

---

# MANUAL DE NATACION SINCRONIZADA 2009 – 2013

---



---

**REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA  
DE NATACIÓN**  
Revisado 01-10-2011

---

## Contenido

PRESENTACION Y SALUDOS .....	10
SECCION I Información General para Jueces .....	11
A. LISTA DE JUECES FINA DE NATACION SINCRONIZADA .....	12
B. LA EVALUACIÓN DE JUECES .....	14
C. PROCEDIMIENTOS PARA LOS JUECES EVALUADORES DE NATACION SINCRONIZADA FINA .....	18
D. SELECCION DE JUECES .....	19
E. PASOS RECOMENDADOS PARA CONVERTIRSE EN JUEZ .....	20
E. ETICA EN LA NATACION SINCRONIZADA .....	24
F. FORMULARIOS .....	26
SECCION II Figuras.....	34
A. JUZGAR FIGURAS .....	35
1. REGLAMENTO FINA PARA JUZGAR FIGURAS .....	35
2. CRITERIOS PARA JUZGAR FIGURAS .....	37
3. PRINCIPIOS BASICOS PARA JUZGAR FIGURAS .....	39
4. ESCALA AMPLIADA DE PUNTUACION PARA FIGURAS .....	41
B. IDENTIFICAR LA DIFICULTAD EN FIGURAS .....	43
1. TABLAS DE TRANSICIÓN.....	43
2. GRUPO DE FIGURAS FINA 2005-2009 .....	50
GRUPO OBLIGATORIO:.....	51
1. 313. KIP ESPAGAT CERRANDO 180º .....	51
2. 112f. IBIS GIRO CONTÍNUO (720º).....	52
GRUPOS OPCIONALES: Grupo 1:.....	53
3. 336. GAVIATA ABIERTA 180º .....	53
4. 436. CICLÓN .....	54
GRUPOS OPCIONALES: Grupo 2:.....	55
3. 355b. MARSOPA GIRO COMPLETO .....	55
4. 150. CABALLERO .....	56
GRUPOS OPCIONALES: Grupo 3:.....	57
3. 307. PEZ VOLADOR .....	57
4. 115c CATALINA TWIRL .....	58
GRUPOS DE FIGURAS FINA CATEGORÍA GRUPO DE EDAD 13, 14 y 15 años (INFANTIL) .....	59
GRUPO OBLIGATORIO:.....	59

1. 420. PASEO DE ESPALDA.....	59
2. 355e MARSOPA TIRABUZÓN 360º.....	60
GRUPOS OPCIONALES: Grupo 1:.....	61
3. 342. GARZA .....	61
4. 311a KIP MEDIO GIRO.....	62
GRUPOS OPCIONALES: Grupo 2:.....	63
3. 240. ALBATROS .....	63
4. 345 CONTRACATALINA .....	64
GRUPOS OPCIONALES: Grupo 3:.....	65
3. 301d BARRACUDA TIRABUZÓN 180º.....	65
4. 140 FLAMENCO RODILLA DOBLADA .....	66
GRUPOS DE FIGURAS FINA CATEGORÍA GRUPO DE EDAD 12 AÑOS Y MENORES (ALEVÍN).....	67
GRUPO OBLIGATORIO:.....	67
1. 101 PIERNA DE BALLET SIMPLE .....	67
2. 360 PASEO DE FRENTE.....	68
GRUPOS OPCIONALES: Grupo 1:.....	69
3. 321. MORTAL SUBMARINO.....	69
4. 315. KIPNUS .....	70
GRUPOS OPCIONALES: Grupo 2:.....	71
3. 355 MARSOPA.....	71
4. 401 PEZ ESPADA.....	72
GRUPOS OPCIONALES: Grupo 3:.....	73
3. 344 NEPTUNO .....	73
4. 301 BARRACUDA.....	74
NUEVAS FIGURAS FINA 2009-2013.....	75
FIGURA 142 Manta Raya.....	76
FIGURA 241 GOELAND .....	77
FIGURA 315b VARIANTE DE KIPNUS .....	78
FIGURA 316 KIP RODILLA DOBLADA .....	79
FIGURA 326 LAGUNA .....	80
FIGURA 362 PRAWN EN SUPERFICIE.....	81
FIGURA 363 SALTO DE AGUA.....	82

FIGURA 437 OCEANEA .....	83
3. Análisis de las Posiciones Básicas .....	84
PB 1 Posición Estirada de Espalda.....	84
PB 2 Posición Estirada de Frente .....	85
PB 3 Posición Pierna de Ballet .....	86
PB 4 Posición de Flamenco.....	87
PB 5 Posición Pierna de Ballet Doble.....	88
PB 6 Posición Vertical.....	89
PB 7 Posición de Grúa .....	90
PB 8 Posición Cola de Pez.....	90
PB 9 Posición Encogida.....	91
PB 10 Posición Carpa de Frente .....	91
PB 11 Posición Carpa de Espalda.....	92
PB 13 Posición Arqueada en Superficie .....	94
PB 14 Posiciones de Rodilla doblada .....	95
PB 15 Posición de Tonel.....	97
PB 16 Posición de Espagat.....	97
PB 17 Posición de Caballero.....	99
PB 18 Posición variante de Caballero .....	100
PB 19 Posición de Cola de Pez Lateral .....	100
4. Análisis de los Movimientos Básicos .....	101
MB 1 Asumir Pierna de Ballet .....	101
MB 2 Descender Pierna de Ballet.....	102
MB 3 Asumir una Carpa de Frente.....	103
MB 4 De carpa de frente para asumir una pierna de ballet doble sumergida .....	103
MB 5 Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda .....	104
MB 6 Salidas de Paseo .....	105
MB 7 Rotación de Catalina.....	106
MB 8 Rotación de Contra catalina .....	107
MB 9 Empuje (Thrust) .....	108
MB 10 Descenso Vertical .....	109
MB 11 Rocket Espagat .....	109



MB 12	Giros .....	110
MB 13	Tirabuzones .....	111
MB 14	Delfines.....	116
MB 15	Delfín a Vertical .....	117
MB 16	Descenso Vertical a Circulo de Delfín.....	118
MB 17	Delfín por los pies a Vertical.....	118
MB 18	Descenso Vertical a Circulo de Delfín.....	119
3.	Análisis de las Figuras Fina.....	120
3.1.	Apéndice IV – Categoría I.....	120
FIGURA 101	Pierna de Ballet.....	121
FIGURA 102	Pierna de Ballet alterna .....	122
FIGURA 103	Pierna de Ballet Submarina .....	123
FIGURA 104	Pierna de Ballet Rodando .....	124
FIGURA 110	Pierna de Ballet Doble .....	125
FIGURA 111	Pierna de Ballet Doble Submarina .....	126
FIGURA 112	Ibis.....	127
FIGURA 112 a-e	Ibis Giros y Tirabuzones.....	128
FIGURA 112 f-j	Ibis Giros y Tirabuzones.....	129
FIGURA 113	Grúa .....	130
FIGURA 115	Catalina .....	131
FIGURA 116	Catalarc.....	132
FIGURA 117	Catalarc abierto 180º.....	133
FIGURA 118	Helicóptero .....	134
FIGURA 125	Torre Eiffel .....	135
FIGURA 128	Paseo Eiffel .....	136
FIGURA 130	Flamenco .....	137
FIGURA 140	Flamenco Rodilla doblada .....	138
FIGURA 141	Stingray .....	139
FIGURA 142	Manta Raya.....	140
FIGURA 150	Caballero.....	141
FIGURA 153	Castillo .....	142
3.2.	Apéndice IV – Categoría II.....	143

FIGURA 201 Delfín.....	144
FIGURA 225 Grúa Inversa.....	145
FIGURA 240 Albatros .....	146
FIGURA 240a – 240c Albatros Giros .....	147
FIGURA 240d y e Albatros Tirabuzones .....	148
FIGURA 240h y i Albatros Tirabuzones Ascendentes.....	149
FIGURA 240j Albatros Tirabuzón Combinado .....	150
FIGURA 241 Goeland .....	151
FIGURA 251 Delfín Por Los Pies .....	152
FIGURA 255 Delfín por los pies Tirabuzón Combinado Inverso.....	153
FIGURA 275 Delfífilina .....	154
3.3. Apéndice IV – Categoría III.....	155
FIGURA 301 Barracuda .....	156
FIGURA 301 Tintorera Giros Y Tirabuzones .....	157
FIGURA 301d Barracuda Tirabuzón 180º.....	158
FIGURA 302 Flor.....	159
FIGURA 303 Mortal de Espalda en Carpa .....	160
FIGURA 305 Barracuda Mortal en Carpa .....	161
FIGURA 306 Barracuda Rodilla doblada.....	162
FIGURA 306 Tintorera Rodilla doblada Tirabuzones.....	163
FIGURA 307 Pez Volador.....	164
FIGURA 307 Pez volador Tirabuzones.....	165
FIGURA 310 Mortal de Espalda Encogido .....	166
FIGURA 311 Kip.....	167
FIGURA 311a Kip Medio Giro.....	168
FIGURA 312 Kip Espagat .....	169
FIGURA 313 Kip Espagat Cerrando 180º.....	170
FIGURA 314 Kip Espagat Abierto 360º 1 de 2 .....	171
FIGURA 314 Kip Espagat Abierto 360º 2 de 2 .....	172
FIGURA 315 Kipnus .....	173
FIGURA 315b Variante De Kipnus .....	174
FIGURA 316 Kip Rodilla Doblada.....	175

FIGURA 317 Kipswirl .....	176
FIGURA 317 Kipswirl Giros y Tirabuzones.....	177
FIGURA 318 Ascensor 1 de 2.....	178
FIGURA 318 Ascensor 2 de 2.....	179
FIGURA 320 Mortal de Frente en Carpa .....	180
FIGURA 321 Mortal Submarino.....	181
FIGURA 322 Subalina 1 de 2.....	182
FIGURA 322 Subalina 2 de 2.....	183
FIGURA 323 Subilarc 1 de 3.....	184
FIGURA 323 Subilarc 2 de 3.....	185
FIGURA 323 Subilarc 3 de 3.....	186
FIGURA 324 Bailarina .....	187
FIGURA 325 Júpiter 1 de 2 .....	188
FIGURA 325 Júpiter 2 de 2 .....	189
FIGURA 326 Laguna.....	190
FIGURA 330 Aurora 1 de 2 .....	191
FIGURA 330 Aurora 2 de 2 .....	192
FIGURA 331 Aurora Abierta 180º 1 de 2.....	193
FIGURA 331 Aurora Abierta 180º 2 de 2.....	194
FIGURA 332 Aurora Abierta 360º 1 de 2.....	195
FIGURA 332 Aurora Abierta 360º 2 de 2.....	196
FIGURA 335 Gaviota 1 de 2 .....	197
FIGURA 335 Gaviota 2 de 2.....	198
FIGURA 336 Gaviata Abierta 180º .....	199
FIGURA 342 Garza.....	200
FIGURA 342 Garza Giros y Tirabuzones .....	201
FIGURA 344 Neptuno.....	202
FIGURA 345 Contracatalina .....	203
FIGURA 346 Cola de Pez lateral Espagat.....	204
FIGURA 347 Beluga .....	205
FIGURA 348 Dalecarlia .....	206
FIGURA 350 Minerva .....	207

FIGURA 355 Marsopa.....	208
FIGURA 355b Marsopa Giro Completo .....	209
FIGURA 355e Marsopa Tirabuzón 360º.....	210
FIGURA 360 Paseo De Frente.....	211
FIGURA 361 Gamba 1 de 2.....	212
FIGURA 361 Gamba 2 de 2.....	213
FIGURA 362 Prawn En Superficie.....	214
FIGURA 363 Salto De Agua.....	215
3.4. Apéndice IV – Categoría IV .....	216
FIGURA 401 PEZ ESPADA .....	217
FIGURA 402 Espasub.....	218
FIGURA 403 Espacola .....	219
FIGURA 405 Espadina.....	220
FIGURA 406 Pez Espada Pierna Estirada .....	221
FIGURA 410 Torre Alta 1 de 2 .....	222
FIGURA 410 Torre Alta 2 de 2 .....	223
FIGURA 413 Alba 1 de 2 .....	224
FIGURA 413 Alba 2 de 2 .....	225
FIGURA 420 Paseo De Espalda.....	226
FIGURA 421 Paseo de Espalda cerrando 360º 1 de 2 .....	227
FIGURA 421 Paseo de Espalda cerrando 360º 2 de 2 .....	228
FIGURA 435 Nova.....	230
FIGURA 435 Nova Giros y Tirabuzones .....	231
FIGURA 436 Ciclón .....	232
FIGURA 436 Ciclón Giros y Tirabuzones.....	233
FIGURA 437 Oceanea.....	234
FIGURA 438 Espiral .....	235
<b>SECCION III Rutinas .....</b>	<b>236</b>
A. GUIA PARA LA PRESENTACION DE RUTINAS.....	237
B. RUTINAS LIBRES .....	241
1. Reglas de puntuación de rutinas libres .....	241
2. ESCALA AMPLIADA DE PUNTUACIÓN PARA RUTINAS .....	244

3.	INTRODUCCIÓN AL JUICIO DE RUTINAS LIBRES .....	249
4.	JUZGAR RUTINAS LIBRES.....	256
5.	JUZGAR MERITO TÉCNICO .....	257
6.	JUZGAR LA EJECUCIÓN.....	258
7.	JUZGANDO LA SINCRONIZACION .....	263
8.	JUZGANDO LA DIFICULTAD .....	266
9.	JUZGAR LA IMPRESIÓN ARTÍSTICA.....	273
10.	JUZGAR LA COREOGRAFÍA .....	274
12.	JUZGAR MODO DE PRESENTACION .....	286
13.	ESCALA DE CALIDAD DE EJECUCION .....	289
14.	ESCALA GUÍA PARA TERMINOLOGIA DE CALIDAD DE ALTURA.....	290
15.	JUZGANDO LA RUTINA COMBINADA .....	297
C.	RUTINAS TECNICAS .....	307
1.	Reglas de puntuación de rutinas técnicas .....	307
2.	NORMAS GENERALES.....	309
3.	PENALIZACIONES EN RUTINAS TECNICAS.....	317
4.	ELEMENTOS REQUERIDOS DEL SOLO ANALISIS .....	318
5.	ELEMENTOS REQUERIDOS DE DUO-ANALISIS .....	333
6.	ELEMENTOS REQUERIDOS DE EQUIPO- ANALISIS .....	352
D.	GLOSARIO DE TERMINOS PARA RUTINAS.....	364
	SECCION IV GUIAS PARA EL JUEZ ÁRBITRO .....	368
A.	EL JUEZ ÁRBITRO.....	369
	SECCION V TEMAS MEDICOS EN LA NATACION SINCRONIZADA .....	373
A.	TEMAS MEDICOS .....	374
B.	LESIONES EN NATACION SINCRONIZADA.....	376
	SECCION VI GUIA PARA UNA CONDUCTA APROPIADA EN LAS COMPETICIONES.....	379
A.	Conducta general .....	380
B.	Durante entrenos previos a la competición.....	381
C.	Durante la competición.....	382

## **PRESENTACION Y SALUDOS**

La edición en inglés del Manual de Natación sincronizada para Puntuadores, Entrenadores y Árbitros comienza con una salutación de Julio Maglione, presidente de la FINA. En dicha salutación el Sr. Maglione destaca el rápido progreso de la natación sincronizada en los últimos años: la aparición de la Rutina libre combinada, el gran éxito de la Sincro en la Olimpiada de Atenas, la aprobación del nuevo programa por el que se separan las rutinas técnicas y las libres y la creación en 2006 del nuevo Trofeo FINA de natación sincronizada y el comienzo en 2007 de la Escuela para jueces FINA. Remarca la importancia de una buena formación para todas las personas implicadas en esta modalidad deportiva y agradece la creación de la nueva edición de este manual para facilitar la formación antes mencionada. Se agradece el trabajo del Comité Técnico (TSSC) en este sentido.

En el Prólogo que firman la Presidenta; Estefanía Tudini, y la Secretaria Honoraria; Virginia Jasontek, del TSSC se recuerda la historia del Manual desde su primera publicación en 1993, bajo la guía de Judith McGowan hasta nuestros días, en la que es considerado una útil referencia para jueces, entrenadores y nadadoras, que reciben la misma información, orientaciones e interpretación de las reglas FINA.

En el agradecimiento a las distintas personas que han colaborado en la presente edición destacamos la referencia a nuestras compañeras Hortensia Graupera y M<sup>a</sup> José Bilbao.

**Rosa Guijarro y Cristóbal López**



# SECCION I Información General para Jueces

## A. LISTA DE JUECES FINA DE NATACION SINCRONIZADA

1. Todas las federaciones miembros de la FINA pueden presentar los nombres de un máximo de 5 jueces para que se considere su inclusión en la lista G Fina. Todas las nominaciones deben enviarse a la oficina permanente de la FINA, antes del 31 de octubre.
2. Un curriculum vitae detallando las calificaciones y experiencia de cada juez acompañará a la lista de nominaciones. Los jueces nominados deben tener:
  - a. Cursos de entrenamiento a los que haya asistido, locales y/o internacionales
  - b. Años juzgando en campeonatos nacionales- mínimo de 3
  - c. Competiciones internacionales como juez en activo
  - d. Año de nacimiento
3. Cada federación debe completar un informe de actividad de cada uno de sus jueces de la lista FINA cuando sea requerido por la Oficina permanente de la FINA- normalmente en noviembre de cada año. Si un juez actúa en una competición donde no haya evaluador de FINA y FINA no tiene registro de su actuación, el juez podría ser considerado como inactivo. Los informes de actividad aseguran que el registro de cada juez este al día y completo.
4. Principios de la lista FINA
  - a. Los jueces estarán en las categorías General (G), B o A
  - b. Cada federación puede nominar a un máximo de cinco jueces para la lista general
  - c. El Comité técnico de natación sincronizada, TSSC, es el único organismo que puede certificar que un juez sea B o A, sometido a la aprobación final del Bureau de FINA.
  - d. Cada federación puede tener un máximo de cinco jueces en cada una de las listas B o A. Cuando un juez sube de la G a la B, es su propia federación que puede nombrar un nuevo juez para la lista general.
  - e. Los miembros del TSSC pueden sobrepasar la cuota permitida a su propia federación, y están identificados en la lista FINA como F. Cuando dichas personas ya no sean miembros del TSSC, pueden tenerse en cuenta para determinar su siguiente status como oficial de FINA:
    - Su clasificación como juez FINA cuando fue elegido miembro del TSSC



- Su actuación arbitral como miembro del TSSC

Si la cuota de su Federación está al máximo, el antiguo miembro del TSSC formará parte adicional de dicha cuota, hasta que se produzca una vacante. Si un miembro retirado no formaba parte de la lista FINA cuando fue nombrado miembro del TSSC, su status será determinado de acuerdo a su actividad arbitral durante su periodo en el TSSC.

5. Los jueces pueden permanecer en la lista FINA hasta el año en el que cumplan 60 años, a menos que su federación los retire de la lista. Si como resultado de dicha retirada se produzca una vacante en la lista G de dicha federación, esta podría presentar un nuevo candidato. FINA pedirá periódicamente a cada federación que indique su apoyo continuo a sus jueces de la lista FINA
6. La lista FINA de jueces de natación sincronizada se publicará anualmente por FINA

## B. LA EVALUACIÓN DE JUECES

1. Se espera que los jueces de la FINA asistan y sean evaluados en cuatro competiciones de una lista de competiciones determinadas en un periodo de cuatro años consecutivos. Las federaciones con jueces en la lista FINA deben darles oportunidades para actuar en competiciones donde podrán ser observados y evaluados por un evaluador reconocido por FINA.

El proceso de evaluación incluirá:

- Observación por uno o más evaluadores FINA
- Evaluación estadística según programa de ordenador aprobado por FINA.

### 2. ESCALA DE EVALUACION DE JUECES

Impresión general:

5. Excelente
4. Muy bueno
3. Bueno
2. Satisfactorio
1. Flojo

Falta de "bias"

3. Bueno
2. Satisfactorio
1. Inaceptable

### 3. CRITERIOS PARA CLASIFICACION DE JUECES FINA

#### a. De G a B:

- Un mínimo de cuatro evaluaciones en un periodo de cuatro años, siendo la evaluación más reciente en los dos últimos años.
- Una evaluación puede ser como juez en prácticas.
- Dos evaluaciones deben ser Excelente (5) o Muy bueno (4) en Impresión general.
- Dos evaluaciones pueden ser Excelente (5), Muy bueno (4) o Bueno (3).
- Las evaluaciones para Bias ( falta de "bias") deben ser Buena (3) o Satisfactoria (2)
- Al menos una evaluación debe ser de una competición de un continente diferente al del juez o de una competición donde participen países de dos o más continentes.

- Al menos dos evaluaciones deben ser de un evaluador de un país diferente al del juez.
- Al menos una evaluación debe ser de una competición absoluta, y al menos una de una competición junior.

**b. De B a A:**

- Un mínimo de cuatro evaluaciones en un periodo de cuatro años, siendo la evaluación más reciente en los dos últimos años.
- Una evaluación puede ser como juez en prácticas.
- Tres evaluaciones deben ser Excelente (5) o Muy bueno (4) en Impresión general.
- Una evaluación pueden ser Excelente (5), Muy bueno (4) o Bueno (3).
- Las evaluaciones para Bias ( falta de "bias") deben ser Buena (3) o Satisfactoria (2)
- Si un juez recibe Inaceptable (1) en Bias en una competición entonces la evaluación para esa competición será considerada invalida.
- Al menos dos evaluaciones deben ser de una competición Sénior.
- Al menos dos evaluaciones deben ser de una competición de un continente diferente al del juez o de una competición donde participen países de dos o más continentes.
- Al menos dos evaluaciones deben ser de un evaluador de un país diferente al del juez.
- Al menos dos evaluaciones deben ser de una competición con inscripciones de al menos cinco países diferentes.

#### 4. PROCEDIMIENTOS DE RECLASIFICACION DE JUECES

Para permanecer en la lista A o B, los jueces deben demostrar actividad anual, que debe ser reportada en el Formulario de actividad requerido por la oficina de la FINA. Al menos una de esas evaluaciones debe ser de los dos últimos años.

Las actividades anuales pueden incluir actuaciones en Campeonatos nacionales, actuaciones en otros países, dirigir o asistir a Clinics de formación de jueces, tanto en el propio país como en otro, actuar en competiciones internacionales, o actuar como evaluador aprobado por FINA.

Para mantener su clasificación un juez debe recibir al menos cuatro evaluaciones Bueno, Muy bueno o Excelente en un periodo de cuatro años. Las evaluaciones deben ser de cuatro competiciones diferentes, y al menos dos de ellas deben ser de evaluadores de un país diferentes al del juez.

Al menos una de ellas debe ser de los dos últimos años.

Los jueces pueden ser reclasificados en la lista de jueces FINA de A a B o de B a G por falta de actividad.

#### 5. ARBITRAJE EN PRACTICAS

De las cuatro evaluaciones requeridas para la reclasificación, un podría ser como Juez en prácticas. Para Campeonatos del mundo junior, Campeonatos del mundo, Copa FINA y el Torneo para clasificación olímpica, las federaciones deberán enviar solicitudes para ser Jueces en prácticas a la Secretaria Honoraria de la TSSC de FINA. Las solicitudes no deberán llegar más tarde de 60 días antes de la competición. En general se permite tener un juez en prácticas por cada competición, y al país anfitrión se le permite presentar a dos jueces en prácticas. En los Juegos Olímpicos no se permite la actuación de jueces en prácticas.

#### 6. INFORMES DE EVALUACION

- Las evaluaciones estadísticas e informes se revisan y archivan en los expedientes individuales de los jueces por el evaluador de FINA.
- Cada informe se incluye en el Expediente del juez, para ser tenido en cuenta para la permanencia o promoción de las categorías A o B.
- El informe sirve además como base de análisis de valoración del juez con la intención expresa de mejorar los niveles de arbitraje internacionales.
- Los informes de evaluación se usarán por la TSSC para seleccionar jueces para campeonatos mundiales, juegos olímpicos y clasificación para juegos olímpicos.

#### 7. El evaluador FINA, siguiendo su mejor criterio, determinará la exactitud de cada juez al evaluar las rutinas y figuras según el criterio establecido en el Manual. Los factores adicionales que se consideran en la evaluación incluyen:

- Uso de la escala de puntuaciones
- Independencia de opinión
- Nivel de concentración

- Evidencia de “bias”
  - Puntualidad y rapidez en presentar la puntuación
  - Habilidad para tomar decisiones
  - Impresión general
8. Las federaciones que organicen competiciones de la FINA tienen que cooperar completamente con los observadores de la TSSC. La federación debe tener un programa de ordenador para realizar un análisis de los jueces, para acompañar los resultados.
9. Los informes de las observaciones deben ser suministradas al miembro de la TSSC un periodo de 60 días después de la competición.
10. Se recomienda que el observador tenga una reunión con los jueces evaluados durante o al final de la competición, para comentar La actuación.

## **C. PROCEDIMIENTOS PARA LOS JUECES EVALUADORES DE NATACION SINCRONIZADA FINA**

1. La lista de jueces evaluadores FINA estará compuesta de las siguientes personas:
  - Miembros de la actual TSSC que hayan sido jueces A
  - Miembros de anteriores TSSC que tengan o hayan tenido categoría A
  - Jueces A que hayan tenido dicha categoría durante, al menos, dos años, y hayan sido nominados por sus federaciones.
  - Anteriores jueces A FINA nominados por su federación.

Nota: Los evaluadores deben asistir a alguna Escuela de Jueces FINA y aprobar el examen una vez cada cuatro años. Los Evaluadores deben asistir a Seminarios FINA cuando se requiera.

2. Las federaciones anfitrionas de una competición, pueden invitar, a expensas de la federación organizadora, a un evaluador FINA. Se requiere a las federaciones notificar a la Oficina permanente de FINA del nombre y fechas de la competición y el nombre del evaluador invitado.
3. Solo miembros de la actual TSSC podrán ser elegidos como observadores en competiciones de FINA y Campeonatos continentales.

## D. SELECCION DE JUECES

1. La selección de jueces para Juegos Olímpicos , Campeonatos del mundo y otras competiciones certificadas incluyen las siguientes consideraciones:
  - a. Categoría de la lista FINA
  - b. Actividad arbitral reciente
  - c. Distribución por zonas geográficas
2. Para Campeonatos del mundo Juegos Olímpicos y pruebas de calificación de Juegos Olímpicos solo pueden seleccionarse jueces FINA A.
3. Para campeonatos del mundo junior y la Copa del mundo FINA, cada federación puede enviar un máximo de dos jueces, de los cuales al menos uno debe ser A o B. Si una federación no tiene ningún juez A o B, puede enviar un juez G que hayan juzgado un mínimo de dos competiciones internacionales en los tres años previos. Se pueden usar miembros cualificados de la TSSC en cualquier competición FINA.
4. El número de jueces seleccionados para los Juegos Olímpicos y los Campeonatos del mundo se determina por el IOC y por el Bureau de la FINA.
5. Los jueces para otras competiciones certificadas pueden incluir representantes de todas las federaciones participantes en la competición. Se puede permitir la participación de jueces de federaciones no participantes en la competición, siempre según la aprobación del comité organizador.
6. Para ser considerado juez en una competición FINA un juez debe haber aprobado con éxito el examen para jueces en una escuela de jueces FINA.
7. Para ser considerado juez en una competición FINA un juez debe haber tenido un mínimo de dos evaluaciones en competiciones internacionales durante los últimos 3 años.

## E. PASOS RECOMENDADOS PARA CONVERTIRSE EN JUEZ

Cada federación es responsable de enseñar, entrenar, evaluar y certificar a sus jueces. La información contenida en esta sección quiere servir de guía para cada federación miembro de la FINA para usarlo a su criterio junto con el Reglamento FINA.

Los cuatro niveles de entrenamiento mencionados a continuación están diseñados para usarse junto con los materiales mencionados a continuación:

- Reglamento actual de FINA
- Este Manual para árbitros, entrenadores y jueces
- El video oficial FINA de figuras y elementos técnicos.

### 1. NIVEL 1- BASICO

#### A. Objetivos de entrenamiento

- 1) Entrenar candidatos a juez en competiciones de nivel básico
- 2) Aumentar el conocimiento sobre arbitraje para avanzar al nivel II- Intermedio

#### B. Proceso de entrenamiento y contenido del curso

- 1) Uso de una escala de graduación.
- 2) Figuras
  - a. Desarrollar y entender los componentes de las figuras para juzgarlas (Apéndice IV-Descripción de figuras, Reglamento FINA)
  - b. Desarrollar el conocimiento de las posiciones y movimientos básicos como en la sección II de este manual.
  - c. Desarrollar el conocimiento de las figuras de grupos de edad (Apéndice V) y video oficial.
  - d. Habilidad para identificar las figuras de grupo de edad.
  - e. Obtener experiencia para puntuar en competiciones de Grupos de edad.
- 3) Rutinas
  - a. Desarrollar el conocimiento de los elementos de juicio de la rutina según NS 17 y la —Introducción al juicio de rutinas libres
  - b. Ser capaz de aplicar la escala de graduación a la ejecución de la nadadora.



- c. Obtener experiencia práctica en competiciones de Grupos de edad
- C. Test basado en material tratado en los procesos de entrenamiento
  - 1) Examen escrito.
  - 2) Identificación de las figuras

## 2. NIVEL II- INTERMEDIO

### A. Pre-requisitos

- 1) Actividad de nivel básico durante al menos un año

### B. Objetivos de entrenamiento

- 1) Entrenar a los jueces para competiciones de nivel intermedio
- 2) Desarrollar el conocimiento de los deberes y responsabilidades de un árbitro en los niveles básico e intermedio.

### C. Procedimientos de entrenamiento y contenidos

- 1) Desarrollar conocimiento adicional del reglamento, y aplicación de las
- 2) Figuras
  - a. Desarrollar el conocimiento de los puntos precisos de las partes componentes de las figuras según la “Escala ampliada para puntuar figuras”, sección II
  - b. Desarrollar el conocimiento de la lista de figuras junior de la FINA
    - “Análisis de las Figuras FINA”, Sección II de este manual
    - Video FINA de Figuras y elementos de Rutina Técnica y video oficial)
  - c. Aprender la dificultad relativa de las diferentes partes de cada figura según “Identificar la dificultad en figuras” y “Aplicación Práctica”, sección II.

- d. Obtener experiencia práctica juzgar competiciones Junior y figuras de los Grupos de Edad

### 3) Rutinas

- a. Desarrollar la habilidad de analizar la dificultad relativa de todos los aspectos de una rutina.
- b. Ser capaz de aplicar la escala graduada a la ejecución de la(s) nadadora(s) según la “Escala ampliada para puntuar rutinas” en sección III.
- c. Obtener experiencia práctica juzgando rutinas de grupos de edad y junior.

### 4) Juez árbitro

- a. Aprender los deberes y responsabilidades de un juez árbitro según NS.22 y “Guía para juez árbitro”, sección IV.

## D. Test basados en el material tratado

- 1) Material escrito
- 2) Evaluación de la práctica de juzgar
- 3) Test oral

## 3. NIVEL 3 - AVANZADOS

### A. Pre-requisitos

- 1) Actividad como juez intermedio durante al menos un año.
- 2) Experiencia práctica en juzgar competiciones de niveles básicos e intermedio durante al menos dos años.

### B. Objetivos del entrenamiento

- 1) Entrenar a jueces para competiciones de nivel absoluto.
- 2) Entrenar jueces árbitros para competiciones de nivel avanzado.
- 3) Desarrollar el conocimiento y habilidad para ayudar a organizar y hacer Clinics de entrenamiento y seminarios para jueces de cualquier nivel.

### C. Procesos para el entrenamiento

- 1) Desarrollar un minucioso conocimiento de las normas de natación sincronizada de la FINA.
- 2) Desarrollar un completo conocimiento y comprensión de todas las figuras de la FINA y y/o partes de las mismas desde el punto de la perfección- en especial aquellas incluidas en el apéndice V.
  - a. “Análisis de las Figuras FINA”, Sección II de este manual
  - b. Video FINA de Figuras y elementos de Rutina Técnica
- 3) Desarrollar un completo conocimiento y comprensión para juzgar rutinas libres y rutinas combinadas
  - a. “Juzgando las Rutinas Libres”, Sección III de este manual.
  - b. “Juzgando la Libre Combinada”, ver Sección III de este manual.
- 4) Desarrollar un completo conocimiento y comprensión para juzgar rutinas técnicas.
  - a. Rutinas Técnicas
  - b. “Rutinas Técnicas”, Sección III de este manual.

### D. Test basados en el material tratado en todos los aspectos del entrenamiento

- 1) Examen escrito
- 2) Identificación de las figuras.
- 3) Práctica en juzgar nadadoras absolutas, con evaluación posterior.
- 4) Examen oral.

## 4. LISTA FINA DE JUECES DE NATACIÓN SINCRONIZADA

Cuando un oficial haya completado varios años de arbitraje de nivel avanzado y tenga un registro de evaluaciones positivas en campeonatos nacionales, su federación podría considerar nombrarle para la Lista General de FINA. Ver “Procedimientos para la lista de jueces FINA” en la sección I de este Manual.



## E. ETICA EN LA NATACION SINCRONIZADA

Ética            *“la filosofía de la moral”*  
                  *“las normas o estándar que dirigen las normas de los miembros de la profesión”*  
                  *“sentir y actuar de acorde”*

En este deporte dependemos de seres humanos para decidir justamente las puntuaciones y clasificaciones. Es mucho más fácil aceptar el tiempo de un crono, o el tanto en una portería.

Los factores más significativos al juzgar la natación sincronizada son el Respeto, la Responsabilidad y la Integridad.

- Ser justo, honesto e imparcial en todos los temas y decisiones que conciernen a nuestro Deporte, en especial a las atletas.
- Conocer perfectamente el Reglamento FINA y aplicarlo justamente.
- Conocer todos los factores relacionados con el “bias”: positivo, negativo, de países, continentes o a nivel personal.
- Evitar comentar la actuación de una nadadora hasta que haya acabado la competición.
- Deseo de proveer una crítica constructiva a los entrenadores.
- Intercambiar regalos solo después de la competición.
- Vestir de acuerdo a un código de indumentaria adecuado.

Así como a la hora de juzgar, hay otras consideraciones Éticas a tener en cuenta.

- El estilo de vida básico y la evaluación de normas y valores.
- La revisión y la evaluación de normas y valores.
- Lo que es correcto, lo que es cuestionable y lo que no está permitido.
- Lo que afecta a nuestras decisiones, y la libertad en la toma de decisiones.

Consideraciones éticas de y para otros grupos:

- Entrenadores:
  - Respetar a las nadadoras, psicológica y físicamente.
  - Respetar la creatividad y evitar copiar la coreografía.
  - Aceptar las reglas y programas de entrenamiento
- Delegados:
  - Honestidad/ compartir la piscina
  - Cooperación con organizadores
  
- Atletas:
  - Respeto a otros/as competidores/as
  - Respetar el reglamento, incluido el Doping.
  
- Publico( especialmente padres):
  - Respetar a los oficiales y a todas las atletas.
  
- Prensa y medios de información:
  - Imparcialidad e información

## **F. FORMULARIOS**

- 1. Formulario confirmación lista de jueces FINA natación sincronizada**
- 2. Informe de actividades de jueces FINA natación sincronizada**
- 3. Formulario de nominación de jueces FINA natación sincronizada**
- 4. Solicitud de arbitraje en práctica FINA natación sincronizada**
- 5. Formulario de evaluación FINA natación sincronizada**
- 6. Resumen de evaluación FINA natación sincronizada**

## 1. FORMULARIO DE CONFIRMACION

PLEASE FILL IN BY COMPUTER OR IN CAPITAL LETTERS.

FOR EACH JUDGE RECONFIRMED, PLEASE FILL IN THE FORM No 2 "Activity Report".

### FEDERATION

NAME	YEAR OF REFERENCE

### LIST OF JUDGES (Tick when appropriate)

FIRST NAME	LAST NAME	CAT.	CONFIRM	REMOVE

### FEDERATION PRESIDENT / GENERAL SECRETARY

DATE	SIGNATURE

## 2. INFORME DE ACTIVIDADES

PLEASE RETURN ONE COMPLETE FORM FOR EACH G, B or A JUDGE RECONFIRMED FOR 2010 (as per form No 1)

PLEASE FILL IN BY COMPUTER OR IN CAPITAL LETTERS.

### FEDERATION

NAME	YEAR OF REFERENCE

### JUDGE

FIRST NAME	LAST NAME
YEAR OF BIRTH	SEX (M / F)
FINA LIST CATEGORY (G / B / A) – For new Judges please fill in form No 1 "Nomination form"	

### FORMATION

CLINICS (FINA, Continental, Others / Date / Place)	
FINA SCHOOL (Date / Place)	EXAM RESULT

### JUDGING ACTIVITY

NATIONAL ACTIVITIES	YES	NO
INTERNATIONAL ACTIVITIES (Name of the Competition / Date / Place)		

SIGNATURE OF PRESIDENT / HONORARY SECR.



### 3. FORMULARIO DE NOMINACIÓN

PLEASE RETURN ONE COMPLETED FORM FOR EACH NEW JUDGE.

PLEASE FILL IN BY COMPUTER OR IN CAPITAL LETTERS.

PLEASE JOIN A PASSPORT / ID CARD COPY FOR EACH NEW JUDGE SUBMITTED.

#### FEDERATION

NAME	YEAR OF REFERENCE

#### JUDGE

FIRST NAME	LAST NAME	
ADDRESS		
PHONE	FAX	
EMAIL	DATE OF BIRTH	SEX (M / F)

#### TRAINING

NATIONAL COURSES ATTENDED	YEAR
FINA CLINICS ATTENDED	YEAR
FINA SCHOOLS ATTENDED	YEAR

## 4. EVALUACION EXPERIENCIA

NATIONAL COMPETITIONS (min. 3 years)	YEAR
INTERNATIONAL COMPETITIONS	YEAR

JUDGE'S SIGNATURE	
-------------------	--

### FEDERATION PRESIDENT / GENERAL SECRETARY

FIRST NAME	LAST NAME
ADDRESS	
PHONE	FAX
EMAIL	
DATE	SIGNATURE

### TSSC USE

DATE RECEIVED	
TSSC REPRESENTATIVE	POSITION

## 5. FORMULARIO DE ARBITRAJE EN PRACTICAS

PLEASE FILL IN BY COMPUTER OR IN CAPITAL LETTERS.

PLEASE RETURN TO THE FINA OFFICE **60 DAYS PRIOR TO THE COMPETITION**.

### FEDERATION

NAME	YEAR OF REFERENCE

### JUDGE TO BE INCLUDED IN THE SHADOW PANEL

FIRST NAME	LAST NAME
FINA LIST CATEGORY (G, B, A)	SINCE (year)
NUMBER OF EVALUATIONS FROM FINA	

### COMPETITION (tick where appropriate)

NAME	CHOICE

### FEDERATION PRESIDENT / GENERAL SECRETARY

DATE	SIGNATURE

## 6. FORMULARIO DE EVALUACIÓN

### SYNCHRONISED SWIMMING COMPETITION

This form must be sent to the FINA Data Base Manager within 60 days

### EVALUATION PER JUDGE

(Summary of evaluations, use one form per judge)

Name of Judge ..... Federation ..... Qualification : **A B G** Other : .....

Competition ..... Place .....

Date ..... Observer .....

Item	FI, S, D, T, C	FI, S, D, T, C	FI, S, D, T, C	FI, S, D, T, C	FI, S, D, T, C	FI, S, D, T, C	FI, S, D, T, C	Remarks
	Tech / Free	Tech / Free	Tech / Free	Tech / Free	Tech / Free	Tech / Free	Tech / Free	
	Prelim / Final	Prelim / Final	Prelim / Final	Prelim / Final	Prelim / Final	Prelim / Final	Prelim / Final	
	TM, AI, EX, OI	TM, AI, EX, OI	TM, AI, EX, OI	TM, AI, EX, OI	TM, AI, EX, OI	TM, AI, EX, OI	TM, AI, EX, OI	
<b>Number of Participants:</b>								
Places performance in correct score range	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	
Recognizes performances of equal level	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	
Placing top swimmers	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	
Placing middle swimmers	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	
Placing lowest swimmers	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	
Distribution of Scores	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	
Qualification re tying Routines	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	
Total deviations (according computer-info)	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	
<b>EVALUATION: general judging</b>	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	
<b>EVALUATION: re no bias</b>	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	
General comments (if anything special) on: Independence, own opinion, promptness, general behaviour, concentration etc.								

5 Excellent ; 4 = Very Good ; 3 = Good ; 2 = Satisfactory ; 1 = Weak

3 Good ; 2 -Satisfactory ; 1 Unacceptable

General Remarks :

Overall evaluation for this competition:	5 4 3 2 1
Overall evaluation related to no bias:	3 2 1

Date: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_



## 7. RESUMEN DE EVALUACIÓN

This form should accompany the individual Judge Evaluation Forms, and be sent to the FINA Database Manager within 60 days of the Competition.

If the competition is multi level, please complete a separate form for each level.

### COMPETITION

NAME		
DATES (FROM / TO)		
PLACE (City, NF)	EVALUATOR	
LEVEL (CIRCLE WHERE APPROPRIATE)		
SENIOR/OPEN	JUNIOR	AGE GROUP: _____

### PARTICIPATION

NUMBER OF CONTINENTS	NUMBER OF COUNTRIES
NUMBER OF ENTRIES IN ROUTINES	TOTAL NUMBER OF ATHLETES

### ENTRIES IN COMPETITION BY SESSION

TECHNICAL SOLOS:	FREE SOLOS:
TECHNICAL DUETS:	FREE DUETS:
TECHNICAL TEAMS:	FREE TEAMS:
COMBINATIONS:	FIGURES:

### COMMENTS

--



## SECCION II Figuras



## A. JUZGAR FIGURAS

Una figura es una combinación de posiciones básicas del cuerpo y transiciones, siguiendo el modo y orden descrito en las descripciones del reglamento en el FINA Handbook.

### 1. REGLAMENTO FINA PARA JUZGAR FIGURAS

#### A. NS 10 ENJUICIAMIENTO DE FIGURAS

NS10.1 Todos los juicios se emiten partiendo de la perfección. Diseño: Considerar: La precisión de posiciones y transiciones como se especifica en la descripción de la figura. Control: Considerar: La extensión, altura, estabilidad, claridad, uniformidad de movimiento, a menos que se especifica otra cosa en la descripción de la figura. Las figuras se ejecutan en una posición estacionaria (a menos que se especifica otra cosa en la descripción de la figura).

NS 10.1.1 El competidor podrá obtener una puntuación de 10 a 0, con utilización de décimas de punto.

Perfecto	10	
Casi perfecto a	9.9	a 9.5
Excelente	9.4	a 9.0
Muy bueno	8.9	a 8.0
Bueno	7.9	a 7.0
Competente	6.9	a 6.0
Satisfactorio	5.9	a 5.0
Insuficiente	4.9	a 4.0
Flojo	3.9	a 3.0
Muy flojo	2.9	a 2.0
Apenas reconocible	1.9	a 0.1
Completamente fallado	0	

#### B. APENDICE IV- REGLAMENTO PARA FIGURAS

Si no se especifica otra cosa en la descripción de la figura, las figuras se ejecutan altas y controladas, con movimiento uniforme y con cada sección claramente definida.

## Notas:

1. Las figuras se definen en relación a sus componentes: posiciones del cuerpo y transiciones. Remitirse al Apéndice II para los requisitos de las posiciones del cuerpo y al Apéndice III para las descripciones de los movimientos básicos comunes.
2. Una transición es un movimiento continuo desde una posición a otra. El final de la transición debe ser simultáneo a la consecución de la posición del cuerpo y la altura deseada. Excepto si se especifica otra cosa, el nivel del agua permanece constante durante la transición.
3. Si no se especifica otra cosa en la descripción de la figura, se desea máxima altura en todo momento.
4. Si no se especifica otra cosa en la descripción de la figura, las figuras se ejecuten en una posición estacionaria. Las transiciones que permiten algún movimiento se marcaran con una flecha en el diagrama.
5. Los diagramas son solo una guía. Si hay discrepancia entre un diagrama y una descripción escrita, la versión escrita del reglamento FINA prevalecerá (especialmente la versión inglesa).
6. Durante la ejecución de una figura, puede haber una pausa solamente en aquellas posiciones que estén impresas en negrita y definidas en el Apéndice II.
7. Los movimientos básicos se describen solo una vez, en Apéndice III, y están en cursiva cuando se refieren a la descripción de la figura.
8. Cuando se usa —y para conectar dos acciones, significa que una sigue a la otra; cuando se usa —mientras, significa que ambas acciones ocurren a la vez.
9. Las acciones y posiciones de brazos y manos son opcionales.



Cuando se usa —rápido o —rápidamente en una descripción, se aplicará específicamente al ritmo de la transición en el cual está incluida, y no a toda la figura.

## 2. CRITERIOS PARA JUZGAR FIGURAS.

1. Diseño es la adjudicación dada a la parte de la figura atribuida a la evaluación del grado de conformidad con las posiciones y movimientos específicos en la descripción de la figura.

Factores específicos de diseño exactitud de todas las posiciones del cuerpo y transiciones

- a. Exactitud de líneas, ángulos, arcos y círculos.

Ejemplos:

- a) Una Pierna de Ballet está perpendicular a la superficie.
- b) Una Cola de Pez tiene el pie de la pierna extendida en la superficie.
- c) En un Delfín el cuerpo debe describir un círculo.

- b. Exactitud del alineamiento de partes del cuerpo.

Ejemplos:

- a) En Verticales alineamiento de orejas, articulaciones del hombro y cadera y hueso del tobillo.
- b) En Espagat alineamiento vertical de la cabeza, articulaciones de hombro y cadera; alineamiento horizontal de articulaciones de hombro y cadera con las dos líneas horizontales en —cuadrado|| y paralelo una con otra.

- c. Exactitud de Carpas y Encogidas.

Ejemplos:

- a) Angulo de 90° en Carpa de Frente
- b) Carpa de Espalda con un ángulo de 45° o menos, con las piernas y tronco extendidos.
- c) Encogidos tan compactos como sea posible.

- d. Exactitud en movimientos de transiciones.

Ejemplos:

- a) Para asumir una *posición de Carpa de Frente*, las caderas reemplazan la cabeza en la superficie.
  - b) En *posición Arqueada a Estirado de Espalda y Salidas de Paseo* la cabeza reemplaza las caderas en la superficie.
  - c) En un *Tirabuzón Combinado* los tirabuzones ascendentes y descendentes deben ser iguales.
2. Control es la adjudicación dada a la parte de la figura atribuida a la evaluación de lo bien que se ejecutan los factores de control, ver página previa Altura y Control. El factor de control es el uso de la fuerza y coordinación para demostrar dominio en la ejecución de la figura.

El control en la figura es la habilidad para:

- Mantener posiciones correctas estables.
- Mover el cuerpo suave, exactamente y sin esfuerzo aparente a lo largo de las transiciones requeridas.
- Permanecer en “el sitio”, a no ser que se especifique lo contrario en la descripción.
- Dar una sensación general de facilidad de ejecución.

Factores específicos de control:

- a. Extensión- de todo el cuerpo a lo largo de la figura, a no ser que se especifique lo contrario.
- b. Máxima altura sostenida- de partes del cuerpo en relación a la superficie del agua
- c. Movimiento uniforme- velocidad constante de acción a través de cada movimiento transicional. Esto no significa que cada transición necesite la misma cantidad de tiempo, ya que depende de la categoría de movimiento requerido. Las transiciones se deben ejecutar sin pausas y paradas.

El énfasis para juzgar se coloca en una uniformidad controlada de velocidad de ejecución, no en la lentitud.



Cuando la norma requiere cambiar el ritmo durante una o más partes de la figura, el cambio debe conformar con los requisitos especificados.

Cuando la norma requiere movimiento rápido o rápidamente en la figura, esto debe ser obviamente más visible que todas las acciones que no lo son.

- d) Estacionario “en el sitio”, sin desplazamiento, excepto en movimientos especificados en la descripción de la figura.
- e) Estabilidad sólido, manteniendo el equilibrio y no se ve afectado por el cambio de posición.
- f) Claridad clara definición entre posiciones y direcciones, movimientos directos y continuos en las transiciones.
- g) Facilidad de ejecución impresión global. Apariencia de seguridad total y realización sin esfuerzo aparente, ejecución fluida sin evidencia de cansancio.

Aunque en las normas de FINA no se especifica el uso de diseño y control, cuando se puntúan figuras, es muy útil para el entrenamiento de jueces.

### **3. PRINCIPIOS BASICOS PARA JUZGAR FIGURAS**

1. Cuando se evalúan los alineamientos verticales y horizontales deberán usarse como puntos de referencia la plomada.
2. La cabeza siempre sigue la alineación de la columna vertical.
3. Cuando se inicia una transición la nadadora nunca empieza en dirección contraria a la dirección del movimiento.

4. A menos que las normas establezcan lo contrario, todos los movimientos de la figura deberán realizarse de forma que sean iguales en tiempo y espacio, con movimientos simultáneos y acciones concurrentes dentro de las transiciones. Todos los movimientos especificados en una transición deben empezar en la posición especificada y terminar alcanzando el nivel y la posición final especificados.
  
5. Eje- una línea recta alrededor de la cual rota el cuerpo.
  - a. Eje Longitudinal - el centro del cuerpo a lo largo.
  - b. Eje Lateral - un eje extendiéndose a los lados del cuerpo ya sea a través de una sección transversal (como las caderas) o fuera del cuerpo.

Durante un movimiento específico en una figura, el uso de los términos eje horizontal y vertical especifica la relación del eje longitudinal con la superficie del agua.

1.
  6. La altura se juzga evaluando la relación de la cadera con la superficie del agua.

#### 4. ESCALA AMPLIADA DE PUNTUACION PARA FIGURAS

10 Perfecto	9.5 a 9.9 Casi Perfecto	9.0 a 9.4 Excelente	8.0 a 8.9 Muy Bueno	7.0 a 7.9 Bueno	6.0 a 6.9 Competente
Impresión general					
Perfecto	Mínimas desviaciones de la perfección	Apenas errores	Pocos errores menores	Por encima de la media	Medio, cómodo
Posiciones del Cuerpo					
Total exactitud. Estable, controlado	Muy preciso, Sólido. Mínimas desviaciones difíciles de percibir	Exacto pero cierta escasez de completa claridad. Estable.	La mayoría son claros y exactos. Pocas desviaciones menores en estabilidad y/o control.	Le puede faltar exactitud, sin grandes errores. La estabilidad no se mantiene todo el tiempo.	Varias desviaciones sin importancia. Inconsistente. Falta de control en las partes difíciles.
Transiciones					
Muy eficiente y exacta trayectoria de la acción. Sin esfuerzo aparente y con confianza. Completamente fluido y suave.	Trayectoria directa de la acción. Posiciones en el sitio. Sin indecisión.	Desviaciones menores pero evidentes o paros en la fluidez. El esfuerzo es aparente.	Pequeñas desviaciones en exactitud, eficiencia y/o fluidez. Esfuerzo aparente en algunas partes.	Irregularidades obvias, no muy importantes. Sin confianza y con esfuerzo aparente en algunas partes.	Inconsistente, problemas en las transiciones más difíciles. Esfuerzo aparente.
Claridad/ Definición					
Distinción precisa entre posiciones y transiciones, con máxima extensión durante todo la figura.	Nítido, “mostrar y seguir”. Clara distinción.	Las desviaciones son escasas y pequeñas. Buena extensión.	Exacto y claro con alguna desviación de la precisión. Inconsistencias menores en extensión.	Clara distinción pero no siempre preciso. Máxima extensión no se mantiene todo el tiempo.	Algunas enlaces borrosos entre posiciones y transiciones. Extensión incompleta.
Altura					
Máxima todo el tiempo, manteniendo el nivel requerido siempre.	Casi máxima, sin cambios de nivel excepto los requeridos.	Cerca de lo máximo, con cambios de nivel mínimo.	Bastante alto, pero puede perder altura en transiciones difíciles.	Moderadamente alto en partes fáciles con algún cambio de nivel mínimo.	Medianamente alto. Inconsistente y cambiando.
Movimiento Uniforme / Desplazamiento					
Ritmo suave, uniforme a velocidad cómoda. Sin desplazamiento a menos que se especifica.	Casi sin variación en ritmo o posición.	Muy pequeñas variaciones.	Ritmo un poco demasiado rápido o despacio No siempre uniforme. Poco o nada de desplazamiento	El ritmo cambia. A veces forzado. Desplazamiento mínimo.	El tiempo puede ser apresurado y/o desigual. Claro desplazamiento en una o más partes.



### ESCALA AMPLIADA DE PUNTUACION DE FIGURAS – continuación

5.0 a 5.9 Satisfactorio	4.0 a 4.9 Deficiente	3.0 a 3.9 Débil	2.0 a 2.9 Muy débil	0.1 a 1.9 Apenas reconocible	0 Completamente fallado
Mediocre. Desviaciones significantes	Problemas frecuentes y mayores.	Con dificultad en todos los aspectos	Difícil de reconocer	La ejecución apenas se parece a la descripción	Ver NS 10.1.1
Posiciones del Cuerpo					
Muchos errores menores. Más errores hacia la puntuación 5.0. Control mínimo.	La mayoría de las posiciones son inexactas con algún error mayor. Inestable.	Identificable pero muy inexacto todo el tiempo. Luchando.	Idea general presente, pero posiciones poco claras. No hay evidencia de control	Falta de definición completa.	Ver NS 10.1.1
Transiciones					
Exactitud inconsistente. Algunas desviaciones mayores. Control mínimo especialmente en transiciones. Esfuerzo evidente.	Algún esfuerzo evidente para cumplir requerimientos, con grandes errores. Pierde control en muchas partes. Parece mucho trabajo.	Poca atención a transiciones específicas. Muchos problemas mayores.	Sin atención a transiciones específicas.	Simplemente se mueve de una posición a otra.	Ver NS 10.1.1
Claridad/ Definición					
Algún intento de definir posiciones, pero a menudo no son claros. Extensión mínima.	Impreciso y borroso. Poca extensión.	Muy confuso. Poco claro.	Difícil de identificar una posición o transición. No hay evidencia de extensión.	La figura esta desdibujada del principio al fin.	Ver NS 10.1.1
Altura					
Se evidencia alguna altura en partes más fáciles.	Bajo y inconsistente. Cambios de nivel todo el tiempo.	Bajo. Dificultades extremas.	Solo flotabilidad natural.	Trabaja a nivel de flotación	Ver NS 10.1.1
Movimiento Uniforme/ Desplazamiento.					
A menudo apresurado y raramente estacionaria. Segmentado.	Usualmente apresurado. Mucho desplazamiento. Ritmo desigual.	Ritmo rápido y/o desigual Desplazamiento todo el tiempo.	Sin aparente consideración para los requerimientos de ritmo o desplazamiento.	Completamente falta de uniformidad.	Ver NS 10.1.1



## B. IDENTIFICAR LA DIFICULTAD EN FIGURAS

### 1. TABLAS DE TRANSICIÓN

La siguiente tabla indica el valor numérico para cada transición. Todas las transiciones se revisaron y modificaron según lo requerido en la fórmula.

El indicador de dificultad para cada transición se incluye en la tabla de análisis de figuras en la sección II, en la columna encabezada por CN, por Valor numérico.

Estas tablas y los valores incluidos en las tablas solo se van a usar como guías. Si hay discrepancias entre la información de este Manual y la recogida en el “Informe revisado del Comité para Grado de dificultad”. El Informe revisado prevalecerá. (Disponible en oficina FINA)

#### Categoría 1: Aéreo - Base horizontal

1.1	Estirada de Espalda a Rodilla doblada	10.5
1.2	Estirada de espalda a pierna de ballet	14.5
1.3	Estirada de espalda a pierna de ballet doble	19.0
1.4	Pierna ballet doble a tonel	4.0
1.5	Pierna de ballet a rodilla doblada	11.0
1.6	Pierna de ballet a Flamenco	10.5
1.7	Pierna de ballet a estirada de espalda	14.5
1.8	Pierna de ballet a pierna de ballet doble	20.0
1.9	Rodilla doblada a pierna de ballet	11.0
1.10	Rodilla doblada a estirada de espalda	10.5

1.11	Rotación 360° de doble pierna de ballet	23.0
1.12	Pierna de ballet doble a pierna de ballet	16.5
1.13	Pierna de ballet doble a tonel	19.0
1.14	Pierna de ballet doble a estirada de espalda	19.0
1.15	Estirada de frente a rodilla doblada	7.5
1.16	Flamenco a estirada de espalda	13.0
1.17	Flamenco a rodilla doblada (bailarina)	15.0
1.18	Flamenco a pierna de ballet doble	16.0
1.19	Tonel a pierna de ballet doble	19.0
1.20	Tonel a estirada de espalda	4.0

**Categoría 2: Aéreo- base vertical**

2.1	Grúa a carpa de frente	17.5
2.2	Grúa a caballero (Dalecarlia)	23.0
2.3	Grúa a Espagat	16.5
2.4	Grúa a vertical rodilla	18.5
2.5	Grúa a vertical rodilla doblada Neptuno	14.5
2.6	Cola de pez a caballero (aurora abierta)	17.0
2.7	Cola de pez a vertical (Júpiter)	18.5
2.8	Carpa de frente a grúa	13.5
2.9	Carpa de frente a cola de pez Beluga)	13.5

2.10	Carpa de frente a Espagat	21.0
2.11	Carpa frente a vertical	29.0
2.12	Carpa de frente a vertical rodilla doblada	16.0
2.13	Caballero a cola de pez (Júpiter)	18.5
2.14	Vertical rodilla doblada a vertical	14.5
2.15	Vertical a grúa	19.5
2.16	Vertical a caballero	21.5
2.17	Vertical a Espagat	19.0

**Categoría 3: Base o Movimiento arqueado**

3.1	Espagat Aéreo a Espagat Aéreo	60.0
3.2	Espagat Aéreo a vertical rodilla doblada	19.0
3.3	Espagat Aéreo a vertical (cuando se ejecuta como giro)	23.0
3.4	Cola de pez arqueada a vertical arqueada (Pirueta)	24.5
3.5	Cola de pez arqueada a grúa	11.0
3.6	Vertical arqueada a arqueada en Superficie rodilla doblada (Pirueta)	20.0
3.7	Vertical rodilla doblada arqueada a Pierna de ballet (Espasub)	22.5
3.8	Vertical rodilla doblada arqueada a Caballero	21.0
3.9	Arqueada en superficie rodilla doblada A vertical rodilla doblada	21.0
3.10	Rodilla doblada en superficie a Arqueada en superficie	15.5
3.11	Arqueada en superficie rodilla doblada a Vertical (elemento Nova)	21.5
3.12	Arqueada en superficie rodilla doblada a Vertical (Ciclón)	39.0
3.13	Estirada de frente a Espagat	30.0
3.14	Estirada de frente rodilla doblada a Arqueada en superficie rodilla doblada (pez espada)	31.0

3.15	Caballero a apierna de ballet	14.0
3.16	Caballero a arqueada en superficie rodilla doblada	19.5
3.17	Caballero a arqueada en superficie	20.5
3.18	Caballero a Espagat	16.5
3.19	Caballero a vertical	21.5
3.20	Caballero a vertical rodilla doblada	16.0
3.21	Arqueada superficie a caballero	17.5
3.22	Arqueada en superficie a Espagat	21.0
3.23	Espagat a grúa	13.5
3.24	Espagat a carpa de frente	18.0
3.25	Espagat a caballero	18.5
3.26	Espagat a arqueada en superficie	24.0
3.27	Espagat a vertical	16.0
3.28	Espagat a vertical (nivel del tobillo) (flor y gamba)	16.0



**Categoría 4: Arqueados/Arcos**

4.1	Estirada espalda a arqueada En superficie	16.0
4.2	Estirada espalda a arqueada En superficie Rodilla doblada	19.5
4.3	Estirada de espalda a vertical (Espiral)	39.0
4.4	Pierna de ballet a caballero	22.0
4.5	Grúa a Arqueada en superficie rodilla doblada (Manta raya)	23.5
4.6	Estirada de frente a cola de pez ( Torre alta)	25.5

4.7	Estirada de frente Rodilla doblada A vertical arqueada Rodilla doblada	28.0
4.8	Arqueada en superficie a Estirada de espalda	11.0
4.9	Vertical Rodilla doblada a arqueada en superficie Rodilla doblada	20.0
4.10	Vertical Rodilla doblada a espagat	19.0
4.11	Vertical a arqueada en superficie	33.0
4.12	Vertical a espagat (Elemento → Solo, Dúo, Equipo)	19.0

**Categoría 5: Modelos en círculo**

5.1	(PC/PP)Estirada de espalda A delfín primer 1/4	8.0
5.2	(PC/PP) Delfín - segundo 1/4	8.0
5.3	(PC/PP) Delfín –Tercer1/4 Circulo Delfín	8.0
5.4	(PC/PP)Delfín –Cuarto 1/4	8.0
5.5	(PC/PP) Estirada de espalda A Delfín Rodilla doblada –Primer 1/4	8.5
5.6	(PC/PP)Estirada de espalda A Delfín rod.dob -Segundo 1/4	8.5
5.7	(PC/PP) Delfín rod.dob. Tercer ¼	8.5
5.8	(PC/PP) Delfín rodilla doblada. Cuarto ¼ Por pies	8.5

5.9	Entrada Delfín a vertical sumergida	8.0
5.10	Arqueada Delfín Rodilla doblada a Vertical Rodilla doblada sumergida	8.5
5.11	Descenso Vertical a	8.0
5.12	Descenso Vertical Rodilla doblada A circulo Delfín rodilla doblada	8.5
5.13	Arqueada delfín sumergida por pies a Vertical sumergida	8.0
5.14	Arqueado Rodilla doblada sumergida por Pies a vertical Rodilla doblada sumergida	8.5
5.15	Descenso Vertical a circulo Delfín por pies	8.0
5.16	Descenso vertical rodilla doblada A círculo delfín Rodilla doblada	8.5

**Categoría 6: Descensos**

6.1	Pierna ballet a pierna ballet Submarina	12.5
6.2	Estirada espalda a pierna Ballet doble submarina	12.0
6.3	Estirada espalda a carpa Espalda submarina	13.0
6.4	Pierna ballet doble a pierna Ballet doble submarina	15.0
6.5	Vertical a Vertical tobillo	14.0

6.6	Vertical a vertical submarina	14.0
6.7	Vertical Rodilla doblada a Vertical Rodilla doblada submarina.	10.0
6.8	Vertical Rodilla doblada a Vertical Rodilla doblada (Neptuno)	9.5
6.9	Espagat a Vertical tobillo (Flor)	7.0

**Categoría 7: Multi-dimensional**

7.1	Vertical Rodilla doblada arqueada A Flamenco sumergido (Espadina)	20.5
7.2	Pierna ballet a carpa de frente	12.0
7.3	Pierna ballet a pirueta arqueada Cola de pez	23.0
7.4	Pierna ballet a grúa (Catalina)	24.0
7.5	Grúa a pierna ballet (Contra catalina )	24.0

7.6	Grúa a pierna ballet doble (Alba)	24.5
7.7	Carpa de frente a Vertical con Giro Completo	33.0
7.8	Pierna ballet lateral a carpa De frente	16.0
7.9	Pierna ballet submarina a grúa (Subalina)	17.5
7.10	Doble pierna ballet submarina a Vertical (Gaviota)	23.0

**Categoría 8: Submarinos**

8.1	Pierna ballet submarina A pierna ballet	10.5
8.2	Pierna ballet doble submarina a pierna ballet doble	19.0
8.3	Pierna ballet doble submarina a pierna ballet submarina.	7.0
8.4	Pierna ballet doble submarina a carpa garza submarina	5.0
8.5	Pierna ballet doble submarina a Flamenco submarino	13.0
8.6	Pierna ballet doble submarina A Espagat (Flor)	13.0
8.7	Vertical Rodilla doblada submarina A vertical Rodilla doblada	10.0

8.8	Flamenco submarino A pierna ballet	11.5
8.9	Flamenco submarino a Flamenco( bailarina)	9.5
8.11	Vertical submarina a Grúa	9.5
8.12	Vertical submarina a Carpa espalda submarina	16.0
8.13	Vertical submarina A pierna ballet doble submarina	10.0
8.14	Vertical submarina a vertical	14.0



### Categoría 9: Rotación- Eje lateral

9.1	Estirada espalda a Pos. Encogida	4.0
9.2	Estirada espalda a carpa frente Inversa a grúa(punta)	16.0
9.3	Carpa espalda a —V   Mortal espalda en carpa	15.0
9.4	Pierna ballet a grúa A carpa frente (piernas abajo)	26.0
9.5	Pierna ballet a grúa	22.0
9.6	Estirada frente a carpa frente Espalda	12.0
9.7	Carpa frente a pierna Ballet doble submarina	12.0
9.8	Carpa frente (cabeza abajo) A estirada frente	9.0

9.9	Carpa frente( piernas abajo) A estirada frente	10.0
9.10	Pierna ballet sumergida	18.5
9.11	Carpa "V" a estirada Espalda	3.0
9.12	Pierna ballet doble submarina	12.0
9.13	Encogida a encogida	8.0
9.14	Encogida a estirada	4.0
9.15	Encogida a encogida inversa	10.0

### Categoría 10: Rotación Ejes Longitudinales

#### a. Planos horizontales

10.1	Pierna ballet a pierna ballet lateral ballet sumergida inversa	18.5
10.2	Pierna ballet sumergida inversa A pierna ballet sumergida	18.0

10.3	Pierna ballet sumergida a pierna	18.0

#### b. Giros

10.4	Grúa ½ giro	15.0
10.5	Cola de pez a vertical con ½ giro(Carrusel)	19.5
10.6	Carpa frente a Espagat Por cola pez lateral	23.0
10.7	Caballero 1/2 giro (Aurora abierta 360°)	26.0
10.8	Caballero giro completo (Aurora abierta 360°)	29.0
10.9	Caballero a cola pez (Aurora)	13.0
10.10	Espagat 1/2 Giro	18.0
10.11	Espagat a vertical Rodilla doblada Con 1/2 giro (Minerva)	26.0
10.12	Espagat a Espagat (Ariana)	9.0
10.13	Espagat a vertical con ½ giro	18.0

10.14	Espagat a vertical giro completo	21.0
10.15	Vertical 1/2 Giro	19.0
10.16	Vertical 1/2 Giro (Ciclón dirección opuesta)	20.0
10.17	Vertical Giro completo	29.0
10.18	Vertical a cola pez ½ giro	19.5
10.19	Vertical a Espagat con ½ giro	21.0
10.20	Vertical Rodilla doblada con 1/2 giro	15.5
10.21	Vertical Rodilla doblada giro completo	22.0
10.22	Vertical Rodilla doblada a Vertical 1/2 giro (Albatros)	18.5
10.23	Vertical Rodilla doblada a	18.5

--	--	--

**c. Rotaciones**

10.24	Cola de Pez 3 Giros (Rápido)	19.0
10.25	Vertical a tobillos (Gamba)	16.0
10.26	Vertical	23.0

	Vertical Con giro completo(Nova)	
--	----------------------------------	--

10.27	Vertical a Vertical Rodilla doblada	19.5
10.28	Vertical Rodilla doblada	19.5
10.29	Vertical Rodilla doblada a Vertical (Albatros)	19.5

**d. Tirabuzones descendentes**

10.30	Grúa a descenso Vertical (Helicóptero)	36.0
10.31	Cola de pez a Vertical 180° (Carrusel)	18.5
10.32	Vertical 180° (base estable)	17.0
10.33	Vertical 180° (base inestable)	19.0
10.34	Vertical 360° (base estable)	19.0
10.35	Vertical 360° (base inestable)	21.0
10.36	Vertical tirabuzón continuo (base estable)	27.0

10.37	Vertical tirabuzón continuo (base inestable)	29.0
10.38	Vertical Rodilla doblada 180°	13.0
10.39	Vertical Rodilla doblada juntando 180° (base estable)	13.0
10.40	Vertical Rodilla doblada juntando 180° (base inestable)	15.0
10.41	Vertical Rodilla doblada 360°	15.0
10.42	Vertical Rodilla doblada juntando 360°	15.0
10.43	Vertical Rodilla doblada tirabuzón continuo	24.0

**e. Tirabuzones ascendentes**

10.44	Vertical 180°	19.0
10.45	Vertical 360°	20.0
10.46	Vertical Rodilla doblada 180°	15.0
10.47	Vertical Rodilla doblada juntando 180° (Albatros)	14.5

10.48	Vertical Rodilla doblada 360°	16.5
10.49	Vertical Rodilla doblada juntando 360° (Albatros)	21.0
10.50	Vertical a Cola de pez 180° (carrusel)	18.5

**f. Tirabuzones combinados**

10.51	Tirabuzón combinado	39.0
10.52	Tirabuzón combinado inverso	39.0
10.53	Giro Tirabuzón	46.0

10.54	Vertical Rodilla doblada Combinada (Garza)	31.5
10.55	Vertical Rodilla doblada combinada - Juntando y doblando(albatros)	31.5

**Categoría 11:Desenrollar**

11.1	Pierna de ballet doble a Vertical	26.0
11.2	Flamenco a Grúa (Manta Raya)	22.5
11.3	Flamenco a Cola de Pez (Sting Ray)	25.0
11.4	Flamenco a vertical Rodilla doblada	22.0
11.5	Pos. Encogida invertida A vertical	23.0
11.6	Posición Encogida invertida a vertical Patada a la luna girando) ( gira )	50.0
11.7	Posición encogida invertida a Vertical Rodilla doblada (Kipnus)	17.5

11.8	Carpa de espalda submarina a Vertical (rápido)	37.0
11.9	Carpa de espalda submarina a Vertical (Empuje a través de Cola de Pez – Pez Volador)	85.0
11.10	Carpa de espalda submarina Vertical A Rodilla doblada (rápido)	34.0
11.11	Pierna de ballet doble sumergida A caballero	19.5
11.12	Pierna de ballet doble sumergida a Vertical (lenta)	21.0
11.13	Carpa de garza sumergida a Vertical Rodilla doblada (rápido)	30.0



## 2. GRUPO DE FIGURAS FINA 2005-2009

Las tablas de figuras de esta sección incluyen una aplicación práctica para usar los valores numéricos de dificultad de cada transición, cuando se juzgan figuras.

- Línea 1 – Ilustraciones de las figuras
- Línea 2 – Valores numéricos de dificultad (**VND**) de la transición entre la posición precedente del cuerpo y la siguiente, ilustrada sobre el numero.
- Línea 3 – Valor proporcional (**VP**) de la transición sobre un máximo de 10 que se pueden conceder a la figura.











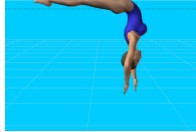

**GRUPOS DE FIGURAS FINA CATEGORÍA ABSOLUTA, JUNIOR Y GRUPO DE EDAD 16, 17 y 18 años (JUVENIL)**
**GRUPO OBLIGATORIO:**

1. 313. KIP ESPAGAT CERRANDO 180°				TOTAL VND → 88.0				Dificultad	2.5	
1. Desde la <b>Posición Estirada de Espalda</b> , se ejecuta un <i>Mortal de Espalda Encogida</i> parcial hasta que las tibias están perpendiculares a la superficie.				2.El tronco se despliega a la vez que las piernas se extienden para asumir la <b>Posición Vertical</b> a medio camino entre la línea vertical que atraviesa las caderas y la línea vertical entre la cabeza y las tibias		3.Se bajan las piernas simétricamente hasta la <b>Posición Espagat</b>		4. Durante una rotación de 180°, las piernas se cierran simétricamente hasta la <b>Posición Vertical</b> .		5. Se ejecuta un descenso vertical.
VND	4.0	10.0		23.0	19.0	18.0		14.0		
VP	0.45	1.14		2.61	2.16	2.05		1.59		
1. Ver PB.1 <b>Estirada de Espalda</b> y PB.9 Posición Encogida de Espalda. Las piernas se llevan hacia el cuerpo hasta asumir el Encogido en el lugar del tronco en la Posición Estirada de Espalda. Es deseable un movimiento continuo hasta conseguir el Encogido de Espalda final.				2. PB.6 <b>Posición Vertical</b> y máxima altura conseguida simultáneamente. Las espinillas mantienen su línea vertical durante la extensión de las piernas. Estabilidad y control evidentes antes del descenso.		3. La rotación y la acción de cerrado se completan simultáneamente, con la finalización de la rotación y alcanzando la <b>Posición Vertical</b> (PB.6) cuando los pies se juntan. Ambas piernas siempre equidistantes de la superficie. Eje longitudinal mantenido durante la rotación.		4. Manteniendo la Posición Vertical, el cuerpo descende a lo largo de su eje longitudinal hasta que los dedos de los pies se han sumergido.		

2. 112f. IBIS GIRO CONTÍNUO (720°)			TOTAL VND → 93.0		Dificultad		2.8
1. Se asume una Pierna de Ballet.			2. Manteniendo esta posición, el cuerpo gira hacia atrás alrededor del eje lateral que atraviesa las caderas, hasta asumir la <b>Posición de Grúa</b> .		3. La pierna horizontal se eleva hasta la <b>Posición Vertical</b> .		4. <b>Tirabuzón Continuo</b> - Es un tirabuzón descendente con una rotación rápida de un mínimo de 720° que se completa antes de que los talones lleguen a la superficie del agua, y continúa durante la inmersión total de los pies.
VND	10.5	11.0	26.0		18.5		27.0
VP	1.13	1.18	2.80		1.99		2.90
1. Ver PB 1. <b>Posición Estirada de Espalda,</b>	2. Ver PB 14 <b>Posición Rodilla doblada.</b> El dedo del pie de la pierna doblada se mantiene en contacto con la pierna extendida. Caída mínima de las caderas. Posición mantenida solo lo suficiente para demostrar control y estabilidad.	3. Ver PB 3 A <b>Pierna de Ballet en Superficie.</b> El nivel del agua permanece constante. El tiempo de elevación es igual al de deslizamiento hasta la posición rodilla doblada.	2. Elevación de la pierna y descenso del cuerpo simultáneo con el pie de la pierna contraria a la Pierna de Ballet levantando de la superficie mientras la cabeza se sumerge. Angulo de 90° entre la pierna de ballet y el resto del cuerpo. Altura constante con las caderas como punto de pivote. Cabeza y pies alcanzan <b>Posición de Grúa PB.7</b> simultáneamente.		3. Ver PB.6 Posición Vertical. Altura constante mientras las piernas se juntan, con el tronco y pierna vertical alineados verticalmente. Estabilidad en <b>Posición Vertical</b> evidente antes del descenso.		4. El Tirabuzón Continuo debe comenzar y mantener una rotación rápida todo el tiempo.

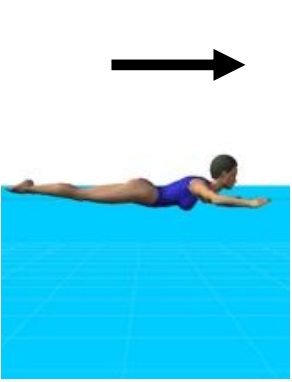

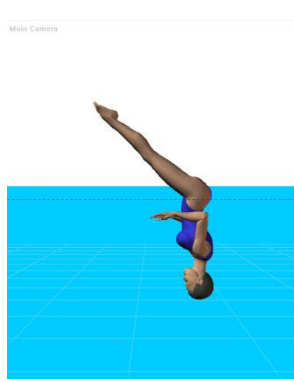

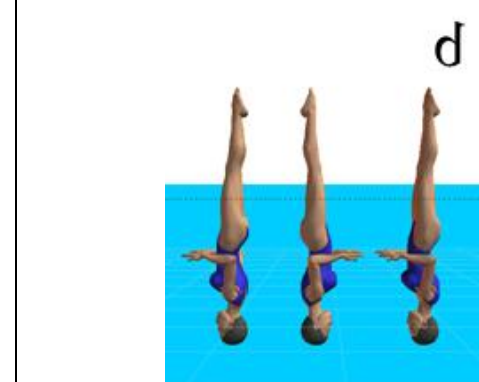
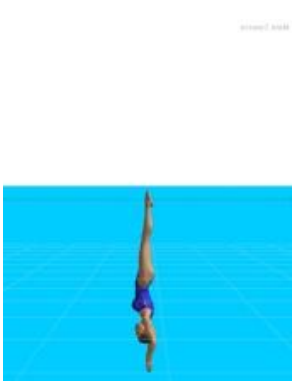


**GRUPOS OPCIONALES: Grupo 1:**

3. 336. GAVIATA ABIERTA 180°					TOTAL VND → 103.0		Dificultad		2.8		
Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa hasta la <b>Posición Pierna de Ballet Doble Submarina</b> .			Se ejecuta una <i>Rotación de Catalina</i> ascendiendo en pierna de ballet doble hasta la <b>Posición Vertical</b> .		Continuando en la misma dirección, las piernas se abren simétricamente mientras se realiza una rotación de 180° hasta la <b>Posición de Espagat</b> .		Se ejecuta una <i>Salida de Paseo de Frente</i> .				
											
VND	12.0	12.0	23.0		21.0		24.0		11.0		
VP	1.17	1.17	2.23		2.04		2.33		1.07		
1. El tronco se mueve hacia abajo en un movimiento uniforme e igual. El torso permanece recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza deberán cerrarse en la posición de forma simultánea. Ver- <b>Posición Carpa de Frente</b> (PB 10) Ver <b>posición carpa de frente y pierna de ballet sumergida</b> . El ángulo de 90" se mantiene durante la rotación. Extensión del cuerpo y movimiento uniforme mantenido.			Ver MB.6. El movimiento del tronco desde la horizontal a vertical es simultáneo con la rotación de caderas y elevación del cuerpo. Rotación casi completada antes que las piernas empiecen a abrirse. Altura máxima adquirida cuando la rotación de catalina se finaliza con las piernas un poco separadas.		Luego, con un movimiento continuo el cuerpo gira 180° sobre su eje longitudinal a la vez que las piernas bajan simultáneamente hasta la <b>posición de Espagat</b> (PB.16) El nivel de las caderas permanece constante y las piernas están equidistantes de la superficie en todo momento.		La altura de las caderas permanece constante y tan cerca la superficie como sea posible. La pierna en arco se mueve continuamente y al mismo ritmo. Las piernas mantienen su total extensión. El torso deberá quedar en la misma posición hasta que se juntan los pies. Sin parada en la Arqueada en Superficie. Sin embargo deberá verse exacta antes de que el cuerpo comience a subir y extenderse. Cuando los pies se juntan se inicia un desplazamiento sobre la superficie por los pies. . Ver Posición Arqueada en Superficie (PB.13) y Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda MB.4				





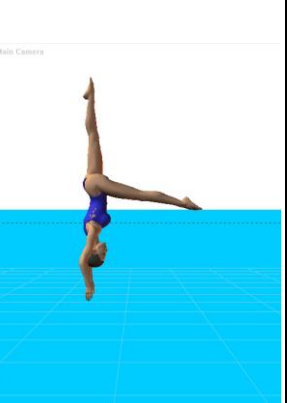



4. 436. CICLÓN			TOTAL VND → 92.5			Dificultad		2.7		
Con la cabeza dirigiendo se inicia un <i>Delfín</i> hasta que las caderas están a punto de sumergirse. Las caderas, piernas y pies continúan desplazándose a lo largo de la superficie a la vez que la espalda se arquea más mientras que una rodilla se dobla para asumir la posición <b>Arqueada en Superficie Rodilla Doblada</b> .			Ambas piernas se elevan simultáneamente hasta la <b>Posición Vertical</b> a la vez que se ejecuta un <i>Twirl</i> .			Se ejecuta <i>Medio Giro</i> en dirección opuesta.		Se ejecuta un <i>Descenso Vertical</i> .		
VND	19.5		39.0			20.0		14.0		
VP	2.11		4.22			2.16		1.51		
1. Ver MB 12 el principio.			2. Movimiento continuo y uniforme PB 1 Estirada de Espalda a Rodilla doblada Arqueada en Superficie (PB 13 y PB 14). Altura de las caderas constante. Ambas caderas en la línea horizontal.			3. Ver PB 6 y PB 10. El tronco mantiene su alineamiento vertical con las caderas y los hombros. La finalización del estiramiento de la rodilla doblada y la Rotación son simultáneas.			I. Ver <b>PB.6 Posición Vertical</b> . La línea del agua no cambia durante la rotación. La estabilidad y la alineación de la <b>Posición Vertical</b> es evidente antes, durante y al finalizar el Giro. El valor de la altura se juzga por la relación de altura de la articulación de la cadera respecto a la superficie del agua, valorándose la máxima altura. El eje longitudinal corre a lo largo del centro del cuerpo y es perpendicular a la superficie del agua.	
								1. Ver <b>Posición Vertical (PB.6)</b> a menos que se establezca lo contrario, el ritmo de descenso debe ser igual y a la misma velocidad que el resto de la figura		

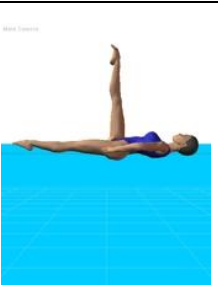



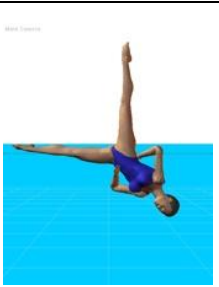

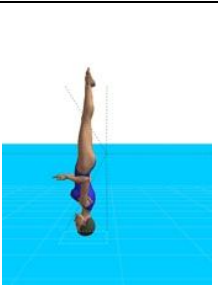
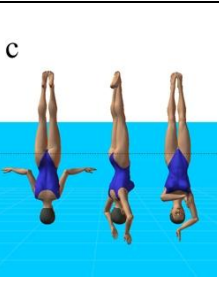
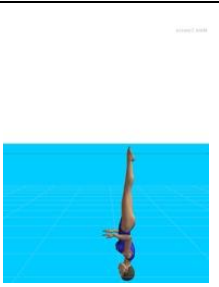
**GRUPOS OPCIONALES: Grupo 2:**

3. 355b. MARSOPA GIRO COMPLETO		TOTAL VND → 84.0		Dificultad	2.5
Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> , se adopta la <b>Posición Carpa de Frente</b> .		Las piernas se elevan hasta la <b>Posición Vertical</b> .		Se ejecuta un <i>Giro Completo</i>	Se finaliza con un <i>Descenso Vertical</i> .
					
VND	12.0	29.0		29.0	14.0
VP	1.43	3.45		3.45	1.67
Dando la impresión de que el cuerpo está estirado al máximo horizontalmente. Se debe juzgar comprobando los puntos visuales de la alineación horizontal, que son orejas, articulación de la cadera y tobillo. Una vez establecido dentro o fuera, la posición de la cabeza debe ser mantenida. Cuando la cara está fuera del agua, las orejas no estarán en el eje horizontal y la espalda puede estar ligeramente por debajo.	.El tronco se mueve hacia abajo en un movimiento uniforme e igual. El torso permanece recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza deberán cerrarse en la posición de forma simultánea. Ver- <b>Posición Carpa de Frente</b> ( PB 10)	. El cuerpo permanece en la línea vertical mientras se elevan las piernas. La máxima altura y <b>posición Vertical</b> (PB.6) deben adquirirse simultáneamente. Vertical mantenida sólo lo suficiente para demostrar estabilidad y control. . El cuerpo permanece en la línea vertical mientras se elevan las piernas. La máxima altura y <b>posición Vertical</b> (PB.6) deben adquirirse simultáneamente. Vertical mantenida sólo lo suficiente para demostrar estabilidad y control.		I. Ver <b>PB.6 Posición Vertical</b> . La línea del agua no cambia durante la rotación. La estabilidad y la alineación de la <b>Posición Vertical</b> es evidente antes, durante y al finalizar el Giro. El valor de la altura se juzga por la relación de altura de la articulación de la cadera respecto a la superficie del agua, valorándose la máxima altura. El eje longitudinal corre a lo largo del centro del cuerpo y es perpendicular a la superficie del agua. La rotación debe ser exacta de 360°.	1. Ver <b>Posición Vertical (PB.6)</b> a menos que se establezca lo contrario, el ritmo de descenso debe ser igual y a la misma velocidad que el resto de la figura


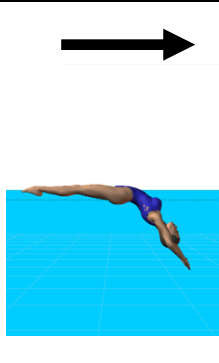
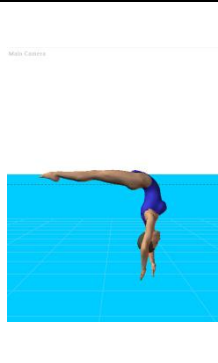
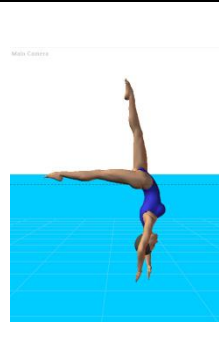

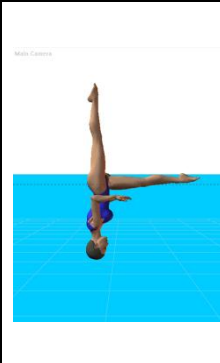
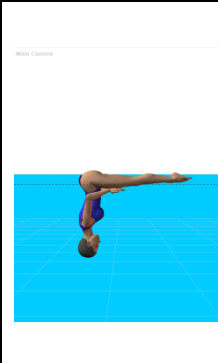
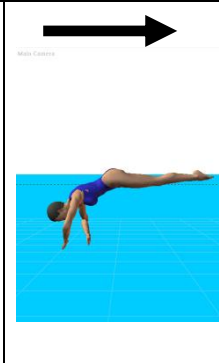
4. 150. CABALLERO				TOTAL VND → 121.5				Dificultad		3.1
1. Se asume una Pierna de Ballet.		2. Manteniendo la posición de las piernas la cabeza se desplaza hacia abajo a la vez que se arquea la parte baja de la espalda (lumbar) hasta la <b>Posición de Caballero</b> .		3. El cuerpo se endereza a la vez que la no pierna de ballet se eleva hasta la vertical y la pierna de ballet se dobla, el pie sigue la línea vertical a través de las caderas, hasta asumir la <b>Posición de Vertical Rodilla doblada</b> .		4. Se ejecuta Medio Giro.		5. La espalda se arquea a la vez que la pierna estirada descende hasta la <b>Posición de Arqueada en Superficie Rodilla doblada</b>		6. La rodilla doblada se extiende, y con un movimiento continuo, se ejecuta un movimiento final de Arqueada a Estirada de Espalda.
10.5	11.0	22.0		16.0	15.5		20.0	15.5	11.0	
0.86	0.91	1.81		1.32	1.28		1.65	1.28	0.91	
1. Ver PB 1. <b>Posición Estirada de Espalda</b> , Ver PB 14 <b>Posición Rodilla doblada</b> . El dedo del pie de la pierna doblada se mantiene en contacto con la pierna extendida. Caída mínima de las caderas. Posición mantenida solo lo suficiente para demostrar control y estabilidad. 3. Ver PB 3 A <b>Pierna de Ballet en Superficie</b> . El nivel del agua permanece constante. El tiempo de elevación es igual al de deslizamiento hasta la posición rodilla doblada.		2. Ver PB.17 <b>Posición de Caballero</b> . El nivel del agua de la pierna de ballet permanece constante.		3. La no pierna de ballet alcanza la vertical simultáneamente a la vez que la pierna de ballet alcanza la <b>Posición Vertical Rodilla doblada</b> PB.6 y PB.14 y el tronco llega a la vertical. La altura será constante.		4. Ver BM 12a La rotación debe ser exacta de 180°		5. Ver PB.14 d <b>Posición Arqueada en Superficie y Posición Rodilla doblada</b> . Máximo arco de la parte baja de la espalda y caderas. La cabeza está en línea con las caderas. El nivel del agua permanece constante.		6. El desplazamiento en superficie por los pies empieza tan pronto como los pies se juntan. Ver MB.5. No hay pausa, la <b>PB 13 Posición Arqueada en Superficie</b> deberá verse, pero no mantenerse antes de empezar la salida de arco.

**GRUPOS OPCIONALES: Grupo 3:**


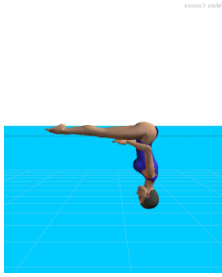
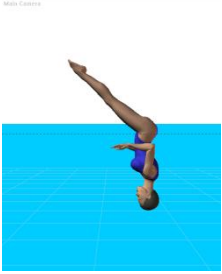

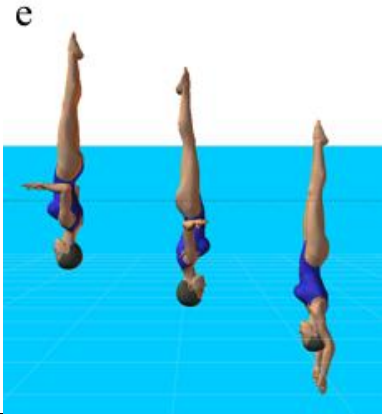
<b>3. 307. PEZ VOLADOR</b>		<b>TOTAL VND → 112.0</b>		<b>Dificultad</b>		<b>3.4</b>	
1. Desde la Posición Estirada de Espalda, se elevan las piernas a la vertical a la vez que el cuerpo se sumerge hasta alcanzar la Posición de Carpa de Espalda con los dedos de los pies justo por debajo de la superficie.		2. Se ejecuta un Empuje y sin pérdida de altura una pierna desciende rápidamente hasta la Posición de Cola de Pez y sin pausa la misma pierna se eleva a la Posición Vertical.		3. Se ejecuta un Descenso Vertical a la misma velocidad que el Empuje.			
							
<b>10.5</b>	<b>13.0</b>		<b>85.0</b>		<b>14.0</b>		
	<b>1.16</b>		<b>7.59</b>		<b>1.25</b>		
1. Ver PB.1 · <b>Posición Estirada de Espalda</b> y BP.11 <b>Carpa de Espalda</b> . En la posición Carpa de espalda sumergida, las caderas están directamente debajo de la posición que ocupaba en la Estirada de Espalda. La posición carpada deberá verse sólo durante el tiempo suficiente como para definir la posición y el final de la transición.		2. Ver MB.8, Empuje. Incremento brusco de la velocidad. la Vertical (PB.6) conseguida a la máxima altura, será claramente definida antes de iniciar el descenso.		3. Máxima altura mantenida a velocidad rápida, con el tronco y la pierna vertical manteniendo su alineamiento. Estabilidad en la <b>Posición Vertical</b> (PB 6) vidente antes que el descenso. En la <b>Posición Cola de Pez</b> , una pierna debe estar en la superficie sin tener en cuenta la altura de las caderas. Las articulaciones de las caderas en una línea horizontal		3. Ver MB 10 velocidad y exactitud. El ritmo del descenso igual que el Empuje	

4. 115c CATALINA TWIRL		TOTAL VND → 101.0				Dificultad	2.8	
1. Se asume una Pierna de Ballet.	2. Se ejecuta una Rotación de Catalina.					3. La pierna horizontal se eleva hasta la Posición Vertical.	4. Se ejecuta un Twirl	5. Se finaliza con un Descenso Vertical.
								
