



● Mariana Ohata, 28, conseguiu resultado expressivo na Copa do Mundo de Triathlon, etapa de Des Moines, nos EUA. Após fazer uma prova de recuperação, ela garantiu o terceiro lugar. A atleta chega forte para o Pan do Rio.

● Confirmado o último integrante da equipe que disputa o tiro com arco nos Jogos Pan-americanos do Rio de

Janeiro. Trata-se de Marco Antonio Bortoloto, que se junta a Leonardo Lacerda, Fábio Emilio, Sarah Nikitin, Petra Ruocco e Fátima Rocha.

● A seleção brasileira sub-17, que representa o país no Pan, disputa torneio com mais sete países. Após duas rodadas, é líder com uma vitória sobre a Coreia do Sul e um empate com Gana.

● Faltando poucos dias para o início do Pan-americano do Rio, a equipe brasileira de saltos ornamentais viajou nesta segunda-feira para a cidade alemã de Rostock, na Alemanha, para disputar a última etapa do Grand Prix da modalidade. A competição encerra a preparação dos saltadores antes do Rio-2007.

● A briga promete. O cavaleiro Vítor

Alves Teixeira ganhou liminar na Justiça Comum para ficar com o lugar de Pedro Veniss na equipe brasileira do Pan. A Confederação Brasileira de Hipismo pode recorrer.

● O Brasil terá reforço importante no futebol feminino para o Pan. Nota no site oficial da competição garante que a meio-campista Marta, eleita melhor do mundo pela Fifa em 2006, tem presença assegurada no Rio de Janeiro.

NADO SINCRONIZADO - 25 A 28 DE JULHO

Para Brasil, bronze é o limite



EQUIPE brasileira do NADO participou de vários torneios de olho no Pan

O Brasil não tem muita tradição no nado sincronizado e o máximo que conseguiu foram quatro medalhas de bronze desde que a modalidade passou a integrar os Jogos Pan-americanos, em 1955, na Cidade do México. As conquistas vieram nos duetos, com as gêmeas Carolina e Isabela de Moraes em Winnipeg 1999 e em Santo Domingo 2003, onde o país também conquistou uma de suas medalhas por equipes. A outra foi obtida no Pan de São Paulo, em 1963. No Rio 2007, a expectativa brasileira é buscar mais duas medalhas, ambas de bronze. E a explicação é simples. Das quatro maiores potências mundiais, duas estão nas Américas: Estados Unidos e Canadá. As outras são Rússia e Japão. No último Pan-Americano, por exemplo, as norte-americanas ficaram com as duas medalhas de ouro da competição e Canadá com as duas pratas.

PROVAS

Dueto e equipes

REGRAS

O nado sincronizado consiste em fazer o maior número de movimentos na piscina (com três metros de profundidade) com um grau de dificuldade maior e mantendo a sincronia. Assim como nos saltos ornamentais ou na patinação artística, os critérios são subjetivos e a avaliação é dada por sete jurados. A equipe que obtiver a maior nota será a vencedora.

A competição é dividida em duas partes (rotina técnica e livre). Na primeira, a equipe (formada por oito pessoas) ou o dueto têm de fazer movimentos obrigatórios, em que 50% da nota é resultado da técnica e da precisão nos movimentos e a outra metade, da impressão artística. No dueto, o tempo é de 2min20, trinta segundos a menos que na disputa por equipes.

Na rotina livre, as equi-

pes ou os duetos têm liberdade para executar movimentos. Não há manobras obrigatórias. A divisão da nota é a mesma da rotina técnica, enquanto o tempo é de 3min30 para o dueto e 5 minutos para a equipe. Nesta modalidade, não é permitida a participação de homens e as atletas não podem tocar os pés no fundo da piscina, sob o risco de perder pontos.

