

## Elementos estabelecidos para as provas dos escalões Junior e Absoluto

(estabelecido pela *World Aquatics*)

Todos os esquemas Livres têm de incluir uma declaração de cada família (excepto Conexões nas provas de Solos).

Nos híbridos livres podem ser realizados, no máximo, 5 declarações por família por híbrido, com um máximo de 3 declarações de cada técnica.

Todos os híbridos livres do escalão **Junior** terão limite de 25" de tempo de apneia.

Provas Junior e Absolutas	Tempo (+/- 5")	Nº de elementos requeridos	Descrição
<b>Solo Técnico</b>	2'00"	<b>6</b>	- 5 TREs - 1 híbrido livre
<b>Solo Livre</b>	2'15"	<b>6</b>	- 6 híbridos livres
<b>Dueto Técnico</b>	2'20"	<b>7</b>	- 5 TREs - 1 híbrido livre - 1 acro-pair (à escolha)
<b>Dueto Técnico Misto</b>	2'20"	<b>7</b>	- 3 TREs - 1 híbrido livre - 1 híbrido requerido (deve conter apenas 1 declaração da família T e 2 declarações diferentes da família C) - 2 acro-pair (à escolha, mas diferentes) - declarar <b>3</b> conexões sustentadas à superfície ("SuCon"), com deslocamento $\geq 1\text{m}$ ou rotação $\geq 180^\circ$
<b>Dueto Livre</b>	2'45"	<b>8</b>	- 6 híbridos livres - 2 acro-pair (à escolha, mas diferentes)
<b>Dueto Livre Misto</b>	2'45"	<b>7</b>	- 4 híbridos livres - 3 acro-pair (à escolha, mas diferentes) - declarar, pelo menos, <b>4</b> conexões sustentadas à superfície ("SuCon"), com deslocamento $\geq 1\text{m}$ ou rotação $\geq 180^\circ$
<b>Equipa Técnica</b>	2'50"	<b>8</b>	- 5 TREs - 2 híbridos livres (um deles tem de incluir uma ação em cadência) - 1 acro de equipa (DD máxima = 3.0, incluindo o valor da <i>Base Mark</i> ) - pode incluir, no máximo, <b>1</b> círculo
<b>Equipa Livre</b>	3'30"	<b>9</b>	- 6 híbridos livres - 3 acros de equipa (à escolha, mas sem repetir a mesma acrobacia) *
<b>Acrobático</b>	3'00	<b>7</b>	- 7 acrobacias (pelo menos 1 de cada grupo A, B, C e P): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ máximo 2 acrobacias por grupo</li> <li>▪ não se pode repetir a mesma acrobacia *</li> </ul>

\* Não se poder repetir a mesma acrobacia significa que:

**Grupo A** – não se pode repetir a mesma posição(ões) (como P1 ou P2), à exceção do bónus da terceira posição;

**Grupo B** – não se pode repetir a mesma construção nem o mesmo tipo de agarre/ conexão (*grip*);

**Grupo C** – não se pode repetir a mesma construção;

**Grupo P** – não se pode repetir a mesma construção nem o mesmo tipo de agarre/ conexão (*grip*), nem repetir a mesma posição(ões) (como P1 ou P2), à exceção do bónus da terceira posição, nem repetir os mesmos bónus.

## Elementos estabelecidos para as provas do escalão Juvenil

(adaptação ao estabelecido pela *World Aquatics*)

Todos os esquemas têm de incluir uma declaração de cada família (excepto Conexões nas provas de Solos).

Nos híbridos livres podem ser realizados, no máximo, 5 declarações por família por híbrido, com um máximo de 3 declarações de cada técnica.

Provas Juvenis	Tempo (+/- 5'')	Nº de elementos requeridos	Descrição
<b>Solo Livre</b>	2'00''	<b>5</b>	- <b>4</b> híbridos livres (DD máxima = 7.5, incluindo o valor da <i>Base Mark</i> ) - <b>1</b> híbrido criativo *
<b>Dueto Livre</b>	2'30''	<b>6</b>	- <b>5</b> híbridos livres (DD máxima = 7.5, incluindo o valor da <i>Base Mark</i> ) - <b>1</b> acro-pair
<b>Dueto Livre Misto</b>	2'30''	<b>5</b>	- <b>3</b> híbridos livres (DD máxima = 7.5, incluindo o valor da <i>Base Mark</i> ) - <b>2</b> acro-pair (à escolha, mas diferentes) - declarar, pelo menos, <b>3</b> conexões sustentadas à superfície ("SuCon"), com deslocamento $\geq 1\text{m}$ ou rotação $\geq 180^\circ$
<b>Equipa Livre</b>	3'00	<b>8</b>	- <b>4</b> híbridos livres (DD máxima = 6.0, incluindo o valor da <i>Base Mark</i> ) - <b>1</b> híbrido criativo * - <b>3</b> acros de equipa (à escolha, mas sem repetir a mesma acrobacia e dentro dos limites de segurança) **
<b>Combinado</b>	3'00	<b>9</b>	- <b>4</b> acros de equipa (à escolha, mas sem repetir a mesma acrobacia e dentro dos limites de segurança) ** - <b>1</b> híbrido livre de Solo (DD máxima = 7.5, incluindo o valor da <i>Base Mark</i> ) - <b>1</b> híbrido livre de Dueto (DD máxima = 7.5, incluindo o valor da <i>Base Mark</i> ) - <b>2</b> híbridos livres de Equipa (mínimo 4 atletas; DD máxima = 6.0, incluindo o valor da <i>Base Mark</i> ) - <b>1</b> híbrido criativo de Equipa (mínimo 4 atletas) * - não poderão ser executados Elementos simultaneamente

\* **Híbrido Criativo:** não é declarado nenhum código (nem famílias nem bónus) e a sua DD = 1.