10.5 + 11.0	24.0					18.0	23.0	14.0
1.04 + 1.09	2.38					1.83	2.28	1.39
<p>1 <b>Posición Estirada de Espalda</b>, PB 14</p> <p><b>Posición Rodilla doblada</b>. El dedo del pie de la pierna doblada se mantiene en contacto con la pierna extendida. Caída mínima de las caderas. Posición mantenida solo lo suficiente para demostrar control y estabilidad.</p> <p>3. Ver PB 3 A <b>Pierna de Ballet en Superficie</b>. El nivel del agua permanece constante. El tiempo de elevación es igual al de deslizamiento hasta la posición rodilla doblada</p>	<p>2.1. La rotación no empezará mas tarde de cuando la nariz esté por debajo de la superficie del agua.</p> <p>2.2. El cuerpo rota y desciende de forma simultánea. A mitad de camino el cuerpo en una posición de 'Y' inclinada con el tronco en un ángulo de 45° con la superficie y la parte delantera del tronco y las piernas mirando de frente.</p> <p>2.3. Altura y ritmo constante.</p> <p>3. Cada pierna rota alrededor de su eje horizontal y vertical simultáneamente y al mismo tiempo que el cuerpo desciende.</p>					<p>3. Altura constante mientras las piernas se juntan., con el tronco y pierna vertical manteniendo su alineación vertical. Estabilidad en Posición Vertical (PB.6) evidente antes del descenso.</p>	<p><b>Posición Vertical</b>. La línea del agua no cambia durante la rotación. La estabilidad y la alineación de la <b>Posición Vertical</b> es evidente antes, durante y al finalizar el Giro. El valor de la altura se juzga por la relación de altura de la articulación de la cadera respecto a la superficie del agua, valorándose la máxima altura.</p>	<p>1. Ver <b>Posición Vertical (PB.6)</b> a menos que se establezca lo contrario, el ritmo de descenso debe ser igual y a la misma velocidad que el resto de la figura</p>
3. Ver PB 3 A <b>Pierna de Ballet en Superficie</b> . El nivel del agua permanece constante. El tiempo de elevación es igual al de deslizamiento hasta la posición rodilla doblada		La pierna horizontal se eleva hasta la Posición Vertical. Se finaliza con un Descenso Vertical.				.El eje longitudinal corre a lo largo del centro del cuerpo y es perpendicular a la superficie del agua. Aumento definido de velocidad del resto de la figura. Estabilidad de la alineación del cuerpo y la línea del agua durante y después de finalizar la Rotación.		

**GRUPOS DE FIGURAS FINA CATEGORÍA GRUPO DE EDAD 13, 14 y 15 años (INFANTIL)**
**GRUPO OBLIGATORIO:**

1. 420. PASEO DE ESPALDA					TOTAL VND → 64.0	Dificultad	2.0
Con la cabeza dirigiendo se inicia un Delfín.		Las caderas, piernas y pies continúan desplazándose a lo largo de la superficie a la vez que la espalda se arquea más hasta adoptar la Posición Arqueada en Superficie.		Se eleva una pierna describiendo un arco de 180° sobre la superficie del agua hasta la Posición Espagat.		Se ejecuta una Salida de Paseo de Espalda.	
							
<b>VND</b>	<b>12.0</b>	<b>16.0</b>	<b>21.0</b>	<b>18.0</b>	<b>9.0</b>		
	<b>1.74</b>	<b>2.50</b>	<b>3.28</b>	<b>2.81</b>	<b>1.41</b>		
1. MB.14 El Delfín se continúa hasta que las caderas empiezan a sumergirse.		2. Movimiento continuo desde la iniciación del punto 1 hasta alcanzar posición <b>PB.13 Arqueada en Superficie</b> .		3. La pierna trasera permanece completamente extendida. Las caderas permanecen estacionarias en la línea horizontal y en la superficie. Movimiento continuo y uniforme de la pierna arqueada a la <b>posición PB.16 Espagat</b> .		4.1. La altura de las caderas permanece constante y tan cerca la superficie como sea posible. 4.2. La pierna en arco se mueve continuamente y al mismo ritmo. 4.3. Las piernas mantienen su total extensión. 4.4 Sin parada en la <b>PB.10 Posición de Carpa de Frente</b> , sin embargo una <b>Posición de Carpa de Frente</b> exacta debería verse antes de que el cuerpo comience a subir y enderezarse. Ver <b>PB.10 Posición Carpa de Frente</b> y <b>PB.2 Estirada de Frente</b> . 4.5 El cuerpo se endereza, sube y se mueve sobre la superficie simultáneamente y la posición estacionaria de <b>Estirada de Frente</b> se consigue cuando se emerge la cabeza.	



2. 355e MARSOPA TIRABUZÓN 360°				TOTAL VND → 60.0	Dificultad	2.1
Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> , se <i>adopta la Posición Carpa de Frente</i> .		Las piernas se elevan hasta la <b>Posición Vertical</b> .		Se ejecuta un <i>Tirabuzón Descendente</i> de 360°		
						
<b>VND</b>	<b>12.0</b>	<b>29.0</b>		<b>19.0</b>		
	<b>1.74</b>	<b>4.83</b>		<b>3.17</b>		
<p>1. Dando la impresión de que el cuerpo está estirado al máximo horizontalmente. Se debe juzgar comprobando los puntos visuales de la alineación horizontal, que son orejas, articulación de la cadera y tobillo.</p> <p>2. Una vez establecido dentro o fuera, la posición de la cabeza debe ser mantenida. Cuando la cara está fuera del agua, las orejas no estarán en el eje horizontal y la espalda puede estar ligeramente por debajo.</p> <p>3. movimiento suave y uniforme del tronco hacia abajo. El tronco se mantiene recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza se inmovilizan de forma simultánea.</p>		<p>2. El cuerpo permanece en la línea vertical mientras se elevan las piernas. La máxima altura y <b>posición Vertical</b> (PB.6) deben adquirirse simultáneamente. Vertical mantenida sólo lo suficiente para demostrar estabilidad y control.</p>		<p>1. Ver <b>PB.6 Posición Vertical</b>. Altura y <b>Posición Vertical</b> correcta antes de empezar el Tirabuzón.</p> <p>2. El eje longitudinal pasa a lo largo del centro del cuerpo y es perpendicular a la superficie del agua.</p> <p>3. El movimiento uniforme deberá ser a la misma velocidad o ritmo que el resto de la figura (a menos que se establezca lo contrario).</p> <p>4.1. Estabilidad y alineación de la vertical antes, durante y al completarse la rotación designada.</p> <p>4.2. El cuerpo gira y desciende simultáneamente en una caída uniforme, hasta completar el tirabuzón mientras que los talones alcanzan la superficie.</p> <p>4.3. La Rotación del Tirabuzón 360° debe ser exacta aunque no está especificado, normalmente se completan con un descenso vertical.</p>		


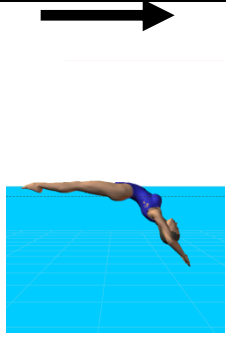
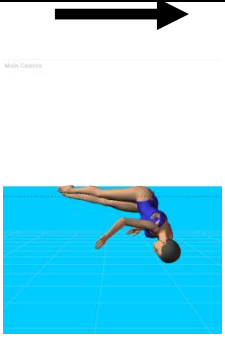
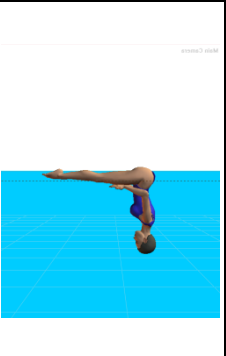

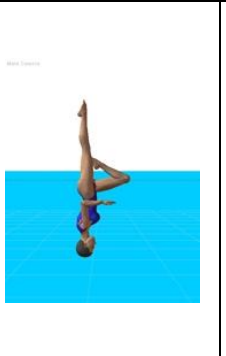
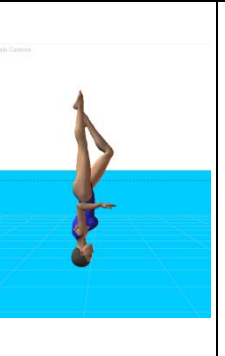
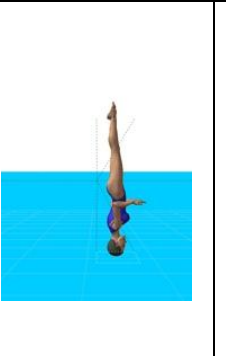
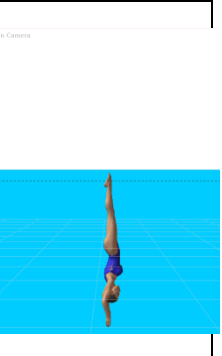


**GRUPOS OPCIONALES: Grupo 1:**

3. 342. GARZA			TOTAL VND → 69.0		Dificultad	2.1	
Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> , se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa hasta la <b>Posición Pierna de Ballet Doble Submarina</b> . A la vez que el tronco avanza hacia abajo para asumir la <b>Posición Carpa de Frente</b> , las nalgas, piernas y pies se desplazan sobre la superficie del agua hasta que las caderas ocupan la posición que tenía la cabeza al empezar el movimiento. Desde la <b>Posición Carpa de Frente</b> , manteniendo esa posición, el cuerpo realiza un mortal hacia adelante girando sobre un eje lateral hasta que las caderas ocupan la posición de la cabeza tras un cuarto de vuelta para asumir la <b>Pierna de Ballet Doble Submarina</b>			Una pierna desciende hasta la <b>Posición Rodilla Doblada</b> , con la tibia paralela a la superficie y la mitad de la pantorrilla apoyada en la pierna vertical, a la vez que el tronco se mueve hacia la pierna.		Se ejecuta un <b>Empuje</b> hasta la <b>Posición Vertical Rodilla Doblada</b> , con el pie de la pierna doblada desplazándose simultáneamente al lado de la pierna vertical durante el ascenso.		Se ejecuta un <b>Descenso Vertical</b> en <b>Posición Vertical Rodilla Doblada</b> al mismo ritmo que el <b>Empuje</b> .
<b>VND</b>	<b>12.0</b>	<b>12.0</b>	<b>5.0</b>	<b>30.0</b>	<b>10.0</b>		
	<b>1.74</b>	<b>1.74</b>	<b>0.72</b>	<b>4.35</b>	<b>1.45</b>		
1.1 Ver <b>PB 2 Posición Estirada de Frente</b> y <b>PB 10 Posición Carpa de Frente</b> , movimiento suave y uniforme del tronco hacia abajo. El tronco se mantiene recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza se inmovilizan de forma simultánea. 1. Ver <b>PB 10 Posición Carpa de Frente</b> y <b>PB 5b Pierna de Ballet Doble Sumergida</b> , El ángulo de 90° se mantiene durante la rotación. 2. Extensión del cuerpo y movimiento uniforme mantenido.			2. Aunque no en letra 'negrita' esta posición tiene que ser claramente definida al finalizar la transición. El nivel del agua en la pierna vertical permanece constante.		3. Ver MB.9 Empuje. Definido incremento de velocidad la <b>posición PB.14 Vertical Rodilla doblada</b> y máxima altura conseguidas simultáneamente, y claramente definidas antes del descenso		4. Ver MB.10. Definido retomo a la velocidad original más lenta.

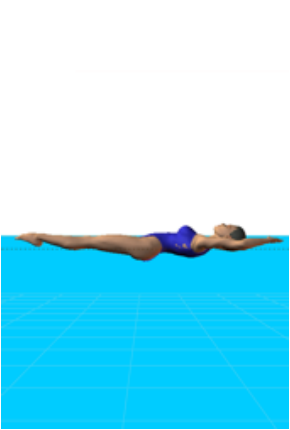
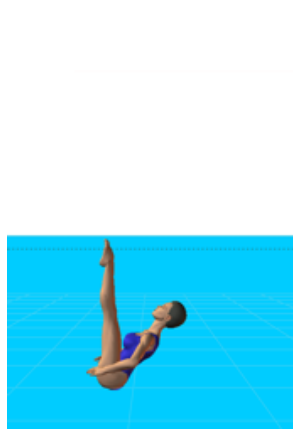


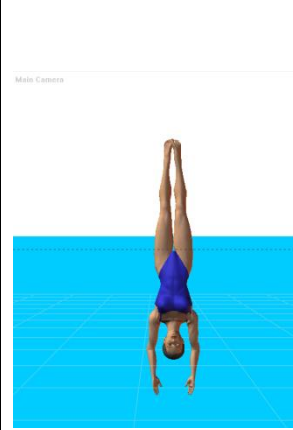
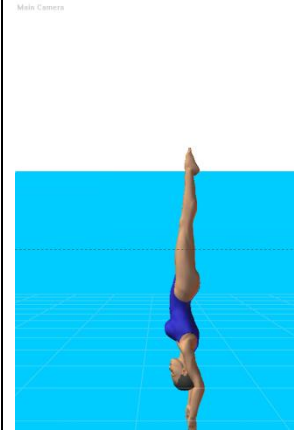
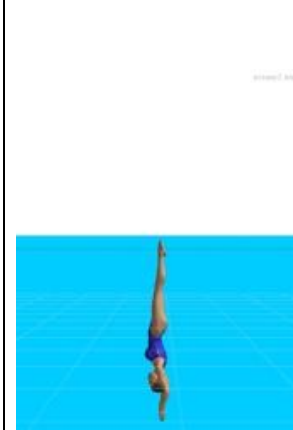

4. 311a KIP MEDIO GIRO				TOTAL VND → 70.0		Dificultad		2.2	
Desde la <b>Posición Estirada de Espalda</b> , se ejecuta un <i>Mortal de Espalda Encogida</i> parcial hasta que las tibias están perpendiculares a la superficie.				El tronco se despliega a la vez que las piernas se extienden para asumir la <b>Posición Vertical</b> a medio camino entre la línea vertical que atraviesa las caderas y la línea vertical entre la cabeza y las tibias.		Se ejecuta un <i>Giro</i> de 180°.		Se ejecuta un <i>Descenso Vertical</i> .	
						<b>a</b> 			
<b>VND</b>	<b>4.0</b>	<b>10.0</b>		<b>23.0</b>		<b>19.0</b>		<b>14.0</b>	
	<b>0.57</b>	<b>1.43</b>		<b>3.29</b>		<b>2.71</b>		<b>2.0</b>	
1. Ver PB.1 <b>Estirada de Espalda</b> y PB.9 Posición Encogida de Espalda. Las piernas se llevan hacia el cuerpo hasta asumir el Encogido en el lugar del tronco en la Posición Estirada de Espalda. Es deseable un movimiento continuo hasta conseguir el Encogido de Espalda final.  Movimiento continuo desde el inicio de arrastre de las rodillas hasta alcanzar el encogido vertical.				2. PB.6 <b>Posición Vertical</b> y máxima altura conseguida simultáneamente. Las espinillas mantienen su línea vertical durante la extensión de las piernas. Estabilidad y control evidentes antes del descenso.		La rotación debe ser exacta de 180°		Extensión completa de cuerpo. Se juzga a partir de la comprobación de los puntos visuales de alineación vertical: Oreja, articulación de hombro, articulación de cadera, tobillo a menos que se establezca lo contrario, el ritmo de descenso debe ser igual y a la misma velocidad que el resto de la figura.	

**GRUPOS OPCIONALES: Grupo 2:**

3. 240. ALBATROS				TOTAL VND → 72.0		Dificultad		2.2
Con la cabeza dirigiendo, se inicia un Delfín hasta que las caderas están a punto de sumergirse.		Las caderas, piernas y pies continúan su desplazamiento a lo largo de la superficie, a la vez que el cuerpo gira hacia la cara hasta adoptar la Posición Carpa de Frente.		Se elevan las piernas simultáneamente hasta la Posición Vertical Rodilla Doblada.	Se ejecuta Medio Giro.	La rodilla doblada se extiende hasta la Posición Vertical.		Se ejecuta un Descenso Vertical.
								
<b>VND</b>		<b>12.0</b>		<b>16.0</b>	<b>15.5</b>	<b>14.5</b>		<b>14.0</b>
		<b>1.67</b>		<b>2.22</b>	<b>2.15</b>	<b>2.01</b>		<b>1.94</b>
1. MB.14 El Delfin se continúa hasta que las caderas empiezan a sumergirse.		2. Ver MB.3. El giro del cuerpo, descenso del tronco y movimiento del cuerpo sobre la superficie es simultánea. La transición finaliza cuando el tronco llega a la vertical y las caderas reemplazan a la cabeza en la superficie.		3. El tronco permanece en la línea vertical. 5e alcanza la posición rodilla doblada a la vez que la vertical. Ver PB.6 <b>Posición Vertical</b> y PB.14 <b>Posiciones de Rodilla doblada.</b>	4. <b>Medio Giro</b> es un Giro de 180°	5. La línea del agua y el alineamiento del cuerpo permanece constante durante la extensión de la rodilla doblada.		6. Manteniendo la <b>Posición Vertical</b> , el cuerpo desciende a lo largo de su eje longitudinal hasta que los dedos de los pies se han sumergido. 1. Ver <b>PB.6 Posición Vertical</b> a menos que se establezca lo contrario, el ritmo de descenso debe ser igual y a la misma velocidad que el resto de la figura.

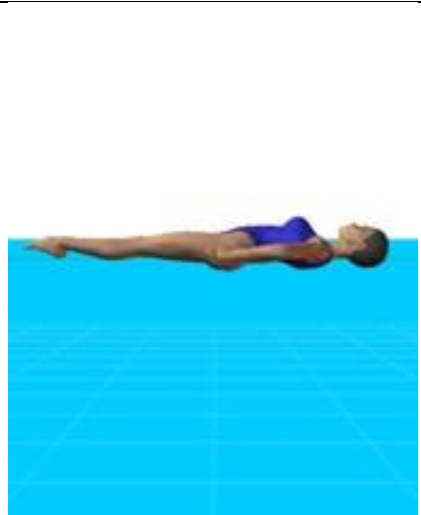
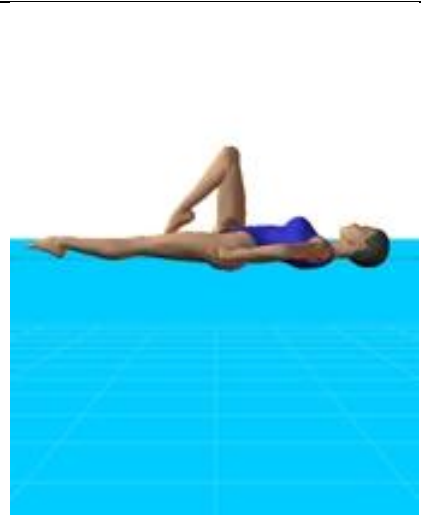
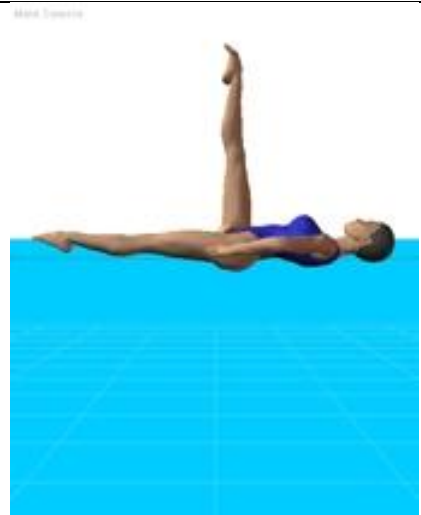
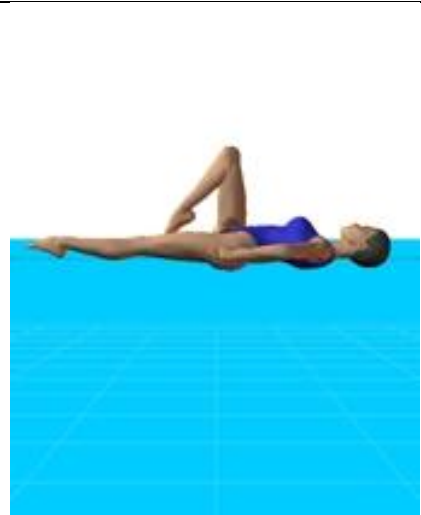
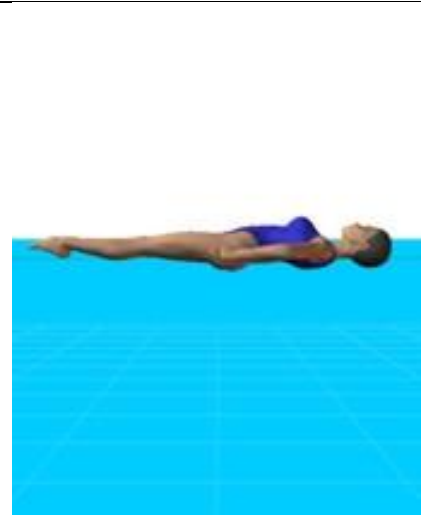
4. 345 CONTRACATALINA			TOTAL VND → 71.0				Dificultad	2.1
Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> , la cabeza empieza a moverse hasta la <b>Posición Carpa de Frente</b> .		Se eleva una pierna hasta la <b>Posición Grúa</b> .	Las caderas efectúan una rotación a la vez que el tronco asciende sin movimiento lateral hasta llegar a la <b>Posición Pierna de Ballet en Superficie</b> .				Se <i>desciende la Pierna de Ballet</i> .	
<b>VND</b>	<b>12.0</b>	<b>13.5</b>	<b>24.0</b>				<b>11.0</b>	<b>10.5</b>
	<b>1.69</b>	<b>1.90</b>	<b>3.38</b>				<b>1.55</b>	<b>1.48</b>
1. Ver <b>PB 2 Posición Estirada de Frente</b> y <b>PB 10 Posición Carpa de Frente</b> , movimiento suave y uniforme del tronco hacia abajo. El tronco se mantiene recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza se inmovilizan de forma simultánea.		2. Ver PB.7. Altura y alineación vertical del tronco mantenidas. Estabilidad y control evidentes.	3. Ver MB.8 Y BP.3a. El nivel del agua en la pierna vertical permanece constante.				4. Ver PB 3 A <b>Pierna de Ballet en Superficie</b> . El nivel del agua permanece constante. El tiempo de descenso es igual al del deslizamiento hasta la posición rodilla doblada.	Total extensión y altura en la <b>Posición Estirada de Espalda</b> . (PB 1) deben ser alcanzadas cuando se juntan los pies

**GRUPOS OPCIONALES: Grupo 3:**

3. 301d BARRACUDA TIRABUZÓN 180°		TOTAL VND → 67.0		Dificultad		2.1	
Desde la <b>Posición Estirada de Espalda</b> , las piernas se elevan a la vertical a la vez que se sumerge el cuerpo hasta la <b>Posición Carpa de Espalda</b> con el nivel del agua justo por encima de los dedos de los pies.		Se ejecuta un <i>Empuje</i> hasta la <b>Posición Vertical</b> .		Se ejecuta un <i>Tirabuzón Descendente</i> de 180° a la misma velocidad que el Empuje.			
							
<b>VND</b>	<b>13.0</b>	<b>37.0</b>		<b>17.0</b>			
	<b>1.94</b>	<b>5.52</b>		<b>2.54</b>			
1. Ver PB.1 · <b>Posición Estirada de Espalda</b> y BP.11 <b>Carpa de Espalda</b> . En la posición Carpa de espalda sumergida, las caderas están directamente debajo de la posición que ocupaba en la Estirada de Espalda. La posición carpada deberá verse sólo durante el tiempo suficiente como para definir la posición y el final de la transición.		2. Ver MB.9, Empuje. Incremento brusco de la velocidad. La Vertical (PB.6) conseguida a la máxima altura, será claramente definida antes de iniciar el descenso.		3. Ver PB.6 Posición Vertical a menos que se establezca lo contrario, el ritmo de descenso debe ser igual y a la misma velocidad que el resto de la figura. Velocidad y exactitud.			

4. 140 FLAMENCO RODILLA DOBLADA			TOTAL VND → 82.5	Dificultad	2.4		
1. Se ejecuta un Flamenco hasta la <b>Posición de Flamenco en Superficie</b> .			2. Con la pierna de ballet manteniendo la posición vertical, las caderas se elevan a la vez que el tronco se despliega hasta la <b>Posición Vertical Rodilla doblada</b> .		3. La rodilla doblada se extiende hasta la <b>Posición Vertical</b> .	4. Se ejecuta un Descenso Vertical.	
10.5	11.0	10.5	22.0		14.5	14.0	
1.27	1.33	1.27	2.67		1.76	1.70	
1. Igual que la figura 130 Flamenco pasos 1 y 2.			2. Ver PB.6 <b>Posición Vertical</b> y PB.14 <b>Posición Rodilla doblada</b> . La rodilla doblada se mueve simultáneamente hasta alcanzar la <b>Vertical Rodilla doblada</b> . A la vez que las caderas se elevan y el tronco se despliega. Ambas acciones finalizan simultáneamente a la vez que se logra la máxima altura. La <b>Posición Vertical Rodilla Doblada</b> se asume bajo y en el mismo plano que la <b>pierna de ballet</b> de la <b>Posición de Flamenco</b> .		3. Sin cambio en la altura. Alineamiento vertical mantenido mientras las piernas se juntan. La estabilidad y el control serán evidentes antes del descenso.		4. Ver MB.10
Nota: Esta figura puede realizarse con cualquiera de los tirabuzones o giros añadidos, tal como se ilustra en la figura 112 Ibis. Ver Apéndice I, BM 12 Giros y BM 13 Tirabuzones.							

**GRUPOS DE FIGURAS FINA CATEGORÍA GRUPO DE EDAD 12 AÑOS Y MENORES (ALEVÍN)**
**GRUPO OBLIGATORIO:**

1. 101 PIERNA DE BALLET SIMPLE			TOTAL VND → 43.0	Dificultad	1.6
Se empieza en <b>Posición Estirada de Espalda</b> . Una pierna permanece sobre la superficie durante todo el tiempo.	El pie de la otra pierna se desliza a lo largo de la cara interna de la pierna extendida, hasta alcanzar la <b>Posición Rodilla Doblada Estirada de Espalda</b> .	Se estira la rodilla, sin producir movimiento alguno del muslo, hasta alcanzar la <b>Posición Pierna de Ballet</b> .	Se flexiona la pierna de ballet, sin movimiento del muslo, hasta alcanzar la <b>Posición Rodilla Doblada Estirada de Espalda</b> .	El dedo gordo del pie de la pierna flexionada se desliza a lo largo de la cara interna de la pierna extendida, hasta que se alcanza la <b>Posición Estirada de Espalda</b> .	
					
<b>VND</b>	<b>10.5</b>	<b>11.0</b>	<b>11.0</b>	<b>10.5</b>	
<b>VP</b>	<b>2.44</b>	<b>2.56</b>	<b>2.56</b>	<b>2.44</b>	
1. Ver PB 1. <b>Posición Estirada de Espalda</b> ,	2. Ver PB 14b <b>Posición Rodilla doblada</b> . El dedo del pie de la pierna doblada se mantiene en contacto con la pierna extendida. Caída mínima de las caderas. Posición mantenida solo lo suficiente para demostrar control y estabilidad.	3. Ver PB 3 A <b>Pierna de Ballet en Superficie</b> . El nivel del agua permanece constante. El tiempo de elevación es igual al de deslizamiento hasta la posición rodilla doblada.	4. El ritmo y el nivel de agua en el muslo se mantiene igual para asumir la <b>pierna de ballet</b> (MB 1).	5. Total extensión y altura en la <b>Posición Estirada de Espalda</b> . (PB 1) deben ser alcanzadas cuando se juntan los pies	

2. 360 PASEO DE FRENTE		TOTAL VND → 68.0		Dificultad		2.1	
Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> , se <i>adopta la Posición Carpa de Frente</i> .		Una pierna se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta la <b>Posición Espagat</b> .		Se ejecuta una <i>Salida de Paseo de Frente</i> .			
<b>VND</b>	<b>12.0</b>	<b>21.0</b>		<b>24.0</b>		<b>19.0</b>	
<b>VP</b>	<b>1.76</b>	<b>3.09</b>		<b>3.53</b>		<b>1.62</b>	
1. Ver <b>PB 2 Posición Estirada de Frente</b> y <b>PB 10 Posición Carpa de Frente</b> , movimiento suave y uniforme del tronco hacia abajo. El tronco se mantiene recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza se inmovilizan de forma simultánea.		2. Altura constante y movimiento continuo y uniforme hasta alcanzar <b>PB.16 Posición de Espagat</b> . El tronco mantiene su alineamiento vertical con las caderas y los hombros en 'cuadrado'. El pie de de la pierna que no se mueve permanece en la superficie.		1. Articulación de la cadera en línea horizontal. Articulación de los hombros en una línea horizontal. Estas líneas deben ser paralelas. Caderas tan cerca de la superficie como sea posible. Arco agudo en la parte inferior de la espalda. El cuerpo se endereza, sube y se mueve sobre la superficie simultáneamente. La <b>PB.1 Posición Estirada de Espalda</b> se consigue cuando la cara llega a la superficie. Se mantiene la extensión del cuerpo durante toda la figura.			



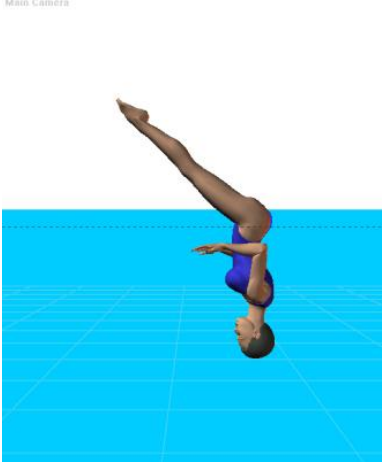
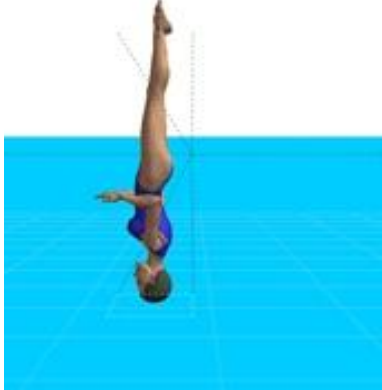



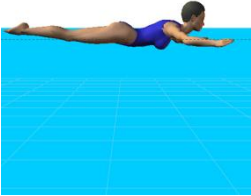
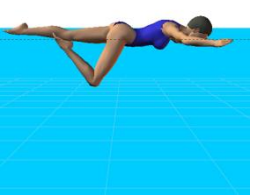
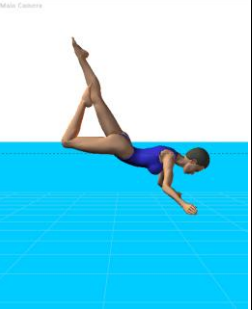
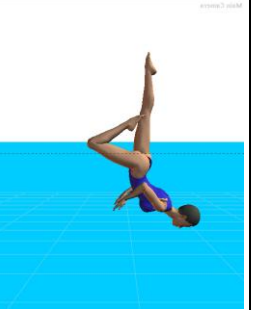
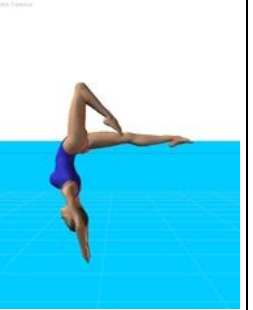
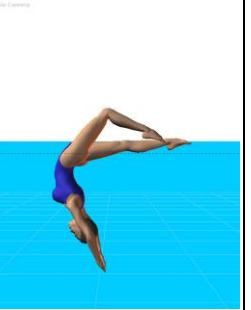
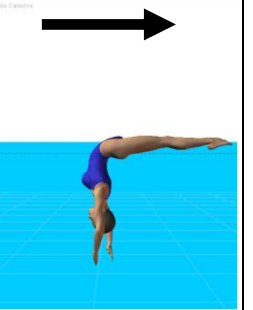
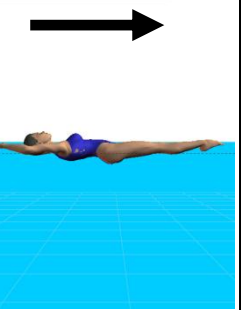
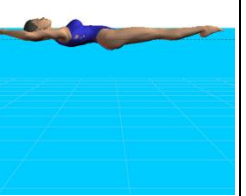
**GRUPOS OPCIONALES: Grupo 1:**

3. 321. MORTAL SUBMARINO				TOTAL VND → 63.0	Dificultad	2.0
Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> , se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa hasta la <b>Posición Pierna de Ballet Doble Submarina</b> . A la vez que el tronco avanza hacia abajo para asumir la <b>Posición Carpa de Frente</b> , las nalgas, piernas y pies se desplazan sobre la superficie del agua hasta que las caderas ocupan la posición que tenía la cabeza al empezar el movimiento. Desde la <b>Posición Carpa de Frente</b> , manteniendo esa posición, el cuerpo realiza un mortal hacia adelante girando sobre un eje lateral hasta que las caderas ocupan la posición de la cabeza tras un cuarto de vuelta para asumir la <b>Pierna de Ballet Doble Submarina</b>		Una pierna se baja hasta la <b>Posición Pierna de Ballet Submarina</b> .		Manteniendo esta posición el cuerpo asciende verticalmente hasta la <b>Posición Pierna de Ballet en Superficie</b> .		<i>Se desciende la Pierna de Ballet.</i>
<b>VND</b>	<b>12.0</b>	<b>12.0</b>	<b>7.0</b>	<b>10.5</b>	<b>11.0</b>	<b>10.5</b>
<b>VP</b>	<b>1.90</b>	<b>1.90</b>	<b>1.11</b>	<b>1.67</b>	<b>1.75</b>	<b>1.67</b>
1.1 Ver <b>PB 2 Posición Estirada de Frente</b> y <b>PB 10 Posición Carpa de Frente</b> , movimiento suave y uniforme del tronco hacia abajo. El tronco se mantiene recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza se inmovilizan de forma simultánea. 1. Ver <b>PB 10 Posición Carpa de Frente</b> y <b>PB 5b Pierna de Ballet Doble Sumergida</b> , El ángulo de 90° se mantiene durante la rotación. 2. Extensión del cuerpo y movimiento uniforme mantenido.		2. Nivel del agua constante en la pierna de ballet mientras se desciende la otra pierna. Posición Pierna de ballet submarina definida antes de elevar el cuerpo.		3. Ver PB.3a. El cuerpo se eleva a lo largo de la línea vertical establecida por la pierna de ballet. La cara y el pie de la pierna horizontal alcanzan la superficie en el mismo momento.		4. El ritmo y el nivel de agua en el muslo se mantiene igual que para asumir la <b>pierna de ballet</b> (MB 1). Total extensión y altura en la <b>Posición Estirada de Espalda</b> . (PB 1) deben ser alcanzadas cuando se juntan los pies

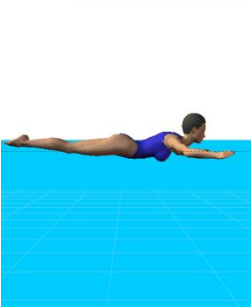
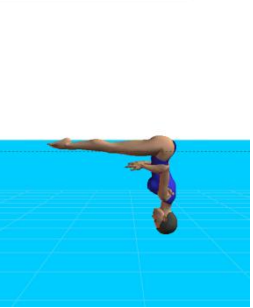
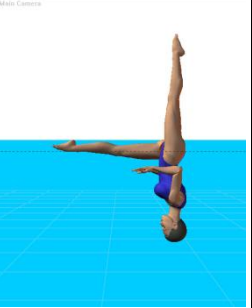
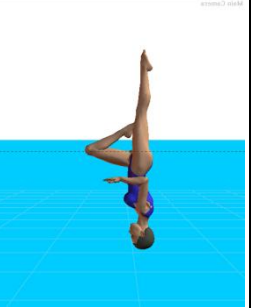
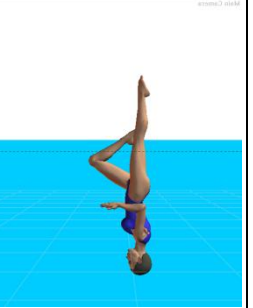
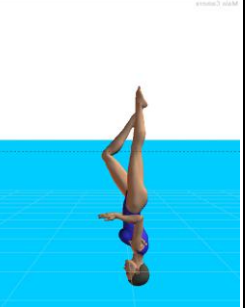
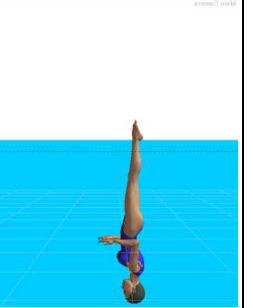
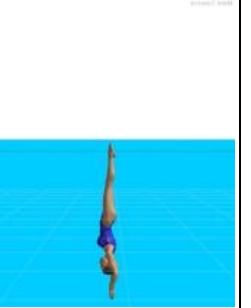
4. 315. KIPNUS				TOTAL VND → 41.5		Dificultad	1.6
Desde la <b>Posición Estirada de Espalda</b> , se ejecuta un <i>Mortal de Espalda Encogida</i> parcial hasta que las tibias están perpendiculares a la superficie.				El tronco se despliega a la vez que las piernas se estiran hasta la <b>Posición Vertical Rodilla Doblada</b> entre medio de la anterior línea vertical a través de las caderas y la anterior línea vertical a través de la cabeza y las espinillas.		Se ejecuta un <i>Descenso Vertical</i> en <b>Posición Vertical Rodilla Doblada</b>	
<b>VND</b>	<b>4.0</b>	<b>10.0</b>		<b>17.5</b>		<b>10.0</b>	
<b>VP</b>	<b>0.96</b>	<b>2.41</b>		<b>4.22</b>		<b>2.41</b>	
1. Ver PB.1 <b>Estirada de Espalda</b> y PB.9 Posición Encogida de Espalda. Las piernas se llevan hacia el cuerpo hasta asumir el Encogido en el lugar del tronco en la Posición Estirada de Espalda. Es deseable un movimiento continuo hasta conseguir el Encogido de Espalda final. Movimiento continuo desde el inicio de arrastre de las rodillas hasta alcanzar el encogido vertical.				En PB 6 <b>Posición Vertical</b> los puntos de la alineación de la pierna extendida del tronco y la cabeza siguen siendo los mismos y altura máxima conseguida simultáneamente. Estabilidad y control evidentes antes del descenso.		A menos que se establezca lo contrario, el ritmo de descenso debe ser igual y a la misma velocidad que el resto de la figura.	

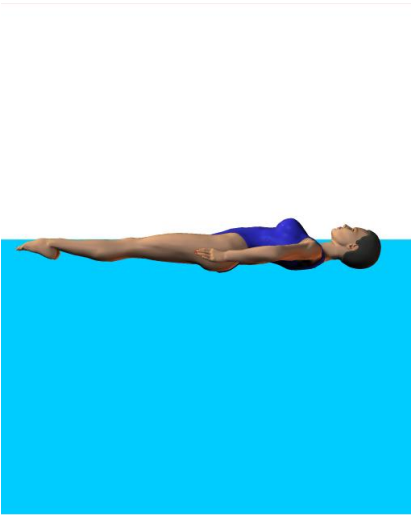
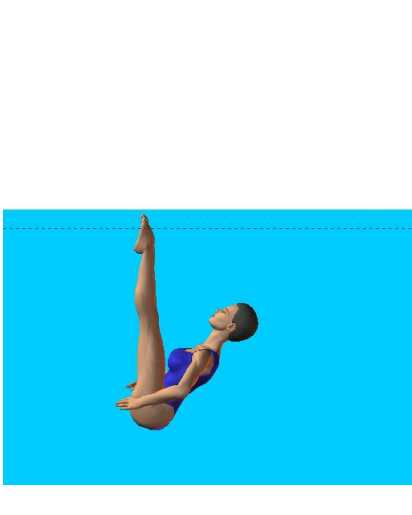
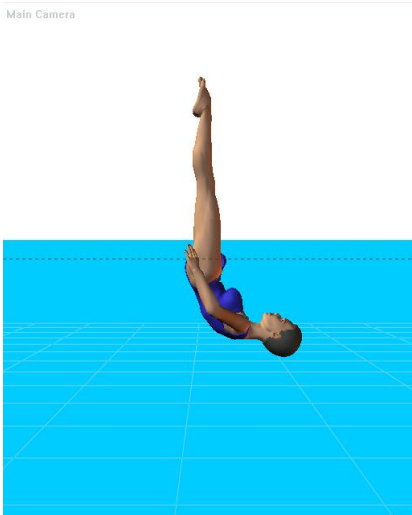
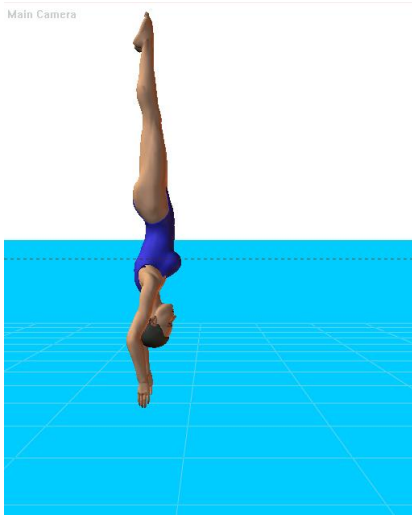
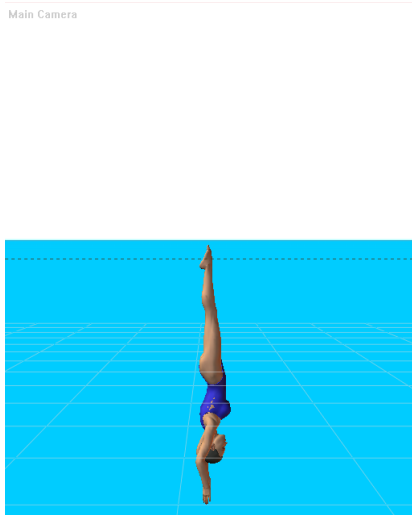
**GRUPOS OPCIONALES: Grupo 2:**

3. 355 MARSOPA			TOTAL VND → 55.0	Dificultad	1.9	
Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> , se adopta la <b>Posición Carpa de Frente</b> . Las piernas se elevan hasta la <b>Posición Vertical</b> .				Se ejecuta un <i>Descenso Vertical</i> .		
						
<b>VND</b>	<b>12.0</b>	<b>12.0</b>	<b>5.0</b>	<b>30.0</b>		
<b>VP</b>	<b>1.74</b>	<b>1.74</b>	<b>0.72</b>	<b>4.35</b>		
1. Ver <b>PB 2 Posición Estirada de Frente</b> y <b>PB 10 Posición Carpa de Frente</b> , movimiento suave y uniforme del tronco hacia abajo. El tronco se mantiene recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza se inmovilizan de forma simultánea.		2. El cuerpo permanece en la línea vertical mientras se elevan las piernas. La máxima altura y PB.6 posición Vertical deben adquirirse simultáneamente. Vertical mantenida sólo lo suficiente para demostrar estabilidad y control.		Ver <b>PB.6 Posición Vertical</b> a menos que se establezca lo contrario, el ritmo de descenso debe ser igual y a la misma velocidad que el resto de la figura.		

4. 401 PEZ ESPADA		TOTAL VND → 65.0			Dificultad		2.0	
Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> , se adopta la <b>Posición Rodilla Doblada</b> .		La espalda se arquea a la vez que la pierna extendida se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie del agua hasta llegar a la <b>Posición de Arqueada en Superficie Rodilla Doblada</b> .			La rodilla doblada se extiende y con un movimiento continuo, se ejecuta un <i>Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda</i> .			
								
<b>VND</b>	<b>7.5</b>	<b>31.0</b>			<b>15.5</b>		<b>11.0</b>	
<b>VP</b>	<b>1.15</b>	<b>4.77</b>			<b>2.38</b>		<b>1.69</b>	
1. Ver PB.2 y PB.14, Cualquier cambio de posición de la cabeza, dentro/fuera del agua, tiene que ocurrir mientras la pierna se dobla. Posición del dedo del pie de la pierna doblada sobre la pierna extendida se mantiene hasta el punto 3.		2. Ver PB.13 y PB.14. El ascenso inicial de la pierna extendida y el arqueado de la espalda suceden simultáneamente. El pie sale de la superficie a la vez que la cabeza se hunde. Las caderas mantienen la altura y son el pivote sobre el que rueda el cuerpo.			Arco agudo en la parte inferior de la espalda. El cuerpo se endereza, sube y se mueve sobre la superficie simultáneamente. La PB.1 <b>Posición Estirada de Espalda</b> se consigue cuando la cara llega a la superficie. Se mantiene la extensión del cuerpo durante toda la figura. La posición PB.13 Arqueada en superficie se define pero no se marca, antes del inicio de la acción de emerger.			

**GRUPOS OPCIONALES: Grupo 3:**

<b>3. 344 NEPTUNO</b>				<b>TOTAL VND → 49.5</b>	<b>Dificultad</b>	<b>1.8</b>	
Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> , se adopta la <b>Posición Carpa de Frente</b> .		Se eleva una pierna hasta la <b>Posición Grúa</b> .	La pierna horizontal se dobla hasta llegar a la <b>Posición Vertical Rodilla Doblada</b> .	Se ejecuta un <i>Descenso Vertical</i> , a la vez que la rodilla doblada se extiende para juntarse a la pierna vertical a la vez que se sumergen los tobillos.			
							
<b>VND</b>	<b>12.0</b>	<b>13.5</b>	<b>14.5</b>	<b>9.5</b>			
<b>VP</b>	<b>0.24</b>	<b>0.27</b>	<b>0.29</b>	<b>0.19</b>			
1. Ver <b>PB 2 Posición Estirada de Frente</b> y <b>PB 10 Posición Carpa de Frente</b> , movimiento suave y uniforme del tronco hacia abajo. El tronco se mantiene recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza se inmovilizan de forma simultánea.		2. Requerimientos de Posición Vertical realineación del cuerpo. La pierna extendida hacia adelante debe estar paralela a la superficie del agua. Altura y alineación vertical del tronco mantenidas. Estabilidad y control evidentes.	3. Se juzga a partir de la comprobación de los puntos visuales de alineación vertical: oreja, articulación de hombro, articulación de cadera, tobillo. Altura, estabilidad y alineamiento vertical del cuerpo mantenidos.	4. A menos que se establezca lo contrario, el ritmo de descenso debe ser igual y a la misma velocidad que el resto de la figura. Descenso y extensión de la rodilla doblada simultáneos. Sin pausa cuando se juntan los pies			

<b>4. 301 BARRACUDA</b>		<b>TOTAL VND → 60.0</b>		<b>Dificultad</b>	<b>2.0</b>
Desde la <b>Posición Estirada de Espalda</b> , las piernas se elevan a la vertical a la vez que se sumerge el cuerpo hasta la <b>Posición Carpa de Espalda</b> con el nivel del agua justo por encima de los dedos de los pies.		Se ejecuta un <i>Empuje</i> hasta la <b>Posición Vertical</b> .		Se ejecuta un <i>Descenso Vertical</i> al mismo ritmo que el <i>Empuje</i> .	
					
<b>VND</b>	<b>13.0</b>	<b>34.0</b>		<b>14.0</b>	
<b>VP</b>	<b>2.17</b>	<b>5.50</b>		<b>2.33</b>	
1. Ver PB.1 - <b>Posición Estirada de Espalda</b> . Las piernas tan cerca del pecho como sea posible, sin sacrificar el alineamiento de la columna extendida y cabeza. Total extensión de las piernas, tobillos y pies. Espalda plana con orejas, articulación de hombros, centro lateral del tronco y articulación de la cadera alineado. Una vez establecida la posición el grado del ángulo se mantiene constante. En la posición Carpa de espalda sumergida, las caderas están directamente debajo de la posición que ocupaba en la Estirada de Espalda. La posición carpada deberá verse sólo durante el tiempo suficiente como para definir la posición y el final de la transición.		2. Ver MB.8, Empuje. Incremento brusco de la velocidad. La Posición PB 6 Vertical conseguida a la máxima altura, será claramente definida antes de iniciar el descenso.		3. A menos que se establezca lo contrario, el ritmo de descenso debe ser igual y a la misma velocidad que el resto de la figura. Velocidad y exactitud.	

## **NUEVAS FIGURAS FINA 2009-2013**









<b>FIGURA 142 Manta Raya</b>					<b>Dificultad</b>	<b>2.8</b>	
1. Se ejecuta un Flamenco hasta la Posición Flamenco en Superficie.	2. Mientras el cuerpo se despliega, la pierna doblada se extiende horizontalmente hasta asumir una Posición Grúa.				3. La pierna horizontal se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie del agua. Cuando pasa al lado de la pierna vertical, ésta se mueve hasta asumir la Posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada.	4. La rodilla doblada se extiende con un movimiento continuo y se ejecuta un Movimiento Final de Arqueada a Estirada en Superficie.	
							
	<b>10.5</b>	<b>11.0</b>	<b>10.5</b>	<b>22.5</b>	<b>23.5</b>	<b>15.5</b>	<b>11.0</b>
1. Igual que Figura 130 Flamenco, pasos 1 y 2.	2. Ver BP 7 Posición Grúa. La rodilla doblada se mueve simultáneamente a la <b>Posición Grúa</b> a la vez que las caderas se elevan y el tronco se despliega. Todas las acciones finalizan simultáneamente a la vez que se logra máxima altura. La vertical de la Grúa se asume debajo y en el mismo sitio que la pierna de ballet de la <b>Posición de Flamenco (PB4)</b> .				3. Altura constante durante la elevación y mientras pasa. La pierna que dibuja el arco se mueve a una velocidad uniforme y al mismo ritmo, sin pausa cuando se juntan las piernas antes de la bajada. Se alcanza la	4. Ver MB 5	
					<b>Posición Rodilla Doblada en Superficie.</b> El tiempo utilizado para la elevación de la pierna a la vertical es igual al de bajada a la <b>Posición Rodilla Doblada en Superficie.</b>		



FIGURA 241 GOELAND				TOTAL VND → 64.0				Dificultad		2.0	
Se ejecuta un Albatros hasta la Posición Carpa de Frente.				Una pierna se eleva a la vertical mientras el cuerpo ejecuta una rotación de 90° en su eje longitudinal hasta asumir la Posición Cola de Pez Lateral. Con un movimiento continuo y en la misma dirección se ejecuta otra rotación de 90° mientras la pierna vertical descende para asumir la Posición Espagat.				Se ejecuta una Salida de Paseo de Espalda.			
<b>VND</b>				<b>12.0</b>				<b>23.0</b>			
				<b>1.94</b>				<b>2.90</b>			
<p>1. MB.14 El Delfin se continúa hasta que las caderas empiezan a sumergirse.</p> <p>2. Ver MB.3. El giro del cuerpo, descenso del tronco y movimiento del cuerpo sobre la superficie es simultánea. La transición finaliza cuando el tronco llega a la vertical y las caderas reemplazan a la cabeza en la superficie.</p>				<p>2. Altura constante y movimiento continuo mientras el cuerpo rota simultáneamente con la pierna describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta PB 16a Posición Espagat. Definición clara de PB 19 Posición Cola de Pez Lateral cuando pasa en el punto medio de 180° ARC, pero sin pausa. Alineación vertical del tronco mantenido a lo largo de la rotación.</p>				<p>4.1. La altura de las caderas permanece constante y tan cerca la superficie como sea posible.</p> <p>4.2. La pierna en arco se mueve continuamente y al mismo ritmo.</p> <p>4.3. Las piernas mantienen su total extensión.</p> <p>4.4 Sin parada en la <b>PB.10 Posición de Carpa de Frente</b>, sin embargo una <b>Posición de Carpa de Frente</b> exacta debería verse antes de que el cuerpo comience a subir y enderezarse. Ver <b>PB.10 Posición Carpa de Frente</b> y <b>PB.2 Estirada de Frente</b>.</p> <p>4.5 El cuerpo se endereza, sube y se mueve sobre la superficie simultáneamente y la posición estacionaria de <b>Estirada de Frente</b> se consigue cuando se emerge la cabeza.</p>			

FIGURA 315b VARIANTE DE KIPNUS				TOTAL VND → 64.0			Dificultad		2.1
Desde la <b>Posición Estirada de Espalda</b> , se ejecuta un <i>Mortal de Espalda Encogida</i> parcial hasta que las tibias están perpendiculares a la superficie.				El tronco se despliega a la vez que las piernas se estiran hasta la <b>Posición Vertical Rodilla Doblada</b> entre medio de la anterior línea vertical a través de las caderas y la anterior línea vertical a través de la cabeza y las espinillas.			Se ejecuta un Giro Completo mientras la rodilla doblada se extiende hasta unirse a la pierna vertical.		Se ejecuta un Descenso Vertical.
<b>VND</b>		<b>4.0</b>	<b>10.0</b>	<b>17.5</b>			<b>18.5</b>		<b>14.0</b>
		<b>0.63</b>	<b>1.56</b>	<b>2.73</b>			<b>2.89</b>		<b>2.19</b>
1. Ver PB.1 <b>Estirada de Espalda</b> y PB.9 Posición Encogida de Espalda. Las piernas se llevan hacia el cuerpo hasta asumir el Encogido en el lugar del tronco en la Posición Estirada de Espalda. Es deseable un movimiento continuo hasta conseguir el Encogido de Espalda final. Movimiento continuo desde el inicio de arrastre de las rodillas hasta alcanzar el encogido vertical.				En PB 6 <b>Posición Vertical</b> los puntos de la alineación de la pierna extendida del tronco y la cabeza siguen siendo los mismos y altura máxima conseguida simultáneamente. Estabilidad y control evidentes antes del descenso.			2. PB 14 <b>Posición Vertical Rodilla Doblada</b> y altura máxima se logra de forma simultánea. Estabilidad y control evidentes antes del inicio de giro completo. Ver MB 12. Continuo, suave enderezamiento de la pierna doblada completado al mismo tiempo que conclusión de la Giro completo. Mantenimiento de la altura, la estabilidad y la alineación vertical en todo momento.		Extensión completa de cuerpo. Se juzga a partir de la comprobación de los puntos visuales de alineación vertical: oreja, articulación de hombro, articulación de cadera, tobillo a menos que se establezca lo contrario, el ritmo de descenso debe ser igual y a la misma velocidad que el resto de la figura.

FIGURA 316 KIP RODILLA DOBLADA				TOTAL VND → 60.0			Dificultad		2.0
Desde la <b>Posición Estirada de Espalda</b> , se ejecuta un <i>Mortal de Espalda Encogida</i> parcial hasta que las tibias están perpendiculares a la superficie.				El tronco se despliega a la vez que las piernas se estiran hasta la <b>Posición Vertical Rodilla Doblada</b> entre medio de la anterior línea vertical a través de las caderas y la anterior línea vertical a través de la cabeza y las espinillas.			Se extiende la rodilla doblada hasta alcanzar la Posición Vertical		Se ejecuta un Descenso Vertical.
<b>VND</b>	<b>4.0</b>	<b>10.0</b>		<b>17.5</b>			<b>14.5</b>		<b>14.0</b>
	<b>0.67</b>	<b>1.67</b>		<b>2.92</b>			<b>2.42</b>		<b>2.33</b>
1. Ver PB.1 <b>Estirada de Espalda</b> y PB.9 Posición Encogida de Espalda. Las piernas se llevan hacia el cuerpo hasta asumir el Encogido en el lugar del tronco en la Posición Estirada de Espalda. Es deseable un movimiento continuo hasta conseguir el Encogido de Espalda final. Movimiento continuo desde el inicio de arrastre de las rodillas hasta alcanzar el encogido vertical.				En PB 6 <b>Posición Vertical</b> los puntos de la alineación de la pierna extendida del tronco y la cabeza siguen siendo los mismos y altura máxima conseguida simultáneamente. Estabilidad y control evidentes antes del descenso.			2. PB 14 <b>Posición Vertical Rodilla Doblada</b> y altura máxima se logra de forma simultánea. Alineación vertical mantenida mientras dure la extensión de la rodilla doblada. Estabilidad y control evidentes antes del inicio del descenso.		Extensión completa de cuerpo. Se juzga a partir de la comprobación de los puntos visuales de alineación vertical: oreja, articulación de hombro, articulación de cadera, tobillo a menos que se establezca lo contrario, el ritmo de descenso debe ser igual y a la misma velocidad que el resto de la figura.

FIGURA 326 LAGUNA				TOTAL VND → 98.0			Dificultad		2.7			
Se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa hasta la Posición Pierna de Ballet Doble Submarina.				Manteniendo la línea vertical de las piernas, las caderas se elevan mientras el tronco se desenrolla hasta asumir la Posición Vertical.			Una pierna descende hasta Conseguir la Posición de Caballero		La pierna vertical descende hasta asumir la Posición Arqueada en Superficie, con un movimiento continuo se ejecuta el movimiento de Arqueada en Superficie a Estirada de Espalda.			
VND		12.0		12.0		21.0		21.5		20.5		11.0
		1.35		1.35		2.36		2.42		2.3		1.24
<p>1.1 Ver <b>PB 2 Posición Estirada de Frente</b> y <b>PB 10 Posición Carpa de Frente</b>, movimiento suave y uniforme del tronco hacia abajo. El tronco se mantiene recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza se inmovilizan de forma simultánea.</p> <p>1.2 A menos que se especifique lo contrario, se asume una <b>Posición Carpa de Frente</b> desde una <b>Posición Estirada de Frente</b></p> <p>El ángulo de 90° se mantiene durante la rotación.                      Extensión del cuerpo y movimiento uniforme mantenido.</p>				<p>2. El cuerpo se desenrolla bajo las piernas para asumir PB 6 Posición Vertical a lo largo de la misma línea perpendicular establecido por las piernas en la PB 5b Posición Pierna de Ballet Doble Submarina.</p>			<p>3. Ver PB 17 Posición de Caballero.                      Alineación horizontal de las caderas y hombros "cuadrado" y mantenido durante el descenso. Altura y alineación vertical de las piernas mantenidas.                      Estabilidad y control evidente.</p>		<p>Arco agudo en la parte inferior de la espalda. El cuerpo se endereza, sube y se mueve sobre la superficie simultáneamente. La PB.1 Posición Estirada de Espalda se consigue cuando la cara llega a la superficie. Se mantiene la extensión del cuerpo durante toda la figura. La PB.13 Posición Arqueada en superficie se define pero no se marca, Se unen los pies, se inicia la acción de emerger.</p>			

FIGURA 362 PRAWN EN SUPERFICIE			TOTAL VND → 47.0		Dificultad		1.7	
Desde una Posición Estirada de Frente se adopta la Posición Carpa de Frente.			Un pie se desliza en un arco horizontal de 180° por la superficie del agua hasta alcanzar la Posición Espagat.		Se juntan ambas piernas para asumir una Posición Vertical a la altura de los tobillos.		Se ejecuta una Rotación seguida de un Descenso en Vertical.	
<b>VND</b>	<b>12.0</b>		<b>12.0</b>		<b>7.0</b>		<b>16.0</b>	
	<b>2.24</b>		<b>2.24</b>		<b>1.31</b>		<b>2.99</b>	
<p>1.1 Ver <b>PB 2 Posición Estirada de Frente</b> y <b>PB 10 Posición Carpa de Frente</b>, movimiento suave y uniforme del tronco hacia abajo. El tronco se mantiene recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza se inmovilizan de forma simultánea.</p> <p>1.2 A menos que se especifique lo contrario, se asume una <b>Posición Carpa de Frente</b> desde una <b>Posición Estirada de Frente</b></p> <p>El ángulo de 90° se mantiene durante la rotación.</p> <p>Extensión del cuerpo y movimiento uniforme mantenido.</p>			<p>2. Movimiento continuo uniforme para lograr <b>PB 16 Posición Espagat</b>. El tronco mantiene alineación vertical, con las caderas y hombros "cuadrado". El pie de la pierna estacionaria se mantiene en la superficie. Pie de la pierna en movimiento estará en la superficie, no por encima.</p>		<p>3. Ambas piernas asumen <b>PB 6 Posición vertical</b> al mismo tiempo.. La altura de ambas piernas estará al nivel de los tobillos durante el cierre a Posición vertical. Las caderas siempre se tienen que hundir.</p>		<p>4. Ver <b>MB 12</b> y <b>MB 10</b>. Nivel de Tobillo mantenido a gran velocidad, con posición y definición clara antes del descenso.</p>	

FIGURA 363 SALTO DE AGUA			TOTAL VND → 41.0			Dificultad		1.6	
Desde una Posición Estirada de Frente se adopta la Posición Carpa de Frente.			Las piernas se levantan simultáneamente hasta la Posición Vertical Rodilla Doblada.			Se ejecuta un Tirabuzón descendente de 180° mientras se extiende la rodilla doblada hasta alcanzar la Posición Vertical antes de que los talones alcancen la superficie del agua			
<b>VND</b>	<b>12.0</b>	<b>16.0</b>	<b>13.0</b>						
	<b>2.93</b>	<b>3.9</b>	<b>3.17</b>						
<p>1.1 Ver <b>PB 2 Posición Estirada de Frente</b> y <b>PB 10 Posición Carpa de Frente</b>, movimiento suave y uniforme del tronco hacia abajo. El tronco se mantiene recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza se inmovilizan de forma simultánea.</p> <p>1.2 A menos que se especifique lo contrario, se asume una <b>Posición Carpa de Frente</b> desde una <b>Posición Estirada de Frente</b></p> <p>El ángulo de 90° se mantiene durante la rotación.</p> <p>Extensión del cuerpo y movimiento uniforme mantenido.</p>			<p>2. El tronco se mantiene en una línea vertical. La posición de rodilla doblada se logra cuando se alcanza la vertical. Ver PB 6 y PB14c Posición vertical rodilla.</p>			<p>3. Ver MB 13. La alineación del cuerpo permanece constante durante la extensión de la rodilla doblada. La pierna doblada llega a vertical simultáneamente con la finalización del Tirabuzón. La pierna doblada se extiende hacia arriba en la misma proporción de espacio y tiempo que el ritmo de descenso de la pierna vertical, Ver MB 10. Descenso simultáneo y extensión de la rodilla doblada, sin pausa mientras los pies unen.</p>			

<b>FIGURA 437 OCEANEA</b>					<b>TOTAL VND → 67.5</b>			<b>Dificultad</b>	<b>2.0</b>
Se ejecuta una Nova hasta la Posición Arqueada de Espalda en Superficie Rodilla Doblada.			La pierna horizontal se eleva a la vertical mientras la rodilla doblada se extiende para llegar a la Posición Vertical.		Se ejecuta un Tirabuzón Continuo de 720° (2 rotaciones).				
<b>VND</b>	<b>12.0</b>		<b>16.0</b>		<b>13.0</b>				
	<b>2.93</b>		<b>3.9</b>		<b>3.17</b>				
1.Ver MB 14			2. Ver PB14d, Posición vertical rodilla doblada arqueada en superficie y PB 6 Posición Vertical. Alineación horizontal de las caderas y los hombros "cuadrado" y se mantiene durante la elevación. La pierna doblada llega a vertical simultáneamente y termina cuando los pies se unen. La pierna doblada se extiende hacia arriba en la misma proporción de espacio y tiempo que el ritmo de elevación de la pierna vertical.		Es un tirabuzón descendente con una rotación rápida de un mínimo de 720° que se completa antes de que los talones lleguen a la superficie del agua, y continua durante la inmersión. El Tirabuzón Continuo debe comenzar y mantener una rotación rápida todo el tiempo.				

### 3. Análisis de las Posiciones Básicas

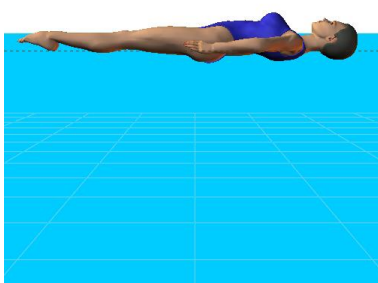
En todas las posiciones básicas.

- a) Las posiciones de los brazos son opcionales.
- b) Los dedos de los pies deben estar estirados.
- c) Las piernas, tronco y cuello están completamente extendidos a menos que se especifique lo contrario.
- d) Los diagramas señalan los niveles habituales del agua.

PB 1 Posición Estirada de Espalda		
Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas

1. Cuerpo extendido con la cara, pecho, muslos y pies en la superficie.

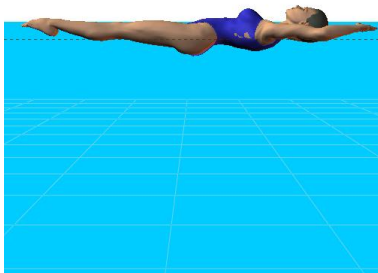
Main Camera



1. Dando la impresión de que el cuerpo está estirado al máximo horizontalmente. La parte frontal del tronco debe estar en la superficie del agua.

2. Cabeza (orejas específicamente), caderas y tobillos en línea.

Main Camera

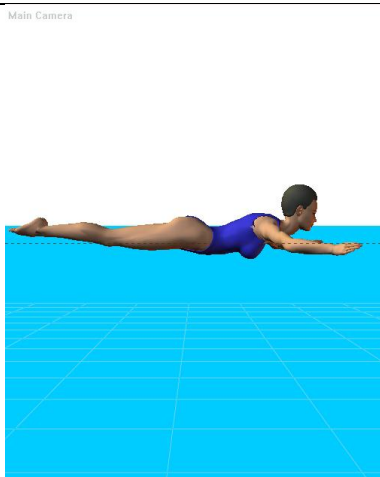


2. Se juzga comprobando los puntos visuales de la alineación horizontal, que son orejas, articulación del hombro, articulación de cadera y tobillo. Esta línea imaginaria debe pasar por el centro lateral del tronco.



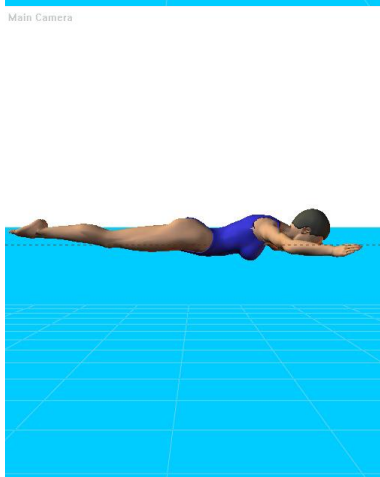
<b>PB 2 Posición Estirada de Frente</b>		
<b>Descripción norma</b>	<b>Diagrama</b>	<b>Mejores acciones deseadas</b>

1. Cuerpo extendido con la cabeza, parte superior de la espalda, glúteos y talones en la superficie.



1. Dando la impresión de que el cuerpo está estirado al máximo horizontalmente. Se debe juzgar comprobando los puntos visuales de la alineación horizontal, que son orejas, articulación de la cadera y tobillo.

2. La cara puede estar dentro o fuera del agua.

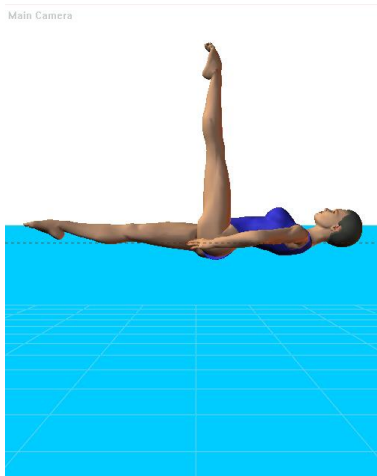


2. Una vez establecido dentro o fuera, la posición de la cabeza debe ser mantenida. Cuando la cara está fuera del agua, las orejas no estarán en el eje horizontal y la espalda puede estar ligeramente por debajo.

PB 3 Posición Pierna de Ballet		
Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas

A) En la superficie.

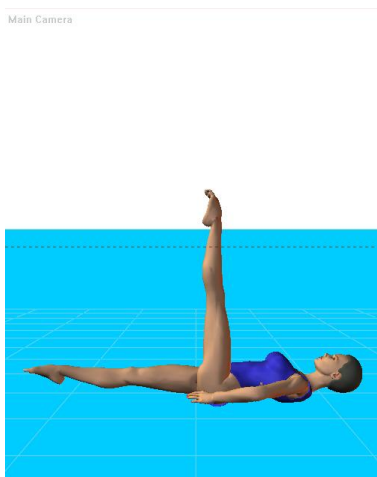
1. Cuerpo en Posición Estirada de Espalda.
2. Una pierna extendida perpendicularmente a la superficie.



1. Ver Posición Estirada de Espalda
2. Ángulo de 90° entre la pierna extendida y la de la superficie. El ángulo de la pierna de ballet y tronco lo mis cerca posible de 90°. Orejas, articulación del hombro, articulación de la cadera y tobillo de la pierna horizontal alineados tan cerca de la horizontal como sea posible.

B) Submarina.

- 1-Cabeza, tronco y pierna horizontal paralelas a la superficie.
2. Una pierna perpendicular a la superficie, con el nivel del agua entro la rodilla y el tobillo.

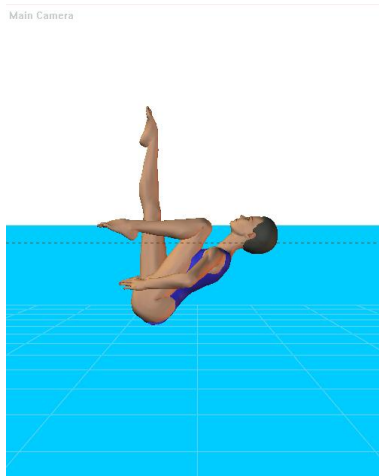


1. Ver requisitos de la alineación del cuerpo en la Posición Estirada de Espalda
2. El ángulo entre la pierna de ballet y el cuerpo debe ser de 90°.

<b>PB 4 Posición de Flamenco</b>		
<b>Descripción norma</b>	<b>Diagrama</b>	<b>Mejores acciones deseadas</b>

A) En superficie.

1. Una pierna extendida perpendicular a la superficie.
2. La otra pierna flexionada hacia el pecho, con la media pantorrilla contra la pierna vertical, pie y rodilla paralela y en la superficie.
3. Cara en la superficie



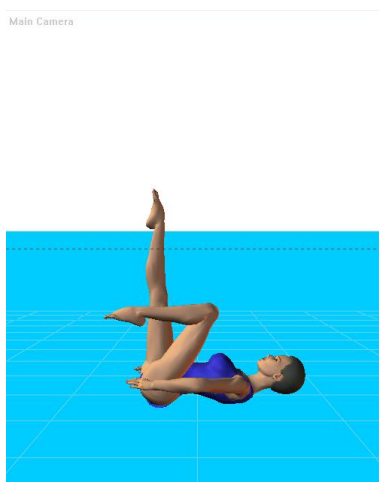
1. Ángulo de 90° entre la pierna extendida y la superficie.

2. La parte superior de la pierna flexionada desde la rodilla hasta los dedos del pie debe estar fuera del agua, con la pierna vertical extendida perpendicular a ella a mitad de camino de la rodilla y el tobillo.

3. Pecho cerca de la superficie, con los hombros hacia atrás y las orejas, hombro y articulación de la cadera alineados. Con la columna recta y extendida.

B) Submarina.

1. Tronco, cabeza y espinilla de la pierna doblada paralelos a la superficie.
2. Ángulo de 90° entre el tronco y la pierna extendida.
3. Nivel del agua entre la rodilla y el tobillo de la pierna extendida.



1. Oreja, hombro y articulación de la cadera alineados

**PB 5 Posición Pierna de Ballet Doble**

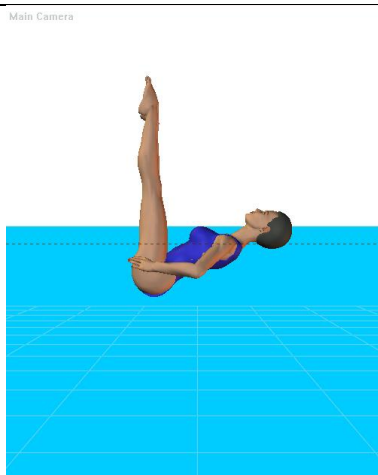
Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas
-------------------	----------	---------------------------

**A) En superficie**

1. Piernas juntas y extendidas perpendicularmente a la superficie.

2. Cabeza alineada con el tronco.

3. Cara en la superficie.



1. Total extensión de las piernas, ángulo de 90° con la superficie.

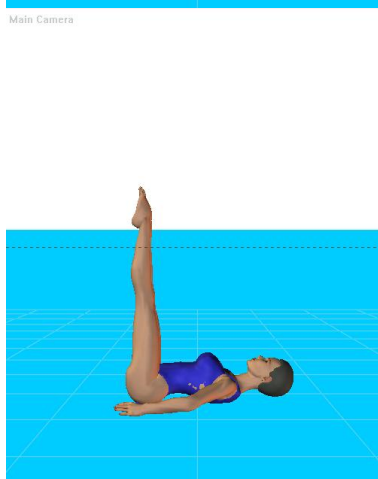
2. Pecho cerca de la superficie, con los hombros atrás y orejas, cadera y articulación del hombro alineados. Con la columna recta y extendida.

**B) Submarina**

1. Tronco y cabeza paralelos a la superficie.

2. Ángulo de 90° entre el tronco y las piernas extendidas.

3. Nivel del agua entre las rodillas y los tobillos de las piernas extendidas.



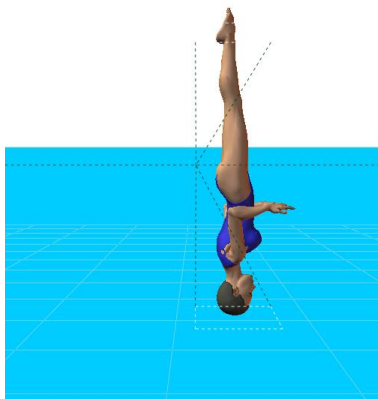
1. Oreja, hombro y articulación de cadera alineados.

2. Piernas perpendiculares a la superficie.

PB 6 Posición Vertical		
Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas

1. Cuerpo extendido, perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza hacia abajo.

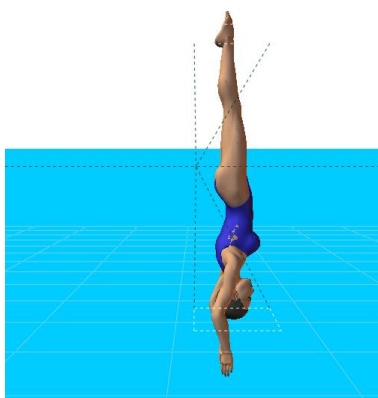
Main Camera



1. Extensión completa de cuerpo

2. Cabeza (orejas específicamente), caderas y tobillos alineados

Main Camera

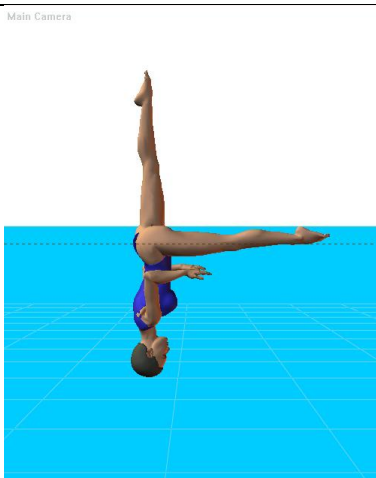


2. Se juzga a partir de la comprobación de los puntos visuales de alineación vertical: oreja, articulación de hombro, articulación de cadera, tobillo

**PB 7 Posición de Grúa**

Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas
-------------------	----------	---------------------------

1. Cuerpo extendido en Posición Vertical, con una pierna extendida hacia adelante formando un ángulo de 90° con el cuerpo.

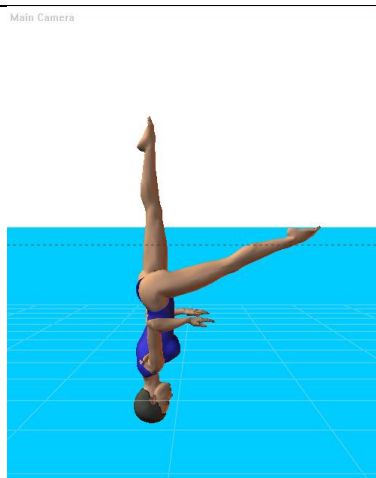


1. Requerimientos de Posición Vertical realineación del cuerpo. la pierna extendida hacia adelante debe estar paralela a la superficie del agua.

**PB 8 Posición Cola de Pez**

Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas
-------------------	----------	---------------------------

1. Igual que la **Posición de Grúa** excepto que el pie de la pierna extendida hacia - adelante esta en la superficie, independientemente de la altura de las caderas.



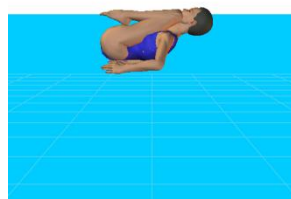
1. Requerimientos de **Posición Vertical** (BP 6) realineación del cuerpo.

**PB 9 Posición Encogida**

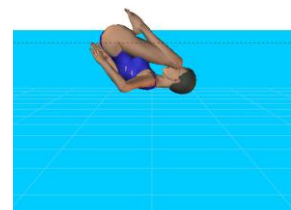
Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas
-------------------	----------	---------------------------

1. El cuerpo tan compacto como sea posible, con la espalda redondeada y las piernas juntas.
2. Talones junto a las nalgas.
3. Cabeza junto a las rodillas.

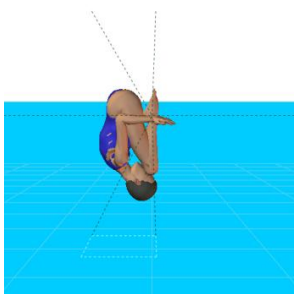
Main Camera



Main Camera



Main Camera



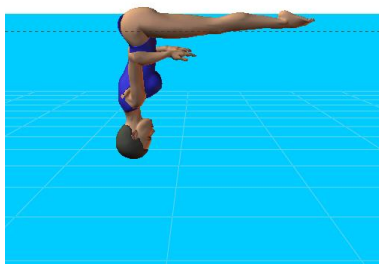
1. Las piernas dobladas al frente del cuerpo tan fuertemente como sea posible.
2. Encogido compacto.
3. Barbilla encogida, orejas en alineación natural con la curvatura de la columna vertebral.

**PB 10 Posición Carpa de Frente**

Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas
-------------------	----------	---------------------------

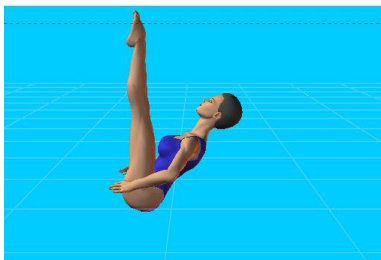
1. Cuerpo flexionado por las caderas, formando un ángulo de 90°
2. Piernas extendidas y juntas.
3. Tronco extendido, con la espalda recta y la cabeza alineada.

Main Camera



1. Exactitud en el ángulo.
2. Total extensión de las piernas, con los tobillos alineados con la articulación de las caderas.
3. Espalda plana, con alineamiento vertical de las orejas, articulación de los hombros, mitad lateral del torso y articulación de las caderas. Una vez se establece la posición, el grado del ángulo se mantiene constante.



<b>PB 11 Posición Carpa de Espalda</b>		
<b>Descripción norma</b>	<b>Diagrama</b>	<b>Mejores acciones deseadas</b>
<p>1. Cuerpo flexionado por las caderas formando un ángulo agudo de 45° o inferior.</p> <p>2. Piernas extendidas y juntas.</p> <p>3. Tronco extendido con la espalda recta y la cabeza alineada</p>	<p><small>Melo Camera</small></p> 	<p>1. Las piernas tan cerca del pecho como sea posible, sin sacrificar el alineamiento de la columna extendida y cabeza.</p> <p>2. Total extensión de las piernas, tobillos y pies.</p> <p>3. Espalda plana con orejas, articulación de hombros, centro lateral del tronco y articulación de la cadera alineado. Una vez establecida la posición el grado del ángulo se mantiene constante.</p>



**PB 12 Posición Arqueada de Delfín**

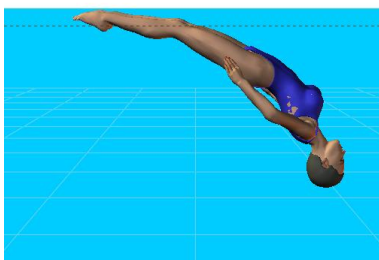
Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas
-------------------	----------	---------------------------

1. Cuerpo arqueado de forma que la cabeza, las caderas y pies formen un arco que se debe seguir.

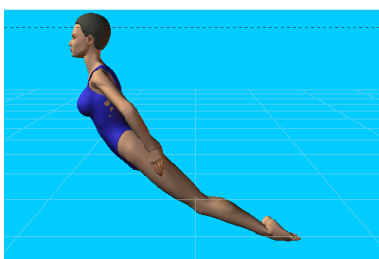
2. Piernas juntas.

1.El arco del cuerpo debe ser uniforme desde la cabeza hasta los pies

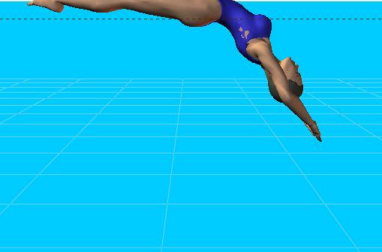
Main Camera



Main Camera




**PB 13 Posición Arqueada en Superficie**

Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas
<p>1. La parte inferior de la espalda arqueada, con las y caderas, hombros y la cabeza en línea vertical.</p> <p>2 Piernas juntas y en la superficie.</p>	<p>Main Camera</p> 	<p>1. Articulación de la cadera en línea horizontal. Articulación de los hombros en una línea horizontal. Estas líneas deben ser paralelas.</p> <p>2 Caderas tan cerca de la superficie como sea posible.</p>

<b>PB 14 Posiciones de Rodilla doblada</b>		
<b>Descripción norma</b>	<b>Diagrama</b>	<b>Mejores acciones deseadas</b>

1. El cuerpo puede hallarse en las siguientes posiciones: **Estirada de Frente, Estirada de espalda, vertical o Arqueada.**

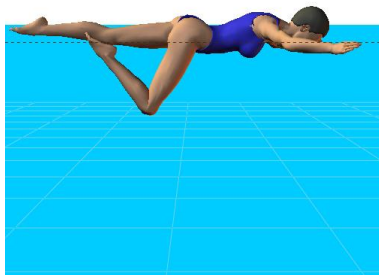
2. Una pierna doblada, con el dedo gordo del pie en contacto con la cara interna de la pierna extendida.

1. Ver PB 2, PB 1, PB 6, PB 12 y PB 13.

2. La relación del dedo del pie de la pierna doblada a la pierna extendida variará dependiendo de la figura que sea, pero permanecerá constante una vez establecida y no debe extenderse detrás de la pierna extendida.

**a) Posición Rodilla Doblada Estirada de Frente**

1. Cuerpo extendido en **Posición Estirada de Frente**, con el dedo de la pierna doblada en la rodilla o el muslo.

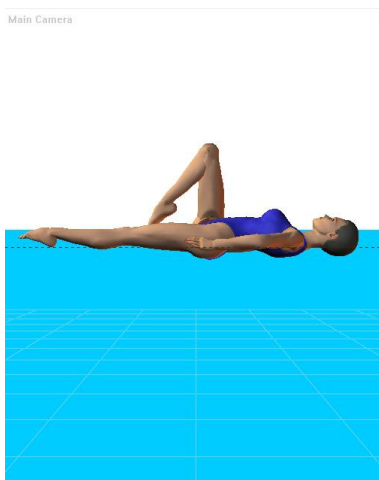


1. En PB 2 Posición Estirada de Frente los puntos de la alineación de la pierna extendida del tronco y la cabeza siguen siendo los mismos.

**b) Posición Rodilla Doblada Estirada de Espalda**

1. Cuerpo extendido en **Posición Estirada de Espalda.**

2. El muslo de la pierna doblada debe ser perpendicular a la superficie del agua.

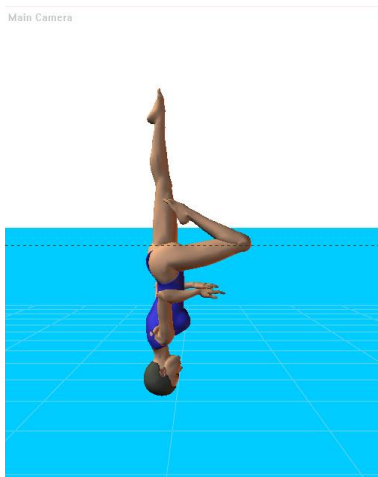


1. En **Posición Estirada de Espalda** PB1 Orejas, articulación de hombro, articulación de cadera y tobillos de la pierna extendida tan cerca de la alineación horizontal como sea posible.

2. Angulo de 90° entre el muslo y la superficie y tan cerca de 90° como sea posible entre el muslo y el tronco. En la máxima altura se hará evidente un hueco entre la parte de atrás del muslo, la pantorrilla de la pierna doblada y la superficie del agua.

**c) Posición Vertical  
Rodilla Doblada**

1. Cuerpo extendido en **Posición Vertical**, con el dedo de la pierna doblada en la rodilla o el muslo.

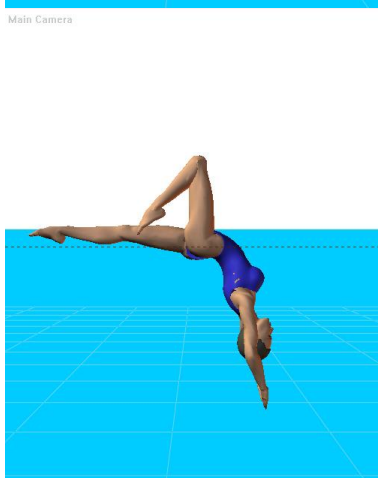


1. En PB 6 **Posición Vertical** los puntos de la alineación de la pierna extendida del tronco y la cabeza siguen siendo los mismos.

**d) Posición Rodilla  
Doblada Arqueada en  
Superficie**

1. Cuerpo arqueado en **Posición Arqueada en Superficie**.

2. El muslo de la pierna doblada debe ser perpendicular a la superficie del agua.

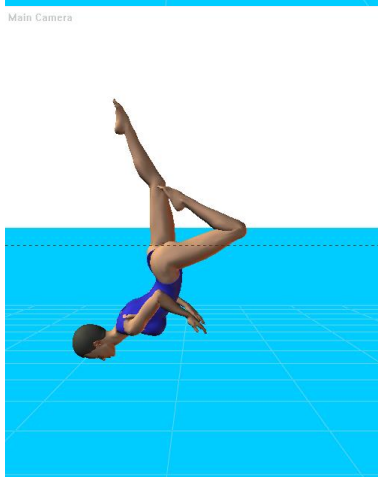


1. Ver PB 13 **Posición Arqueada en Superficie**

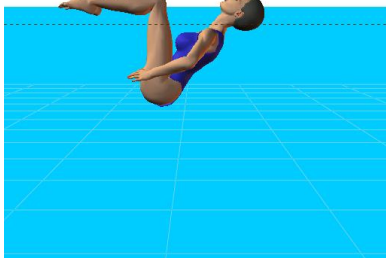
2. El hueco en la rodilla doblada también es deseable


**e) Posición Rodilla  
Doblada Arqueada de  
Delfín**

1. Cuerpo arqueado en **Arqueada de Delfín**, con el dedo de la pierna doblada en la rodilla o el muslo.



1. Ver En **Arqueada de Delfín**

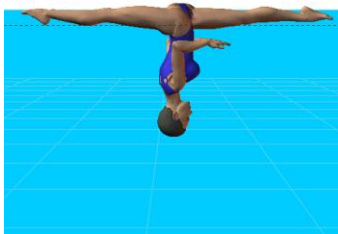
<b>PB 15 Posición de Tonel</b>		
<b>Descripción norma</b>	<b>Diagrama</b>	<b>Mejores acciones deseadas</b>
<p>1. Piernas juntas y dobladas, pies y rodillas en y paralelos a la superficie, muslos perpendiculares a la misma.</p> <p>2. Cabeza alineada con el tronco,</p> <p>3. Cara en la superficie.</p>	<p>Main Camera</p> 	<p>1. Rodilla y articulación de cadera alineada verticalmente. Piernas fuera del agua desde los dedos de los pies hasta las rodillas.</p> <p>2 Pecho cerca de la superficie con los hombros hacia atrás. Orejas, hombros, y articulación de la cadera alineados, con la columna extendida.</p>

<b>PB 16 Posición de Espagat</b>		
<b>Descripción norma</b>	<b>Diagrama</b>	<b>Mejores acciones deseadas</b>
<p>1. Piernas uniformemente abiertas.</p> <p>2. Paralelas a la superficie, una frontal y la otra dorsalmente, con los pies y muslos sobre la superficie.</p> <p>3. Parte inferior de la espalda arqueada, con las caderas, hombros y cabeza en línea vertical.</p> <p>4. Ángulo de 180 ° entre las piernas extendidas (Espagat plano), con el interior de cada pierna alineado en lados opuestos de una línea horizontal, independientemente de la altura de las caderas</p>	<p>Main Camera</p> 	<p>1. Extensión total de las piernas en o por encima de la superficie.</p> <p>4. Articulación de las caderas en línea horizontal. Articulación de los hombros también. Con ambas alineaciones paralelas una con la otra.</p>

**a) Posición Espagat**

Las piernas “secas” en la superficie

Main Camera

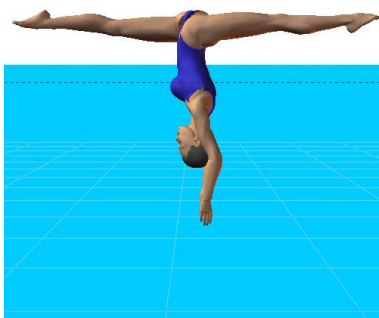


1. Extensión total de las piernas en la superficie. Pies y muslos en la superficie. Caderas tan cerca de la superficie como sea posible.

