

**REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA  
DE NATACIÓN**



**REGLAMENTO DE NATACIÓN ARTÍSTICA  
2017-2021**

11-10-2017

**Tabla de contenido**

ÍNDICE .....2

NA 1 GENERAL .....3

NA 2 COMPETICIONES .....3

NA 3 PARTICIPACION .....3

NA 4 SESIONES .....3

NA 5 PROGRAMAS .....4

NA 6 INSCRIPCIONES .....4

NA 7 ELIMINATORIAS Y FINALES .....5

NA 8 COMPETICIÓN DE FIGURAS .....5

NA 9 PANELES DE FIGURAS .....6

NA 10 ENJUICIAMIENTO DE FIGURAS .....6

NA 11 PENALIZACIONES EN LA COMPETICIÓN DE FIGURAS .....7

NA 12 CÁLCULO DEL RESULTADO DE FIGURAS .....8

NA 13 COMPETICIÓN DE RUTINAS .....8

NA 14 LÍMITE DE TIEMPO PARA LAS RUTINAS .....10

NA 15 ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL .....11

NA 16 PANELES DE RUTINAS .....12

NA 17 ENJUICIAMIENTO DE RUTINAS .....13

NA 18 PENALIZACIONES Y DEDUCCIONES EN LAS RUTINAS .....17

NA 19 CÁLCULO DEL RESULTADO DE LAS RUTINAS .....18

NA 20 RESULTADO FINAL .....20

NA 21 OFICIALES (JUECES) Y OBLIGACIONES .....21

NA 22 EL JUEZ ÁRBITRO .....21

NA 23 OTROS CARGOS OFICIALES .....22

NA 24 OBLIGACIONES DEL ORGANIZADOR .....22

NAGE REGLAMENTO PARA GRUPOS DE EDAD .....24

APENDICE I Categorías Internacionales de Figuras .....25

APENDICE II Posiciones Básicas .....30

APENDICE III Movimientos Básicos .....38

APENDICE IV Descripción de las Figuras .....47

APÉNDICE V Grupos de Figuras FINA 2017-2021 .....85

APÉNDICE VI Elementos Obligatorios para las Rutinas Técnicas 2017-2021 .....87

APÉNDICE VII Elementos Obligatorios para la Rutina Libre Combinada 2017-2021 .....106

APÉNDICE VIII Elementos Obligatorios para la Rutina Highlight 2017-2021 .....107

## NA 1 GENERAL

Todas las competiciones internacionales de Natación Artística se registrarán por las normas de la FINA.

## NA 2 COMPETICIONES

Las competiciones en Natación Artística pueden constar de las modalidades de Solos, Dúos, Dúos Mixtos, Equipos, Combinado Libre y rutina Highlight.

## NA 3 PARTICIPACION

Las competidoras de Natación Artística que no tengan cumplidos quince (15) años a 31 de diciembre del año en el que se celebre la competición no podrán participar en Juegos Olímpicos, Campeonato del Mundo y Copa del Mundo.

## NA 4 SESIONES

### NA 4.1 Figuras:

Cada competidora en Solo, Dúo y Equipo, debe realizar cuatro (4) figuras, de las descritas en el Apéndice V de este reglamento. Cada competidora en Combinado Libre puede realizar cuatro (4) figuras, de las descritas en el Apéndice V de este reglamento.

Las Figuras para las Categorías Absoluta / Júnior y de Grupos de Edad, serán seleccionadas por el TASC (Comité Técnico de Natación Artística) cada cuatro (4) años, y sujetas a la aprobación del Bureau de la FINA.

### NA 4.2 Rutina Técnica: Eliminatorias / Finales

En la Rutina Técnica cada Solo, Dúo, Dúo Mixto y Equipo debe realizar los Elementos Obligatorios descritos en el Apéndice VI de este reglamento. Los Elementos Obligatorios son seleccionados por el TASC cada cuatro (4) años y sujetos a la aprobación del Bureau de la FINA. Las rutinas están coreografiadas con música.

### NA 4.3 Rutina Libre: Eliminatorias / Finales

Cada Solo, Dúo, Dúo Mixto y Equipo debe realizar la rutina libre que puede incluir cualquiera de las brazadas y figuras, completas o no, con música.

Las Rutinas Libres de Solo, Dúo y Dúo Mixto no tienen restricciones en la elección de la música, el contenido o la coreografía.

La Rutina Libre de Equipo tiene un máximo de seis movimientos acrobáticos. Esto no incluye elevaciones en pareja (2 deportistas). El movimiento acrobático finaliza con la completa sumersión de todas las participantes incluyendo a aquella(s) que han sido empujadas.

