO 2	3 –142	Manta Ray	2.8
		4 – 343	Borboleta	2.9
	GRUPO 3	3 – 112f	Íbis, espira continua 720º	2.8
		4– 325	Júpiter	3.2

APPENDIX VI

ELEMENTOS TÉCNICOS OBRIGATÓRIOS

REQUISITOS GERAIS

1. Salvo disposição em contrário na descrição de um elemento:
Todos os elementos ou os seus componentes devem ser executadas de acordo com os requisitos descritos no *Appendix II* e no *Appendix IV*.
Todos os elementos devem ser executados com altura e de forma controlada, em movimento uniforme com cada secção claramente definida.
2. Os elementos obrigatórios do numero 1 ao numero 5 são avaliados dentro da pontuação referente a Elementos.
3. Duração do esquema tal como referido em SS 14.1.

Recomenda-se, para maior clareza de avaliação, que os elementos obrigatórios do numero 1 ao numero 5 sejam separados por outros conteúdos.

Solo – Elementos Obrigatórios

Os elementos obrigatórios de 1 a 5 são executados de acordo com a seguinte ordem:

1. Partindo da Posição Vertical, o corpo executa uma rotação de 360º abrindo para a posição de espargata. Continuando na mesma direção, é completada mais uma rotação de 360º enquanto as pernas juntam em Vertical. Executa-se uma rotação em sentido oposto, com espira continua de 1440º (4 rotações). [CD 2.1]

2. Partindo da posição de encarpado à retaguarda com as pernas em vertical submersas, é executado uma Espargata aérea (abertura e fecho aéreos). Mantendo a máxima altura uma meia volta rápida é executada à medida que as pernas fecham em vertical seguido de uma descida em vertical rápida [CD 2.6])

3. Deslocamento no sentido da cabeça, assumindo a Perna de Ballet, de seguida da execução da Figura 150- Cavaleiro [CD 3.1].

4. Partindo da posição de Vertical, uma volta completa é executada seguida de uma espira combinada de 1080º (3 rotações) seguida de descida em vertical [CD 2.4].

5. Partindo da posição de encarpado à retaguarda com as pernas em vertical submersas, é executada uma Barracuda com espira 360º (descendente) [CD 1.9]

Dueto – Elementos Obrigatórios

Os elementos obrigatórios de 1 a 5 são executados de acordo com a seguinte ordem:

1. É executada a Figura 436 – Ciclone até à posição de vertical. É executada uma volta completa (360º - à mesma altura) enquanto uma perna baixa para a posição de vertical joelho fletido, seguida de espira continua de 1080º (3 rotações) à medida que o joelho fletido se eleva para posição vertical [CD 3.1].

2. Com um deslocamento no sentido da cabeça, uma perna é elevada diretamente para posição de perna de ballet, seguida pela outra perna para a posição de perna de ballet dupla. Mantendo a posição de perna de ballet dupla é executada uma rotação de 360º [CD 1.9].

3. Iniciando e mantendo a posição de cauda de peixe, a perna horizontal executa 2 voltas rápidas (720º de rotação). Continuando na mesma direção, a perna horizontal é elevada para a posição vertical à medida que executa uma espira continua 720º (2 rotações). (uma volta desde o fecho completo e pelos tornozelos até desaparecer. [CD 2.1]

4. Partindo da posição de encarpado à frente, as pernas elevam-se para posição de vertical. Meia volta é executada (à mesma altura) seguida de uma rotação de 180º para abertura de espargata. É executado um passeio à frente. [CD 2.8].

5. Partindo da posição de encarpado à retaguarda, com pernas na vertical, é executada a Figura 301c - Barracuda com meia volta rápida [CD2.4].

O esquema deve conter uma elevação ou um arremesso e tal pode ser efectuado em qualquer momento do esquema.

Com exceção da apresentação do cais, da elevação ou do arremesso, todos os elementos requeridos e outros suplementares devem ser executados simultaneamente e orientados na mesma direção. Ações em espelho não são permitidas.

Equipa – Elementos Obrigatórios

Os elementos obrigatórios de 1 a 5 são executados de acordo com a seguinte ordem:

1. Partindo da posição de encarpado à retaguarda submerso com as pernas em vertical, executa-se a figura 301 – Barracuda. [CD 1.8]

2. É executada a Figura 435 – Nova, até à posição arqueada de joelho fletido à superfície. Uma rotação de 360º é executada à medida que as pernas se elevam para a posição de vertical, seguida de uma espira continua de 720º (2 rotações) [CD 2.4].

3. Partindo da posição de encarpado à frente, as pernas são elevadas para vertical. Uma volta completa é executada. As pernas baixam e assumem a posição de espargata. É executado um passeio à frente. [CD 2.9].

4. Partindo da posição de encarpado à retaguarda submerso com as pernas em vertical é executada a figura 308- Barracuda espargata aérea. [CD 2.5].

5. Sequência de pernas de ballet em deslocamento. Iniciando em Posição básica dorsal, com deslocamento no sentido da cabeça é executada uma perna de ballet. A perna horizontal flete para posição de flamingo e então eleva-se para perna de ballet dupla.[CD 1.7]

O esquema deve conter um arremesso em posição vertical (ou seja a nadadora arremessada deve sair com a cabeça primeiro) e uma ação em cadência de braços ou pernas. Estes podem ser executados em qualquer momento do esquema.

Com exceção da apresentação do cais, entrada, arremesso, e cadências todos os elementos (requeridos e outros suplementares) devem ser executados simultaneamente e orientados na mesma direção por todos os elementos da equipa. Variações nas propulsões e direções são permitidas apenas durante as mudanças de formações do esquema e ações subaquáticas. Ações em espelho não são permitidas.

APPENDIX VII

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS FINA PARA OS ESQUEMAS HIGHLIGHT

REQUISITOS GERAIS

1. Podem ser adicionados outros conteúdos.
2. Duração do esquema descrita em SS 14.1
3. Elementos obrigatórios podem ser realizados em qualquer ordem.

Elementos Obrigatórios HIGHLIGHT

1. Um mínimo de 4 movimentos acrobáticos
2. Uma ação interligada ou entrelaçada.
3. Um movimento em flutuação para dar um efeito caleidoscópico.