**b) Posición Espagat  
Aéreo**

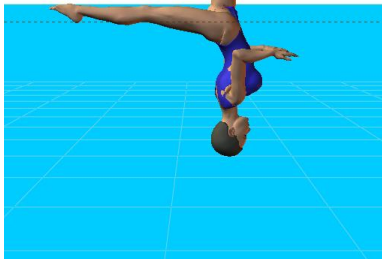
Las piernas están por encima de la superficie

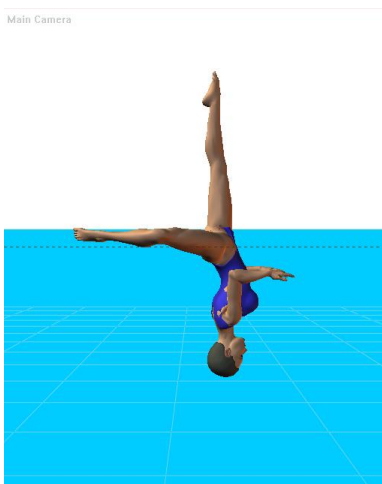
Main Camera

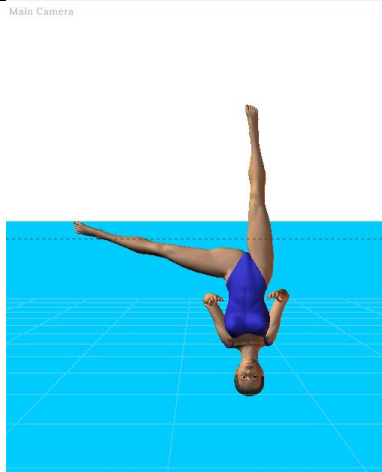


1. Extensión total de las piernas completamente sobre la superficie. Es deseable altura máxima.



<b>PB 17 Posición de Caballero</b>		
<b>Descripción norma</b>	<b>Diagrama</b>	<b>Mejores acciones deseadas</b>
<p>1. Parte inferior de la espalda arqueada, con las caderas, hombros y cabeza en línea vertical.</p> <p>2. Una pierna en vertical</p> <p>3. La otra extendida dorsalmente, con el pie en la superficie, y tan próxima a la horizontal como sea posible.</p>	<p>Main Camera</p> 	<p>1. El arco está en la parte más baja de la columna vertebral.</p> <p>2. Los puntos de alineación con: orejas, articulación del hombro, articulación de las caderas y tobillo.</p> <p>3. Articulación de caderas en línea horizontal. Articulación de hombros también. Con ambas alineaciones paralelas una con la otra. La parte superior de la pierna extendida hacia atrás mirando hacia arriba.</p>

<b>PB 18 Posición variante de Caballero</b>		
<b>Descripción norma</b>	<b>Diagrama</b>	<b>Mejores acciones deseadas</b>
<p>1. Parte inferior de la espalda arqueada, con las caderas, hombros y cabeza en línea vertical.</p> <p>2. Una pierna en vertical</p> <p>3. La otra detrás del cuerpo (extendida dorsalmente) con la rodilla doblada en ángulo de 90° o inferior.</p> <p>4. El muslo y la pantorrilla están paralelos a la superficie del agua.</p>		<p>1. Arco en la parte baja de la espalda.</p> <p>2. Alineación vertical de orejas, articulación de hombros y caderas y tobillo.</p> <p>3. Articulación de caderas en línea vertical, articulación de Hombros en línea horizontal. Ambas alineaciones en paralelo.</p> <p>4. La parte interior de la rodilla doblada hacia arriba y en o sobre la superficie.</p>

<b>PB 19 Posición de Cola de Pez Lateral</b>		
<b>Descripción norma</b>	<b>Diagrama</b>	<b>Mejores acciones deseadas</b>
<p>1. Cuerpo extendido en <b>Posición Vertical</b>, con una pierna extendida lateralmente, con su pie en la superficie independientemente de la altura de las caderas.</p>		<p>1. <b>Posición Vertical</b> (PB 6) el alineamiento debe ser evidente visto desde delante o desde atrás. La parte frontal de la pierna extendida mira hacia adelante.</p>



#### 4. Análisis de los Movimientos Básicos

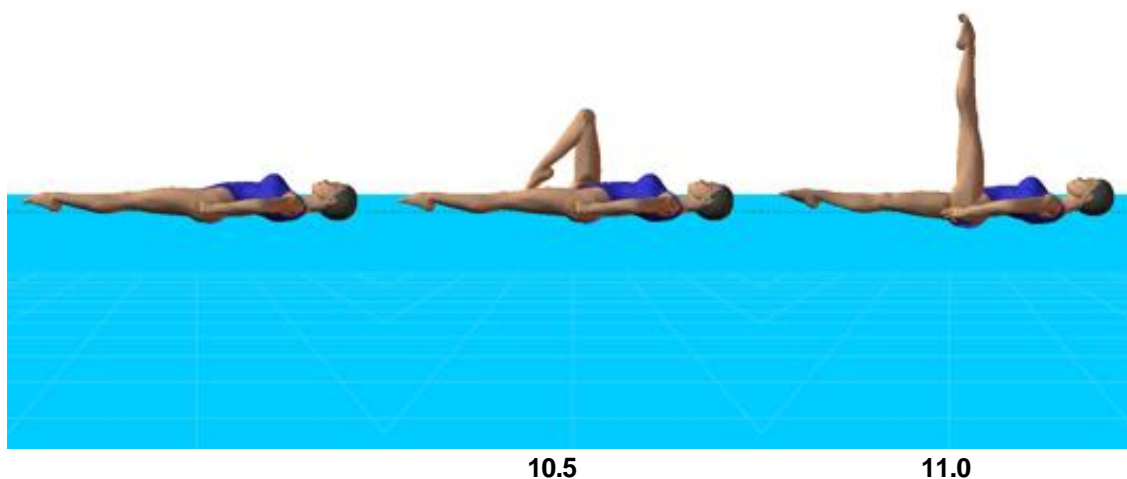
### Apéndice III – Movimientos Básicos

#### MB 1 Asumir Pierna de Ballet

1. Se empieza en **Posición Estirada de Espalda**. Una pierna permanece sobre la superficie durante todo el tiempo.

2. El pie de la otra pierna se desliza a lo largo de la cara interna de la pierna extendida, hasta alcanzar la **Posición Rodilla Doblada**.

3. Se estira entonces la rodilla, sin producir movimiento alguno del muslo, hasta alcanzar la **Posición Pierna de Ballet**.



1. Ver PB 1. **Posición Estirada de Espalda**,

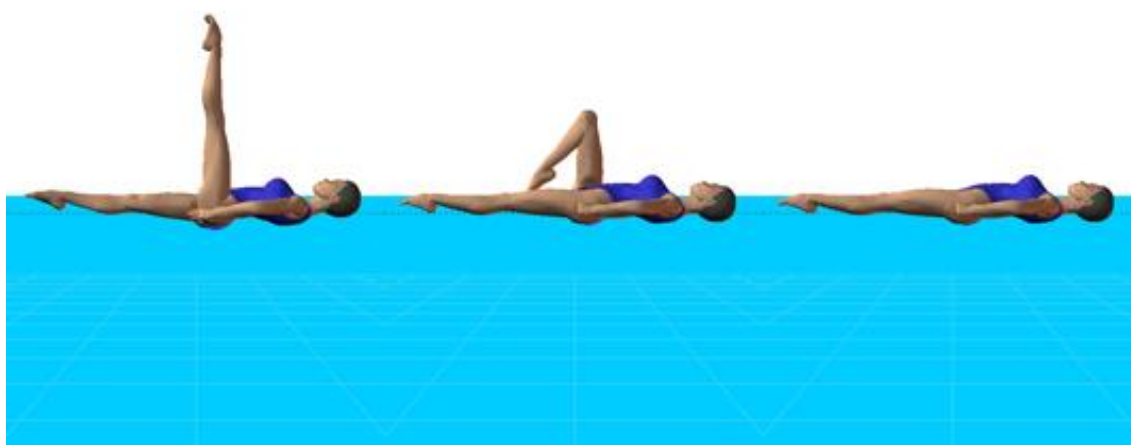
2. Ver PB 14b **Posición Rodilla doblada**. El dedo del pie de la pierna doblada se mantiene en contacto con la pierna extendida. Caída mínima de las caderas. Posición mantenida solo lo suficiente para demostrar control y estabilidad.

3. Ver PB 3 A **Pierna de Ballet en Superficie**. El nivel del agua permanece constante. El tiempo de elevación es igual al de deslizamiento hasta la posición rodilla doblada.

## MB 2 Descender Pierna de Ballet

1. Desde una **Posición de Pierna de Ballet**, se flexiona la pierna de ballet, sin movimiento del muslo, hasta alcanzar la **Posición Rodilla Doblada**.

2. El dedo gordo del pie de la pierna flexionada se desliza a lo largo de la cara interna de la pierna extendida, hasta que se alcanza la **Posición Estirada de Espalda**.



11.0

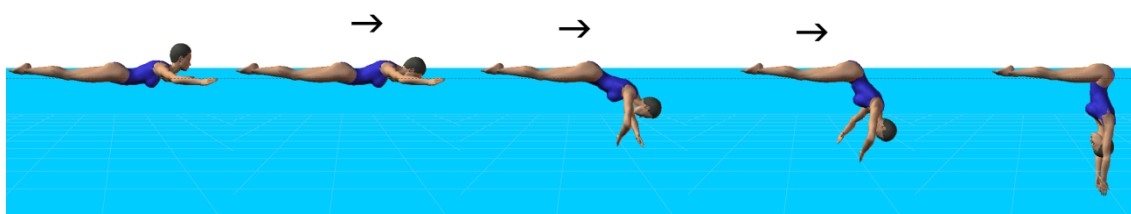
10.5

1. El ritmo y el nivel de agua en el muslo se mantiene igual que para asumir la **pierna de ballet** (MB 1).

2. Total extensión y altura en la **Posición Estirada de Espalda**. (PB 1) deben ser alcanzadas cuando se juntan los pies

### MB 3 Asumir una Carpa de Frente

1. A la vez que el tronco avanza hacia abajo para asumir la **Posición Carpa de Frente**, las nalgas, piernas y pies se desplazan sobre la superficie del agua hasta que las caderas ocupan la posición que tenía la cabeza al empezar el movimiento.



12.0

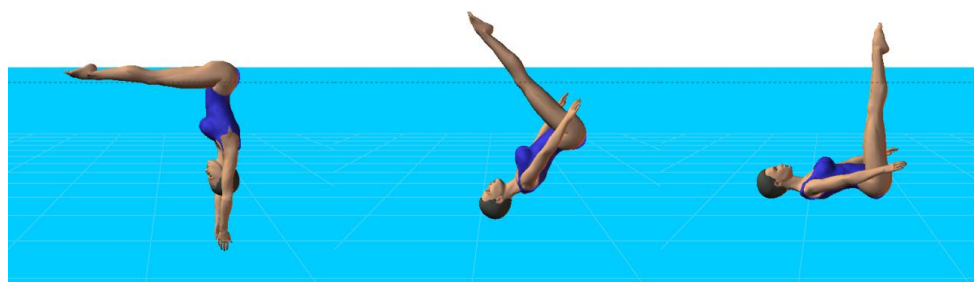
1.1 Ver **PB 2 Posición Estirada de Frente** y **PB 10 Posición Carpa de Frente**, movimiento suave y uniforme del tronco hacia abajo. El tronco se mantiene recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza se inmovilizan de forma simultánea.

1.2 A menos que se especifique lo contrario, se asume una **Posición Carpa de Frente** desde una **Posición Estirada de Frente**

### MB 4 De carpa de frente para asumir una pierna de ballet doble sumergida

1. Desde la **Posición Carpa de Frente**, manteniendo esa posición, el cuerpo realiza un mortal hacia adelante girando sobre un eje lateral hasta que las caderas ocupan la posición de la cabeza tras un cuarto de vuelta para asumir la **Pierna de Ballet Doble Submarina**

2. Las Nalgas, piernas y pies se mueven hacia abajo hasta que las caderas ocupen la posición que la cabeza ocupaba al inicio de la acción.



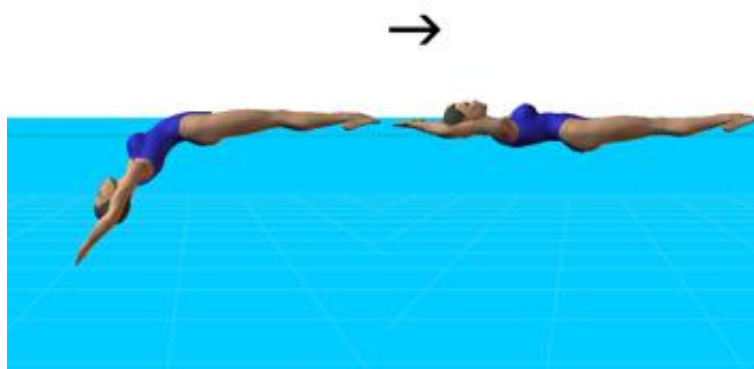
12.0

1. Ver **PB 10 Posición Carpa de Frente** y **PB 5b Pierna de Ballet Doble Sumergida**, El ángulo de 90° se mantiene durante la rotación.

2. Extensión del cuerpo y movimiento uniforme mantenido.

### MB 5 Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda

1. Desde la **Posición Arqueada en Superficie**, las caderas, tórax y cara emergen sucesivamente en el mismo punto, con un movimiento hacia los pies, hasta que se alcanza la **Posición Estirada de Espalda**, y que finaliza cuando la cabeza ocupa la posición que tenía la cadera al inicio del movimiento.



11.0

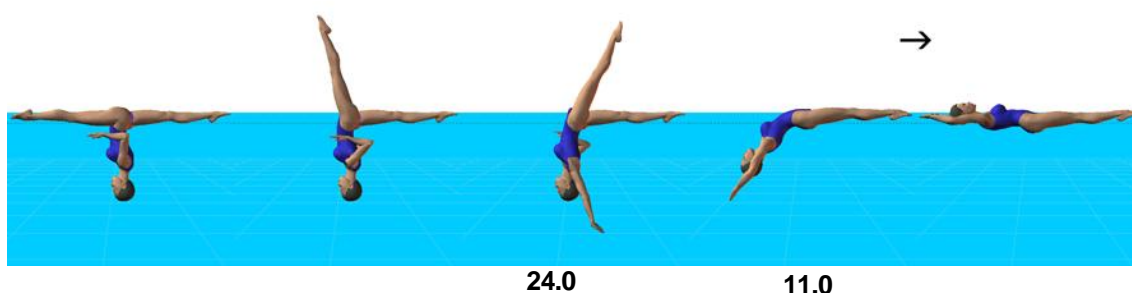
1. Ver PB.13 **Posición de Arqueada en Superficie** .Arco agudo en la parte inferior de la espalda. El cuerpo se endereza, sube y se mueve sobre la superficie simultáneamente. La PB.1 **Posición Estirada de Espalda** se consigue cuando la cara llega a la superficie. Se mantiene la extensión del cuerpo durante toda la figura.

## MB 6 Salidas de Paseo

1. Estos movimientos se inician en la **Posición Espagat**, a menos que en la descripción de la figura se especifique de otra forma. Las caderas permanecen estacionarias mientras se levanta una pierna describiendo un arco sobre la superficie del agua hasta llegar a juntarse con la otra pierna

### a) Salida de Paseo de Frente

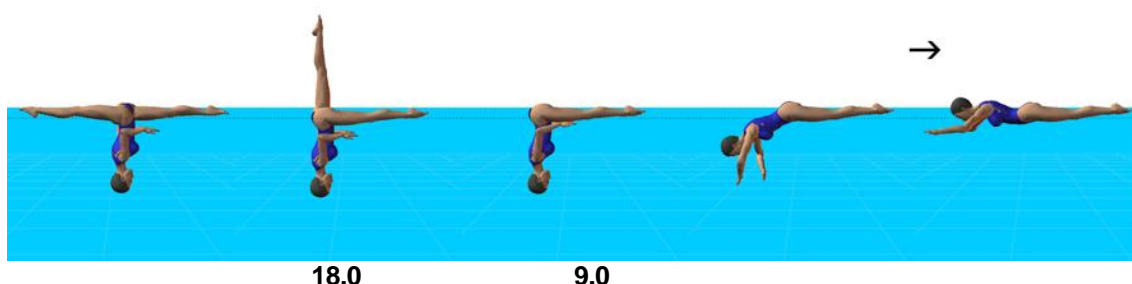
2. La pierna extendida frontalmente se levanta describiendo un arco de 180° sobre La superficie hasta que se junta con la otra pierna en una **Posición Arqueada en Superficie**, y de una forma continua se realiza un *Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda*.



- 2.1. La altura de las caderas permanece constante y tan cerca la superficie como sea posible.
- 2.2. La pierna en arco se mueve continuamente y al mismo ritmo.
- 2.3. Las piernas mantienen su total extensión.
- 2.4. El torso deberá quedar en la misma posición hasta que se juntan los pies.
- 2.5. Sin parada en la Arqueada en Superficie. Sin embargo deberá verse exacta antes de que el cuerpo comience a subir y extenderse.
- 2.6. Cuando los pies se juntan se inicia un desplazamiento sobre la superficie por los pies.
- 2.7. Ver **PB.13 Posición Arqueada en Superficie** y *Movimiento Final de Arqueada a MB.5 Estirada de Espalda*

### b) Salida de Paseo de Espalda

3. La pierna extendida dorsalmente se levanta describiendo un arco de 180° sobre La superficie hasta que se junta con la otra pierna en una **Posición Carpa de Frente**, y mediante un movimiento continuo, se endereza el cuerpo hasta la **Posición Estirada de Frente**.
4. La cabeza emerge en el punto que ocupaban las caderas al inicio del movimiento.



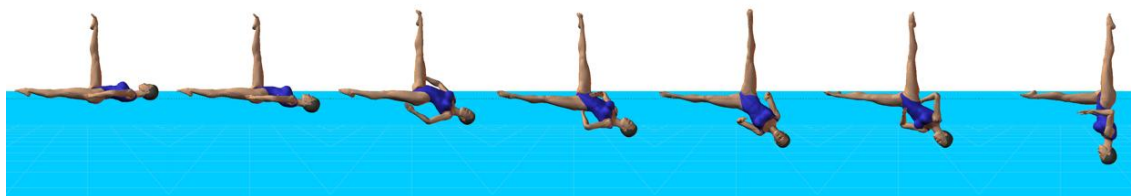
- 3.1. Igual que los puntos 2.1 a 2.3 en MB 6 Paseo de Frente.
- 3.2 Sin parada en la **PB.10 Posición de Carpa de Frente**, sin embargo una **Posición de Carpa de Frente** exacta debería verse antes de que el cuerpo comience a subir y enderezarse. Ver **PB.10 Posición Carpa de Frente** y **PB.2 Estirada de Frente**.
4. El cuerpo se endereza, sube y se mueve sobre la superficie simultáneamente y la posición estacionaria de **Estirada de Frente** se consigue cuando se emerge la cabeza.

### MB 7 Rotación de Catalina

1. Desde la **Posición Pierna de Ballet** se inicia una rotación del cuerpo.

2. La cabeza, los hombros y el tronco comienzan la rotación cerca de la superficie del agua, mientras el cuerpo desciende sin movimiento lateral hasta alcanzar la **Posición Grúa**.

3. Durante toda la rotación las piernas mantienen el ángulo de  $90^{\circ}$  entre ellas. A menos que se especifique lo contrario, la Rotación de Catalina se inicia desde una **Posición de Pierna de Ballet**.



#### 24.0

1. Ver PB.3 **Posición Pierna de Ballet**

2.1. La rotación no empezará mas tarde de cuando la nariz esté por debajo de la superficie del agua.

3. Cada pierna rota alrededor de su eje horizontal y vertical simultáneamente y al mismo tiempo que el cuerpo desciende.

2.2. El cuerpo rota y desciende de forma simultánea. A mitad de camino el cuerpo en una posición de 'Y' inclinada con el tronco en un ángulo de  $45^{\circ}$  con la superficie y la parte delantera del tronco y las piernas mirando de frente.

2.3. Altura y ritmo constante.

### MB 8 Rotación de Contra catalina

1. Desde la **Posición Grúa** las caderas efectúan una rotación a la vez que el tronco asciende sin movimiento lateral hasta asumir una **Pierna de Ballet**.
2. Durante toda la rotación las piernas mantienen el ángulo de  $90^\circ$  entre ellas.

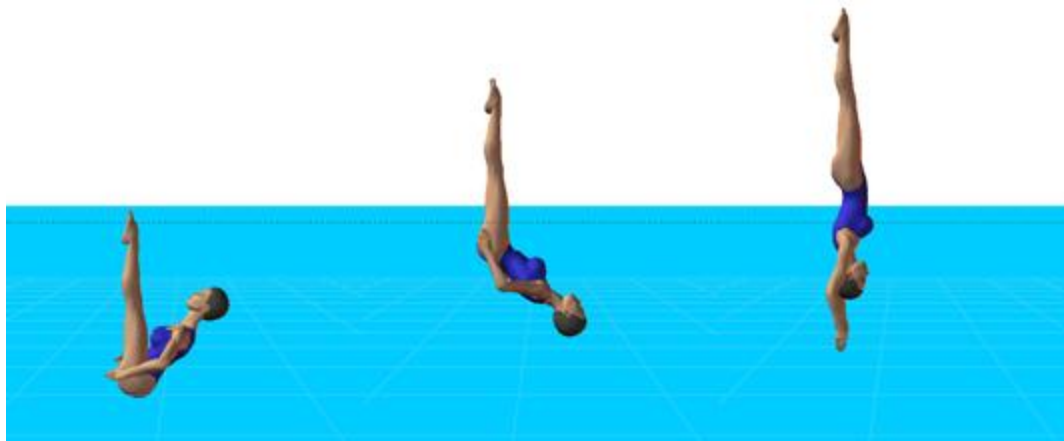


24.0

- 1.1. Ver **PB.7 Posición de Grúa** y **PB.3 Pierna de Ballet**
- 1.2. Igual que 2.2 a 2.3 en **MB.7 Rotación de Catalina**
- 1.3. El cuerpo rota y se eleva de forma simultánea completándose la transición cuando la cara emerge y el cuerpo alcanza la **PB.3 Posición de Pierna de Ballet**. A mitad de camino el cuerpo está en una Posición de 'Y' inclinada con el tronco en un ángulo de  $45^\circ$  con la superficie y la parte delantera del tronco y las piernas mirando de frente.
2. Cada pierna rota alrededor de su eje horizontal y vertical simultáneamente y al mismo tiempo que el cuerpo desciende.

### MB 9 Empuje (Thrust)

1. Desde una **Posición Carpa de Espalda**, con las piernas perpendiculares a la superficie, se realiza un movimiento rápido de impulsión vertical de las piernas y de las caderas, a la vez que el cuerpo se desdobra, hasta alcanzar la **Posición Vertical**.
2. Máxima altura es deseable.



37.0

- 1.1. Ver **PB.11 Posición de Carpa de Espalda**. Una vez establecido el grado del ángulo no deberá cambiar antes del comienzo del movimiento de desdoblamiento.
- 1.2. Ver **PB.6 Posición Vertical**. El cuerpo se desdobra debajo de las piernas para alcanzar la **Posición de Vertical** a lo largo de la misma línea perpendicular establecida por las piernas en la **PB.11 Posición de Carpa de Espalda**.
- 1.3. Un incremento de velocidad enérgica debe ser evidente.
2. Máxima altura y **Posición de Vertical** logradas ambas de forma simultánea.



**MB 10 Descenso Vertical**

Manteniendo la **Posición Vertical**, el cuerpo desciende a lo largo de su eje longitudinal hasta que los dedos de los pies se han sumergido.



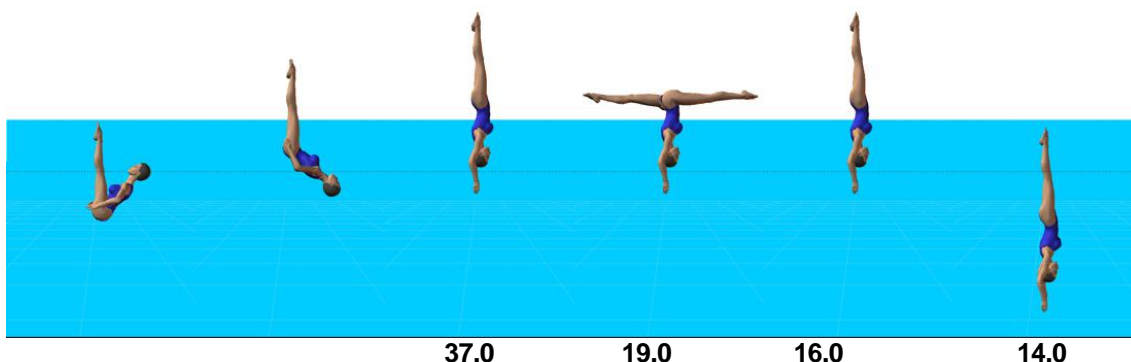
14.0

1. Ver **PB.6 Posición Vertical** a menos que se establezca lo contrario, el ritmo de descenso debe ser igual y a la misma velocidad que el resto de la figura.

**MB 11 Rocket Espagat**

1. Se ejecuta un Empuje a **Posición Vertical**, manteniendo máxima altura, las piernas se dividen rápidamente para asumir una **Posición Espagat Aéreo** y volviendo a unirse en una **Posición Vertical**, seguido por un

2. Descenso Vertical. El Descenso Vertical se ejecuta a la misma velocidad “tempo” que el Empuje.



37.0

19.0

16.0

14.0

1.1. Ver **MB.9 Empuje** (pasos 1.1 a 2), **PB.11 Posición Carpa de Espalda**, **PB.6 Posición Vertical**, **PB.16b Posición Espagat Aéreo**.

2. Ver **MB 10 Descenso Vertical**

1.2. Los dedos de los pies justo debajo de la superficie.

1.3. Extensión total de las piernas por encima y paralelas a la superficie.

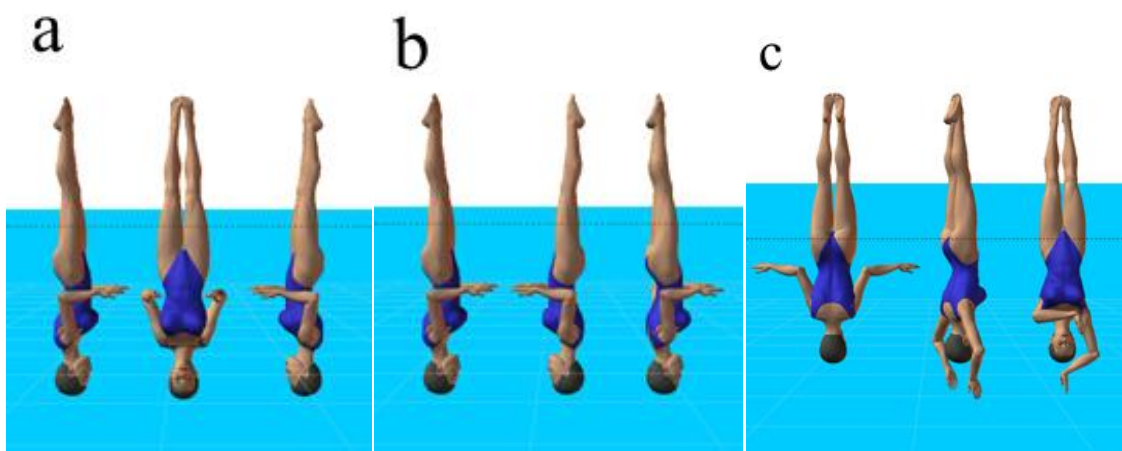
**MB 12 Giros**

- |  |   |
|--|---|
| <p>1. Un <i>giro</i> es una rotación a una altura sostenida.</p> <p>2. El cuerpo permanece sobre su eje longitudinal durante toda la rotación.</p> <p>3. Si no se indica lo contrario se realiza en <b>Posición Vertical</b>, un giro se completa con un <i>Descenso Vertical</i>.</p> | <p>1. La línea del agua no cambia durante la rotación. La estabilidad y la alineación de la <b>Posición Vertical</b> es evidente antes, durante y al finalizar el Giro. El valor de la altura se juzga por la relación de altura de la articulación de la cadera respecto a la superficie del agua, valorándose la máxima altura.</p> <p>2. El eje longitudinal corre a lo largo del centro del cuerpo y es perpendicular a la superficie del agua.</p> <p>3. Ver <b>MB.10 Descenso Vertical</b>. Velocidad de descenso igual que la figura original.</p> |
|--|---|

a. **Medio Giro** es un Giro de 180°

b. **Giro completo** es un Giro de 360°.

c. Una **Rotación (Twirl)** es un Giro rápido de 180°.



**19.0**

a. La rotación debe ser exacta de 180° o 360°.

**29.0**

**23.0**

c. Aumento definido de velocidad del resto de la figura. Estabilidad de la alineación del cuerpo y la línea del agua durante y después de finalizar la Rotación.

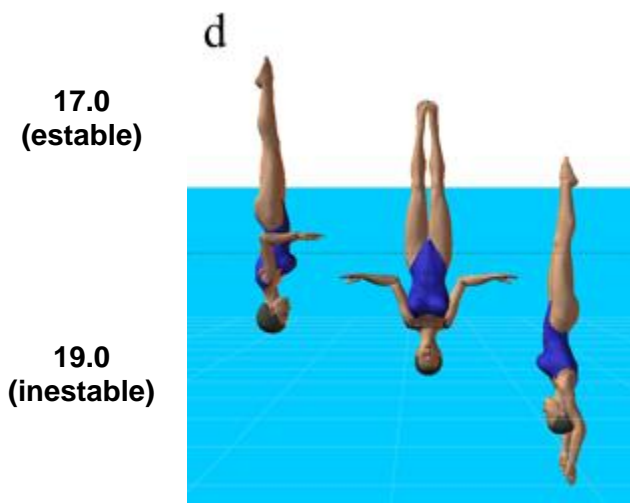
NOTA: Cuando un giro sea mayor o menor de lo especificado, el juez lo tendrá en consideración cuando dé la puntuación. Se aplicará una penalización solo cuando el error haga hacer un giro diferente según lo definido en el Manual FINA. P.e. medio giro en lugar de giro completo.



### MB 13 Tirabuzones

1. Un *Tirabuzón* es una rotación en **Posición Vertical**.
  1. Ver **PB.6 Posición Vertical**. Altura y **Posición Vertical** correcta antes de empezar el Tirabuzón.
2. El cuerpo permanece sobre su eje longitudinal durante toda la rotación.
  2. El eje longitudinal pasa a lo largo del centro del cuerpo y es perpendicular a la superficie del agua.
3. A menos que se especifique de otra forma, los tirabuzones se ejecutan a ritmo uniforme.
  3. El movimiento uniforme deberá ser a la misma velocidad o ritmo que el resto de la figura (a menos que se establezca lo contrario).
4. Un *Tirabuzón Descendente* debe iniciarse a la altura de la vertical y completarse cuando el(los) talón(es) alcanza(n) la superficie. A menos que se especifique de otro modo, se finaliza con un *Descenso Vertical*.
  - 4.1. Estabilidad y alineación de la vertical antes, durante y al completarse la rotación designada.
  - 4.2. El cuerpo gira y desciende simultáneamente en una caída uniforme, hasta completar el tirabuzón mientras que los talones alcanzan la superficie.
  - 4.3. La Rotación de los Tirabuzones 180° y 360° deben ser exactas aunque no está especificado, normalmente se completan con un descenso vertical.

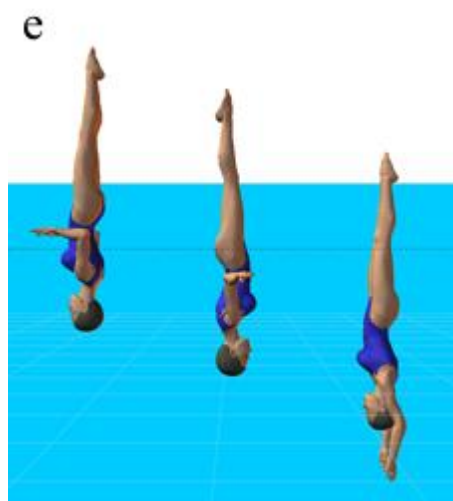
d) **Tirabuzón 180°** - Es un tirabuzón descendente con una rotación de 180°.



e) **Tirabuzón 360°** - Es un Tirabuzón descendente con una rotación de 360°.

**17.0**  
**(estable)**

**19.0**  
**(inestable)**

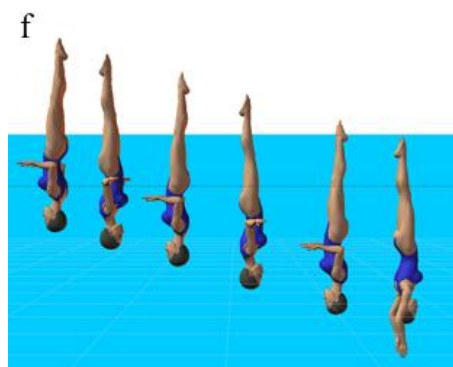


f) **Tirabuzón Continuo** - Es un tirabuzón descendente con una rotación rápida de un mínimo de 720° que se completa antes de que los talones lleguen a la superficie del agua, y continua durante la inmersión total de los pies.

**27.0**

**27.5**

**28.0**



f) El Tirabuzón Continuo debe comenzar y mantener una rotación rápida todo el tiempo.

g) **Giro-Tirabuzón** - Se ejecuta medio Giro y a continuación, sin pausa alguna, un **Tirabuzón continuo**.

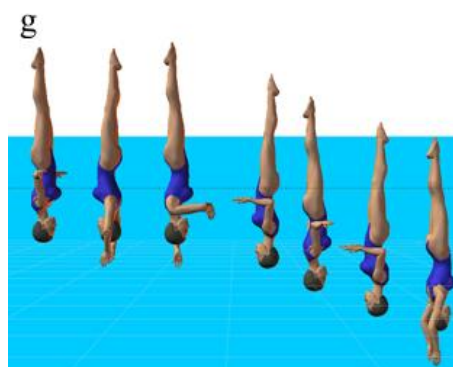
**19.0**

**+**

**27.0**

**=**

**46.0**



g) En el Giro Tirabuzón, el Giro se realiza al mismo ritmo que la figura inicial. Ver Giros MB.10) y Tirabuzón Continuo (4.f)

5. A menos que se establezca lo contrario, un tirabuzón descendente se completa con un Descenso Vertical.

**MB 13 Tirabuzones continuación**

6. Un tirabuzón ascendente empieza con el nivel del agua en los tobillos, a menos que se especifique lo contrario.

Un tirabuzón ascendente en vertical se realiza hasta que se establece un nivel de agua entre las rodillas y las caderas. Se concluye con un descenso vertical.

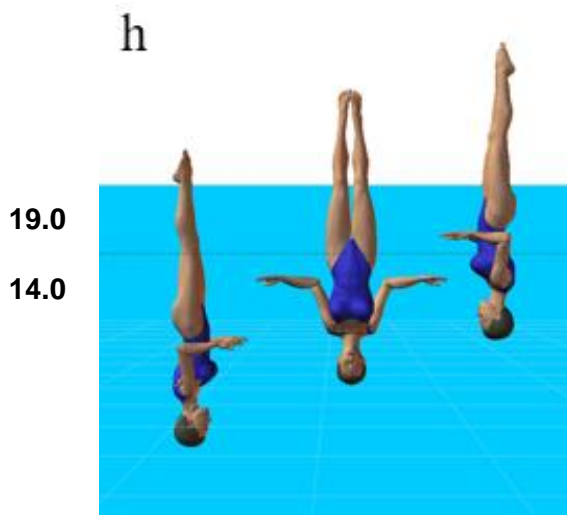
6.1. A menos que se especifique lo contrario, el cuerpo gira y se eleva simultáneamente y uniformemente, y al ritmo de la figura original.

6.2. La rotación designada se completa de forma simultánea con la consecución de la máxima altura.

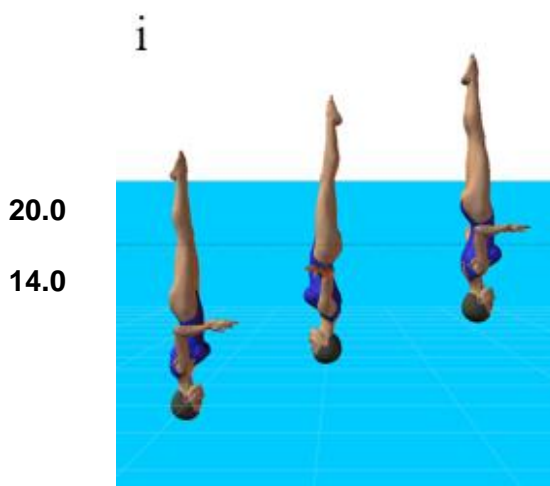
6.3. Estabilidad y alineamiento vertical se tiene antes, durante y al final de la rotación.

6.4. La Rotación de 180° y 360° debe ser exacta, con Estabilidad y control de **PB.6 Posición Vertical** evidente antes del MB.9 Descenso Vertical. Velocidad de descenso igual que la definida en la figura original.

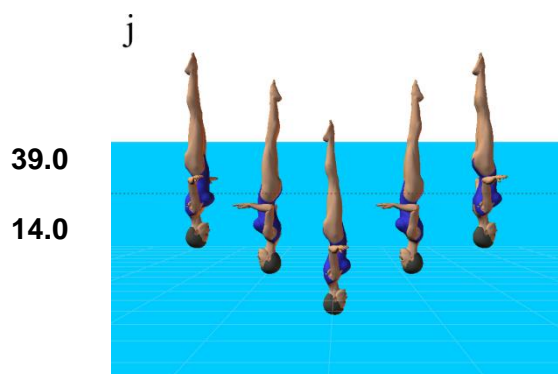
**h) Tirabuzón Ascendente 180°** - Es un tirabuzón ascendente con una rotación de 180°



**i) Tirabuzón Ascendente 360°** - es un tirabuzón ascendente con una rotación de 360°.



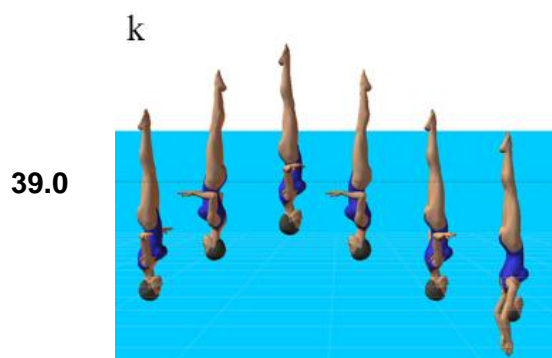
j) **Tirabuzón Combinado** – es un tirabuzón descendente de al menos 360°, seguido sin pausa, por otro tirabuzón ascendente igual y en la misma dirección.



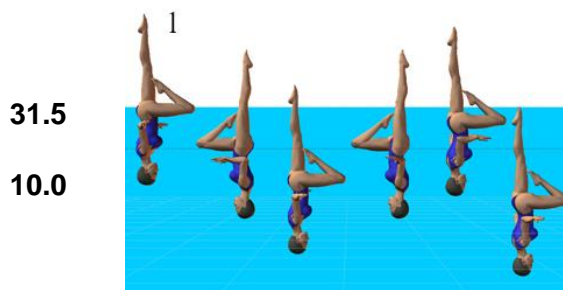
j) y k) Ver requisitos para tirabuzones ascendentes y descendentes. Movimiento uniforme y el ritmo especificado en la descripción de la figura.

**Nota j)** La altura del comienzo del Tirabuzón Descendente y el final del Tirabuzón Ascendente ha de ser la misma

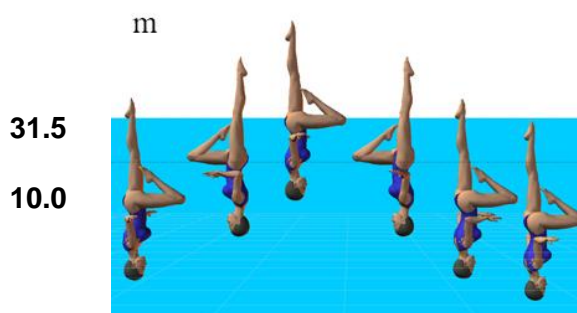
k) **Tirabuzón Combinado Inverso** - es un tirabuzón ascendente de al menos 360°, seguido sin pausa por otro tirabuzón descendente igual y en la misma dirección.



l) *Tirabuzón  
Combinado Rodilla  
Doblada  
Tirabuzón  
descendente en  
**Posición Vertical  
Rodilla Doblada** de  
un mínimo de 360°,  
seguido, sin pausa  
alguna, de un  
Tirabuzón  
ascendente igual y  
en la misma  
dirección. El  
Tirabuzón  
ascendente llega a  
la misma altura  
donde empezó el  
Tirabuzón  
Descendente.*



m) *Tirabuzón  
Combinado Inverso  
Rodilla Doblada.  
Tirabuzón  
ascendente en  
**Posición Vertical  
Rodilla Doblada** de  
un mínimo de 360°,  
seguido, sin pausa  
alguna, de un  
Tirabuzón  
Descendente igual y  
en la misma  
dirección.*

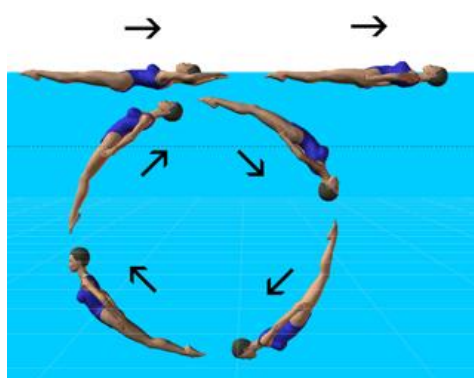


NOTA: Cuando un tirabuzón sea mayor o menor de lo especificado, el juez lo tendrá en consideración cuando dé la puntuación. Se aplicará una penalización solo cuando el error haga hacer un giro diferente según lo definido en el Manual FINA. P.e. tirabuzón 360 en lugar de tirabuzón 180.



**MB 14 Delfines**

Un Delfín (y todas sus modificaciones) comienzan en **Posición Estirada de Espalda**. El cuerpo sigue la circunferencia de un círculo que tiene un diámetro aproximado de 2,5 metros, dependiendo de la altura de la nadadora. La cabeza, caderas y pies se sumergen secuencialmente hasta alcanzar una **Posición Arqueada de Delfín** a la vez que el cuerpo se desplaza alrededor del círculo con la cabeza, caderas y pies siguiendo la línea imaginaria de la circunferencia. El movimiento continua hasta que el cuerpo comienza a estirarse (enderezarse) a la vez que emerge hasta alcanzar la **Posición Estirada de Espalda**, con la cabeza, caderas y pies rompiendo la superficie en el mismo punto.



**8.0 +8.0 +8.0 +8.0**

**( 8.0 por cada ¼ de círculo)**

1. Ver **Posición Estirada de Espalda (PB.1 )**
2. El tamaño del círculo deberá estar en proporción a la altura del nadador.
3. La cabeza, las caderas y los pies dejan la superficie en el mismo punto alcanzando la **Posición Arqueada de Delfín (PB.12)** cuando la cabeza llega al punto 1/4 del círculo. Deberá trazarse un círculo por el que el cuerpo pase a través de los puntos 1/4, 1/2 y 3/4, y cada cuarto debe tener el mismo tamaño y forma.
4. El cuerpo sube, se endereza y se mueve sobre la superficie del agua alcanzando la **Posición Estirada de Espalda**, los pies 'deberán salir por donde la cabeza emergió.

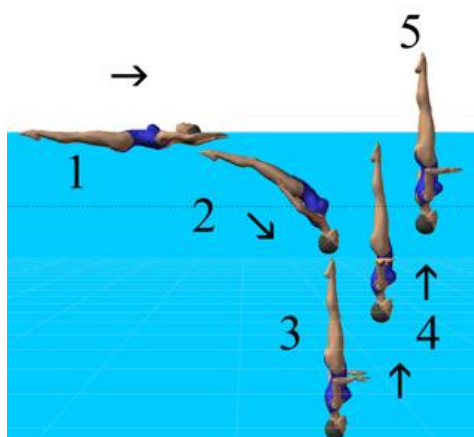


**MB 15 Delfín a Vertical**

1. Cuando la cabeza alcanza el punto que señala el primer cuarto de círculo, mediante un movimiento continuo el cuerpo se endereza a la vez que continúa descendiendo hasta que alcanza la **Posición Vertical**.

2. Los dedos de los pies llegan al punto del primer cuarto de círculo en el preciso momento en que alcanzan la línea vertical.

3. Manteniendo la **Posición Vertical**, el cuerpo asciende a lo largo de su eje longitudinal hasta que se establece un nivel de agua entre los tobillos y las caderas.

**8.0 + 8.0**

1. Sin dudar, la cabeza dirige las partes del cuerpo secuencialmente fuera del círculo. Ver **PB.6 Posición Vertical**.

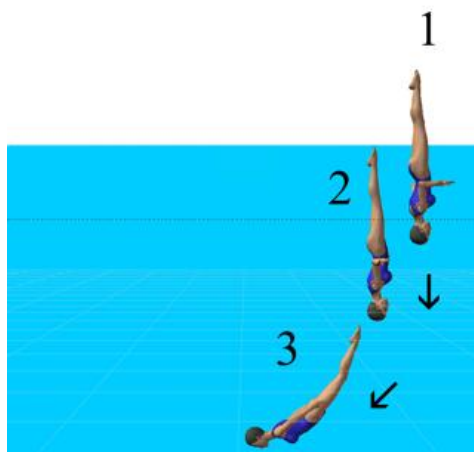
2. El movimiento hacia abajo se detiene cuando el cuerpo llega a la vertical.

**14.0**

3. El movimiento hacia arriba se detiene cuando el cuerpo alcanza el nivel al que la altura vertical puede controlarse.

**MB 16 Descenso Vertical a Circulo de Delfín**

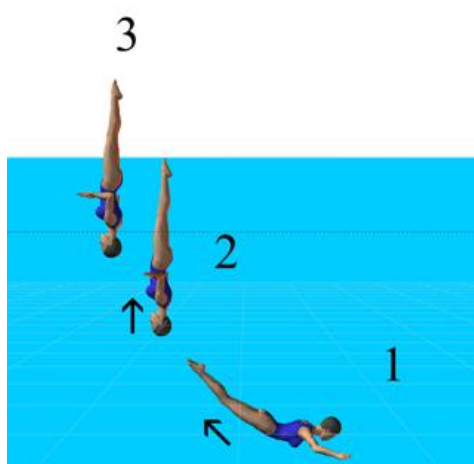
Se realiza un *Descenso Vertical* hasta que las caderas alcanzan el punto que señala el primer cuarto de círculo, y con un movimiento continuo, con la cabeza por delante, el cuerpo se va arqueando hacia atrás en la circunferencia del círculo hasta que alcanza la **Posición Arqueada de Delfín** y desde ahí se continúa el delfín.

**14.0**

1. Ver MB.9 **Descenso Vertical**. Sin dudar, la cabeza dirige las partes del cuerpo secuencialmente para recolocarse dentro de un círculo. La **PB.12 posición Arqueada de Delfín** se alcanza cuando los pies alcanzan el punto 1/4 del círculo.

**MB 17 Delfín por los pies a Vertical**

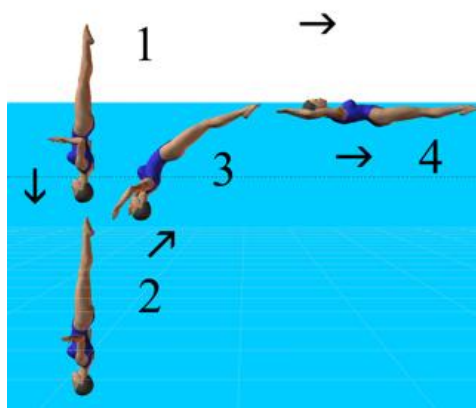
Cuando los dedos de los pies alcanzan el punto del tercer cuarto del círculo, mediante un movimiento continuo el cuerpo se endereza siguiendo la vertical hasta alcanzar la **Posición Vertical**. Se eleva siguiendo su eje longitudinal, hasta que el nivel del agua se establece entre los tobillos y las caderas.

**14.0**

1. Sin vacilar, los pies dirigen las partes del cuerpo secuencialmente fuera del círculo. Ver **PB.6 Posición Vertical**. La elevación del cuerpo se detiene cuando se alcanza el nivel al que la altura de la vertical pueda controlarse.

**MB 18 Descenso Vertical a Circulo de Delfín**

1. Se realiza un *Descenso Vertical* hasta que los dedos de los pies alcanzan el punto del tercer cuarto del círculo.
2. Con los dedos de los pies por delante, el cuerpo se desliza ascendiendo y arqueándose sobre el círculo hasta alcanzar la **Posición Arqueada de Delfín** y continúa el delfín por los pies.

**14.0**

1. Ver **MB.9 Descenso Vertical**.

2. Los dedos de los pies dirigen las partes del cuerpo secuencialmente a recolocarlos sobre la circunferencia. La **PB12 posición Arqueada de Delfín**, se alcanza cuando la cabeza llega al punto 3/4 del círculo.

### **3. Análisis de las Figuras Fina**

#### **3.1. Apéndice IV – Categoría I**

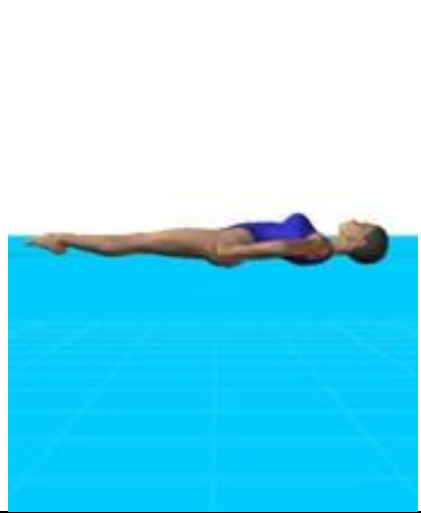
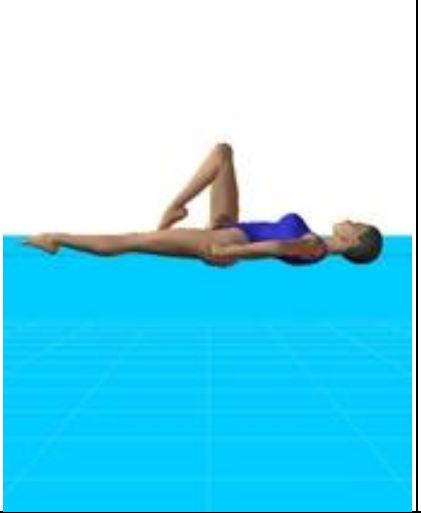
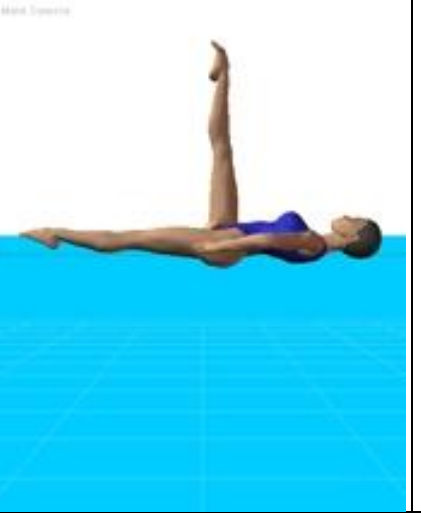
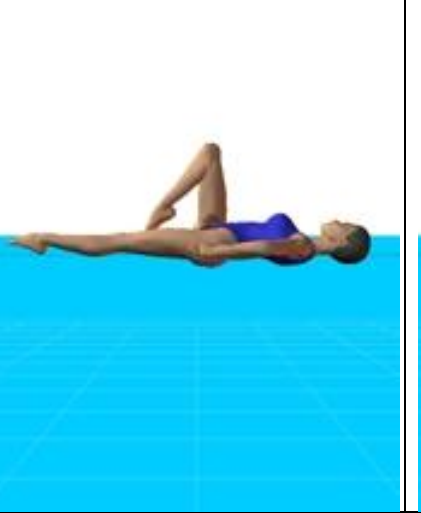
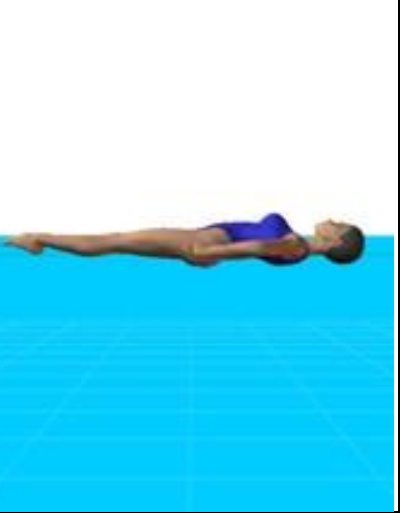
<b>FIGURA 101 Pierna de Ballet</b>				<b>Dificultad</b>	<b>1.6</b>
Se empieza en <b>Posición Estirada de Espalda</b> . Una pierna permanece sobre la superficie durante todo el tiempo.	El pie de la otra pierna se desliza a lo largo de la cara interna de la pierna extendida, hasta alcanzar la <b>Posición Rodilla Doblada Estirada de Espalda</b> .	Se estira la rodilla, sin producir movimiento alguno del muslo, hasta alcanzar la <b>Posición Pierna de Ballet</b> .	Se flexiona la pierna de ballet, sin movimiento del muslo, hasta alcanzar la <b>Posición Rodilla Doblada Estirada de Espalda</b> .	El dedo gordo del pie de la pierna flexionada se desliza a lo largo de la cara interna de la pierna extendida, hasta que se alcanza la <b>Posición Estirada de Espalda</b> .	
					
	<b>10.5</b>	<b>11.0</b>	<b>11.0</b>	<b>10.5</b>	
1. Ver PB 1. <b>Posición Estirada de Espalda</b> ,	2. Ver PB 14b <b>Posición Rodilla doblada</b> . El dedo del pie de la pierna doblada se mantiene en contacto con la pierna extendida. Caída mínima de las caderas. Posición mantenida solo lo suficiente para demostrar control y estabilidad.	3. Ver PB 3 A <b>Pierna de Ballet en Superficie</b> . El nivel del agua permanece constante. El tiempo de elevación es igual al de deslizamiento hasta la posición rodilla doblada.	4. El ritmo y el nivel de agua en el muslo se mantiene igual para asumir la <b>pierna de ballet</b> (MB 1).	5. Total extensión y altura en la <b>Posición Estirada de Espalda</b> . (PB 1) deben ser alcanzadas cuando se juntan los pies	

FIGURA 102 Pierna de Ballet alterna								Dificultad	2.4
1. Se utiliza cada pierna alternativamente									
	10.5	11.0	11.0	10.5	10.5	11.0	11.0	10.5	
1. Igual que la figura 101, Pierna de Ballet Simple. Ambas piernas deberán tener la misma altura y ritmo durante su ejecución. Pausa en <b>PB 1 Estirada de Espalda</b> entre cada Pierna de Ballet solo lo suficiente para definir la posición y completar la transición.									

FIGURA 103 Pierna de Ballet Submarina					Dificultad	2.1
1. Se asume una Pierna de Ballet.			2. El cuerpo desciende hasta asumir la Posición de Pierna de Ballet Submarina.	3. Manteniendo esta posición paralela a la superficie, el cuerpo asciende verticalmente hasta la Posición de Pierna de Ballet en superficie.		4. Se desciende la Pierna de Ballet
	10.5	11.0	12.5	10.5	11.0	10.5
1. Ver <b>MB 1 Asumir una Pierna de Ballet</b>		2. Ver <b>PB 3b Pierna de de Ballet submarina</b> . Inicio suave de la caída. La pierna contraria a la pierna de Ballet y cuerpo extendidos paralelos a la superficie	3. Igual ritmo de inmersión y elevación. La cara y el pie de la pierna horizontal alcanzan la superficie del agua al mismo tiempo. El cuerpo mantiene la posición de Pierna de Ballet (Ver <b>PB 3a</b> ) durante toda la inmersión y la elevación.			4. Ver <b>MB 2 Descender una Pierna de Ballet</b>

<b>FIGURA 104 Pierna de Ballet Rodando</b>					<b>Dificultad</b>		2.7	
1. Se ejecuta una Pierna de Ballet Simple Submarina hasta la Posición de Pierna de Ballet Submarina.					2. Manteniendo esta posición paralela a la superficie, el cuerpo gira lateralmente 360°, hacia la pierna horizontal, hasta regresar a la posición submarina inicial.		3. La figura finaliza como una Pierna de Ballet Simple Submarina.	
	10.5	11.0	12.5	18.0	18.0	10.5	11.0	10.5
1. Igual que Figura 103 Pierna de Ballet Simple Submarina puntos 1 y 2.				2. La Pierna de Ballet mantiene el ángulo de 90° con el cuerpo. La profundidad del cuerpo permanece constante. El nivel del agua en la pierna de ballet deberá permanecer igual al final del giro que al principio.		1. Igual que Figura 103 Pierna de Ballet Simple Submarina puntos 3 y 4.		



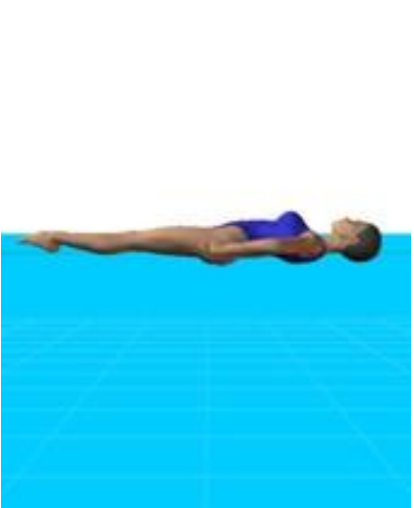

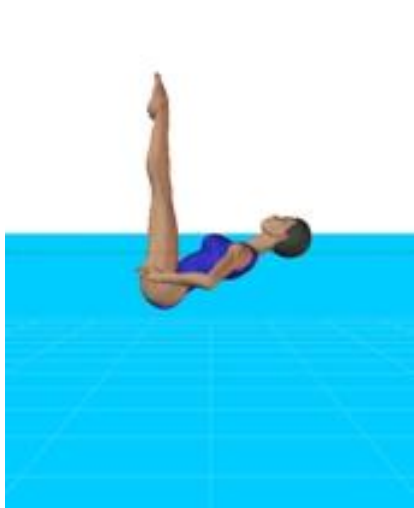
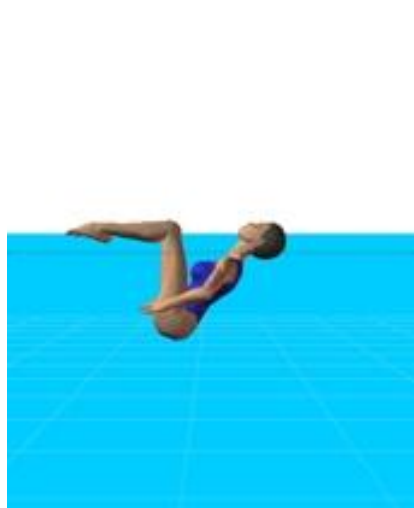
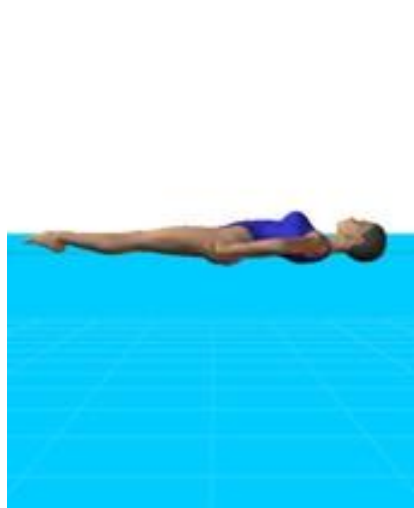









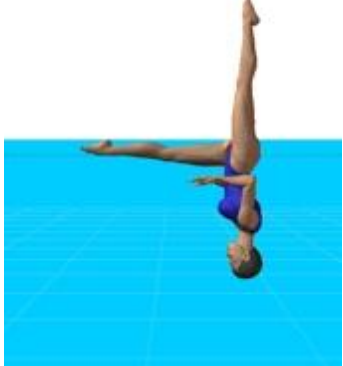

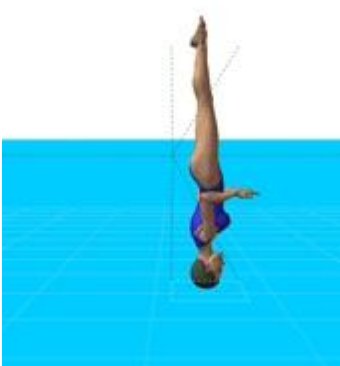


<b>FIGURA 110 Pierna de Ballet Doble</b>		<b>Dificultad</b>		<b>1.7</b>
1. Desde la Posición de Estirada de Espalda las rodillas son arrastradas hacia el pecho, con los dedos de los pies en la superficie, hasta asumir la Posición Encogida (Tonel).		2. Las rodillas se estiran hasta asumir la Posición de Pierna de Ballet Doble en Superficie.		4. Las rodillas se estiran hasta asumir la Posición Estirada de Espalda.
				
	<b>4.0</b>	<b>19.0</b>	<b>19.0</b>	<b>4.0</b>
1. Ver <b>Posición Estirada de Espalda PB.1</b> . El tronco no se mueve hacia las piernas para asumir la Posición Encogida (Tonel).PB.15.		2. Durante la extensión de las piernas, los muslos permanecen perpendiculares a la superficie del agua con un nivel constante. Ver Posición Pierna de Ballet Doble en Superficie PB.5a. Esta posición se mantiene el tiempo suficiente para demostrar control y estabilidad.		4. Total extensión y máxima altura en Posición Estirada de Espalda PB.1 deben lograrse de forma simultánea.
		3. El nivel del agua y el ritmo deberán permanecer constantes durante la elevación y el descenso de las piernas.		

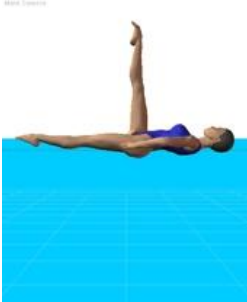




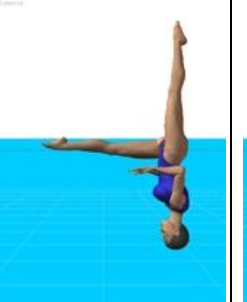
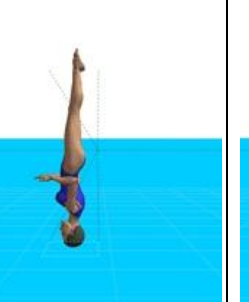
FIGURA 111 Pierna de Ballet Doble Submarina					Dificultad	2.6
1. Se ejecuta una Pierna de Ballet Doble hasta la <b>Posición de Pierna de Ballet Doble en Superficie.</b>		2. El cuerpo se sumerge verticalmente hasta la <b>Posición de Pierna de Ballet Doble Submarina.</b>		3. El cuerpo asciende verticalmente hasta la <b>Posición de Pierna de Ballet Doble en Superficie.</b>		4. La figura finaliza como una <b>Pierna de Ballet Doble.</b>
	4.0	19.0	15.0	19.0	19.0	4.0
1. Igual que la figura 110 Pierna de Ballet Doble puntos 1y2		2. Inicio suave de la caída. La acción de sumergir y ascender ocurre en la línea vertical establecida por las piernas. Ver <b>Posición Pierna de Ballet Submarina PB.5b.</b>		3. El nivel del agua en la superficie deberá ser el mismo que el establecido antes de sumergirse. La estabilidad y el control de la altura deberán ser evidentes antes de que las piernas desciendan.		4. Igual que la figura 110 Pierna de Ballet Doble puntos 3 y 4.

FIGURA 112 Ibis					Dificultad		2.3
1. Se asume una Pierna de Ballet.			2. Manteniendo esta posición, el cuerpo gira hacia atrás alrededor del eje lateral que atraviesa las caderas, hasta asumir la <b>Posición de Grúa</b> .		3. La pierna horizontal se eleva hasta la <b>Posición Vertical</b> .		4. Se realiza un Descenso Vertical.
							
	10.5	11.0	26.0		18.5		14.0
1. Ver MB 1			2. Elevación de la pierna y descenso del cuerpo simultáneo con el pie de la pierna contraria a la Pierna de Ballet levantando de la superficie mientras la cabeza se sumerge. Angulo de 90° entre la pierna de ballet y el resto del cuerpo. Altura constante con las caderas como punto de pivote. Cabeza y pies alcanzan <b>Posición de Grúa PB.7</b> simultáneamente.		3. Ver PB.6 Posición Vertical. Altura constante mientras las piernas se juntan, con el tronco y pierna vertical alineados verticalmente. Estabilidad en <b>Posición Vertical</b> evidente antes del descenso.		4. Ver MB.10.

<b>FIGURA 112 a-e Ibis Giros y Tirabuzones</b>			<b>Dificultad</b>			
1. Se ejecuta un Ibis hasta la Posición Vertical.	2ª. Figuras 112 a-c Ibis Giros			2. b. Figuras 112 d-e Ibis tirabuzón.		
	Se realiza el Giro asignado para terminar la figura.			El Tirabuzón diseñado se realiza para completar la figura.		
	<b>a</b> 	<b>b</b> 	<b>c</b> 	<b>d</b> 	<b>e</b> 	
<b>10.5 11.0 26.0</b>	<b>19.0 + 14.0</b>	<b>29.0 + 14.0</b>	<b>23.0 + 14.0</b>	<b>17.0</b>	<b>19.0</b>	
1. Ver figura 112 Ibis pasos 1-3.	2.a. Ver MB 12 Giros.			2.b. Ver MB 13 Tirabuzones.		
	a. Medio Giro	b. Giro completo	c. Rotación	d. Tirabuzón 180°	e. Tirabuzón 360°	

FIGURA 112 f-j Ibis Giros y Tirabuzones			Dificultad	
2.b. Figuras 112 f-g +j Ibis tirabuzón.			2.c. Figuras 112 h-i Ibis tirabuzones ascendentes.	
El Tirabuzón diseñado se realiza para completar la figura.			Un <i>Descenso Vertical</i> se realiza hasta el nivel del talón. El <i>tirabuzón</i> diseñado se realiza para completar la figura.	
<p>f</p>	<p>g</p>	<p>j</p>	<p>h</p>	<p>i</p>
27.0	19.0 + 27.0	39.0 + 14.0	19.0 + 14.0	20.0 + 14.0
2.b. Ver MB 13 Tirabuzones.			2.c. Ver MB 10 y MB 13	
f. Tirabuzón continuo	g. Giro Tirabuzón	j. Tirabuzón combinado	h. Tirabuzón ascendente 180°	i. Tirabuzón ascendente 360°

FIGURA 113 Grúa				Dificultad	3.5
1. Se ejecuta un Ibis hasta la <b>Posición de Grúa</b> .	2. Se ejecuta Medio Giro.	3. La pierna horizontal se eleva hasta la <b>Posición Vertical</b> .	4. Se ejecuta otro Medio Giro en la misma dirección y a la misma altura.	5. Las piernas descienden hacia atrás (dorsalmente) hasta la Posición Arqueada en Superficie, y con un movimiento continuo, se ejecuta un Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda.	
					
10.5 11.0 26.0	15.0	18.5	19.0	33.0	11.0
1. Ver figura 112 Ibis puntos 1 y 2. Estableciendo simultáneamente la Posición de Grúa y el nivel del agua.	2. Ver MB.12	3. Altura constante mientras las piernas se juntan, con el tronco y la pierna vertical manteniendo su alineación vertical. Estabilidad en la Posición Vertical BP.6 evidente antes del Giro.	4. Ambos Giros rotan alrededor del mismo eje longitudinal.	5. Simultáneamente las piernas bajan y se arquea la espalda. Sin pausa en la <b>Posición Arqueado</b> en Superficie PB.13. Sin embargo deberá verse una correcta <b>Posición Arqueada en Superficie</b> antes de que el cuerpo empieza a estirarse. Ver MB.5	

<b>FIGURA 115 Catalina</b>						<b>Dificultad</b>	<b>2.3</b>	
1. Se asume una Pierna de Ballet.		2. Se ejecuta una Rotación de Catalina hasta la <b>Posición de Grúa</b> .				3. La pierna horizontal se eleva hasta la Posición Vertical.		4. Se ejecuta un Descenso Vertical.
								
<b>10.5 11.0</b>		<b>24.0</b>				<b>18.5</b>		<b>14.0</b>
<p><b>1 Posición Estirada de Espalda, PB 14 Posición Rodilla doblada.</b> El dedo del pie de la pierna doblada se mantiene en contacto con la pierna extendida. Caída mínima de las caderas. Posición mantenida solo lo suficiente para demostrar control y estabilidad. 3. Ver PB 3 A <b>Pierna de Ballet en Superficie.</b> El nivel del agua permanece constante. El tiempo de elevación es igual al de deslizamiento hasta la posición rodilla doblada.</p>		<p>2.1. La rotación no empezará mas tarde de cuando la nariz esté por debajo de la superficie del agua.                      2.2. El cuerpo rota y desciende de forma simultánea. A mitad de camino el cuerpo en una posición de 'Y' inclinada con el tronco en un ángulo de 45° con la superficie y la parte delantera del tronco y las piernas mirando de frente.                      2.3. Altura y ritmo constante.                      3. Cada pierna rota alrededor de su eje horizontal y vertical simultáneamente y al mismo tiempo que el cuerpo desciende.</p>				<p>3. Altura constante mientras las piernas se juntan con el tronco y pierna vertical manteniendo su alineación vertical. Estabilidad en Posición Vertical (PB.6) evidente antes del descenso.</p>		<p>1. Ver <b>Posición Vertical (PB.6)</b> a menos que se establezca lo contrario, el ritmo de descenso debe ser igual y a la misma velocidad que el resto de la figura</p>
Nota: Esta figura puede realizarse con cualquiera de los tirabuzones o giros añadidos, tal como se ilustra en la figura 112 Ibis. Ver Apéndice I, BM 12 Giros y BM 13 Tirabuzones.								





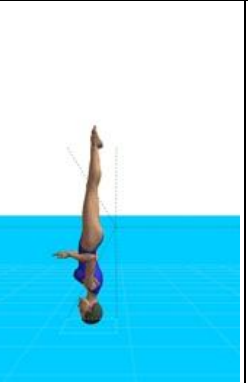


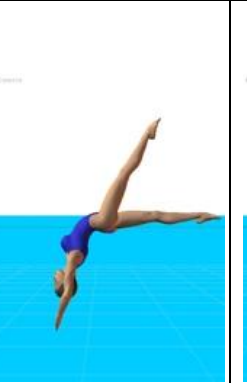
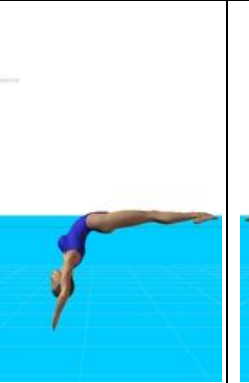
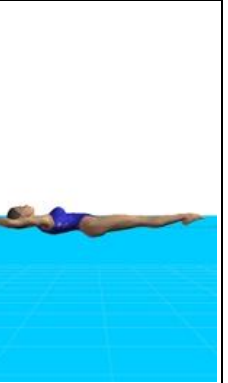
<b>FIGURA 116 Catalarc</b>					<b>Dificultad</b>		<b>3.1</b>		
1. Se ejecuta una Catalina hasta la <b>Posición de Grúa.</b>		2. La pierna horizontal se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie, sobrepasando la pierna vertical que se mueve simétricamente en la dirección opuesta hasta asumir la Posición de Espagat.			3. Se ejecuta una Salida de Paseo de frente.				
									
<b>10.5 11.0 24.0</b>		<b>18.5</b>			<b>19.0</b>		<b>24.0</b>		<b>11.0</b>
1. Igual que la figura 115 Catalina puntos 1 y 2.		2. La altura se mantiene en el levantamiento y durante el cambio de piernas. La pierna que describe el arco se mueve continuamente y con el mismo ritmo sin pausa cuando las piernas se juntan antes de la acción de bajar. Desde la vertical a la Posición Espagat ambas piernas deberán estar siempre equidistantes del agua y alcanzar la superficie al mismo tiempo. La pierna se eleva hasta la Vertical a la misma velocidad en que baja a la Posición de Espagat			3. Ver BM 6a				




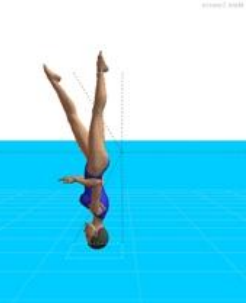
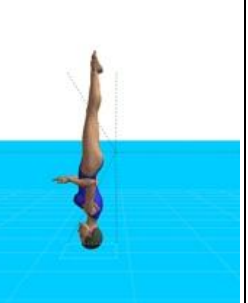
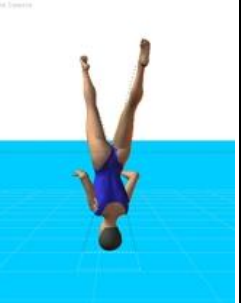
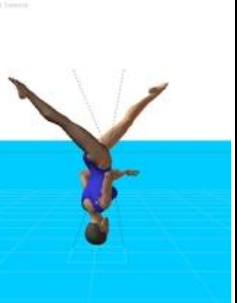
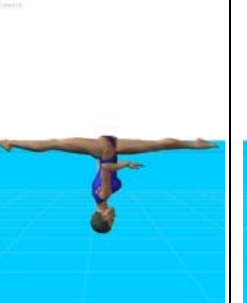
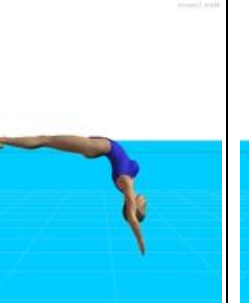
FIGURA 117 Catalarc abierto 180°						Dificultad	3.2						
1. Se ejecuta una Catalina hasta la <b>Posición de Grúa</b> .		2. La pierna horizontal se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie, a la vez que sobrepasa la pierna vertical que se mueve simétricamente en la dirección opuesta, se inicia una rotación de 180° que finaliza en el momento de asumir la Posición de Espagat.				3. Se ejecuta una Salida de Paseo de frente.							
													
10.5 11.0 24.0		18.5		21.0		24.0		11.0					
1. Igual que la figura 115 Catalina puntos 1 y 2.		2. El nivel de agua establecido en <b>PB 7 Posición Grúa</b> se mantiene mientras la pierna horizontal asciende a vertical. No hay pausa cuando las piernas se juntan antes de la acción de bajar. Las piernas abren equilibradamente y continuamente durante los 180°. Máxima altura y finalización de la rotación 180° se alcanzan simultáneamente, a la vez que se alcanza PB 16 <b>Posición Espagat</b> . La pierna levantada se debe de bajar hacia atrás.				3. Ver MB 6a							


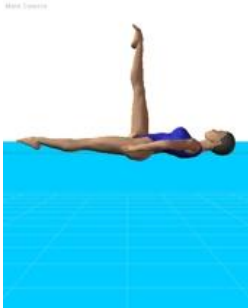


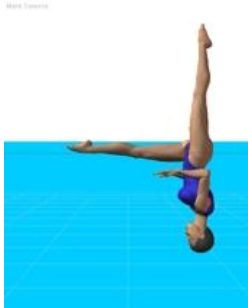

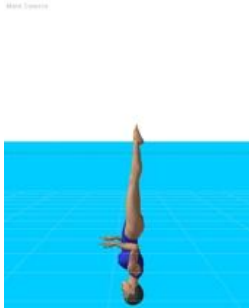
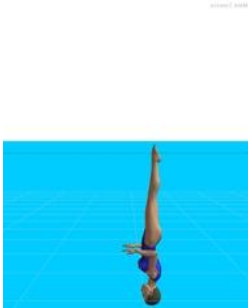
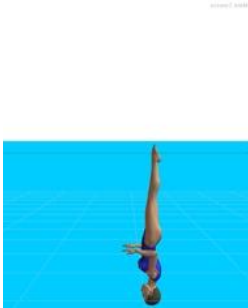
FIGURA 118 Helicóptero					Dificultad		2.5		
1. Se asume una Pierna de Ballet.		2. Se ejecuta una Rotación de Catalina hasta asumir la <b>Posición de Grúa.</b>			3. Continuando en la misma dirección la pierna horizontal se eleva hasta la Posición Vertical a la vez que se ejecuta un Tirabuzón de 360°.				
									
10.5	11.0	24.0			36.0				
1. Ver <b>BM 1 Asumir Pierna de Ballet</b>		2. Ver BM 7			3. Ver BM 13 Tirabuzones. Rotación simultanea y descenso del cuerpo, con espacios de caída uniformes, para completar el tirabuzón cuando los talones llegan a la superficie. La pierna horizontal se eleva a la vertical de manera continuada y velocidad uniforme con el tronco y pierna vertical manteniendo la alineación.				

FIGURA 125 Torre Eiffel					Dificultad	2.8	
1. Se asume una Pierna de Ballet.	2. Manteniendo esta posición el cuerpo rota lateralmente hacia la pierna horizontal, conduciendo la pierna de ballet hasta la superficie.		3. El tronco se mueve hacia abajo girando hasta Asumir la posición Carpa de Frente, a la vez que la pierna de ballet se mueve a lo largo de la superficie hasta encontrar la otra pierna.		4. La pierna que no ha hecho pierna de ballet se eleva hasta la Posición de Grúa.	5. La pierna de ballet se eleva a la Posición Vertical.	6. Se ejecuta un Descenso Vertical.
10.5 11.0	18.5		16.0		13.5	18.0	14.0
1. Ver <b>BM 1 Asumir Pierna de Ballet</b>	2. Oreja, cadera y tobillo de la pierna contraria a la pierna de ballet están alineados en la posición de pierna de ballet de lado, posición 'T', con un ángulo de 90° entre la pierna de ballet y el cuerpo horizontal.		3. Ver MB.3. El movimiento hacia abajo hasta la <b>Posición de Carpa de Frente</b> empieza a partir de la posición 'T' de la pierna de ballet de lado. El cuerpo gira y desciende simultáneamente con el encuentro de las piernas y movimiento de las caderas a lo largo de la superficie, completándose la transición cuando las piernas se juntan. Las caderas reemplazan la cabeza en la superficie del agua.		4. Ver PB.7 <b>Posición de Grúa.</b> Ángulo de 90° entre el tronco y la pierna horizontal permanece constante.	5. Ver PB.6 <b>Posición Vertical.</b> Altura constante mientras las piernas se juntan. Con el tronco y la pierna vertical manteniendo Alineamiento vertical. Estabilidad en posición <b>Vertical</b> evidente antes del descenso.	6. Ver MB 10
<p>NOTA: Con la excepción de los Tirabuzones Combinados, esta figura puede realizarse con cualquiera de los tirabuzones o giros añadidos, tal como se ilustra en la figura 112 Ibis. Ver Apéndice I, BM 12 Giros y BM 13 Tirabuzones.</p>							



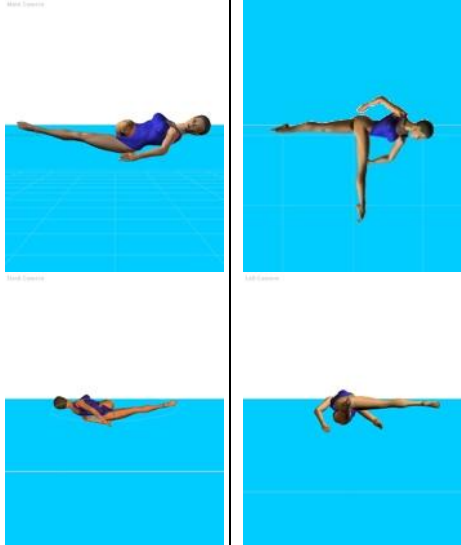




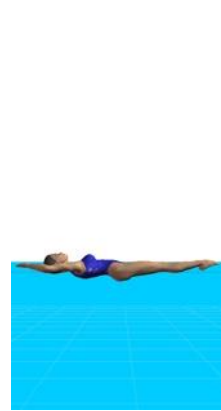
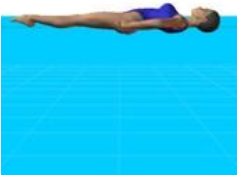







FIGURA 128 Paseo Eiffel					Dificultad		2.9			
1. Se asume una Pierna de Ballet.	1.2. Manteniendo esta posición el cuerpo rota lateralmente hacia la pierna horizontal, conduciendo la pierna de ballet hasta la superficie.			1.3. El tronco se mueve hacia abajo girando hasta Asumir la posición Carpa de Frente, a la vez que la pierna de ballet se mueve a lo largo de la superficie hasta encontrar la otra pierna.		2. La pierna que no ha hecho Pierna de Ballet se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta la <b>Posición de Espagat.</b>		3. Se ejecuta una Salida de Paseo de frente.		
										
10.5 11.0	18.5			16.0		21.0		24.0		11.0
1. Ver <b>BM 1 Asumir Pierna de Ballet</b>	1.2. Oreja, cadera y tobillo de la pierna contraria a la pierna de ballet están alineados en la posición de pierna de ballet de lado, posición 'T', con un ángulo de 90° entre la pierna de ballet y el cuerpo horizontal.			1.3. Ver MB.3. El movimiento hacia abajo hasta la <b>Posición de Carpa de Frente</b> empieza a partir de la posición 'T' de la pierna de ballet de lado. El cuerpo gira y desciende simultáneamente con el encuentro de las piernas y movimiento de las caderas a lo largo de la superficie, completándose la transición cuando las piernas se juntan. Las caderas reemplazan la cabeza en la superficie del agua.		2. Ver PB.16 <b>Posición de Espagat</b> La posición del tronco, altura y ritmo deben Permanecer constante durante la acción de arqueo		3. Ver MB.6a.		

FIGURA 130 Flamenco					Dificultad	2.5							
1. Se asume una Pierna de Ballet.		2. La tibia de la pierna horizontal es arrastrada a lo largo de la superficie hasta la <b>Posición de Flamenco en Superficie.</b>		3. La pierna doblada se extiende hasta la <b>Posición de Pierna de Ballet Doble en Superficie.</b>		4. Manteniendo la posición vertical de las piernas, las caderas se elevan a la vez que el tronco se despliega hasta la <b>Posición Vertical.</b>		5. Se ejecuta un Descenso Vertical.					
								10.5	11.0	10.5	15.0	26.0	14.0
1. Ver <b>BM 1 Asumir Pierna de Ballet</b>		2 Ver PB.4a. <b>Posición de Flamenco en Superficie.</b> La altura de la pierna de ballet permanece constante.		3. Ver PB.5a <b>Posición Pierna de Ballet Doble en Superficie.</b> Sin cambio de altura en la elevación. Posición mantenida solo el tiempo suficiente para demostrar control y estabilidad.		4. Ver PB.6 <b>Posición Vertical.</b> La posición vertical se asume baja y en el mismo plano que la pierna de ballet doble. La altura conseguida cuando las caderas se elevan debe mantenerse. Estabilidad y control de altura en la vertical deberán ser evidentes antes el descenso.		5. Ver MB.10					

Nota: Esta figura puede realizarse con cualquiera de los tirabuzones o giros añadidos, tal como se ilustra en la figura 112 Ibis. Ver Apéndice I, BM 12 Giros y BM 13 Tirabuzones.

FIGURA 140 Flamenco Rodilla doblada					Dificultad	2.4
1. Se ejecuta un Flamenco hasta la <b>Posición de Flamenco en Superficie</b> .		2. Con la pierna de ballet manteniendo la posición vertical, las caderas se elevan a la vez que el tronco se despliega hasta la <b>Posición Vertical Rodilla doblada</b> .			3. La rodilla doblada se extiende hasta la <b>Posición Vertical</b> .	4. Se ejecuta un Descenso Vertical.
10.5	11.0	10.5	22.0	14.5	14.0	
1. Igual que la figura 130 flamenco pasos 1 y 2.		2. Ver PB.6 <b>Posición Vertical</b> y PB.14 <b>Posición Rodilla doblada</b> . La rodilla doblada se mueve simultáneamente hasta alcanzar la <b>Vertical Rodilla doblada</b> , a la vez que las caderas se elevan y el tronco se despliega. Ambas acciones finalizan simultáneamente a la vez que se logra la máxima altura. La <b>Posición Vertical Rodilla Doblada</b> se asume bajo y en el mismo plano que la <b>pierna de ballet</b> de la <b>Posición de Flamenco</b> .			3. Sin cambio en la altura. Alineamiento vertical mantenido mientras las piernas se juntan. La estabilidad y el control serán evidentes antes del descenso.	4. Ver MB.10
Nota: Esta figura puede realizarse con cualquiera de los tirabuzones o giros añadidos, tal como se ilustra en la figura 112 Ibis. Ver Apéndice I, BM 12 Giros y BM 13 Tirabuzones.						

FIGURA 141 Stingray							Dificultad	3.3
1. Se ejecuta un Flamenco hasta la <b>Posición de Flamenco en Superficie</b> .		2. Con la pierna de ballet manteniendo la posición vertical, las caderas se elevan a la vez que el tronco se despliega mientras la pierna doblada se mueve para asumir una <b>Posición Cola de Pez</b> .		3. La pierna horizontal se eleva describiendo un arco sobre la superficie. Cuando pasa al lado de la pierna vertical, esta se mueve simétricamente en dirección opuesta, se empieza una rotación de 180° y se completa cuando llega a la <b>Posición de Espagat</b> .			4. Se ejecuta una <b>Salida de Paseo de Frente</b> .	
10.5 11.0 10.5		25.0		18.5 + 21.0			24.0 + 11.0	
1. Igual que Figura 130 Flamenco, pasos 1 y 2.		2. Ver PB 8 <b>Posición Cola de Pez</b> . La rodilla doblada se mueve simultáneamente a la <b>Posición de Cola de Pez</b> a la vez que las caderas se elevan y el tronco se despliega. Todas las acciones finalizan simultáneamente a la vez que se logra máxima altura. La vertical de la Cola de Pez se asume debajo y en el mismo sitio que la pierna de ballet de la <b>Posición de Flamenco (PB4)</b> .		3. El nivel del agua se mantiene en PB8 <b>Posición de Cola de Pez</b> mientras la pierna horizontal se eleva a la vertical. No hay pausa cuando las piernas se juntan antes de la acción de bajar. Las piernas abren equilibradamente y continuamente durante los 180°. Máxima altura y finalización de la rotación 180° se alcanzan simultáneamente a la vez que se alcanza PB 16 <b>Posición de Espagat</b> .			4. Ver MB.6a	









FIGURA 142 Manta Raya					Dificultad	2.8	
1. Se ejecuta un Flamenco hasta la Posición Flamenco en Superficie.	2. Mientras el cuerpo se despliega, la pierna doblada se extiende horizontalmente hasta asumir una Posición Grúa.				3. La pierna horizontal se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie del agua. Cuando pasa al lado de la pierna vertical, ésta se mueve hasta asumir la Posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada.	4. La rodilla doblada se extiende con un movimiento continuo y se ejecuta un Movimiento Final de Arqueada a Estirada en Superficie.	
							
	10.5	11.0	10.5	22.5	23.5	15.5	11.0
1. Igual que Figura 130 Flamenco, pasos 1 y 2.	2. Ver BP 7 Posición Grúa. La rodilla doblada se mueve simultáneamente a la Posición Grúa a la vez que las caderas se elevan y el tronco se despliega. Todas las acciones finalizan simultáneamente a la vez que se logra máxima altura. La vertical de la Grúa se asume debajo y en el mismo sitio que la pierna de ballet de la Posición de Flamenco (PB4).				3. Altura constante durante la elevación y mientras pasa. La pierna que dibuja el arco se mueve a una velocidad uniforme y al mismo ritmo, sin pausa cuando se juntan las piernas antes de la bajada. Se alcanza la	4. Ver MB 5	
					<b>Posición Rodilla Doblada en Superficie.</b> El tiempo utilizado para la elevación de la pierna a la vertical es igual al de bajada a la <b>Posición Rodilla Doblada en Superficie.</b>		



FIGURA 150 Caballero								Dificultad	3.1		
1. Se asume una Pierna de Ballet.		2. Manteniendo la posición de las piernas la cabeza se desplaza hacia abajo a la vez que se arquea la parte baja de la espalda (lumbar) hasta la <b>Posición de Caballero</b> .		3. El cuerpo se endereza a la vez que la no pierna de ballet se eleva hasta la vertical y la pierna de ballet se dobla, el pie sigue la línea vertical a través de las caderas, hasta asumir la <b>Posición de Vertical Rodilla doblada</b> .		4. Se ejecuta Medio Giro.		5. La espalda se arquea a la vez que la pierna estirada descende hasta la <b>Posición de Arqueada en Superficie Rodilla doblada</b> .		6. La rodilla doblada se extiende, y con un movimiento continuo, se ejecuta un movimiento final de Arqueada a Estirada de Espalda.	
10.5	11.0	22.0		16.0	15.5		20.0	15.5	11.0		
1. Ver PB 1. <b>Posición Estirada de Espalda</b> , Ver PB 14 <b>Posición Rodilla doblada</b> . El dedo del pie de la pierna doblada se mantiene en contacto con la pierna extendida. Caída mínima de las caderas. Posición mantenida solo lo suficiente para demostrar control y estabilidad. 3. Ver PB 3 A <b>Pierna de Ballet en Superficie</b> . El nivel del agua permanece constante. El tiempo de elevación es igual al de deslizamiento hasta la posición rodilla doblada.		2. Ver PB.17 <b>Posición de Caballero</b> . El nivel del agua de la pierna de ballet permanece constante.		3. La no pierna de ballet alcanza la vertical simultáneamente a la vez que la pierna de ballet alcanza la <b>Posición Vertical Rodilla doblada</b> PB.6 y PB.14. y el tronco llega a la vertical. La altura será constante.		4. Ver BM 12a La rotación debe ser exacta de 180°		5. Ver PB.14 d <b>Posición Arqueada en Superficie y Posición Rodilla doblada</b> . Máximo arco de la parte baja de la espalda y caderas. La cabeza está en línea con las caderas. El nivel del agua permanece constante.		6. El desplazamiento en superficie por los pies empieza tan pronto como los pies se juntan. Ver MB.5. No hay pausa, la <b>PB 13 Posición Arqueada en Superficie</b> deberá verse, pero no mantenerse antes de empezar la salida de arco.	

