

# Regras de Nado Artístico Masters

(2017 – 2021)

*Traduzida por Suzanne Bunn*

## GERAL

Os eventos de Masters devem promover as habilidades desportivas, amizade, compreensão e competição através da Natação (SW), Saltos Ornamentais (DV), Nado Artístico (AS), Pólo Aquático (WP) e Natação em Águas Abertas (OW) entre os competidores, com uma idade mínima de 25 anos. (Nota: exceção no MWP 1.3).

As regras técnicas para as diferentes disciplinas (SW, OW, DV, WP e AS) do Regulamento FINA devem ser seguidas com as exceções mencionadas nesta parte de Regras Masters.

## REGRAS DE NADO ARTÍSTICO MASTERS (MAS)

As Regras de Nado Artístico (AS) da Parte VII do Manual FINA, aplicam-se a todos os Masters de Nado Artístico, exceto pelo seguinte:

### MAS 1 Grupos de Idade

**MAS 1.1** Solo: 25 - 29, 30-39, 40-49, 50-59, 60 - 69, 70-79, 80 e maiores.

**MAS 1.2** Dueto: 25 -29, 30-39, 40-49, 50-59, 60 - 69, 70-79, 80 e maiores, com a idade determinada pela idade média dos competidores.

**MAS 1.3** Dueto Misto: 25 - 29, 30 - 39, 40 - 49, 50 - 50, 60 - 69, 70 - 79 e 80 e maiores, com a idade determinada pela idade média dos competidores.

**MAS 1.4** Equipe: 25 -34, 35-49, 50-64, 65 e maiores, com a idade determinada pela idade média dos competidores.

**MAS 1.5** Equipe Livre Combinada (Combo): 25 - 39; 40 - 64, 65 e maiores, com a idade determinada pela idade média dos competidores.

**MAS 1.6** A idade média dos competidores em uma rotina deve ser determinada pela adição das idades dos nadadores reais, dividindo pelo número de nadadores (não incluindo as reservas) e descartando qualquer fração

# Regras de Nado Artístico Masters

(2017 – 2021)

*Traduzida por Suzanne Bunn*

resultante ou decimal. (Por exemplo, se a idade média de uma equipe for 49.833, eles nadariam na faixa etária de 35 a 49 anos).

## **MAS 2**      **Eventos**

**MAS 2.1**      Os eventos de Nado Artístico Masters são: Solo, Dueto, Dueto Misto, Equipe e Equipe Livre Combinada. Solos Técnico e Livre juntos constituem um evento. Da mesma forma, os Duetos Técnico e Livre juntos são um evento, o Dueto Misto Técnico e Livre juntos são um evento e a Equipe Técnica e Livre juntas são um evento. A Equipe Livre Combinada (Combo) por si só é um evento.

**MAS 2.2** O programa de um Campeonato Masters de Nado Artístico deve conter: Rotinas Técnicas, Rotinas Livres e Rotina Livre Combinada (Combo).

### **MAS 2.2.1** Rotina Técnica

As Rotinas Técnicas de Solo, Dueto, Dueto Misto e Equipe deverão ser realizados com os elementos obrigatórios selecionados pelo Comitê de Masters da FINA a cada quatro (4) anos, submetidos e aprovados pelo Bureau da FINA. As Rotinas Técnicas devem incluir todos os elementos obrigatórios. A Seleção musical é opcional e pode ser a mesma que a usada na rotina livre.

### **MAS 2.2.2** Rotina Livre:

As Rotinas Livres serão compostas por Solo, Dueto, Dueto Misto e Combo. Não há restrições quanto à escolha de músicas, elementos ou coreografia.

## **MAS 3**      **Competidores**

**MAS 3.1** Competidores em Dueto, Dueto Misto, Equipe e Combo devem representar o mesmo clube.

**MAS 3.2**      As equipes devem ser constituídas por um mínimo de quatro (4) e um máximo de oito (8) nadadores. O Combo deve ser constituído de um mínimo de quatro (4) e um máximo de dez (10) nadadores.

# Regras de Nado Artístico Masters

(2017 – 2021)

*Traduzida por Suzanne Bunn*

## **MAS 4**      **Regras Técnicas das Rotinas Masters de Nado Artístico**

### **MAS 4.1**      Tempo limite para as rotinas

O tempo limite para as Rotinas Técnicas e Livre incluem dez (10) segundos para os movimentos de borda.

<b>MAS 4.1.1</b>	Solo Técnico	1 min e 30 segundos
	Solo Livre	2 min e 30 segundos
<b>MAS 4.1.2</b>	Dueto Técnico	1 min e 40 segundos
	Dueto Livre	3 min
<b>MAS 4.1.3</b>	Dueto Misto Técnico	1 min e 40 segundos
	Dueto Misto Livre	3 min
<b>MAS 4.1.4</b>	Equipe Técnica	1 min e 50 segundos
	Equipe Livre	4 min
<b>MAS 4.1.5</b>	Combo	4 min
<b>MAS 4.1.6</b>	Não há um tempo mínimo limite.	
<b>MAS 4.1.7</b>	Tempo limite máximo: Haverá uma tolerância de quinze (15) segundos adicionais, além do previsto para as rotinas técnicas, livres e combo.	