FORMATO

As nove equipes realizam a rotina livre e a técnica, e a equipe que obtiver melhor média conquista a medalha de ouro. Já nos duetos, a competição é dividida em duas etapas. Os 24 duetos

disputam a fase eliminatória e os 12 melhores avançam para a final. Nas duas, é realizada a rotina técnica e livre, e as duas notas são somadas e retirada a média.

Para obter a maior nota possível, as competidoras precisam fazer movimentos novos, com grau de dificuldade maior e com sincronia, além de utilizar boa parte da piscina de 25m de largura por 30m de comprimento. Cinco dos jurados são responsáveis por avaliar a performance geral, outro analisa a parte técnica e o último é responsável pela impressão artística.

LOCAL

Centro Aquático Nacional

ESTÃO NO PAN

DUETO - Lara Teixeira e Caroline Hildebrandt

PRÉ-CLASSIFICADAS

EQUIPE - Gláucia Souza, Nayara Figueira, Julia Franco, Michelle Frota, Pamela Nogueira, Giovana Stephan, Beatriz Feres e Branca Feres

NATAÇÃO - 16 A 22 DE JULHO

RECORDE - No Pan realizado em 2003 a equipe brasileira teve sua melhor performance. Superação no Rio é o desafio

Santo Domingo é a referência

O Brasil chega para o Rio 2007 com boas chances de ampliar o número de medalhas. Embora os americanos sejam a grande força da natação, existe a possibilidade de parte de seus atletas de elite ficarem fora da competição, o que aumenta as chances da equipe nacional. Hoje o principal nome da natação brasileira é Thiago Pereira (foto), que deve brigar por pelo menos quatro pódios. Para recordar, a década de ouro da natação brasileira no Pan foi a de 90, que marcou o surgimento de Gustavo Borges, o maior medalhista brasileiro na história do Pan. Entretanto, a melhor participação se deu em 2003, em Santo Domingo.

PROVAS

50m livre (masc. e fem.), 100m livre (masc. e fem.), 200m livre (masc. e fem.), 400m livre (masc. e fem.), 800m livre (fem.), 1.500m livre (masc.), 100m peito (masc. e fem.), 200m peito (masc. e fem.), 100m costas (masc. e fem.), 200m costas (masc. e fem.), 100m borboleta (masc. e fem.), 200m borboleta (masc. e fem.), 200m medley (masc. e fem.), 400m medley (masc. e fem.), revezamento 4x100m livre (masc. e fem.), revezamento 4x200m livre (masc. e fem.), revezamento 4x100m medley (masc. e fem.)

REGRAS

As provas são disputadas em uma piscina de 50m de comprimento por 3m de profundidade. A piscina é dividida em dez raias, sendo que as duas extremidades não são utilizadas. Os atletas podem queimar uma largada e o objetivo é completar o percurso no menor tempo possível.

A natação é dividida em quatro estilos. No livre, pode ser usado qualquer tipo de nado, exceção feita ao medley, em que é necessário nadar o estilo crawl. No nado costas, o atleta pode fazer um movimento de rotação nas costas que não exceda 90° na horizontal. O competidor deve manter sempre uma parte do

corpo sobre a superfície, a não ser nos últimos 15 metros antes da virada.

O nado peito é o mais complexo, unindo a perfeita movimentação das pernas e dos braços. As atletas têm de mover as duas mãos ao mesmo tempo, assim como o movimento das pernas. Se o nadador não mantiver a sincronia, ele será desclassificado, assim como se ele fizer a virada com apenas uma das mãos. No nado borboleta os nadadores também precisam fazer um movimento simultâneo das pernas, enquanto os ombros têm de estar sempre na altura da água.