FIGURA 153 Castillo								Dificultad	3.5
1. Se ejecuta un Caballero hasta la <b>Posición de Caballero</b> .				2. La pierna horizontal se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta la <b>Posición de Grúa</b> .		3. Se ejecuta Medio Giro.	4. Se ejecuta una Rotación de Contra catalina hasta la <b>Posición Pierna de Ballet en Superficie</b> .		5. Se desciende la Pierna de ballet.
10.5	11.0	22.0		21.5	19.5	15.0	24.0	11.0	10.5
1. Igual que la figura 150 Caballero pasos 1 y 2.				2. Sin pausa mientras las piernas pasan. El nivel del agua se mantiene constante. La pierna vertical permanece perpendicular. La alineación vertical de la columna tiene lugar cuando las piernas se juntan. Ver <b>Posición de Grúa .(PB.7)</b>		3. Ver MB.10. Giro en <b>Posición de Grúa</b> exacta y altura mantenida	4.Ver MB.7 Y PB.3a		5. Ver MB.2

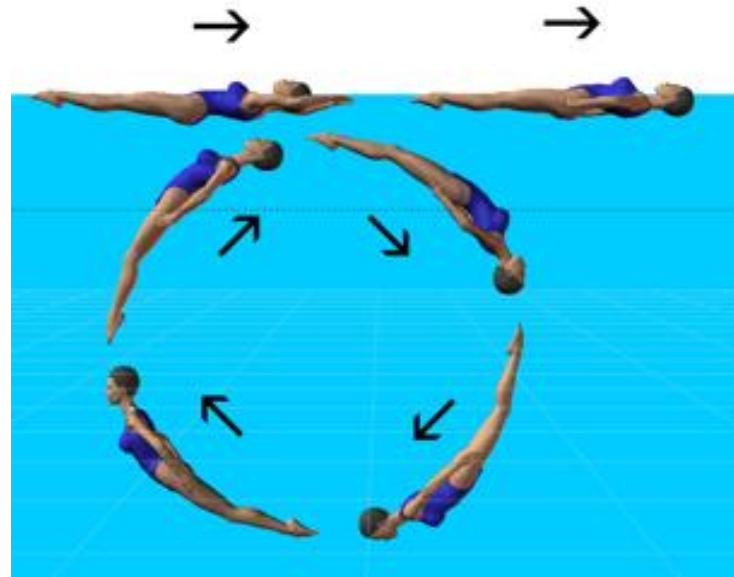
### 3.2. Apéndice IV – Categoría II

**FIGURA 201 Delfín**

TOTAL VND → 32.0

**Dificultad**
**1.4**

Con la cabeza dirigiendo se inicia un Delfín


**VND**

8.0

8.0

8.0

8.0

 1. Ver **Posición Estirada de Espalda (PB.1 )**

2. El tamaño del círculo deberá estar en proporción a la altura del nadador.

 3. La cabeza, las caderas y los pies dejan la superficie en el mismo punto alcanzando la **Posición Arqueada de Delfín (PB.12)** cuando la cabeza llega al punto 1/4 del círculo. Deberá trazarse un círculo por el que el cuerpo pase a través de los puntos 1/4, 1/2 y 3/4, y cada cuarto debe tener el mismo tamaño y forma.

 4. El cuerpo sube, se endereza y se mueve sobre la superficie del agua alcanzando la **Posición Estirada de Espalda**, los pies 'deberán salir por donde la cabeza emergió.

FIGURA 225 Grúa Inversa						TOTAL VND → 117.0		Dificultad		3.1	
1. Se inicia un Delfín por el cabeza, seguido de un Delfín a Vertical, estableciendo el nivel del agua entre los tobillos y las caderas.			2. Se ejecuta Medio Giro		3. Se asume la <b>Posición de Grúa</b> a la misma altura.		4. Se ejecuta Medio Giro adicional en la misma dirección y a la misma altura.		5. El cuerpo gira alrededor del eje lateral que atraviesa las caderas a la vez que se eleva hasta asumir la <b>Posición de Pierna de Ballet en Superficie</b> .		6. Se desciende la Pierna de ballet.
<b>VND</b>	<b>8.0</b>	<b>8.0</b>	<b>14.0</b>	<b>19.0</b>	<b>19.5</b>	<b>15.0</b>	<b>22.0</b>		<b>11.0</b>	<b>10.5</b>	
1. Ver MB.14 y MB.15.			2. Ver MB.12.		3. Ver PB.7 <b>Posición de Grúa</b> . Estabilidad, altura y control mientras baja la pierna.		4. Ambos giros deberán permanecer en el mismo eje longitudinal, perpendicular a la superficie.		5. Se mantienen los ángulos de 90° entre la pierna extendida hacia adelante y el resto del cuerpo. Altura constante con las caderas de punto de pivote. Los pies y la cabeza alcanzan la posición de <b>Pierna de Ballet en Superficie PB.3ª</b> simultáneamente.		6. Ver BM.2

FIGURA 240 Albatros				TOTAL VND → 72.0			Dificultad		2.2				
Con la cabeza dirigiendo, se inicia un Delfín hasta que las caderas están a punto de sumergirse.				Las caderas, piernas y pies continúan su desplazamiento a lo largo de la superficie, a la vez que el cuerpo gira hacia la cara hasta adoptar la Posición Carpa de Frente.		Se elevan las piernas simultáneamente hasta la Posición Vertical Rodilla Doblada.	Se ejecuta Medio Giro.	La rodilla doblada se extiende hasta la Posición Vertical.		Se ejecuta un Descenso Vertical.			
<b>VND</b>				<b>12.0</b>	<b>16.0</b>	<b>15.5</b>	<b>14.5</b>	<b>14.0</b>					
				<b>1.67</b>	<b>2.22</b>	<b>2.15</b>	<b>2.01</b>	<b>1.94</b>					
1. MB.14 El Delfín se continúa hasta que las caderas empiezan a sumergirse.				2. Ver MB.3. El giro del cuerpo, descenso del tronco y movimiento del cuerpo sobre la superficie es simultánea. La transición finaliza cuando el tronco llega a la vertical y las caderas reemplazan a la cabeza en la superficie.		3. El tronco permanece en la línea vertical. 5e alcanza la posición rodilla doblada a la vez que la vertical. Ver PB.6 <b>Posición Vertical</b> y PB.14 <b>Posiciones de Rodilla doblada.</b>	4. <b>Medio Giro</b> es un Giro de 180°	5. La línea del agua y el alineamiento del cuerpo permanece constante durante la extensión de la rodilla doblada.		6. Manteniendo la <b>Posición Vertical</b> , el cuerpo descende a lo largo de su eje longitudinal hasta que los dedos de los pies se han sumergido. 1. Ver <b>PB.6 Posición Vertical</b> a menos que se establezca lo contrario, el ritmo de descenso debe ser igual y a la misma velocidad que el resto de la figura.			

FIGURA 240a – 240c Albatros Giros				Dificultad			
1. Se ejecuta un Albatros hasta finalizar el Medio Giro.				2. Se realiza el Giro asignado a la vez que la rodilla doblada se extiende hasta juntarse con la pierna vertical.			3. Se ejecuta un Descenso vertical.
				<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	
	<b>12.0</b>	<b>16.0</b>	<b>15.5</b>	<b>16.5</b>	<b>18.5</b>	<b>19.5</b>	<b>14.0</b>
1. Ver Figura 240 Albatros pasos 1 a 4.				2. Ver BM 12 Giros. La pierna doblada se extiende suavemente llegando a la vertical simultáneamente a la finalización del giro. La línea del agua permanece constante mientras la rodilla doblada se extiende hasta la vertical. La <b>Posición Vertical PB.6</b> es mantenida solo para demostrar estabilidad y control antes del descenso. Igual que la Figura 240a excepto que un aumento progresivo en la velocidad debe ser evidente, control y estabilidad iniciales mantenidos.			3. Ver MB.10
				240a. Albatros Medio Giro D 2.6	240b. Albatros Giro completo D 2.8	240c. Albatros Rotación D 2.7	

FIGURA 240d y e Albatros Tirabuzones				TOTAL VND →	Dificultad	
1. Se ejecuta un Albatros hasta finalizar el Medio Giro.				2. Se ejecuta el Tirabuzón asignado a la vez que la rodilla doblada se extiende hasta juntarse con la pierna vertical.		
 →	 →			 Main Camera	 Main Camera	
<b>VND</b>	<b>12.0</b>	<b>16.0</b>	<b>15.5</b>	<b>13.0</b>	<b>15.0</b>	<b>14.0</b>
1. Ver Figura 240 Albatros pasos 1 a 4.				2. Ver BM 13 Tirabuzones. La pierna doblada llega a la vertical simultáneamente a la finalización del Tirabuzón. La pierna doblada se extiende hacia arriba en la misma relación de espacio y ritmo que los espacios de caída de la pierna vertical.		
				240d. Albatros Tirabuzón 180° D 2.3	240e. Albatros Tirabuzón 360° D 2.4	



FIGURA 240h y i Albatros Tirabuzones Ascendentes					TOTAL VND →		Dificultad
1. Se ejecuta un Albatros hasta finalizar el Medio Giro.			2. Manteniendo la <b>Posición Vertical Rodilla doblada</b> , el cuerpo desciende hasta el tobillo de la pierna estirada.		3. Se ejecuta el Tirabuzón Ascendente asignado a la vez que la rodilla doblada se extiende hasta juntarse con la pierna vertical.		
 VND	 12.0	 16.0	 15.5	 14.0	 14.5	 21.0	 14.0
1. Ver Figura 240 Albatros pasos 1 a 4.			2. Manteniendo buena alineación vertical.		3. Ver BM 11 Tirabuzones. La pierna doblada se extiende hacia arriba en la misma relación de espacio y ritmo que los espacios de caída de la pierna vertical. La pierna doblada llega a la vertical simultáneamente a la finalización del Tirabuzón. <b>Posición Vertical</b> (PB.6) mantenida el tiempo suficiente para demostrar estabilidad y control antes del descenso. Descenso Vertical Controlado.		
					240h. Albatros Tirabuzón Ascendente 180° D.2.7	240i. Albatros Tirabuzón Ascendente 360° D.2.8	

FIGURA 240j Albatros Tirabuzón Combinado				TOTAL VND →	Dificultad	3.0
1. Se ejecuta un Albatros hasta finalizar el Medio Giro.				2. Se ejecuta un Tirabuzón Combinado a la vez que la rodilla doblada se extiende hasta juntarse con la pierna vertical durante el descenso, y doblándose durante el ascenso hasta recobrar la Posición Vertical Rodilla doblada.		3. Esta posición se mantiene durante el Descenso Vertical.
VND	12.0	16.0	15.5	13.0	15.0	14.0
1. Ver Figura 240 Albatros pasos 1 a 4.				2. La pierna doblada se estira en la misma proporción de tiempo y espacio en el ascenso que en el descenso. La Posición Vertical alcanza el nivel del tobillo (ver MB.13 paso 5j Tirabuzones) de forma simultánea con la finalización del tirabuzón descendente, y la Vertical Rodilla doblada (PB.6 y PB.14) se asume de nuevo en la altura original simultáneamente con la finalización del tirabuzón ascendente.		3. Ver MB.10

FIGURA 241 Goeland				TOTAL VND → 62.0				Dificultad		2.0	
Se ejecuta un Albatros hasta la Posición Carpa de Frente.				Una pierna se eleva a la vertical mientras el cuerpo ejecuta una rotación de 90° en su eje longitudinal hasta asumir la Posición Cola de Pez Lateral. Con un movimiento continuo y en la misma dirección se ejecuta otra rotación de 90° mientras la pierna vertical desciende para asumir la Posición Espagat.				Se ejecuta una Salida de Paseo de Espalda.			
<b>VND</b>				<b>12.0</b>				<b>23.0</b>			
<b>1.94</b>				<b>3.71</b>				<b>2.90</b>			
1. MB.14 El Delfin se continúa hasta que las caderas empiezan a sumergirse. 2. Ver MB.3. El giro del cuerpo, descenso del tronco y movimiento del cuerpo sobre la superficie es simultánea. La transición finaliza cuando el tronco llega a la vertical y las caderas reemplazan a la cabeza en la superficie.				2. Altura constante y movimiento continuo mientras el cuerpo rota simultáneamente con la pierna describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta PB 16a Posición Espagat. Definición clara de PB 19 Posición Cola de Pez Lateral cuando pasa en el punto medio de 180° ARC, pero sin pausa. Alineación vertical del tronco mantenido a lo largo de la rotación.				4.1. La altura de las caderas permanece constante y tan cerca la superficie como sea posible. 4.2. La pierna en arco se mueve continuamente y al mismo ritmo. 4.3. Las piernas mantienen su total extensión. 4.4 Sin parada en la <b>PB.10 Posición de Carpa de Frente</b> , sin embargo una <b>Posición de Carpa de Frente</b> exacta debería verse antes de que el cuerpo comience a subir y enderezarse. Ver <b>PB.10 Posición Carpa de Frente</b> y <b>PB.2 Estirada de Frente</b> . 4.5 El cuerpo se endereza, sube y se mueve sobre la superficie simultáneamente y la posición estacionaria de <b>Estirada de Frente</b> se consigue cuando se emerge la cabeza.			

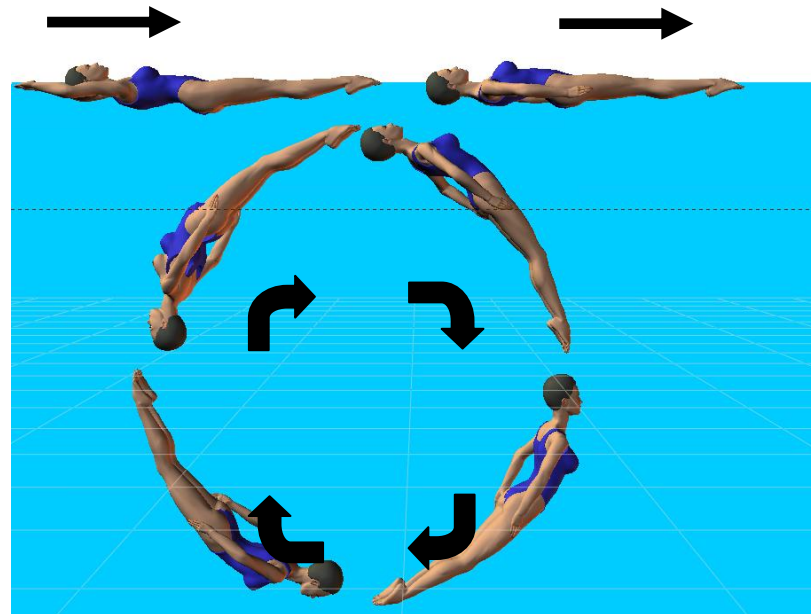
**FIGURA 251 Delfín Por Los Pies**

TOTAL VND → 32.0

**Dificultad**
**1.4**

Con los pies dirigiendo se inicia un Delfín

Main Camera


**VND**

8.0

8.0

8.0

8.0

 1. Ver **Posición Estirada de Espalda (PB.1)**

2. El tamaño del círculo deberá estar en proporción a la altura del nadador.

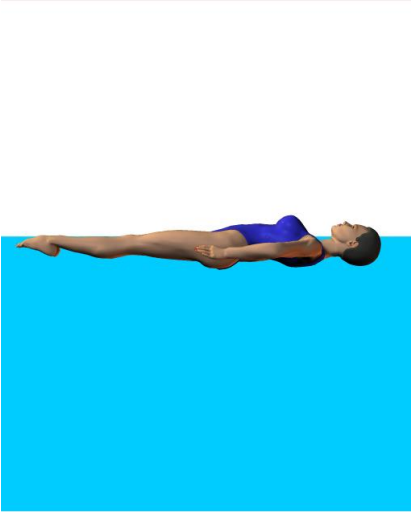
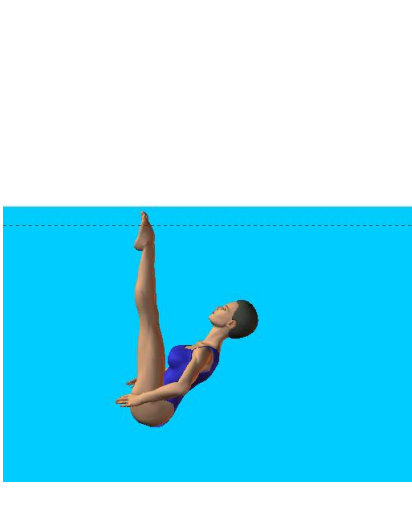
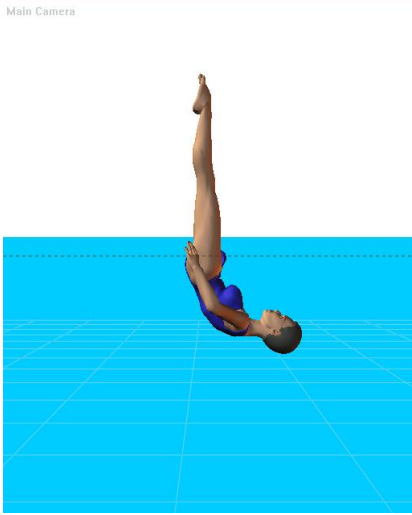
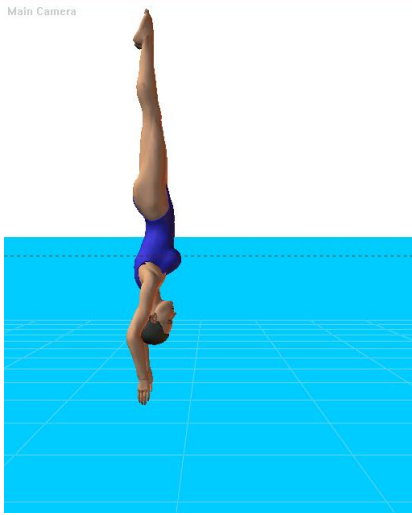
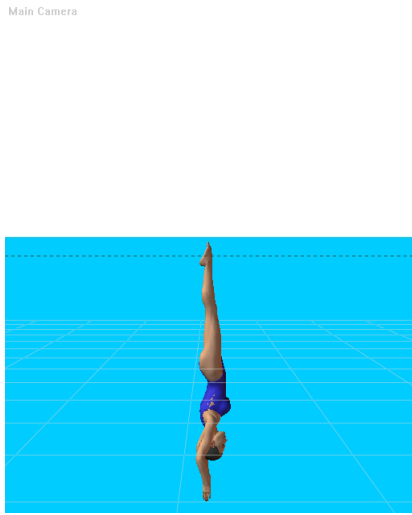
 3. La cabeza, las caderas y los pies dejan la superficie en el mismo punto alcanzando la **Posición Arqueada de Delfín (PB.12)** cuando los pies llegan al punto 1/4 del círculo. Deberá trazarse un círculo por el que el cuerpo pase a través de los puntos 1/4, 1/2 y 3/4, y cada cuarto debe tener el mismo tamaño y forma.

 4. El cuerpo sube, se endereza y se mueve sobre la superficie del agua alcanzando la **Posición Estirada de Espalda**, la cabeza 'deberán salir por donde los pies emergieron.

FIGURA 255 Delfín por los pies Tirabuzón Combinado Inverso				TOTAL VND →	Dificultad	2.4	
<p>1. Se inicia un Delfín por los Pies hasta que el cuerpo inicia el ascenso (3/4 del círculo)</p> <p>2. Se ejecuta un Delfín por los Pies a Vertical hasta la Posición Vertical.</p>		<p>3. En el momento que los dedos de los pies rompen la superficie se inicia un Tirabuzón Combinado Inverso que termina en el momento que los talones retornan a la superficie.</p>		<p>4. Se ejecuta un Descenso de Vertical a Círculo de Delfín por los Pies.</p> <p>5. Se continúa el Delfín hasta la <b>Posición Estirada de Espalda</b></p>			
<b>VND</b>	<b>8.0</b>	<b>8.0</b>	<b>8.0</b>	<b>8.0</b>	<b>39.0</b>	<b>8.0</b>	<b>8.0</b>
<p>1. Ver MB.14.</p> <p>2. Ver MB.17. Valor de transición de movimiento a una Posición vertical sumergida.</p>		<p>3. Ver BM 13 Tirabuzones. El Tirabuzón Ascendente finaliza a la vez que se logra la máxima altura, y es seguido inmediatamente por un Tirabuzón descendente igual y en el mismo sentido.</p>		<p>4. Ver MB.17.</p> <p>5. Ver MB.14. Los pies dirigen las partes del cuerpo secuencialmente fuera del círculo</p>			

FIGURA 275 Delfína				TOTAL VND →			Dificultad	2.5						
1. Se inicia un Delfín por los Pies hasta que el cuerpo inicia el ascenso (3/4 del círculo)				2. Se ejecuta un Delfín por los Pies a Vertical hasta la Posición Vertical.			3. En el momento que los dedos de los pies rompen la superficie, una pierna descende a lo largo de la superficie a la vez que el cuerpo continúa su ascenso hasta la <b>Posición de Grúa</b> .		4. Se ejecuta Medio Giro.		5. Se ejecuta una Rotación de Contra catalina hasta asumir la Posición de Pierna de Ballet en Superficie.		6. Se desciende la Pierna de Ballet	
<b>VND</b>		8.0	8.0	8.0	8.0	9.5		15.0	22.0	11.0	10.5			
1. Ver MB.14.				2. Ver MB.17.			3. El cuerpo consigue la <b>posición Vertical</b> antes de que la pierna comience a descender. Movimiento continuo durante la elevación a <b>posición de Grúa</b> (PB.7). Posición de Grúa y máxima altura conseguida simultáneamente.		4. Ver MB.12a.		5. Ver MB 8 y PB 3a. Nivel de agua constante en la pierna vertical.		6. Ver MB.2	

### 3.3. Apéndice IV – Categoría III

<b>FIGURA 301 Barracuda</b>		<b>TOTAL VND → 60.0</b>		<b>Dificultad</b>	<b>2.0</b>
Desde la <b>Posición Estirada de Espalda</b> , las piernas se elevan a la vertical a la vez que se sumerge el cuerpo hasta la <b>Posición Carpa de Espalda</b> con el nivel del agua justo por encima de los dedos de los pies.		Se ejecuta un <i>Empuje</i> hasta la <b>Posición Vertical</b> .		Se ejecuta un <i>Descenso Vertical</i> al mismo ritmo que el <i>Empuje</i> .	
					
<b>VND</b>	<b>13.0</b>	<b>37.0</b>		<b>14.0</b>	
<b>VP</b>	<b>2.17</b>	<b>5.50</b>		<b>2.33</b>	
1. Ver PB.1 · <b>Posición Estirada de Espalda</b> . Las piernas tan cerca del pecho como sea posible, sin sacrificar el alineamiento de la columna extendida y cabeza. Total extensión de las piernas, tobillos y pies. Espalda plana con orejas, articulación de hombros, centro lateral del tronco y articulación de la cadera alineado. Una vez establecida la posición el grado del ángulo se mantiene constante. En la posición Carpa de espalda sumergida, las caderas están directamente debajo de la posición que ocupaba en la Estirada de Espalda. la posición carpada deberá verse sólo durante el tiempo suficiente como para definir la posición y el final de la transición.		2. Ver MB.8, Empuje. Incremento brusco de la velocidad. La Posición PB 6 Vertical conseguida a la máxima altura, será claramente definida antes de iniciar el descenso.		3. A menos que se establezca lo contrario, el ritmo de descenso debe ser igual y a la misma velocidad que el resto de la figura. Velocidad y exactitud.	



<b>FIGURA 301 Tintorera Giros Y Tirabuzones</b>			
Descripción norma		VND	Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta una Tintorera hasta la Posición Vertical.		<b>13.0</b> <b>37.0</b>	1. Igual que la Figura 301 puntos 1 y 2.
<b>2. 301c Tintorera Rotación</b>		<b>35.0*</b>	2a.Ver MB.12c. Máxima altura mantenida a velocidad rápida, con una clara definición de la finalización y posición anteriores al descenso.
a. Se ejecuta una Rotación			
Se ejecuta un Descenso Vertical al mismo ritmo que el Empuje.		<b>14.0</b>	2b. Ver MB.10. Velocidad y exactitud.
3. Se ejecuta el Tirabuzón asignado al mismo ritmo que el Empuje para terminar la figura.			3. Ver MB.13. Movimiento uniforme rápido en la misma proporción de velocidad que el empuje. En el Tirabuzón Combinado, el Descenso Vertical mantiene la velocidad uniforme establecida en el Tirabuzón.
<b>301d – Tintorera Tirabuzón 180°</b>	<b>CD 2.1</b>	<b>17.0</b>	
<b>301e – Tintorera Tirabuzón 360°</b>	<b>CD 2.2</b>	<b>19.0</b>	
<b>301f – Tintorera Tirabuzón continuo</b>	<b>CD 2.7</b>	<b>29.0</b>	
<b>301j – Tintorera Tirabuzón combinado</b>	<b>CD 2.8</b>	<b>39.0</b>	
<b>4. 301h y 301i Tintorera Tirabuzón ascendente</b>			4a. Ver MB.10
a. Se ejecuta un Descenso Vertical al mismo ritmo del Empuje hasta el nivel de los tobillos.		<b>14.0</b>	
b. Se ejecuta el Tirabuzón ascendente asignado.			4b. Ver MB.13 El ritmo del Tirabuzón ascendente NO es rápido.
<b>301h - Tintorera Tirabuzón Ascendente 180°</b>	<b>CD 2.5</b>	<b>19.0</b>	
<b>301i - Tintorera Tirabuzón Ascendente 360°</b>	<b>CD 2.6</b>	<b>20.0</b>	
c. Se ejecuta un Descenso Vertical al mismo ritmo que el Empuje			4c. Ver MB.10
* Valor adicional debido a que se requiere un máximo peso aéreo ( gran parte del cuerpo fuera del agua)			



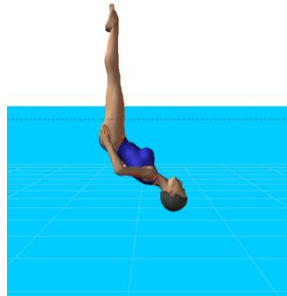
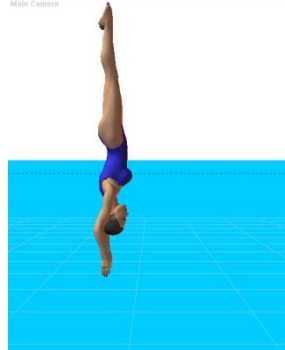
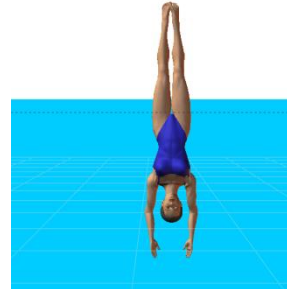
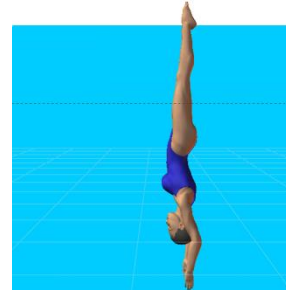

FIGURA 301d Barracuda Tirabuzón 180°		TOTAL VND → 67.0		Dificultad		2.1	
Desde la <b>Posición Estirada de Espalda</b> , las piernas se elevan a la vertical a la vez que se sumerge el cuerpo hasta la <b>Posición Carpa de Espalda</b> con el nivel del agua justo por encima de los dedos de los pies.		Se ejecuta un <i>Empuje</i> hasta la <b>Posición Vertical</b> .		Se ejecuta un <i>Tirabuzón Descendente</i> de 180° a la misma velocidad que el Empuje.			
							
<b>VND</b>	<b>13.0</b>	<b>37.0</b>		<b>17.0</b>			
	<b>1.94</b>	<b>5.52</b>		<b>2.54</b>			
1. Ver PB.1 - <b>Posición Estirada de Espalda</b> y BP.11 <b>Carpa de Espalda</b> . En la posición Carpa de espalda sumergida, las caderas están directamente debajo de la posición que ocupaba en la Estirada de Espalda. la posición carpada deberá verse sólo durante el tiempo suficiente como para definir la posición y el final de la transición.		2. Ver MB.9, Empuje. Incremento brusco de la velocidad. la Vertical (PB.6) conseguida a la máxima altura, será claramente definida antes de iniciar el descenso.		3. Ver PB.6 Posición Vertical a menos que se establezca lo contrario, el ritmo de descenso debe ser igual y a la misma velocidad que el resto de la figura. Velocidad y exactitud.			

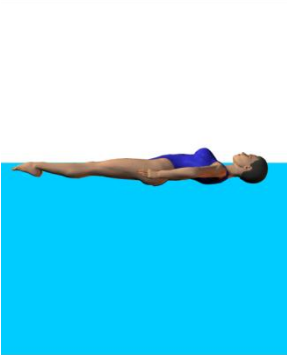

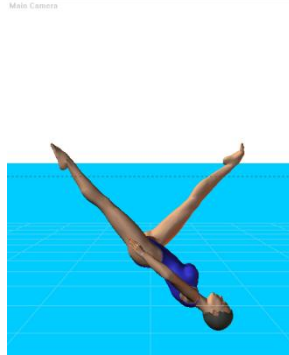
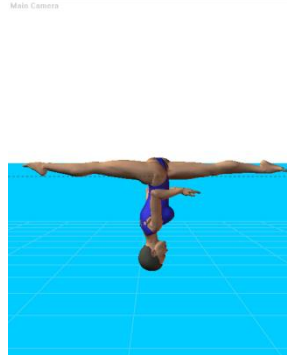
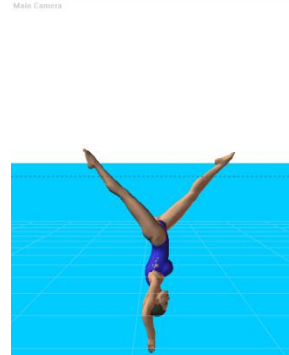
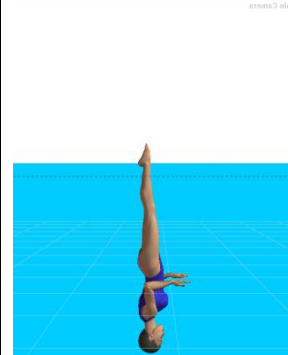
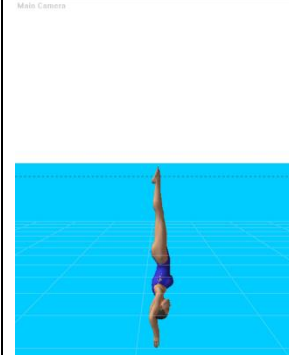
FIGURA 302 Flor		TOTAL VND →		Dificultad	1.4	
1. Desde la posición Estirada de Espalda, el tronco desciende a la vez que las caderas se doblan hasta asumir la Posición Pierna de Ballet Doble Submarina		2. Los pies se separan a lo largo de la superficie a la vez que las caderas ascienden y el cuerpo asume la Posición de Espagat.		3. Las piernas se juntan hasta asumir la Posición Vertical con el nivel del agua en el tobillo.		
4. Se ejecuta un Descenso Vertical.						
						
VND	12.0	13.0		7.0	14.0	
1. Ver PB.1 <b>Estirada de Espalda</b> y PB.5b <b>Pierna de Ballet Doble Submarina</b> . La alineación vertical de las piernas se produce en el emplazamiento original de las caderas en la superficie. Tronco paralelo a la superficie durante toda la bajada.		2. Ver PB.16a <b>Posición Espagat</b> . Las caderas se elevan verticalmente la vez que el cuerpo se mueve a la posición debajo de ellas.		3. La <b>Posición Vertical</b> , BP.6, y el nivel del agua se logran de forma simultánea.		
				4. Ver MB.10.		

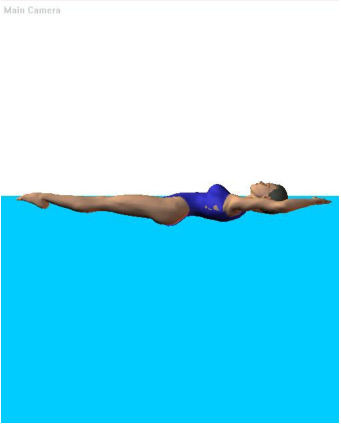
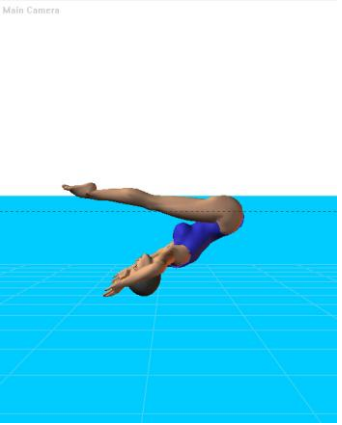
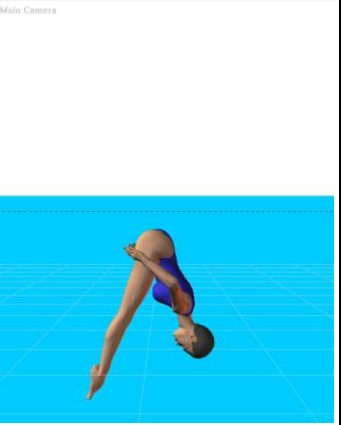
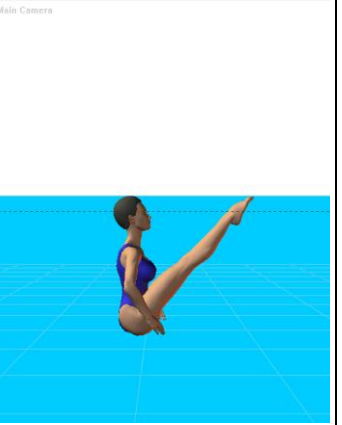
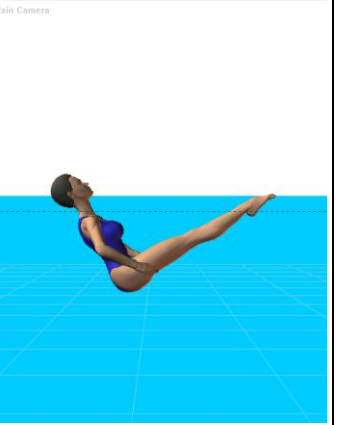
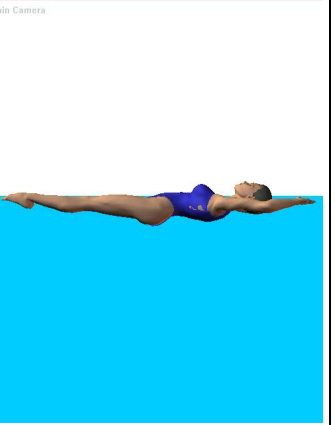
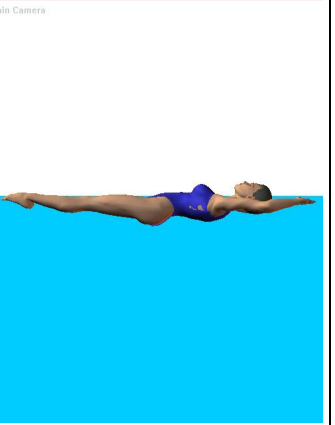
FIGURA 303 Mortal de Espalda en Carpa				TOTAL VND →	Dificultad	1.5
1. Desde la Posición Estirada de Espalda, con el cuerpo permaneciendo paralelo y cerca de la superficie, las piernas se elevan rápidamente hasta asumir la Posición de Carpa de Espalda.		2. Sin pausa el cuerpo realiza un mortal hacia atrás alrededor del eje lateral hasta que los pies y la cara llegan simultáneamente a la superficie.		3. Se asume la Posición Estirada de Espalda.		
						
<b>VND</b>	<b>16.0</b>	<b>15.0</b>		<b>3.0</b>		
1. Ver PB.1 <b>Posición Estirada de Espalda</b> y PB.11 <b>Posición Carpa de Espalda</b> . La posición Carpa de Espalda se consigue con las piernas en diagonal con la superficie.		2. No hay pausa entre la posición Carpada y el inicio de la rotación. El ángulo permanece constante. La profundidad del eje se estabiliza tan pronto como sea posible a lo largo de la línea vertical debajo la posición de las caderas en la Estirada de Espalda y se mantiene durante la rotación. El ritmo de la rotación es uniforme pero no rápido.		3. El ascenso Vertical de las caderas termina en el mismo punto que estaban en la Estirada de Espalda. Altura y total extensión se alcanzan simultáneamente.		

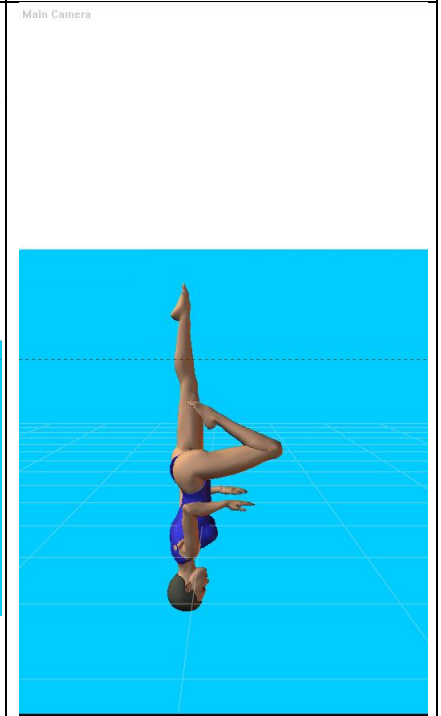
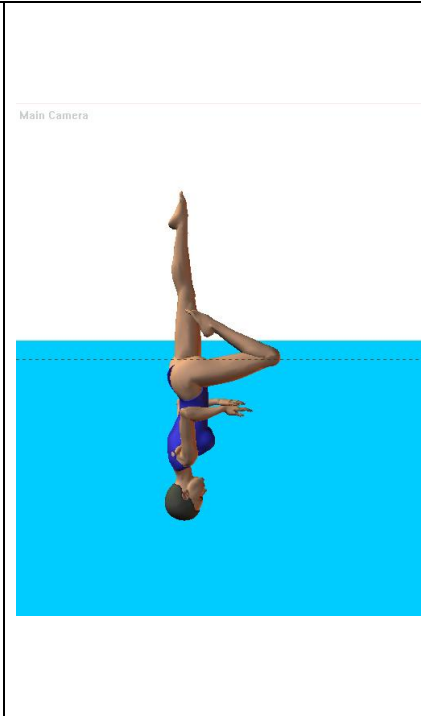
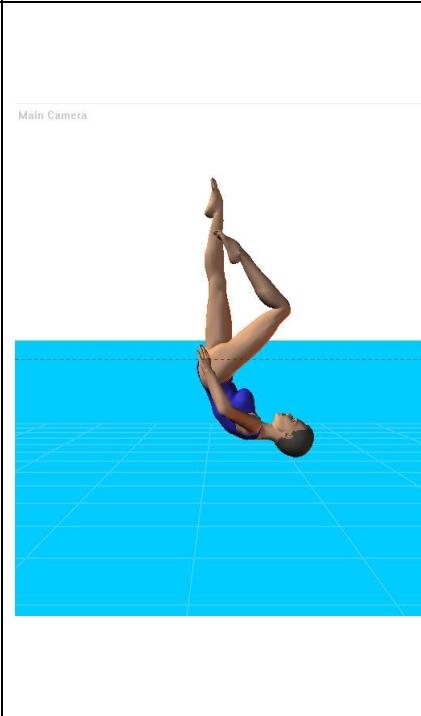
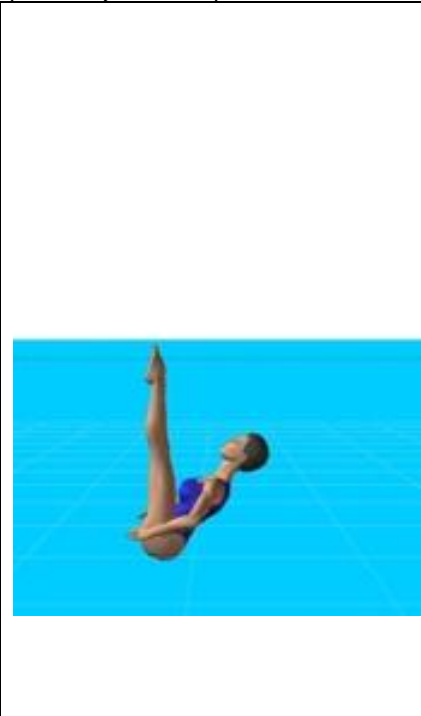
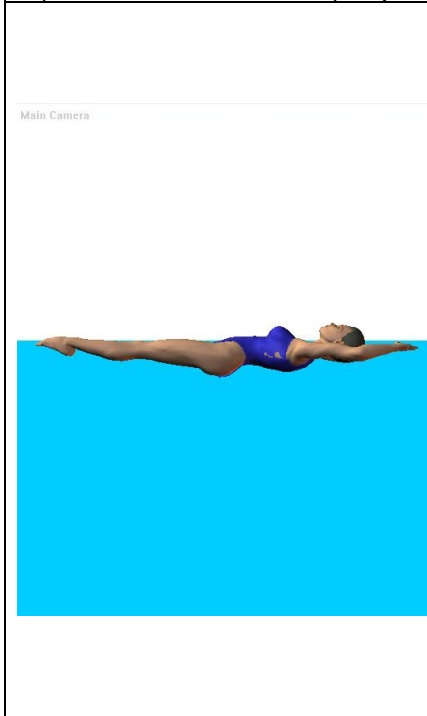
FIGURA 305 Barracuda Mortal en Carpa					TOTAL VND →	Dificultad	2.3
1. Desde la Posición Estirada de Espalda, se ejecuta un Mortal de Espalda en Carpa parcial hasta que las piernas están verticales, con los dedos de los pies justo debajo de la superficie.					2. La figura termina como una Barracuda.		
VND	16.0		15.0		37.0		14.0
1. Igual que la Fig.303 pasos 1 y 2. El nivel del agua y la Alineación vertical de las piernas se establece simultáneamente. El grado del ángulo de la <b>Posición de Carpa</b> permanece constante					2. Igual que la fig.301 puntos 2-3.		
NOTA: Esta figura puede ejecutarse con cada uno de los giros y/o tirabuzones ilustrados en la fig. 301 Barracuda. Ver Apéndice I, BM 12 Giros y BM 13 Tirabuzones.							

**FIGURA 306 Barracuda Rodilla doblada**
**TOTAL VND →**
**Dificultad**
**2.0**

1. Desde la Posición Estirada de Espalda, se elevan las piernas a la vertical a la vez que el cuerpo se sumerge hasta alcanzar la Posición de Carpa de Espalda con los dedos de los pies justo por debajo de la superficie.

2. Se realiza un Empuje a la vez que un pie se desplaza a lo largo de la cara interna de la otra pierna extendida hasta alcanzar la Posición Vertical Rodilla doblada.

3. Se realiza un Descenso Vertical en Posición Vertical Rodilla doblada a la misma velocidad que el Empuje.









**VND**
**13.0**
**34.0**
**10.0**

1. Ver PB 1 **Estirada de Espalda** y PB 11 **Posiciones Carpa de Espalda**. En la posición carpa de espalda sumergida, las caderas estarán directamente debajo de la posición que tenían en la de estirada de espalda. La posición carpada deberá verse solamente para definir la posición y completar la transición.

2. Ver MB 9. Empuje. Incremento evidente de velocidad. Altura máxima en PB 14 **Posición Vertical Rodilla doblada** y máxima altura conseguida simultáneamente y claramente definida antes de iniciar el descenso.

3. Ver PB 14c **Posición Rodilla Doblada** y MB 10 **Descenso Vertical**. Velocidad y exactitud.

<b>FIGURA 306 Tintorera Rodilla doblada Tirabuzones</b>			
Descripción norma	VND	Mejores acciones deseadas	
<b>1.</b> Se ejecuta una Tintorera Rodilla doblada hasta la <b>Posición Vertical Rodilla doblada.</b>	<b>13.0</b> <b>34.0</b>	I. Igual que Figura 306 Tintorera Rodilla doblada pasos 1 y 2	
<b>2.</b> Se ejecuta el Tirabuzón asignado mientras la pierna con la rodilla doblada se extiende hasta alcanzar la pierna vertical. El Tirabuzón asignado se ejecutará a la misma velocidad que el Empuje		2. Ver MB 13 Tirabuzones .Tirabuzones a la misma velocidad que el Empuje. La Rodilla doblada alcanza la vertical simultáneamente con la finalización del Tirabuzón. Ver MB 10 la rodilla doblada se extiende al mismo ritmo y con los mismos espacios que la pierna vertical.	
<b>306d - Tintorera Rodilla doblada Tirabuzón 180°</b>	<b>13.0</b>		
<b>306e - Tintorera Tirabuzón Rodilla doblada 360°</b>	<b>15.0</b>		

<b>FIGURA 307 Pez Volador</b>		<b>TOTAL VND → 112.0</b>		<b>Dificultad</b>		<b>3.0</b>	
1. Desde la Posición Estirada de Espalda, se elevan las piernas a la vertical a la vez que el cuerpo se sumerge hasta alcanzar la Posición de Carpa de Espalda con los dedos de los pies justo por debajo de la superficie.		2. Se ejecuta un Empuje y sin pérdida de altura una pierna desciende rápidamente hasta la Posición de Cola de Pez y sin pausa la misma pierna se eleva a la Posición Vertical.		3. Se ejecuta un Descenso Vertical a la misma velocidad que el Empuje.			
							
<b>10.5</b>	<b>13.0</b>		<b>85.0</b>		<b>14.0</b>		
	<b>1.16</b>		<b>7.59</b>		<b>1.25</b>		
1. Ver PB.1 - <b>Posición Estirada de Espalda</b> y BP.11 <b>Carpa de Espalda</b> . En la posición Carpa de espalda sumergida, las caderas están directamente debajo de la posición que ocupaba en la Estirada de Espalda. La posición carpada deberá verse sólo durante el tiempo suficiente como para definir la posición y el final de la transición.		2. Ver MB.8, Empuje. Incremento brusco de la velocidad. la Vertical (PB.6) conseguida a la máxima altura, será claramente definida antes de iniciar el descenso.		3. Máxima altura mantenida a velocidad rápida, con el tronco y la pierna vertical manteniendo su alineamiento. Estabilidad en la <b>Posición Vertical</b> (PB 6) vidente antes que el descenso. En la <b>Posición Cola de Pez</b> , una pierna debe estar en la superficie sin tener en cuenta la altura de las caderas. Las articulaciones de las caderas en una línea horizontal		3. Ver MB 10 velocidad y exactitud. El ritmo del descenso igual que el Empuje	



<b>FIGURA 307 Pez volador Tirabuzones</b>				
<b>Descripción norma</b>		<b>VND</b>		<b>Mejores acciones deseadas</b>
1. Se ejecuta un Pez Volador hasta la Posición Vertical.		<b>16.0</b> <b>85.0*</b>		1. Igual que la figura 307 , pasos 1 y 2
2. Se ejecuta el Tirabuzón asignado mientras se desciende a la misma velocidad que el Empuje.				2. Ver MB 13. Movimiento rápido y uniforme. Misma velocidad que el Empuje.
<b>307d - Tintorera Rodilla doblada Tirabuzón 180° CD 3.1</b>		<b>19.0</b>		
<b>307e - Tintorera Tirabuzón Rodilla doblada 360° CD 3.2</b>		<b>21.0</b>		

FIGURA 310 Mortal de Espalda Encogido					TOTAL VND →		Dificultad		1.1
1. Desde la Posición Estirada de espalda, las rodillas y los dedos de los pies se arrastran a lo largo de la superficie hasta asumir la Posición Encogida.			2. Con un movimiento continuo, el encogido se vuelve más compacto a la vez que el cuerpo efectúa un mortal hacia atrás alrededor del eje lateral hasta completar una rotación (voltereta).			3. Se reasume la Posición Estirada de Espalda.			
VND			4.0			8.0		4.0	
1. Ver PB.1 <b>Estirada de Espalda</b> y PB.9 Posición Encogida de Espalda. Las piernas se llevan hacia el cuerpo hasta asumir el Encogido en el lugar del tronco en la Posición Estirada de Espalda. Es deseable un movimiento continuo hasta conseguir el Encogido de Espalda final.			2. La cabeza se vuelve parte del encogido compacto a la vez que se inicia la rotación. Nivel constante del agua durante la rotación.			3. Las piernas, desde los dedos de los pies hasta las rodillas, se deslizan a lo largo de la superficie hasta alcanzar la máxima extensión a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura en el mismo punto que el inicio de la <b>Estirada de Espalda</b> .			

FIGURA 311 Kip				TOTAL VND →	Dificultad	1.8
1. Desde la Posición Estirada de Espalda, se ejecuta un Mortal de Espalda Encogida parcial hasta que las tibias están perpendiculares a la superficie.				2. El tronco se despliega a la vez que las piernas se extienden para asumir la Posición Vertical a medio camino entre la línea vertical que atraviesa las caderas y la línea vertical entre la cabeza y las tibias.		3. Se ejecuta un Descenso Vertical.
VND	4.0	10.0	23.0	14.0		
1. Igual que la Figura 310 pasos 1 y 2. Movimiento continuo desde el inicio de arrastre de las rodillas hasta alcanzar el encogido vertical.				2. PB.6 <b>Posición Vertical</b> y máxima altura conseguida simultáneamente. Las espinillas mantienen su línea vertical durante la extensión de las piernas. Estabilidad y control evidentes antes del descenso.		3. Ver MB.10
NOTA: Esta figura puede ejecutarse con cada uno de los giros y/o tirabuzones ilustrados en la fig. 112 Ibis. Ver Apéndice I, BM 12 Giros y BM 13 Tirabuzones.						








<b>FIGURA 311a Kip Medio Giro</b>				<b>TOTAL VND → 70.0</b>		<b>Dificultad</b>		<b>2.2</b>		
Desde la <b>Posición Estirada de Espalda</b> , se ejecuta un <i>Mortal de Espalda Encogida</i> parcial hasta que las tibias están perpendiculares a la superficie.				El tronco se despliega a la vez que las piernas se extienden para asumir la <b>Posición Vertical</b> a medio camino entre la línea vertical que atraviesa las caderas y la línea vertical entre la cabeza y las tibias.		Se ejecuta un <i>Giro</i> de 180°.		Se ejecuta un <i>Descenso Vertical</i> .		
						<b>a</b> 				
<b>VND</b>	<b>4.0</b>	<b>10.0</b>		<b>23.0</b>		<b>19.0</b>	<b>14.0</b>			
	<b>0.57</b>	<b>1.43</b>		<b>3.29</b>		<b>2.71</b>	<b>2.0</b>			
1. Ver PB.1 <b>Estirada de Espalda</b> y PB.9 Posición Encogida de Espalda. Las piernas se llevan hacia el cuerpo hasta asumir el Encogido en el lugar del tronco en la Posición Estirada de Espalda. Es deseable un movimiento continuo hasta conseguir el Encogido de Espalda final.  Movimiento continuo desde el inicio de arrastre de las rodillas hasta alcanzar el encogido vertical.				2. PB.6 <b>Posición Vertical</b> y máxima altura conseguida simultáneamente. Las espinillas mantienen su línea vertical durante la extensión de las piernas. Estabilidad y control evidentes antes del descenso.		La rotación debe ser exacta de 180°		Extensión completa de cuerpo. Se juzga a partir de la comprobación de los puntos visuales de alineación vertical: Oreja, articulación de hombro, articulación de cadera, tobillo a menos que se establezca lo contrario, el ritmo de descenso debe ser igual y a la misma velocidad que el resto de la figura.		

FIGURA 312 Kip Espagat					TOTAL VND →		Dificultad		2.4
1. Se ejecuta una <b>Kip</b> hasta la Posición Vertical.					2. Se bajan las piernas simétricamente hasta la <b>Posición Espagat</b> .		3. Se unen las piernas hasta reasumir la Posición Vertical.		4. Se ejecuta un Descenso Vertical.
<b>VND</b>	<b>4.0</b>	<b>10.0</b>	<b>23.0</b>		<b>19.0</b>		<b>16.0</b>		<b>14.0</b>
1. Igual que la figura 311 , pasos 1 y 2					2. Ver PB.16a <b>Posición de Espagat</b> . Ambas piernas están equidistantes de la superficie en todo momento. Sin cambio de altura.		3. La línea del agua permanece constante mientras las piernas se elevan a la Vertical. Ambas piernas están equidistantes a la superficie y consigue la <b>Posición Vertical</b> PB.6 simultáneamente		4. Ver MB.10

<b>FIGURA 313 Kip Espagat Cerrando 180°</b>				<b>TOTAL VND → 88.0</b>		<b>Dificultad</b>		<b>2.5</b>			
1. Desde la <b>Posición Estirada de Espalda</b> , se ejecuta un <i>Mortal de Espalda Encogida</i> parcial hasta que las tibias están perpendiculares a la superficie.				2.El tronco se despliega a la vez que las piernas se extienden para asumir la <b>Posición Vertical</b> a medio camino entre la línea vertical que atraviesa las caderas y la línea vertical entre la cabeza y las tibias		3.Se bajan las piernas simétricamente hasta la <b>Posición Espagat</b>		4. Durante una rotación de 180°, las piernas se cierran simétricamente hasta la <b>Posición Vertical</b> .		5. Se ejecuta un descenso vertical.	
<b>VND</b>	<b>4.0</b>	<b>10.0</b>		<b>23.0</b>	<b>19.0</b>	<b>18.0</b>		<b>14.0</b>			
<b>VP</b>	<b>0.45</b>	<b>1.14</b>		<b>2.61</b>	<b>2.16</b>	<b>2.05</b>		<b>1.59</b>			
1. Ver PB.1 <b>Estirada de Espalda</b> y PB.9 Posición Encogida de Espalda. Las piernas se llevan hacia el cuerpo hasta asumir el Encogido en el lugar del tronco en la Posición Estirada de Espalda. Es deseable un movimiento continuo hasta conseguir el Encogido de Espalda final.				2. PB.6 <b>Posición Vertical</b> y máxima altura conseguida simultáneamente. Las espinillas mantienen su línea vertical durante la extensión de las piernas. Estabilidad y control evidentes antes del descenso.		3. La rotación y la acción de cerrado se completan simultáneamente, con la finalización de la rotación y alcanzando la <b>Posición Vertical</b> (PB.6) cuando los pies se juntan. Ambas piernas siempre equidistantes de la superficie. Eje longitudinal mantenido durante la rotación.		4. Manteniendo la Posición Vertical, el cuerpo descende a lo largo de su eje longitudinal hasta que los dedos de los pies se han sumergido.			

**FIGURA 314 Kip Espagat Abierto 360° 1 de 2**
**TOTAL VND →**
**Dificultad**
**3.2**

1. Se ejecuta una Patada a la Luna Espagat hasta la Posición Espagat.

						
<b>VND</b>	<b>4.0</b>		<b>10.0</b>		<b>23.0</b>	<b>19.0</b>

1. Igual que la figura 312 , pasos 1 y 2

FIGURA 314 Kip Espagat Abierto 360° 2 de 2						TOTAL VND →	Dificultad	3.2
<p>2. Se ejecuta una rotación de 360°, las piernas se cierran simétricamente pasando a la Posición Vertical a los 180° de rotación antes de separarse para reasumir la Posición de Espagat al completarse los 360°.</p>						<p>3. Se ejecuta una Salida de Paseo de Frente.</p>		
<b>VND</b>	<b>18.0</b>			<b>21.0</b>		<b>24.0</b>	<b>11.0</b>	
<p>2. Ambas piernas siempre equidistantes a la superficie. La altura permanece constante, sin pausa en la Vertical. Durante la apertura y cierre de los Espagats, las piernas se mueven igual en tiempo y espacio, hasta completar la rotación a la vez que se adquiere la posición Espagat. Eje longitudinal mantenido durante la rotación.</p>						<p>3. Ver MB.6a.</p>		



FIGURA 315 Kipnus				TOTAL VND → 41.5	Dificultad	1.6
<p>Desde la <b>Posición Estirada de Espalda</b>, se ejecuta un <i>Mortal de Espalda Encogida</i> parcial hasta que las tibias están perpendiculares a la superficie.</p>				<p>El tronco se despliega a la vez que las piernas se estiran hasta la <b>Posición Vertical Rodilla Doblada</b> entre medio de la anterior línea vertical a través de las caderas y la anterior línea vertical a través de la cabeza y las espinillas.</p>		<p>Se ejecuta un <i>Descenso Vertical</i> en <b>Posición Vertical Rodilla Doblada</b></p>
<b>VND</b>	<b>4.0</b>	<b>10.0</b>		<b>17.5</b>		<b>10.0</b>
<b>VP</b>	<b>0.96</b>	<b>2.41</b>		<b>4.22</b>		<b>2.41</b>
<p>1. Ver PB.1 <b>Estirada de Espalda</b> y PB.9 Posición Encogida de Espalda. Las piernas se llevan hacia el cuerpo hasta asumir el Encogido en el lugar del tronco en la Posición Estirada de Espalda. Es deseable un movimiento continuo hasta conseguir el Encogido de Espalda final. Movimiento continuo desde el inicio de arrastre de las rodillas hasta alcanzar el encogido vertical.</p>				<p>En PB 6 <b>Posición Vertical</b> los puntos de la alineación de la pierna extendida del tronco y la cabeza siguen siendo los mismos y altura máxima conseguida simultáneamente. Estabilidad y control evidentes antes del descenso.</p>		<p>A menos que se establezca lo contrario, el ritmo de descenso debe ser igual y a la misma velocidad que el resto de la figura.</p>

FIGURA 315b Variante De Kipnus				TOTAL VND → 64.0			Dificultad		2.1
Desde la <b>Posición Estirada de Espalda</b> , se ejecuta un <i>Mortal de Espalda Encogida</i> parcial hasta que las tibias están perpendiculares a la superficie.				El tronco se despliega a la vez que las piernas se estiran hasta la <b>Posición Vertical Rodilla Doblada</b> entre medio de la anterior línea vertical a través de las caderas y la anterior línea vertical a través de la cabeza y las espinillas.			Se ejecuta un Giro Completo mientras la rodilla doblada se extiende hasta unirse a la pierna vertical.		Se ejecuta un Descenso Vertical.
<b>VND</b>	<b>4.0</b>	<b>10.0</b>		<b>17.5</b>			<b>18.5</b>		<b>14.0</b>
	<b>0.63</b>	<b>1.56</b>		<b>2.73</b>			<b>2.89</b>		<b>2.19</b>
1. Ver PB.1 <b>Estirada de Espalda</b> y PB.9 Posición Encogida de Espalda. Las piernas se llevan hacia el cuerpo hasta asumir el Encogido en el lugar del tronco en la Posición Estirada de Espalda. Es deseable un movimiento continuo hasta conseguir el Encogido de Espalda final. Movimiento continuo desde el inicio de arrastre de las rodillas hasta alcanzar el encogido vertical.				En PB 6 <b>Posición Vertical</b> los puntos de la alineación de la pierna extendida del tronco y la cabeza siguen siendo los mismos y altura máxima conseguida simultáneamente. Estabilidad y control evidentes antes del descenso.			2. PB 14 <b>Posición Vertical Rodilla Doblada</b> y altura máxima se logra de forma simultánea. Estabilidad y control evidentes antes del inicio de giro completo. Ver MB 12. Continuo, suave enderezamiento de la pierna doblada completado al mismo tiempo que conclusión de la Giro completo. Mantenimiento de la altura, la estabilidad y la alineación vertical en todo momento.		Extensión completa de cuerpo. Se juzga a partir de la comprobación de los puntos visuales de alineación vertical: oreja, articulación de hombro, articulación de cadera, tobillo a menos que se establezca lo contrario, el ritmo de descenso debe ser igual y a la misma velocidad que el resto de la figura.

<b>FIGURA 316 Kip Rodilla Doblada</b>				<b>TOTAL VND → 60.0</b>			<b>Dificultad</b>		<b>2.0</b>
Desde la <b>Posición Estirada de Espalda</b> , se ejecuta un <i>Mortal de Espalda Encogida</i> parcial hasta que las tibias están perpendiculares a la superficie.				El tronco se despliega a la vez que las piernas se estiran hasta la <b>Posición Vertical Rodilla Doblada</b> entre medio de la anterior línea vertical a través de las caderas y la anterior línea vertical a través de la cabeza y las espinillas.			Se extiende la rodilla doblada hasta alcanzar la Posición Vertical		Se ejecuta un Descenso Vertical.
<b>VND</b>	<b>4.0</b>	<b>10.0</b>		<b>17.5</b>			<b>14.5</b>		<b>14.0</b>
	<b>0.67</b>	<b>1.67</b>		<b>2.92</b>			<b>2.42</b>		<b>2.33</b>
1. Ver PB.1 <b>Estirada de Espalda</b> y PB.9 Posición Encogida de Espalda. Las piernas se llevan hacia el cuerpo hasta asumir el Encogido en el lugar del tronco en la Posición Estirada de Espalda. Es deseable un movimiento continuo hasta conseguir el Encogido de Espalda final. Movimiento continuo desde el inicio de arrastre de las rodillas hasta alcanzar el encogido vertical.				En PB 6 <b>Posición Vertical</b> los puntos de la alineación de la pierna extendida del tronco y la cabeza siguen siendo los mismos y altura máxima conseguida simultáneamente. Estabilidad y control evidentes antes del descenso.			2. PB 14 <b>Posición Vertical Rodilla Doblada</b> y altura máxima se logra de forma simultánea. Alineación vertical mantenida mientras dure la extensión de la rodilla doblada. Estabilidad y control evidentes antes del inicio del descenso.		Extensión completa de cuerpo. Se juzga a partir de la comprobación de los puntos visuales de alineación vertical: oreja, articulación de hombro, articulación de cadera, tobillo a menos que se establezca lo contrario, el ritmo de descenso debe ser igual y a la misma velocidad que el resto de la figura.



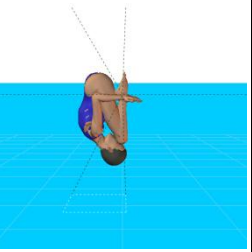
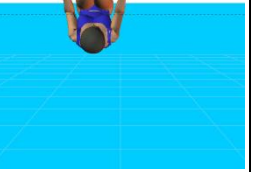
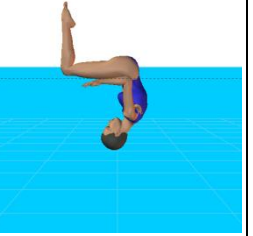
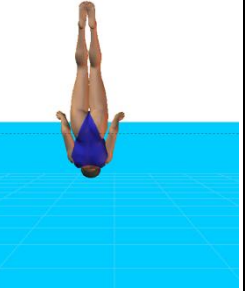
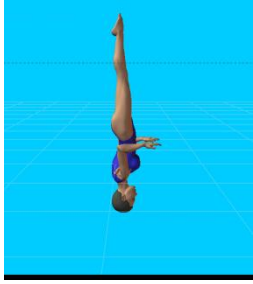
FIGURA 317 Kipswirl			TOTAL VND →	Dificultad	2.3	
Desde una <b>Posición Estirada de Espalda</b> , se ejecuta parcialmente un Mortal de Espalda Encogido hasta el punto en que las espinillas están perpendiculares a la superficie del agua.			A la vez que el cuerpo se desenrolla y las piernas se estiran se ejecuta una rotación de 360° hasta llegar a la <b>Posición Vertical</b> .		Se ejecuta un <i>Descenso vertical</i> .	
						
VND	4.0	10.0	50.0		14.0	
1. Igual que la figura 311 , paso 1			2. BP 6 posición vertical y altura máxima alcanzada de forma simultánea. Continua, enderezando suavemente las piernas dobladas completado simultáneamente con la finalización de la rotación de 360 °. Estabilidad, control y alineación vertical evidentes antes del inicio del descenso.		3. Ver MB 10	

FIGURA 317 Kipswirl Giros y Tirabuzones			
Descripción norma		VND	Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta un Kipswirl hasta la Posición Vertical.		<b>4.0</b> <b>10.0</b> <b>50.0</b>	1. Igual que la figura 317 , pasos 1 y 2
2. Se ejecutan los Giros y Tirabuzones asignados para completar la figura.			2.
<b>317c - Kipswirl Rotación</b> <b>307d - Kipswirl Tirabuzón 180°</b> <b>307e - Kipswirl Tirabuzón 360°</b> <b>307f - Kipswirl Tirabuzón continuo</b>	<b>CD 2.8</b> <b>CD 2.4</b> <b>CD 2.5</b> <b>CD 2.8</b>	<b>c.23.0 + 14.0</b> <b>d.17.0</b> <b>e.19.0</b> <b>f.27.0</b>	c. Ver MB 12. Giros c. Rotación d-f. Ver MB 13. Tirabuzón d. Tirabuzón 180° e. Tirabuzón 360° f. Tirabuzón Continuo


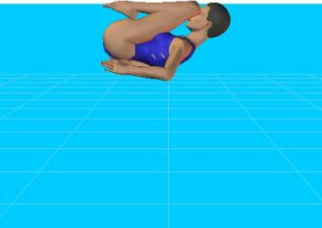
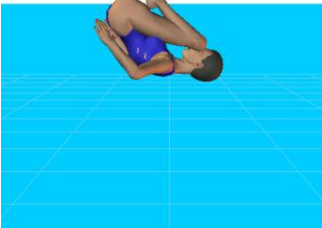
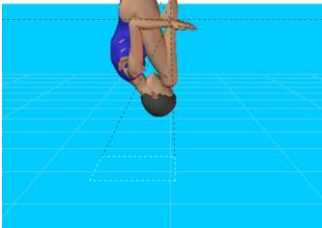
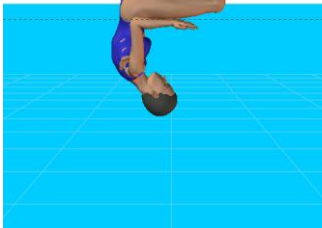
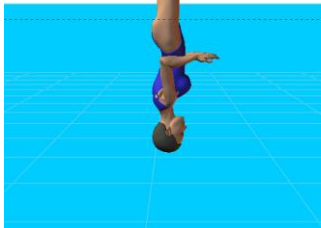
FIGURA 318 Ascensor 1 de 2			TOTAL VND →	Dificultad	2.8
1. Se ejecuta una Patada a la Luna hasta la Posición Vertical.					
					
VND	4.0	10.0	10.0	23.0	
1. Igual que la figura 311 , pasos 1 y 2					

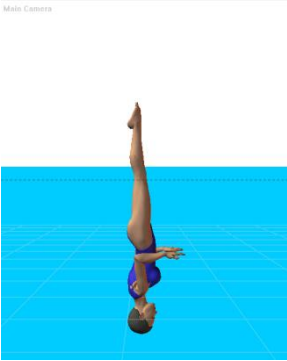
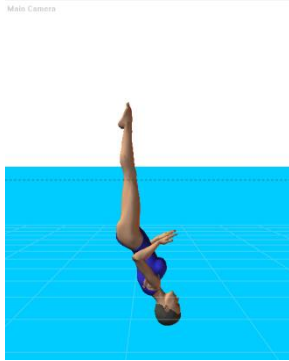
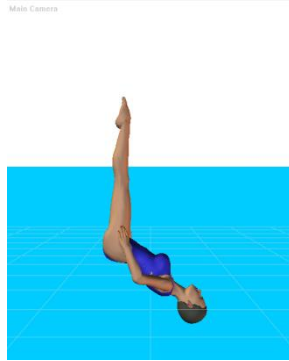
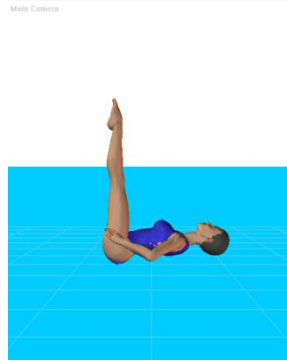
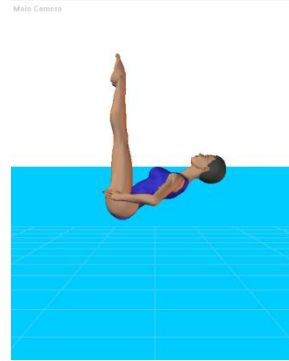
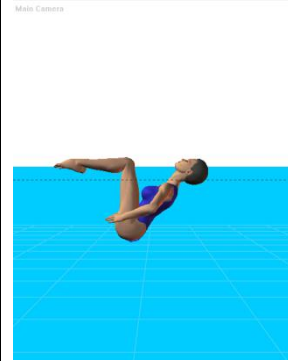
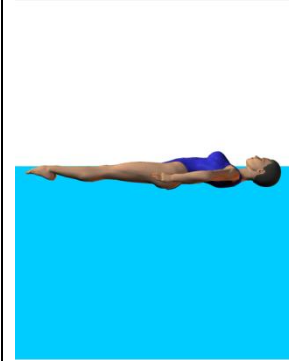
FIGURA 318 Ascensor 2 de 2				TOTAL VND →	Dificultad	2.8	
2. Se establece el nivel del agua entre las rodillas y los tobillos.		3. Las caderas se carpan a la vez que el tronco asciende hasta asumir la Posición de Pierna de Ballet Doble Submarina.		4. Manteniendo esta posición, el cuerpo asciende hasta la Posición Pierna de Ballet Doble en Superficie.		5. La figura termina como una Pierna de Ballet Doble.	
							
14.0		10.0		19.0		19.0	4.0
2. La altura de la vertical se establece al nivel que se mantenga en el próximo movimiento.		3. Altura constante. Las piernas permanecen en la línea vertical. Ver PB.5b <b>Posición Pierna de Ballet Doble Submarina.</b>		4. Ver PB.5a. Posición mantenida solamente el tiempo suficiente para demostrar estabilidad y control.		5. El nivel del agua y el ritmo deberán permanecer constantes durante la elevación y el descenso de las piernas.  Total extensión y máxima altura en Posición Estirada de Espalda PB.1 deben lograrse de forma simultánea.	

FIGURA 320 Mortal de Frente en Carpa				TOTAL VND →				Dificultad		1.7			
1. Desde una Posición Estirada de frente, se asume una Carpa de Frente.				2. Seguido de un Movimiento Desde Carpa de Frente a Pierna de Ballet Doble Submarina				3. en un movimiento continuo manteniendo la Posición de Carpa de Frente se ejecuta alrededor de un eje lateral hacia adelante de manera que las caderas reemplazan a la cabeza en cada cuarto de rotación hasta que la cabeza y las nalgas regresan a la superficie.				4. A la vez que las piernas se mueven hacia arriba para asumir la Posición Estirada de frente, la cabeza, espalda y nalgas se desplazan a lo largo de la superficie hasta que las caderas ocupan la misma posición de la cabeza al inicio de esta acción.	
VND	12.0			12.0		12.0	12.0	10.0					
1.1 Ver <b>PB 2 Posición Estirada de Frente</b> y <b>PB 10 Posición Carpa de Frente</b> , movimiento suave y uniforme del tronco hacia abajo. El tronco se mantiene recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza se inmovilizan de forma simultánea.  1.2 A menos que se especifique lo contrario, se asume una <b>Posición Carpa de Frente</b> desde una <b>Posición Estirada de Frente</b>				1. Ver <b>PB 10 Posición Carpa de Frente</b> y <b>PB 5b Pierna de Ballet Doble Sumergida</b> , El ángulo de 90° se mantiene durante la rotación.  2. Extensión del cuerpo y movimiento uniforme mantenido.				3. Ritmo uniforme, sin pausas en cada esquina de la rotación. Ángulo de 90° constante.				4. Levantamiento de las piernas y desplazamiento del tronco simultáneo. Los talones emergen cuando se consigue la <b>posición Estirada de Frente</b> . La cara permanece dentro del agua hasta que los talones alcanzan la superficie.	



FIGURA 321 Mortal Submarino					TOTAL VND →		Dificultad		2.0
<p>1. Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b>, se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa hasta la <b>Posición Pierna de Ballet Doble Submarina</b>. A la vez que el tronco avanza hacia abajo para asumir la <b>Posición Carpa de Frente</b>, las nalgas, piernas y pies se desplazan sobre la superficie del agua hasta que las caderas ocupan la posición que tenía la cabeza al empezar el movimiento. Desde la <b>Posición Carpa de Frente</b>, manteniendo esa posición, el cuerpo realiza un mortal hacia adelante girando sobre un eje lateral hasta que las caderas ocupan la posición de la cabeza tras un cuarto de vuelta para asumir la <b>Pierna de Ballet Doble Submarina</b></p>					<p>2. Una pierna es bajada hasta la Posición de Pierna de Ballet Submarina.</p>		<p>3. Manteniendo esta posición el cuerpo asciende verticalmente hasta la Posición de Pierna de Ballet en Superficie.</p>		<p>4. Se desciende la Pierna de Ballet.</p>
VND	12.0		12.0		7.0		10.5	11.0	10.5
<p>1.1 Ver <b>PB 2 Posición Estirada de Frente</b> y <b>PB 10 Posición Carpa de Frente</b>, movimiento suave y uniforme del tronco hacia abajo. El tronco se mantiene recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza se inmovilizan de forma simultánea.</p> <p>1.2 A menos que se especifique lo contrario, se asume una <b>Posición Carpa de Frente</b> desde una <b>Posición Estirada de Frente</b></p>					<p>2. Nivel del agua constante en la pierna de ballet mientras se desciende la otra pierna. Posición Pierna de ballet submarina definida antes de elevar el cuerpo.</p>		<p>3. Ver PB.3a. El cuerpo se eleva a lo largo de la línea vertical establecida por la pierna de ballet. La cara y el pie de la pierna horizontal alcanzan la superficie en el mismo momento.</p>		<p>4. El ritmo y el nivel de agua en el muslo se mantiene igual que para asumir la <b>pierna de ballet</b> (MB 1). Total extensión y altura en la <b>Posición Estirada de Espalda</b>. (PB 1) deben ser alcanzadas cuando se juntan los pies</p>




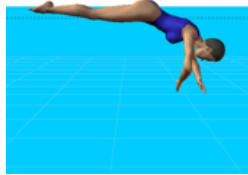

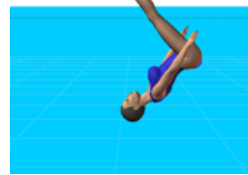

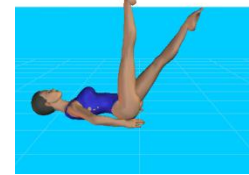
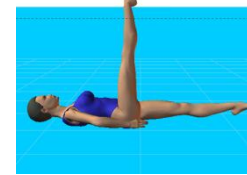



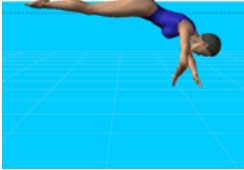
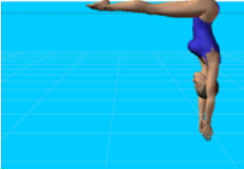
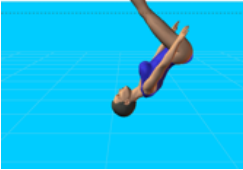
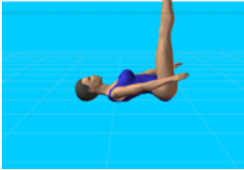
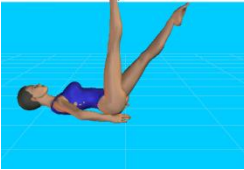
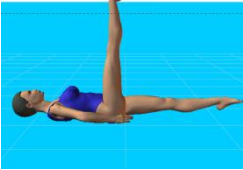
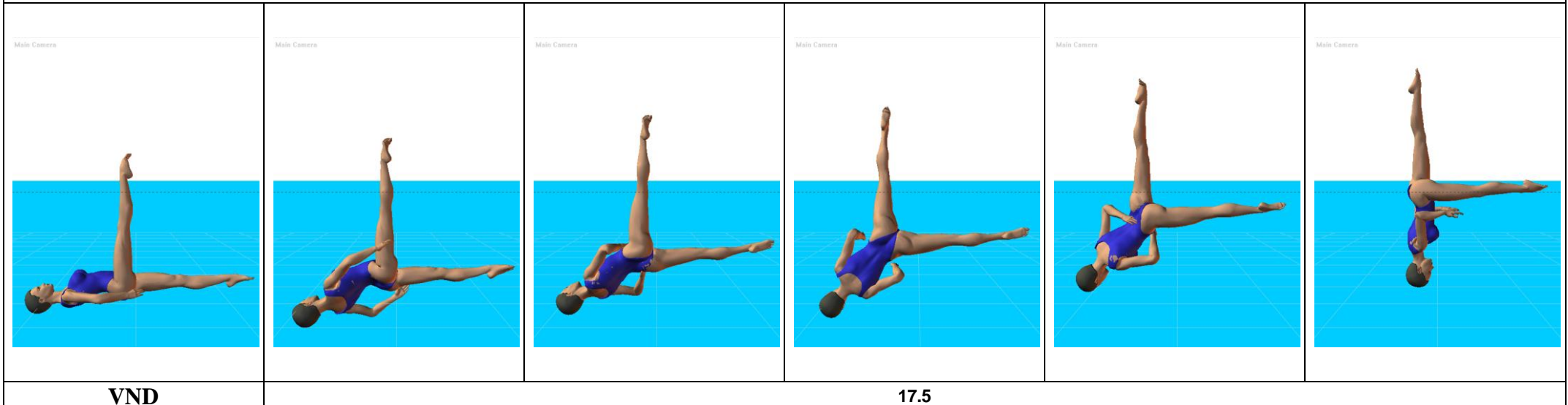
FIGURA 322 Subalina 1 de 2			TOTAL VND →		Dificultad	2.3
1. Se ejecuta un Mortal Submarino hasta la Posición Pierna de Ballet Submarina.						
 	 					
<b>VND</b>	<b>12.0</b>	<b>12.0</b>		<b>7.0</b>		
1. Igual que la Figura 321 pasos 1 y 2.						

FIGURA 322 Subalina 2 de 2						TOTAL VND →		Dificultad	2.3
2. El cuerpo asciende a la vez que se ejecuta una Rotación de Catalina hasta la Posición de Grúa.						3. La pierna horizontal se eleva hasta la Posición Vertical.		4. Se ejecuta un Descenso Vertical.	
<b>VND</b>	<b>17.5</b>					<b>18.5</b>		<b>14.0</b>	
2. Ver MB 7 Iniciación de Rotación y elevación del cuerpo simultánea. Al completar la rotación, la adquisición de la PB 7 posición de Grúa y el establecimiento de la máxima altura ocurre simultáneamente.						3. El tronco y la pierna vertical mantienen la alineación y altura mientras las piernas se juntan a la PB 6 Posición Vertical Estabilidad y control evidentes antes del descenso.		4. Ver MB.10	

FIGURA 323 Subilarc 1 de 3			TOTAL VND →	Dificultad	3.1	
1. Se ejecuta un Mortal Submarino hasta la Posición Pierna de Ballet Submarina.						
 	 					
<b>VND</b>	<b>12.0</b>		<b>12.0</b>		<b>7.0</b>	
1. Igual que la Figura 321 pasos 1 y 2.						

**FIGURA 323 Subilarc 2 de 3**
**TOTAL VND →**
**Dificultad**
**3.1**

2. El cuerpo asciende a la vez que se ejecuta una Rotación de Catalina hasta la Posición de Grúa.



2. Ver MB 7 Iniciación de Rotación y elevación del cuerpo simultánea. Al completar la rotación, la adquisición de la PB 7 posición de Grúa y el establecimiento de la máxima altura ocurre simultáneamente.

FIGURA 323 Subilarc 3 de 3				TOTAL VND →	Dificultad	3.1	
3. La pierna horizontal se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie, pasando la pierna vertical que se mueve simétricamente en dirección opuesta hasta la <b>Posición de Espagat</b> .				4. Se ejecuta una Salida de Paseo de frente.			
18.5		19.0		24.0		11.0	
3. Altura constante durante la elevación y mientras pasa. La pierna que dibuja el arco se mueve continuamente y al mismo ritmo, sin pausa cuando se juntan las piernas antes de la bajada. Desde la posición vertical hasta la <b>posición Espagat</b> las piernas están equidistantes del agua y llegan a la superficie al mismo tiempo. El tiempo utilizado para la elevación de la pierna a la vertical es igual al de bajada a la <b>posición Espagat (PB.16a)</b> .				4. Ver MB 6a			

FIGURA 324 Bailarina					TOTAL VND →	Dificultad	2.0	
1. Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> , se ejecuta un <b>Mortal de Frente en Carpa</b> hasta la <b>Posición de Pierna de Ballet Doble Submarina</b> .					2. Se dobla una rodilla hasta asumir la <b>Posición de Flamenco Submarino</b> .	3. Manteniendo esta posición, el cuerpo se eleva hasta la <b>Posición de Flamenco en Superficie</b> .	4. Se desciende la pierna de ballet describiendo un arco de 90° sobre la superficie a la vez que la otra pierna se mueve hasta asumir la <b>Posición Rodilla doblada</b> .	5. Los dedos del pie se desplazan a lo largo del interior de la pierna extendida hasta asumir la <b>Posición de Estirada de Espalda</b> .
VND	12.0		12.0		5.0	9.5	15.0	10.5
1. Igual que la Figura 320 pasos 1 y 2, y PB 5  1.1 Ver <b>PB 2 Posición Estirada de Frente</b> y <b>PB 10 Posición Carpa de Frente</b> , movimiento suave y uniforme del tronco hacia abajo. El tronco se mantiene recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza se inmovilizan de forma simultánea.  1.2 A menos que se especifique lo contrario, se asume una <b>Posición Carpa de Frente</b> desde una <b>Posición Estirada de Frente</b>					2. Ver PB.4b.	3. Ver PB.4a Cara y tibia de la pierna doblada emergen simultáneamente. El cuerpo se eleva a lo largo de la línea vertical establecida por las piernas en la original Pierna de Ballet Doble Sumergida.	4. Ver PB.1 y PB.14b. El muslo de la pierna doblada alcanza la vertical y la altura máxima a la vez que el pie de la pierna extendida llega a la superficie.	5. Extensión completa y altura en Posición Estirada de Espalda (PB.1) se alcanzan a la vez que los pies se juntan.

FIGURA 325 Júpiter 1 de 2			TOTAL VND →		Dificultad		3.2	
1. Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> asumir una Carpa de Frente.			2. Una pierna se alza hasta la Posición de Grúa.		3. Manteniendo el ángulo de 90° entre las piernas y en un movimiento simultáneo, la pierna horizontal se eleva a vertical mientras la pierna vertical continúa su arco hasta la superficie para asumir una Posición de Caballero.			
<b>VND</b>			<b>12.0</b>		<b>13.5</b>		<b>23.0</b>	
1. Ver PB 2 y MB 3 1.1 Ver <b>PB 2 Posición Estirada de Frente</b> y <b>PB 10 Posición Carpa de Frente</b> , movimiento suave y uniforme del tronco hacia abajo. El tronco se mantiene recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza se inmovilizan de forma simultánea. 1.2 A menos que se especifique lo contrario, se asume una <b>Posición Carpa de Frente</b> desde una <b>Posición Estirada de Frente</b>			2. Ver PB 7. Se mantiene la altura y el alineamiento del tronco. Estabilidad y control evidentes.		3. Ver PB 17. Se mantiene la altura y el alineamiento vertical del tronco. Estabilidad y control evidentes. Altura constante con las caderas como punto de pivote durante los pasos 1 a 3.			



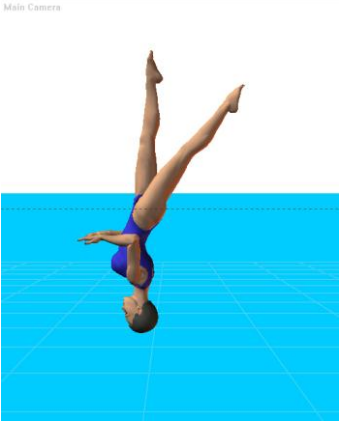
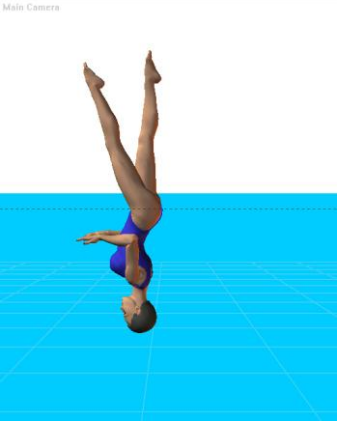
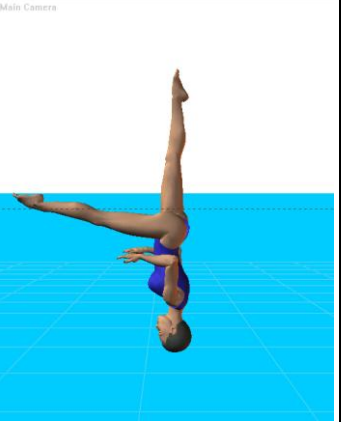
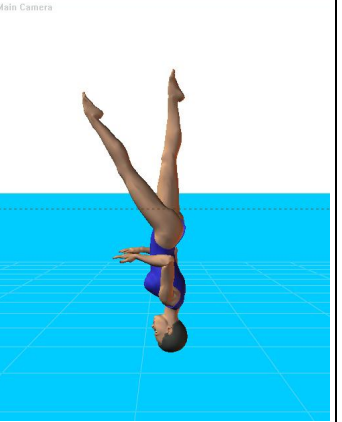
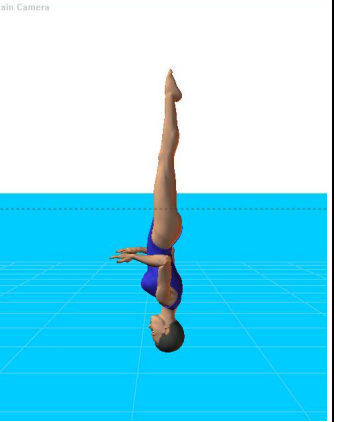
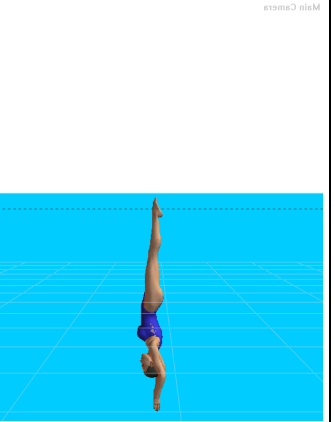
FIGURA 325 Júpiter 2 de 2			TOTAL VND →	Dificultad	3.2
4. Manteniendo la alineación vertical del cuerpo, la pierna horizontal se mueve en un arco de 180° siguiendo la superficie del agua a Posición de Cola de Pez.			5. La pierna horizontal se alza a <b>Posición Vertical</b> .		6. Se ejecuta un Descenso Vertical
					
<b>VND</b>	<b>17.0</b>		<b>18.5</b>		<b>14.0</b>
4. Ver PB 8 La pierna vertical se mantiene estable con el nivel del agua constante. El pie de la pierna horizontal está en la superficie y no por encima del agua.			5. Altura constante. Se mantiene el alineamiento con el tronco y la pierna vertical durante la elevación. Estabilidad y control evidente en PB 6 Posición Vertical antes del descenso.		6.Ver MB 10


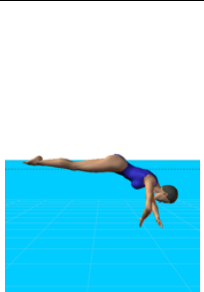
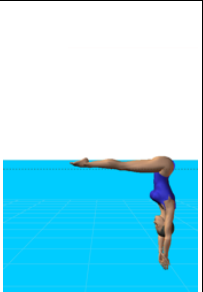
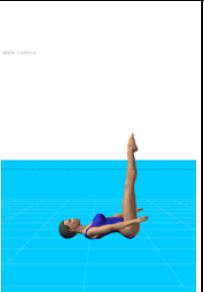
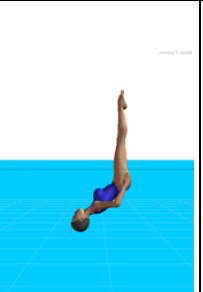
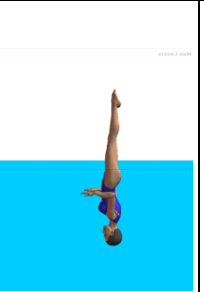
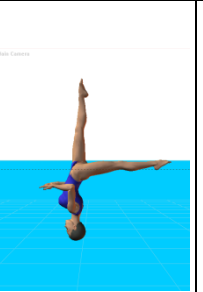
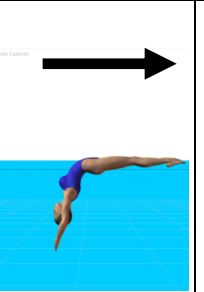
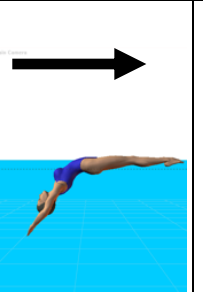
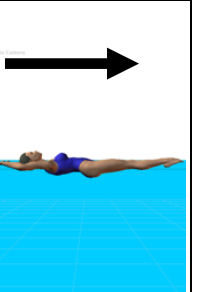
FIGURA 326 Laguna				TOTAL VND → 98.0			Dificultad		2.7
Se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa hasta la Posición Pierna de Ballet Doble Submarina.				Manteniendo la línea vertical de las piernas, las caderas se elevan mientras el tronco se desenrolla hasta asumir la Posición Vertical.			Una pierna desciende hasta Consegir la Posición de Caballero		La pierna vertical desciende hasta asumir la Posición Arqueada en Superficie, con un movimiento continuo se ejecuta el movimiento de Arqueada en Superficie a Estirada de Espalda.
									
VND	12.0		12.0	21.0		21.5	20.5		11.0
	1.35		1.35	2.36		2.42	2.3		1.24
<p>1.1 Ver <b>PB 2 Posición Estirada de Frente</b> y <b>PB 10 Posición Carpa de Frente</b>, movimiento suave y uniforme del tronco hacia abajo. El tronco se mantiene recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza se inmovilizan de forma simultánea.</p> <p>1.2 A menos que se especifique lo contrario, se asume una <b>Posición Carpa de Frente</b> desde una <b>Posición Estirada de Frente</b></p> <p>El ángulo de 90° se mantiene durante la rotación. Extensión del cuerpo y movimiento uniforme mantenido.</p>				<p>2. El cuerpo se desenrolla bajo las piernas para asumir PB 6 Posición Vertical a lo largo de la misma línea perpendicular establecido por las piernas en la PB 5b Posición Pierna de Ballet Doble Submarina.</p>			<p>3. Ver PB 17 Posición de Caballero. Alineación horizontal de las caderas y hombros "cuadrado" y mantenido durante el descenso. Altura y alineación vertical de las piernas mantenidas. Estabilidad y control evidente.</p>		<p>Arco agudo en la parte inferior de la espalda. El cuerpo se endereza, sube y se mueve sobre la superficie simultáneamente. La PB.1 Posición Estirada de Espalda se consigue cuando la cara llega a la superficie. Se mantiene la extensión del cuerpo durante toda la figura. La PB.13 Posición Arqueada en superficie se define pero no se marca, Se unen los pies, se inicia la acción de emerger.</p>

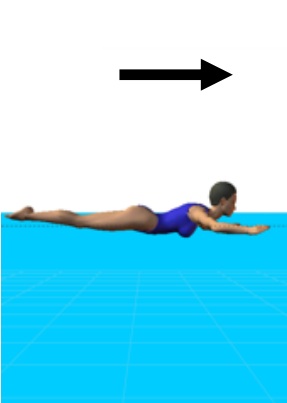
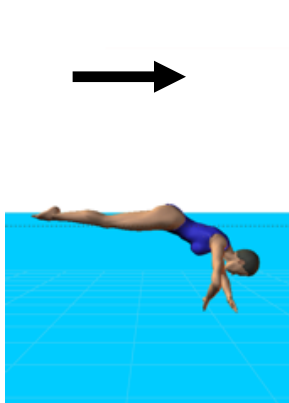

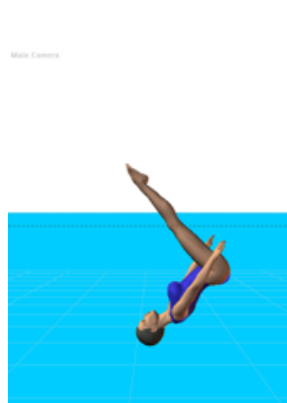
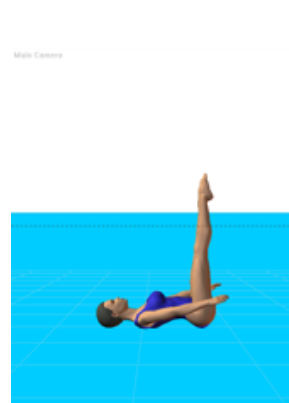
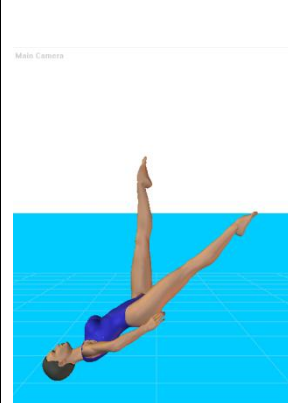
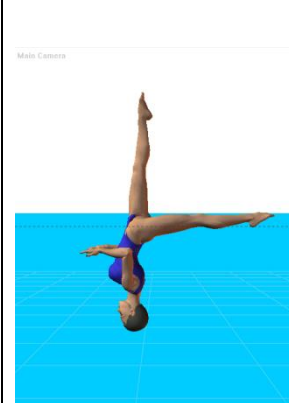
FIGURA 330 Aurora 1 de 2			TOTAL VND →		Dificultad		2.5	
1. Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> , se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa parcial hasta la <b>Posición Pierna de Ballet Doble Submarina</b> .					2. Una pierna asciende verticalmente a la vez que la otra se mueve a lo largo de la superficie hasta la <b>Posición de Caballero</b> .			
								