**MAS 4.2**      O tamanho da piscina de competição deverá ser de 25X20 metros e um mínimo de 2,5m de profundidade.

**MAS 4.3**      O uso de óculos de natação é permitido.

# Regras de Nado Artístico Masters

(2017 – 2021)

*Traduzida por Suzanne Bunn*

## ANEXO 1 ELEMENTOS FINA PARA ROTINAS TÉCNICAS MASTER

### REGRA GERAL

**Elementos suplementares podem ser adicionados.**

1. Salvo disposto em contrário na descrição de um elemento:

- Todas as figuras ou suas partes devem ser executadas de acordo com as regras descritas neste anexo.
- Todos os elementos devem ser executados com altura e controle, em movimento uniforme, com cada parte claramente definida.

2. Tempos de rotina como descrito em **MAS 4.1**

3. A sunga/maiô deve ser preta e o competidor deve usar uma touca branca.

### ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS DE SOLO

Os elementos de 1 a 5 **DEVEM** ser realizados na ordem listada.

O elemento 6 pode ser realizado em qualquer momento durante a rotina.

**1. RABO DE PEIXE** – partindo de uma **Posição de Frente**, uma **posição de Carpada à Frente** é assumida; uma das pernas se eleva para uma **Posição de Rabo de Peixe**, a segunda perna é elevada para uma **Posição Vertical** (a finalização é livre).

**2. POSIÇÃO DE ABERTURA** – seguida por um *passo à frente* ou um *passo atrás*.

**3. PARAFUSO 180°** – partindo de uma **Posição Vertical com Joelho Flexionado** (Garça), um *Parafuso de 180°* é executado ao mesmo tempo que a perna flexionada se estende para uma **Posição Vertical** nos tornozelos, seguido de uma submersão.

**4. COMBINAÇÃO DE CANCÃ DESLOCANDO** – Iniciando em uma **Posição de Costas**, incluir 2 quaisquer das seguintes posições – **Posição de Joelho Flexionado (veleiro), direita; Posição de Joelho Flexionado (veleiro), esquerda; Cancã, esquerda; Cancã, direita; Posição de Flamingo, esquerda; Posição de Flamingo, direita; Cancã Duplo.**

# Regras de Nado Artístico Masters

(2017 – 2021)

*Traduzida por Suzanne Bunn*

**5. BARRACUDA JOELHO FLEXIONADO** – Partindo de uma **Posição Carpada Atrás** com as pernas perpendiculares e os dedos dos pés logo abaixo da superfície, um *Impulso* é executado com um dos pés deslizando pela parte interna da outra perna para assumir uma **Posição Vertical com o Joelho Flexionado** (garça). Uma *Descida de Vertical* na **Posição de Vertical com Joelho Flexionado** é realizada na mesma velocidade do *Impulso*.

**6. DUAS (2) FORMAS DE PROPULSÃO** – Deslocamento lateral e/ou frontal em Pernada Alternada deve estar incluído (braçada facultativa)

## ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS DE DUETO

Os elementos de 1 a 5 **DEVEM** ser realizados na ordem listada.

Os elementos 6 a 7 podem ser realizados em qualquer momento durante a rotina.

**Para as rotinas de Duetto os Elementos de 1 a 6 são como os de Solo descritos acima.**

**7. MOVIMENTO CONECTADO** – Onde os nadadores estão conectados (se tocando) de alguma maneira para executar o que segue:

- Uma híbrida conectada, ou uma flutuação conectada ou uma braçada conectada.
- O movimento deve ser executado simultaneamente. Movimentos espelhados são permitidos.
- Levantadas empilhadas, alçadas, plataformas e arremessos, não estão permitidos.

Com exceção dos **MOVIMENTOS DE BORDA** e **MERGULHO**, e como já citado no **MOVIMENTO CONECTADO**, todos os elementos, obrigatórios e suplementares, **DEVEM** ser executados simultaneamente e voltados para a mesma direção por ambos os nadadores. Variações de propulsão e direção são permitidos durante as trocas de formação.

# Regras de Nado Artístico Masters

(2017 – 2021)

*Traduzida por Suzanne Bunn*

## **ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS DE EQUIPE**

Os elementos de 1 a 5 **DEVEM** ser realizados na ordem listada.

Os elementos 6 a 9 podem ser realizados em qualquer momento durante a rotina.

**Para as rotinas de Equipe os Elementos de 1 a 7 são como os de Dueto descritos acima.**

**8. AÇÃO EM CADEIA (SEQUÊNCIA)** – Movimentos idênticos executados sequencialmente, um por um, por todos os membros da equipe. Quando mais de uma sequência for executada, elas devem ser consecutivas e não separadas por outro elemento suplementar ou obrigatório. Uma segunda sequêncai pode começar antes da primeira ação ser completada por todos os membros da equipe, mas cada membro da equipe deve fazer a ação completa de cada sequência.

**9. FORMAÇÕES** - devem mostrar um círculo e uma linha reta. Elementos podem ser executados durante a formação do círculo ou da linha reta.

Com exceção dos **MOVIMENTOS DE BORDA, MERGULHO, SEQUÊNCIA**, e como já citado no **MOVIMENTO CONECTADO**, todos os elementos, obrigatórios e suplementares, **DEVEM** ser executados simultaneamente e voltados para a mesma direção por todos os nadadores. Durante a execução do círculo, os nadadores não precisam estarna mesma direção. Variações de propulsão e direção são permitidos durante as trocas de formação. Ações espelhadas não são permitidas, exceto na descrição dos elementos.