FORMATO

Cada prova depende do número de participantes. Nas que reúnem muitos nadadores, haverá três fases. A primeira terá todos os inscritos, sendo que os 16 melhores classificam-se para as semifinais. Nesta fase, os atletas

ESTÃO NO PAN

FEMININO - Daiene Dias, Fabíola Molina, Flávia Delaroli, Fernanda Alvarenga, Gabriella Silva, Joanna Maranhão, Larissa Cieslak, Lilian Cerroni, Manuella Lyrio, Mariana Katsuno, Monique Ferreira, Nayara Ribeiro, Paula Baracho Ribeiro, Poliana Okimoto, Rebeca Gusmão, Tatiane Sakemi, Tatiana Lemos, Veruska Clednev e Michele Lenhardt

MASCULINO - Armando Negreiros, César Cielo, Diogo Yabe, Eduardo Deboni, Felipe May Araújo, Felipe Lima, Fernando Silva, Gabriel Mangabeira, Henrique Barbosa, Kaio Márcio de Almeida, Leonardo Guedes, Lucas Salatta, Luiz Rogério Arapiraca, Nicholas Santos, Nicholas Oliveira, Rodrigo Castro e Thiago Pereira.

são divididos em duas baterias e os oito melhores passam à final.

Já em outros eventos (casos de provas mais longas, como os 800m livre fem. e os 1.500m livre masc.), não há a semifinal. Todos os atletas disputam a primeira fase e os oito melhores tempos decidem a medalha.

CLASSIFICAÇÃO

Cada país pode mandar o máximo de 52 atletas para a natação (26 homens e 26 mulheres), sendo que o número máximo de participante está limitado a 256.

LOCAL

Centro Aquático Nacional



PÓLO AQUÁTICO 17 A 26 DE JULHO

Meta é ficar entre os três no Rio 2007

O Brasil corre por fora na disputa entre Estados Unidos, principal força no masculino e Canadá, favorito entre as mulheres. Os americanos são os mais fortes entre, favoritos no Pan. As canadenses são favoritas no torneio feminino. Assim, a equipe nacional deve brigar com Cuba pelo bronze.

PROVAS

Masculino e feminino

REGRAS

Imagine um futebol dentro da piscina. Este é o pólo aquático. Com seis jogadores e um goleiro em cada time, o objetivo da equipe é marcar o maior número de gols. Assim como no futebol, o pólo aquático tem escanteio, cobrança de pênalti e falta, mais uma série de regras para evitar, principalmente, o violento jogo de contato embaixo d'água.

As equipes são dispostas em uma piscina com 30m x 20m (homens) e 25m x 17m (mulheres). O jogo é dividido em quatro períodos de sete minutos cada, com um intervalo de dois minutos a cada quarto. Os jogadores são proibidos de tocar nas laterais e no fundo da piscina, assim como de pegar a bola com as duas mãos, exceção feita ao goleiro.

Como no basquete, os times têm um tempo máximo de posse de bola de 35 segundos em que devem dar o chute ao gol. Em caso de empate, há prorrogação de dois tempos com três minutos cada. Se persistir a igualdade, a decisão vai para a morte súbita e quem marcar primeiro leva a vitória. Mas esta regra do empate só será válida na fase final.

FORMATO

Segundo a assessoria da CBDA, responsável pelo evento, a forma de disputa ainda depende do número de inscritos para a competição.

LOCAL

Parque Aquático Júlio De-lamare

ESTÃO NO PAN

FEMININO - Manuela Canetti e Tess Oliveira (goleiras), Ana Carolina Vasconcelos, Cecília Canetti e Viviane Costa (marcadoras), Marina Canetti e Luiza Carvalho (centros), Andréa Henriques, Camila Pedrosa, Catherine Amanda, Fernanda Lissoni, Flavia Fernandes e Melina Teno (atacantes)

MASCULINO - André Cordeiro "Pará" e Luis Maurício (goleiros), Felipe Franco "Mega", Felipe Silva "Charuto", Leandro Machado "Flipper" e Vicente Henrique (marcadores), Bruno Nolasco, Gabriel Reis e Lucas Vitta (centros), André Raposo "Quito", Daniel Mameri, Erik Seegerer e Roberto Seabra (atacantes)