VND		12.0		12.0		19.5		
1. Igual que la Figura 320 pasos 1 y 2, y PB 5b					2. El tronco se desdobra debajo de la pierna vertical. El movimiento de las piernas y tronco hasta la <b>posición de Caballero (PB.17)</b> es simultáneo con la elevación. Máxima altura y alineamiento del cuerpo adquiridos simultáneamente.			

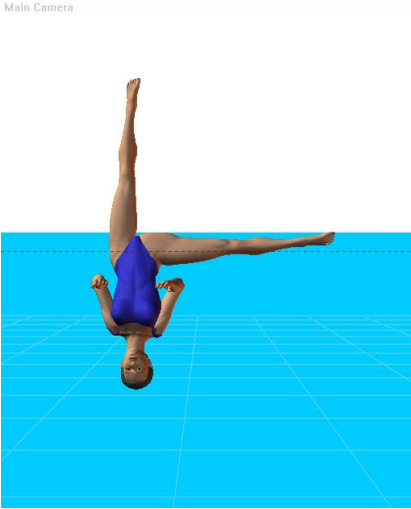
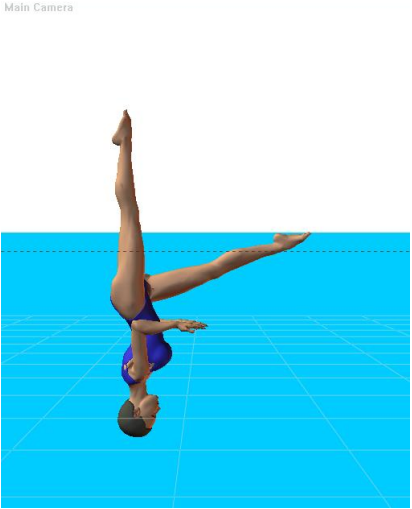
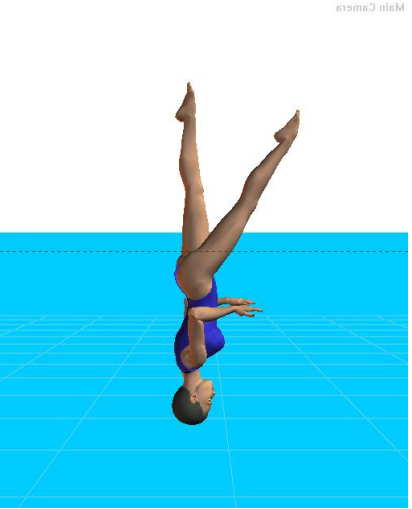
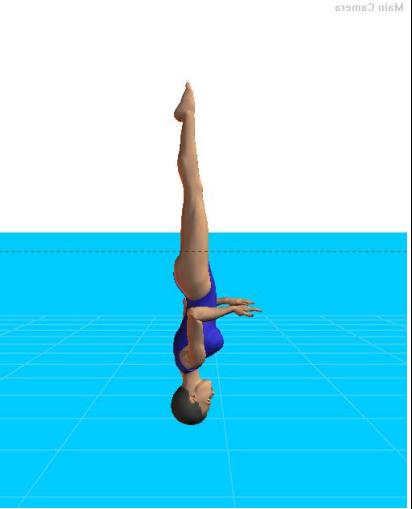
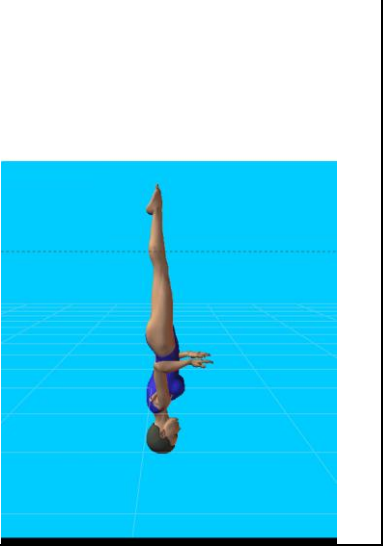
FIGURA 330 Aurora 2 de 2		TOTAL VND →		Dificultad	2.5
3. El cuerpo efectúa una rotación de 180° para asumir la <b>Posición de Cola de Pez</b> .		4. La pierna horizontal se eleva hasta la <b>Posición Vertical</b> .		5. Se ejecuta un Descenso Vertical.	
 <p>Main Camera</p>	 <p>Main Camera</p>	 <p>Main Camera</p>	 <p>Main Camera</p>	 <p>Main Camera</p>	
VND	13.0	18.5		14.0	
3. Ver PB.8. Altura constante. Las piernas horizontal y vertical mantienen la alineación durante la rotación.		4. Altura mantenida. El tronco y la pierna vertical permanecen alineados durante la elevación. Evidente Estabilidad y control en la <b>posición Vertical (PB .6)</b> antes del descenso.		5.Ver MB 10	
<p>NOTA: Con la excepción de <b>b, Giro completo, h, Tirabuzón ascendente 180°, i. Tirabuzón ascendente 360° y j. Tirabuzón combinado</b>, esta figura puede ejecutarse con cada uno de los giros y/o tirabuzones ilustrados en la fig. 112 Ibis. Ver Apéndice I, BM 12 Giros y BM 13 Tirabuzones.</p>					

FIGURA 331 Aurora Abierta 180° 1 de 2				TOTAL VND →		Dificultad	3.3
<p>1. Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b>, se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa parcial hasta la <b>Posición Pierna de Ballet Doble Submarina</b>.</p>						<p>Una pierna asciende verticalmente a la vez que la otra se mueve a lo largo de la superficie hasta la <b>Posición de Caballero</b>.</p>	
VND	12.0		12.0		19.5		
<p>1. Igual que la Figura 320 pasos 1 y 2, y PB 5b</p>						<p>El tronco se desdobra debajo de la pierna vertical. El movimiento de las piernas y tronco hasta la <b>posición de Caballero (PB.17)</b> es simultáneo con la elevación. Máxima altura y alineamiento del cuerpo adquiridos simultáneamente.</p>	

FIGURA 331 Aurora Abierta 180° 2 de 2				TOTAL VND →		Dificultad		3.3
El cuerpo efectúa una rotación de 180° para asumir la <b>Posición de Cola de Pez</b> .		2. Manteniendo el alineamiento vertical del cuerpo, el pie de la pierna horizontal se mueve con velocidad acelerada describiendo un arco horizontal a la superficie de 180° hasta la <b>Posición de Caballero</b>		3. y con un movimiento continuo y velocidad acelerada, el cuerpo mantiene esta posición a la vez que se ejecuta una rotación adicional de 180° en la misma dirección		4. La pierna vertical desciende hasta la <b>Posición Arqueada en Superficie</b> .		5. Se ejecuta un Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda
<b>VND</b>	<b>13.0</b>	<b>17.0</b>		<b>26.0</b>		<b>20.5</b>		<b>11.0</b>
Ver PB.8. Altura constante. Las piernas horizontal y vertical mantienen la alineación durante la rotación.		2. La pierna vertical permanece estacionaria con la línea del agua constante. El pie de la pierna horizontal está en la superficie, no encima. Aceleración controlada y total extensión de la pierna horizontal durante el arco de 180° a <b>posición de Caballero</b> (PB.17).		3. Total extensión de la pierna de atrás. El ángulo entre las piernas permanece igual durante la rotación con la <b>posición de Caballero</b> mantenida en todo momento. El cuerpo entero se mueve como una unidad. Fluidez, aceleración continua desde la <b>posición de Cola de pez</b> hasta completar la acción.		4. Ver BP.13		5. Ver MB.5. La <b>posición Arqueada en Superficie</b> deberá verse pero no mantenerse. Pies juntos y entonces se inicia el desplazamiento por los pies para emerger.

FIGURA 332 Aurora Abierta 360° 1 de 2					TOTAL VND →		Dificultad	3.4	
1. Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> , se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa parcial hasta la <b>Posición Pierna de Ballet Doble Submarina</b> .					Una pierna asciende verticalmente a la vez que la otra se mueve a lo largo de la superficie hasta la <b>Posición de Caballero</b> .		El cuerpo efectúa una rotación de 180° para asumir la <b>Posición de Cola de Pez</b> .		
VND	12.0		12.0		19.5		13.0		
1. Igual que la Figura 320 pasos 1 y 2, y PB 5b					El tronco se desdobra debajo de la pierna vertical. El movimiento de las piernas y tronco hasta la <b>posición de Caballero (PB.19)</b> es simultáneo con la elevación. Máxima altura y alineamiento del cuerpo adquiridos simultáneamente.		Ver PB.8. Altura constante. Las piernas horizontal y vertical mantienen la alineación durante la rotación.		

FIGURA 332 Aurora Abierta 360° 2 de 2						TOTAL VND →	Dificultad	3.4
2. Manteniendo el alineamiento vertical del cuerpo, el pie de la pierna horizontal se mueve con velocidad acelerada describiendo un arco horizontal a la superficie de 180° hasta la <b>Posición de Caballero</b>		3. y con un movimiento continuo y velocidad acelerada, el cuerpo mantiene esta posición a la vez que se ejecuta una rotación adicional de 360° en la misma dirección				4. La pierna vertical desciende hasta la <b>Posición Arqueada en Superficie</b> .		5. Se ejecuta un Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda
17.0		29.0				20.5		11.0
2. La pierna vertical permanece estacionaria con la línea del agua constante. El pie de la pierna horizontal está en la superficie, no encima. Aceleración controlada y total extensión de la pierna horizontal durante el arco de 180° a <b>posición de Caballero</b> (PB.17).		3. Total extensión de la pierna de atrás. El ángulo entre las piernas permanece igual durante la rotación con la <b>posición de Caballero</b> mantenida en todo momento. El cuerpo entero se mueve como una unidad. Fluidez, aceleración continua desde la <b>posición de Cola de pez</b> hasta completar la acción.				4. Ver BP.13		5. Ver MB.5. La <b>posición Arqueada en Superficie</b> deberá verse pero no mantenerse. Pies juntos y entonces se inicia el desplazamiento por los pies para emerger.



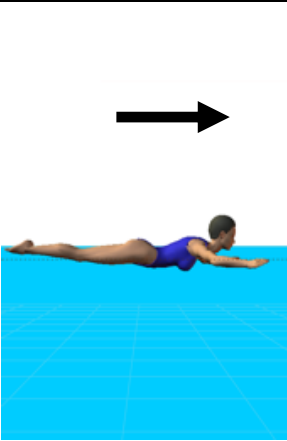
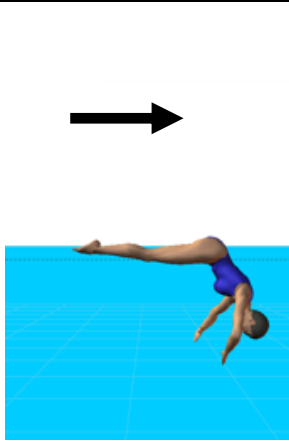
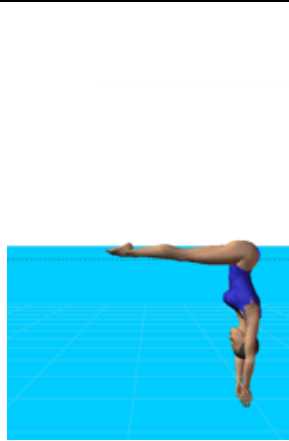


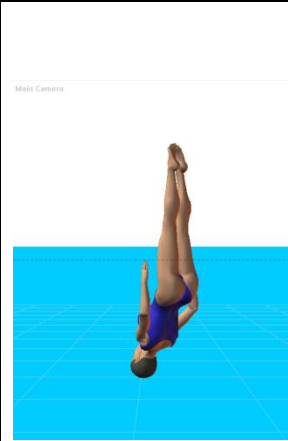
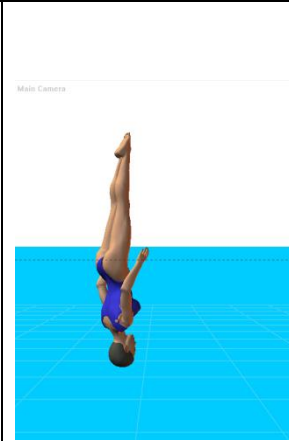
FIGURA 335 Gaviota 1 de 2			TOTAL VND →		Dificultad	2.7
1. Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> , se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa hasta la Posición <b>Pierna de Ballet Doble Submarina</b> .					2. Se ejecuta una Rotación de Catalina ascendiendo en pierna de ballet doble.	
						
<b>VND</b>	<b>12.0</b>		<b>12.0</b>		<b>23.0</b>	
1. Igual que la Figura 320 pasos 1 y 2, y PB.5b.					2a. Ver MB.7. El movimiento del tronco desde la horizontal a vertical es simultáneo con la rotación de caderas y elevación del cuerpo. Rotación casi completada antes que las piernas empiecen a abrirse. Altura máxima adquirida cuando la rotación de catalina	

FIGURA 335 Gaviota 2 de 2			TOTAL VND →	Dificultad	2.7
Justo antes de finalizar la rotación, se abren las piernas simétricamente hasta la <b>Posición de Espagat</b> .			3. Se ejecuta una Salida de <b>Paseo de Frente</b> .		
VND	19.0	24.0	11.0		
2b. Mientras se sigue bajando hasta la PB 7 <b>posición de Espagat</b> (PB.16a), ambas piernas permanecen equidistantes del agua, y llegan a la superficie simultáneamente. El nivel de las caderas permanece constante			3. Ver MB 6a		



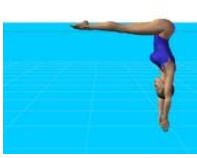




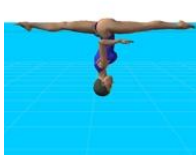


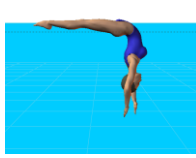
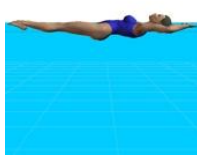
FIGURA 336 Gaviata Abierta 180°			TOTAL VND → 103.0				Dificultad		2.8		
Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa hasta la <b>Posición Pierna de Ballet Doble Submarina</b> .			Se ejecuta una <i>Rotación de Catalina</i> ascendiendo en pierna de ballet doble hasta la <b>Posición Vertical</b> .		Continuando en la misma dirección, las piernas se abren simétricamente mientras se realiza una rotación de 180° hasta la <b>Posición de Espagat</b> .		Se ejecuta una <i>Salida de Paseo de Frente</i> .				
											
VND	12.0	12.0	23.0		21.0		24.0		11.0		
VP	1.17	1.17	2.23		2.04		2.33		1.07		
<p>1. El tronco se mueve hacia abajo en un movimiento uniforme e igual. El torso permanece recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza deberán cerrarse en la posición de forma simultánea. Ver-<b>Posición Carpa de Frente</b> ( PB 10) Ver <b>posición carpa de frente y pierna de ballet sumergida</b>. El ángulo de 90" se mantiene durante la rotación. Extensión del cuerpo y movimiento uniforme mantenido.</p>			<p>Ver MB.6. El movimiento del tronco desde la horizontal a vertical es simultáneo con la rotación de caderas y elevación del cuerpo. Rotación casi completada antes que las piernas empiecen a abrirse. Altura máxima adquirida cuando la rotación de catalina se finaliza con las piernas un poco separadas.</p>		<p>Luego, con un movimiento continuo el cuerpo gira 180° sobre su eje longitudinal a la vez que las piernas bajan simultáneamente hasta la <b>posición de Espagat</b> (PB.16) El nivel de las caderas permanece constante y las piernas están equidistantes de la superficie en todo momento.</p>		<p>La altura de las caderas permanece constante y tan cerca la superficie como sea posible. La pierna en arco se mueve continuamente y al mismo ritmo. Las piernas mantienen su total extensión. El torso deberá quedar en la misma posición hasta que se juntan los pies. Sin parada en la Arqueada en Superficie. Sin embargo deberá verse exacta antes de que el cuerpo comience a subir y extenderse. Cuando los pies se juntan se inicia un desplazamiento sobre la superficie por los pies. . Ver Posición Arqueada en Superficie (PB.13) y Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda MB.4</p>				

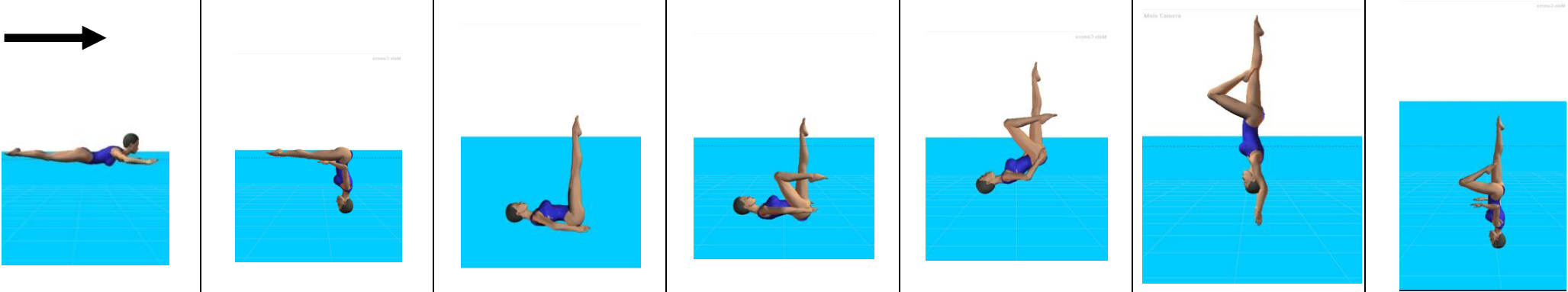
FIGURA 342 Garza			TOTAL VND → 69.0			Dificultad	2.1
Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> , se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa hasta la <b>Posición Pierna de Ballet Doble Submarina</b> . A la vez que el tronco avanza hacia abajo para asumir la <b>Posición Carpa de Frente</b> , las nalgas, piernas y pies se desplazan sobre la superficie del agua hasta que las caderas ocupan la posición que tenía la cabeza al empezar el movimiento. Desde la <b>Posición Carpa de Frente</b> , manteniendo esa posición, el cuerpo realiza un mortal hacia adelante girando sobre un eje lateral hasta que las caderas ocupan la posición de la cabeza tras un cuarto de vuelta para asumir la <b>Pierna de Ballet Doble Submarina</b>			Una pierna desciende hasta la <b>Posición Rodilla Doblada</b> , con la tibia paralela a la superficie y la mitad de la pantorrilla apoyada en la pierna vertical, a la vez que el tronco se mueve hacia la pierna.		Se ejecuta un <b>Empuje</b> hasta la <b>Posición Vertical Rodilla Doblada</b> , con el pie de la pierna doblada desplazándose simultáneamente al lado de la pierna vertical durante el ascenso.		Se ejecuta un <i>Descenso Vertical</i> en <b>Posición Vertical Rodilla Doblada</b> al mismo ritmo que el <i>Empuje</i> .
			<p style="text-align: center;"><b>VND</b></p> <p style="text-align: center;"><b>12.0</b>      <b>12.0</b>      <b>5.0</b>      <b>30.0</b>      <b>10.0</b></p>			<p style="text-align: center;"><b>1.74</b>      <b>1.74</b>      <b>0.72</b>      <b>4.35</b>      <b>1.45</b></p>	
1.1 Ver <b>PB 2 Posición Estirada de Frente</b> y <b>PB 10 Posición Carpa de Frente</b> , movimiento suave y uniforme del tronco hacia abajo. El tronco se mantiene recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza se inmovilizan de forma simultánea. 1. Ver <b>PB 10 Posición Carpa de Frente</b> y <b>PB 5b Pierna de Ballet Doble Sumergida</b> , El ángulo de 90° se mantiene durante la rotación. 2. Extensión del cuerpo y movimiento uniforme mantenido.			2. Aunque no en letra 'negrita' esta posición tiene que ser claramente definida al finalizar la transición. El nivel del agua en la pierna vertical permanece constante.		3. Ver MB.9 Empuje. Definido incremento de velocidad la <b>posición PB.14 Vertical Rodilla doblada</b> y máxima altura conseguidas simultáneamente, y claramente definidas antes del descenso		4. Ver MB.10. Definido retomo a la velocidad original más lenta.

FIGURA 342 Garza Giros y Tirabuzones			
Descripción norma		VND	Mejores acciones deseadas
		12.0	
1. Se ejecuta una Garza hasta la <b>Posición Vertical Rodilla doblada</b> .		12.0	1. Igual que la Figura 342 puntos 1 y 2.
		5.0	
		30.0	
2. <b>342c Garza Rotación CD 2.7</b> Se ejecuta una Rotación en una <b>Posición Vertical Rodilla doblada</b> para terminar la figura. El descenso vertical se realiza con el mismo tempo que el empuje		19.5	2 Ver MB.12. Máxima altura mantenida y velocidad rápida, con clara definición de la posición y final de la Rotación antes del descenso. Descenso Vertical a la velocidad de la figura antes del Empuje.
		10.0	
3. <b>342d, e, f y j</b> - Se ejecuta el Tirabuzón asignado en una <b>Posición Vertical Rodilla doblada</b> para terminar la figura. El descenso vertical se realiza con el mismo tempo que el empuje			3. Ver MB.13. Los tirabuzones se realizan a la misma velocidad que la figura antes del Empuje.
<b>342d – Garza Tirabuzón 180°</b>	CD 2.2	13.0	
<b>342e – Garza Tirabuzón 360°</b>	CD 2.3	15.0	
<b>342f – Garza Tirabuzón continuo</b>	CD 2.8	24.0	
<b>342j – Garza Tirabuzón combinado</b>	CD 2.9	31.5	
<b>4.342h y 342i Garza Tirabuzón ascendente</b>		10.0	4a. Ver MB.10. Velocidad igual que la Garza antes del Empuje.
a. Se ejecuta un Descenso Vertical en una <b>Posición Vertical Rodilla doblada</b> al nivel de los tobillos, con el mismo tempo que el empuje			
b. Se ejecuta el Tirabuzón ascendente asignado en una <b>Posición Vertical Rodilla doblada</b> , con el mismo tempo que el empuje			4b. Ver MB.13. Velocidad del Tirabuzón y del descenso igual que la Garza antes del Empuje.
<b>342h - Garza Tirabuzón Ascendente 180°</b>		15.0	
<b>342i - Garza Tirabuzón Ascendente 360°</b>		16.5	
Se ejecuta un Descenso Vertical para terminar la figura.		10.0	4c. Ver MB.10. Velocidad igual que la Garza antes del Empuje.

FIGURA 344 Neptuno				TOTAL VND → 49.5	Dificultad	1.8
Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> , se adopta la <b>Posición Carpa de Frente</b> .		Se eleva una pierna hasta la <b>Posición Grúa</b> .	La pierna horizontal se dobla hasta llegar a la <b>Posición Vertical Rodilla Doblada</b> .	Se ejecuta un <i>Descenso Vertical</i> , a la vez que la rodilla doblada se extiende para juntarse a la pierna vertical a la vez que se sumergen los tobillos.		
<b>VND</b>	<b>12.0</b>	<b>13.5</b>	<b>14.5</b>	<b>9.5</b>		
<b>VP</b>	<b>0.24</b>	<b>0.27</b>	<b>0.29</b>	<b>0.19</b>		
1. Ver <b>PB 2 Posición Estirada de Frente</b> y <b>PB 10 Posición Carpa de Frente</b> , movimiento suave y uniforme del tronco hacia abajo. El tronco se mantiene recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza se inmovilizan de forma simultánea.		2. Requerimientos de Posición Vertical realineación del cuerpo. La pierna extendida hacia adelante debe estar paralela a la superficie del agua. Altura y alineación vertical del tronco mantenidas. Estabilidad y control evidentes.	3. Se juzga a partir de la comprobación de los puntos visuales de alineación vertical: oreja, articulación de hombro, articulación de cadera, tobillo. Altura, estabilidad y alineamiento vertical del cuerpo mantenidos.	4. A menos que se establezca lo contrario, el ritmo de descenso debe ser igual y a la misma velocidad que el resto de la figura. Descenso y extensión de la rodilla doblada simultáneos. Sin pausa cuando se juntan los pies		

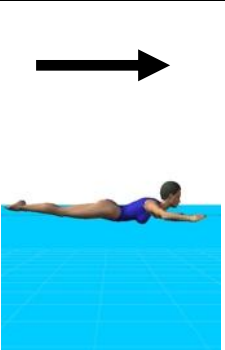
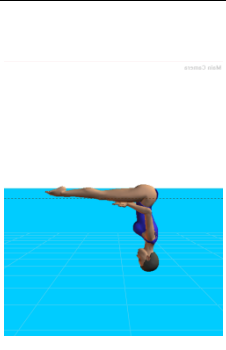





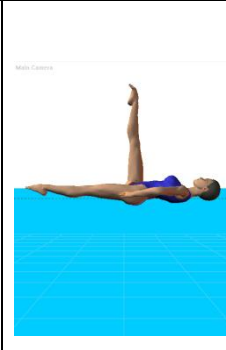
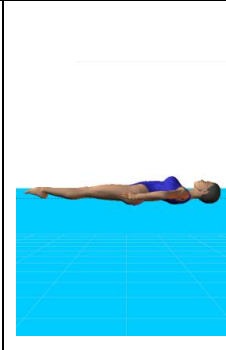
FIGURA 345 Contracatalina			TOTAL VND → 71.0	Dificultad	2.1			
Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> , la cabeza empieza a moverse hasta la <b>Posición Carpa de Frente</b> .		Se eleva una pierna hasta la <b>Posición Grúa</b> .	Las caderas efectúan una rotación a la vez que el tronco asciende sin movimiento lateral hasta llegar a la <b>Posición Pierna de Ballet en Superficie</b> .		Se <i>desciende la Pierna de Ballet</i> .			
								
<b>VND</b>	<b>12.0</b>	<b>13.5</b>	<b>24.0</b>		<b>11.0</b>	<b>10.5</b>		
	<b>1.69</b>	<b>1.90</b>	<b>3.38</b>		<b>1.55</b>	<b>1.48</b>		
1. Ver <b>PB 2 Posición Estirada de Frente</b> y <b>PB 10 Posición Carpa de Frente</b> , movimiento suave y uniforme del tronco hacia abajo. El tronco se mantiene recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza se inmovilizan de forma simultánea.		2. Ver PB.7. Altura y alineación vertical del tronco mantenidas. Estabilidad y control evidentes.	3. Ver MB.8 Y BP.3a. El nivel del agua en la pierna vertical permanece constante.		4. Ver PB 3 A <b>Pierna de Ballet en Superficie</b> . El nivel del agua permanece constante. El tiempo de descenso es igual al de deslizamiento hasta la posición rodilla doblada.	Total extensión y altura en la <b>Posición Estirada de Espalda</b> . (PB 1) deben ser alcanzadas cuando se juntan los pies		

FIGURA 346 Cola de Pez lateral Espagat			TOTAL VND →				Dificultad		2.0
1. Desde la posición Estirada de Frente, se asume la <b>Posición Carpa de Frente</b> .			2. Una pierna se eleva a la vertical a la vez que el cuerpo efectúa una rotación de 90° sobre el eje longitudinal hasta asumir la <b>Posición de Cola de Pez Lateral</b> , y con un movimiento continuo se ejecuta otra rotación de 90° en la misma dirección a la vez que la pierna vertical descende hasta asumir la <b>Posición de Espagat</b> .				3. Se elevan las piernas a la <b>Posición Vertical</b> .		4. Se ejecuta un Descenso Vertical.
<b>VND</b>			<b>23.0</b>				<b>16.0</b>		<b>14.0</b>
1. Ver PB.2 y MB.3			2. Altura constante y movimiento continuo mientras el cuerpo rota simultáneamente con la pierna describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta la PB 16 posición de Espagat. Clara definición de PB 19 Cola de pez lateral cuando pasa por la mitad del arco pero sin pausa. Alineamiento del tronco mantenido durante la rotación.				3. Máxima altura y estabilidad mantenida. Ambas piernas siempre equidistantes a la superficie alcanzando la posición Vertical (PB.6) cuando los pies se juntan.		4. Ver MB 10



FIGURA 347 Beluga			TOTAL VND →				Dificultad		2.3		
1. Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> asumir una Carpa de Frente.			2. Se eleva una pierna hasta la <b>Posición de Cola de Pez</b> .		3. Manteniendo el alineamiento vertical del cuerpo, el pie de la pierna horizontal se desplaza con movimiento acelerado describiendo un arco de 180° siguiendo la superficie hasta la <b>Posición de Caballero</b> .		4. La pierna vertical descende hasta la <b>Posición Arqueada en Superficie</b>			5. Se ejecuta un Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda.	
<b>VND</b>			<b>12.0</b>		<b>13.5</b>		<b>17.0</b>			<b>20.5</b>	
1. Ver PB.2 y MB.3			2. Ver PB 8. Se mantiene la altura y el alineamiento del tronco. Estabilidad y control evidentes.		3. La pierna vertical permanece estacionaria con el nivel del agua constante. El pié de la pierna horizontal tiene que estar en la superficie y no encima del agua. Aceleración controlada y la pierna horizontal completamente extendida durante la acción de arqueada 180° hasta <b>BP 17 Posición de Caballero</b> .		4. El descenso de la pierna en movimiento continuo y ritmo constante. Se mantiene la extensión de ambas piernas.			5. Ver PB 13 y MB 5. La <b>Posición Arqueada en Superficie</b> deberá verse pero no mantenerse. Pies juntos, y entonces se inicia el desplazamiento para emerger.	


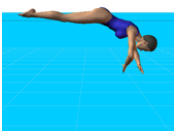

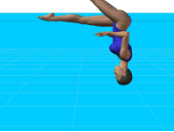
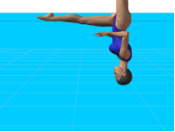
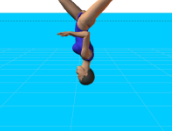
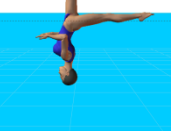
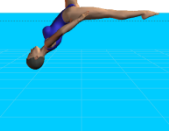
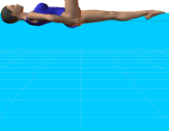
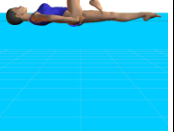
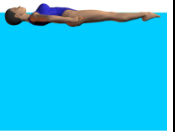
FIGURA 348 Dalecarlia			TOTAL VND →				Dificultad		2.4	
1. Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> , se Asume la Posición Carpa de Frente.			2. Se eleva una pierna hasta la <b>Posición de Grúa</b> .		3. Manteniendo el ángulo de 90° entre las piernas, la pierna horizontal sube a la vertical a la vez que la pierna vertical, simultáneamente, continúa su arco hacia la superficie hasta asumir la <b>Posición de Caballero</b> .		4. Sin mover las piernas, el tronco permanece recto a la vez que asciende hasta la Posición de <b>Pierna de ballet en Superficie</b> .		5. Se Desciende la Pierna de Ballet.	
										
<b>VND</b>	<b>12.0</b>		<b>13.5</b>		<b>23.0</b>		<b>14.0</b>		<b>11.0</b>	<b>10.5</b>
1. Ver Figura 325, pasos 1, 2 y 3			2. Ver PB.7. Altura y alineación vertical del tronco mantenidas. Estabilidad y control evidentes.		3. El Tronco mantiene el alineamiento vertical y la altura mientras ambas piernas se mueven como una unidad a la posición de Caballero (BP.17) con la pierna vertical llegando a la superficie mientras la pierna horizontal alcanza la vertical.		4. Ver BP.3a. El nivel de las caderas permanece constante		5. Ver MB.2	

FIGURA 350 Minerva			TOTAL VND →				Dificultad		2.2			
1. Desde la Posición Estirada de Frente, se asume la posición Carpa de Frente.			2. Una pierna se eleva a la vertical a la vez que el cuerpo efectúa una rotación de 90° sobre su eje longitudinal hasta asumir la <b>Posición de Cola de Pez Lateral</b> , y con movimiento continuo se ejecuta otra rotación de 90° en la misma dirección, a la vez que la pierna vertical descende hasta asumirla <b>Posición de Espagat</b> .				3. Durante una rotación adicional de 180° en la misma dirección, la pierna frontal se eleva a la vertical a la vez que la pierna dorsal se hasta un ángulo de 90° o menor con el muslo y la espinilla permaneciendo en la superficie a la vez que se mueve alrededor hasta la <b>Posición Vertical Rodilla doblada</b> .		4. Se ejecuta un Descenso Vertical en <b>Posición vertical Rodilla doblada</b> .			
<b>VND</b>			<b>12.0</b>				<b>23.0</b>		<b>26.0</b>		<b>10.0</b>	
1. Ver PB.2 y MB.3			2. Ver Figura 346 paso 2. 2. Altura constante y movimiento continuo mientras el cuerpo rota simultáneamente con la pierna describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta la PB 16 posición de Espagat. Clara definición de PB 19 Cola de pez lateral cuando pasa por la mitad del arco pero sin pausa. Alineamiento del tronco mantenido durante la rotación.				3. Altura mantenida y movimiento simultáneo de las piernas hasta alcanzar la <b>Vertical Rodilla doblada</b> a la vez que finaliza la rotación. Durante gran parte del tiempo que se está doblando la pierna dorsal, la parte interior de la espinilla y el muslo miran hacia arriba.		4. Ver MB.10			

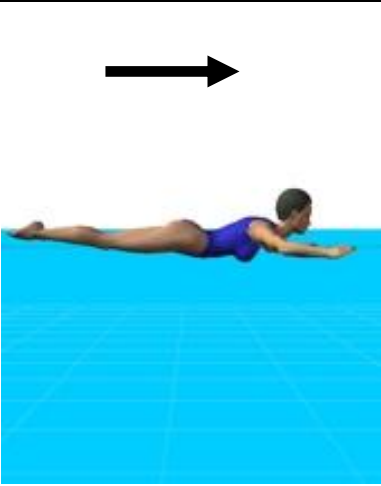
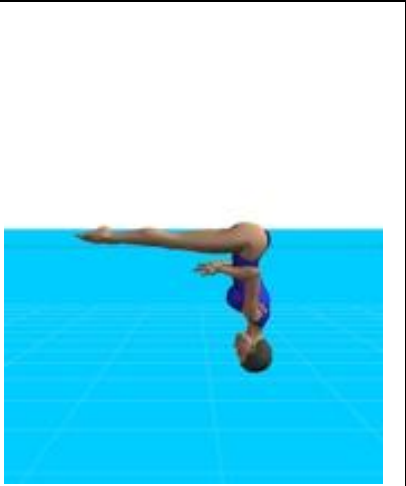
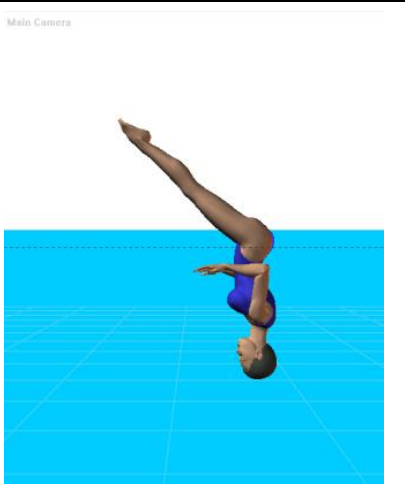
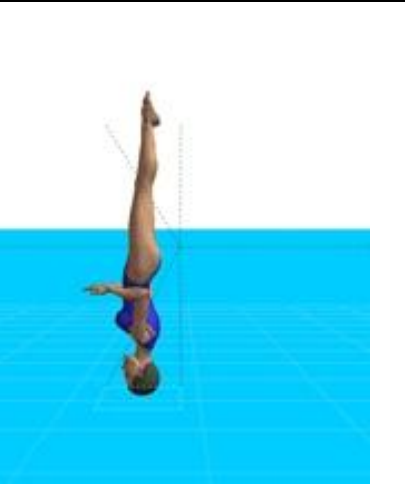
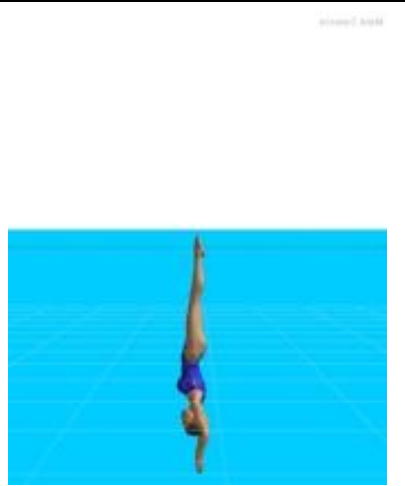
FIGURA 355 Marsopa		TOTAL VND → 55.0			Dificultad	1.9
Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> , se adopta la <b>Posición Carpa de Frente</b> . Las piernas se elevan hasta la <b>Posición Vertical</b> .					Se ejecuta un <i>Descenso Vertical</i> .	
						
VND	12.0	12.0	5.0	30.0		
VP	1.74	1.74	0.72	4.35		
1. Ver <b>PB 2 Posición Estirada de Frente</b> y <b>PB 10 Posición Carpa de Frente</b> , movimiento suave y uniforme del tronco hacia abajo. El tronco se mantiene recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza se inmovilizan de forma simultánea.		2. El cuerpo permanece en la línea vertical mientras se elevan las piernas. La máxima altura y PB.6 posición Vertical deben adquirirse simultáneamente. Vertical mantenida sólo lo suficiente para demostrar estabilidad y control.			Ver <b>PB.6 Posición Vertical</b> a menos que se establezca lo contrario, el ritmo de descenso debe ser igual y a la misma velocidad que el resto de la figura.	

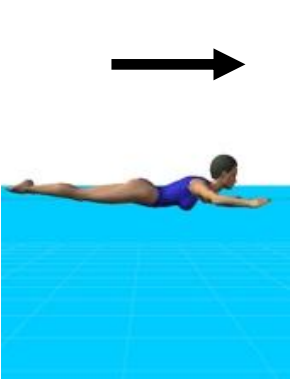

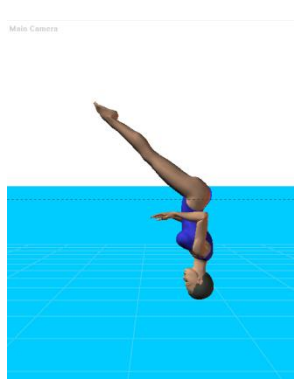

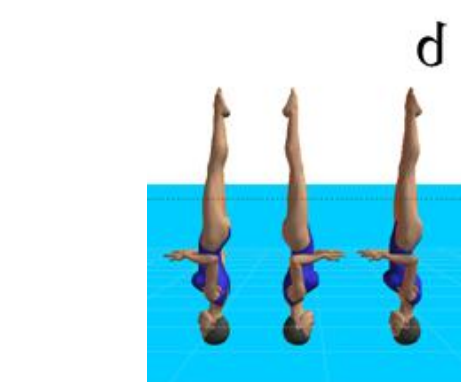

FIGURA 355b Marsopa Giro Completo		TOTAL VND → 84.0		Dificultad	2.5
Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> , se adopta la <b>Posición Carpa de Frente</b> .		Las piernas se elevan hasta la <b>Posición Vertical</b> .		Se ejecuta un <i>Giro Completo</i>	Se finaliza con un <i>Descenso Vertical</i> .
					
VND	12.0	29.0		29.0	14.0
VP	1.43	3.45		3.45	1.67
Dando la impresión de que el cuerpo está estirado al máximo horizontalmente. Se debe juzgar comprobando los puntos visuales de la alineación horizontal, que son orejas, articulación de la cadera y tobillo. Una vez establecido dentro o fuera, la posición de la cabeza debe ser mantenida. Cuando la cara está fuera del agua, las orejas no estarán en el eje horizontal y la espalda puede estar ligeramente por debajo.	El tronco se mueve hacia abajo en un movimiento uniforme e igual. El torso permanece recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza deberán cerrarse en la posición de forma simultánea. Ver- <b>Posición Carpa de Frente</b> ( PB 10)	. El cuerpo permanece en la línea vertical mientras se elevan las piernas. La máxima altura y <b>posición Vertical</b> (PB.6) deben adquirirse simultáneamente. Vertical mantenida sólo lo suficiente para demostrar estabilidad y control. . El cuerpo permanece en la línea vertical mientras se elevan las piernas. La máxima altura y <b>posición Vertical</b> (PB.6) deben adquirirse simultáneamente. Vertical mantenida sólo lo suficiente para demostrar estabilidad y control.		I. Ver <b>PB.6 Posición Vertical</b> . La línea del agua no cambia durante la rotación. La estabilidad y la alineación de la <b>Posición Vertical</b> es evidente antes, durante y al finalizar el Giro. El valor de la altura se juzga por la relación de altura de la articulación de la cadera respecto a la superficie del agua, valorándose la máxima altura. El eje longitudinal corre a lo largo del centro del cuerpo y es perpendicular a la superficie del agua. La rotación debe ser exacta de 360°.	1. Ver <b>Posición Vertical (PB.6)</b> a menos que se establezca lo contrario, el ritmo de descenso debe ser igual y a la misma velocidad que el resto de la figura

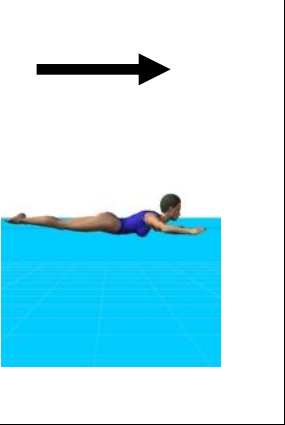
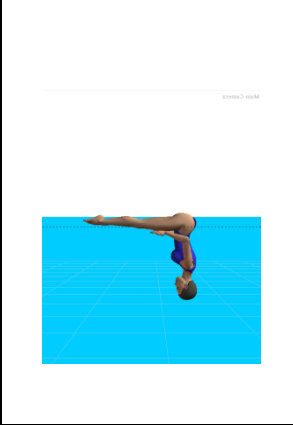
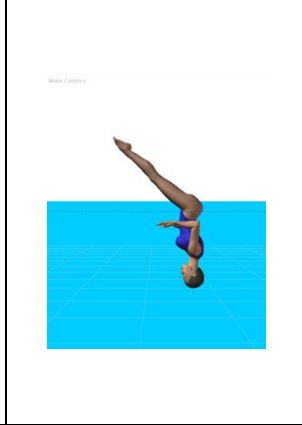
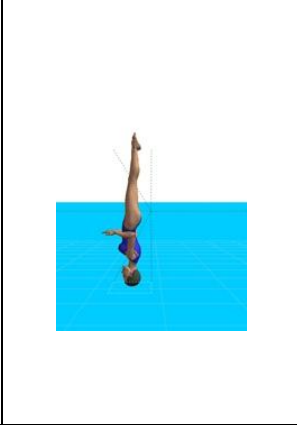
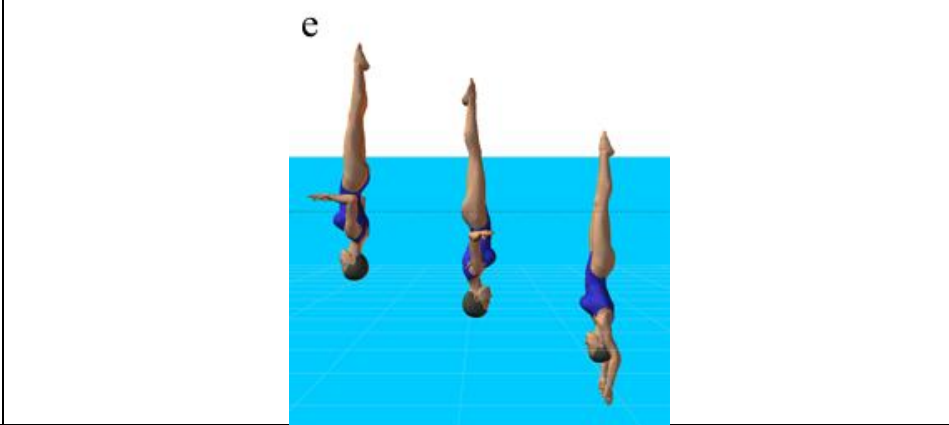
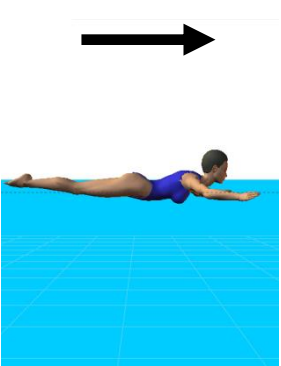
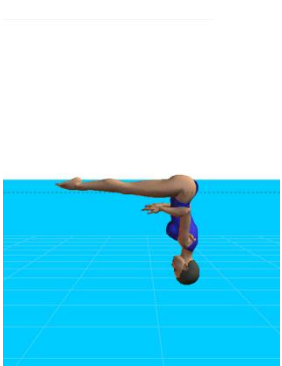

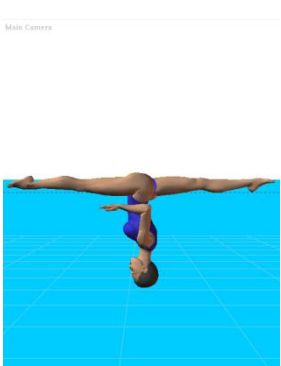
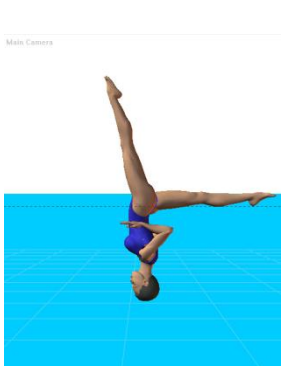
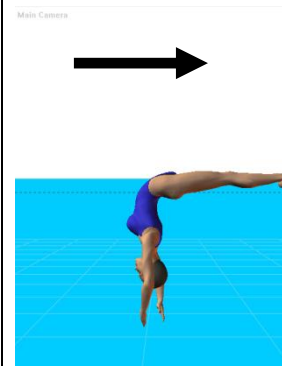
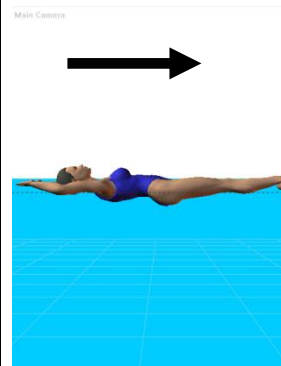

FIGURA 355e Marsopa Tirabuzón 360°		TOTAL VND → 60.0		Dificultad	2.1
Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> , se <i>adopta la Posición Carpa de Frente</i> .		Las piernas se elevan hasta la <b>Posición Vertical</b> .		Se ejecuta un <i>Tirabuzón Descendente</i> de 360°	
					
<b>VND</b>	<b>12.0</b>	<b>29.0</b>		<b>19.0</b>	
	<b>1.74</b>	<b>4.83</b>		<b>3.17</b>	
<p>1. Dando la impresión de que el cuerpo está estirado al máximo horizontalmente. Se debe juzgar comprobando los puntos visuales de la alineación horizontal, que son orejas, articulación de la cadera y tobillo.</p> <p>2. Una vez establecido dentro o fuera, la posición de la cabeza debe ser mantenida. Cuando la cara está fuera del agua, las orejas no estarán en el eje horizontal y la espalda puede estar ligeramente por debajo.</p> <p>3. movimiento suave y uniforme del tronco hacia abajo. El tronco se mantiene recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza se inmovilizan de forma simultánea.</p>		<p>2. El cuerpo permanece en la línea vertical mientras se elevan las piernas. La máxima altura y <b>posición Vertical</b> (PB.6) deben adquirirse simultáneamente. Vertical mantenida sólo lo suficiente para demostrar estabilidad y control.</p>		<p>1. Ver <b>PB.6 Posición Vertical</b>. Altura y <b>Posición Vertical</b> correcta antes de empezar el Tirabuzón.</p> <p>2. El eje longitudinal pasa a lo largo del centro del cuerpo y es perpendicular a la superficie del agua.</p> <p>3. El movimiento uniforme deberá ser a la misma velocidad o ritmo que el resto de la figura (a menos que se establezca lo contrario).</p> <p>4.1. Estabilidad y alineación de la vertical antes, durante y al completarse la rotación designada.</p> <p>4.2. El cuerpo gira y desciende simultáneamente en una caída uniforme, hasta completar el tirabuzón mientras que los talones alcanzan la superficie.</p> <p>4.3. La Rotación del Tirabuzón 360° debe ser exacta aunque no está especificado, normalmente se completan con un descenso vertical.</p>	

FIGURA 360 Paseo De Frente		TOTAL VND → 68.0		Dificultad		2.1	
Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> , se <i>adopta la Posición Carpa de Frente</i> .		Una pierna se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta la <b>Posición Espagat</b> .		Se ejecuta una <i>Salida de Paseo de Frente</i> .			
							
<b>VND</b>	<b>12.0</b>	<b>21.0</b>		<b>24.0</b>		<b>19.0</b>	
<b>VP</b>	<b>1.76</b>	<b>3.09</b>		<b>3.53</b>		<b>1.62</b>	
1. Ver <b>PB 2 Posición Estirada de Frente</b> y <b>PB 10 Posición Carpa de Frente</b> , movimiento suave y uniforme del tronco hacia abajo. El tronco se mantiene recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza se inmovilizan de forma simultánea.		2. Altura constante y movimiento continuo y uniforme hasta alcanzar <b>PB.16 Posición de Espagat</b> . El tronco mantiene su alineamiento vertical con las caderas y los hombros en 'cuadrado'. El pie de de la pierna que no se mueve permanece en la superficie.		1. Articulación de la cadera en línea horizontal. Articulación de los hombros en una línea horizontal. Estas líneas deben ser paralelas. Caderas tan cerca de la superficie como sea posible. Arco agudo en la parte inferior de la espalda. El cuerpo se endereza, sube y se mueve sobre la superficie simultáneamente. La <b>PB.1 Posición Estirada de Espalda</b> se consigue cuando la cara llega a la superficie. Se mantiene la extensión del cuerpo durante toda la figura.			


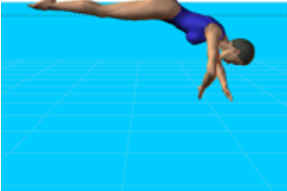

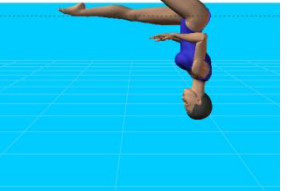
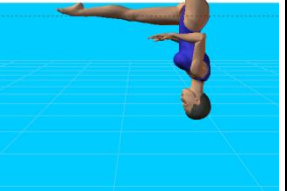
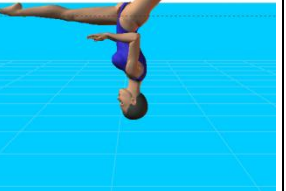

**FIGURA 361 Gamba 1 de 2**

TOTAL VND →

**Dificultad**

**1.9**

1. Desde la Posición Estirada de Frente, se ejecuta un Paseo de Frente hasta la Posición de Espagat.

						
<b>VND</b>	<b>12.0</b>			<b>21.0</b>		

I. La misma figura que 360 Paseo de frente pasos 1 y 2



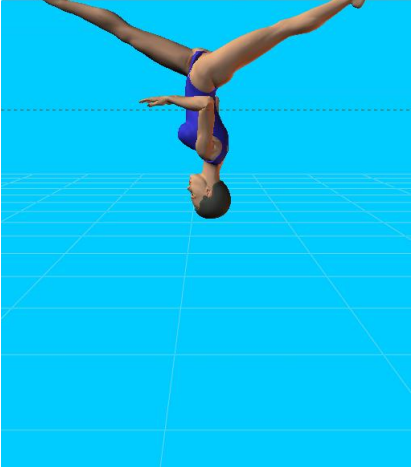
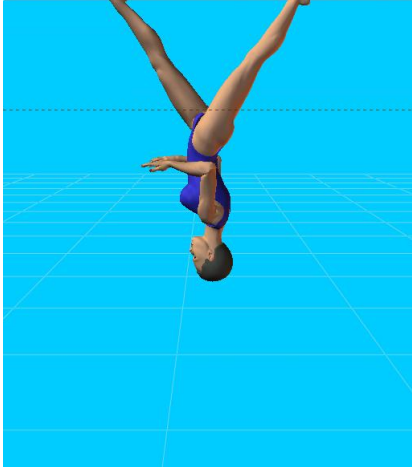
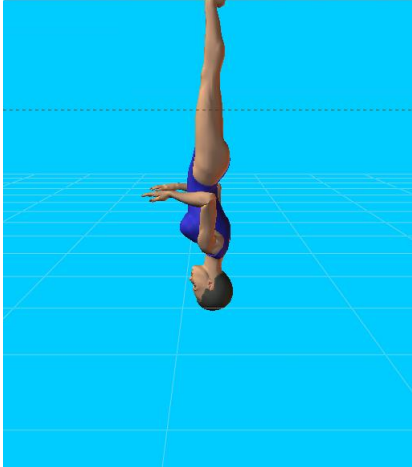
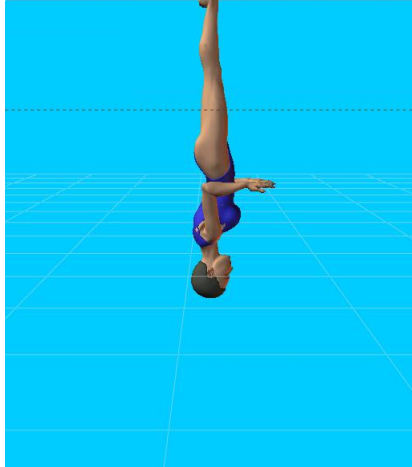
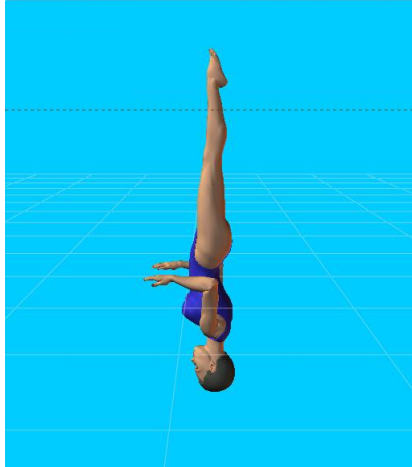
FIGURA 361 Gamba 2 de 2			TOTAL VND →	Dificultad	1.9
2. Las piernas se unen hasta asumir una Posición Vertical a nivel de los tobillos.			3. Se ejecuta una Rotación para completar la figura.		
<p>Main Camera</p>  <p style="text-align: center;"><b>VND</b></p>	<p>Main Camera</p>  <p style="text-align: center;"><b>7.0</b></p>	<p>Main Camera</p>  <p style="text-align: center;"><b>16.0</b></p>	<p>Main Camera</p> 	<p>Main Camera</p> 	
2. Ambas piernas llegan a la <b>Posición Vertical</b> simultáneamente PB 6. Las dos piernas al nivel de los tobillos mientras cierran a la posición vertical. Las caderas siempre tienen que hundirse.			3. Ver MB 10. El nivel de los tobillos se mantiene durante el giro rápido con clara definición y posición antes del descenso.		

FIGURA 362 Prawn En Superficie			TOTAL VND → 47.0		Dificultad		1.7	
Desde una Posición Estirada de Frente se adopta la Posición Carpa de Frente.			Un pie se desliza en un arco horizontal de 180° por la superficie del agua hasta alcanzar la Posición Espagat.		Se juntan ambas piernas para asumir una Posición Vertical a la altura de los tobillos.		Se ejecuta una Rotación seguida de un Descenso en Vertical.	
<b>VND</b>	<b>12.0</b>	<b>12.0</b>	<b>12.0</b>	<b>7.0</b>	<b>16.0</b>	<b>2.24</b>	<b>2.24</b>	<b>1.31</b>
<p>1.1 Ver <b>PB 2 Posición Estirada de Frente</b> y <b>PB 10 Posición Carpa de Frente</b>, movimiento suave y uniforme del tronco hacia abajo. El tronco se mantiene recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza se inmovilizan de forma simultánea.</p> <p>1.2 A menos que se especifique lo contrario, se asume una <b>Posición Carpa de Frente</b> desde una <b>Posición Estirada de Frente</b></p> <p>El ángulo de 90° se mantiene durante la rotación.</p> <p>Extensión del cuerpo y movimiento uniforme mantenido.</p>			<p>2. Movimiento continuo uniforme para lograr <b>PB 16 Posición Espagat</b>. El tronco mantiene alineación vertical, con las caderas y hombros "cuadrado". El pie de la pierna estacionaria se mantiene en la superficie. Pie de la pierna en movimiento estará en la superficie, no por encima.</p>		<p>3. Ambas piernas asumen <b>PB 6 Posición vertical</b> al mismo tiempo.. La altura de ambas piernas estará al nivel de los tobillos durante el cierre a Posición vertical. Las caderas siempre se tienen que hundir.</p>		<p>4. Ver <b>MB 12</b> y <b>MB 10</b>. Nivel de Tobillo mantenido a gran velocidad, con posición y definición clara antes del descenso.</p>	

<b>FIGURA 363 Salto De Agua</b>			<b>TOTAL VND → 41.0</b>			<b>Dificultad</b>		<b>1.6</b>	
Desde una Posición Estirada de Frente se adopta la Posición Carpa de Frente.			Las piernas se levantan simultáneamente hasta la Posición Vertical Rodilla Doblada.			Se ejecuta un Tirabuzón descendente de 180° mientras se extiende la rodilla doblada hasta alcanzar la Posición Vertical antes de que los talones alcancen la superficie del agua			
<b>VND</b>	<b>12.0</b>		<b>16.0</b>			<b>13.0</b>			
	<b>2.93</b>		<b>3.9</b>			<b>3.17</b>			
<p>1.1 Ver <b>PB 2 Posición Estirada de Frente</b> y <b>PB 10 Posición Carpa de Frente</b>, movimiento suave y uniforme del tronco hacia abajo. El tronco se mantiene recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza se inmovilizan de forma simultánea.</p> <p>1.2 A menos que se especifique lo contrario, se asume una <b>Posición Carpa de Frente</b> desde una <b>Posición Estirada de Frente</b></p> <p>El ángulo de 90° se mantiene durante la rotación.</p> <p>Extensión del cuerpo y movimiento uniforme mantenido.</p>			<p>2. El tronco se mantiene en una línea vertical. La posición de rodilla doblada se logra cuando se alcanza la vertical. Ver PB 6 y PB14c Posición vertical rodilla.</p>			<p>3. Ver MB 13. La alineación del cuerpo permanece constante durante la extensión de la rodilla doblada. La pierna doblada llega a vertical simultáneamente con la finalización del Tirabuzón. La pierna doblada se extiende hacia arriba en la misma proporción de espacio y tiempo que el ritmo de descenso de la pierna vertical, Ver MB 10. Descenso simultáneo y extensión de la rodilla doblada, sin pausa mientras los pies unen.</p>			

### 3.4. Apéndice IV – Categoría IV

FIGURA 401 PEZ ESPADA		TOTAL VND → 65.0			Dificultad		2.0	
Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> , se adopta la <b>Posición Rodilla Doblada</b> .		La espalda se arquea a la vez que la pierna extendida se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie del agua hasta llegar a la <b>Posición de Arqueada en Superficie Rodilla Doblada</b> .			La rodilla doblada se extiende y con un movimiento continuo, se ejecuta un <i>Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda</i> .			
<b>VND</b>	<b>7.5</b>	<b>31.0</b>			<b>15.5</b>		<b>11.0</b>	
<b>VP</b>	<b>1.15</b>	<b>4.77</b>			<b>2.38</b>		<b>1.69</b>	
1. Ver PB.2 y PB.14, Cualquier cambio de posición de la cabeza, dentro/fuera del agua, tiene que ocurrir mientras la pierna se dobla. Posición del dedo del pie de la pierna doblada sobre la pierna extendida se mantiene hasta el punto 3.		2. Ver PB.13 y PB.14. El ascenso inicial de la pierna extendida y el arqueado de la espalda suceden simultáneamente. El pie sale de la superficie a la vez que la cabeza se hunde. Las caderas mantienen la altura y son el pivote sobre el que rueda el cuerpo.			Arco agudo en la parte inferior de la espalda. El cuerpo se endereza, sube y se mueve sobre la superficie simultáneamente. La PB.1 <b>Posición Estirada de Espalda</b> se consigue cuando la cara llega a la superficie. Se mantiene la extensión del cuerpo durante toda la figura. La posición PB.13 Arqueada en superficie se define pero no se marca, antes del inicio de la acción de emerger.			

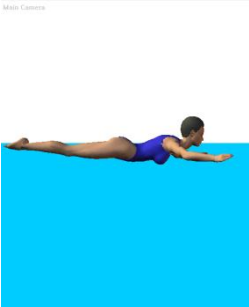

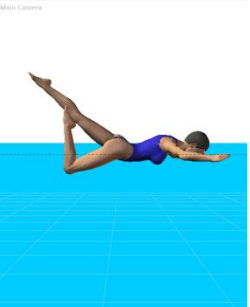
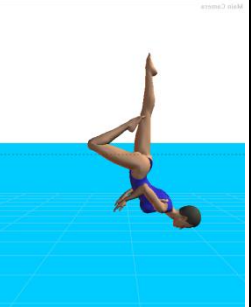
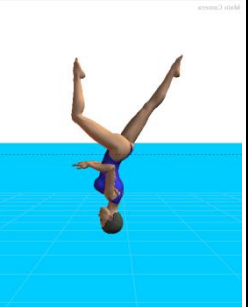
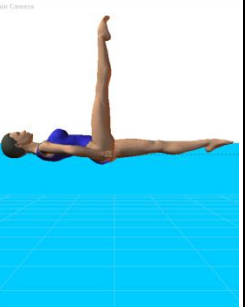
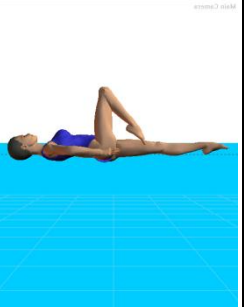
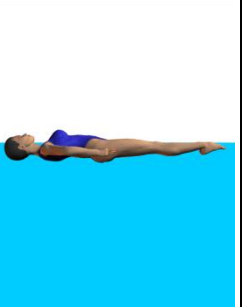
FIGURA 402 Espasub				TOTAL VND →		Dificultad		2.3	
1. Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> , se asume la <b>Posición Rodilla doblada</b> .		2. La espalda se arquea a la vez que la pierna extendida se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie.		3. En el momento que la pierna extendida pasa la vertical, la rodilla doblada se extiende con el pie siguiendo la línea vertical que atraviesa las caderas a la vez que el cuerpo asume la <b>Posición Pierna de Ballet en Superficie</b> . La cara y el pie de la pierna extendida alcanzan la superficie simultáneamente.		4. Se Desciende la Pierna de Ballet.			
									
<b>VND</b>		<b>7.5</b>		<b>28.0</b>		<b>22.5</b>		<b>11.0</b>	
1. Igual que la Fig. 401 punto 1.		2. Ver PB 14. El ascenso inicial de la pierna extendida y el arqueado de la espalda suceden simultáneamente. El pie sale de la superficie a la vez que la cabeza se hunde. Las caderas mantienen la altura y son el pivote sobre el que rueda el cuerpo.		3. Sin pausa entre los puntos 2 y 3. Simultánea extensión de la pierna doblada, descenso de la pierna extendida y elevación del cuerpo a posición Pierna de Ballet en superficie (PB.3a). Nivel constante de las caderas.		4. Ver MB.2.			



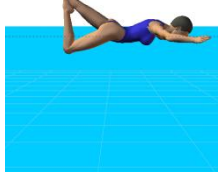
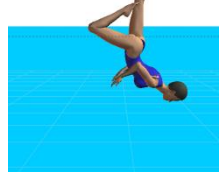
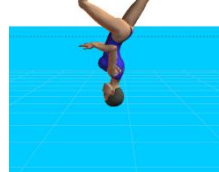
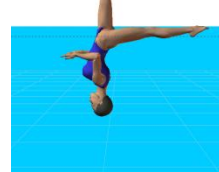

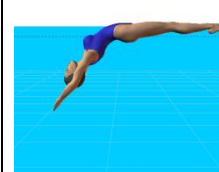
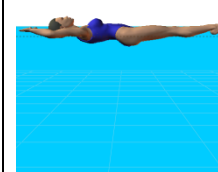
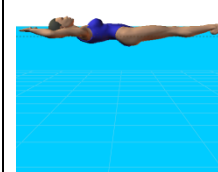
FIGURA 403 Espacola				TOTAL VND →		Dificultad		2.5	
1. Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> , se asume la <b>Posición Rodilla doblada</b> .		2. La espalda se arquea a la vez que la pierna extendida se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie del agua		3. Al pasar la pierna extendida por la vertical, la pierna doblada empieza a estirarse con el pie siguiendo una línea vertical para llegar a asumir la <b>Posición de Caballero</b> .		4. La pierna vertical descende hasta la <b>Posición Arqueada en Superficie</b> .		5. Se ejecuta un Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda	
									
<b>VND</b>		<b>28.0</b>		<b>21.0</b>		<b>20.5</b>		<b>11.0</b>	
1. Igual que la Fig. 401 punto 1.		2. Ver Figura 402 paso 2.		3. No hay pausa entre pasos 1 y 2. Extensión simultanea de la pierna doblada y el descenso de la pierna extendida a PB 17, <b>Posición de Caballero</b> correcto. Nivel constante de caderas que actúan como pivot durante pasos 1 a 3.		4. Ver PB 13. El tronco mantiene la misma posición hasta que los pies se juntan.		5. Ver MB 5. <b>La Posición Arqueada en Superficie</b> deberá verse pero no mantenerse. Pies juntos y entonces se inicia la acción de salir a la superficie.	

FIGURA 405 Espadina				TOTAL VND →				Dificultad		2.5			
1. Desde la <b>Posición Estirada de Frente</b> , se asume la <b>Posición Rodilla doblada</b> .		2. La espalda se arquea a la vez que la pierna extendida se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta que su pie está directamente sobre la cabeza.		3. Las caderas giran 180° a la vez que el tronco se eleva, con movimiento lateral mínimo, hasta la <b>Posición de Flamenco Submarino</b> .		4. A la vez que el cuerpo se eleva, se extiende la pierna doblada hasta asumir la <b>Posición de Pierna de Ballet en Superficie</b> .		5. Se desciende la Pierna de Ballet.					
VND		7.5		28.0		20.5		11.5		11.0		10.5	
1. Igual que la Fig. 401 punto 1.		2. Ver Figura 402 paso 2.		3. No hay pausa entre pasos 1 y 2. Extensión simultanea de la pierna doblada y el descenso de la pierna extendida a PB 17, <b>Posición de Caballero</b> correcto. Nivel constante de caderas que actúan como pivot durante pasos 1 a 3.		4. Ver PB 13. El tronco mantiene la misma posición hasta que los pies se juntan.		5. Ver MB 5. <b>La Posición Arqueada en Superficie</b> deberá verse pero no mantenerse. Pies juntos y entonces se inicia la acción de salir a la superficie.					



FIGURA 406 Pez Espada Pierna Estirada						TOTAL VND →	Dificultad	2.0
1. Desde una <b>Posición de Estirada de Frente</b> , la espalda se arquea a la vez que una pierna se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta la Posición Espagat.						2. Se ejecuta una Salida de Paseo de Frente.		
<b>VND</b>			<b>30.0</b>			<b>24.0</b>		<b>11.0</b>
1. Ver PB.2. La elevación de la pierna y el descenso del cuerpo son simultáneos, con el pie de la pierna arqueada saliendo de la superficie a la vez que la cabeza se hunde. Altura constante con las caderas como punto de pivote. Altura máxima y movimiento uniforme de la pierna arqueada hasta la posición Espagat (PB.16). La pierna que no se arquea permanece en la superficie.						2. Ver MB.5a.		

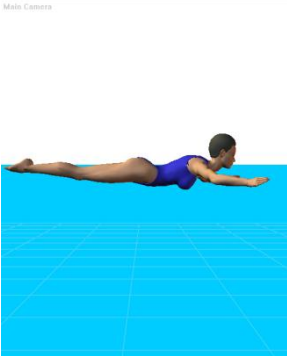
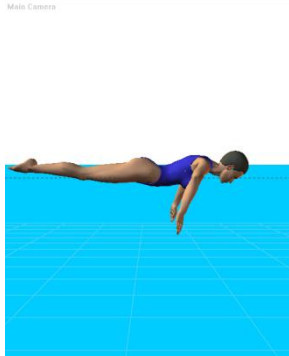
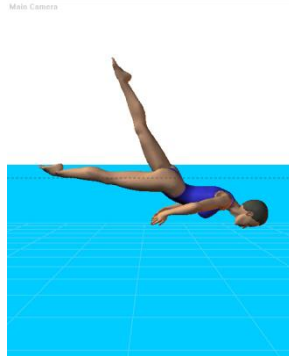
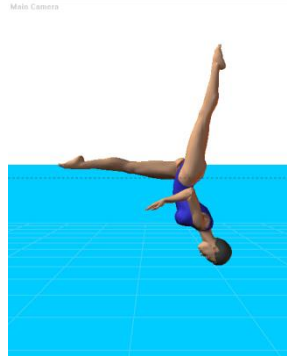
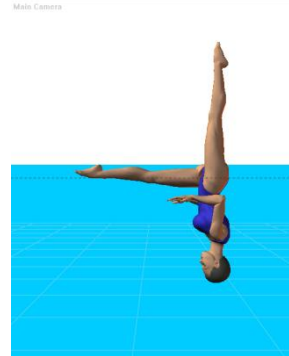
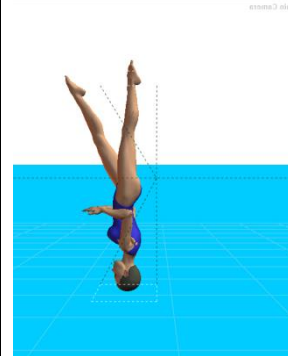
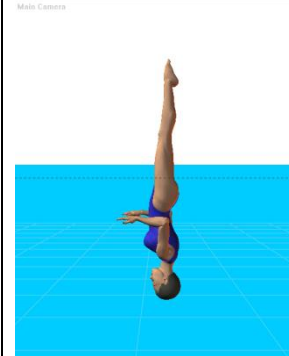
FIGURA 410 Torre Alta 1 de 2				TOTAL VND →	Dificultad	3.3
1. Se ejecuta un Pez Espada Pierna Estirada hasta que el pie de la pierna que se eleva está encima directamente de la cabeza.				2. El cuerpo se endereza hasta la Posición de Grúa, asumiendo la vertical en medio de la vertical que pasa por las caderas y la vertical que pasa por el pie y la cabeza.		3. La pierna horizontal se eleva hasta la Posición Vertical.
						
<b>VND</b>		<b>25.5</b>		<b>11.0</b>		<b>18.5</b>
1. Igual que la figura 406 paso 1.				2. Ver BP 7. Sin cambio de altura.		3. Altura y alineamiento de la pierna vertical y el tronco constante al juntar la pierna a posición Vertical (PB 6), con estabilidad y control evidentes antes de iniciar el descenso del cuerpo.

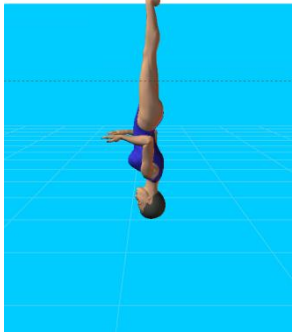
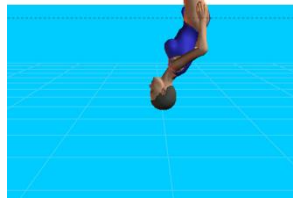
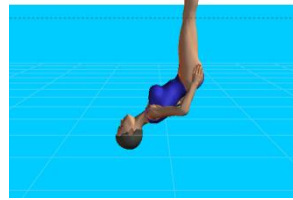

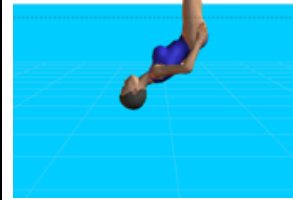

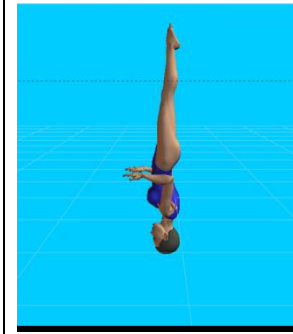
FIGURA 410 Torre Alta 2 de 2			TOTAL VND →	Dificultad	3.3	
4. Se establece el nivel del agua entre las rodillas y los tobillos.	5. Manteniendo la línea vertical de las piernas, las caderas se carpan a la vez que el tronco se eleva hasta asumir la Posición de Carpa de Espalda.			6. Se ejecuta un Empuje hasta la Posición Vertical.	7. Se ejecuta un Descenso Vertical al mismo ritmo que el Empuje.	
 <p>14.0</p>						 <p>14.0</p>
4. Altura constante y establecida al nivel que se mantiene durante la siguiente transición.	5. Ver BP 11 Posición de Carpa de Espalda. Línea de agua constante en las piernas			6. Ver MB 9. Empuje	7. Ver MB 10.	
16.0		37.0				

FIGURA 413 Alba 1 de 2		TOTAL VND →		Dificultad	2.4
<p>1. Se ejecuta una Torre Alta hasta la Posición Grúa.</p> <p>1. Se ejecuta un Pez Espada Pierna Estirada hasta que el pie de la pierna que se eleva está encima directamente de la cabeza.</p>					
VND		25.5		11.0	
<p>1. Igual que la Figura 410 puntos 1 y 2.</p>					

FIGURA 413 Alba 2 de 2					TOTAL VND →		Dificultad	2.4
2. Se ejecuta una Rotación de Contra catalina a la vez que la pierna horizontal se eleva, con movimiento lateral mínimo, hasta asumir la Posición de Pierna de Ballet Doble en Superficie.					3. Ver Figura 110, pasos 3 y 4.			
<b>VND</b>	<b>24.5</b>				<b>19.0</b>		<b>4.0</b>	
2. Ver MB.7. Rotación del cuerpo y elevación de la pierna simultánea con la pierna horizontal tomando la ruta más directa a Pierna de Ballet Doble en superficie (MB.8a), con la posición alcanzada a la vez que la cara se emerge. Altura de las caderas constante.					3. La figura termina como una Pierna de Ballet Doble.			

FIGURA 420 Paseo De Espalda			TOTAL VND → 64.0			Dificultad		2.0	
<p>Con la cabeza dirigiendo se inicia un Delfín.</p>		<p>Las caderas, piernas y pies continúan desplazándose a lo largo de la superficie a la vez que la espalda se arquea más hasta adoptar la Posición Arqueada en Superficie.</p>	<p>Se eleva una pierna describiendo un arco de 180° sobre la superficie del agua hasta la Posición Espagat.</p>		<p>Se ejecuta una Salida de Paseo de Espalda.</p>				
<b>VND</b>	<b>12.0</b>	<b>16.0</b>	<b>21.0</b>		<b>18.0</b>		<b>9.0</b>		
	<b>1.74</b>	<b>2.50</b>	<b>3.28</b>		<b>2.81</b>		<b>1.41</b>		
<p>1. MB.14 El Delfín se continúa hasta que las caderas empiezan a sumergirse.</p>		<p>2. Movimiento continuo desde la iniciación del punto 1 hasta alcanzar <b>posición PB.13 Arqueada en superficie.</b></p>	<p>3. La pierna trasera permanece completamente extendida. Las caderas permanecen estacionarias en la línea horizontal y en la superficie. Movimiento continuo y uniforme de la pierna arqueada a la <b>posición PB.16 Espagat.</b></p>		<p>4.1. La altura de las caderas permanece constante y tan cerca la superficie como sea posible.            4.2. La pierna en arco se mueve continuamente y al mismo ritmo.            4.3. Las piernas mantienen su total extensión.            4.4 Sin parada en la <b>PB.10 Posición de Carpa de Frente</b>, sin embargo una <b>Posición de Carpa de Frente</b> exacta debería verse antes de que el cuerpo comience a subir y enderezarse. Ver <b>PB.10 Posición Carpa de Frente</b> y <b>PB.2 Estirada de Frente</b>.            4.5 El cuerpo se endereza, sube y se mueve sobre la superficie simultáneamente y la posición estacionaria de <b>Estirada de Frente</b> se consigue cuando se emerge la cabeza.</p>				

FIGURA 421 Paseo de Espalda cerrando 360° 1 de 2		TOTAL VND →	Dificultad	2.2
1. Se ejecuta un Paseo de Espalda hasta la Posición de Espagat.				
Con la cabeza dirigiendo se inicia un Delfín.		Las caderas, piernas y pies continúan desplazándose a lo largo de la superficie a la vez que la espalda se arquea más hasta adoptar la Posición Arqueada en Superficie.	Se eleva una pierna describiendo un arco de 180° sobre la superficie del agua hasta la Posición Espagat.	
VND	12.0	16.0	21.0	18.0
1. MB.14 El Delfín se continua hasta que las caderas empiezan a sumergirse.		2. Movimiento continuo desde la iniciación del punto 1 hasta alcanzar <b>posición PB.13 Arqueada en Superficie.</b>	3. La pierna trasera permanece completamente extendida. Las caderas permanecen estacionarias en la línea horizontal y en la superficie. Movimiento continuo y uniforme de la pierna arqueada a la <b>posición PB.16 Espagat.</b>	

FIGURA 421 Paseo de Espalda cerrando 360° 2 de 2					TOTAL VND →	Dificultad	2.2
3. Con un movimiento continuo se ejecuta una rotación adicional de 360° a la vez que las piernas se elevan y cierran simétricamente hasta la Posición Vertical.							4. Se ejecuta un Descenso Vertical.
<b>VND</b>				<b>21.0</b>			<b>14.0</b>
3. Las piernas siempre equidistantes de la superficie. Ángulo de 90° entre las piernas a mitad de camino de la rotación de 360°. Final de la rotación y vertical alcanzada a la vez que los pies se juntan en la <b>posición Vertical</b> (PB.6). Altura constante y eje longitudinal mantenido durante las rotaciones. Estabilidad y control evidentes en la Vertical, antes del descenso							4. Ver MB.9.



FIGURA 423 Ariana					TOTAL VND →	Dificultad	2.2
1. Se ejecuta un Paseo de Espalda hasta la Posición de Espagat.					2. Manteniendo la posición relativa de las piernas en la superficie, las caderas efectúan una rotación de 180°.	3. Se ejecuta una Salida de Paseo de Frente.	
<b>VND</b>	<b>16.0</b>	<b>21.0</b>		<b>9.0</b>	<b>24.0</b>	<b>11.0</b>	
1. Igual que la Figura 420 pasos 1 a 3.					2. El tronco rota 180° sobre su eje longitudinal mientras las piernas rotan horizontalmente en la superficie con la altura y extensión en la <b>Posición Espagat</b> igual todo el tiempo	3. Ver MB.5a.	

FIGURA 435 Nova				TOTAL VND →				Dificultad	2.3
1. Con la cabeza dirigiendo se inicia un Delfín hasta que las caderas están a punto de sumergirse.		2. Las caderas, piernas y pies continúan desplazándose a lo largo de la superficie a la vez que la espalda se arquea más mientras que una rodilla se dobla para asumir la posición Arqueada en Superficie Rodilla doblada.		3. Las piernas se elevan hasta la Posición Vertical Rodilla doblada.		4. Se ejecuta un Giro Completo a la vez que la pierna doblada se extiende hasta juntarse con la pierna vertical.		5. Se ejecuta un Descenso Vertical.	
<b>VND</b>		<b>19.0</b>		<b>21.0</b>		<b>18.5</b>		<b>14.0</b>	
1. Ver MB.12.		2. Movimiento continuo desde la <b>posición Estirada de Espalda (PB.1)</b> hasta la posición Arqueada Rodilla doblada en superficie (PB.13 y PB.14). Altura constante de las caderas.		3. PB.14. Altura del cuerpo y posición del dedo del pie de la pierna doblada sobre la extendida permanecen constantes. Alineamiento del tronco mantenido entre las caderas y hombros. Caderas y hombros en línea horizontal y formando un 'cuadrado'.		4. Ver MB.12 La extensión completa de la pierna simultánea a la finalización del giro completo. Mantenimiento de la altura, estabilidad y alineamiento vertical en todo momento.		5. Ver MB.10	

<b>FIGURA 435 Nova Giros y Tirabuzones</b>			
<b>Descripción norma</b>		<b>VND</b>	<b>Mejores acciones deseadas</b>
1. Se ejecuta una Nova hasta finalizar el Giro Completo.			1. Igual que la Figura 435 pasos 1 a 4.
2. Se realiza el Giro o Tirabuzón asignado para terminar la figura.		<b>19.5</b> <b>10.0</b>	.
<b>2a. 435c Nova Rotación</b> Se realiza una Tirabuzón para terminar la figura.	<b>2.8</b>	<b>23.0</b> <b>+</b> <b>14.0</b>	2a. Ver MB.12
<b>2b. 435d a g Nova Tirabuzones.</b>			2b. Ver MB.13.
<b>d – Tirabuzón 180°</b>	<b>2.4</b>	<b>17.0</b>	
<b>e – Tirabuzón 360°</b>	<b>2.5</b>	<b>19.0</b>	
<b>f – Tirabuzón continuo</b>	<b>2.8</b>	<b>27.0</b>	
<b>g – Tirabuzón combinado</b>	<b>3.2</b>	<b>19.0+27.0</b>	

<b>FIGURA 436 Ciclón</b>			<b>TOTAL VND → 92.5</b>		<b>Dificultad</b>	<b>2.7</b>
<p>Con la cabeza dirigiendo se inicia un <i>Delfín</i> hasta que las caderas están a punto de sumergirse. Las caderas, piernas y pies continúan desplazándose a lo largo de la superficie a la vez que la espalda se arquea más mientras que una rodilla se dobla para asumir la posición <b>Arqueada en Superficie Rodilla Doblada</b>.</p>			<p>Ambas piernas se elevan simultáneamente hasta la <b>Posición Vertical</b> a la vez que se ejecuta un <i>Twirl</i>.</p>		<p>Se ejecuta <i>Medio Giro</i> en dirección opuesta.</p>	<p>Se ejecuta un <i>Descenso Vertical</i>.</p>
<b>VND</b>	<b>19.5</b>		<b>39.0</b>		<b>20.0</b>	<b>14.0</b>
<b>VP</b>	<b>2.11</b>		<b>4.22</b>		<b>2.16</b>	<b>1.51</b>
<p>1. Ver MB 12 el principio.</p>		<p>2. Movimiento continuo y uniforme PB 1 Estirada de Espalda a Rodilla doblada Arqueada en Superficie (PB 13 y PB 14). Altura de las caderas constante. Ambas caderas en la línea horizontal.</p>	<p>3. Ver PB 6 y PB 10. El tronco mantiene su alineamiento vertical con las caderas y los hombros. La finalización del estiramiento de la rodilla doblada y la Rotación son simultáneas.</p>		<p>I. Ver <b>PB.6 Posición Vertical</b>. La línea del agua no cambia durante la rotación. La estabilidad y la alineación de la <b>Posición Vertical</b> es evidente antes, durante y al finalizar el Giro. El valor de la altura se juzga por la relación de altura de la articulación de la cadera respecto a la superficie del agua, valorándose la máxima altura. El eje longitudinal corre a lo largo del centro del cuerpo y es perpendicular a la superficie del agua.</p>	<p>1. Ver <b>Posición Vertical (PB.6)</b> a menos que se establezca lo contrario, el ritmo de descenso debe ser igual y a la misma velocidad que el resto de la figura</p>

<b>FIGURA 436 Ciclón Giros y Tirabuzones</b>				
<b>Descripción norma</b>		<b>VND</b>		<b>Mejores acciones deseadas</b>
1. Se ejecuta un Ciclón hasta el Giro en sentido opuesto.		<b>19.5</b> <b>48.0</b> <b>19.0</b>	1. Igual que Figura 436, pasos 1, 2, 3 y 4.	
2. Se realiza el Giro o Tirabuzón asignado para terminar la figura.				
<b>436c</b>	<b>Ciclón Rotación</b>	<b>2.2</b>	<b>23.0+14.0</b>	2a. Ver MB 1 c-Rotación.
<b>436d-f</b>	<b>Ciclón Tirabuzones</b>			2b. Ver MB 13 c-Tirabuzones.
<b>436d</b>	<b>Ciclón Tirabuzón 180°</b>	<b>2.8</b>	<b>17.0</b>	d. Tirabuzón 180°
<b>436e</b>	<b>Ciclón Tirabuzón 360°</b>	<b>2.9</b>	<b>19.0</b>	e. Tirabuzón 360°
<b>436f</b>	<b>Ciclón Tirabuzón continuo</b>	<b>3.2</b>	<b>27.0</b>	f. Tirabuzón continuo

FIGURA 437 Oceanea					TOTAL VND → 67.5		Dificultad	2.0	
Se ejecuta una Nova hasta la Posición Arqueada de Espalda en Superficie Rodilla Doblada.			La pierna horizontal se eleva a la vertical mientras la rodilla doblada se extiende para llegar a la Posición Vertical.		Se ejecuta un Tirabuzón Continuo de 720° (2 rotaciones).				
<b>VND</b>	<b>12.0</b>		<b>16.0</b>		<b>13.0</b>				
	<b>2.93</b>		<b>3.9</b>		<b>3.17</b>				
1.Ver MB 14			2. Ver PB14d, Posición vertical rodilla doblada arqueada en superficie y PB 6 Posición Vertical. Alineación horizontal de las caderas y los hombros "cuadrado" y se mantiene durante la elevacion. La pierna doblada llega a vertical simultáneamente y termina cuando los pies se unen. La pierna doblada se extiende hacia arriba en la misma proporción de espacio y tiempo que el ritmo de elevación de la pierna vertical.		Es un tirabuzón descendente con una rotación rápida de un mínimo de 720° que se completa antes de que los talones lleguen a la superficie del agua, y continua durante la inmersión El Tirabuzón Continuo debe comenzar y mantener una rotación rápida todo el tiempo.				

FIGURA 438 Espiral				TOTAL VND →				Dificultad	3.5
1. Con la cabeza dirigiendo, se inicia un Delfín hasta que las caderas están a punto de sumergirse.		2. Con las caderas permaneciendo estacionarias en la superficie, la espalda se arquea más a la vez que las piernas se elevan hasta asumir la Posición Vertical.		3. Se ejecutan Dos Giros Completos,				4. seguidos de un Descenso Vertical.	
<b>VND</b>	<b>12.0</b>	<b>16.0</b>	<b>15.5</b>			<b>14.5</b>		<b>14.0</b>	
1. Ver MB 12		2. Estabilidad y mantenimiento de la altura mientras las piernas se elevan a la <b>Posición Vertical (PB.6)</b> . Alineamiento horizontal de las caderas y hombros en cuadrado y mantenido.		3. Ver MB 10. Nivel constante del agua y movimiento suave y continuo alrededor del eje longitudinal. Sin pausa después del primer giro.				4. Ver MB 9	



## SECCION III Rutinas





## A. GUIA PARA LA PRESENTACION DE RUTINAS

Algunos Aspectos de la presentación de una rutina no son factores de juicio. Sin embargo, pueden afectar subjetivamente a la ejecución y como se percibe por los espectadores, jueces y prensa.

Aún cuando los jueces están entrenados para evaluar solo aquellos aspectos de una ejecución que están contemplados en el reglamento, a un nivel subconsciente su puntuación- especialmente la referente al modo de presentación- puede verse afectada por factores ajenos.

A continuación algunas orientaciones que entrenadores y nadadoras deberían conocer al presentar rutinas:

### 1. GUIAS PARA PASEOS DE RUTINAS

**NS.14.1** Los tiempos limites para Rutinas técnicas y Rutinas libres incluyen diez (10) segundos para movimientos fuera del agua.

**NS G.E. 6** Los límites de tiempo para los diferentes grupos de edad, incluyendo diez (10) segundos fuera del agua.

**NS. 14.1.6** En las sesiones de rutinas, el paseo de las nadadoras desde el punto de salida hasta conseguir la posición estática, no puede exceder de 30 segundos. El tiempo comenzará cuando la primera competidora pasa el punto de partida (empieza a caminar) y termina cuando la última competidora se queda inmóvil.

**NS 18.2.8** Si durante los movimientos en la plataforma de salida las competidoras de rutinas de equipo ejecutan apilamientos, torres o pirámides humanas.

**NS 18.2.9** No se permiten apilamientos, torres o pirámides humanas.

### 2. GUIAS PARA EL BAÑADOR DE RUTINAS

#### **RG. 5** Bañadores

**RG .5.1** Los bañadores de todas las participantes deben ser de buen gusto moral y apropiado para la disciplina de deportes individuales.

**RG.5.2** Los bañadores no deben ser transparentes.

**RG.5.3** El juez árbitro de una competición tiene la autoridad de excluir a cualquier competidora cuyo traje no esté de acuerdo con esta Regla.

**NS. 13.6** Los bañadores para rutina deben estar de acuerdo con el reglamento y ser apropiado para las competiciones de natación sincronizada. El uso de material accesorio, gafas de natación o vestuario adicional no se permite, a no ser que se requiera por razones médicas. Se puede usar pinzas de nariz o tapones de oído.