**\*\* Limites de segurança:** os elementos acrobáticos não poderão ter uma DD superior à DD total/ máxima:

<b>JUVENIS</b>	<b>DD da acro</b>	<b>Valor da <i>Base Mark</i></b>	<b>DD total/ máxima</b>
<b>Grupo A</b>	2.2	0.5	2.7
<b>Grupo B</b>	2.3	0.5	2.8
<b>Grupo C</b>	2.3	0.5	2.8
<b>Grupo P</b>	2.5	0.5	3.0

## Elementos estabelecidos para as provas do escalão Infantil

(adaptação ao estabelecido pela *World Aquatics*)

Todos os esquemas têm de incluir uma declaração de cada família (excepto Conexões nas provas de Solos).

Nos híbridos livres podem ser realizados, no máximo, 5 declarações por família por híbrido, com um máximo de 3 declarações de cada técnica.

Provas Infantis	Tempo (+/- 5'')	Nº de elementos requeridos	Descrição
<b>Solo Livre</b>	2'00''	<b>4</b>	- <b>3</b> híbridos livres (DD máxima = 4.5, incluindo o valor da <i>Base Mark</i> ) - <b>1</b> híbrido criativo *
<b>Dueto Livre</b>	2'30''	<b>5</b>	- <b>3</b> híbridos livres (DD máxima = 4.5, incluindo o valor da <i>Base Mark</i> ) - <b>1</b> híbrido criativo * - <b>1</b> acro-pair
<b>Dueto Livre Misto</b>	2'30''	<b>5</b>	- <b>3</b> híbridos livres (DD máxima = 4.5, incluindo o valor da <i>Base Mark</i> ) - <b>2</b> acro-pair (à escolha, mas diferentes) - declarar, pelo menos, <b>3</b> conexões sustentadas à superfície ("SuCon"), com deslocamento $\geq 1\text{m}$ ou rotação $\geq 180^\circ$
<b>Equipa Livre</b>	3'00''	<b>7</b>	- <b>3</b> híbridos livres (DD máxima = 4.0, incluindo o valor da <i>Base Mark</i> ) - <b>1</b> híbrido criativo * - <b>3</b> acros de equipa (à escolha, mas sem repetir a mesma acrobacia e dentro dos limites de segurança) **
<b>Combinado</b>	3'00''	<b>8</b>	- <b>3</b> acros de equipa (à escolha, mas sem repetir a mesma acrobacia e dentro dos limites de segurança) ** - <b>1</b> híbrido livre de Solo (DD máxima = 4.5, incluindo o valor da <i>Base Mark</i> ) - <b>1</b> híbrido livre de Dueto (DD máxima = 4.5, incluindo o valor da <i>Base Mark</i> ) - <b>2</b> híbridos livres de Equipa (mínimo 4 atletas; DD máxima = 4.0, incluindo o valor da <i>Base Mark</i> ) - <b>1</b> híbrido criativo de Equipa (mínimo 4 atletas) * - não poderão ser executados Elementos simultaneamente

\* **Híbrido Criativo:** não é declarado nenhum código (nem famílias nem bónus) e a sua DD = 1.

**\*\* Limites de segurança:** os elementos acrobáticos não poderão ter uma DD superior à DD total/ máxima:

<b>INFANTIS</b>	<b>DD da acro</b>	<b>Valor da <i>Base Mark</i></b>	<b>DD total/ máxima</b>
<b>Grupo A</b>	2.0	0.5	2.5
<b>Grupo B</b>	2.1	0.5	2.6
<b>Grupo C</b>	2.1	0.5	2.6
<b>Grupo P</b>	2.3	0.5	2.8

**Limitações à tabela da dificuldade para o escalão Infantil:**

<b>Famílias</b>	<b>Níveis permitidos</b>
<i>Thrusters</i> (T)	Básico até nível 5
Espiras (S)	Básico até nível 2
Rotações (R)	Básico até nível 2
Peso aéreo (A)	Básico até nível 7
Flexibilidade (F)	Básico até nível 7
Conexões (C)	Básico até nível 6

**Penalizações para a Sincronização no escalão Infantil:**

Erro pequeno	0.1 pontos
Erro óbvio	0.5 pontos
Erro maior	1.5 pontos

**Fatorização de híbridos do escalão Infantil**

Nenhum híbrido de equipa (livre ou criativo) será fatorizado se não for executado por todos os atletas constituintes do esquema. Em ambos os casos, o número mínimo de executantes será de 4 atletas.