**NS.13.6.1** Si se da la circunstancia de que el juez árbitro piense que el bañador de una nadadora (s) no se ajusta a la norma **RG.6** y **NS.13.6**, la competidora no podrá competir hasta que se ponga un bañador adecuado.

En natación sincronizada la imagen pública es importante. Un bañador apropiado realza esta imagen, uno inapropiado la desvirtúa. Los bañadores, adornos de cabeza y maquillaje deben reflejar la naturaleza atlética de la natación sincronizada, y no ser traje para una producción teatral.

La decoración de los bañadores no debe incluir símbolos que puedan ser ofensivos a una cultura o religión en particular.

No se permiten las joyas (pendientes, cadenas, pulseras, etc.).

Un maquillaje excesivo y poco natural se realiza en los primeros planos de televisión y desluce la intención de proyectar un ejercicio atlético.

Se debe evitar cualquier posibilidad de fotos o filmaciones inadecuadas. No se aceptan bañadores demasiado sisados en la parte de las piernas. El bañador debe permanecer en su sitio sin enseñar el trasero, sin que los tirantes se deslicen por los hombros o por el escote. El estilo del bañador y su color deberían adecuarse a la música y a la nadadora.

### **Rutinas técnicas**

Se recomienda que para las rutinas técnicas, los bañadores sean de una pieza y con mínimos adornos. Se pueden llevar adornos en la cabeza, pero de tamaño mínimo y que no molesten.

### **Rutinas libres**

Los bañadores deberían ser de una pieza, y sin excesiva decoración, adornos adicionales u otros añadidos que no sean parte del traje. Cosas como sobrefalda, delantales, volantes, borlas, cuellos o lazos no son muy deseables. Las piezas de la cabeza deben ser elegantes, no excesivas de tamaño o estilo, y en armonía con el traje y la música. No deberían cubrir ninguna parte de la cara o cuello.



### 3. GUIAS REFERENTES A LA APARIENCIA GENERAL DE UNA COMPETIDORA

- Los tocados deberían permanecer en su sitio y no perderse en el agua.
- El cabello debería estar bien peinado y ser apropiado para el tocado que se lleve. Debe permanecer firmemente en su sitio y sin cabellos sueltos.
- El maquillaje debe adecuarse a la edad y madurez de la nadadora y no “dominar” demasiado. El rímel no debe correrse, ni la cara debe parecer una máscara, como la cara de un payaso, blanca con una lagrima negra pintada.

### 4. PREOCUPACIONES POR LA MUSICA

Aunque la elección de la música no es un factor a juzgar, la buena música siempre realizará la ejecución en las mentes de TODOS los espectadores. La música pobre- elección, calidad o mala grabación- definitivamente resta valor.

La selección e interpretación de la música no debería centrarse en temas o conceptos de mal gusto u ofensivos a algunas culturas o religiones. La muerte, escenas de miedo, atmósfera de hospital o cárcel no son temas adecuados para un deporte olímpico.

Una música de mala calidad – especialmente en combinación con un excesivo volumen- puede impactar negativamente en cómo se recibe una actuación. La música seleccionada debería tener una calidad superior, sin siseos, golpes secos, crujidos, etc.

Debería ser un todo armonioso, con una buena grabación y buena mezcla de selecciones. Cualquier intento de combinar trozos de músicas con poca relación- a veces con diferentes registros, de carácter diferente, o en fragmentos de apenas 20 segundos- puede distraer o molestar. Y todavía peor es una grabación directa de cassette con los ruidos que comporta

Una producción musical de alta calidad es esencial, en una competición de sincro, para su éxito e influye, en gran manera, en como una rutina es recibida por los espectadores, prensa y jueces.

**NS 15.1.** La persona encargada de los acompañamientos musicales será responsable de la seguridad y presentación apropiada del acompañamiento de cada rutina.

**NS 15.2** Para todas las competiciones FINA se usará un medidor de decibelios con monitor para garantizar que ninguna persona está expuesta a un promedio de nivel de sonido superior a noventa (90) decibelios (RMS) o que momentáneamente el pico de los niveles de sonido supere los 100 decibelios.

**NS 15.3** Los competidores son responsables de etiquetar claramente las cintas y/o discos (Minidisc, CD, o DAT) a utilizar en competición, así como la velocidad, el nombre de la competidora, y el país al que representa. Cada competidora tendrá derecho a una prueba de sonido de una parte de su acompañamiento musical antes de la competición, para ajustar el volumen y velocidad de reproducción de la música. En caso de que las cintas, Minidisc o DAT sean enviados antes de la fecha final de inscripción, establecida por el Comité organizador de la competición, el Encargado del sonido se responsabilizará de la correcta ejecución de la música.

Aquí tenemos algunas recomendaciones adicionales:

1. El tiempo de cada rutina debe inscribirse en cada DAT, o cinta de casete, CD o Minidisc.
2. El tiempo previo para cada rutina no debe exceder de 5 segundos.
3. Cada DAT o CD debe contener solo una grabación de la música para una rutina, debe estar claramente etiquetada para incluir la prueba, nombre del competidor, país y tiempo de cada rutina.
4. Cada federación debe traer un juego duplicado de la música de la competición.
5. En los Campeonatos del mundo y Juegos olímpicos, cada Jefe de delegación o persona designada debe concertar una cita con el controlador de música antes del primer entreno para comprobar la velocidad de la música y su volumen.



## B. RUTINAS LIBRES

### 1. Reglas de puntuación de rutinas libres

#### NS 17 JUICIO DE RUTINAS

**NS 17.1** En las rutinas, la competidora puede obtener puntos de 0-10 usando décimas de punto.

Perfecto	10	
Casi perfecto	9.9	9.5
Excelente	9.4	9.0
Muy bueno	8.9	8.0
Bueno	7.9	7.0
Competente	6.9	6.0
Satisfactorio	5.9	5.0
Deficiente	4.9	4.0
Flojo	3.9	3.0
Muy flojo	2.9	2.0
Apenas reconocible	1.9	1.0
Completamente fallado	0	

**NS 17.2** Para la Rutina libre y Libre combinada, se adjudicarán dos puntuaciones de 0 - 10 puntos cada una. (Ver NS 17.1)

Los siguientes porcentajes están sujetos a la decisión del TSSC.

#### NS 17.2.1 Primera puntuación - Mérito Técnico

CONSIDERAR	SOLO	DUO	EQUIPO	LIBRE COMBINADA
<b>Ejecución</b> de las brazadas, figuras y partes de las mismas, técnicas de propulsión, precisión de las formaciones.	50%	40%	40%	40%
<b>Sincronización</b> una con la otra y con la música.	10%	30%	30%	30%
<b>Dificultad</b> de las brazadas, figuras y partes de las mismas, formaciones y sincronización.	40%	30%	30%	30%



### NS 17.2.2 Segunda puntuación – Impresión Artística

CONSIDERAR	SOLO	DUO	EQUIPO	LIBRE COMBINADA
<b>Coreografía</b> , variedad, creatividad, recorrido, formaciones, transiciones	50%	50%	50%	60%
<b>Interpretación de la música</b> , uso de la música	20%	30%	30%	30%
<b>Forma de presentación</b> , impresión global	30%	20%	20%	10%

**NS 17.2.3** En los Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo, Campeonatos del Mundo junior y Copas del Mundo, en las sesiones de Rutinas libres y Combinados libres, cada juez dará tres puntuaciones de 0 a 10 puntos (véase NS 17.1). Los jueces de Merito Técnico darán tres puntuaciones de 0-10 puntos para la Ejecución, Sincronización y Dificultad. Los jueces de Impresión Artística darán puntuaciones para la Coreografía, la Interpretación de la Música y la Forma de Presentación.

Para cada uno de los seis componentes de la Rutina libre (Merito Técnico: Ejecución, Sincronización y Dificultad; Impresión Artística: Coreografía, Interpretación de la Música y Modo de Presentación), se cancela la nota más alta y más baja de cada uno de los seis componentes. Se suman las notas restantes, se divide la suma por el número de jueces menos dos (2). Se multiplica el resultado por los porcentajes de NS 17.2.1 para Mérito Técnico y NS 17.2.2 para Impresión Artística para obtener la puntuación de los componentes.

La puntuación de Merito Técnico será la suma de las puntuaciones de Ejecución, Sincronización y Dificultad. La puntuación de Impresión Artística será la suma de las puntuaciones de Coreografía, Interpretación de la Música y Modo de presentación.

## Ejemplo de Puntuación de Rutina Libre

EJEMPLO DE PUNTUACION DE MERITO TECNICO											
Juez		1	2	3	4	5	6	7	Media		Puntuación
	%										
Ejecución	50	9.4	<b>9.3</b>	9.3	9.4	9.3	<b>9.5</b>	9.3	9.34	46.700	
Sincronización	10	<b>9.5</b>	<b>9.2</b>	9.2	9.4	9.4	9.2	9.6	9.34	9.340	
Dificultad	40	<b>9.4</b>	9.4	9.4	9.5	9.5	9.4	<b>9.6</b>	9.44	37.760	
										93.800	46.900

EJEMPLO DE PUNTUACION DE IMPRESION ARTISTICA											
Juez		1	2	3	4	5	6	7	Media		Puntuación
	%										
Coreografía	50	<b>9.5</b>	<b>8.9</b>	8.9	9.3	9.3	9.4	9.4	9.34	46.300	
Interpretación Musical	20	9.5	9.3	<b>9.0</b>	9.4	9.4	<b>9.5</b>	9.3	9.34	18.760	
Modo de Presentación	30	9.4	9.3	<b>9.2</b>	9.3	9.3	<b>9.5</b>	9.2	9.44	27.900	
										92.960	46.480
										TOTAL	93.360

## 2. ESCALA AMPLIADA DE PUNTUACIÓN PARA RUTINAS

<b>MÉRITO TÉCNICO</b>		
<b>EJECUCIÓN</b>	<b>SINCRONIZACIÓN</b>	<b>DIFICULTAD</b>
Nivel de excelencia al ejecutar habilidades altamente especializadas	Movimiento al unísono, una con la otra y el acompañamiento	Cualidad de ser duro para conseguirlo
<b>Perfecto: 10</b>		
Máximo resultado con un sin esfuerzo total aparente. Máxima altura, exactitud, extensión, flexibilidad y claridad: fuerza, energía, resistencia y eficacia en la ejecución de todas las figuras, transiciones, propulsión y formaciones.	Totalmente sincronizadas una con otra y con la música, por encima y debajo del agua. Absoluta precisión, incluso en el ritmo de las acciones y técnicas del brazo y pierna.	Muchos movimientos complejos incluyendo todos los elementos difíciles. Modelos complicados; muy cerca, frecuentes cambios. Propulsión compleja y fuerte. ALTO RIESGO ¡Sincronización complicada.
<b>Casi Perfecto: 9,5 a 9,9</b>		
Casi sin defecto, con alguna mínima desviación. El esfuerzo no es aparente.	Casi sin defectos. Errores mínimos. Ligeras variaciones en el ritmo de patadas y/o transiciones.	Mínimas desviaciones en el nivel de dificultad de propulsiones, figuras, movimientos de riesgo, sincronización colocación y distancia cubierta.
Los mínimos errores o desviaciones son solo vistas por ojos entrenados. Un observador no preparado raramente puede apreciarlo.		
<b>Excelente: 9,0 a 9,4</b>		
Unos pocos errores menores. Propulsión fuerte y efectiva. Sólido, alto, exacto, claro, limpio y eficiente ejecución de figuras, elementos de riesgo, formaciones y cambios.	Unos pocos errores dispersos. Generalmente exacto y preciso con la música. La mayoría de errores de ritmo ocurren de bajo de la superficie. Se pierde algo de unidad del movimiento entre las partes del cuerpo y la música.	La mayoría de componentes de la dificultad presente. Algún elemento clave puede faltar, por ej. Extrema flexibilidad: tirabuzón continuo. Mínimos lapsos en intensidad, movimiento, complejidad. Algunos elementos de riesgo altos
<b>Muy Bueno: 8,0 a 8,9</b>		
Cerca del 8,9 se muestra habilidad para conseguir excelencia parte de la rutina, sin errores mayores. Algún esfuerzo evidente en las partes difíciles, especialmente en el tercio final. Mayormente fluido, alguna inestabilidad. Propulsión generalmente efectiva.	Errores mínimos. La precisión del ritmo está ligeramente —off  . Las posiciones se consiguen a tiempo, pero las transiciones están algo fuera de ritmo. Casi siempre juntas.	La dificultad se limita a elementos en los que las nadadoras están más cómodas, las combinaciones más fáciles más espaciadamente colocadas. Menos complejidad. Puede contener momentos obvios de descanso o cubrir menos distancia.
<b>Bueno: 7,0 a 7,9</b>		
Figuras usualmente claras y bastante altas en partes más fáciles. Altura a menudo inestable. Mayoría de formaciones claras. Energía / altura / propulsión pueden deteriorarse. Esfuerzo evidente en algunas partes.	Sincronización de una con otra y con música generalmente OK, pero podría ser más resuelta y precisa. Unos pocos errores obvios pero muchos de ellos pequeños.	Algunas dificultades dispersas. Menos y más fáciles combinaciones. Más dificultad en la primera parte de la rutina. Menos complejidad y esfuerzo para cubrir la máxima distancia.



<b>MÉRITO TÉCNICO</b>		
<b>EJECUCIÓN</b>	<b>SINCRONIZACIÓN</b>	<b>DIFICULTAD</b>
Nivel de excelencia al ejecutar habilidades altamente especializadas	Movimiento al unísono, una con la otra y el acompañamiento	Cualidad de ser duro para conseguirlo
<b>Perfecto: 10</b>		
Máximo resultado con un sin esfuerzo total aparente. Máxima altura, exactitud, extensión, flexibilidad y claridad: fuerza, energía, resistencia y eficacia en la ejecución de todas las figuras, transiciones, propulsión y formaciones.	Totalmente sincronizadas una con otra y con la música, por encima y debajo del agua. Absoluta precisión, incluso en el ritmo de las acciones y técnicas del brazo y pierna.	Muchos movimientos complejos incluyendo todos los elementos difíciles. Modelos complicados; muy cerca, frecuentes cambios. Propulsión compleja y fuerte. ALTO RIESGO ¡Sincronización complicada!
<b>Casi Perfecto: 9,5 a 9,9</b>		
Casi sin defecto, con alguna mínima desviación. El esfuerzo no es aparente.	Casi sin defectos. Errores mínimos. Ligeras variaciones en el ritmo de patadas y/o transiciones.	Mínimas desviaciones en el nivel de dificultad de propulsiones, figuras, movimientos de riesgo, sincronización colocación y distancia cubierta.
Los mínimos errores o desviaciones son solo vistas por ojos entrenados. Un observador no preparado raramente puede apreciarlo.		
<b>Excelente: 9,0 a 9,4</b>		
Unos pocos errores menores. Propulsión fuerte y efectiva. Sólido, alto, exacto, claro, limpio y eficiente ejecución de figuras, elementos de riesgo, formaciones y cambios.	Unos pocos errores dispersos. Generalmente exacto y preciso con la música. La mayoría de errores de ritmo ocurren de bajo de la superficie. Se pierde algo de unidad del movimiento entre las partes del cuerpo y la música.	La mayoría de componentes de la dificultad presente. Algún elemento clave puede faltar, por ej. Extrema flexibilidad: tirabuzón continuo. Mínimos lapsos en intensidad, movimiento, complejidad. Algunos elementos de riesgo altos
<b>Muy Bueno: 8,0 a 8,9</b>		
Cerca del 8,9 se muestra habilidad para conseguir excelencia parte de la rutina, sin errores mayores. Algún esfuerzo evidente en las partes difíciles, especialmente en el tercio final. Mayormente fluido, alguna inestabilidad. Propulsión generalmente efectiva.	Errores mínimos. La precisión del ritmo está ligeramente —off  . Las posiciones se consiguen a tiempo, pero las transiciones están algo fuera de ritmo. Casi siempre juntas.	La dificultad se limita a elementos en los que las nadadoras están más cómodas, las combinaciones más fáciles más espaciadamente colocadas. Menos complejidad. Puede contener momentos obvios de descanso o cubrir menos distancia.
<b>Bueno: 7,0 a 7,9</b>		
Figuras usualmente claras y bastante altas en partes más fáciles. Altura a menudo inestable. Mayoría de formaciones claras. Energía / altura / propulsión pueden deteriorarse. Esfuerzo evidente en algunas partes.	Sincronización de una con otra y con música generalmente OK, pero podría ser más resuelta y precisa. Unos pocos errores obvios pero muchos de ellos pequeños.	Algunas dificultades dispersas. Menos y más fáciles combinaciones. Más dificultad en la primera parte de la rutina. Menos complejidad y esfuerzo para cubrir la máxima distancia.

<b>MÉRITO TÉCNICO</b>		
<b>EJECUCIÓN</b>	<b>SINCRONIZACIÓN</b>	<b>DIFICULTAD</b>
<b>Competente: 6,0 a 6,9</b>		
Ejecución variable. Posiciones, transiciones y formaciones pueden tener errores significativos. Las nadadoras se mueven sin energía o eficiencia. Altura inestable. Las formaciones y transiciones no son claras a veces.	Errores significantes y diferencias en ritmo. En Equipos, uno o dos pueden estar significativamente desincronizadas. Falta claridad y nitidez en muchas secciones.	Híbridos más cortos y simples. Muchas piernas verticales solas o eggbeater de un solo brazo. Cambios de formaciones fáciles, muchos bajo el agua. Se da mucho tiempo para mirarse en cualquier cambio. Momentos de descanso. Menos intento de recorrido.
<b>Satisfactorio: 5,0 a 5,9</b>		
Las formaciones y posiciones de figuras son reconocibles, pero a menudo inexactas y/o indefinidas. Muchos errores menores; algunos mayores. Los cambios de formaciones revueltos e ineficientes. La mayoría de propulsión es inefectiva. La calidad general de ejecución es irregular. Altura generalmente baja.	Errores mayores a moderados. El ritmo, a veces borroso, sin unidad del cuerpo. Movimiento intentado pero no conseguido. Sin esfuerzo para sincronizar bajo el agua.	Solo figuras cortas, fáciles. Combinaciones de brazadas fáciles. Formaciones simples ampliamente espaciadas con pocos cambios. Elementos de riesgo limitados donde no se necesita altura, por ej. Flotaciones. Uso mínimo de acciones complejas. Cuenta básica 1-2-3-4.
<b>Deficiente: 4,0 a 4,9</b>		
Con mucho esfuerzo. Muchos problemas mayores. Las partes fáciles pueden mostrar algo de control y exactitud. La propulsión es a menudo el elemento más fuerte.	Intento de sincronizar, pero menos que más. Poca relación entre miembros, cabeza, cuerpo y música. Muchos errores mayores.	Más propulsión y brazadas que figuras. La figura más difícil es una pierna de ballet. Sin verticales. Pocas formaciones y mantenidas mucho tiempo.
<b>Débil: 3,0 a 3,9</b>		
La mayoría de posiciones y formaciones carecen de definición y son inciertas. La propulsión es débil e inadecuada. No va a ningún sitio. Liado y poco claro.	Raramente juntas. Poca relación de las acciones con la música.	Brazadas y remadas básicas con intentos ocasionales en figuras simples y cortas como mortales y veleros. Formaciones básicas con cambios infrecuentes.
<b>Muy Débil: 2,0 a 2,9</b>		
Todas las posiciones, transiciones y formaciones irreconocibles. Totalmente fallido. No se evidencia habilidad al nadar.	Poco intento de sincronización.	Toneles, horizontales, remadas y brazadas simples. Mucha flotación.
<b>Apenas Reconocible: 0,1 a 1,9</b>		
Completa falta de cualquier habilidad o dominio en la rutina.	¿Para qué tiene música?	

<b>IMPRESIÓN ARTÍSTICA</b>		
<b>COREOGRAFÍA</b>	<b>USO DE LA MÚSICA E INTERPRETACIÓN</b>	<b>MODO DE PRESENTACIÓN</b>
Un equilibrio de elementos técnicos y creativos para formar una rutina total.	Una combinación de movimientos y música dentro de una unidad de expresión.	El modo en que la(s) nadadora(s) presenta(n) la rutina a la inspección de público y jueces.
<b>Perfecto: 10</b>		
Cautivador y creativo. Conjunto coherente con estructura lógica. Línea continua de movimiento. Mezcla equilibrada de una amplia variedad de elementos montados para dar el máximo de efecto. Muchas formaciones con cambios fluidos, lógicos y frecuentes. Cubre todas las áreas de la piscina.	Unidad total con la música. Los movimientos usados requieren obviamente esta música, en toda la rutina. Las nadadoras expresan cualidades obvias y sutiles de la música. Y se aprovechan de todos los elementos musicales para conseguir un impacto emocional.	DOMINIO TOTAL. Atención irresistible. Proyecta personalidad e implica a los espectadores en el sentimiento de la rutina. Carismática. Completamente equilibrado y con confianza. Cada ejecución aparece fresca y espontánea. Uso total del cuerpo para la expresión.
<b>Casi Perfecto: 9,5 a 9,9</b>		
Rutina memorable conteniendo solo desviaciones mínimas que estropeen el efecto total.	Interpretación expresiva con acciones convincentemente adecuadas a la música. Uso excepcional de modos: cualidades sutiles y poderosas de la música. Momentos memorables con interpretación superior de partes especiales. Impacto emocional fuerte.	Rutina difícil de imaginar con otras nadadoras. Es especialmente cautivante y especial para ellas.
<b>Excelente: 9,0 a 9,4</b>		
Rutina impresionante pero con lapsos menores que impiden que sea especial. Todos los componentes están presentes y bien diseñados, pero les puede faltar ser extraordinarios o tener una completa cohesión. Algunos movimientos inusuales o sorprendentes bien colocados.	Algunos lapsos menores en intensidad y uso total del uso e interpretación de la música. La fuerza del impacto no se mantiene toda la rutina. La mayoría de partes tienen un fuerte impacto en el espectador.	Con confianza y atracción, pero con lapsos menores en proyección y enfoque.
<b>Muy Bueno: 8,0 a 8,9</b>		
Rutina complaciente. Fuerte coreografía, pero tiende a tener fallos en creatividad. Algo predecible y falto de variedad. Los elementos claves pueden estar pobremente colocados. Puede faltar fluidez en algunas partes.	Se presta atención al modo y al ritmo. Se expresan muchos elementos musicales, pero faltan oportunidades para una expresión completa. Buen uso de acentos obvios.	Con confianza pero cuidadoso. El lenguaje del cuerpo se limita a la cara, cabeza y brazos. Le falta energía emocional. Falta ocasional de centro de atención.
<b>Bueno: 7,0 a 7,9</b>		
Pocos momentos creativos. Muchas acciones estándar. Equilibrado pero falto de diversidad. Pueden faltar áreas de la piscina por cubrir. Poca complejidad.	La acción generalmente se ajusta a la música con acciones no inspiradas. Buen esfuerzo pero necesita atractivo emocional.	El foco y la atención va y viene. Algo de dominio. Lo intenta pero falta convicción. Le puede faltar energía física y/o emocional.

<b>IMPRESIÓN ARTÍSTICA</b>		
<b>COREOGRAFÍA</b>	<b>USO DE LA MÚSICA E INTERPRETACIÓN</b>	<b>MODO DE PRESENTACIÓN</b>
<b>Competente: 6,0 a 6,9</b>		
Predecible y ordinario, pero una básica y sólida coreografía es evidente. La rutina se mueve, se cubre mucha piscina, las formaciones cambian pero no a menudo. El contenido se limita por el nivel de habilidad de las nadadoras. Pocos momentos interesantes.	Tiende a una interpretación genérica de una melodía o ritmo obvio. Intentos de explorar contrastes, cambios, pero no ocurre. Poco intento de proyectar el carácter.	Tentativo. El mejor esfuerzo está en una sonrisa pegada. Evita el contacto visual. Evidencia de un centro de atención extrovertido y planeado, pero apenas se consigue.
<b>Satisfactorio: 5,0 a 5,9</b>		
Acciones y formaciones muy básicas. Transiciones torpes y poco fluidas. Recorrido de la piscina desequilibrado. Los elementos claves pobremente colocados. Contenido limitado y repetitivo.	Mecánico. Acciones predecibles para acentos fáciles. Uso funcional del compás obvio. Algunas acciones no pueden aguantar relación con la música.	Visiblemente tímido y nervioso. El foco de atención está dentro. Se concentra en la ejecución de habilidades. Poco esfuerzo para proyectarse.
<b>Deficiente: 4,0 a 4,9</b>		
Sin variedad ni creatividad. Limitado a acciones básicas. Acciones estándar. Formaciones simples y básicas. Poco recorrido de la piscina.	Intentos de ejecutar el compás, pero se ignoran el modo y el carácter.	Parece asustada. Apenas se fija en los espectadores. Sonrisa tensa y ocasional. Cuerpos rígidos y tensos.
<b>Débil: 3,0 a 3,9</b>		
Serie dispersa de habilidades simples y básicas intercaladas con técnicas elementales de propulsión. Algún intento de movimientos y formaciones planeadas.	Las acciones tienen poca relación con la música. Simple telón de fondo.	Rígida y nerviosa. El foco de atención está dentro. En Dúos y Equipos se miran más una a la otra que a los espectadores.
<b>Muy Débil: 2,0 a 2,9</b>		
Sin evidencia de plan o estructura. Una ejecución secuencial de acciones simples. Mínima coordinación.	Se puede usar cualquier música. Sin intento de interpretación.	Torpe. El único intento de presentación es el bañador.
<b>Apenas Reconocible: 0,1 a 1,9</b>		
Sin forma, sentido y totalmente desorganizado	Las nadadoras no son conscientes de la música.	Simplemente se intenta nadar. No se entera de lo que

### 3. INTRODUCCIÓN AL JUICIO DE RUTINAS LIBRES

#### PUNTOS DE VISTA GENERALES

El aspecto más difícil de entrenar a un juez de natación sincronizada es aprender como juzgar rutinas. Es el aspecto más difícil porque hay muchas variantes a considerar y los potenciales jueces tienen antecedentes muy variados. Hay que considerar de forma diferente como los siguientes jueces podrían inicialmente evaluar una rutina.

Juez A - antecedente - ex-nadadora a nivel mundial.

Juez B - antecedente - dedicado a la música clásica.

Juez C - antecedente - padre interesado.

Es por lo tanto importante que el entrenador de jueces se asegure que el juez está entrenado para ser lo más objetivo posible. La meta en este sentido es liberar al juez de sus propios prejuicios y/o limitaciones de forma que pueda convertirse en un juez imparcial y objetivo, que pueda evaluar una rutina, sin ninguna predisposición.

Además de los ejemplos antes mencionados, es importantísimo que el juez evalúe al nadador, utilizando el criterio de juzgar tal como está «definido en las normas». Se requiere ahora en la norma SS15.2 que los jueces "consideren" los porcentajes establecidos en ella, cuando se concedan las puntuaciones para la rutina.

#### MÉRITO TÉCNICO

**El mérito técnico es el nivel de excelencia demostrado por la maestría del nadador de sus habilidades altamente especializadas.** La puntuación del mérito técnico cubre tres áreas: ejecución, sincronización, y dificultad.

#### 5. Juzgar la ejecución

##### a. Las brazadas y técnicas de propulsión

Deberán tener un resultado máximo con un mínimo de esfuerzo; en una palabra: eficiencia. El nadador que tiene un excelente estilo y técnicas de propulsión estará:

- en una posición elevada en relación con la superficie del agua
- hará sus movimientos suaves y sin esfuerzo
- dará la patada apropiada en conjunción con los estilos realizados

Patada rotatoria (eggbeater) - Esta técnica es muy importante en natación sincronizada. Su utilización primaria es como un apoyo técnico en conjunción con los movimientos de brazos. Se utiliza para la propulsión cuando el cuerpo está elevado en vertical y/o moviéndose desde el plano vertical al horizontal o viceversa. Puede también hacerse para la propulsión lateral. Si se hace para mover el cuerpo hacia adelante, hacia los lados o hacia atrás la ejecución

deberá ser de tal forma que el cuerpo se eleve y se mueva suavemente, sin ningún balanceo. No deberá utilizarse en lugar de la patada propia, cuando se realicen brazadas de los estilos convencionales de natación. Cuando esto ocurra, el efecto será un estilo poco elegante que no resulta eficiente y quita mérito a la actuación.

Al evaluar los estilos y las técnicas de propulsión, el juez necesita ser consciente del nivel de resistencia de estas habilidades. Muy a menudo, las brazadas, etc., empiezan en un nivel y, según la rutina va progresando, caen. El juez, por lo tanto necesita ser consciente de la altura, fuerza y potencia de las brazadas y de las técnicas de propulsión durante la rutina. Se espera que la nadadora de primera categoría mantenga la más alta calidad en la ejecución de sus brazadas y las técnicas de propulsión desde el principio al fin.

Un problema con el que el juez se enfrenta a menudo es que muchas participantes trabajan para lograr un alto grado de habilidad en las figuras pero no desarrollan las brazadas al mismo nivel. Para ser excelente en natación sincronizada la participante debe ser una excelente nadadora. El juez deberá evaluar las brazadas de la nadadora y las técnicas de propulsión y considerar esta evaluación al conceder la puntuación en el mérito técnico.

En dúos y equipos, el grado de exactitud de los ángulos de los brazos, piernas, etc. se considera bajo la parte de la ejecución de la puntuación al mérito técnico.

#### **b. Figuras y partes de las mismas.**

Ya anteriormente en este manual, se ha puesto especial atención al juicio de las partes que componen las figuras. Todo lo relacionado con los principios básicos se aplica cuando se evalúan los movimientos de la figura o figura híbrida ejecutados en una rutina.

Todas las figuras ya sean figuras-tipo o híbridas, tienen un comienzo, una mitad y un fin. Hay una tendencia por parte de algunos de cortar los finales de las figuras. Este fenómeno es particularmente cierto en los descensos verticales. Cuando esto ocurre, se hace una reducción en la parte de la ejecución que corresponde a la puntuación de Mérito Técnico. Si esto ocurre de forma repetida en una rutina, la reducción se haría también en la parte de coreografía que corresponde a la puntuación de Impresión Artística.

A medida que baja la escalera en la calidad, los elementos deseados, serán menores en grado y en algunos casos inexistentes.

La eficiencia es también importante al juzgar las figuras y/o partes de las mismas. La nadadora deberá estar en una posición alta y ejecutar las posiciones de forma suave, precisa y sin esfuerzo, así como los movimientos y las transiciones. Un error común es intentar actuar a un nivel de agua más alto del que la nadadora es capaz de controlar de una forma suave. La buena nadadora demostrará un alto grado de fuerza, así como una técnica suficiente. La competidora que haya logrado este alto balance entre fuerza y

técnica no necesitará de acciones extrañas con los brazos para ejecutar la figura o el movimiento híbrido. Verdaderamente cuando un nadador ha logrado esto, figuras muy difíciles se hacen de forma que parecen muy fáciles. Lo fundamental es la "finura" en el movimiento.

#### c. **Precisión en las formaciones.**

La exactitud en -las formaciones es muy importante en las pruebas de equipos. Cuando las formaciones se ejecutan con precisión, el efecto de conjunto será de gran finura y claridad. La relación en cuanto al espacio entre las nadadoras será exacta. Cuando la posición sea asimétrica, se verá de forma clara.

Una falta de precisión en la ejecución de las formaciones creará una impresión borrosa no sólo de la formación sino también de la rutina en su conjunto.

### 6. Juzgar la sincronización.

**La sincronización es el acto de nadar o ejecutar movimientos al unísono una con la otra y acompañamiento.**

- a. **Una con otra** Los miembros de un equipo y/o dúo deberán estar perfectamente sincronizadas desde el principio al final, incluidos los movimientos bajo el agua. Todas las posiciones del cuerpo, los movimientos y las transiciones deberán estar perfectamente sincronizadas. Las nadadoras deberán estar sincronizadas por encima y por debajo de la superficie del agua.
- b. **Con el acompañamiento** La sincronización con la música deberá ser evidente dentro de las latitudes descritas en la sección Interpretación de la Música.

Hay dos tipos de errores en la sincronización. El primero es cuando una nadadora está fuera del ritmo de las otras nadadoras. El segundo es cuando las nadadoras están básicamente, pero no nítidamente sincronizadas. Cuando esto último ocurre es muy probable que sea durante toda una rutina.

### 7. Juzgar la dificultad.

**La dificultad es la cualidad de alcanzar algo difícil de lograr.**

Esta área de juzgar la rutina es compleja. Es muy importante para el juez comprender todos los factores que afectan a la dificultad.

- a. **Los movimientos de la figura pueden ser difíciles debido a la fuerza, al conocimiento kinestético, y/o la eficiencia técnica requerida para ejecutar la figura.**



- i. **Fuerza** - La fuerza requerida debida a la suma del peso aéreo a soportar y los movimientos que suponen mucho esfuerzo en un grupo dado de músculos. Ejemplo: Pierna de Ballet.
- ii. **Conocimiento Kinestético** - La habilidad del individuo de conocer la relación entre el espacio y las diferentes partes de su cuerpo. Ejemplo: Delfin
- iii. **Eficiencia técnica** - Movimientos que requieren la maestría de una técnica para su ejecución. Ejemplo: Tirabuzones.

Para alcanzar un alto nivel de actuación en una figura dada o en un movimiento de figura, los tres factores son interdependientes. Las secuencias de figuras difíciles son aquellas que:

- tienen muchos cambios de posición de la columna vertical
- requieren la maestría de múltiples técnicas,
- colocan la fuerza en el sistema cardiopulmonar,
- tienen un cambio en el centro de gravedad,
- tienen un alto porcentaje del peso total del cuerpo levantado, y/o apoyado por encima sobre la superficie del agua
- requieren una amplia gama de flexibilidad.

- b. **Las brazadas** que son difíciles requieren un movimiento constante, potencie y exigen mucho a los sistemas cardiovascular y pulmonar.

El doble movimiento de los brazos por encima del agua aumenta la dificultad de las técnicas de propulsión. Las brazadas pueden ser también difíciles debido a la compleja combinación de los ángulos cambiantes de los brazos.

- c. **Formaciones.** Los equipos que demuestran una variedad de cambios de formaciones, incrementan la dificultad de sus rutinas por:

- I. la necesidad de múltiples cambios dentro de cada parte de la rutina
- II. las relaciones del cambio de espacio de unas nadadoras a otras.

Las siguientes formaciones son difíciles para que un equipo alcance la perfección:

- líneas rectas y/o diagonales:
- círculos y/o líneas curvas,
- formaciones que están relativamente cerca entre ellas
- cambios en la superficie,
- formaciones durante transiciones,
- formaciones a ciegas.



**d. Colocación** - Las nadadoras más destacadas podrán realizar movimientos difíciles en la última parte de la rutina con el mismo grado de dificultad, eficiencia y sin demostrar ningún esfuerzo, tal y como se realizó al comienzo.

**e. Sincronización** - Puede contribuir a la dificultad de la rutina por:

- el tipo de movimiento utilizado,
- el tipo de música utilizado,
- como se usa la música en general ejecutar todos los movimientos juntos es más difícil pero no es un absoluto. Ejemplos: acciones de cadencia rápidas y complejas que requieren un segundo Espagat al ritmo, lo que es difícil; nadar cuatro más cuatro haciendo tirabuzones ascendentes y descendentes.

**f. Factor de riesgo** - Cuando una(s) nadadora(s) demuestra(n) unas habilidades que le exponen a la posibilidad de una peor ejecución. Tales factores son muy obvios cuando fallan. Por ejemplo:

- Pruebas de equipo - la formación a ciegas cambia, un movimiento de elevación especialmente cuando la nadadora que está por encima se está moviendo; apilamientos, lanzamientos, etc.
- Pruebas de dúos - un movimiento conectado, especialmente cuando se hace a partir de un movimiento a ciegas.
- Pruebas de solos - un rocket seguido de un descenso lento, un rocket seguido por un tirabuzón continuó y rápido.
- 

Los factores de riesgo, bien realizados harán que la rutina destaque mucho y dejarán al público con el recuerdo de momentos memorables de la rutina.

### C. Impresión artística.

**La impresión artística es un efecto, imagen o sentimiento que se retiene como resultado de la demostración de la habilidad y el buen gusto del nadador.** La puntuación en la impresión artística cubre tres áreas: coreografía, interpretación de la música y el modo de presentación

#### 1. Juzgar la coreografía.

**Coreografía - El arte de crear y preparar rutinas.** La coreografía es algo muy personal entre el entrenador y la nadadora (-as). Es extremadamente importante que el juez tenga una "mentalidad abierta" y la habilidad de poder apreciar una variedad de estilos; incluso aunque pueda preferir un estilo más que otro. Al evaluar la coreografía, el juez deberá considerar las siguientes áreas:

**a. Variedad - diversidad, pluralidad.** La condición de ser variado. La nadadora deberá demostrar una • variedad de posiciones del cuerpo, movimientos de figura, brazadas, movimientos de brazos, y técnicas de propulsión para demostrar una eficiencia en las diferentes habilidades de la

natación sincronizada. Cuando se demuestran estas habilidades, es deseable utilizar una variedad de niveles de espacio. La nadadora deberá demostrar un equilibrio de brazadas, figuras y técnicas de propulsión apropiadas a la música. No es necesario incluir cada una de las habilidades, y alguna repetición puede mejorar la actuación.

- b. Creatividad** - el acto de ser original o imaginativo. El juez evalúa la creatividad en términos del uso del cuerpo en figuras híbridas. Esto es sin embargo sólo una parte de lo que hay que considerar. El juez considera también la originalidad de los movimientos de los brazos y los modelos en las formaciones. En dúos y equipos, las conexiones entre las nadadoras pueden añadirse a la creatividad de la coreografía.

La rutina puede demostrar también un uso creativo de la música. Esto se refiere al uso de la música de la manera apropiada pero que no sea el estereotipo de siempre para la música utilizada.

- c. Cobertura de la piscina** - el recorrido que la nadadora hace por el agua.

La rutina bien coreografiada estará en movimiento constante y cubrirá la piscina. En una rutina con una buena cobertura de la piscina el nadador evitará periodos largos de tiempo en una pequeña área de la piscina.

- d. Formaciones** - Las formaciones hechas por la relación de espacio entre los miembros del equipo.

La coreografía de las formaciones (y la subsecuente ejecución de las mismas) contribuirá en gran manera al éxito de la rutina de un equipo. El equipo deberá un número determinado de cambios en las formaciones. Los mejores equipos pueden hacer de 5 a 7 cambios por largos (piscina de 25 m.). Las formaciones deberán hacerse o "cerrarse" en la posición el tiempo suficiente para que el juez observe el diseño. Los equipos con menos nivel tendrán tendencia a estar en una formación determinada durante un periodo largo de tiempo, lo que es nada deseable.

- e. Transiciones** - movimientos de conexión que permite al nadador cambiar de una posición a otra, de una formación a otra, de una brazada a la figura, etc.

Es la coreografía de las transiciones la que determinará el flujo de la rutina. Cuánto más alto sea el nivel del nadador, más importantes serán las transiciones.

En las pruebas de equipo, las transiciones dentro y fuera de las formaciones pueden influir hasta un grado tal que el juez no sepa cómo ha cambiado la formación. En una rutina coreografiada de forma sencilla, el juez podrá observar un número de paradas entre los movimientos. Hecho esto de forma ocasional, puede crear un efecto bueno, pero si se utiliza demasiado se convierte en una deficiencia.

## 2. Juzgar la interpretación de la música.

**La interpretación de la música es un concepto de la música tal y como es interpretada por la actuación de la nadadora. El uso de la música.**

La interpretación de la música debería juzgarse con una "mentalidad abierta" permitiendo la más amplia libertad de interpretación individual. Por ejemplo:

- algunas nadadoras utilizan el ritmo marcado
- algunas nadadoras utilizan la melodía
- algunas nadadoras utilizan los acentos musicales.

La interpretación de la música incluye los intentos de la nadadora para expresar el carácter de la música. Dos nadadoras diferentes pueden sentir la misma selección musical de dos maneras completamente diferentes e igualmente bien. Esto es aceptable, el problema surge cuando la interpretación de la música no cuadra en absoluto con el tipo de música.

En una competición de solo, cuando el uso y la interpretación de la música se realizan a la perfección, parecerá que la solista y su música son un todo. Es como si la música estuviera escrita para ella.

Aunque un juez pudiera preferir una de estas interpretaciones, todas ellas son aceptables dentro de las guías generales establecidas para juzgar este aspecto. Las nadadoras, deberán sin embargo intentar interpretar el carácter o el sentido de la música. El juez no deberá juzgar la elección de la música.

## 3. Juzgar la forma de presentación.

**El modo de presentación es la forma como la nadadora presenta su rutina para la inspección (o consideración) del público (audiencia y jueces). Dominio total.**

La nadadora deberá demostrar que está dominando totalmente la actuación, que la envuelve en su totalidad (interior y exteriormente-). La impresión es de riqueza de movimiento, la nadadora es la "dueña" del agua.

Esto requiere un nivel de energía muy alto tanto física como emocional durante toda la actuación de la rutina. Cuando un nadador demuestra esta habilidad hasta la perfección atraerá completamente al público con su actuación.

#### 4. JUZGAR RUTINAS LIBRES

Juzgar rutinas de natación sincronizada puede ser más difícil que juzgar cualquier otro deporte. Incluso con el jurado dividido en dos paneles- uno para mérito técnico y otro para impresión artística- cada juez tiene más elementos para evaluar simultánea y continuamente a lo largo de la rutina, que jueces de cualquier otro deporte de puntuación. Un análisis fiable solo puede hacerse por un juez que este bien preparado. Quien se ha familiarizado completamente con cada una de las categorías y elementos que han de ser analizados; y quien ha desarrollado una escala válida para aplicarlos todos. El juez debe aplicar esas escalas con una perspectiva equilibrada usando el criterio tan objetivamente como sea posible.

Entre la gran diversidad de costumbres regionales, actitudes y "estilos" que se han desarrollado en todo el mundo, cada uno de nosotros, debido a entreno y experiencia, puede encontrar uno que se disfrute más que otros. Esas experiencias pueden haber producido una sensibilidad más aguda a algunos elementos de juicio que otros. Por tanto un profesor de música o danza podría mirar a la rutina de una manera bastante diferente a un entrenador de saltos o natación. Las antiguas nadadoras tienden a ver las rutinas-desde su propia experiencia y los padres ven, a menudo, las rutinas diferentemente que los entrenadores y jueces. Nuestras propias experiencias pueden influir nuestra manera de manejar la sobrecarga de numerosas y simultaneas evaluaciones que se han de hacer para juzgar rutinas. El juez debe apartarse de esas limitaciones. Antes de entrenarse en criterios analíticos válidos, las puntuaciones dadas pueden ser tan diferentes como los diferentes puntos de vista de los ejemplos antes citados. Pero, con entreno y una aplicación consciente de los estándares, todos los jueces deberían ser capaces de dar puntuaciones válidas y dignas de confianza.

Esta es la posición para la que todos deberíamos trabajar:

**Juzgar objetivamente y con conocimiento aplicando el criterio designado, libre de prejuicios y pre concepciones.**

## 5. JUZGAR MERITO TÉCNICO

El mérito técnico debe evaluar la habilidad de la nadadora. Juzgar MT puede parecer un simple peldaño más allá del juicio de figuras, pero es mucho más complejo. Aun así, muchos de los criterios aplicados en el juicio de figuras se usan en el apartado de Ejecución del análisis de MT, un criterio adicional se debe aplicar incluso para las brazadas y figuras y acciones que no tengan sus equivalentes en las Figuras. Las evaluaciones de la Sincronización y de la Dificultad se deben hacer simultáneamente. Evaluar adecuadamente todas las categorías de MT y colocarlas según su mérito es una tarea intimidante y desafiante.

## 6. JUZGAR LA EJECUCIÓN

Expresado simplemente Ejecución es qué bien hace la competidora lo que hace. La puntuación de Ejecución es la parte mayor de la puntuación de Merito Técnico, que vale un 50% para Solos y un 50% para Dúos y Equipos. Los jueces necesitan recordar que la mitad, o casi la mitad, del total de la puntuación de MT se basa en "que" bien la competidora es capaz de ejecutar cada acción- brazadas, propulsiones técnicas (remadas y patadas), figuras e híbridos, transiciones, boosts y saltos, apilamientos y elevaciones, plataformas, flotaciones, formaciones y cambios de formaciones. La Ejecución incluye lo que se hace, al nivel del agua, o encima o debajo del mismo.

**Los jueces consideran:**

### 1. EJECUCIÓN de las brazadas y propulsiones técnicas

- **Máxima eficiencia con un mínimo esfuerzo**

Los jueces buscan brazadas y patadas eficientes y efectivas. Esto incluye patadas alternativas suaves con crol de frente y espalda (sin las rodillas rompiendo la superficie en la espalda), patadas apropiadas con brazadas laterales y braza, y un "eggbeater" eficiente en la posición de brazada vertical.

- **Líneas bien definidas**

La posición de los brazos deben ser bien definidas: extendidas cuando sea necesario, con ángulos claros de brazos y manos. La falta de una exactitud y nitidez en los dúos y equipos se debe considerar un error de ejecución y no una pobre sincronización. Las posiciones de cabeza y hombros se deben definir bien en las brazadas y en la alineación para las remadas. La entrada de la brazada en el agua debe completarse eficientemente.

- **Altura**

Las brazadas con patada "eggbeater" debe-mostrar los hombros y axilas bien fuera de la superficie. Los brazos de crol y espalda deben salir claramente del agua. El braceo horizontal debería mostrar el cuerpo en o cerca de la superficie.

- **Fuerza, potencia, nivel de energía**

Brazadas, patadas y remadas deben ser fuertes y poderosas para dar apoyo al peso sostenido fuera del agua y para una propulsión efectiva y eficiente. Debería haber evidencia de un nivel de energía alto, sin pérdida de potencia, velocidad o altura a lo largo de la rutina. Una muestra de la fuerza y energía de la propulsión de la rutina es la distancia que se cubre, a nivel señor, usualmente 20-30 metros por minuto de coreografía.

- **Suavemente y sin esfuerzo**

Todas las brazadas, patadas y remadas deberían ser suaves y aparentemente sin esfuerzo, sin rebotes, sacudidas o chapoteos, a no ser que sea claramente intencionado en la coreografía.

## 2. EJECUCION de figuras y figuras híbridas

El criterio dado para juzgar brazadas y propulsiones técnicas debería aplicarse a las figuras de la rutina e híbridos y ser como el criterio para juzgar figuras de la sección de figuras de este manual, y como lo señalado a continuación.

- **Altura- tan alto como sea posible debería ser deseable para la mayoría de las figuras.**
  - Figuras de pierna de ballet: cuerpo cerca de la horizontal con el nivel del agua alto en las figuras que elevan las caderas y se "desenrollan": línea del agua cerca del nivel del bañador
  - Giros en posición de grúa: parte posterior de la pierna horizontal en o encima la superficie
  - Giros en posición vertical de rodilla doblada: a nivel de la entrepierna o "más alto|| .
  - Giros en posición vertical: una distancia de una mano por encima de la articulación de la rodilla o más alto
  - Figuras con "rockets" o empujes: hasta la cintura o más alto
- **Extensión-extensión total del cuerpo durante la acción**

Donde sea apropiado para la figura, las rodillas, tobillos, pies y dedos deberían estar totalmente extendidos, sin relajación de la extensión durante ninguna parte de la ejecución. La alineación vertical y horizontal necesita ser exacta, (cabeza, orejas, caderas y tobillos en línea).

- **Líneas y movimientos bien definidos**

Los jueces necesitan buscar la exactitud de todas las líneas y posiciones, considerándolas como para una competición de figuras. Busca la línea horizontal y vertical; carpa exacta y posiciones encogidas compactas, posiciones de Split amplias completamente de 180°), posiciones correctas de pierna de ballet, rodilla doblada, grúa y cola de pez, etc. En acciones híbridas, debe haber posiciones precisas del cuerpo y miembros, con ángulos bien definidos.

- **Nivel de fuerza y energía**

Las atletas deben demostrar fuerza y energía para apoyar a cualquier peso aguantado sobre el agua; para acciones de elevación y empuje; y para estabilidad en todas las posiciones de figuras y movimientos. Su nivel de energía debe permanecer alto para controlar y mantener la acción durante un ritmo constante y consistente.

- **Movimientos suaves y sin esfuerzo aparente**

Facilidad de ejecución y sin esfuerzo aparente que debe verse en todas las posiciones, movimientos y transiciones de principio a fin.

### **3. EJECUCION DE TRANSICIONES**

Se juzgan las transiciones con los mismos principios que los aplicados a las brazadas, propulsiones y figuras. Tanto de brazadas a figuras, figuras a brazadas, dentro de una figura, o las formaciones cambiantes en un dúo o equipo, todas las transiciones deben ser fluidas del principio al final, suave y lógicamente y sin esfuerzo. Deberían ser eficientes y con un propósito.

- **Fuerza y energía**

Buscar suficiente energía y fuerza para mantener o conseguir niveles deseables durante las transiciones. Por ejemplo, durante los giros, juntar una grúa, Split a vertical, etc., el nivel de la altura debe permanecer constante. Buscar fuerza y energía para los cambios brazadas y movimientos en las figuras.



- **Estabilidad y control**

No debería haber movimientos excesivos o extraños, desplazamiento no planeado, pérdida de control, extensión o altura durante una transición. El ritmo debe ser consistente (excepto para efectos coreográficos), con movimiento claro y fluido del principio al final. La acción debe fluir de la brazada a la figura y de la figura a la brazada, sin pérdida de altura o eficiencia. Las líneas y posiciones del cuerpo deben mantenerse sin movimiento con esfuerzo aparente durante las transiciones. Los descensos deben completarse hasta que los dedos de los pies hayan desaparecidos bajo la superficie del agua, con movimientos claramente planeados bajo la superficie para volver a la superficie.

- **Suavemente y sin esfuerzo todo el tiempo.**

La fluidez debe ser vista en todas las transiciones. Las transiciones más efectivas son aquellas apenas perceptibles por el espectador y que se consiguen hacer suave y sencillamente y se termina antes de que uno sea consciente de lo que ha sucedido.

#### **4. EJECUCIÓN DE FORMACIONES Y CAMBIOS DE FORMACIONES**

En estos elementos de ejecución, el juez no debe considerar los tipos, número o dificultad de las formaciones- solo la calidad de su ejecución.

- **Formaciones, claras, precisas y fácilmente identificables**

La formación debe ser fácilmente identificable, con exactas posiciones de las atletas una con relación a la otra, y en el espacio de la piscina.

- **Mantener la forma de la formaciones**

Las nadadoras deben poder mantener la formación mientras se mueven o realizan una figura.

- **Cambios de formación eficientes y bien definidos**

Todos los cambios de formación deben estar bien definidos, ser lógicos y eficientes tanto en cambios en la superficie como bajo el agua. No debería nadarse mucho tiempo bajo el agua, ni tomarse demasiado tiempo para alcanzar nuevas posiciones.

## 5. EJECUCION DE MOVIMIENTOS DE RIESGO-FLOTACIONES, PLATAFORMAS, ELEVACIONES Y LANZAMIENTOS

La ejecución de estas acciones se juzgaba bajo los mismos principios como para los otros elementos de ejecución. El juez debe tener cuidado al evaluar toda la acción, del principio al final, y no solo el resultado final- p.e. la posición de flotación acabada, o la plataforma estable con una posición de "estatua " en lo alto.

- **Claramente definido**

Estos movimientos "estelares" especiales deben reconocerse fácil y claramente, mostrado suficientemente como para ser entendido, y tener un final definido o completo.

- **Tiempo mínimo de establecimiento y recobro**

Se debe dar poco tiempo para establecer y finalizar la acción. Y se debe conseguir sin remover o agitar excesivamente el agua al bajar.

- **Estabilidad al conseguir y mantener la(s) posición(es)**

No se debe perder el equilibrio, ni fallar al levantar una elevación o lanzamiento, ni una conexión en una flotación, etc. O cualquier movimiento que se intente en una rutina. Todo son partes de la ejecución de la acción, y se deben considerar en la puntuación de ejecución.

- **Alto cuando sea apropiado**

Lanzamientos y elevaciones efectivos deben conseguir grandes alturas, con las nadadoras levantándose limpiamente a niveles apropiados, a menudo muy por encima de la superficie del agua.

## 6. EJECUCIÓN TOTAL DE LA RUTINA

Los jueces deben recordar que la puntuación de ejecución es para toda la rutina. A veces, la fatiga puede hacer que la rutina pierda nivel, a medida que avanza. Los jueces necesitan considerar si la nadadora mantiene el mismo nivel del principio al final, y asegurarse de que la puntuación refleje toda la rutina y no dejar que un problema al final o en medio sea un determinante importante en la puntuación total de ejecución.

**Los jueces no deben permitir que la puntuación de ejecución influya en sus puntuaciones para sincronización o dificultad. Cada una de ellas debe considerarse separadamente, en relación con el valor de su porcentaje, cuando se determine la puntuación total de Merito Técnico.**

## 7. JUZGANDO LA SINCRONIZACION

Sincronizar es " hacer que las-cosas ocurran al mismo tiempo", " estar al unísono". Porque es fácil detectar el error de una nadadora al actuar al unísono con otras, la sincronización puede ser una de las categorías más fáciles de juzgar. El juez debe ser prudente, sin embargo y no dejar que esa simplicidad lleve a dominar la puntuación de merito técnico.- En natación sincronizada, no solo los movimientos de las nadadoras deben estar al unísono, además deben sincronizar con el acompañamiento.

Para un solo, esto último es la única forma de sincronización, así que puede definirse más libremente. Las acciones se pueden coordinar con el ritmo de la música, la melodía, los acentos, o simplemente representar su humor. Solo vale el 10 % de la puntuación de merito técnico en solos. Incluso por eso, el juez tiene que confiar en determinar si hay más desviaciones del ritmo o el sentimiento, o un fallo obvio en armonizar las acciones con un acento musical o momento culminante.

El valor de la sincronización se eleva al 30% en dúos y equipos debido a la necesidad de, y a la dificultad de coordinar dos o, más nadadoras. Evaluar la sincronización de dúos y equipos se ayuda con la tendencia a usar música con ritmos claramente fuertes para simplificar el ritmo de los movimientos. Si la música es compleja y difícil de contar, se debe tener en cuenta al puntuar la dificultad en sincronización.

La velocidad y la complejidad de la acción pueden afectar a la facilidad de evaluar sincronización. Los errores en acciones lentas pueden detectarse más fácilmente en secuencias rápidas, pero las acciones rápidas y complejas pueden generar más errores. Ocasionalmente, los errores en ejecución, como ángulos diferentes en brazos y piernas en movimiento, puede aparecer como una falta de agudeza, como una foto desenfocada, y ser confundida con un error de sincronización.

El espaciado puede afectar a los errores destacados de una acción de nadadoras ampliamente espaciada. A menudo las nadadoras actúan separadamente o en grupos en un intento de coreografía. Acciones en secuencia o con "desapariciones" deben verse claramente en la coreografía. Su trabajo de equipo debería ser aparente, no dejando preguntas de si ha ocurrido un error. La precisión en el ritmo de las de las acciones separadas es el factor que las hace efectivas.

**Los jueces consideran:**

### 1. LA SINCRONIZACION de una con la otra

En este elemento, todos los movimientos deben mostrarse con claridad y precisión. Esto incluye todos los movimientos, en, encima y debajo de la superficie.

- **Brazadas y movimientos de figuras:**

Todos los movimientos deben ser colocados en toda la rutina, del comienzo al final. Todos los movimientos del descenso se mueven igual durante el descenso. Todos los giros y tirabuzones se mueven idénticamente.

- **Bajo el agua**

Las acciones armonizadas todo lo posible, desde las patadas hasta los brazos que se sincronizan en remadas y tirabuzones.

- **Retorno a la superficie**

La acción de salida a la superficie armonizada todo lo posible, con la parte designada del cuerpo rompiendo la superficie en los momentos designados.

- **Flotaciones, elevaciones, lanzamientos, plataformas**

Sea cual sea la acción, debe conseguirse a la vez, o en intervalos claramente designados.

## 2. SINCRONIZACION con la música

La sincronización con la música solo puede definirse libremente si está en coordinación con el ritmo, la melodía e incluso sus acentos. Se debe tener preocupación en hacer del elemento de interpretación de la música de la impresión artística y el elemento de sincronización del merito técnico uno y el mismo.

- **Tipos de sincronización de la música.**

El juez debe considerar si la sincronización de la rutina es para el ritmo, melodía, acentos o momentos estelares, y si hay sincronización con los efectos especiales en la música que se usa para elevaciones, lanzamientos, giros, rockets, etc.

- **Ritmo y cambios de ritmo**

La acción debe estar relacionada con el ritmo de la música y si cambia la dirección mientras se cambia el ritmo.

- **Acciones claramente armonizadas todo el tiempo**

Todas las acciones deben ser claramente apoyadas por las calidades de la música. Las secuencias y las "desapariciones" deben estar al ritmo de la música.

La llave de la excelencia en la sincronización está en la mezcla armoniosa de las nadadoras con la música y de una con la otra

## 8. JUZGANDO LA DIFICULTAD

Se puede justificar que la dificultad es una gran parte de la puntuación de Merito técnico, vale 40% en solos y dúos y un 30% en equipos. El nivel de dificultad de una rutina es una prueba del nivel de habilidad de la nadadora. Al evaluar la dificultad el juez determina la magnitud del desafío que supone para la competidora. Las mejores rutinas incluirán acciones de dificultad de alto nivel distribuidas a lo largo de la rutina del principio al final. Cuando las nadadoras se enfrentan al "reto" con demostraciones de una excelente ejecución en todas las acciones difíciles, se debe tener en consideración.

El análisis de la rutina debe determinar siempre si la ejecución de la rutina puede haber devaluado la dificultad. Por ejemplo, un giro completo a media pantorrilla no, puede puntuarse igual que otro giro ejecutado por encima de las rodillas.

Juzgar la dificultad de una rutina es una tarea compleja que requiere un alto nivel de conocimiento y experiencia. El conocimiento y comprensión de los factores que rigen las relativas dificultades de las diferentes transiciones de figuras, deben aplicarse al análisis de todo tipo de acciones en rutinas, no solo en las figuras. Los jueces deben considerar la dificultad de todas las brazadas y propulsiones; figuras e híbridos; transiciones; movimientos de riesgo; formaciones y recorrido de la piscina.

### Los jueces consideran:

#### 1. DIFICULTAD de las brazadas y técnicas de propulsión

La dificultad de las brazadas y propulsión se relaciona con la cantidad de energía, potencia y fuerza que se necesitan para ejecutar los movimientos, así como su complejidad.

- **La energía requerida para los movimientos**

La dificultad se incrementa mientras se pone el énfasis en el sistema cardiovascular según la demanda de la rutina como:

- el ritmo (desplazamientos rápidos demandan más)
- cantidad de desplazamiento ( número de largos de piscina)
- velocidad de desplazamiento
- contenido de la rutina ( altura mantenida, tiempo bajo el agua, número de acciones difíciles que se ejecutan cercanas)

- **Energía y fuerza necesitada**

Moverse enérgicamente y continuamente a lo largo de la rutina "demanda" más que una rutina con descansos significativos. Una propulsión fuerte debe ser evidente incluso cuando la música es lenta.

- **Peso aéreo**

La altura de las brazadas y la cantidad de peso del cuerpo sostenido o transportado por encima de la superficie, aumenta considerablemente la dificultad. Los brazos deben despejar claramente el agua en las brazadas horizontales, con el cuerpo cerca o en la superficie. Ambos hombros y axilas deben estar bien por encima de la superficie del agua en todo el "eggbeater". Las brazadas sostenidas a la máxima altura demandan más energía que las brazadas rápida y moviéndose.

- **Flexibilidad requerida**

Las brazadas que requieren una flexibilidad extrema- como las que tienen el brazo extendido detrás de la línea de hombro, son muy difíciles debido a la flexibilidad que necesitan.

- **Complejidad de las acciones**

Movimientos muy rápidos y múltiples para cambiar las posiciones de brazos y manos, añaden dificultad.

- **Proximidad de las nadadoras**

La proximidad de las nadadoras restringe su libertad de movimientos y crea turbulencia de agua, lo que puede añadir dificultad a la acción.

## 2. DIFICULTAD de figuras e híbridos

La dificultad de las figuras e híbridos se relaciona con la cantidad de energía, y fuerza que se necesitan para ejecutar los movimientos, así como el número y complejidad de sus acciones combinadas.

- **Energía y fuerza que se necesitan**

Se necesitan fuerza y energía para:

- Elevar a una posición aérea

Ejemplos:

- Posición estirada de espalda a pierna de ballet
- Elevación de marsopa
- Flamenco a vertical rodilla doblada
- Posición de grúa a vertical
- Peso aéreo soportado sin pérdida de altura

Ejemplos:

- Giros

- Rotaciones de catalina
- Figuras híbridas con múltiples cambios de acción
- Ejecutar un desplazamiento planeado durante la ejecución de una figura o híbrido

Ejemplos:

- combinaciones de pierna de ballet desplazándose
- combinaciones de híbridos en movimiento
- posición de grúa en movimiento

- **Altura conseguida o sostenida**

Todas las acciones son más difíciles cuando se ejecutan y se sostienen a los máximos niveles de altura.

- **Cantidad de cuerpo fuera del agua**

La dificultad se incrementa teniendo más partes del cuerpo a la vez al mismo tiempo.

Ejemplos:

- Una vertical doble es más difícil que una vertical de rodilla doblada
- Ambos brazos fuera del agua en el " eggbeater" son más difíciles que solo uno.

- **Requisitos del conocimiento kinestético (sentido del cuerpo)**

La dificultad se incrementa mientras la necesidad del conocimiento del cuerpo se incrementa.

Ejemplos:

- La colocación del cuerpo en las necesidades de espacio para los delfines, mortales y rotaciones.
- Cambios de la alineación del cuerpo (en especial en la zona espinal) como en la gaviota, castillo, Nova, aurora y Caballero.
- Cambios de las posiciones del cuerpo en híbridos como rotaciones abiertas o posiciones fuera de ángulo.

- **Requisitos de flexibilidad**

La dificultad se incrementa con la inclusión de acciones que requieren mucha flexibilidad como los paseos, elevación de la nova, aurora y caballero.



- **Requisitos de complejidad**

La dificultad se incrementa con la inclusión de:

- híbridos complicados que contienen muchas partes
- elementos que requieren dominio de técnicas especializadas como tirabuzones, empujes, rotaciones y "rockets".

- **Proximidad de nadadoras ( la una con la otra)**

La proximidad de las nadadoras restringe su libertad d movimientos y crea turbulencia de agua que puede añadirse a la dificultad de las acciones.

- **Tiempo bajo el agua**

La evaluación de la dificultad de las secuencias largas descansa en principio en la complejidad y demanda física de la secuencia de las acciones, y no en la cantidad de tiempo que se pasa bajo el agua. La demanda cardiovascular incrementará la dificultad de la ejecución, incluso de acciones simples, pero el tiempo bajo el agua no debería considerarse un generador primario de dificultad.

Los jueces necesitan buscar acciones difíciles, una tras la otra. Por ejemplo, giros de las piernas ejecutadas bien por encima de las rodillas, y "rockets" que se elevan a gran altura, ambos pueden ser seguidos por múltiples tirabuzones, seguidos por "boosts" que muestran todo el bañador, seguidos por un rápido desplazamiento, brazadas complejas, demandarán más del sistema cardiovascular que acciones estables que requieran poca fuerza, energía o movimiento. Buscar los factores de dificultad más que la cantidad de tiempo bajo el agua.

### 3. DIFICULTAD de las transiciones.

La dificultad en las transiciones de figuras se juzga bajo las mismas guías mencionadas en el punto 2, la dificultad de transición para formaciones y movimientos de riesgo se ve en los puntos 4 y 5.

### 4. DIFICULTAD de las formaciones

Las formaciones se hacen más difíciles al incrementar el número y tipo de cambios hechos y con el cambio de la relación espacial de las nadadoras.

- **Tipo de formaciones**

Algunas formaciones son más difíciles de conseguir y mantener que otras. Esto incluye

- líneas rectas
- líneas diagonales
- círculos

- líneas curvas
- La complejidad y los requisitos de cambio de la formación incrementan la dificultad:
- las formaciones en movimiento son más difíciles de mantener que las estacionarias
- las formaciones que "cruzan" son más difíciles de conseguir con exactitud las formaciones con nadadoras muy cerca son más difíciles de conseguir y mantener debido a la restricción de movimientos de las nadadoras

- **Cambio del número de formaciones**

El número de cambios de formaciones hechas, incrementa efectivamente la dificultad, a más cambios más dificultad. Algunos equipos pueden hacer 5-7 por piscina. En los Juegos Olímpicos de 1996, el número medio de cambios de formaciones en las rutinas libres de equipos fue 28, lo que equivale a un cambio cada 10 segundos. Busca cambios -continuos de formación que marcan una y se mueven rápido a la próxima.

- **Dificultad al establecer formaciones**

Los cambios efectivos en superficie, son usualmente más difíciles que aquellos ejecutados bajo el agua, particularmente cuando las nadadoras se mueven en diferentes direcciones. Largas distancias bajo el agua pueden ser duras, si se incrementa el tiempo bajo el agua, pero a menudo son más fáciles debido al largo tiempo de preparación a menudo son resultado de pobre planificación en la coreografía.

## 5. DIFICULTAD en los elementos de riesgo

Las nadadoras pueden escoger una rutina compuesta de movimientos enteramente "seguros", o pueden escoger usar acciones difíciles en los cuales un error de ejecución puede hacer parecer que está a punto de ocurrir un desastre.

Una rutina "arriesgada" usando un empuje de altura rápida seguido de tirabuzones múltiples, "rockets" splits, "boosts", elevaciones y plataformas coordinadas, incrementaría la dificultad debido al riesgo añadido de un error importante. El fallo de una acción de riesgo puede que cause "miedo o cobardía" como para afectar al equilibrio de una rutina. Movimientos de riesgo con éxito necesitan ser recompensados con una valoración de dificultad añadida.

- **Acciones que requieren un alto grado de habilidad en la coordinación**

Algunas acciones son arriesgadas en sí mismas-p.e. tirabuzones con empuje, "rockets splits". La dificultad en el elemento de riesgo se incrementa añadiendo nadadoras. El nivel de riesgo para un mismo elemento es más alto en un dúo o equipo que en un solo. Es más arriesgado tener a todos los miembros de un equipo ejecutando un tirabuzón continuo, que tener 4 tirabuzones mientras las otras hacen algo más fácil.

- **Acrobacias :Plataformas, elevaciones, lanzamientos**

El riesgo se incrementa por:

- el número de nadadoras o cantidad de peso levantado
- la cantidad de tiempo que se mantiene una posición
- movimientos en lo alto de una plataforma, como elevación de piernas, "splits" o movimiento de danza
- lanzamientos desde la plataforma o elevaciones
- mantener la posición en desplazamiento

- **Flotaciones y acciones de-unión**

El riesgo de estos movimientos es el fallo en conectar, particularmente si se permite un tiempo mínimo para la conexión.

- **Cambios de formación a ciegas**

Los movimientos donde las nadadoras no se pueden ver una a la otra, son más arriesgados, particularmente aquellos que requieran movimientos de espalda con espalda, con desplazamientos del pie por delante o ejecutados con verticales con la cabeza bajo el agua.

## 6. DIFICULTAD en la sincronización

La dificultad viene tanto de los movimientos escogidos como de la manera es que son sincronizados con la música.

- **Número de nadadoras**

Cuantas más nadadoras haya, más difícil se hace relacionar el tiempo con las acciones, particularmente en:

- tanto por ciento de rotación
- niveles de descenso en verticales y tirabuzones
- ritmo, altura y amplitud de apertura y-cierre de un "rocket Split

- **Tipo de música**

Ritmos variados, cambios de ritmo y melodía que hacen que algunas músicas sean más difíciles que el estándar 4/4, 3/4o sonidos familiarmente repetitivos. Cierta música se hace más difícil para sincronizar porque los acentos o los momentos estelares demandan cierta acción en momentos específicos.

## **7. DIFICULTAD relacionada con la colocación de acciones difíciles**

La colocación de las acciones en una rutina puede afectar a la dificultad general. La dificultad se incrementa:

- para una figura difícil cuando sigue a otra figura difícil o a una larga secuencia bajo el agua.
- cuando es colocada espaciadamente a lo largo de la rutina
- cuando es colocado al final de la rutina

## 9. JUZGAR LA IMPRESIÓN ARTÍSTICA

Para entender el componente de impresión artística, es útil una definición. "Artístico" se define como "mostrar habilidad o gusto, mientras que "impresión" significa un efecto, una imagen o sentimiento retenido como consecuencia de una experiencia. Debido a la naturaleza subjetiva de muchos elementos en este componente, se pueden permitir muchas cosas. Lo que puede ser considerado artístico para uno, parece vulgar para otro... Se debería apreciar el cultivo de una variedad de culturas, estilos, tipos de música e interpretaciones... Los sentimientos personales- si a uno le gusta la rutina o no - no deberían enturbiar la percepción de un juez. La evaluación y la puntuación concedidas deben estar basadas en como la rutina se ajusta al criterio del juez.

## 10. JUZGAR LA COREOGRAFÍA

La coreografía se define como " el arte de ensamblar movimientos para que tengan significado, estilo y forma. Los elementos creativos y técnicos se ensamblan para formar una composición que tenga continuidad, estructura, propósito y significado. La rutina no es solo una combinación de acciones sin relación. Debería parecer una novela más que una colección de historias cortas.

La coreografía cuenta la proporción más grande de la puntuación de Impresión artística: 50 % para solo, dúo y equipo Y 60% para combinado. La variedad, creatividad, recorrido de piscina, formaciones y transiciones son los elementos que se evalúan en la puntuación de coreografía.

### 1. VARIEDAD

La variedad significa la inclusión de varios tipos de habilidades que muestran maestría de los diferentes elementos así como prestar interés. Una rutina debe mostrar un equilibrio de, habilidades apropiadas a la música y al nivel de la(s) nadadoras(s). Si no es necesario incluir cada una de las posiciones o habilidades para una buena variedad. Alguna repetición es correcta si se adecua a la música, pero sin abusar.

**Los jueces consideran:**

- **VARIEDAD en las brazadas**

Las posibles variaciones en las brazadas son infinitas. Algunos ejemplos son:

- los brazos pueden estar doblados, derechos, en ángulo, curvado
- brazos dobles o individuales
- las posiciones de la mano y los dedos pueden ser extendidas, planas, en ángulo, en bocina, estiradas, cerradas o curvadas
- los ángulos de la cabeza y cuerpo pueden inclinarse, girarse, levantarse o estar rectos
- las acciones pueden ser complejas, con múltiples cambios de posiciones de brazos y manos
- la altura o posición del cuerpo cambia en una secuencia de brazada:
  - de atrás a un lado
  - horizontal a vertical y viceversa.
  - "boosts" y saltos
- la dirección cambia de hacia delante a un lado, de una ángulo a girar, etc.
- la velocidad y la energía, pueden variar de rápido a lento, a moderado, e incluir movimientos "congelados".

- **VARIEDAD en la propulsión**

Hay solo ligeras variaciones en las patadas:

- "aleteo", "eggbeater", tijeras, batido, delfín

Las variaciones de remadas son casi tan infinitas como las brazadas:

- estándar, inversa, torpedo, canoa, -cocodrilo, soporte, soporte vertical, etc.
- Para las remadas la dirección puede ser hacia delante, hacia atrás, lateral, con la cabeza por delante, o con los pies primero

Los cambios se pueden hacer en la dirección y velocidad de las patadas... La velocidad y la energía pueden variar de rápido a - lento y de moderado a estacionario.

- **VARIEDAD en figuras**

Hay incluso más variaciones posibles en figuras:

- posiciones del cuerpo: horizontal, vertical, carpa, encogido, espatat, rodilla doblada, pierna de ballet, etc.
- figuras estándar e híbridas y transiciones como mortales, paseos, tirabuzones, rotaciones, empujes, etc.
- movimientos multidimensionales como la elevación de gaviota con una rotación -los comienzos y finales pueden ser variados con. acciones boca arriba, boca abajo y submarinas.
- se pueden terminar las figuras en descenso vertical, arqueados a posición boca arriba y abajo, encogidos, y el popular " solit-splash", etc.
- combinaciones innumerables y figuras híbridas como el "rocket-split", paseo a tirabuzón, ibis a aurora, etc.
- tirabuzón ascendente, descendente, continuo, abierto y cerrado, rotaciones y rotaciones sostenidas en una cantidad de combinaciones y rotaciones sostenidas.

- **VARIEDAD en velocidad, dirección y nivel**

La velocidad de acción puede cambiar de rápido a lento, acelerar o frenar, parar o hacerse extremadamente rápido. La altura y la dirección de movimiento pueden cambiar durante una acción o hasta completar.

- **VARIEDAD en la dificultad**

Incluye una mezcla de.

- Figuras cortas y largas
- acciones complejas y simples
- brazadas con uno o dos brazos
- variaciones en la velocidad de rápido a más lento, para sostener movimientos -movimientos que requieren fuerza, como giros sostenidos, empujes, "boosts", elevaciones
- acciones que requieren coordinación, duración del tiempo preciso y agilidad, como los "rocket-splits", tirabuzones y rotaciones"
- acciones que requieran flexibilidad

- **VARIEDAD en las transiciones**

Una variedad de acciones de transición, se deben emplear cuando se mueven dentro y fuera de brazadas y figuras. Estas acciones pueden incluir moverse dentro de una figura en una posición diferente que la de boca abajo o arriba como:

- moverse a carpa de frente desde un lado
- empezar una vertical desde:
- posición submarina
- comienzo del arco de Nova

Volver a la superficie después de un descenso vertical puede ser variado:

- encogido, nadar arriba -arqueado -paseo -"boost" arriba

Los cambios de formación se pueden hacer en la superficie empleando brazadas, patadas o "eggbeater", desde posición submarina, nadando, pateando o remando.

- **VARIEDAD de formaciones**

Se esperan ver numerosas formaciones que incluyan:

- Formaciones extensas y cerradas
- líneas curvas y círculos líneas
- rectas y diagonales
- formaciones en movimiento y estacionarias
- formaciones simétricas y asimétricas

## 2. CREATIVIDAD

La creatividad debería ser considerada en el amplio sentido de hacer algo fuera de lo ordinario, inesperado o sorprendente. Puede combinar o cambiar un material original para ofrecer algo único; o puede ser 1 manera en la que es usada la música, en hacer que ocurra algo sorprendente; cuando el estereotipo



obvio se reemplaza con lo inesperado. El significado de "creativo" no debe restringirse a "original", si no crear un momento último u original, un momento memorable.

Buscar creatividad en todas las acciones- figuras,' brazadas, técnicas de propulsión, transiciones, formaciones y cambios de formación, en acciones de grupos o en pares. Una rutina superior utilizará una amplia variedad de movimientos y de formaciones creativas.

#### **Los jueces consideran:**

- **Lo único**

Buscar lo único, inusual, innovación, fuera de lo ordinario, sorprendente o inesperado.

- **Acciones dobles o en equipo**

Esto incluye movimientos de unión o entrelazados en pareja o grupos; flotaciones y acciones conectadas, elevaciones, lanzamientos (como volteretas en el aire), y plataformas con "estatuas".

- **Momentos memorables y estelares**

Además de lo anterior, los momentos memorables pueden venir de

- una combinación de acciones
- combinaciones de cambios rápidos o secuencias de flotación
- combinaciones de figuras y/o brazadas
- acciones en cadencia de "desapariciones" o "apariciones"
- acciones de figuras excitantes como "rockets splits", empuje de "rocket", empuje tirabuzón, tirabuzones múltiples abiertos y cerrados a ritmos variados.

#### **Buscar movimientos que sean diferentes!**

### 3. RECORRIDO DE LA PISCINA

El recorrido de la piscina se describe como " el camino que las nadadoras siguen en el agua". Se desea el desplazamiento constante en toda la rutina. Como se mueven las nadadoras en toda el área de la piscina, y el modelo de movimientos que se crean, es la consideración más importante de este componente. Los solos y dúos pueden y deben cubrir el área de la piscina completamente. Muchas rutinas sénior llegan a cubrir tres o cuatro largos, incluidos ángulos.

El recorrido que hace la nadadora de un solo, debe ser variado en el uso del espacio de la piscina. Los dúos deben seguir también, un recorrido variado con formaciones interesantes. Los equipos son más limitados, pero debería incluir algo de movimiento lateral o diagonal, movimientos de salir y entrar y de cruces, mientras se cubre un largo de piscina por minuto durante una rutina.

#### Los jueces consideran:

- **Acciones constantemente fluidas**

Las rutinas se mueven a lo largo, o en ángulos, en las esquinas o a los lados de la piscina mientras se va saliendo o entrando de las formaciones. La fluidez debería seguir sin paradas bruscas o acciones invertidas a no ser que sea por efecto coreográfico. El tiempo que se dedique a las paradas será mínimo.

- **¡Uso efectivo del espacio**

Mientras el espacio debería ser usado con eficacia por movimientos para cubrir todas las áreas de la piscina, deberían considerarse la colocación de elementos que resalten y acciones especiales. Estas acciones especiales deberían estar situadas donde pueden ser vistos y apreciados con eficacia.

#### 4. FORMACIONES

Las rutinas de equipo consisten en una serie de formaciones y los movimientos entre formaciones. Estas cambiarán constantemente y debería cambiar tan efectivamente que los cambios apenas eran aparentes. Las formaciones cambian en la superficie o bajo el agua. Los cambios en superficie son especialmente efectivos, aunque duros y difíciles. La duración de tiempo que se debe mantener una formación, depende de la habilidad y experiencia de las nadadoras; el tipo de acción que se muestra, y la música. Todas las formaciones deben definirse bien y mantenerse lo suficiente para ser reconocidas.

##### Los jueces consideran:

- **La claridad**

La forma de la formación se debe reconocer inmediatamente, como:

- cuadrados, rectángulos, triángulos, círculos, diamante, "vías de ferrocarril"
- rectas, diagonales o curvas
- una letra del alfabeto como "O", "X", "H", "T", "L", "V", "Y", "P", "Z"
- simétrico o asimétrico
- pueden estar juntas o separadas

- **Formaciones estáticas o en movimiento**

Las formaciones pueden ser estacionarias y estar en un lugar, o se pueden mover o girar.

- **Frecuencia de cambios**

Las formaciones se cambian 3-7 veces por largo, 20-30 en una rutina.

## 5. TRANSICIONES

Una transición es pasar de una posición a otra. En natación sincronizada, son los movimientos que usan las nadadoras para cambiar de posición, de un lado a otro; de brazada a figura; figura a brazada y dentro de una figura o de un movimiento. Las transiciones adecuadamente diseñadas mantendrán la fluidez de la rutina, y ensalzan su calidad. Las transiciones pobres serán obvias en su interrupción de la fluidez. Ejemplos de diferentes tipos de transiciones:

- **Posiciones en una figura:**

Una figura híbrida puede moverse desde estirada de frente a carpa de frente, luego a pierna de ballet doble sumergidas, levantarse y desenrollarse a caballero, rotar a cola de pez, bajar la pierna a arqueada en superficie, luego pasar a estirada de espalda (seis transiciones diferentes de figuras).

- **Brazada a figura:**

- De espalda, dejar las manos arriba mientras el cuerpo se arquea a delfín
- De lado, patada de tijera hasta carpa de frente hacia abajo

- **Figura a brazada:**

- Descenso vertical, encogido y retorno a patada rápida de "aleteo"
- Descenso vertical a arqueada con pies por delante para retornar a la superficie (con diferentes remadas torpedo)

- **Posición horizontal a vertical:**

- patada rápida de "aleteo" a "eggbeater" con brazos arriba
- Brazada de crol a elevación de marsopa
- brazada de espalda a elevación arqueada (espiral)

- **Posición vertical a horizontal:**

- "eggbeater" con brazos arriba a "aleteo" lateral
- "eggbeater" a brazada hacia delante o atrás
- Salida vertical a arqueada lateral o de espalda

- **Cambios de formación:**

Cambiar las posiciones de las nadadoras en la formación

- de 3-2-3 a diamante
- de 4-4 a 2-2-2-2
- de "V" a la línea, "X" a "V", "O" a "P", "O" a "III", "L," a "r", etc.

**Los jueces consideran:**

- **Efectividad de las transiciones**

Todas las transiciones deben ser:

- suave y fluida
- mostrar progresión lógica de movimientos
- demostrar facilidad de movimientos con cambios aparentemente sin esfuerzo

- **Cantidad de tiempo empleado en ejecutar la transición**

Todas las transiciones se deberían hacer eficientemente, sin tardar mucho en los cambios o en los principios; o acciones submarinas excesivamente largas o "removidas"

## 11. JUZGAR LA INTERPRETACIÓN DE LA MÚSICA Y EL USO DE LA MÚSICA

La interpretación de la música y el uso de la música valen solo un 20 % de la puntuación de impresión artística para él solo, pero representa un 30% en dúo o equipo. Sin embargo, tiene realmente una gran influencia porque la música es la base para todas las otras categorías. La coreografía depende de ella. El modo de presentación se relaciona con la manera de sentirla (la música) la nadadora, y todas las demás categorías de mérito técnico también están relacionadas con la música. El uso efectivo de la música debería entenderse como una mezcla de movimientos y música en uno mismo.

La natación sincronizada se construye sobre el elemento de la música. La música es lo que da vida al deporte. Esta categoría apela, en principio, a una análisis subjetivo, donde la experiencia personal y el sentimiento pueden influir en el juez más que en cualquier otra crea. No hay autoridad para dictar lo que es "buen" o "mal" uso. Aunque el juicio se base en percepciones personales de lo que constituye una buena o mala interpretación, los jueces no pueden permitir que la razón de que no les guste una música determinada, afecte a su puntuación. Las nadadoras solo necesitan mostrar su carácter, sentimiento y humor.

### INTERPRETACIÓN DE LA MÚSICA

La interpretación de la música en natación sincronizada significa el traslado de sonidos, ritmos, dinamismos, melodías, acentos y momentos estelares en la música a expresiones adecuadas de movimiento en el agua. La calidad de la música, de la orquestación total a un simple concierto de violín, de una sinfonía coral a baladas pop, determina el tipo de acción que se puede usar para expresar su modo y la respuesta emocional que se necesitan para su representación.

La música puede pasar de fuerte a suave y delicada. Fuerte para movimientos fuertes, y viceversa. Los movimientos rápidos y complejos se adaptan a música de ritmo rápido, mientras que los movimientos lentos y graciosos necesitan ser creados para pasajes más suaves. El humor de la música puede inducir a tensión o animación, alegría o tranquilidad en el oyente. Algunas músicas atraen acción fluida, otras tienen paradas y arranques y piden acción de staccato. La naturaleza y demandas de la música deberían verse en la representación de la nadadora.

Un problema común en las rutinas de nivel mediano, es la aparente falta de relación entre la coreografía y la música, con movimientos genéricos ejecutados. Dan la impresión de que fueron coreografiadas y luego se seleccionó la música en un nivel menor, algunos elementos en particular se, incluyeron porque le iban bien a la nadadora, aunque la música no "pegara" en absoluto.

## USO DE LA MÚSICA

El término "uso" significa "disponer de algo como medio para un fin". Los ritmos de la música, dinamismo y acentos establecen el ritmo y energía de la acción. Literalmente, es como las nadadoras usan los acentos y miden los "altos y bajos", temas melódicos variados, diferentes sonidos instrumentales y los cambios dinámicos.

Musicalmente, el ritmo puede ser "presto", "moderato", "lento", o rápido, moderado, lento. Estos ritmos deberían ser observados en movimientos rápidos y complejos para el "presto" y lentos, y graciosos para acompañar los "lentos". Si las brazadas y figuras permanecen en el mismo trayecto y en el mismo estilo mientras la música cambia de un ritmo a otro, un sentimiento incomodo de mal emparejamiento de acción y música.

Los momentos estelares apelan a algo especial como "boosts", plataformas, lanzamientos, rockets split o tirabuzones múltiples. Una rutina de calidad siempre emparejará los momentos estelares con los acentos especiales de la música (que es lo que queda en la mente de los espectadores)

**Los jueces consideran:**

## **1. INTERPRETACIÓN del carácter, modo y sentimiento**

- **Carácter, calidad**

Considerar el sonido, orquestación total o un solo instrumento, música pop o banda militar, cuarteto de cámara o banda de rock, estridente o suave. Luego se considera si el carácter de la música se ha representado en el agua.

- **Modo, significado**

Considerar el modo o significado de la música: fuerte, romántica, alegre, triste, patriótica, etc. Quizás sepas lo que el compositor tenía en mente? Si no, que te dice? Considerar tanto las cualidades sutiles de la música como las obvias, y si están bien interpretadas.

- **Sentimiento, fervor y pasión**

Finalmente, considerar el impacto emocional de la música y como se ha interpretado. Las nadadoras deben ser capaces de traer emoción a los espectadores, con su interpretación.

## **2. USO de los dinamismos de la música**

- **Cambios de ritmo**

La acción debe hacer juego con el ritmo- rápido, moderado, lento o frenado y cambiar cuando lo haga.

- **Energía y delicadeza**

Los movimientos deberían hacer juego con la fuerza y delicadeza escuchadas. Las acciones fuertes y fuertes se usan para la música dinámica. Las acciones suaves son las mejores para las partes delicadas. Los acentos altos y bajos de la música van con las acciones, por encima y debajo del agua.

- **Acentos y momentos estelares**

Los momentos memorables deben emparejarse con los acentos y momentos estelares de la música. – los crescendos y descendos, los sonidos metálicos, los redobles de tambor, etc.



### 3. COMPATIBILIDAD de la música.

- **Adaptación de la nadadora**

La música debe armonizar con el estilo de la(s) nadadora(s), ser apropiada a su habilidad y compatible con su edad y nivel de madurez.

- **Composición total**

Debería justificarse el uso de una selección variada, y una mezcla apropiada de las selecciones para expresar un concepto musical. Se debería tener cuidado al elegir las partes de la música y la edición para evitar ruidos extraños. Teniendo en cuenta que a elección de la música no se juzga, la buena música siempre realzará la ejecución. La música, edición y montaje de mala calidad deslucirá la actuación.

## 12. JUZGAR MODO DE PRESENTACION

El modo de presentación es " la manera en la que la nadadora presenta la rutina a la inspección y consideración de los espectadores". Es una muy importante parte de la puntuación. En solos vale un 30%, pero cae al 20% para dúos y equipos. Hay componentes subjetivos y objetivos.

El modo de presentación es más que una sonrisa. Implica a la cara y a todo el cuerpo. Las nadadoras deben demostrar que tienen el control. Dominio total requiere un todo completo de ejecución que demuestra confianza, equilibrio y ejecución sin esfuerzo, un alto nivel de energía, tanto física como emocional, consistencia d ejecución y .mantenimiento de una ilusión de facilidad. Debe - haber una respuesta a las emociones expresadas por la música y ser apropiado a la coreografía y a la habilidad para comunicarse sinceramente disfrute para los espectadores, para que se vean implicados y se sientan parte de la ejecución. Las rutinas que reciben puntuaciones altas es esta categoría muestran dinamismo y fuerza, son fluidas, graciosas y cautivadoras. Tienen un encanto, una llamada a los sentidos, un magnetismo. En resumen, tienen carisma.

**El juez considera:**

### 1. El todo de ejecución

- **Uso de todo el cuerpo; lenguaje del cuerpo**

Las nadadoras superiores demostraran un modo de andar y postura y ser capaz de hacer uso del lenguaje del cuerpo en las posiciones del torso y la cabeza; movimiento de pierna, brazo y mano, y expresión facial para llevar un mensaje a los espectadores.

- **Enfoque del cuerpo y cara**

Se busca el contacto visual y el uso de la cabeza. El enfoque puede ser vertical o derecho, con hombros rectos o cuadrados; o puede ser curvado, girando con hombros ladeados; y con una expresión fácil adecuado para poder transmitir un mensaje a los espectadores.

- **Uso de modos diferentes ( humores)**

La nadadora debe ser capaz de demostrar un humor diferente: amor, energía, alegría, lastima, ira, dolor, etc. Que permite al público sentir también las emociones escuchadas en la música.

## **2. AURA de dominio total, confianza**

- **Presentación convincente**

Toda la ejecución debe mostrar un propósito claro, atrayendo la atención, con un total aire de confianza.

Aunque no se deba tener en cuenta en la 'puntuación, la apariencia inicial, el paseo y las posiciones fuera del agua deben mostrar seguridad, confianza, equilibrio, y atraer la atención. La entrada en el agua, clara y efectiva. La posición final también debe ser clara y exacta.

- **La rutina aparece fresca y espontánea todo el tiempo**

## **3. RESPUESTA a la música**

- **Sentido de la música**

La atleta tiene que enseñar las emociones que siente con la música: feliz, triste, fuerte. Etc. Los sentimientos y emociones deben aparecer desde dentro y reflejar lo expresado por la música.

- **Rutina como un todo armonioso**

La rutina tiene que dar un sentimiento de un todo armonioso, una novela más que una colección de historias cortas. Para conseguir esto se debe cuidar la selección de músicas para que den la sensación de ser parte de un todo armonioso.

La grabación debe ser sin obstrucciones y adecuada a la selección. Para conseguir esto, la música debe ser de una calidad superior, sin distracciones, susurros, golpes o chirridos.

- **La rutina parece solo hecha para la nadadora!**

#### 4. SIN ESFUERZO

Se mantiene una ilusión de facilidad, todo el tiempo. La respiración es tranquila y no explosiva. Las patadas y remadas son enérgicas y sin esfuerzo. Las figuras son altas, estables y ejecutadas claramente hasta su final. Cualquier retomo a la superficie muestra facilidad y suavidad, sin resoplidos o chapoteos. La nadadora muestra confianza, y no parece asustada en absoluto.

- **Consistencia de ejecución con movimiento continuo**

Las nadadoras de categoría no parecen cansadas, y mostrarán consistencia en su ejecución del principio al fin. La rutina es fluida y en continuo movimiento, para que el espectador no pierda nunca el interés.

#### 5. CARISMA y comunicación

- **Habilidad para comunicarse con los espectadores**

La presencia personal de la nadadora puede ser cautivadora, encantadora, fascinante, etc.

- **Expresión facial**

Si el humor de la música cambia, también la expresión facial. Una sonrisa fija es raramente adecuada, especialmente si el sentimiento de la música es serio, fuerte, enfadado o triste y apesadumbrado.

- **Sinceridad**

Para ser convincente, las nadadoras deben poder establecer contacto visual con los jueces y espectadores.

- **Teatralidad**

Los términos magnetismo, encanto, y carisma son términos que significan como las nadadoras atraen al público. Deben "vender" su ejecución cada vez que la hacen, y siempre aparece nueva y fresca. Cada actuación debe hacer disfrutar, arrancar aplausos espontáneos del público.

### 13. ESCALA DE CALIDAD DE EJECUCION

Fina provee una Escala de calidad de ejecución con 10 divisiones descriptivas:

Perfecto	10
Casi perfecto a	9.9 a 9.5
Excelente	9.4 a 9.0
Muy bueno	8.9 a 8.0
Bueno	7.9 a 7.0
Competente	6.9 a 6.0
Satisfactorio	5.9 a 5.0
Deficiente	4.9 a 4.0
Flojo	3.9 a 3.0
Muy débil	2.9 a 2.0
Apenas reconocible	1.9 a 0.1
Completamente fallado	0

**Sinónimos adicionales sumergidos por la escala de calidad de ejecución, en el centro de puntuación de cada división.**

- 9.7 Casi perfecto, superlativo, excepcional.
- 9.3 Excelente, superior, impresionante, llamativo.
- 8.5 Muy bueno, conseguido. Hábil.
- 7.5 Bueno, efectivo, algunas desviaciones de los estándares.
- 6.5 Competente, capaz, algunos problemas menores.
- 5.5 Satisfactorio, adecuado, ordinario, medio, algunos problemas medianos
- 4.5 Deficiente, descuidado, chapucero, menos que satisfactorio, grandes problemas dispersos.
- 3.5 Débil, pobre, insatisfactorio, inadecuado, errores mayores y frecuentes.
- 2.5 Muy débil, peleando, torpe, ineficaz, errores continuos.
- 1.5 Apenas reconocible, incompetente, inepto, incapaz.
- 0.5 Esencialmente irreconocible, casi fallado.

**14. ESCALA GUÍA PARA TERMINOLOGIA DE CALIDAD DE ALTURA.**

Nivel agua	Para:	Excelente/casi perfecto 9.5	My bueno 8.5	Bueno 7.5	Competente 6.5	Satisfactorio 5.5	Deficiente 4.5	Flojo 3.5
Altura estable	vertical doble	Casi medio muslo	Medio muslo	Por encima rotula	Encima rotula	Mitad rotula	Debajo rotula	Bien debajo rotula. Mitad espinilla
	Vertical rodilla Doblada	entrepiera	Muslo superior	Medio muslo	Muslo bajo	Encima rotula	Mitad rotula	Debajo rotula
	Posición Grúa	Parte superior pierna horizontal seca	Parte alta muslo	Medio muslo	muslo bajo	Encima rotula	Mitad rotula	Debajo rotula
	Pierna ballet	Parte superior muslo	Parte alta muslo	Medio muslo	Muslo bajo	Encima rotula	Mitad rotula	Debajo rotula
	Eggbeater 2 brazos	Pecho sobre superficie	Medio pecho	Axilas secas	clavícula	Hombros visibles	Mitad cuello	Barbilla arrastrando
Altura dinámica	Empuje 2 piernas	Costillas bajas o más alto	cintura	pelvis	entrepiera	Muslo superior	Medio muslo	Mitad rotula
	Empuje 1 pierna	Mitad costillas	Costillas bajas	cintura	pelvis	entrepiera	Muslo superior	Medio muslo
	Rocket Split	Costillas bajas o más alto	cintura	pelvis	entrepiera	Muslo superior	Medio muslo	Mitad rotula
	Boost( por cabeza)	Entrepiera o más alto	Mitad pelvis	Parte superior pelvis	cintura	Costillas bajas	axilas	Hombros visibles
Altura asistida	Altura elevación por pies	Hasta barbilla	Línea hombros	Medio pecho	Costillas bajas	cintura	Parte superior pelvis	entrepiera
	Elevación por cabeza	Todo el cuerpo ( pies sobre superficie)	tobillos	Mitad pantorrilla	Bajo rotula	Mitad rotula	Encima rotula	Medio muslo
	Elevación plataforma	Plataforma sobre superficie		En superficie		Bajo superficie		

## ESCALAS

### EVALUANDO LA EJECUCION

El nivel de excelencia en técnicas altamente especializadas

FACTORES DE JUICIO		Excelente/Casi perfecto 9.5	Bueno 7.5	Satisfactorio 5.5	Débil 3.5
<b>Brazadas</b>	Eficiencia Energía, movimiento Nivel del agua Fluidez Esfuerzo	Muy efectivo Recorrido rápido y fuerte Muy alto Suave, limpio, uniforme No aparente	Bueno Recorrido bueno y fuerte Alto Casi siempre suave y uniforme Apenas evidente	Medio Recorrido regular y ordinario Bajo, inconsistente Interrumpido, no uniforme Obvio	Inadecuado, inefectivo Muy débil, poco recorrido Bajo, nervioso A sacudidas, no uniforme Con esfuerzo
<b>Patadas</b>	Eficiencia Energía, movimiento Chapoteo, turbulencia Fluidez Esfuerzo	Muy efectivo Recorrido rápido y fuerte No existe Movimiento suave y uniforme No aparente	Bueno Movimiento bueno y bastante fuerte Mínimo Casi siempre suave Poco aparente	Mediano Movimiento más flojo Evidente A sacudidas Obvio	Inadecuado, débil Débil, poco recorrido Chapoteando sin control Irregular, a sacudidas Luchando, laborioso
<b>Propulsión</b>	Eficiencia Energía Chapoteo, turbulencia Altura y estabilidad* Fluidez Esfuerzo	Muy efectivo Recorrido fuerte y levantado No existe Alto, sólido, superior* Muy suave y uniforme Con confianza	Bueno Recorrido bueno y alto Mínimo Alto, bueno, sostenido* Casi siempre suave Poco aparente	Mediano Recorrido más flojo, poca altura Evidente Bajo, inestable, adecuado* A sacudidas Obvio	Inadecuado Poco recorrido, sin altura Obvio A sacudidas, irregular, pobre* Sin control Frenético
<b>Figuras/ Híbridos</b>	Exactitud de posición Exactitud de movimiento Altura estable* Altura, dinámica* Estabilidad Fluidez Esfuerzo	Claro y preciso Sólido, pulcro, limpio Siempre alta, superior* Siempre alta, superior* Sólido sin vacilación Siempre uniforme Con confianza	Normalmente preciso Claro Normalmente alta, buena* Normalmente alta, buena* Controlado Casi siempre uniforme Poco aparente	Inadecuado, poco definido A veces desenfocado, borroso Adecuado*, vacilante Adecuado*, variable Incierto, vacilante Variante, a sacudidas A veces obvio	Falta exactitud y definición Desenfocado, incierto Pobre*, variable Pobre*, incierto Incontrolado Discontinuo Luchando
<b>Transiciones</b>	Eficiencia Control Fluidez Esfuerzo	Efectivo, lógico Preciso, natural Suave, uniforme No aparente	Algún movimiento extra Bastante fuerte, constante Cierta tosquedad Poco aparente	Precipitado, poca exactitud Inconsistente Tosco, desigual Obvio	Inefectivo Falta de control Continuidad pobre Luchando
<b>Formaciones</b>	Definición Estabilidad Eficiencia de preparación Fluidez, esfuerzo	Claro, preciso Fuerte, sólido Rápido, claro, lógico Natural, con confianza	Mayoría clara En general fuerte y constante Bastante rápido, lógico A veces escaso	Irregular, borroso Flojo, vacilante Liado, confuso A menudo con fatiga	Difícil de identificar Inestable, no mantenido Pobre, desorganizado Descuidado, luchando
<b>Movimientos de Riesgos: Torres/Elevaciones Lanzamientos Plataformas Flotaciones</b>	Definición Estabilidad, dominio Altura Eficiencia Esfuerzo	Claro, preciso Sólido, fuerte Superior*, muy alto Preparación rápida y lógica No aparente	Distinto Inestabilidades pequeñas Bueno*, alto Preparación bastante clara Poco aparente	Borroso, no claro Inestable, puede caer Adecuado*, mínimo Confuso Obvio	No se demuestra, descuidado Indeciso, cayendo Pobre*, bajo Mucha confusión No mantiene la atención, frenético
<b>EN GENERAL</b>	Consistencia Impresión general	Superior todo el tiempo Casi perfecto	Ligeras variaciones en calidad Muy pocos problemas	Irregular Adecuado	Pobre y deteriorándose Luchando todo el tiempo

\* Consultar la tabla de **ESCALA DE CALIDAD DE EJECUCION** para la relación de altura y calidad.

**EVALUANDO LA SINCRONIZACION**
**Movimiento al unísono uno con otro y con la música**

FACTORES DE JUICIO	Excelente/ casi perfecto 9.5	Bueno 7.5	Satisfactorio 5.5	Débil 3.5
<b>A. AL UNISONO</b>				
<b>Brazadas/ propulsión</b> Todo en armonía, brazadas, propulsión	Brazadas, patadas, remadas, todas del mismo estilo y preciso	Desviaciones menores, algunas variaciones en técnica y velocidad de movimiento	Errores significantes ocasionales, las técnicas varían significativamente, falta de claridad	Raramente juntos, sin esfuerzo para armonizar técnicas, desorganizado
<b>Figuras</b>	Siempre precisamente armónicas, todas las acciones coreografiadas para la sincronización	Algunas errores menores, no siempre agudo, las acciones varían ligeramente causando un ritmo confuso	Tiempo a menudo borroso. Algunos errores. Mínimo esfuerzo para armonizar acciones de soporte y movimiento	Errores mayores y continuos. Las acciones de soporte y movimiento difieren todo el tiempo
<b>Transiciones</b>	Casi idénticas, velocidades que armonizan precisamente	Algún error menor, variaciones y desviaciones bajo el agua	Muchas diferencias en velocidad y técnica, algún error mayor	Mucha confusión, muchos errores mayores y menores en tiempo
<b>Movimientos de riesgo: Torres, Elevaciones, Plataformas, Lanzamientos, Flotaciones</b>	Coordinados, agudo y preciso	Problemas menores, borroso en el inicio de acciones rápidas(empujes, rockets, lanzamientos)	Errores de ritmo moderados y algún error mayor. Puede que no lleguen a las posiciones	Sin atención para armonizar el ritmo, porque están luchando para hacer las técnicas
<b>Bajo el agua</b>	Coreografiado para armonizar precisamente y ser ejecutado de esa manera	Alguna falta de claridad con técnicas. Salidas a la superficie confusa	Poco esfuerzo para sincronizar, salidas a la superficie individual	Ningún esfuerzo para sincronizar técnicas debajo el agua ni en las salidas a la superficie
<b>B. CON LA MUSICA.</b>				
<b>Ritmo</b>	Exacto y preciso con el compás de la música	Generalmente bien con el compás, pero se puede caer en un ritmo borroso hacia el final	A menudo muestra falta de sentido del ritmo pero todavía enseña alguna relación con el	Puede parecer que la rutina fue coreografiada para otra música
<b>Variaciones de ritmo</b>	Cambios exactos y agudos de ritmo	Lapsos ocasionales, pero se adapta bien a ritmos cambiados	Tiende a mantener un ritmo favorecido sin importar el cambio de música	Sin evidencia de reconocer ninguna variación de ritmo
<b>Armonía con la música: Acentos, descensos, Acciones de riesgo, momentos culminantes</b>	Acciones variadas que marcan bien la música	Las acciones más importantes marcan bien la música	Acciones inadecuadas al tiempo de la música, solamente una pequeña parte de los sonidos espaciales se utilizan	La falta de habilidad afecta a la conexión real con la música
<b>EN GENERAL</b> <b>Parecer unida con la música</b>	Espectacular! Impresionante.	Sincronización muy agradable	Todavía parece bonita (al menos a los Padres)	Que intente sincronizar después de aprender habilidades y técnicas



**EVALUANDO LA DIFICULTAD**
**La cualidad de conseguir lo difícil**

FACTORES DE JUICIO		Excelente/ casi perfecto 9.5	Bueno 7.5	Satisfactorio 5.5	Débil 3.5
<b>Brazadas y Propulsión</b>	Energía Poder, Fuerza Altura Complejidad Espacio compacto	Movimiento constante y enérgico. Recorrido largo y rápido. Combinaciones de brazadas complejas. Espacio compacto. Muchas acciones que necesitan apoyo coordinado y/o de gran potencia y fuerza	Mucho movimiento enérgico. Menos recorrido. Pocos descansos. Menos complejidad. Algunas acciones que requieren apoyo con fuerza y potencia mantenida	Secuencia de brazadas simples con menos apoyo. Descansos. Se necesitan técnicas de apoyo mínimas	Brazadas Standard. Poco intento de recorrido. Mucho tiempo en el mismo sitio. Sin energía, o velocidad
<b>Figuras e Híbridos</b>	Poder y fuerza Altura Conocimiento kinestético Flexibilidad Complejidad Tiempo bajo el agua Espacio compacto	Muchas secuencias que requieren apoyo fuerte y resistencia para una gran altura. Muchas combinaciones complejas, con ángulos, cambios de nivel y recorrido. Acciones complejas, colocadas cerca unas de otras	Algunas secuencias que requieren fuerza y resistencia. Algunas combinaciones complejas, pero menos ángulos y poco tiempo bajo el agua. Poco recorrido diseñado en figuras. Colocación en distancias más cómodas	Pocas acciones que requieren fuerza o resistencia. Figuras más cortas y simples. Pocas secuencias complejas. No se usan acciones que requieran buena coordinación	Solo algunas acciones con figuras básicas y cortas son utilizadas. Sin esfuerzo en la altura. Nada complejo. Pobre ejecución en las acciones difíciles devalúan el ejercicio
<b>Transiciones</b>	Acción individual Acción en grupo	Pié primero, cambios a ciegas, cruces múltiples: Se usan acciones interactivas entre nadadoras. Más cambios en la superficie que bajo el agua. Se permite poco tiempo para transiciones	Menos uso de acciones a ciegas, con pié primero, cruces múltiples y cooperación de nadadoras. Más cambios bajo el agua. Se permite más tiempo para transiciones	Generalmente simples y poco complicadas tanto en individuales o grupos. La mayoría de cambios bajo el agua. Sin tiempo para transiciones	Poca atención a transiciones. Se llega allí de cualquier manera
<b>Formaciones</b>	Tipo Numero Riesgo	Mucha dificultad, formaciones complicadas que se mantienen durante acciones complejas o recorridos con rotaciones	Menos formaciones que sean difíciles de alinear o mantener. Menos acciones con formaciones difíciles. Recorrido más simple	Formaciones simples sin acciones complejas. Poco recorrido y menos cambios	Formaciones básicas con pocos cambios
<b>Movimientos de riesgo</b>	Habilidad, coordinación Momentos memorables Plataformas/Lanzamientos Torres/Elevaciones Flotaciones	Muchos movimientos de alto riesgo en grupo o individuales. Gran altura y coordinación difícil de combinar. Interacciones a ciegas. Torres elevaciones y lanzamientos que requieren gran altura para conseguir la acción con éxito	Menos acciones que requieren gran altura y coordinación. Acciones de elevación o lanzamientos más simples	Elementos bastante simples con poco riesgo	Sin o con poco riesgo, excepto cuando es un desafío para el nivel de habilidad de la nadadora. Gran probabilidad de fallar si hace alguna acción compleja
<b>Riesgo de Sincronización</b>	Acciones al unisono Acciones con música	Acciones rápidas y complejas frecuentes. Secuencias complejas, desapariciones y ritmo complejo	Menos complejidad, ritmos más simples. Secuencias y desapariciones más simples	Ritmos de música simples para fácil sincronización. Acciones básicas y fáciles	Sin mantener el más simple ritmo para acciones básicas
<b>Colocación de dificultad</b>		Frecuente durante toda la rutina	Mas al principio que al final	Ocasional	No hay
<b>EN GENERAL</b>		Increible!	Muy bonito	Bonito, prometedor	Duele verlo

**EVALUANDO LA COREOGRAFIA**
**El arte de crear y arreglar rutinas**

FACTORES DE JUICIO		Excelente/Casi perfecto 9.5	Bueno 7.5	Satisfactorio 5.5	Débil 3.5
<b>Variedad</b>	Brazadas y propulsión Figuras Niveles y velocidad Dificultad Transiciones Formaciones	Equilibrio en todo tipo de figuras, brazadas, remadas y patadas: Largo-corto, rápido-lento, fácil-difícil, giros altos, tirabuzones abiertos y cerrados, rockets, empujes, paseos, splits, brazos sencillos o dobles, niveles y direcciones variables, posiciones y acciones inusuales, muchas posiciones bien integradas	Algo más limitado que la anterior columna. Buen equilibrio, pero no tanto, quizá menos complejo y menos exigente	Algún intento de equilibrar las habilidades, pero quizá repetitivo. Acciones más comunes. Pocas formaciones. Poca variación de posiciones básicas. Puede estar poco integrado	Limitado a lo básico, Formaciones simples, figuras básicas; Remadas, brazadas y patadas fáciles. Transiciones elementales. No parece organizado
	Creatividad Brazadas únicas Figuras únicas Secuencias imaginativas Formaciones originales Momentos memorables con acciones de riesgo	Hermoso diseño que engancha. Único con inesperadas brazadas, figuras, transmisiones, formaciones. Riesgos ingeniosos. Secuencias sorprendentes. Momentos memorables. Espectacular	Incluye algún elemento notable y sorprendente, pero se apoya en acciones más estándar Riesgos en acciones que se dominan. Muy predecible	Casi todos las acciones muy comunes, con poca o ninguna novedad en combinaciones. Predicable, mecánico, soso	Nada inventivo o poco usual. Acciones básicas. Nada arriesgado excepto algún intento de acciones sencillas que están encima de la habilidad evidente
<b>Recorrido de Piscina</b>	Uso de espacio Acción fluida	Fluidez continuada, Barriendo todas las áreas. Buscando el máximo efecto con acciones claves bien colocadas	Buen recorrido, pero no en todas las zonas. Algunas acciones claves pobremente colocadas	Desequilibrado, poca variedad de direcciones. Fluidez a menudo interrumpida. Momento clave en un rincón	Formaciones muy básicas. Paradas y descansos y vueltas atrás
<b>Formaciones</b>	Formas Moviéndose/estática Cambios	Formas raras e intrigadas. Se mueven, giran, incluyendo acciones complejas. Fluidez de una a otra acción	Formas menos nuevas e intrigadas. Menos inteligencia y complejidad de formaciones moviéndose o cambiando. Pocos intentos	Formaciones estándar y escasas. Usualmente simple sin movimientos complejos. Poca imaginación en los cambios	Pocas formaciones, todas estándar. Sin acciones especiales en medio. Puede haber dificultad para identificar formaciones
<b>Transiciones</b>	Efectividad Eficiencia de tiempo	Efectivo, eficiente, lógico, con propósitos. Ni se notan, excepto cuando son inusuales	No muestra la misma lógica o eficiencia. Algo ingenua	Estándar sin eficiencia o efectividad planeada. Fluidez pobre	Torpe, confusa, no planificada, muy largas
<b>EN GENERAL</b>		Coherente, deliciosa obra maestra	Complace, atractiva, potencial aparente	Ordinario y soso	Necesita mucho trabajo. Desagradable de ver

**EVALUANDO LA INTERPRETACION DE LA MUSICA**
**Una mezcla de movimientos y música en una unidad de expresión**

FACTORES DE JUICIO		Excelente/Casi perfecto 9.5	Bueno 7.5	Satisfactorio 5.5	Débil 3.5
<b>Interpretación de la música</b>	Carácter Calidad	Convincente acción adaptada a la música que ofrece una amplia variedad de oportunidades para una interpretación expresiva	La acción de adecua bien a las calidades de la música, pero parece "perder el punto" a veces	La interpretación del carácter de la música parece mecánica o es una copia adaptada	Sin aparente relación con el carácter de la música. Las acciones podrían ir con cualquier otra música similar en estructura
	Humor Temperamento	El humor está bien expresado por el cuerpo y el carácter interpretativo de la acción	Se atiende a la disposición del humor, pero no siempre parece lo obvio	Apenas se expresa la disposición e incluso puede mostrar una interpretación contraria	Se ignora la disposición
	Emoción Sentimiento	Uso óptimo de calidades musicales obvias y sutiles, busca el máximo impacto emocional	No acaba de desarrollar un impacto emocional relacionado con la música	Interpretaciones vulgares y mecánicas. Parece una pantomima	Mecánico, vulgar, rígido. No se intenta enseñar la emoción de la música
<b>Uso del Dinamismo</b>	Energía Gracia	Acción bien definida y fuerte para acompañar la energía de la música. Suave acción cuando es apropiada	Bien interpretada pero con algunos intervalos torpes en partes difíciles de la música	Aunque la música parece tener buenos contrastes, no se emplean bien	Sin atención al dinamismo
	Acentos Momentos estelares Efectos especiales	Momentos memorables y una interpretación superior en partes especiales de la música	Buen uso de efectos especiales y acentos. Puede ser una traducción de la música a una historia asociada, en vez del sonido de la música	Acciones predecibles por el uso de acentos obviamente fáciles. Se olvidan otras acciones especiales	Intentos de momentos estelares, pero fallan por falta de habilidades
<b>Compatibilidad</b>	Con la competidora	Madurez y armonioso estilo de nado. La música apoya la motivación y la elección de la misma	Puede que la música no compatibiliza totalmente con la personalidad de la nadadora, su madurez o su nivel de habilidad	Trasfondo seguro y funcional. La nadadora esta cómoda pero sin retos de tiempo o sonidos	La falta de habilidad dificulta encontrar música compatible
	Con la coreografía Composición	La música se muestra como un trabajo artístico. Comparte su sentimiento con los espectadores	Comunicación algo incompleta del sentido de la música	Poco intento de expresar la música, excepto como una historia asociada	Podría estar nadando con una cuchara marcando el ritmo al borde de la piscina
<b>EN GENERAL</b>		Unión memorable con la música	Buen esfuerzo, necesita más emoción	Variedad, sin unidad de música y acción	Actuación irrelevante

**EVALUACION DEL MODO DE PRESENTACION**

El modo en el que la nadadora presenta la rutina para la inspección del espectador

FACTORES DE JUICIO		Excelente/casi perfecto 9.5	Bueno 7.5	Satisfactorio 5.5	Débil 3.5
<b>Todo completo</b>	Lenguaje del cuerpo	Todo el cuerpo usado para la expresión	La acción no siempre parece encajar con la nadadora	Nervioso, dubitativo, tieso, tímido	Poco lenguaje del cuerpo que esta rígido
	Foco	Centrado completamente en venderte a sí misma y a la rutina a TI	No siempre mantiene el foco. Pierde contacto, Ejecución on-off	La mayoría del foco está en su interior concentrándose en su habilidad	El foco totalmente interior. Simplemente intenta completar la rutina
	Humores variados	Proyecta la personalidad en cada humor variado	Proyecta mejor unos humores que otros	Puede proyectar felicidad y tristeza pero poco más	No se puede pensar en humores, preocupación perpetua
<b>Dominio total</b>	Confianza	Llama la atención, equilibrado, con confianza	Normalmente con confianza, pero no siempre "encima " de sus acciones	Tentativo, inseguro. Se pierde la atención a las habilidades	Preocupado, dubitativo
	Espontaneidad	Frescura, obviamente disfrutando de toda su actuación	Alguna percepción de los sentimientos están coreografiados	Poca espontaneidad. Presentación mecánica	No hay frescura. Posiblemente una rutina reciclada
	Esfuerzo	Aparentemente sin esfuerzo, facilidad completa de ejecución	Se puede ver esfuerzo en algunas partes	Al esforzarse , a menudo se distrae de la ejecución	Luchando continuamente
	Sensibilidad, Emoción	Captura sabores y matices en la ejecución	A veces pierde la emoción musical	La acción no se relaciona con el dinamismo o sentimiento	Ni puede con la música, ni la siente
<b>Carisma</b>	Comunicación	Envolver a los espectadores para que estos respondan	Normalmente hace buen contacto	Pocas veces piensa con los espectadores. Puede mantener la sonrisa fija	No hay ningún esfuerzo para comunicarse
	Expresiones	Amplio abanico de expresiones naturales	Expresiones variadas, lapsos ocasionales	Tres cosas --- sonrisa fija, triste y "OH"	A veces sonríe, Preocupación y nervios
	Teatralidad	Carismático, seguro, convincente, vendiendo con eficacia la ejecución	Dominador y seguro, pero no siempre convincente	Poco esfuerzo de teatralidad. Esfuerzo maquinal	El traje es toda la teatralidad que se ve a este nivel
<b>Otros</b>	Apariencia	Cautivante: la nadadora, el traje, la rutina y la música unidos	No tan unificado ni dominante el conjunto	Más atención al diseño del traje que a llevarlo	No traje que esconda la torpeza
	Distracción de la música	Ninguna. Soberbia mezcla de música y acción	La música puede tener problemas de montaje	Puede haber demasiadas músicas mal combinadas	Las músicas no parecen combinar. Pobre montaje
<b>EN GENERAL</b>		GUAU!	Gusta, excepto por los lapsos	Escasa presentación	Mirar al futuro

## 15. JUZGANDO LA RUTINA COMBINADA

La intención del Combo es ser *libre* con reglas y normas limitadas.

El término “**Partes**” se refiere a las diferentes secciones con diferente número de nadadoras que forman la rutina combinada.

El término “**Cambios**” se refiere al cambio de una parte a la siguiente.

<b>Merito técnico</b>		<b>Impresión artística</b>	
<b>Ejecución</b>	<b>40%</b>	<b>Coreografía</b>	<b>60%</b>
<b>Sincronización</b>	<b>30%</b>	<b>Interpretación de la música</b>	<b>30%</b>
<b>Dificultad</b>	<b>30%</b>	<b>Modo de presentación</b>	<b>10%</b>

Referido a los componentes individuales para juzgar rutinas libres para un completo análisis de lo que es considerado dentro de las puntuaciones de Mérito Técnico e Impresión Artística.

### **FACTORES ADICIONALES ESPECIFICOS PARA LA RUTINA COMBINADA**

#### **Merito técnico**

**EJECUCIÓN:** Considerar que bien se ejecuta cada parte y cambio de la rutina.

- Cambia el nivel de ejecución entre las partes mientras la rutina avanza?
- Se ejecutan las partes con menos de tres nadadoras mejor que las partes con 4 o más, o viceversa?
- Como es la ejecución del final de una parte y el comienzo de la siguiente?
- Fluye suavemente y empieza donde acabó la última parte?
- Son claros las formaciones entre los cambios?

**SINCRONIZACION:** Una con la otra y con la música en partes y cambios

- Son los cambios entre las partes claramente sincronizados?
- Considerar la sincronización de los movimientos de cambio en superficie, descensos, por encima y debajo del agua.

DIFICULTAD: Considerar la dificultad de cada parte de la rutina.

- Considerar la dificultad de cada parte de la rutina. Hay partes más simples?
- Hay momentos de descanso con “cortes” de energía?
- Considerar el número de nadadoras en las partes. Es más difícil nadar partes de equipo con 10 nadadoras que con 4. Es más difícil nadar partes de equipo que partes de solo.
- Hay variedad de nadadoras usadas para los momentos estelares ¿ partes de solo? Partes de dúo?. Cuantas más nadadoras estén implicadas más difícil será.
- Considerar la longitud de tiempo de cada parte. Es lo suficientemente larga para juzgar el verdadero nivel de habilidad?
- Considerar el orden de las partes. Las rutinas que tengan todas las partes de equipo al principio con las partes de solo y dúo al final son menos difíciles que las que tengan partes de equipo espaciadas por la rutina y al final de las mismas cuando las nadadores estén cansadas
- Considerar la dificultad de los cambios entre partes de entrada y salida.
- Tiene la nueva parte poco tiempo de —organización|| y es arriesgada?
- Son algunos de los cambios son ciegos, donde las nadadoras que acaban una parte no pueden ver las siguientes nadadoras que empiezan o viceversa? Los cambios a ciegas son más difíciles.
- Qué cerca están las nadadoras que acaban una parte con respecto a las que empiezan otra. Cuanto más cerca más difícil
- Como entran y salen las nadadoras de las partes?
- Hay cambios bajo el agua o en la superficie?
- Hay variedad en los tipos de cambio usados?

## Impresión artística

COREOGRAFIA: Variedad, creatividad, recorrido de la piscina, formaciones y transiciones

- Considerar la coreografía acerca de los cambios como un factor clave para juzgar las rutinas combinadas.
- Considerar la variedad de movimientos Hay variedad en los cambios? Los cambios siempre los hacen el mismo número de nadadoras o hay variedad de 5 o 6 a 8 nadadoras?
- Hay variedad en los movimientos usados en los cambios? p.e. boost del cuerpo, tirabuzones descendentes o ascendentes, torre- elevación o descenso? Son los cambios entre las partes *creativos y únicos* o predecibles? Hay un elemento sorpresa?
- Considerar la creatividad de movimientos - Las actuaciones más fuertemente atléticas mostrarán movimientos enérgicos, originales e imaginativos en las partes y cambios.
- Se usan siempre las mismas nadadoras para solo/ dúo/ trío y momentos estelares o hay variedad de nadadoras en todas las partes?
- Considerar el número y orden de las partes Hay demasiadas partes para que el juez pueda apreciar lo que se está haciendo antes de que empieza la siguiente parte? Hay partes con menos de 3 nadadoras entremezcladas con grupos de 4 o más nadadoras O hay varios dúos en fila seguidos por un solo, etc.?
- Considerar la fluidez general de la rutina Fluye la rutina lógicamente y cubre toda la piscina o está fragmentada en partes con falta de movimiento lógico?
- Qué bien entrelazadas están las partes? Debería haber una mezcla armoniosa de todas las partes.
- Cada parte debería parecer necesaria para hacer que la rutina parezca un todo.
- Parece la ejecución —sin costuras||, con cada parte y cambio fluyendo y añadiéndose a la impresión general de la rutina? Trabaja bien cada parte?
- Parece la rutina un todo o se ve desarticulada?

## INTERPRETACION DE LA MUSICA

- Interpretan bien las nadadoras la música en cada parte?
- Considerar la interpretación de la música durante el cambio entre partes.
- Aunque el combo no requiere tener un tema, aquellas rutinas que claramente comunican un tema o historia contribuirán positivamente a un acuerdo total, y, por consiguiente, serán recompensadas por los jueces.
- Si hay un tema, todas las partes de la rutina lo presentan?

## MODO DE PRESENTACIÓN

- En cada una de las partes de la música, las nadadoras deberían mostrar idealmente DOMINIO TOTAL, animando al juez a mirar.
- Además de las nadadoras que están nadando, las que están esperando deberían parecer que también están implicadas en la rutina. Su presentación no debería distraer. Deberían parecer equilibradas y llenas de confianza, obligando al juez a mirar la actuación.

### **Los cambios pueden verse como la cola que une las partes del rompecabezas sin “costuras” para hacer una rutina totalmente cohesionada**

El reglamento establece que una nueva parte empiece donde termina la parte anterior. Cuál es la distancia aceptable?

- La intención es que la rutina fluya fluida y que sea lógico que no requiera que los jueces o las cámaras de televisión busquen a la siguiente nadadora
- La distancia debe ser segura para las nadadoras. ( especialmente en los cambios de equipo)
- La distancia obvia entre los cambios afectará la fluidez de la rutina y por tanto la puntuación de los jueces y puede que dé lugar a una penalización del juez árbitro



**MERITO TECNICO: Escala de puntuación para partes de rutina combinada**

Puntuación	Ejecución (40%)	Sincronización (30%)	Dificultad (30%)
10 <b>Perfecto</b>	Perfecto	Perfecto	Abarca todos los elementos difíciles. Máxima dificultad
9.9 – 9.5 <b>Casi perfecto</b>	Casi perfecto. Mínima desviación	Casi perfecto. Mínima desviación	Casi perfecto. Mínima desviación.
9.4 – 9.0 Excelente	Fuerte y sólido	Preciso y exacto	Muchos componentes difíciles presentes
8.9 – 8.0 <b>Muy bueno</b>	Muestra habilidad. Pequeños errores.	Casi siempre iguales. Errores pequeños.	Difícil. Puede ser limitado por la habilidad.
7.9 – 7.0 <b>Bueno</b>	Normalmente clara. Bastante alto en las partes fáciles.	Necesita ser más agudo y preciso. Sincro OK	Alguna dificultad media.
6.9 – 6.0 <b>Competente</b>	Realización variable. Errores significativos.	Errores significativos y diferencias.	Movimientos híbridos, cortos y fáciles. Un brazo, pierna y vertical.
5.9-5.0 <b>Satisfactorio</b>	Reconocible, a menudo imperfecto	A menudo borroso.	Figuras básicas fáciles y cortas.
4.9 – 4.0 <b>Deficiente</b>	Confuso	Más fallos que aciertos.	Muestra propulsión y figuras pero no verticales.
3.9 – 3.0 <b>Débil</b>	Falta definición y seguridad.	Pocos aciertos	Remadas básicas, pierna de ballet y volteretas.
2.9 – 2.0 <b>Muy débil</b>	Irreconocible	Pocos intentos	Movimientos básicos. Flotabilidad.
1.9 – 1.0 <b>Apenas reconocible</b>	Fallido. Sin evidencia de habilidad.	Sin evidencia	Sin evidencia.
0 <b>Totalmente fallido</b>			

**MERITO TECNICO: Escala de puntuación para cambios de rutina combinada**

9s	<b>Excelente. Casi perfecto.</b> <b>Riesgo y dificultad</b> en ejecución, tiempo y colocación
8s	<b>Muy bueno.</b> <b>Algunos</b> riesgos y dificultades en ejecución, tiempo y colocación
7s	<b>Bueno.</b> <b>Algunos</b> riesgos y dificultades en ejecución, tiempo o colocación.
6s	<b>Competente.</b> <b>Pocos</b> riesgos o dificultades en ejecución, tiempo y colocación.
5s	<b>Satisfactorio.</b> <b>No</b> hay riesgos y <b>poca</b> dificultad en ejecución, tiempo o colocación.
4.s	<b>Deficiente.</b> <b>No</b> hay riesgos ni dificultades en ejecución, tiempo ni colocación.

**IMPRESIÓN ARTISTICA: Escala de puntuación para partes de rutina combinada**

	<b>Coreografía (60%)</b>	<b>Música Uso e Interpretación (30%)</b>	<b>Manera de Presentación (10 %)</b>
10 <b>Perfecto</b>	Cautivador	ESTA es la música requerida	DOMINIO TOTAL
9.9-9.5 <b>Casi Perfecto</b>	Memorable, <b>mínima</b> desviación	Excepcional, fuerte impacto emocional	Original y cautivador
9.4-9.0 <b>Excelente</b>	Impresionante, <b>pequeños</b> errores, puede faltar originalidad	Fuerte impacto en la mayoría de las partes	Atractivo y con seguridad, Pequeños errores en proyección y concentración
8.9-8.0 <b>Muy bueno</b>	<b>Fuerte</b> y agradable, lagunas de creatividad, predecible y falta de variedad y quizás fluidez	Expresión de sentimiento y ritmo, buen uso de los acentos musicales.	Seguro, pero con cautela Expresión corporal limitada a la cara
7.9-7.0 <b>Bueno</b>	Pocos momentos creativos, movimientos estándar, poco complejos, quizá falta de recorrido	Acciones de acuerdo con la música, necesita más emoción	Algo de dominio pero falta convicción
6.9-6.0 <b>Competente</b>	Predecible y ordinario, contenido limitado por habilidad, mínimo riesgo	Satisfactoria interpretación, intentos en mostrar contrastes y cambios	Tentador, no hay contacto visual
5.9-5.0 <b>Satisfactorio</b>	Acciones y formaciones básicas, transiciones poco claras, poca fluidez, contenido limitado y repetitivo	Predecible, mecánico, ritmo monótono	Visiblemente desconfiada y nerviosa
4.9-4.0 <b>Deficiente</b>	Ni variedad ni creatividad, simple, formaciones básicas y poco recorrido	Tentativa de seguir el ritmo, no muestra ni carácter ni emoción	Parece asustada
3.9-3.0 <b>Flojo</b>	Muestra pocas habilidades básicas	Mayoritariamente música de fondo	Rígida y nerviosa
2.9-2.0 <b>Muy flojo</b>	Acciones básicas y fáciles	No hay intento de interpretación	No hay presentación evidente
1.9-0.1 <b>Apenas reconocible</b>	Completamente desorganizado y sin sentido	Interpretación irrelevante	Sin presentación
0 <b>Completamente fallido</b>			

**IMPRESIÓN ARTISTICA: Escala de puntuación para cambios de rutina combinada**

9s	<b>Excelente. Casi perfecto.</b> <b>Cambios con sorpresa, sin esperar, WOW factor:</b> no hay distracción de las nadadoras durante los cambios, ellas simplemente desaparecen cuando terminan y aparecen para empezar
8s	<b>Muy bueno</b> <b>Cambios muy buenos e interesantes, no hay tiempo de espera</b> pero es obvio que está pasando; alguna distracción de las nadadoras en el tiempo de cambio
7s	<b>Bueno</b> <b>Cambios buenos pero predecibles, mínimo tiempo de espera,</b> pueden quedar en un lado de la piscina demasiado tiempo, alguna distracción de las nadadoras en el cambio y al lado de la pared
6s	<b>Competente</b> <b>Cambios normales y predecibles con tiempo de espera,</b> nadadoras terminando una parte y otras empezando otra parte, causan distracción por nadar al punto de cambio o nadar cerca de la pared
5s	<b>Satisfactorio</b> <b>Cambios satisfactorios y sencillos con mucho tiempo de espera (El cuerpo se sumerge para terminar una parte, siguiente nadadora esperando y flotando en la superficie para empezar);</b> la natación durante los cambios es confusa.
4s	<b>Deficiente</b> Los cambios no dan fluidez a la rutina, parecen secciones separadas sin conexión

## REGLAMENTO A APLICAR

### NS 04 COMPETICIONES

#### NS 04.4 Combinado: Eliminatorias / Finales

El Combinado tiene un máximo de diez (10) competidoras las cuales realizan una combinación de rutinas

### NS 06 INSCRIPCIONES

**NS 06.2.2** Para el Campeonato del Mundo y Competiciones FINA, la Rutina de Equipo estará formada por ocho (8) competidoras y diez (10) para el Combinado. El número total de competidoras inscritas por cada Federación (a menos que se especifique otra cosa) no superará las doce (12).

### NS COMPETICIONES DE RUTINAS

**NS 13.2** En el Combinado, al menos dos (2) partes, deben tener menos de tres (3) competidores y por lo menos otras dos (2) partes, deben tener de cuatro (4) a diez (10) competidores.

El comienzo de la primera parte de la rutina puede ser fuera o dentro del agua. El resto de las partes deben empezar en el agua. Empieza una nueva parte donde termina la parte anterior.

**NS 13.3.2** Si la baja de una reserva redujera el número de competidores del Equipo o Combinado a menos de lo que se define en la norma NS 6.2, la norma NS 13.1 o la norma NS 13.2 el equipo será descalificado

### NS 14 LÍMITE DE TIEMPO PARA LAS RUTINAS

**NS 14.1.4** Combinado 4 minutos 30 segundos

**NSGE 6** Los límites de tiempo para los diferentes grupos de edad, incluidos los diez (10) segundos para los movimientos fuera del agua serán:

Edad	Combinada (minutos)
12 años y menores	3.30
13, 14 y 15 años	4.00
16, 17 y 18 años	4.30
Juniors: 15 a 18 años	4.30

Habrá un margen de permisividad de quince (15) segundos en más o en menos sobre el total de tiempo.

**NS14.1.5** Habrá un margen de permisividad de quince (15) segundos de más o de menos en los tiempos asignados a las Rutinas Técnicas, Rutinas Libres y Combinado.

**NS 14.1.6** En las competiciones de rutinas, el paseo de los competidores desde el punto de salida designado hasta conseguir la posición estática, no puede exceder de treinta (30) segundos. El cronometraje comenzará cuando el primer competidor supere el punto de salida (empiece a caminar) y terminará cuando el último competidor se quede inmóvil.

**NS 14.1.7** En las competiciones de rutinas, cuando empiece en el agua, el tiempo permitido para el paseo de los competidores desde el punto de salida designado hasta conseguir la posición de salida en el agua no excederá de 30 segundos. El cronometraje comenzará cuando el primer competidor supere el punto de salida (empiece a caminar) y terminará cuando el último competidor se quede inmóvil.

## NS 17 JUICIO DE RUTINAS

### NS 17.2.3

En los Juegos Olímpicos, Campeonatos del mundo y Copas del mundo, para la sesión de combinada, cada juez dará tres puntuaciones, de 0-10 puntos

Merito técnico- Ejecución, Sincronización y Dificultas

Impresión artística- Coreografía, Interpretación de la música y Modo de presentación

## NS 18 PENALIZACIONES Y DEDUCCIONES EN LAS RUTINAS

Se restará **Un (1) punto** si:

1	<b>NS 18.2.1</b> Se supera el tiempo límite de diez (10) segundos para movimientos fuera del agua.
2	<b>NS 18.2.2</b> Existe una desviación en el tiempo límite específicamente asignado a la rutina (en más o en menos) conforme a la norma <b>NS 14.1.4</b>
3	<b>NS 18.2.3</b> Si se excede el tiempo límite de 30 segundos en el paseo hasta a la posición estática.
4	<b>NS 18.2.4</b> Cada violación de la norma <b>NS 13.2</b>
5	<b>NS 18.2.5</b> Un competidor hace uso deliberado del fondo de la piscina durante la rutina.

Se restarán **Dos (2) puntos** si:

1	<b>NS 18.2.7</b> Un competidor hace uso deliberado del fondo de la piscina durante la rutina para ayudar a otro competidor.
2	<b>NS 18.2.8</b> Una rutina es interrumpida, por un competidor, durante los movimientos en tierra y se autoriza una nueva salida.
3	<b>NS 18.2.9</b> Si durante los movimientos en la plataforma de salida, los competidores ejecutan apilamientos, torres o pirámides humanas.
4	<b>NS 18.4</b> Si uno (o más) competidor(es) deja(n) de nadar antes de que la rutina finalice, la rutina será descalificada. Si la parada está causada por circunstancias ajenas al control del competidor(es), el Juez Arbitro autorizará que la rutina vuelva a realizarse durante la competición.

## C. RUTINAS TECNICAS

### 1. Reglas de puntuación de rutinas técnicas

#### NS 4 SESIONES

##### NS 4.2 Rutinas Técnicas

En la rutina técnica cada Solo, Dúo y Equipo debe realizar los elementos obligatorios descritos en el Apéndice VI del Reglamento. Los elementos obligatorios están seleccionados por el TSSC cada 4 años, sujeto a la aprobación del Bureau de la FINA

#### NS 17 Como Juzgar las Rutinas Técnicas

##### NS 17.3 Rutinas Técnicas

Para Rutinas Técnicas se otorgarán dos puntuaciones, de 0 a 10 cada una. Ver NS 17.1 .Todos los porcentajes siguientes están sujetos a la decisión del TSSC.

##### 17.3.1 Primera Puntuación—Ejecución.

Considerar:

Ejecución de los elementos obligatorios	<b>70%</b>
Ejecución del resto de la rutina	<b>30%</b>

##### 17.3.2 Segunda puntuación—Impresión General

Considerar	SOLO	DUO	EQUIPO
Coreografía y uso de la música	40%	40%	40%
Sincronización	10%	20%	30%
Dificultad	30%	30%	20%
Forma de presentación	20%	10%	10%

**NS 17.3.3** En los Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo o Copas del Mundo, en Rutina Técnica, cada juez de ejecución puntuará individualmente cada uno de los elementos. Los anotadores deberán calcular las puntuaciones de Ejecución.

Además de los elementos obligatorios, los jueces de ejecución también evaluarán las brazadas, otras figuras, y partes de las mismas, las técnicas de propulsión y la precisión de las formaciones.

Ejecución de los elementos requeridos (Solo, Dúo, Equipo) = 70%

Ejecución del resto de la rutina (Solo, Dúo, Equipo) = 30%.

**NS 17.3.4** En los Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo o Copas del Mundo, en Rutina Técnica, cada juez de Impresión general puntuará individualmente cada componente de la misma (Coreografía y Uso de la música, Sincronización, Dificultad y Forma de Presentación).

Los anotadores deberán calcular las puntuaciones de Impresión General.

Para las Rutinas Técnicas se otorgarán dos puntuaciones, de 0 a 10 puntos cada una (ver la norma NS 17.1). Los porcentajes siguientes están sujetos a la decisión del TSSC de la FINA.

**NS 17.3.1 Primera puntuación - Ejecución.**

**Evaluar**

Ejecución de los elementos obligatorios	<b>70%</b>
Ejecución del resto de la rutina	<b>30%</b>

**NS 17.3.2 Segunda puntuación - Impresión General.**

Considerar	SOLO	DUO	EQUIPO
COREOGRAFÍA y uso de la música	40%	40%	40%
SINCRONIZACIÓN	10%	20%	30%
DIFICULTAD	30%	30%	20%
FORMA DE PRESENTACIÓN	20%	10%	10%

Nota: Los Jueces deben considerar los mismos requerimientos y niveles exigidos para la ejecución, sincronización, dificultad, coreografía, uso de la música y forma de presentación igual que en rutinas libres.



## 2. NORMAS GENERALES

1. Pueden añadirse elementos suplementarios.
2. A menos que en la descripción de un elemento se especifique lo contrario,
  - Todas las figuras o partes de las mismas serán ejecutadas de acuerdo con los requisitos descritos en los apéndices II, III y IV
  - Todos los elementos serán ejecutados altos y controlados, en movimiento uniforme, con cada sección claramente definida.
3. Los elementos requeridos de dúo 4 y 9, y los elementos requeridos de equipo 1, 5,8 y 9 serán juzgados dentro del 30% restante de la puntuación de Ejecución.
4. Se aplican los límites de tiempo de la norma NS 14.1.
5. En las competiciones FINA se deben realizar los elementos de la categoría A. Se debe escoger la categoría para el resto de las competiciones.

### Categoría A

#### ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA SOLO

Los elementos del 1 al 6 se deben realizar en el orden indicado.

1. Desde la **Posición Carpa de Frente**, se ejecuta un *Giro completo* a la vez que las piernas extendidas se elevan a la **Posición Vertical**. Continuando en la misma dirección, se ejecuta un *Giro Completo* seguido de un *Tirabuzón continuo* de 1440° (4 rotaciones). (GD 3.3)
2. Se ejecuta un *Rocket Espagat* hasta la **Posición Espagat Aéreo**, manteniendo la máxima altura la pierna delantera se eleva verticalmente a la vez que la pierna trasera se mueve a una **Posición Vertical Rodilla Doblada**. La pierna vertical desciende hacia atrás (hacia la superficie) mientras la pierna doblada se extiende hacia delante para asumir una **Posición Espagat Aéreo**. (GD 3.1)
3. Boost- Una rápida elevación por la cabeza, con máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Ambos brazos deben estar levantados en o por encima de la línea de hombros a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura. Se ejecuta un descenso hasta que el competidor está completamente sumergido. Inmediatamente después, se ejecuta un segundo Boost con ambos brazos sobre la superficie. Se ejecuta un segundo descenso hasta que el competidor se sumerge completamente. (GD 2.5)
4. Empezando con la elevación directa de una pierna a la **Posición Pierna de Ballet**, se ejecuta un Catalarc (FIG. 116), con un desplazamiento obligatorio por la cabeza mientras se llega a la pierna de ballet. (GD 2.9)
5. Se realiza un *Tirabuzón combinado*. Un *Tirabuzón Descendente* de 1080° (3 rotaciones) seguido, sin pausa, por un *Tirabuzón ascendente* igual (mismo número de grados) en la misma dirección. (GD 3.0)
6. Desde la **Posición Carpa de Espalda Sumergida** se ejecuta la figura (307e).Pez volador tirabuzón 360° (GD 3.2)

## ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA DÚO

Los elementos del 1 al 8 se deben realizar en el orden indicado.

1. 240c .Se ejecuta un Albatros Rotación hasta que se completa la *Rotación*, seguido por un *Tirabuzón Continuo* de 1440° (4 rotaciones) (GD 3.3)
2. Desde la **Posición Estirada de Espalda**, una combinación de pierna de ballet con desplazamiento empieza con la subida directa de una pierna hasta la **Posición Pierna de Ballet**. La pierna horizontal se eleva hasta la **Posición Pierna de Ballet Doble**. Manteniendo la **Posición pierna de ballet doble** se ejecuta una rotación de 360°, la primera pierna que se elevó se baja a una **Posición Pierna de Ballet**, la segunda pierna se baja a una **Posición Estirada de Espalda**. Las piernas se mantienen estiradas durante todo el elemento. (GD. 2.5)
3. Rocket Espagat. Se ejecuta un *Empuje* a la **Posición Vertical** seguido de dos rápidos *espagats* alternos, en una **Posición Espagat Aéreo**, las piernas vuelven a unirse hasta alcanzar la **Posición Vertical** a la máxima altura. Se ejecuta un *Descenso vertical*. (GD. 3.4)
4. Una acción conectada- Movimientos conectados, juntos o entrelazados. No se incluyen torres, saltos y plataformas.
5. Manteniendo una **Posición cola de pez**, se ejecutan tres *Giros Completos* rápidos a la máxima altura. (GD. 2.9)
6. Boost. Subida rápida empezando por la cabeza, con la máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Ambos brazos deben estar levantados en o por encima de la línea de los hombros a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura. Se ejecuta un descenso hasta que los competidores quedan completamente sumergidos. (GD 1.7)
7. Desde la **Posición Espagat** se ejecuta una rotación de 180° mientras las piernas se elevan simétricamente y se cierran hasta la **Posición Vertical** seguido de *Medio giro* en la misma dirección. Se ejecuta una *Rotación* en dirección contraria, completado por un *Tirabuzón Continuo* de 1080° (3 rotaciones) en la misma dirección que el *Medio Giro*. El *Medio Giro*, la *Rotación* y el *Giro Continuo* se han de ejecutar en **Posición Vertical**. (GD. 2.3)
8. Empuje seguido de un *Tirabuzón* rápido de 360°. (GD 2.2)
9. Con la excepción de los movimientos en seco, la entrada y la acción conectada, todos los elementos —obligatorios y suplementarios—han de ser realizados simultáneamente y mirando en la misma dirección por ambos competidores. No se permiten acciones en espejo.

## ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA EQUIPO

Los elementos del 1 al 7 han de ser realizados en el orden indicado.

1. Movimiento Acrobático. Un salto:
  - a. Se requieren dos saltos simultáneos.
  - b. La colocación bajo agua de los competidores es opcional, pero todos los competidores deben participar.
  - c. Cada salto ejecuta movimientos simultáneos idénticos hacia la misma dirección.
  - d. En cada uno de los saltos el competidor sostenido debe llegar en el aire a la máxima altura.
2. Se ejecuta un *Empuje* hasta la **Posición Vertical**. Manteniendo la máxima altura, se ejecuta una *Rotación* mientras una pierna desciende hasta una **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Al mismo ritmo que se realizó el *Empuje*, se ejecuta un *Descenso Vertical* mientras la rodilla doblada se extiende para llegar a unirse con la pierna vertical en el momento en que los tobillos empiezan a sumergirse.
3. 435. Nova hasta adoptar la **Posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada**; entonces las piernas se elevan simultáneamente hasta la **Posición Vertical**, a la vez que la rodilla doblada se extiende. Se ejecuta un *Tirabuzón Continuo* de 1080° (3 rotaciones) hasta que los talones alcanzan la superficie del agua sin hundirse, seguido de un rápido *Tirabuzón Ascendente de 180°* hasta la **Posición Vertical**. (GD.2.9)
4. Boost. Subida rápida empezando por la cabeza, con la máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Ambos brazos deben estar levantados en o por encima de la línea de los hombros a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura. Se ejecuta un descenso hasta que los competidores quedan completamente sumergidos. (GD 1.7)
5. Cadencia con piernas. Movimiento(s) idéntico(s) realizado(s) secuencialmente uno a uno por todos los miembros del equipo. Cuando se ejecute más de una cadencia, éstas tienen que ser realizadas consecutivamente y no separadas por otros elementos opcionales u obligatorios. Debe haber al menos 2 cambios consecutivos de formaciones durante la acción de cadencia.
6. Desde una **Posición Carpa de Frente**, las piernas se elevan como en la marsopa hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Giro completo* y las piernas descienden simultáneamente a una **Posición Espagat**. Se ejecuta un *Paseo de frente*. (GD 2.9)
7. Se realiza un *Rocket Espagat* hasta la **Posición Espagat Aéreo**. Manteniendo la máxima altura las piernas se elevan a una **Posición vertical** mientras se ejecuta una *Rotación* seguida de un rápido *Descenso Vertical*.
8. Las formaciones deben incluir una línea recta y una circular.
9. Con excepción de los movimientos en seco, la entrada y la acción de cadencia, todos los elementos (obligatorios y suplementarios) deben realizarse simultáneamente y mirando en la misma dirección por todos los miembros del equipo, a excepción del círculo. Están permitidas pequeñas variaciones en la propulsión durante los cambios de formación y acciones bajo el agua. No se permiten acciones en espejo.

## Categoría B

### ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA SOLO

Los elementos del 1 al 6 se deben realizar en el orden indicado.

1. Desde la **Posición Carpa de Frente** se ejecuta un *Medio giro* mientras las piernas extendidas se elevan a la **Posición Vertical**. Continuando en la misma dirección, se ejecuta un *Giro completo* seguido de un *Tirabuzón Continuo* (2 rotaciones). (GD 3.1)
2. Se ejecuta un *Rocket Espagat* hasta la **Posición Espagat Aéreo**, manteniendo la máxima altura la pierna delantera se eleva verticalmente mientras la pierna trasera se mueve a la **Posición Vertical Rodilla Doblada**. (GD 2.6)
3. Boost. Subida rápida empezando por la cabeza, con la máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Ambos brazos deben estar levantados en o por encima de la línea de los hombros a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura. Se ejecuta un descenso hasta que el competidor queda completamente sumergido. Inmediatamente después, se ejecuta un segundo Boost con ambos brazos sobre la superficie. Se ejecuta un segundo descenso hasta que el competidor se sumerge completamente. (GD 2.5)
4. Empieza con la elevación directa de una pierna a la **Posición Pierna de Ballet**, se ejecuta un *Catalarc* (FIG. 116), con un desplazamiento obligatorio por la cabeza mientras se llega a la pierna de ballet. (GD 2.9)
5. Se ejecuta un *Tirabuzón combinado*. Un *Tirabuzón Descendente* de 1080° (2 rotaciones) seguido, sin pausa, por un *Tirabuzón Ascendente* igual (1080°) y en la misma dirección. (GD 2.3)
6. 307e. Pez volador tirabuzón 180° (GD 3.1)

### ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA DÚO

Los elementos del 1 al 8 se deben realizar en el orden indicado.

240c. Se ejecuta un Albatros Rotación. (GD 2.7)

Combinaciones de Pierna de Ballet con desplazamiento. Empieza con la subida directa de una pierna estirada hasta la **Posición Pierna de Ballet**. La tibia de la pierna horizontal se arrastra a lo largo de la superficie hasta la **Posición Flamenco en Superficie**. Desde la **Posición Flamenco en Superficie** la tibia de la pierna doblada se extiende hasta la **Posición Pierna de Ballet**. La pierna de ballet se baja estirada a la **Posición Estirada de Espalda**. (GD. 1.8)

Se ejecuta un *Rocket espagat* hasta una **Posición Espagat Aéreo**. (GD. 2.1)

Una acción conectada- Movimientos conectados, juntos o entrelazados. No se incluyen plataformas, torres y saltos.

Manteniendo la **Posición Cola de Pez**, se ejecutan dos *Giros Completos* rápidos a la máxima altura.

(GD. 2.2)

Boost. Subida rápida empezando por la cabeza, con la máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Los brazos deben estar levantados en o por encima de la línea de los hombros a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura. Se ejecuta un descenso hasta que los competidores quedan completamente sumergidos. (GD 1.7)

Desde la **Posición Espagat** se elevan las piernas a la **Posición Vertical** seguido de *Medio Giro*. Se ejecuta un *Tirabuzón Continuo* de 720° (2 rotaciones) en la misma dirección que el *Medio Giro*. El *Medio Giro* y el *Tirabuzón Continuo* se ejecutan en **Posición Vertical**. (GD. TBC)

Empuje seguido de un *Tirabuzón rápido de 180°*. (GD 1.8)

Con la excepción de los movimientos en seco, la entrada y la acción conectada, todos los elementos—obligatorios y suplementarios—han de ser realizados simultáneamente y mirando en la misma dirección por ambos competidores. No se permiten acciones en espejo.

## ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA EQUIPO

Los elementos del 1 al 7 han de ser realizados en el orden indicado.

1. Movimiento acrobático. **Salto**:
  - a. Se requieren dos saltos simultáneos.
  - b. La colocación bajo agua de los competidores, es opcional, pero todos los competidores deben participar
  - c. Cada salto ejecuta movimientos simultáneos idénticos hacia la misma dirección.
  - d. En cada uno de los saltos el competidor sostenido debe llegar en el aire a la máxima altura.
2. Se ejecuta un *Empuje* seguido de una *Rotación* y se completa con un *Descenso vertical* rápido en **Posición Vertical**. (GD 2.4)
3. Se ejecuta una Nova (FIG. 435) hasta adoptar la **Posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada**; después las piernas se elevan simultáneamente hasta la **Posición Vertical**, mientras que la rodilla doblada se extiende. Se ejecuta un *Tirabuzón Continuo* de 720° (2 rotaciones) hasta que los talones alcanzan la superficie, sin sumergirse, seguido de un rápido *Tirabuzón Ascendente de 180°* hasta la **Posición Vertical**. (GD.2.5)
4. Boost. Subida rápida empezando por la cabeza con la máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Los brazos deben estar levantados en o por encima de la línea de hombros a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura. Se ejecuta un descenso hasta que los competidores quedan completamente sumergidos. (GD. 1.7)
5. Cadencia con piernas. Movimiento(s) idéntico(s) realizado(s) secuencialmente uno a uno por todos los miembros del equipo. Cuando se ejecute más de una cadencia, éstas tienen que ser realizadas consecutivamente y no separadas por otros elementos opcionales u obligatorios. Debe haber al menos 2 cambios consecutivos de formaciones durante la acción de cadencia.
6. Desde una **Posición Carpa de Frente**, las piernas se elevan como en la marsopa hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta *Medio Giro*, y en la misma dirección se ejecuta una rotación de

180° mientras las piernas descienden simultáneamente hasta la **Posición Espagat**. Se ejecuta un *Paseo de Frente*. (GD 2.8)

7. Se ejecuta un *Rocket Espagat* hasta la **Posición Espagat Aérea**, manteniendo la máxima altura las piernas se elevan a la **Posición Vertical**. (GD 2.4)
8. Las formaciones deben incluir una línea recta y una circular.
9. Con excepción de los movimientos en seco, la entrada y la acción de cadencia, todos los elementos (obligatorios y suplementarios) han de realizarse simultáneamente y mirando en la misma dirección por todos los competidores, a excepción del círculo y la plataforma. Están permitidas pequeñas variaciones en la propulsión durante los cambios de formación. No se permiten acciones en espejo.

## Categoría C

### ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA SOLO

Los elementos del 1 al 6 se deben realizar en el orden indicado.

1. Se ejecuta una *Marsopa Tirabuzón Continuo de 720°* (2 rotaciones) (GD 2.3)
2. Se ejecuta un *Rocket Espagat* hasta la **Posición Espagat Aérea** (GD 2.1)
3. Boost. Subida rápida empezando por la cabeza con la máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Los brazos deben estar levantados en o por encima de la línea de hombros a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura. Se ejecuta un descenso hasta que los competidores quedan completamente sumergidos. (GD. 1.7)
4. Se empieza elevando una pierna estirada hasta la **Posición Pierna de Ballet**, se ejecuta una *Rotación de Catalina* con un desplazamiento obligatorio por la cabeza mientras se llega a la pierna de ballet. La pierna vertical se baja hasta la **Posición Espagat** y se ejecuta un *Paseo de Frente* (GD 2.6)
5. Se ejecuta un *Tirabuzón Combinado*. Un *Tirabuzón Descendente* de 360° (1 rotación) seguido, sin pausa, por un *Tirabuzón Ascendente* igual (360°) y en la misma dirección. (GD 1.6)
6. 307. Pez Volador (GD 3.0)

### ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA DÚO

Los elementos del 1 al 8 se deben realizar en el orden indicado.

1. 240 .Se ejecuta un Albatros. (GD 2.2)
2. Combinaciones de pierna de ballet con desplazamiento. Empieza con la subida directa de una pierna hasta la **Posición Pierna de Ballet**. La tibia de la pierna horizontal es arrastrada a lo

largo de la superficie hasta la **Posición Flamenco en Superficie**, Desde esta posición, la pierna vertical se baja a la vez que la pierna horizontal se extiende hasta la **Posición Estirada de Espalda**. (GD. 1.6)

3. Se ejecuta un *Rocket Espagat* hasta la **Posición Espagat Aéreo**. (GD. 2.1)
4. Una acción conectada- Movimientos conectados, juntos o entrelazados. No se incluyen plataformas, torres y saltos.
5. Manteniendo la **Posición Cola de Pez**, se ejecuta un *Giro Completo* rápido a la máxima altura. (GD.1.5)
6. Boost. Subida rápida empezando por la cabeza con la máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Los brazos deben estar levantados en o por encima de la línea de hombros a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura. Se ejecuta un descenso hasta que los competidores quedan completamente sumergidos. (GD. 1.7)
7. Desde una **Posición Espagat** las piernas se elevan hasta la **Posición Vertical** y se ejecuta un *Tirabuzón Continuo* de 720° (2 rotaciones). El *Tirabuzón Continuo* se ejecuta en **Posición Vertical**. (GD. 1.5)
8. Se ejecuta un *Empuje* seguido de un *Descenso vertical* ejecutado al mismo ritmo que el *Empuje*. (GD1.8)
9. Con la excepción de los movimientos en seco, la entrada y la acción conectada, todos los elementos —obligatorios y suplementarios—han de ser realizados simultáneamente y mirando en la misma dirección por ambos competidores. No se permiten acciones en espejo.

## ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA EQUIPO

Los elementos del 1 al 7 han de ser realizados en el orden indicado.

1. Movimiento Acrobático. Salto:
  - a. Se requieren dos saltos.
  - b. La colocación bajo agua de los competidores, es opcional, pero todos los competidores deben participar
  - c. Cada salto ejecuta movimientos simultáneos idénticos hacia la misma dirección.
  - d. En cada uno de los saltos el competidor sostenido debe llegar en el aire a la máxima altura.
2. Se ejecuta un *Empuje* a la vez que una pierna se desliza por el interior de la otra pierna hasta la **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* mientras la rodilla doblada se extiende para unirse a la pierna vertical a la vez que los tobillos se sumergen. (GD 1.7)
3. Se ejecuta una Nova (435) hasta adoptar la **Posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada**; las piernas se elevan simultáneamente mientras que la rodilla doblada se extiende hasta llegar a la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Tirabuzón Continuo* de 720° (2 rotaciones) (GD 2.0)



4. Boost. Subida rápida empezando por la cabeza con la máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Los brazos deben estar levantados en o por encima de la línea de hombros a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura. Se ejecuta un descenso hasta que los competidores quedan completamente sumergidos. (GD. 1.7)
5. Cadencia de piernas. Movimiento(s) idéntico(s) realizado(s) secuencialmente uno a uno por todos los miembros del equipo. Cuando se ejecute más de una cadencia, éstas tienen que ser realizadas consecutivamente y no separadas por otros elementos opcionales u obligatorios.
6. Desde la **Posición Carpa de Frente**, las piernas se elevan como en la marsopa hasta la **Posición Vertical**. Entonces, las piernas descienden simultáneamente hasta la **Posición Espagat**. Se ejecuta un *Paseo de Frente*. (GD 2.4)
7. Se ejecuta un *Rocket Espagat* hasta la **Posición Espagat Aéreo**. Las piernas se unen hasta la **Posición Vertical** a nivel de tobillos. Se ejecuta un *Descenso Vertical* (GD 2.3)
8. Las formaciones deben incluir una línea recta y una circular.
9. Con excepción de los movimientos en seco, la entrada y la acción de cadencia, todos los elementos (obligatorios y suplementarios) han de realizarse simultáneamente y mirando en la misma dirección por todos los competidores, a excepción del círculo y la plataforma. Están permitidas pequeñas variaciones en la propulsión durante los cambios de formación. No se permiten acciones en espejo.



### 3. PENALIZACIONES EN RUTINAS TECNICAS

Uno o más- usualmente tres- asistentes técnicos ayudarán para comprobar los elementos requeridos en una rutina técnica. El juez árbitro informa a la mesa de puntuación si hay que aplicar una penalización.

Los jueces no tendrán en cuenta una omisión cuando asignen una puntuación.

#### NS.18.3- Penalizaciones en rutinas técnicas

Reglas	Procedimientos
<p><b>NS. 18.3.1.</b></p> <p>Se restarán dos puntos de penalización de la puntuación para cada elemento obligatorio omitido por un competidor en Solo o por todos los competidores en Dúo y Equipo</p>	<p>Esta penalización se aplica solamente cuando todo el elemento requerido está ausente y no hay ninguna tentativa de incluirlo.</p> <p>Si se intenta hacer un elemento, pero la ejecución es muy pobre, los jueces lo tomarán en consideración en su puntuación.</p> <p>Un ejemplo de un error de ejecución que no es considerado penalizable:</p> <p>La nadadora sostenida encima de una plataforma, torre o salto se cae durante la ejecución</p>
<p><b>N.S.18.3.2.</b> Se restará un punto de la nota de ejecución por cada parte de un elemento requerido o acción omitido por un competidor en Solo o por todos los competidores en Dúo y Equipo o si hay una secuencia incorrecta o adicional de un elemento obligatorio por un competidor en Solo o por todos los competidores en Dúo y Equipo</p>	<p>Si cuando se ejecuta el sexto elemento del equipo todas las nadadoras no ejecutan el giro, entonces se deducirá un punto de penalización.</p>
<p><b>NS.18.3.3.</b> Se deducirá medio punto de penalización de la puntuación de Ejecución por cada competidora que omita una parte del elemento o acción obligatoria, o si hay una sucesión adicional o incorrecta en un elemento o acción, hasta una deducción máxima de dos puntos.</p>	<p>Cuando ejecutando el elemento nº 3 de equipo, una nadadora del equipo no ejecute el tirabuzón de 180° se aplicará una penalización de 0.5. Cuando dos nadadoras no ejecuten el tirabuzón de 180° o cualquier otra parte de un elemento o acción, se aplicará una penalización de un punto. Cuando tres nadadoras no ejecuten el tirabuzón de 180° o cualquier otra parte de un elemento o acción, se aplicará una penalización de 1.5 puntos... Cuando cuatro, cinco, seis o siete nadadoras no ejecuten el tirabuzón de 180° o cualquier otra parte del elemento o acción, se aplicará una penalización de dos puntos.</p>
<p><b>NS 18.3.4</b> Se deducirá medio punto ( 0.5) de la puntuación de Ejecución por cada violación en el elemento requerido de Dúo 9 y en el elemento Requerido de Equipo 9 del Apéndice VI.</p>	
<p><b>NS 18.3.5</b> Un caso de discrepancia acerca de los elementos obligatorios e puede usar el video oficial para la decisión final del juez árbitro.</p>	<p>Por <b>NS 24.1.9</b>, los organizadores de la competición son responsables de grabar en video todas las Rutinas técnicas.</p>
<p><b>NS 18.4.</b> Si uno o más competidores dejan de nadar antes de que la rutina finalice, la rutina será descalificada. Si la parada está causada por circunstancias ajenas al control del competidor(es), el Juez árbitro autorizará que la rutina vuelva a realizarse durante la competición.</p>	

## 4. ELEMENTOS REQUERIDOS DEL SOLO ANALISIS

## ELEMENTO DE SOLO 1

1. Desde la **Posición Carpa de Frente**, se ejecuta un *Giro completo* a la vez que las piernas extendidas se elevan a la **Posición Vertical**. Continuando en la misma dirección, se ejecuta un *Giro Completo* seguido de un *Tirabuzón continuo* de 1440° (4 rotaciones). (GD 3.3)

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
<p>a) Desde la <b>Posición Carpa de Frente</b>, se ejecuta un <i>Giro completo</i> a la vez que las piernas extendidas se elevan a la <b>Posición Vertical</b>.</p>	<p>1. En la <b>Posición de carpa de frente</b>, el cuerpo se dobla por las caderas para formar un ángulo de 90°. Las piernas están extendidas y juntas. El tronco se extiende con la espalda recta y la cabeza alineada.</p> <p>2. En PB6 <b>Posición Vertical</b> cuerpo extendido perpendicular a la superficie, piernas juntas cabeza abajo</p>		<p>1. Sin movimiento del tronco desde el alineamiento vertical las piernas se elevan simultáneamente a la posición vertical.</p> <p>2. Las caderas rotan alrededor del eje longitudinal.</p> <p>3. Durante la rotación, las piernas se elevan uniformemente para que cuando se complete el giro de 180° Las piernas deberían estar a 45° de la superficie.</p> <p>4. En la posición vertical se juzga comprobando los puntos visuales de la alineación vertical: oreja, hombro, cadera y tobillos en línea</p>

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
<p>b) Continuando en la misma dirección mientras se ejecuta un <i>Giro completo</i>.</p>	<p>1. En la <b>Posición vertical (P.B.6)</b>, el cuerpo se extiende perpendicular a la superficie, piernas juntas y cabeza abajo. Orejas, hombros, caderas y tobillos en alineación vertical</p>	<p>1. Un <i>Giro</i> es una rotación a una altura sostenida.</p> <p>2. El cuerpo permanece en su eje longitudinal durante la rotación. <b>MB12b</b></p>	<p>1. La línea del agua permanece constante durante la rotación. La estabilidad y la alineación de la posición son evidentes antes, durante y hasta completar el <i>Giro</i>.</p> <p>2. El eje longitudinal recorre el centro del cuerpo y es perpendicular a la superficie del agua. Rotación alrededor de este eje central.</p> <p>3. La rotación debe ser exactamente de 360°.</p>

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
<b>c)</b> completado por un <i>Tirabuzón continuo de 1440° (4 rotaciones)</i> en la misma dirección.	1. Igual que 1 anterior <b>(PB6)</b>	<p>1. Un <i>Tirabuzón</i> es una rotación en <b>Posición vertical</b>.</p> <p>2. El cuerpo permanece en su eje longitudinal durante la rotación.</p> <p>3. Un <i>continuo</i> es un giro descendente con una rotación rápida de exactamente 1440° que se completo antes de que los talones alcancen la superficie y continúan mientras se sumergen. <b>(MB13f)</b></p>	<p>1. La altura y la posición compacta se obtienen antes de que empiece el giro.</p> <p>2. El eje longitudinal recorre el centro del cuerpo y es perpendicular a la superficie del agua.</p> <p>3. Estabilidad y alineación antes, durante y al completar la rotación designada.</p> <p>4. UN <i>Giro continuo</i> debe conseguir y mantener una rotación rápida todo el tiempo. Cada rotación debería tener la misma rápida velocidad.</p> <p>5. El tirabuzón debe tener exactamente 1440° cuando los talones alcancen la superficie y continúa al sumergirse.</p> <p>6. La rotación y el descenso del cuerpo son simultáneos, con espacios de caída iguales, para completar el tirabuzón cuando los talones alcancen la superficie.</p>

Puntuaciones					
Criterios	9 a 9.9	8 a 8.9	7 a 7.9	6 a 6.9	5 a 5.9
	Excelente/casi perfecto	Muy bueno	Bueno	Competente	Satisfactorio
<b>Diseño Posición Eje de rotación</b>	Muy preciso, controlado, eje sólido y mantenido (sin desplazamiento)	Mínima desviación del diseño	Mínima desviación del diseño	Desviaciones mínimas y escasas	Algunos errores importantes y muchos errores menores
<b>Altura estable</b>	Por encima de la mitad del muslo	Mantenida entre la parte superior y la mitad del muslo	Mantenida entre la mitad del muslo y la parte superior de la rodilla	Por encima de la rodilla	En la rótula
<b>Control Movimiento uniforme</b>	Fluidez excelente, cerca de la perfección y extensión excelente	Fluidez excelente y buena extensión	Buena fluidez y buena extensión	Control con movimiento uniforme; extensión incompleta	Movimiento irregular y mínima extensión

## ELEMENTO DE SOLO 2

2. Se ejecuta un *Rocket Espagat* hasta la **Posición Espagat Aéreo**, manteniendo la máxima altura la pierna delantera se eleva verticalmente a la vez que la pierna trasera se mueve a una **Posición Vertical Rodilla Doblada**. La pierna vertical desciende hacia atrás (hacia la superficie) mientras la pierna doblada se extiende hacia delante para asumir una **Posición Espagat Aéreo**. (GD 3.1)

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
a) desde una <b>Posición estirada de espalda</b> , las piernas se elevan a la vertical mientras el cuerpo se sumerge en una <b>Posición de carpa de espalda</b> con los pies justo debajo de la superficie.	<p>1. El cuerpo en la <b>Posición estirada de espalda</b> (PB1) extendido con la cara, pecho, muslos y pies en la superficie.</p> <p>2. Cabeza (específicamente orejas) caderas y tobillos en línea</p>		<p>1. Piernas elevadas a la vertical mientras el cuerpo se sumerge.</p> <p>2. Piernas y cuerpo completamente extendidos.</p> <p>3. Piernas tan cerca de la vertical como sea posible sin sacrificar la alineación vertical de la columna extendida y la cabeza.</p> <p>4. Extensión completa de las piernas, tobillos y pies.</p> <p>5. Espalda plana, con la oreja, articulación del hombro, mitad lateral del torso y articulación de cadera alineados.</p> <p>6. Una vez establecida la posición, el grado del ángulo permanece constante.</p> <p>7. Elevación de piernas más lenta que el empuje.</p>
b) De <i>Empuje</i> a <b>Posición vertical</b> ( La piernas deben estar perpendiculares a la superficie del agua en la <b>Posición de carpa de espalda</b> antes del <i>Empuje</i>	<p>1. Cuerpo doblado en las caderas para formar un ángulo de 45° o menos.</p> <p>2. Piernas extendidas y juntas.</p> <p>3. Tronco extendido, con la espalda estirada y la cabeza en líneas (PB11)</p>	<p>1. Desde una <b>Posición de carpa de espalda</b> ( PB11) con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un movimiento vertical de las piernas y caderas hacia arriba mientras es cuerpo de despliega para asumir una <b>Posición vertical (PB6)</b></p> <p>2. Se desea la máxima altura ( MB8)</p>	<p>1. Piernas tan cerca del pecho como sea posible sin sacrificar la alineación vertical de la columna extendida y la cabeza.</p> <p>2. Extensión completa de las piernas, tobillos y pies.</p> <p>3. Espalda plana, con la oreja, articulación del hombro, mitad lateral del torso y articulación de cadera alineados.</p> <p>4. Una vez establecida la posición, el grado del ángulo permanece constante.</p> <p>5. Las piernas no necesitan estar perpendiculares a la superficie en la <b>posición de carpa de espalda</b> antes del <i>Empuje</i>.</p>



		<p>1.Desde una <b>Posición de carpa de espalda (PB11)</b> con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta rápidamente un movimiento vertical de las piernas y caderas hacia atrás mientras el cuerpo se estira para asumir una <b>Posición vertical (PB6)</b></p> <p>2.Se desea la máxima altura <b>(MB8)</b></p>	<p>1. Una vez establecido, no se debería cambiar el grado del ángulo antes de iniciar la acción de estirarse a la vertical.</p> <p>2. La acción de estirarse a la vertical debe iniciarse con los dedos de los pies justo debajo de la superficie.</p> <p>3. El cuerpo se estira <u>debajo de las piernas</u> para asumir la <b>Posición vertical</b> a lo largo de la misma línea vertical establecida por las piernas en la <b>Posición de carpa de espalda</b>.</p> <p>4. Debe ser evidente un incremento obvio en la velocidad de la acción.</p> <p><b>5. La máxima altura y la Posición vertical se consiguen simultáneamente.</b></p>
	<p>1. Cuerpo extendido perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza abajo.</p> <p>2. Cabeza (orejas específicamente) caderas y tobillos en línea. ( PB 6)</p>		<p>1. Completa extensión del cuerpo</p> <p>2. Se juzga comprobando visualmente puntos de la alineación vertical: oreja, articulación del hombro, de la cadera y tobillo.</p>

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
<p>b) manteniendo la máxima altura las piernas se abren rápidamente en un espagat para asumir la <b>Posición de espagat aéreo</b></p>	<p>1. Piernas completamente abiertas hacia adelante y hacia atrás. Las piernas están paralelas a la superficie. Espalda baja arqueada con las caderas, hombros y cabeza en una línea vertical. Angulo de 180° entre las piernas extendidas (espagat plano), con la parte interior de cada pierna alineada en lados opuestos de una línea horizontal, independientemente de la altura de las caderas.</p> <p>2.Las piernas están encima de la superficie</p>	<p>1.Manteniendo la máxima altura las piernas se abren rápidamente en un espagat para asumir una <b>Posición de espagat aéreo</b></p>	<p>1. La acción de espagat debe empezar después de que se consiga la <b>Posición vertical</b>.</p> <p>2. Las piernas se deben bajar a 180°.</p> <p>3. La velocidad de la acción de establecer el espagat debe ser rápida.</p>

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
c) manteniendo la máxima altura la pierna delantera se eleva verticalmente mientras la pierna trasera se mueve a una <b>Posición vertical de rodilla doblada</b>	<b>1.Posición vertical de rodilla doblada</b> 2.Cuerpo extendido en la Posición vertical, con el dedo de la pierna doblada en la rodilla o muslo		1.Sin pérdida de altura durante la acción desde la <b>Posición de espagat aéreo</b> a la <b>Posición vertical de rodilla doblada</b> 2.Las piernas deberían alcanzar la Posición vertical de rodilla doblada al mismo tiempo
c) La pierna vertical de baja hacia la superficie mientras la pierna doblada se extiende hacia adelante para asumir la <b>Posición de espagat aéreo</b>	1. Desde la Posición vertical rodilla doblada las piernas se mueven a una Posición de espagat aérea. Las piernas se abren uniformemente hacia adelante y hacia atrás. Piernas paralelas a la superficie. Parte baja de la espalda arqueada, con caderas, hombros y cabeza en línea vertical. Angulo de 180° entre las piernas extendidas (espagat plano) con la parte interior de cada pierna alineada en partes opuestas de una línea horizontal, independientemente de la altura de las caderas. 2.Piernas encima de la superficie		1.Sin pérdida de altura durante la acción desde la <b>Posición de espagat aéreo</b> a la <b>Posición vertical de rodilla doblada</b> 2.Las piernas deben bajarse a 180° 3. La velocidad de la acción de espagat debería ser rápida

Puntuaciones				
Criterios	9.5	7.5	5.5	3.5
	Casi perfecto	Bueno	Satisfactorio	Flojo
<b>Altura Dinámica</b>	Parte baja de las costillas o más alto	Pelvis	Pelvis. Parte superior del muslo.	Rótula
<b>Posición del cuerpo</b>	Casi siempre exacto. Limpio y preciso	Puede carecer de precisión	Problemas menores	Identificable pero muy inexacta en todas las partes
<b>Performance</b>	Signos menores de esfuerzo. Estable y bien extendida	Insegura y tensa en partes, con extensión total no mantenida en todo momento	Mínimo control, extensión mínima, esfuerzo evidente	Problemas mayores

## ELEMENTO DE SOLO 3

3. Boost-Una rápida elevación por la cabeza, con máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Ambos brazos deben estar levantados en o por encima de la línea de hombros a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura. Se ejecuta un descenso hasta que la competidora esté totalmente sumergida. Inmediatamente después, se ejecuta un segundo boost con ambos brazos sobre la superficie. Se ejecuta un segundo descenso hasta que la competidora se sumerge completamente. (GD 2.5)

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
a) Boost Una rápida elevación por la cabeza, con máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua.			1.El comienzo de la elevación puede ser en o encima de la superficie 2.Velocidad en la elevación 3.Control en la máxima altura

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
b) Ambos brazos deben estar levantados en o por encima de la línea de hombros a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura			1.Cuando el cuerpo alcanza la máxima altura, ambos brazos alcanzan también la máxima altura 2.La posición de los brazos es opcional pero debe ser por encima de la línea de hombros

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
c) Se ejecuta un descenso hasta que la competidora esté totalmente sumergida.			1. el modo de descenso es opcional 2.Todo el cuerpo y los dos brazos deben sumergirse completamente debajo del agua

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
d) Inmediatamente después, se ejecuta un segundo boost con ambos brazos sobre la superficie.			1.Cuando el cuerpo alcance la máxima altura, ambos brazos alcanzan también la máxima altura 2.la posición de los brazos es opcional , pero deben estar por encima de la línea de hombros
e) Se ejecuta un segundo descenso hasta que la competidora se sumerge completamente.			1.El modo de descenso es opcional 2.Todo el cuerpo y los dos brazos deben sumergirse completamente debajo del agua

Puntuaciones						
Criterios	9 a 9.9	8 a 8.9	7 a 7.9	6 a 6.9	5 a 5.9	4 a 4.9
	Excelente/casi perfecto	Muy bueno	Bueno	Competente	Satisfactorio	Deficiente
<b>Velocidad/control</b>	Rápido. Control en la máxima altura	Rápido. Menos control en la altura máxima	Menos velocidad, menos control en la máxima altura	Menos velocidad, falta de control en la máxima altura	Menos velocidad, sin control en la máxima altura	Sin bastante velocidad, sin control en la máxima altura
<b>Altura dinámica</b>	En la entropierna (aire entre las piernas)	Entre entropierna y media pelvis	Parte superior de la pelvis	Cintura	Parte baja de costillas	axilas
<b>Descenso</b>	Completa inmersión después del descenso	Completa inmersión después del descenso	Menos control en el descenso	Irregularidad en el descenso	Irregularidad en el descenso	Irregularidad y desplazamiento en el descenso



## ELEMENTO DE SOLO 4

10. Empezando con la elevación directa de una pierna a la **Posición de pierna de ballet**, se ejecuta un Catalarc (fig.116), con un desplazamiento obligatorio por la cabeza mientras se llega a la pierna de ballet. (GD 2.9)

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
a) Empezando con la elevación directa de una pierna a la <b>Posición de pierna de ballet</b>	<p><b>Posición de pierna de ballet PB 3<sup>a</sup></b></p> <p>1.Cuerpo en <b>posición estirada de espalda PB1</b> , extendido con la cara, pecho, muslos y pies en la superficie</p> <p>2.Cabeza ( orejas específicamente), caderas y tobillos en línea</p> <p>3.Una pierna extendida perpendicular a la superficie</p>		<p>1. Parece que el cuerpo se estira horizontalmente al máximo. Parte frontal del tronco también en la superficie del agua</p> <p>2. Se juzga comprobando visualmente los puntos de la alineación vertical: oreja, articulación del hombro y cada y tobillo. La línea horizontal debería pasar también por la mitad lateral del tronco.</p> <p>3. Angulo de 90° entre la pierna extendida y la superficie. El ángulo de 90° entre la pierna extendida y la superficie lo más cerca posible de los 90°. Oreja, articulación de hombro y cadera y tobillo de la pierna horizontal lo más cerca posible de la alineación horizontal.</p> <p>4.Desplazamiento</p>
b)se ejecuta una Contracatalina	<p>1. <b>Posición de grúa.</b> Cuerpo extendido en <b>Posición vertical</b> , con una pierna extendida hacia adelante en un ángulo de 90°</p>	<p>1. Desde una <b>Posición de pierna de ballet</b> se inicia una rotación del cuerpo. La cabeza, hombros y tronco empiezan la rotación mientras descienden, sin movimiento lateral, a una <b>posición de grúa.</b> El ángulo entre las piernas se mantiene en 90° durante la rotación</p>	<p>1.Extensión completa de las piernas en el ángulo de 90° en la superficie</p> <p>2.Rotación iniciada desde la superficie</p> <p>3. Cuerpo y piernas en el mismo plano lateral.</p> <p>4. Posición de “Y” lateral claramente mostrada.</p> <p>5.Cuerpo extendido con cabeza en línea</p> <p>6.Suave rotación a la <b>Posición de grúa</b></p>

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
<p>c) la pierna horizontal se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie. A la vez que pasa la pierna vertical, ésta (la pierna vertical) empieza a moverse simétricamente en la dirección opuesta hasta que ambas piernas alcanzan a la vez la <b>Posición Espagat</b>.</p>	<p><b>Espagat PB 16</b></p> <p>1. Piernas uniformemente abiertas delante y detrás con pies y muslos en la superficie</p> <p>2. Parte baja de la espalda arqueada con caderas, hombros y cabeza en línea vertical ángulo de 180° entre las piernas extendidas (espagat plano), con la parte interior de cada pierna alineada en lados opuestos de una línea horizontal, independientemente de la altura de las caderas</p>		<p>1. Elevación de la pierna y descenso del cuerpo simultáneos, con el pie de la pierna arqueada saliendo a la superficie mientras la cabeza se sumerge.</p> <p>2. Altura constante con las caderas como eje de basculación.</p> <p>3. La cabeza se alinea debajo de las caderas mientras el pie de de la pierna arqueada pasa por la vertical.</p> <p>4. Máxima altura y movimiento uniforme de la pierna arqueada a la <b>Posición de Espagat</b></p> <p>5. La pierna no arqueada permanece en la superficie.</p> <p>6. Espagat plano, con la parte interior de cada pierna alineada en lados opuestos de una línea horizontal.</p> <p>7. Caderas en horizontal, hombros en horizontal, formando un “cuadrado”, con ambos lados paralelos.</p>
<p>E) Se ejecuta una <i>salida de paseo de frente</i></p>	<p>1. Cuerpo arqueado en <b>Posición arqueada en superficie PB14d</b>, el muslo de la pierna opuesta esta perpendicular a la superficie</p>	<p>1. La pierna delantera se eleva en un arco de 180° sobre la superficie para encontrar a la pierna opuesta en una <b>Posición arqueada en superficie</b>, y con un movimiento continuo se ejecuta un <i>movimiento de arqueado a estirado</i></p>	<p>1. Altura de la cadera constante y lo más cerca posible de la superficie</p> <p>2. Pierna arqueada moviéndose continua y constantemente</p> <p>3. Ambas piernas manteniendo extensión total.</p> <p>4. El tronco mantiene la misma posición hasta que los pies se junten.</p> <p>5. Una exacta <b>Posición arqueada en superficie</b> debería ser evidente antes de que el cuerpo empieza a elevarse y enderezarse.</p> <p>6. El movimiento de salida a la superficie con os pies por delante, empieza cuando los pies estén juntos.</p>
	<p>1. Parte baja de la espalda, con caderas, hombros y cabeza en línea vertical</p> <p>2. Piernas juntas y en la superficie</p>	<p>1. Desde una <b>Posición arqueada en superficie</b>, las caderas, pecho y cara salen a la superficie secuencialmente en el mismo punto, con un movimiento de pies por delante a una <b>Posición estirada de espalda</b>, hasta que la cabeza ocupa la posición de las caderas al comienzo de la acción <b>MB6</b></p>	

	<b>Posición Estirada de espalda PB1</b>  1. Cuerpo extendido con cara, pecho muslos y pies en la superficie  2. Cabeza ( orejas específicamente), caderas y tobillos en línea		1. Parece que el cuerpo se extiende horizontalmente al máximo. La parte frontal del tronco también estará en la superficie del agua.  2. Se juzga comprobando visualmente los puntos de la alineación vertical: oreja, articulación del hombro y cadera y tobillo. La línea imaginaria horizontal debería pasar también por la mitad lateral del tronco.
--	---	--	--

#### De Estirada de Espalda a Pierna de Ballet

Puntuaciones				
Criterios	9.5	7.5	5.5	3.5
	Casi perfecto	Bueno	Satisfactorio	Flojo
<b>Claridad y definición</b>	Desviaciones escasas y menores	Clara distinción, pero no siempre precisa	Algún intento para definir posiciones	Impreciso, borroso
<b>Extensión</b>	Muy bien extendido	Extensión total no mantenida todo el tiempo	Extensión mínima	Luchando
<b>Altura estable</b>	Parte superior del muslo	Medio muslo	Encima rotula	Debajo de la rotula
<b>Propulsión</b>	Buen desplazamiento, fluido	Buen desplazamiento	Desplazamiento más débil	Desplazamiento débil

#### Catalarc desde Pierna de Ballet a Estirada de Espalda

Puntuaciones				
Criterios	9.5	7.5	5.5	3.5
	Casi perfecto	Bueno	Satisfactorio	Flojo
<b>Posición del cuerpo</b>	Cerca del máximo con cambios de nivel mínimos	Moderadamente alto en partes fáciles	Alguna altura evidente en partes más fáciles	Bajo
<b>Extensión</b>	Casi siempre exacto, claro y preciso. Rotación iniciada en la superficie, sin desviación lateral	Puede faltar alguna exactitud. Rotación iniciada cerca de la superficie y mínima desviación lateral	Muchos errores menores. Rotación no iniciada desde la superficie. Algún movimiento lateral del tronco	Identificable pero muy inexacto
<b>Ejecución</b>	Mínimos signos de esfuerzo. Estable y bien extendido	Inseguro y forzado en partes, con extensión completa no mantenida todo el tiempo	Control mínimo, extensión mínima, esfuerzo evidente	Luchando, muchos errores importantes
<b>Movimiento</b>	Muy pocas desviaciones	Cambia el ritmo	A menudo precipitado	Ritmo desigual

## ELEMENTO DE SOLO 5

Se realiza un *tirabuzón combinado*. Un Tirabuzón descendente de 1080° ( 3 rotaciones) seguido , sin pausa, por un Tirabuzón ascendente igual ( mismo número de grados) en la misma dirección ( C.D. 3.0)

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
a) desde una Posición vertical	1. Cuerpo extendido, perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza abajo. Cabeza (específicamente orejas) caderas y tobillos en línea		1. Da la sensación de que el cuerpo se estira horizontalmente al máximo  2. Se juzga comprobando visualmente los puntos de la alineación vertical: oreja , articulación de hombro y cadera y tobillo

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
b) Se ejecuta un <i>Tirabuzón combinado</i> . Un Tirabuzón descendente de 1080° ( 3 rotaciones) seguido , sin pausa, por un Tirabuzón ascendente igual ( mismo número de grados) en la misma dirección	1. Igual que 1 anterior	1. Un <i>Tirabuzón</i> es una rotación en <b>Posición vertical</b> 2. El cuerpo permanece en su eje longitudinal durante la rotación 3. Un <i>Tirabuzón combinado</i> es un tirabuzón descendente de exactamente 1080° seguido sin pausa por un <i>tirabuzón ascendente</i> igual en la misma dirección. El Tirabuzón ascendente alcanza la misma altura donde el Tirabuzón descendente empezó	1. Altura y posición vertical obtenidas antes de que empiece el tirabuzón  2. El eje longitudinal atraviesa el centro del cuerpo y esta perpendicular a la superficie  3. Estabilidad y alineación vertical antes, durante y al final de la rotación designada  4. Los tirabuzones ascendente y descendente deben tener la misma velocidad  5. El tirabuzón de ser de exactamente 1080° cuando los talones alcancen la superficie y , sin pausa, se ejecuta un tirabuzón ascendente igual  6. debe haber espacios uniformes en ambos tirabuzones descendente y ascendente  7. La altura del comienzo del Tirabuzón descendente y el final del Tirabuzón ascendente son iguales

Puntuaciones				
Criterios	9.5	7.5	5.5	3.5
	Casi perfecto	Bueno	Satisfactorio	Flojo
Altura	Cerca del máximo con cambios mínimos de nivel	Moderadamente alto en partes fáciles	Se debería ver algo de altura en partes más fáciles	baja
Posición del cuerpo	Casi siempre exacta, clara y precisa. Rotación iniciada en la superficie sin movimiento lateral	Puede faltar alguna exactitud. La rotación se inicia cerca de la superficie , mínimo desplazamiento lateral	Muchos problemas menores. La rotación no se inicia desde la superficie. Algún movimiento lateral del tronco	Identificable, pero muy inexacto
Ejecución	Muy pocos signos de esfuerzo. Estable y bien extendido	Insegura y forzada en partes, no se mantiene la total extensión todo el tiempo	Control mínimo, extensión	Luchando, muchos problemas mayores
Movimiento	Pocas variaciones menores	el ritmo cambia	A menudo precipitado	Ritmo desigual

## ELEMENTO DE SOLO 6

12.307 e –Pez volador tirabuzón 360° ( C.D. 3.2)

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
a) Desde la <b>posición estirada de espalda</b> , se elevan las piernas a la vertical a la vez que el cuerpo se sumerge hasta alcanzar la <b>Posición carpa de frente</b> con los dedos de los pies justo por debajo de la superficie.	<p>1. Cuerpo en <b>Posición estirada de espalda</b> con la cara, pecho, muslos y pies en la superficie.</p> <p>2.Cabeza (específicamente orejas), caderas y tobillos en línea</p>		<p>1.Las piernas se elevan cuando el cuerpo se sumerge</p> <p>2.Piernas y cuerpos completamente extendidos</p> <p>3.Piernas lo más cerca posible del cuerpo si sacrificar la alineación recta de la columna extendida y la cabeza</p> <p>4.Extensión completa de las piernas, tobillos y pies</p> <p>5.Esplada plana, con oreja, articulación de hombro, mitad lateral del torso y articulación de cadera alineada</p> <p>6.Una vez la posición este establecida, el ángulo permanece constante</p> <p>7.La elevación de piernas es más lenta que el empuje</p>

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
b) se ejecuta un Empuje	<p>1. Cuerpo doblado en las caderas para formar un ángulo agudo de 45° o menos.</p> <p>2.Piernas extendidas y juntas</p> <p>3.Tronco extendido, con la espalda estirada y cabeza en línea</p>	<p>1.Desde una <b>Posición de carpa de espalda</b> con las piernas perpendiculares a la superficie , se ejecuta rápidamente un movimiento hacia arriba de piernas y caderas mientras el cuerpo se estira para asumir una <b>Posición vertical</b></p> <p>2. Se desea la máxima altura</p>	<p>1. Una vez establecido, el ángulo no debe cambiar antes de la acción de estirarse</p> <p>2.La acción des estirarse empieza con los dedos justo debajo de la superficie</p> <p>3.El cuerpo se estira ( desenrolla) debajo de las piernas para asumir la <b>Posición vertical</b> Siguiendo la misma línea vertical establecida por las piernas en la <b>Posición de carpa de espalda</b></p> <p>4.Debe ser evidente un obvio incremento en la velocidad de la acción</p> <p>5.Máxima altura y <b>Posición vertical</b> conseguidas simultáneamente</p> <p>6.La altura debería juzgarse por el nivel de las cadera encima de la superficie del agua</p>

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
c) y sin pérdida de altura una pierna desciende rápidamente hasta la <b>Posición cola de pez</b> y sin pausa la misma pierna se eleva a la <b>Posición vertical</b> .	<p><b>1. Posición de cola de pez</b> Cuerpo extendido en <b>Posición vertical</b>, con una pierna extendida hacia adelante en ángulo de 90° con el cuerpo, y el pie está en la superficie, independientemente de la altura de las caderas.</p> <p><b>2. Posición vertical</b> Cuerpo extendido perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza hacia abajo. Cabeza (específicamente orejas) caderas y tobillos en línea</p>		<p>1.Cuerpo vertical y alineación de piernas mantenidas</p> <p>2.Una pierna desciende rápidamente hasta que el pie golpee la superficie</p> <p>3.La pierna se eleva rápidamente volviendo a la <b>Posición vertical</b></p> <p>3.Ambas piernas completamente extendidas a lo largo de la acción</p> <p>4.Se desea altura constante</p> <p>5.La altura debería juzgarse por el nivel de las caderas con respecto a la superficie</p>

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
e)seguido de un tirabuzón rápido de 360°	<b>1. Posición vertical</b> Igual que en apartado anterior	<p>1.Un <i>Tirabuzón</i> es una rotación en <b>Posición vertical</b></p> <p>2.El cuerpo permanece en su eje longitudinal durante la rotación</p> <p>3.Si no se especifica lo contrario, los tirabuzones se ejecutan en movimiento uniforme</p> <p>4. Un <i>Tirabuzón descendente</i> debe empezar en la altura de la vertical y completarse cuando los talones alcancen la superficie</p> <p>5.Si no se especifica lo contrario, un <i>Tirabuzón descendente</i> acaba con un <i>descenso vertical</i></p> <p>6. Manteniendo una <b>Posición vertical</b>, el cuerpo desciende a lo largo de su eje longitudinal hasta que los dedos se sumergen</p> <p>7.Tirabuzón de 360°: un <i>tirabuzón descendente</i> con una rotación de 360°</p>	<p>1. Posición vertical y la altura conseguidas antes de empezar el tirabuzón</p> <p>2.El eje longitudinal atraviesa el centro del cuerpo y es perpendicular a la superficie</p> <p>3. La rotación y el descenso al mismo ritmo que el empuje.</p> <p>4.Estabilidad y alineación vertical antes, durante y al completar la rotación</p> <p>5.Rotación y descenso del cuerpo simultáneos, con espacios de caída similares, para completar el tirabuzón cuando los talones alcancen la superficie</p> <p>6. La rotación debe ser de exactamente 360°</p> <p>7.Movimiento completado con un descenso vertical hasta que los dedos de los pies se sumerjan</p>

Puntuaciones				
Criterios	9.5	7.5	5.5	3.5
	Casi perfecto	Bueno	Satisfactorio	Flojo
<b>Altura dinámica</b>	Parte baja de costillas o más alto	Pelvis	Parte superior del muslo	A través de la articulación de rodilla
<b>Posición del cuerpo</b>	Casi siempre exacto, claro y preciso	Puede faltar alguna exactitud	Muchos problemas menores	Identificable pero muy inexacto
<b>Ejecución</b>	Muy escasas señales de esfuerzo. Estable y bien extendido	Inseguro y forzado en partes, no mantiene todo el tiempo la extensión total	Mínimo control, mínima extensión, esfuerzo evidente	Luchado, muchos errores mayores

Puntuaciones					
Criterios	9 a 9.9	8 a 8.9	7 a 7.9	6 a 6.9	5 a 5.9
	Excelente/casi perfecto	Muy bueno	Bueno	Competente	Satisfactorio
<b>Diseño Posición Eje de rotación</b>	Muy preciso, controlado, sólido, eje mantenido ( sin desplazamiento)	Mínima desviación en el diseño	Mínima desviación en el diseño	Pocas y menores desviaciones	Algunos errores mayores o muchos errores menores
<b>Control Movimiento uniforme, Extensión</b>	Fluidez excelente, casi perfección, y excelente extensión	Fluidez excelente y buena extensión	Buena fluidez y buena extensión	Control con movimiento uniforme, extensión incompleta	Movimiento irregular y mínima extensión



## 5. ELEMENTOS REQUERIDOS DE DUO-ANALISIS

### ELEMENTO DE DUO 1

240C- Se ejecuta un albatros rotación hasta completar la rotación, seguido de un tirabuzón continuo de 1440° (4 rotaciones). (GD. 3.3)

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
a)240 c- Se ejecuta un albatros rotación hasta completar la rotación	1.Ver descripción de la figura 240c albatros rotación	1.Ver descripción de la figura 240c albatros rotación	1.Ver descripción de la figura 240c albatros rotación

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
<p>b) seguido de un tirabuzón continuo de 1440° ( 4 rotaciones)</p>	<p><b>Posición Estirada de espalda PB1</b></p> <p>1.Cuerpo extendido con cara, pecho muslos y pies en la superficie</p> <p>2. Cabeza ( orejas específicamente), caderas y tobillos en línea</p>		<p>1. extensión total del cuerpo.</p> <p>2.se juzga comprobando visualmente los puntos de la alineación vertical: oreja, articulación hombros, articulación cadera y tobillo</p>
		<p><b>Tirabuzón continuo (MB 13f)</b></p> <p>1.Un tirabuzón es una rotación en <b>Posición vertical (PB 6)</b></p> <p>2. El cuerpo permanece en su eje longitudinal durante la rotación.</p> <p>3. Si no se establece otra cosa, los tirabuzones se ejecutan en movimiento uniforme.</p> <p>4. Un tirabuzón continuo debe empezar a la altura de la vertical y completarla cuando el talón / los talones alcance(n) la superficie.</p> <p>5.U tirabuzón continuo es un tirabuzón descendente con una rotación rápida de 720° (2) 1080° (3 o 1440°( 4) Que se completa cuando los talones alcanzan la superficie y continua después de sumergirse</p>	<p>1.Ver las acciones deseadas de la <b>Posición vertical ( PB6) arriba</b></p> <p>2. Altura y posición exacta conseguidas antes de empezar el tirabuzón.</p> <p>3. El eje longitudinal atraviesa el centro del cuerpo y es perpendicular a la superficie del agua. La rotación en su sitio alrededor del eje. ( sin desplazamiento)</p> <p>4. Estabilidad y alineación vertical antes, durante y después de completar la rotación designada.</p> <p>5. Rotación y descenso del cuerpo simultáneos, con intervalos de caída iguales, para completar el tirabuzón mientras los talones alcancen la superficie.</p> <p>6. La cantidad de la rotación de 1440° debe ser exacta.</p> <p>7. Un tirabuzón continuo debe conseguir y mantener una rotación rápida todo el tiempo. Cada rotación debería tener la misma velocidad rápida.</p> <p>8. Cuando u tirabuzón sea mayor o menor de lo especificado, el juez lo tendrá en consideración cuando de su puntuación. Se aplicará una penalización solo cuando el error suponga un tirabuzón diferente tal y como se define en el Manual FINA</p>

Puntuaciones					
Criterios	9 a 9.9	8 a 8.9	7 a 7.9	6 a 6.9	5 a 5.9
	Excelente/casi perfecto	Muy bueno	Bueno	Competente	Satisfactorio
<b>Altura estable</b>	Encima medio muslo	Mantenido entre muslo superior	Mantenido entre medio muslo y encima de rodilla	Encima rodilla	En la rodilla
<b>Diseño, posición, eje de rotación</b>	Muy precisa, controlada, sólido, eje mantenido ( sin desplazamiento)	Desviación menor en diseño, poco desplazamiento	Algunas desviaciones menores. Algún desplazamiento	Serias desviaciones menores. Desplazamiento evidente	Algunos errores mayores o muchos problemas menores. Desplazamiento significativo
<b>Control, movimiento uniforme, extensión</b>	Fluidez excelente; cerca de la perfección y excelente extensión	Fluidez excelente y buena extensión	Buena fluidez y buena extensión	Control con movimiento uniforme; extensión incompleta	Movimiento irregular y extensión mínima

## ELEMENTO DE DUO 2

Se ejecuta un Rocket Espagat hasta la Posición Espagat aéreo, manteniendo la máxima altura la pierna delantera se eleva verticalmente a la vez que la pierna trasera se mueve a una Posición Vertical rodilla doblada. La pierna vertical desciende hacia atrás (hacia la superficie) mientras la pierna doblada se extiende hacia delante para asumir una Posición espagat aéreo. CD 2.5

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
a) Desde una Posición estirada de espalda, una combinación de pierna de ballet con desplazamiento empieza con la subida directa de una pierna hasta la posición de <b>Pierna de Ballet</b> ,	<b>Posición estirada de espalda</b>  1.Cuerpo extendido con cara, pecho, muslos y pies en la superficie  2.cabeza8especificamente orejas , caderas y tobillos en línea		1. Da la impresión de que el cuerpo se estira horizontalmente al máximo. Parte frontal del tronco también en la superficie del agua  2. Se juzga chequeando visualmente puntos de la alineación vertical: oreja, articulación de hombros y caderas y tobillo. La línea imaginaria debería pasar también a través de la mitad lateral del tronco
	<b>Posición de pierna de ballet</b>  1.Cuerpo en <b>Posición estirada de espalda</b>  2.Una pierna extendida perpendicular a la superficie		

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
b) la pierna horizontal se eleva hasta la <b>Posición de pierna de ballet doble</b>	<b>Posición de pierna de ballet doble</b> 1.Piernas juntas y extendidas perpendiculares a la superficie  2.cabeza alineada con el tronco  3.Cara en la superficie		1.Extensión completa de las piernas en un ángulo de 90° en la superficie  2. Pecho cerca de la superficie con hombros detrás. Oreja, cadera y articulación de cadera alineadas, con la columna derecha y extendida

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
c)manteniendo la <b>posición pierna de ballet doble</b> se ejecuta una rotación de 360°	1.Ver arriba ( <b>PB5a</b> )		<p>1.Ver acciones deseadas Pierna de ballet doble en y b) arriba</p> <p>2.Mantener la posición en la superficie mientras se rota 360°</p> <p>3.Posición estacionaria durante una rotación de 360°</p>

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
d)la primera pierna que se elevó se baja a una <b>Posición pierna de ballet</b> ,	1.Ver arriba ( <b>PB3a</b> )		<p>1.Ver las acciones deseadas para la posición estirada de espalda en a) anterior</p> <p>2.Ver las acciones deseadas para pierna de ballet doble en a) anterior</p> <p>3.Vuelve a haber desplazamiento</p>

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
e) la segunda pierna se baja a una <b>Posición estirada de espalda</b> . Las piernas se mantienen estiradas durante todo el elemento	1.Ver arriba ( <b>PB1</b> )		<p>1.Ver las acciones deseadas de la posición de espalda estirada en a) anterior</p> <p>2.Mantener las piernas rectas durante todas las acciones de este elemento</p>

Puntuaciones					
Criterios	9 a 9.9	8 a 8.9	7 a 7.9	6 a 6.9	5 a 5.9
	Excelente/casi perfecto	Muy bueno	Bueno	Competente	Satisfactorio
<b>Claridad y definición</b>	Desviaciones escasas y menores	Mínimas desviaciones en las posiciones, sin errores mayores	Clara distinción, pero no siempre precisa	Errores significativos	Se intenta definir posiciones, pero no es claro a menudo
<b>Extensión</b>	Muy bien extendido	Mínimos fallos de extensión	Extensión completa no siempre mantenida	Errores de extensión importantes	Mínima extensión
<b>Altura estable</b>	En la parte más superior muslo	Parte superior del muslo	Medio muslo	Parte baja del muslo	Encima de la rotula
<b>Propulsión</b>	Desplazamiento fuerte y fluido	Desplazamiento fuerte, pero forzado en algunas partes	Buen desplazamiento	Desplazamiento evidente	Desplazamiento más débil

**ELEMENTO DE DUO 3**

Rocket espagat-se ejecuta un *Empuje* a la Posición vertical seguido de dos rápidos espagats alternos, en **Posición de espagat aéreo**, las piernas vuelven a unirse hasta alcanzar la **Posición vertical** a la máxima altura. Se ejecuta un *Descenso vertical*

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
		<p><b>Rocket Espagat</b></p> <p>1. Se ejecuta un <i>Empuje</i> hasta una <b>Posición vertical</b> seguido de dos rápidos espagats alternos, en <b>Posición de espagat aéreo</b>, las piernas vuelven a unirse hasta alcanzar la <b>Posición vertical</b> a la máxima altura.</p> <p>2. Se ejecuta un <b>Descenso vertical</b> con el mismo tempo que el <b>Empuje</b>.</p>	<p>1. Ver las acciones deseadas en siguientes apartados</p>
<p>a) Se ejecuta un <b>Empuje</b> hasta una <b>Posición vertical</b></p>		<p><b>Empuje</b></p> <p>1.Desde una <b>Posición de carpa de espalda</b> sumergida, con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta rápidamente un movimiento hacia arriba de piernas y caderas mientras el cuerpo se endereza a la vertical para asumir una <b>Posición vertical</b></p> <p>2.se desea la máxima altura posible</p>	<p>1.Una vez establecido , el grado del ángulo no debería cambiar antes de iniciar la acción de enderezarse a la vertical</p> <p>2.la acción de enderezarse a la vertical empieza con los dedos de los pies justo debajo de la superficie</p> <p>3.El cuerpo se endereza a la vertical <u>debajo de las piernas</u> para asumir una <b>Posición vertical</b> a lo largo de la misma línea perpendicular establecida por las piernas en la <b>Posición de carpa de espalda</b></p> <p>4.Debe ser evidente un incremento obvio en la velocidad de la acción</p> <p>5.Máxima altura y <b>Posición vertical</b> conseguidas simultáneamente</p>
	<p><b>Posición de carpa de espalda</b></p> <p>1.Cuerpo doblado en las caderas para formar un ángulo de 45º o menos</p> <p>2.Piernas extendidas y juntas</p> <p>3.tronco extendido, con la espalda recta y cabeza en línea</p>		<p>1.Piernas lo más cerca posible del pecho, sin perder la alineación de la columna extendida y de la cabeza</p> <p>2.Completa extensión de las piernas, tobillos y pies</p> <p>3.Espalda plana, con oreja, articulación de hombro, mitad lateral del torso y articulación de cadera alineados</p> <p>4.Una vez establecida la posición, el ángulo permanece constante</p>

	<p><b>Posición vertical</b></p> <p>1.Cuerpo extendido perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza hacia abajo</p> <p>2.Cabeza (específicamente orejas) caderas y tobillos en línea</p>		<p>1.Completa extensión del cuerpo</p> <p>2.Se juzga comprobando visualmente los puntos de la alineación vertical: oreja, articulación de hombro y cadera y tobillo</p>
--	--	--	---

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
b)seguido de dos rápidos espagats alternos, en <b>Posición de espagat aéreo</b> ,	<p><b>Posición de espagat aéreo</b></p> <p>1.Piernas uniformemente abiertas hacia adelante y hacia atrás</p> <p>2.Las piernas están paralelas a la superficie</p> <p>3.parte baja de la espalda arqueada, con caderas, hombros y cabeza en una línea vertical</p> <p>4.Angulo de 180º entre las piernas extendidas ( espagat plano) con la parte interior de cada pierna alineado en lados opuestos de una línea horizontal, independientemente de la altura de las caderas</p> <p>5.Las piernas están por encima de la superficie</p>		<p>1.Acción de espagat debería empezar después de la <b>Posición vertical</b> se consiga</p> <p>2.espagat plano, con la parte interior de cada pierna alineada en lados opuestos de una línea horizontal</p> <p>3. Articulación de caderas en línea horizontal y articulación de hombros en línea horizontal, con ambos alineamientos en “cuadrado” y paralelo uno con el otro.</p> <p>4.Ambos espagats deberían ser iguales</p> <p>5.La velocidad de la acción de espagat debería ser rápida y al mismo ritmo para ambas acciones de espagat</p> <p>6.Sin pérdida de altura durante las acciones de espagat alternadas</p>

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
c) las piernas vuelven a unirse hasta alcanzar la <b>Posición vertical</b> a la máxima altura.	1.Ver arriba ( <b>PB6</b> )		<p>1.Sin pérdida de altura durante la acción de espagat alternados y la unión de piernas en la vertical</p> <p>2. Las piernas deberían alcanzar la <b>Posición vertical</b> al mismo tiempo.</p> <p>3.Ver mejores acciones deseadas de <b>PB1 Posición Vertical</b> en a) anterior</p>



Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
d)Se ejecuta un Descenso <i>vertical</i>	1.Ver arriba (PB6)	<b>Descenso vertical</b> 1.manteniendo una <b>Posición vertical</b> el cuerpo desciende a lo largo de su eje longitudinal hasta que los pies se sumergen	1.Si no se establece lo contrario, el ritmo de descenso es uniforme, y a la misma velocidad que el resto de la figura 2.Según lo especificado en el <i>Rocket espagat</i> el <i>Descenso vertical</i> es al mismo ritmo del <i>Empuje</i> 3.Ver las acciones deseadas en la <b>Posición vertical</b> en a) anterior

Puntuaciones					
Criterios	9 a 9.9	8 a 8.9	7 a 7.9	6 a 6.9	5 a 5.9
	Excelente/casi perfecto	Muy bueno	Bueno	Competente	Satisfactorio
<b>Altura dinámica</b>	Parte baja de costillas o más alta	Cintura	pelvis	entrepierna	Parte superior del muslo
<b>Posición del cuerpo</b>	Casi siempre exacto, claro y preciso	Casi siempre exacto	Le puede faltar algo de exactitud, generalmente claro	Algunos errores mayores	Errores significativos
<b>Ejecución</b>	Muy mínimos signos de esfuerzo. Estable y bien extendido	Sin grandes errores. Habilidad para conseguir excelencia en partes. Alguna inestabilidad	Muchos errores menores. La ejecución se deteriora	Inseguro y forzado en partes, con total extensión no mantenida todo el tiempo	Control mínimo, extensión mínima, esfuerzo evidente

**ELEMENTO DE DUO 4**

Una acción conectada- movimientos conectados, unidos o entrelazados. No se incluyen plataformas, torres o saltos

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
a) Una acción conectada- movimientos conectados, unidos o entrelazados. No se incluyen plataformas, torres o saltos			<p>1. las nadadoras están conectadas ( "tocándose") de alguna manera</p> <p>2. no se especifica la duración del tiempo. Las nadadoras pueden estar conectadas con cualquier parte del cuerpo</p> <p>3. La acción conectada puede ser cualquier figura, flotación, brazadas, etc. No se define ninguna acción específica</p> <p>4. Plataformas, torres o saltos no están permitidos</p>

Puntuaciones					
Criterios	9 a 9.9	8 a 8.9	7 a 7.9	6 a 6.9	5 a 5.9
	Excelente/casi perfecto	Muy bueno	Bueno	Competente	Satisfactorio

## ELEMENTO DE DUO 5

Manteniendo una Posición de cola de pez, se ejecutan tres *Giros rápidos* a la máxima altura (C.D. 2.9)

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
a)Manteniendo una Posición de cola de pez	<b>Posición vertical</b> 1.Cuerpo extendido perpendicularmente a la superficie, cabeza abajo  2.Cabeza (específicamente oreja) , caderas y tobillos en línea		1. Extensión total del cuerpo  2.Se juzga comprobando visualmente los puntos de la alineación vertical: oreja, articulación de hombro y cadera y tobillo
	<b>Posición de cola de pez</b> 1.Cuerpo extendido en Posición vertical , con una pierna extendida hacia adelante y el pie dicha pierna está en la superficie, independientemente de la altura de las caderas		1.Ver la acciones deseadas de la <b>Posición vertical</b> en apartado a)  2.El pie de la pierna delantera debe estar en la superficie  3.Articulación de cadera en línea horizontal

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
b)se ejecutan tres <i>Giros rápidos</i> a la máxima altura		<b>Giro completo</b>  1.Un <i>giro</i> es una rotación a un altura sostenida  2.El cuerpo permanece en su eje longitudinal durante la rotación  3. <i>Giro completo</i> es un giro de 360°	1.Ver las acciones deseadas de la <b>Posición vertical</b> y <b>Posición de cola de pez</b> en a)  2. El nivel de agua constante durante la rotación. Estabilidad y alineación de la posición evidente antes, durante y al final del <i>Giro</i> La altura se juzga por la relación entre la articulación de la cadera respecto a la superficie del agua, valorándose la máxima altura  3.El eje longitudinal atraviesa el centro del cuerpo y es perpendicular a la superficie del agua, rotación en “el sitio” alrededor de dicho eje  4.cada rotación debe ser de exactamente 360°  5. Se desea conseguir y mantener una rápida rotación. Cada rotación debería ser de la misma rápida velocidad  6.hay una pausa muy corta entre <i>Giros</i>  7. Cuando un <i>Giro</i> es mayor o menor de lo especificado, el juez lo tendrá en consideración en su puntuación. Se aplicará una penalización solo cuando el error suponga un Giro diferente del definido en el Manual FINA

Puntuaciones					
Criterios	9 a 9.9	8 a 8.9	7 a 7.9	6 a 6.9	5 a 5.9
	Excelente/casi perfecto	Muy bueno	Bueno	Competente	Satisfactorio
<b>Altura estable</b>	Parte trasera de la pierna horizontal seca	Parte superior del muslo	Medio muslo	Parte baja de muslo	Encima rotula
<b>Diseño, posición. Eje de rotación</b>	Muy preciso, controlado, solido eje mantenido ( sin desplazamiento)	Mínima desviación en el diseño, poco desplazamiento	Mínima desviación en el diseño, algo de desplazamiento	Varias desviaciones , desplazamiento evidente	Algunos errores mayores o muchos errores menores. Desplazamiento significativo
<b>Velocidad/ control</b>	Muy rápido y consistente, velocidad rápida todo el tiempo, control sin defecto	Rápido, deteriorándose la velocidad en el último giro, menos control y estabilidad	Menos velocidad , con la velocidad deteriorándose la velocidad en los dos últimos ,menos control y estabilidad	Menos velocidad, falta de control en todos los giros	Menos velocidad, ningún control

## ELEMENTO DE DUO 6

Boost-subida rápida empezando por la cabeza, con la máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Ambos brazos deben estar levantados en o por encima de la línea de los hombros a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura. Se ejecuta un descenso hasta que las nadadoras queden completamente sumergidas

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
a) Boost-subida rápida empezando por la cabeza, con la máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua			1. Comienzo de la elevación puede ser en o por debajo de la superficie 2. Velocidad en la elevación 3. Control en la máxima altura

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
b) Ambos brazos deben estar levantados en o por encima de la línea de los hombros a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura			1. Cuando el cuerpo alcance la máxima altura, ambos brazos deben estar en la máxima altura. 2. Posición de brazos opcional

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
c) Se ejecuta un descenso hasta que las nadadoras queden completamente sumergidas			1. Modo de descenso opcional 2. Descenso de todo el cuerpo y de los dos brazos completamente bajo el agua

Puntuaciones						
Criterios	9 a 9.9	8 a 8.9	7 a 7.9	6 a 6.9	5 a 5.9	4 a 4.9
	Excelente/casi perfecto	Muy bueno	Bueno	Competente	Satisfactorio	Deficiente
<b>Velocidad / Control</b>	Velocidad; Control en altura máxima	Velocidad; Sin control en altura máxima	Sin velocidad; Sin control en altura máxima	Sin velocidad; falta de control en altura máxima	Sin velocidad; ausencia de control en altura máxima	Sin velocidad suficiente; ausencia de control en altura máxima
<b>Altura Dinámica</b>	Entrepierna (aire entre las piernas).	De entrepierna a media pelvis.	Parte alta de la pelvis.	Cintura	Parte baja de las costillas	Axila
<b>Descensos</b>	Inmersión completa tras el descenso.	Inmersión completa tras el descenso.	Sin control en el descenso	Irregularidades en el descenso	Irregularidades en el descenso	Irregularidades y desplazamiento en el descenso

## ELEMENTO DE DUO 7

Desde la **Posición Espagat**, se ejecuta una rotación de 180° mientras las piernas se elevan simétricamente y se cierran hasta la **Posición vertical** seguido de *Medio giro* en la misma dirección. Se ejecuta una *Rotación* en dirección contraria, (G:D 2.3)

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
a) Desde la <b>Posición espagat</b> ,	<p><b>Posición espagat</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Piernas uniformemente abiertas hacia adelante y hacia atrás</li> <li>2. Piernas paralelas a la superficie</li> <li>3. parte baja de la espalda arqueada, con caderas, hombros y cabeza en línea vertical</li> <li>4. Angulo de 180° entre las piernas extendidas (espagat plano) con la parte interior de cada pierna alineada en partes opuestas de una línea horizontal, independientemente de la altura de las caderas</li> <li>5. Piernas "secas" en la superficie</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Espagat plano, con la parte interior de cada pierna alineada en partes opuestas de una línea horizontal</li> <li>2. Articulación de caderas en línea horizontal, con ambos alineamientos en "cuadrado" y paralelos el uno al otro.</li> <li>3. Rotación de exactamente 180°</li> <li>4. Ver las acciones deseadas de la <b>Posición vertical</b> como en b)</li> <li>5. Cuando un Giro tenga más o menos grados de lo establecido, el juez debe tenerlo en consideración cuando de una puntuación. Se aplicará una penalización solo cuando el error suponga que se hace un Giro diferente del definido en el Manual FINA</li> </ol>

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
b) Desde la <b>Posición espagat</b> , se ejecuta una rotación de 180° mientras las piernas se elevan simétricamente y se cierran hasta la <b>Posición vertical</b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Durante el cierre, ambas piernas permanecen equidistantes de la superficie todo el tiempo</li> <li>2. Altura constante y eje longitudinal mantenidos durante la rotación</li> <li>3. Se completan simultáneamente la rotación, la Posición vertical y la unión de los pies</li> <li>4. estabilidad y control evidentes todo el tiempo</li> </ol>
	<p><b>Posición vertical</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuerpo extendido perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza hacia abajo</li> <li>2. cabeza (específicamente orejas) caderas y tobillos en línea</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Completa extensión del cuerpo</li> <li>2. Se juzga comprobando visualmente los puntos de la alineación vertical: orejas, articulación de hombros y caderas y tobillos</li> </ol>

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
c)seguido de <i>Medio giro</i> en la misma dirección		<p><b>Medio giro</b></p> <p>1.Un giro es una rotación a un altura sostenida</p> <p>2.El cuerpo permanece en su eje longitudinal durante la rotación</p> <p>3.medio giro es un giro de 180°</p>	<p>1. Nivel de agua constante durante la rotación. Estabilidad y alineamiento de la posición evidente antes, durante y al final del Giro. La altura se juzga por la relación de la articulación de la cadera respecto al nivel del agua, valorándose la máxima altura</p> <p>2. El eje longitudinal atraviesa el centro del cuerpo y es perpendicular a la superficie del agua. Rotación en el “sitio” alrededor de este eje.</p> <p>3.Rotación de exactamente 180°</p> <p>4.Ver las acciones deseadas de la <b>Posición vertical</b> como en b)</p> <p>5. Cuando un Giro tenga más o menos grados de lo establecido, el juez debe tenerlo en consideración cuando de una puntuación. Se aplicará una penalización solo cuando el error suponga que se hace un Giro diferente del definido en el Manual FINA</p>

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
d) Se ejecuta una <i>Rotación</i> en dirección contraria,		<p><b>Rotación</b></p> <p>1.Un <i>Giro</i> es una rotación a una altura sostenida</p> <p>2.El cuerpo permanece en su eje longitudinal durante la rotación</p> <p>3.<i>Medio giro</i> es un giro de 180°</p>	<p>1.Ver las acciones deseadas de <i>Medio giro</i> como en c)</p> <p>2.Ver acciones deseadas de la <b>Posición vertical</b> en b)</p> <p>3.La rotación debe ser de exactamente 180°</p> <p>4.Incremento definido de la velocidad</p> <p>5.estabilidad de la alineación del cuerpo y nivel del agua antes, durante y al final del Giro</p>

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
e) completado por un <i>Tirabuzón continuo de 1080°</i> (3 rotaciones) en la misma dirección que el <i>Medio giro</i> . El <i>Medio giro</i> , la <i>Rotación</i> y el <i>Giro continuo</i> se ha de ejecutar en <b>Posición vertical</b>		<b>Tirabuzón continuo</b> 1.Un tirabuzón es una rotación en <b>Posición vertical</b> 2.El cuerpo permanece en su eje longitudinal durante toda la rotación 3.Si no se establece lo contrario, los <i>Tirabuzones</i> se ejecutan en movimiento uniforme 4.Un Tirabuzón descendente debe empezar a la altura de la vertical y completarse cuando el talón alcance/ los talones alcancen la superficie 5. Un Tirabuzón continuo es un Tirabuzón descendente con una rotación rápida de 720°(2) 1080° (3) o 1440° (4) que se completa cuando los talones alcancen la superficie y continúan durante la inmersión	1.Ver las acciones deseadas de la <b>Posición vertical</b> en b) 2.Altura y posición vertical obtenida antes de que empiece el tirabuzón 3. El eje longitudinal atraviesa el centro del cuerpo y es perpendicular a la superficie del agua. Rotación en el sitio alrededor de este eje ( sin desplazamiento) 4.Estabilidad y alineación vertical antes, durante y al final de la rotación deseada 5.Rotación y descenso simultaneo del cuerpo , con espacios de descenso uniformes 6.la rotación de 1080° debe ser exacta 7. Un Tirabuzón continuo debe conseguir y mantener una rotación rápida todo el tiempo. 8. Cuando un Tirabuzón es mayor o menor de lo especificado, el juez lo tendrá en consideración cuando puntúe. Se aplicará una penalización solo cuando el error signifique un Tirabuzón diferente del definido en el Manual FINA

Puntuaciones					
Criterios	9 a 9.9	8 a 8.9	7 a 7.9	6 a 6.9	5 a 5.9
	Excelente/casi perfecto	Muy bueno	Bueno	Competente	Satisfactorio
<b>Altura estable</b>	Parte superior medio muslo	Mantenida entre muslo superior y medio muslo	Mantenido entre medio muslo y encima de la rotula	Encima de la rotula	En la rotula
<b>Diseño, Posición, Eje de rotación</b>	Muy preciso, controlado, solido eje mantenido ( sin desplazamiento)	Mínima desviación en diseño. Poco desplazamiento	Mínima desviación en diseño. Algún desplazamiento	Algunas desviaciones Menores, algún desplazamiento	Algunos errores mayores o muchos errores menores, desplazamiento significativo
<b>Velocidad/control</b>	Atención muy precisa a los cambios de ritmo	El ritmo de cada componente seguido mayoritariamente	Mínimos problemas con el ritmo	Muchos problemas con el ritmo	Problemas significativos con el ritmo



## ELEMENTO DE DUO 8

Empuje seguido por un Tirabuzón rápido de 360° CD 2.2

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
a)Empuje		<p><b>Empuje</b></p> <p>1.Desde una <b>Posición de carpa de espalda</b> sumergida , con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un movimiento hacia arriba de las piernas y las caderas mientras el cuerpo se endereza a la vertical para asumir una <b>Posición Vertical</b></p> <p>2. se desea la máxima altura</p>	<p>1. Una vez establecido, el grado del ángulo n debería cambiar antes de la acción de enderezar el cuerpo a la vertical.</p> <p>2.La acción de enderezar a la vertical empieza con los dedos de los pies justo debajo de la superficie</p> <p>3.El cuerpo se endereza a la vertical <u>debajo de las piernas</u> para asumir una <b>Posición vertical</b>, a lo largo de la misma línea vertical establecida por las piernas en la <b>Posición de carpa de frente</b></p> <p>4.Debe ser evidente un obvio incremento en la velocidad de la acción</p> <p>5.Máxima altura y Posición vertical obtenidas simultáneamente</p>
	<p><b>Posición de carpa de espalda</b></p> <p>1.Cuerpo doblado en las caderas para formar un ángulo de 45° o menos</p> <p>2.Piernas extendidas y juntas</p> <p>3.Tronco extendido, con la espalda recta y la cabeza en línea</p>		<p>1.Piernas lo más cerca posible del pecho, sin perder la alineación recta de la columna y cabeza extendidas</p> <p>2. Extensión completa de las piernas, tobillos y pies.</p> <p>3. Espalda plana, con oreja, articulación de hombro, mitad lateral del torso y articulación de cadera alineadas</p> <p>4.Una vez que se establezca la posición el ángulo permanece constante</p>
	<p><b>Posición vertical</b></p> <p>1. Cuerpo extendido perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza abajo.</p> <p>2.Cabeza (específicamente orejas), caderas y tobillos en línea</p>		<p>1.Completa extensión del cuerpo</p> <p>2. Se juzga comprobando visualmente los puntos de la alineación vertical: orejas, articulación de hombro, cadera y tobillo.</p>

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
<p>b)seguido por un <i>Tirabuzón rápido de 360°</i></p>		<p><b><i>Tirabuzón de 360°</i></b></p> <p>1.Un tirabuzón es una rotación en <b>Posición vertical</b></p> <p>2.El cuerpo permanece en su eje longitudinal durante la rotación</p> <p>3. Si no se especifica lo contrario, los <i>Tirabuzones</i> se ejecutan con movimiento uniforme.</p> <p>4.Un <i>Tirabuzón descendente</i> debe empezar a la altura de la vertical y completarse cuando el talón/ los talones alcanza/ alcancen la superficie</p> <p>5.Si no se especifica lo contrario, un <i>Tirabuzón descendente</i> acaba con un <i>Descenso vertical</i> que se ejecuta al mismo ritmo que el <i>Tirabuzón</i></p> <p>6. Un <i>Tirabuzón de 360°</i> es un <i>Tirabuzón descendente</i> con una rotación de 360°</p>	<p>1.Ver las acciones deseadas de la Posición vertical en e) anterior</p> <p>2. Altura y vertical obtenidas antes de que empiece el <i>Tirabuzón</i>.</p> <p>3. El eje longitudinal atraviesa el centro del cuerpo, y es perpendicular a la superficie del agua. Rotación “ en el sitio” alrededor de ese eje (sin desplazamiento)</p> <p>4.Movimiento uniforme al mismo ritmo que el resto de la figura, si no se establece lo contrario</p> <p>5.estabilidad y alineación vertical antes, durante y al completar la rotación designada</p> <p>6.Rotación y descenso del cuerpo simultáneos, con espacios de caída uniformes, para completar el tirabuzón cuando los talones alcancen la superficie</p> <p>7.Rotación exacta de 360°</p> <p>8. Cuando un Tirabuzón es mayor o menor de los grados especificados, el juez debe tenerlo en consideración cuando de la puntuación. Se debe aplicar una penalización solo cuando el error signifique que se haga un <i>Tirabuzón</i> distinto del , tal y como se define en el Manual FINA</p>
		<p><b>Descenso vertical</b></p> <p>1.Manteniendo una <b>Posición vertical</b> , el cuerpo desciende a lo largo de su eje longitudinal hasta que los dedos de los pies se sumergen</p>	<p>1.Ver las acciones deseadas de la <b>Posición vertical</b> como en a) de apartado anterior</p> <p>2.Si no se establece lo contrario , el ritmo del descenso es uniforme y al mismo ritmo que el resto de la figura</p>

Puntuaciones					
Criterios	9 a 9.9	8 a 8.9	7 a 7.9	6 a 6.9	5 a 5.9
	Excelente/casi perfecto	Muy bueno	Bueno	Competente	Satisfactorio
<b>Altura estable</b>	Parte baja de costillas o más arriba	Cintura	Pelvis	Nivel de entrepierna	Parte superior del muslo
<b>Posición del cuerpo</b>	Casi siempre exacto, claro y preciso	Esencialmente exacto. No hay errores mayores	Puede faltar algo de exactitud. Generalmente claro	Algunos errores mayores	Errores significativos
<b>Ejecución</b>	Muy mínimos signos de esfuerzo. Estable y bien extendido	No hay errores mayores. Habilidad para conseguir excelencia en partes. Alguna inestabilidad	Muchos errores menores. La ejecución se deteriora	Inseguro y forzado en partes, sin que se mantenga total extensión todo el tiempo	Mínimo control, mínima extensión, esfuerzo evidente

## 6. ELEMENTOS REQUERIDOS DE EQUIPO- ANALISIS

1. La puntuación de ejecución de cada elemento requerido es la media de todos los miembros del equipo.
2. En los elementos requeridos tienes que considerar también la ejecución de la formación en la que el equipo este ejecutando el elemento requerido: la precisión de la formación, la distancia entre las nadadoras en la formación.

### ELEMENTO DE EQUIPO 2

Se ejecuta un Empuje hasta la **Posición vertical**. Manteniendo la máxima altura, se ejecuta una Rotación mientras una pierna desciende hasta una **Posición vertical rodilla doblada**. Al mismo ritmo que se realizó el Empuje, se ejecuta un Descenso vertical mientras la rodilla doblada se extiende para llegar a unirse con la pierna en el momento en que los tobillos empiezan a sumergirse

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
a)Se ejecuta en Empuje hasta la Posición vertical	1.cuerpo doblado por las caderas para formar un ángulo agudo de 45° o menos 2.piernas extendidas y juntas 3.tronco extendido con la espalda estirada y la cabeza alineada 4.cuerpo extendido perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza hacia abajo 5.cabeza( orejas específicamente) , caderas y tobillos en línea	1. Desde una Posición de carpa de espalda con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un movimiento vertical hacia arriba de las piernas y de las caderas mientras el cuerpo se endereza para asumir una Posición vertical. 2. Se desea la máxima altura.	1.Unas vez establecido, el ángulo no debe cambiar antes de iniciar la acción de enderezar el cuerpo 2.La acción de enderezar el cuerpo debe empezar con los dedos justo debajo de la superficie 3.El cuerpo se endereza( estira) debajo de las piernas para asumir una Posición vertical a lo largo de la misma línea perpendicular establecida por las piernas en la Posición de carpa de espalda 4. Debe ser evidente un obvio incremento en la velocidad de la acción. 5.Máxima altura y Posición vertical obtenidas simultáneamente

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
b)Manteniendo la máxima altura, se ejecuta una <i>Rotación</i> mientras una pierna desciende hasta una Posición vertical rodilla doblada	<p>1.cuerpo extendido perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza hacia abajo</p> <p>2.cabeza( orejas específicamente) , caderas y tobillos en línea</p> <p>3.Como el 1 y 2, y además una pierna doblada para que el dedo de la pierna doblada este en contacto con la parte interior de la pierna extendida en la rodilla o muslo</p>	<p>1.Una Rotación es un giro rápido de 180°</p> <p>2.El cuerpo permanece en su eje longitudinal durante la rotación</p>	<p>1. Línea de agua constante durante la rotación. Estabilidad y alineación de posición evidente antes, durante y hasta completar la Rotación. La altura se juzga por la relación de la cadera con respecto a la superficie del agua, dando crédito a la máxima altura.</p> <p>2. El eje longitudinal atraviesa el centro del cuerpo y es perpendicular a la superficie del agua. Rotación sin desplazamiento alrededor d este eje</p> <p>3.Rotación de exactamente 180°</p>

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
c)Al mismo ritmo que se realizó el Empuje, se ejecuta un Descenso vertical mientras la rodilla doblada se extiende para llegar a unirse con la pierna en el momento en que los tobillos empiezan a sumergirse	1. Igual que 2 y 3 anterior	1.El cuerpo permanece en su eje longitudinal durante el descenso	<p>1. Altura y posición vertical definidas antes del descenso.</p> <p>2.El eje longitudinal atraviesa el centro el cuerpo y es perpendicular a la superficie del agua</p> <p>3.Estabilidad y alineación vertical antes, durante o al completar el descenso</p> <p>4.Descenso y extensión de la rodilla doblada simultáneos mientras los tobillos alcanzan la superficie</p>

Puntuaciones					
Criterios	9 a 9.9	8 a 8.9	7 a 7.9	6 a 6.9	5 a 5.9
	Excelente/casi perfecto	Muy bueno	Bueno	Competente	Satisfactorio
<b>Diseño, Posición Eje de rotación</b>	Muy preciso, controlado, sólido eje mantenido	Desviación menor en el diseño	Desviación menor en el diseño	Desviaciones escasas y menores	Algunos errores mayores o muchos errores menores
<b>Altura dinámica</b>	Parte baja costillas o más alto	Cintura	pelvis	Entrepierna	Parte superior muslo
<b>Control, Movimiento uniforme, Extensión</b>	Fluidez excelente, casi perfección y excelente extensión	Fluidez excelente y buena extensión	Buena fluidez y buena extensión	Control con movimiento uniforme, extensión incompleta	Movimiento irregular y mínima extensión

## ELEMENTO DE EQUIPO 3

435. Nova hasta adoptar la **Posición arqueada en superficie Rodilla doblada**; entonces las piernas se elevan simultáneamente hasta la **Posición Vertical**, a la vez que la rodilla doblada se extiende. Se ejecuta un Tirabuzón Continuo de 1080° (3 rotaciones) hasta que los talones alcanzan la superficie del agua sin hundirse, seguido de un rápido Tirabuzón ascendente de 180° hasta la Posición vertical. CD 2.9

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
a) desde una posición estirada de espalda y con la cabeza dirigiendo se inicia un delfín hasta que las caderas están a punto de sumergirse	<b>Posición estirada de espalda</b>	1. Desde una <b>Posición estirada de espalda</b> con las piernas permaneciendo en la superficie, la cabeza y la parte superior del cuerpo abandonan la superficie secuencialmente para empezar a seguir la circunferencia de un círculo que tiene un diámetro de 2.5 metros, dependiendo de la altura de la nadadora	<p>1. En la posición estirada de espalda, el cuerpo se extiende completamente con cara, pecho, muslos y pies en la superficie. Cabeza (específicamente orejas) caderas y tobillos en línea.</p> <p>2. El movimiento empieza a mover la cabeza primero</p> <p>3. Desde el punto en el que la cabeza está al principio de la acción, la parte superior del cuerpo empieza a seguir la circunferencia secuencialmente hasta que las caderas alcanzan el punto donde la cabeza estaba en la posición de inicio.</p> <p>4. Piernas y pies en la superficie todo el tiempo</p>

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
b) las caderas, piernas y pies continúan desplazándose a lo largo de la superficie a la vez que la espalda se arquea más mientras que una rodilla se dobla para llegar a la <b>Posición arqueada en superficie rodilla doblada</b>	<b>Posición de rodilla doblada en superficie</b> Cuerpo arqueado en Posición arqueada en superficie (parte baja de la espalda arqueada, con las caderas, hombros y cabeza en línea vertical) Una pierna doblada con el dedo de la pierna doblada en contacto con la parte interior de la pierna extendida. El muslo de la pierna doblada esta perpendicular a la superficie	Durante la acción de arqueado, las caderas, piernas y pies continúan moviéndose a lo largo de la superficie	<p>1. Mientras se arquean más las caderas, las piernas y pies continúan moviéndose a lo largo de la superficie</p> <p>2. La acción de arqueado lleva a la cabeza, hombros y caderas en la misma línea vertical</p> <p>3. Ritmo: el arqueado de la espalda y el descenso de los dedos de la otra pierna a lo largo de la parte interna de la pierna extendida deberían empezar a la vez y acabar a la vez</p>

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
c) entonces las piernas se elevan simultáneamente hasta la Posición Vertical a la vez que la rodilla doblada se extiende	<b>Posición vertical</b>		<p>1. La mínima pérdida de altura posible durante la elevación</p> <p>2. En el momento de enderezar la pierna, estiramiento de la espalda y elevación de las piernas a la vertical. Las piernas deben llegar a la posición vertical al mismo tiempo.</p> <p>3. Juicio realizado mediante la comprobación visual de los puntos de la alineación vertical: oído, articulación del hombro, articulación de la cadera y el tobillo.</p>

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
<p>d) Se ejecuta un Tirabuzón Continuo de 1080° ( 3 rotaciones) hasta que los talones alcanzan la superficie del agua sin hundirse,</p> <p>e) seguido de un rápido Tirabuzón ascendente de 180° hasta la Posición vertical</p>	<b>Posición vertical</b>	<p>Tirabuzón continuo de 1080° Empieza a la altura de la vertical. Tres rotaciones con movimiento uniforme descendiendo uniformemente hasta que los talones alcancen la superficie. Sin pausa Tirabuzón ascendente 180° Cambio en velocidad. Desde ser más rápido que el tirabuzón continuo previo. Ascenso uniforme ,durante una rápida rotación de 180° ,con movimiento uniforme hasta la altura de la vertical</p> <p>El cuerpo permanece en su eje longitudinal durante las rotaciones</p>	<p>1. Se juzga comprobando visualmente los puntos de la alineación vertical: oreja, articulación de hombro y cadera y tobillo.</p> <p>2. Cambio de velocidad entre el Tirabuzón continuo y el Tirabuzón ascendente</p> <p>3. Descenso uniforme durante el Tirabuzón continuo y ascenso uniforme durante el Tirabuzón ascendente</p>

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
f) se ejecuta un descenso vertical al mismo ritmo que el tirabuzón ascendente de 180°	Posición vertical	Descenso vertical	<p>1. Se juzga comprobando visualmente los puntos de la alineación vertical: oreja, articulación de hombro y cadera y tobillo.</p> <p>2. Permanecer en la misma línea vertical durante el descenso</p> <p>3. Velocidad igual a la del Tirabuzón ascendente 180°</p>

<b>Puntuaciones</b>				
<b>Criterios</b>	<b>9.5</b>	<b>7.5</b>	<b>5.5</b>	<b>3.5</b>
	<b>Casi perfecto</b>	<b>Bueno</b>	<b>Satisfactorio</b>	<b>Flojo</b>
<b>Altura estable</b>	Parte superior /media muslo	Bien encima de la articulación rodilla	Mitad articulación cadera	Bien debajo articulación cadera ( media espinilla)
<b>Posición del cuerpo</b>	Casi siempre exacto, claro y preciso	Puede faltar una cierta exactitud	Algunos problemas menores	Identificable pero muy inexacto
<b>Ejecución</b>	Muy menores signos de esfuerzo, estable y bien extendido	Inseguro y forzado en algunas partes, extensión completa no siempre mantenida	Mínimo control, mínima extensión, esfuerzo evidente	Luchando, muchos problemas mayores



**ELEMENTO DE EQUIPO 4**

Boost- subida rápida empezando por la cabeza, con la máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Ambos brazos deben estar levantados en o por encima de la línea de los hombros .Se ejecuta un descenso hasta que la nadadoras estén completamente sumergidas

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
a) - subida rápida empezando por la cabeza, con la máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua			1. Comienzo de la elevación en o por debajo de la superficie del agua 2. Velocidad en la elevación 3. Control en la máxima altura

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
b) Ambos brazos deben estar levantados en o por encima de la línea de los hombros			1. Cuando el cuerpo alcanza la máxima altura, ambos brazos deben estar en, o por encima, de la línea de hombros

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
c) Se ejecuta un descenso hasta que la nadadoras estén completamente sumergidas			1. Modo de descenso opcional 2. Descenso de todo el cuerpo y de los brazos completamente bajo la superficie 3. Control y extensión de todo el cuerpo

Puntuaciones						
Criterios	9 a 9.9	8 a 8.9	7 a 7.9	6 a 6.9	5 a 5.9	4 a 4.9
	Excelente/casi perfecto	Muy bueno	Bueno	Competente	Satisfactorio	Deficiente
<b>Velocidad/control</b>	Rápido, control en la máxima altura	Rápido, menos control en máxima altura	Menos velocidad y control en máxima altura	Menos velocidad, falta de control en máxima altura	Menos velocidad, sin control en máxima altura	Sin velocidad suficiente, sin control en máxima altura
<b>Altura dinámica</b>	En la entropierna (aire entre las piernas)	De entropierna media pelvis	Parte superior pelvis	Cintura	Parte baja costillas	axilas
<b>Descenso</b>	Inmersión completa después del descenso	Inmersión completa después del descenso	Menos control en descenso	Irregular en descenso	Irregularidad y falta de control en la extensión	Irregularidad, falta de control y extensión y desplazamiento en el descenso

## ELEMENTO DE EQUIPO 6

Desde una Posición carpa de frente, las piernas se elevan como en la marsopa hasta la Posición Vertical. Se ejecuta un Giro completo y las piernas descienden simultáneamente a una Posición Espagat. Se ejecuta un Paseo de frente. CD 2.9

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
a) Desde una Posición carpa de frente, las piernas se elevan como en la marsopa hasta la Posición Vertical	<p><b>Posición de carpa de frente</b> El cuerpo se dobla en las caderas en un ángulo de 90°. Piernas extendidas y juntas. Tronco extendido con la espalda plana y cabeza en línea</p> <p><b>Posición vertical</b> Cuerpo extendido perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza hacia abajo. Cabeza ( orejas específicamente) caderas y tobillos en línea</p>		<p>1. Parte superior del cuerpo en vertical durante la elevación de piernas</p> <p>2. Se juzga comprobando visualmente los puntos de la alineación vertical: oreja, articulación de hombro y cadera y tobillo.</p> <p>3. En el momento de bajar de las piernas a Posición de Espagat. Empezar a bajar las piernas al mismo tiempo y llegar a la superficie al mismo tiempo.</p>

Puntuaciones					
Criterios	9 a 9.9	8 a 8.9	7 a 7.9	6 a 6.9	5 a 5.9
	Excelente/casi perfecto	Muy bueno	Bueno	Competente	Satisfactorio
<b>Control</b>	Control durante la elevación, parte superior del cuerpo en línea vertical	Menos control durante la elevación, parte superior del cuerpo moviéndose ligeramente hacia las piernas	Menos control durante la elevación, parte superior del cuerpo moviéndose significativamente hacia las piernas	Falta de control durante la elevación, la parte superior del cuerpo se mueve mucho hacia las piernas	Sin mucho control durante la elevación, la parte superior del cuerpo se mueve mucho hacia las piernas y/o la espalda se arquea
<b>Altura sostenida</b>	Parte superior medio muslo	Medio muslo	Bien encima de la rotula	Encima de la rotula	Mitad de rotula

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
b) Se ejecuta un Giro completo y las piernas descienden simultáneamente a una Posición Espagat	<p><b>Posición vertical</b> ( como en punto a ) )</p> <p><b>Posición de espagat</b> Piernas uniformemente abiertas hacia adelante y hacia atrás. Piernas paralelas a la superficie. Parte baja de la espalda arqueada, con caderas, hombros y cabeza en línea vertical, ángulo de 180° entre las piernas extendidas (Espagat plano), con la parte interior de cada pierna alineada en lados opuestos de una línea horizontal, independientemente de la altura de las caderas.</p>	<p><b>Giro completo</b> Una rotación a una altura sostenida. El cuerpo permanece en su eje longitudinal durante la rotación</p>	<p>1.Nivel de agua constante durante la rotación</p> <p>2.Sin desplazamiento</p> <p>3.Amplitud, extensión, postura, control del cuerpo</p>

Puntuaciones					
Criterios	9 a 9.9	8 a 8.9	7 a 7.9	6 a 6.9	5 a 5.9
	Excelente/casi perfecto	Muy bueno	Bueno	Competente	Satisfactorio
<b>control</b>	Control durante la rotación y descenso de las piernas. Cuerpo en línea vertical	Menos control durante la rotación y descenso de las piernas. Cuerpo en línea vertical	Menos control durante la rotación y descenso de las piernas, menos control en ritmo y espaciamiento cuando se bajan las piernas	Falta de control durante la rotación y descenso de las piernas. Los pies no alcanzan la superficie al mismo tiempo. El espagat no está plano	Sin mucho control durante la rotación. Desplazamiento durante la rotación. No hay ritmo de bajada de las piernas. El espagat no está plano
<b>Altura sostenida</b>	Por encima del medio muslo	Medio muslo	Bien encima de la rotula	Encima de la rotula	A mitad de la rotula

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
<p>a) Se ejecuta un Paseo de frente.</p>	<p><b>Posición de espagat</b> ( como en b) )</p> <p><b>Posición arqueada en superficie</b> Parte baja de espalda arqueada, con caderas, hombros y cabeza en línea vertical. Piernas abiertas y en la superficie</p> <p><b>Posición estirada de espalda</b> Cuerpo extendido con cara, pecho, muslos y pies en la superficie. Cabeza ( orejas específicamente), caderas y tobillos en línea</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Altura de la cadera constante y lo más cerca posible de la superficie</li> <li>2. La pierna arqueada se mueve continuamente con ritmo uniforme</li> <li>3. Ambas piernas en máxima extensión</li> <li>4. El tronco mantiene la misma posición hasta que los pies se junten</li> <li>5. Sin parada en la Posición arqueada en superficie, pero debería ser evidente un Arqueada en superficie exacto, antes de que el cuerpo empiece a levantarse y estirarse</li> <li>6. Total extensión del cuerpo mantenida todo el tiempo</li> </ol>

## ELEMENTO DE EQUIPO 7

Se realiza un Rocket Espagat hasta la **Posición Espagat aéreo**. Manteniendo la máxima altura las piernas se elevan a una Posición vertical mientras se ejecuta una Rotación seguida de un rápido descenso vertical. CD 2.6

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
a) Se realiza un Rocket Espagat hasta la <b>Posición Espagat aéreo</b> .	<p><b>1.Posición de carpa de espalda</b> Cuerpo doblado por las caderas para formar un ángulo de 45° o menos. Piernas extendidas y juntas. Tronco extendido con la espalda estirada y cabeza en línea</p> <p><b>2.Posición vertical</b> Cuerpo extendido, perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza hacia abajo. Cabeza (específicamente orejas), cadera y tobillos en línea</p> <p><b>3.Posición de espagat aéreo</b> Piernas uniformemente abiertas hacia adelante y hacia atrás. Piernas paralelas a la superficie. Parte baja de la espalda arqueada, con caderas, hombros y cabeza en una línea vertical. Angulo de 180° entre las piernas extendidas (Espagat plano), con la parte interior de cada pierna alineada en lados opuestos de una línea horizontal. Piernas en la superficie.</p>	<p>Rocket espagat Empuje Desde una Posición de carpa de espalda sumergida con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un movimiento vertical hacia arriba de las piernas y las caderas mientras el cuerpo se endereza a la vertical para asumir una Posición de espagat aérea</p>	<p>1.Una vez establecido en la Posición de carpa de espalda, el grado del ángulo no debería cambiar antes de que el cuerpo de enderece a la vertical</p> <p>2.El cuerpo de endereza debajo de las piernas para asumir una Posición vertical a lo largo de la misma línea perpendicular establecida por las piernas en la Posición de carpa de espalda</p> <p>3.Máxima altura y Posición vertical obtenidas simultáneamente</p> <p>4.Velocidad d4 la acción</p> <p>5.Sin perdida de altura las piernas de abren en una Posición de espagat aérea</p> <p>6.Espagat plano</p> <p>7.Extensión completa durante todo el movimiento</p> <p>8. Se juzga comprobando visualmente los puntos de la alineación vertical: oreja, articulación de hombro y cadera y tobillo.</p>

Descripción del reglamento	Posiciones básicas	Movimiento básico	Acciones deseadas
b) Manteniendo la máxima altura las piernas se elevan a una Posición vertical mientras se ejecuta una Rotación seguida de un rápido descenso vertical.	1.Posición vertical (como en a))	<p>Rotación , Una rotación rápida de 180° a una altura sostenida Descenso vertical Manteniendo una Posición vertical el cuerpo desciende a lo largo de un eje longitudinal hasta que los dedos de los pies se sumergen</p>	<p>1.Elevación de la pierna y rotación simultaneas</p> <p>2. Total extensión mantenida todo el tiempo</p> <p>3.Sin perdida de altura durante la Rotación</p> <p>4.Velocidad mantenida todo el tiempo</p>

Puntuaciones				
Criterios	9.5	7.5	5.5	3.5
	Casi perfecto	Bueno	Satisfactorio	Flojo
<b>Altura dinámica</b>	Parte baja de las costillas o más arriba	Pelvis	Parte superior muslo	Rotula
<b>Posición del cuerpo</b>	Casi siempre exacto, claro y preciso	Puede faltar algo de exactitud	Muchos problemas menores	Identificable pero muy inexacto
<b>Control, extensión</b>	Muy menores signos de esfuerzo. Estable y bien extendido. En el movimiento de piernas hacia arriba del Empuje, la alineación vertical se produce donde las caderas estaban sumergidas. Posición de carpa de espalda	Inseguro y forzado en partes, con total extensión no mantenida todo el tiempo. En el Empuje, el movimiento de las piernas hace un pequeño "gancho", pero las caderas permanecen en su línea vertical original en la Posición vertical	Mínimo control, mínima extensión, esfuerzo evidente. En el Empuje, las piernas se mueven hacia adelante, y las caderas se mueven de su línea vertical original	Luchando Muchos errores menores. Las caderas se mueven de su línea vertical original. La Posición vertical se "carpa" en las caderas o arquea en la columna o se aleja de su eje vertical. Dificultad en la extensión

## D. GLOSARIO DE TERMINOS PARA RUTINAS

<b>Acento</b>	<i>Accent</i>	Una demostración de diferente esfuerzo, a menudo en contraste con lo que se ha visto antes. El esfuerzo se diferencia por su mayor o menor fuerza.
<b>Altura sostenida</b>	<i>Sustained height</i>	La habilidad de mantener un nivel constante de altura sobre el agua.
<b>Amplitud</b>	<i>Amplitude</i>	Grandeza de tamaño, magnitud, plenitud, abundancia, extensión o alcance.
<b>Asimetría</b>	<i>Asymmetry</i>	Equilibrio o proporción en tiempo, espacio o energía desigual. Opuesto a la simetría: un acuerdo marcado por proporciones equilibradas y regularidad.
<b>Aura</b>	<i>Aura</i>	Una emanación invisible, una cualidad distintiva que caracteriza una actuación superior. Esto se aplica tanto en figuras como en rutinas.
<b>Banal</b>	<i>Trite</i>	Usado tan a menudo que la novedad se ha gastado. Pasado. Estereotipado. Vulgar.
<b>Boost</b>	<i>Boost</i>	Elevación rápida hacia arriba del cuerpo, la cabeza primero, con una gran parte del cuerpo por encima de la superficie del agua.
<b>Borroso</b>	<i>Fuzzy</i>	Falto de claridad o definición.
<b>Brazadas</b>	<i>Stroke</i>	Se refiere a las brazadas en natación, un movimiento completo individual que incluye un tirón y un recobro de los brazos, acompañado por la patada apropiada.
<b>Complejidad</b>	<i>Complex</i>	Algo hecho para implicar una complicada combinación de elementos.
<b>Conocimiento Kinestético</b>	<i>Kinesthetic Awareness</i>	La habilidad del individuo de conocer la relación entre el espacio y las diferentes partes del cuerpo.
<b>Coreografía</b>	<i>Choreography</i>	El arte de componer un movimiento dentro de una estructura comprensiva. La persona creativa (o entrenador) crea la coreografía y el artista (o nadadora) comunica la interpretación.
<b>Creatividad</b>	<i>Creativity</i>	El acto de ser original o imaginativo. El proceso de crear algo fresco y distintamente personal.
<b>Dinamismo</b>	<i>Dynamics</i>	La energía o esfuerzo del movimiento, expresada en calidad, intensidad, textura o gradación de tensión variadas.
<b>Dificultad</b>	<i>Difficulty</i>	La cualidad de alcanzar algo que es difícil de lograr.



<b>Diseño espacial</b>	<i>Spatial Design</i>	Interrelación de las nadadoras una con la otra y con el espacio en el que se están moviendo.
<b>Ejecución</b>	<i>Execution</i>	Se refiere al nivel de actuación de las habilidades demostradas.
<b>Energía</b>	<i>Energy</i>	Vigor, fuerza en acción, expresión sin esfuerzo aparente. Se pueden mostrar diferentes niveles de energía durante la calidad e intensidad del movimiento y el acento de diferentes notas.
<b>Enfoque</b>	<i>Focus</i>	La reunión de fuerzas para resaltar la acción del intento. Por ejemplo la línea de vista de la nadadora. Añade significado al movimiento.
<b>Estabilidad</b>	<i>Stability</i>	Resistente al cambio, especialmente un cambio súbito, consistente
<b>Estilo</b>	<i>Style</i>	Un modo característico o personal de ejecutar las rutinas o coreografiar.
<b>Extensión</b>	<i>Extension</i>	La cantidad, grado o extensión a la cual algo se puede extender a su máxima longitud.
<b>Factor de riesgo</b>	<i>Risk Factor</i>	Habilidades que exponen al nadador a la suerte de una actuación menor.
<b>Figura híbrida</b>	<i>Hybrid Figure</i>	Una figura de origen o composición mixta, otra que las descritas en las normas.
<b>Flexibilidad</b>	<i>Flexibility</i>	La habilidad de doblarse o plegarse, flexible, variedad de movimiento.
<b>Flotación</b>	<i>Float</i>	Dos o más nadadoras unidas para hacer una formación en superficie.
<b>Fluidez</b>	<i>Fluidity</i>	La habilidad de moverse con facilidad, poder fluir, sin costuras.
<b>Formaciones</b>	<i>Patterns</i>	Se refiere a las formaciones hechas por la relación de espacio entre los miembros de un equipo.
<b>Fuerza</b>	<i>Strength</i>	El estado o calidad de ser fuerte, energía física.
<b>Impresión artística</b>	<i>Artistic Impression</i>	Un efecto, imagen o sentimiento retenido como resultado de la demostración de habilidad y buen gusto de la(s) nadadora(s).
<b>Intensidad</b>	<i>intensity</i>	Presencia de un mayor o menor grado de energía.
<b>Interpretación de la música</b>	<i>Interpretation of Music</i>	Un concepto de música tal y como viene expresado por la actuación de la(s) nadadora(s). Uso de la música. Como una expresión del carácter, el gusto o el sentido de la música.

<b>Lift( elevación)</b>	<i>Lift</i>	Cuando una o más nadadoras dan su apoyo para elevar a otras nadadoras por encima de la superficie del agua.
<b>Lanzamiento</b>	<i>Throw</i>	Una o más nadadoras son catapultadas por encima de la superficie del agua por la acción de otras nadadoras.
<b>Merito técnico</b>	<i>Technical Merit</i>	El nivel de calidad demostrado por la maestría del nadador en habilidades altamente especializadas.
<b>Modo de presentación</b>	<i>Manner of Presentation</i>	La forma en la cual la nadadora presenta su rutina para conocimiento o consideración del público. Dominio total de la actuación.
<b>Momentos culminantes</b>	<i>Highlight</i>	Una porción o detalle en una rutina de principal significación o especial interés, un momento memorable.
<b>Movimiento sostenido</b>	<i>Sustained Movement</i>	Una calidad de movimiento que es suave y sin acentos, sin comienzo o final aparente, pero que da una sensación de continuidad de fluidez de energía.
<b>Niveles</b>	<i>Levels</i>	Alto/Medio/Bajo. En relación con la superficie del agua. En otras palabras, desde altos “boosts” o elevaciones al nivel bajo el agua.
<b>Patada Eggbeater</b>	<i>Eggbeater Kick</i>	Con el cuerpo en una posición de sentada relativamente vertical, los miembros inferiores se mueven alternativamente, con movimientos de pie izquierdos en el sentido de las agujas del reloj, y los movimientos de pie derecho en sentido contrario a las agujas del reloj. La técnica de la patada de eggbeater provee de fuerza continua de propulsión a las nadadoras para mantener la altura de la cabeza y hombros por encima del agua.
<b>Plataforma</b>	<i>Platform</i>	El esfuerzo coordinado de los miembros del equipo para formar un apoyo estable sobre el que se levantan una o más nadadoras, que posan o realizan otra acción.
<b>Potencia</b>	<i>Power</i>	La cantidad de resistencia o fuerza empleada, poderío, el ritmo al que se hace el trabajo (fuerza más velocidad).
<b>Proyección</b>	<i>Projection</i>	Comunicación del significado o sentimiento al público.
<b>Recorrido de la piscina</b>	<i>Pool Pattern</i>	El camino que recorre(n) la(s) nadadora(s) por el agua.
<b>Ritmo</b>	<i>Rhythm</i>	Una estructura de formaciones de movimientos al tiempo de la música. El pulso o latido.

<b>Rocket</b>	<i>Rocket</i>	Un <i>Empuje</i> a la <b>Posición vertical</b> que no requiere que las piernas estén perpendiculares a la superficie en la <b>Posición de carpa de espalda</b> antes que el <i>Empuje</i> .
<b>Rocket espagat</b>		Igual que el anterior, excepto que esta seguido de un espagat rápido y un cierre a la vertical, sin pérdida de altura.
<b>Rutina</b>	<i>Routine</i>	Una composición que consiste en brazadas, figuras y partes de las mismas coreografiadas para la música.
<b>Salto</b>	<i>Jump</i>	Igual que la Torre. Pero con la persona sostenida en el aire, en el ápice de la elevación.
<b>Sincronización</b>	<i>Synchronization</i>	Nadar o ejecutar movimientos al unísono, uno con el otro y con acompañamiento.
<b>Técnica de propulsión</b>	<i>Propulsion Technique</i>	El proceso de propulsión del cuerpo por el agua utilizando los brazos y/o piernas. Una fuerza de conducción.
<b>Tempo</b>	<i>Tempo</i>	Marcha o velocidad.
<b>Torre</b>	<i>Stack</i>	Se soporta a una persona en o encima de la superficie.
<b>Transiciones</b>	<i>Transitions</i>	Conexión de movimientos que permiten a la(s) nadadora(s) el cambio de tipo de movimiento a otro, brazada a figura, etc.
<b>Variedad</b>	<i>Variety</i>	Diversidad, pluralidad. La condición de ser variado o diverso.



# SECCION IV GUIAS PARA EL JUEZ ÁRBITRO

## A. EL JUEZ ÁRBITRO

Para actuar efectivamente como juez árbitro se debe:

- Tener sentido común, y ser capaz de aplicarlo.
- Ser capaz de analizar la marcha de la competición antes, en medio y después.
- Recordar que cada competición es una experiencia de aprendizaje personal.
- Recordar siempre que uno es humano, y por tanto imperfecto.

En el manual FINA, NS 22, se definen los deberes y responsabilidades del juez árbitro en una competición.

En Juegos Olímpicos, Campeonatos del mundo y otras competiciones FINA, algunas de las tareas del juez árbitro están reguladas por la Comisión (RG 10.6 Comisiones).

Para ser capaz de dirigir una competición con éxito, un juez árbitro debe tener a su Disposición:

- Toda la normativa de competición. Desde las normas FINA, a las continentales, nacionales o regionales que la rijan.
- Todo el personal necesario para organizar y dirigir la competición. Árbitros experimentados: jueces, ayudantes de juez árbitro, asistentes de rutinas técnicas, secretarios y anotadores de puntuación, cronometradores, oficiales, controladores de música, locutores, mensajeros. El comité organizador designará un enlace con el juez árbitro para aclarar todos los asuntos logísticos que surjan.
- Todo el material y equipo necesario- libros de puntuación, equipo de música, asientos adecuados, puntuación de ordenador cuando se pueda, papeles de puntuación, mesas, sillas, etc.

**NB:** Consultar el Manual operativo de natación sincronizada para dudas, material y equipamientos requeridos, etc.

Antes de empezar la competición, el juez árbitro debe asegurarse de que se disponen medios para comprobar las inscripciones de las nadadoras y su identidad.

**NS 22.1 El juez árbitro tendrá el control absoluto de la competición. Instruirá a los árbitros.**

Para cumplir con la tarea, el juez árbitro debe prepararse cuidadosamente para:

- Revisar y saber las reglas completamente
- Revisar las facilidades y todo el equipo con antelación
- Presentarse y reunirse con el personal del equipo para discutir la competición para asegurarse un buen desarrollo de la misma
- Prepararse y dirigir las reuniones de delegados de equipos y jueces antes de empezar la competición
- Prepararse para dirigir y supervisar los sorteos de orden de actuación
- Recomendación del CTNS: cuando se hacen sorteos por ordenador, se deben hacer cinco versiones del sorteo, para ser sorteado manualmente de entre los cinco.
- Para la competición de finales de rutinas, ver reglamento en vigor.
- Supervisar y comprobar la actuación de los jueces en cualquier asunto de la competición

Durante la competición, al juez árbitro debe poderse comunicar rápida y eficientemente con el juez árbitro, jueces, locutor, encargado de música, secretario de resultados, personal de puntuación y ordenador, cámara de salidas y personal de la televisión.

Cuando se acaba la competición, el juez árbitro se asegura de que los resultados correctos están disponibles rápidamente para facilitar a los organizadores empezar con la ceremonia de premiación. El resultado final debe firmarse por el juez árbitro para certificar que son correctos antes de entregarse a los participantes, público y prensa.

**NS 22.2 Hará cumplir todas las reglas y decisiones de la FINA y decidirá en todas las cuestiones relativas a la dirección de la prueba y será responsable de la decisión final de cualquier asunto no contemplado en las reglas.**

Para asegurarse de que la competición funciona sobre ruedas- especialmente cuando se retransmite en directo por la televisión, en un periodo programado de tiempo- el juez árbitro debe ser capaz de:

- trabajar eficiente y calmadamente bajo presión
- analizar las situaciones problemáticas de manera lógica.
- tomar la decisión correcta rápidamente
- "hablar el mismo idioma" que la gente con la que trabaja.

**NS 22.3 Se asegurará de que todos los oficiales necesarios estén en sus respectivas posiciones para dirigir la competición. Puede convocar sustitutos para cualquier persona que esté ausente, sea incapaz de actuar o sea ineficiente. Puede convocar oficiales adicionales si lo considera necesario.**

Para cumplir esta tarea, el juez árbitro debe fijar la hora de una reunión para "pasar lista" media hora antes de empezar cada prueba. Oficiales de reserva deben estar disponibles para reemplazar a cualquier oficial que esté ausente, enfermo o por cualquier causa incapaz de trabajar.

Los organizadores de la reunión deben proveer de un enlace entre los oficiales y el juez árbitro para asegurarse de que todos los oficiales tienen el equipo necesario (libros de Puntuación, carpetas, papeles de puntuación, etc.) Así como refrescos, cuando sean necesarios.

**NS 22.4 En caso de emergencias, el Juez árbitro está autorizado a asignar un juez sustituto.**

Uno o más jueces de reserva deberían ser nombrados para cada prueba. Deben estar presentes durante la prueba, donde puedan observar y encontrado fácilmente por el juez árbitro, por si necesite reemplazar a un miembro del panel.

**NS 22.5 Determinará que las competidoras estén disponibles y dará la señal para comenzar. Instruirá a los secretarios para penalizar cualquier infracción de las reglas. Aprobará los resultados antes de anunciarlos.**

Antes de anunciar los resultados como oficiales, el juez árbitro o secretario jefe debe asegurarse de que toda la información pertinente se incluya, p.e. penalizaciones, y correctamente registrada, con todas las puntuaciones correctamente calculadas y de acuerdo con el ordenador. Cuando todo sea comprobado, el juez árbitro firmará los resultados y certificará que son correctos.

**NS 22.6 El juez árbitro puede intervenir en la competición, en cualquier momento para asegurarse de que las reglas de la FINA se cumplan, y puede decidir sobre cualquier protesta de la competición.**

- Si el bañador no se ajusta a la RG5 y/o NS 13.6, el juez árbitro tiene la autoridad para no permitir a nadadoras competir hasta que no se cambie y se ponga nada adecuado.
- Cuando ocurra un problema técnico durante la ejecución de una rutina, el juez árbitro puede autorizar que se nade de nuevo.

Guías de tiempo para volver a nadar:

- Si se ha nadado menos de la mitad de la rutina, se volverá a nadar después de dos rutinas. ( unos 15 minutos)
- Si se ha nadado la mitad de la rutina, se podrá nadar después de tres rutinas (unos 20 minutos)
- Si ocurre justo antes de un descanso, la rutina afectada se nadará después del descanso.
- Si ocurre en la última rutina de una prueba, el juez árbitro determinará un tiempo de recuperación adecuado, p. e. 10 o 15 minutos, o antes si la nadadora está lista, y les pedirá a los árbitros que permanezcan en sus sitios hasta que se vuelva a nadar

Cuando ocurra un problema técnico como un fallo de electricidad, no haya música subacuática, problemas de tiempo atmosférico, se necesite volver a nadar una rutina, el juez árbitro informará al entrenador personalmente, y a los oficiales y público por megafonía.

- El juez árbitro debe conocer todos los procedimientos para cuando se produzca una reclamación. En pruebas FINA, el protocolo se ajusta a RG 9.2 Reclamaciones.

**NS 22.7 El juez árbitro descalificará a cualquier nadadora por cualquier violación del reglamento que observe personalmente o que sea informada por cualquier oficial.**





# **SECCION V TEMAS MEDICOS EN LA NATACION SINCRONIZADA**

## A. TEMAS MEDICOS

### 1. ASMA

La presencia del asma en la natación sincronizada durante las olimpiadas de Pekín en 2008, tuvo el segundo porcentaje más alto de todos los deportes con un 21.2%. La incidencia media del asma entre deportistas fue 7.2%.

La postulación en la causa de la alta incidencia del asma en la natación sincronizada como disciplina de resistencia sugiere que este podría ser el resultado de una exposición crónica de los pulmones a los alérgenos medioambientales mientras se está respirando rápida y profundamente durante el entrenamiento de resistencia. La exposición de los pulmones a las cloraminas irritantes se considera un factor importante. Se produce una reversión cuando se produce una retirada del deporte de elite. Se requiere más investigación para establecer una estrategia para determinar una estrategia para minimizar o reducir los efectos adversos del entrenamiento en las vías respiratorias.

### 2. TRIADA DE LA ATLETA FEMENINA

La triada de la atleta femenina (triada) es un síndrome clínico que describe la interrelación entre la disponibilidad de energía, función menstrual y densidad mineral del hueso. La disponibilidad de energía en la triada se define como ingesta de energía menos el gasto de la misma. Una atleta se ve en dificultades cuando su gasto de energía es superior a la ingesta de la misma. Esto puede ocurrir como resultado de un desorden alimenticio o de una alimentación desordenada. En algunos casos el déficit de energía puede ocurrir mientras se produzca una ingesta inadecuada de nutrición. Un resultado fisiológico del déficit de energía es una disfunción menstrual que puede abarcar desde un ciclo irregular hasta la amenorrea.

Otra consecuencia del déficit de energía es una alteración del hueso, que puede ir desde huesos en buenas condiciones hasta la osteoporosis. Entre las atletas la aparición del síndrome se conoce debido a alguna fractura ósea. Es rara en natación sincronizada debido a su relativamente bajo impacto. Se conoce principalmente a nivel práctica.

Una nadadora de sincronizada que no tenga un ciclo menstrual normal debería buscar atención médica para eliminar la posible presencia de la triada femenina.

### 3. DESORDENES ALIMENTICIOS

La literatura médica reconoce claramente a la “anorexia atlética” como un problema médico importante.

Debido a la naturaleza estética, que se podría tener en cuenta a la hora de juzgar, de la natación sincronizada o los saltos, existe presión sobre los atletas para estar delgados. En algunos casos esto podría llevar a un desorden alimenticio clínico o a desordenes de la alimentación.

Un desorden alimenticio es una diagnosis psiquiátrica caracterizada por una alteración de los comportamientos alimenticios. Hay dos tipos de desordenes alimenticios: anorexia nerviosa y bulimia nerviosa. La anorexia nerviosa se caracteriza por una restricción de la alimentación con una pérdida de peso del 15%. A pesar de eso, la atleta se siente con sobrepeso y teme ganar peso.

La bulimia nerviosa se caracteriza por ciclos repetitivos de comer mucho seguidos por purgantes. Las nadadoras suelen tener un peso normal.

La alimentación desordenada implica un comportamiento anormal, pero no tan estricto como para diagnosticarlo como de desorden alimenticio. La prevalencia de desordenes alimenticios en los llamados deportes estéticos puede llegar al 25-31 % en comparación con un porcentaje del 5 % en el resto de la población.

La anorexia nerviosa es más nerviosa en la sincronizada que la bulimia. Las consecuencias de los desordenes alimenticios son serias y afectan a la salud física y psicológica de la atleta.

Las secuelas psicológicas incluyen depresión, ansiedad, baja autoestima y suicidio. Además las secuelas afectan a todos los sistemas del cuerpo. Y el aumento de la tasa de mortalidad viene dado por la posibilidad de suicidio.

Este tema de salud es muy serio entre atletas de deportes estéticos, y en particular en la natación sincronizada.

#### Tratamiento de los desordenes alimenticios

En un ambiente tranquilo, y relajado que no suponga una amenaza, la paciente está más dispuesta a aceptar apoyo y minimizar los riesgos de progresivo, apatía, disfunción menstrual y una interrupción seria del proceso vital. Otras iniciativas que pueden ayudar en las primeras etapas incluyen conversaciones del médico con la familia, compañeras del equipo cercanas, o la entrenadora. La aprobación y aceptación de la paciente es también esencial. En esta etapa, el consejo nutricional y establecer objetivos de peso firmes, de acuerdo con el médico, pueden ayudar mucho.

#### 4. HIPOXIA

La contención de la respiración de manera prolongada acarrea el riesgo de hipoxia (reducción del oxígeno en la sangre). Cuando se asocia con una actividad física en un medio submarino, la posibilidad de pérdida de conocimiento es una preocupación significativa. La evidencia médica disponible sugiere que la combinación de contención de respiración prolongada (más de 45 segundos) y la vigorosa actividad física puede tener consecuencias médicas serias. Un desmayo bajo el agua puede llevar a una situación seria y potencialmente letal.

La hiperventilación antes de una competición, puede llevar a una situación de desvanecimiento y debería evitarse. La práctica de la hiperventilación baja los niveles de dióxido de carbono en la corriente sanguínea y evita una amenaza importante para una respiración normal.

La hipoxia se ha demostrado después de un estudio en la rutina de equipo libre a principio de los 90 en Gran Bretaña. Se ha cambiando el estilo en natación sincronizada hacia un estilo más acrobático y artístico con ms énfasis en la ejecución y menos énfasis en contener la respiración. Aunque la hipoxia es ahora menos frecuente, los entrenadores deberían tenerlo en cuenta para evitar prácticas de contención de la respiración prolongadas.

## B. LESIONES EN NATACION SINCRONIZADA

### 1. HOMBRO

En natación sincronizada la causa más común de lesiones en el sistema esqueleto-muscular es la sobrecarga. La nadadora de sincronizada entrena, para tener su sistema cardiovascular en forma, nadando estilo libre. Además de este entrenamiento, realiza acciones repetitivas de habilidades específicas de sincro como movimientos de brazos para rutinas, patada de apoyo para elevaciones y boosts y pases en eco de la rutina. Estas acciones tan repetitivas duran horas diariamente. Y esas acciones repetitivas puede causar micro traumas en los músculos de la articulación del hombro pueden afectar o inflamar los tejidos blandos del hombro.

La flexibilidad y el equilibrio de la fuerza muscular son requisitos esenciales en las nadadoras de sincronizada.

Una nadadora de sincronizada con un hombro lesionado se quejara cuando realice un movimiento arqueado del hombro hasta el punto de ser incapaz de seguir con el entrenamiento.

Tratamiento del dolor de hombro en las nadadoras de sincronizada:

Para tratar con éxito en dolor de hombro en cualquier nadadora se requiere cooperación de atletas, entrenador, médico y cualquier otro experto en temas sanitarios. Lo más importante es empezar con un buen diagnóstico. Para distinguir entre las diversas causas del dolor deben realizarse radiografías o escáneres cuando sea necesario.

El tratamiento debe incluir descanso de cualquier actividad que pueda causar dolor. La nadadora podría entrenar, realizar desplazamientos, patadas o pases en seco. Usar masaje con hielo y cualquier otra modalidad se debería incluir, así como el uso de medicamentos antiinflamatorios para aliviar síntomas agudos. La corrección de problemas técnicos puede incluir análisis de video y competencia biomecánica y la aportación del entrenador. Es esencial la colaboración de nadadoras, entrenador y médico.

La nadadora puede mantener entrenamiento anaeróbico durante la rehabilitación incorporando actividades de entrenamiento de cross. Por ejemplo, mientras descansa el hombro, la bicicleta, el jogging y técnicas de patadas, pueden ser alternativas apropiadas.

El retorno a la práctica significa que se ha eliminado totalmente el dolor. Si se ha ignorado que el dolor se ha producido por una técnica ineficaz, se puede volver a padecer los síntomas y a tener limitación de movimientos.

## 2. ESPINA LUMBAR

Como resultados de los rápidos movimientos mecánicos en los equipos y dúos, la columna lumbar puede ser especialmente vulnerable a las lesiones. La lesión parece ser consecuencia de los rápidos y repetitivos movimientos arqueados. Un movimiento que añade más presión sobre la zona lumbar es el “rocket boost” y la posición de caballero.

Los errores de entrenamiento pueden ser responsables del desarrollo de una disfunción lumbar debería tenerse en cuenta cuando se evalúe la causa de la lesión de la nadadora y al desarrollar el tratamiento de su lesión. Estos errores incluyen repeticiones excesivas, velocidad explosiva, arqueados con un componente rotacional, excesivo arqueamiento, entrenamiento neuromuscular inadecuado, estabilidad y postura pobres, flexibilidad inadecuada y una prematura progresión a técnicas de riesgo más difíciles.

Hay muchas lesiones en la zona lumbar. Abarcan desde tirones musculares a lesiones neuromusculares más serias que requieren intervención médica urgente. Una nadadora con lesión en la zona debe acudir al médico inmediatamente. Un examen físico acompañado de técnicas de radiografía o escáner son necesarias para asegurar el diagnóstico y tratamiento adecuado.

## 3. RODILLA

Igual que el bracista o el jugador de polo, la nadadora de sincronizada es vulnerable a la lesión de sobrecarga crónica de la rodilla. Esto podría ser atribuido a la patada “eggbeater”. Las técnicas de “eggbeater” se usan progresivamente como entonamiento base para el desarrollo de la fuerza y la habilidad.

La nadadora de sincronizada puede presentar dolor tanto en la parte media como anterior de la rodilla. El dolor en la zona media puede explicarse por la posición de la rodilla en la patada “eggbeater”. El dolor en la zona anterior se atribuye a un recorrido anormal de la rótula en la articulación del fémur. La atleta se puede quejar de rigidez después de descansar y de dolor en la rodilla anterior al arrodillarse y al usar escaleras. Se puede agravar por la patada “eggbeater” en estadios posteriores.

El dolor de rodilla en la nadadora de sincronizada puede tratarse con intervenciones no quirúrgicas. Se necesitan cambios en la duración e intensidad del entrenamiento de la patada de batida. Entrenamiento de cross, bicicleta son mejores que el jogging durante el proceso rehabilitación, ya que este último puede agravar las lesiones de rodillas.

## 4. CONMOCION

En los últimos años se ha puesto mucho énfasis en el desarrollo de movimientos acrobáticos de alto riesgo, especialmente en la rutina de equipo.

El cerebro es un órgano complejo que no responde bien a los traumas. A veces el dolor no es tan predecible como las lesiones musculares u óseas. Esta impredeción puede llevar a dificultad en la detección, tratamiento y recuperación de una conmoción cerebral.

La conmoción cerebral se define como un proceso patofisiológico que afecta al cerebro, inducido por fuerzas biomecánicas traumáticas. Algunas características comunes que incorporan aspectos clínicos, patológicos y lesiones biomecánicas que podrían usarse para definir la naturaleza de una lesión de conmoción cerebral incluyen:

1. La conmoción cerebral puede causarse con un golpe directo a la cabeza, cara, cuello u otro lugar en el cuerpo con una fuerza “impulsiva” transmitida a la cabeza.
2. La conmoción cerebral consiste en el comienzo rápido de un deterioro efímero de la función neurológica que se resuelve espontáneamente.
3. El derrame cerebral puede consistir en un grupo gradual de síndromes clínicos que pueden implicar o no pérdida de conciencia. La resolución de síntomas clínicos y cognitivos sigue típicamente una secuencia lógica. Sin embargo es importante destacar que en un pequeño porcentaje de casos los síntomas postderrame pueden prolongarse.
4. La conmoción puede no ser el resultado de una anomalía en el estudio de una neuroimagen estructural.

El diagnóstico del derrame cerebral debería ser considerado por los entrenadores en una nadadora que haya sufrido un golpe si presenta algunos de estos síntomas:

- (a) Síntomas- somáticos, p.e. un dolor de cabeza, cognitivos, p.e. sentirse en medio de la niebla; y/ o síntomas emocionales.
- (b) Signos físicos, p.e. pérdida de conciencia y amnesia.
- (c) Cambios de comportamiento, p.e. nadar en dirección equivocada
- (d) Deterioro cognitivo, p.e. lentos tiempos de recuperación
- (e) Molestias del sueño, p.e. somnolencia

Si se sospecha que una nadadora de sincronizada tiene un derrame cerebral debe buscarse inmediatamente asistencia médica. La vuelta al entreno debe ser bajo supervisión médica, y solo cuando la nadadora este recuperada y haya seguido un programa gradual de incremento de la actividad física.



# **SECCION VI GUIA PARA UNA CONDUCTA APROPIADA EN LAS COMPETICIONES**

## A. Conducta general

Los entrenadores y otro personal del equipo deberían:

- Dar ejemplo con su conducta en lo que respecta a la ropa y comportamiento que quieren para sus nadadoras.
- Aceptar responsabilidad por la conducta de sus nadadoras.
- Demostrar respeto mutuo entre ellos mismos y personas de otros clubs o países.
- Cooperar plenamente con los organizadores de la competición y con los árbitros durante reuniones y pruebas.



## B. Durante entrenos previos a la competición

Los entrenadores deberían seguir las normas para los entrenos previstos por la organización, y asegurarse de que sus nadadoras despejan la piscina en cuanto se ha acabado su tiempo de entreno.

### 1. Con música

- Los entrenadores tienen derecho a impedir el acceso a la piscina de otros equipos durante su tiempo asignado de entreno.
- Si un entrenador desea usar la piscina durante el tiempo asignado para otro equipo, debe pedir permiso al entrenador del equipo y aceptar su decisión.
- Cuando un equipo usa la piscina durante el tiempo de música de otro equipo, debería entrenar solo figuras y/o elementos de la rutina que no requieran ruidos como “picar” o moleste el entreno del equipo designado.

### 2. Sin música

- Durante los entrenos sin música previos a una competición, los entrenadores deberían entrenar únicamente la prueba a realizar, p.e. únicamente solos durante la competición de solos.
- No se permite “picar” en ningún momento.
- Pedir permiso al director de competición para usar la piscina fuera de horarios establecidos.

### 3. Para competición de figuras

- Cuando, debido a un número elevado de inscripciones, se divida el tiempo de práctica, se deben respetar las decisiones de de la organización.

**C. Durante la competición**

- Todo os miembros de los equipos deberían despejar las zonas de música, de secretaria y paneles de jueces y permanecer en aquellas áreas designadas por el juez árbitro o miembros de la organización.
  
- Los aplausos deberían hacerse de manera apropiada. Determinados gritos u otras formas de ánimo y entusiasmo para el propio equipo pueden molestar a los espectadores, distraer a los jueces y tener un impacto negativo en la atmósfera que la actuación este intentando establecer.