### Para movimientos acrobáticos múltiples:

Cuando la sumersión ocurre entre dos movimientos acrobáticos se considerarán dos movimientos acrobáticos.

Cuando dos movimientos acrobáticos ocurren de forma simultánea se considerará un solo movimiento acrobático.

### NA 4.4 Combinado: Eliminatorias / Finales

El Combinado tiene entre ocho (8) y diez (10) competidoras las cuales realizan una combinación de rutinas (Ver Apéndice VII).

### NA 4.5 Rutina Highlight: Eliminatorias / Finales

La Rutina Highlight tiene entre ocho (8) y diez (10) competidoras las cuales deben realizar los Elementos Obligatorios descritos en el Apéndice VIII de este reglamento. Los Elementos Obligatorios son seleccionados por el TASC cada cuatro (4) años y sujetos a la

# Reglamento Natación Artística 2017-2021

aprobación del Bureau de la FINA. Un movimiento acrobático incluye a todas las participantes. El movimiento acrobático finaliza con la completa sumersión de todas las participantes incluyendo a aquella(s) que han sido empujadas. Si hay sumersión entre dos movimientos acrobáticos se considerarán dos movimientos acrobáticos (Apéndice VIII).

## **Para movimientos acrobáticos múltiples:**

Cuando la sumersión ocurre entre dos movimientos acrobáticos se considerarán dos movimientos acrobáticos.

Cuando dos movimientos acrobáticos ocurren de forma simultánea se considerará un solo movimiento acrobático.

## **NA 5 PROGRAMAS**

**NA 5.1 Para los Juegos Olímpicos**, la competición será en el siguiente orden:

- En Equipo: Rutina Técnica y Rutina Libre, con el sorteo de la Rutina Libre según NA 13.7.1.
- En Dúo, en este orden: Eliminatorias de Rutina Libre, Rutina Técnica y Final de Rutina Libre.

**NA 5.2 Para el Campeonato del Mundo:** Eliminatorias de Rutina Técnica, Finales de Rutina Técnica, Eliminatorias de Rutina Libre, Finales de Rutina Libre, Eliminatoria de Combinado Libre, Final de Combinado Libre y Rutinas Highlight.

**NA 5.3 Para las FINA World Series de Natación Artística:** Ver BL 11.4.1

**NA 5.4 Para el Campeonato del Mundo Júnior:** la competición será de Rutinas Técnicas y Rutinas Libres en el siguiente orden:

Eliminatorias de Rutinas Libres, Eliminatoria de Combinado Libre, Rutinas Técnicas (ver Apéndice VI), Finales de Rutina Libre y Final de Combinado Libre, (límites de tiempos como los establecidos en NAGE 5).

**NA 5.5** Para el resto de las competiciones internacionales, el programa puede contener cualquier combinación de las normas NA 4.1 – NA 4.3 de modo que la Rutina Libre esté incluida. También pueden incluirse el Combinado Libre y la Rutina Highlight.

## **NA 6 INSCRIPCIONES**

**NA 6.1** Para Juegos Olímpicos, Campeonato del Mundo Júnior, Campeonatos Continentales, Campeonatos Regionales y demás Competiciones FINA, cada país tendrá derecho a inscribir un Solo, un Dúo, un Equipo, un Combinado Libre y una Rutina Highlight (a menos que se especifique otra cosa).

**NA 6.1.1** En el Campeonato del Mundo cada país tendrá derecho a inscribir un Solo Técnico, un Solo Libre, un Dúo Técnico, un Dúo Libre, un Dúo Mixto Técnico, un Dúo Mixto Libre, un Equipo Técnico, un Equipo Libre y un Combinado Libre. Una competidora femenina puede participar en un máximo de siete (7) modalidades, y no debe hacerlo en ambos Dúo y Dúo Mixto. Un competidor masculino puede competir sólo en dos (2) modalidades; Dúo Mixto Técnico y/o Dúo Mixto Libre.

**NA 6.1.2** En el resto de las competiciones, de mutuo acuerdo entre las federaciones participantes, estará permitida la inscripción de más de un Sólo, más de un Dúo, más de un Dúo Mixto, más de un Equipo, más de un Combinado Libre y más de una Rutina Highlight.

**NA 6.1.3** Una misma competidora estará autorizada para nadar un Solo, un Dúo/Dúo

# Reglamento Natación Artística 2017-2021

Mixto, un Equipo, un Combinado Libre y una Rutina Highlight (a menos que se especifique otra cosa).

## **NA 6.2** Rutina de Equipo, Combinado y Highlight:

**NA 6.2.1** En los Juegos Olímpicos, la Rutina de Equipo estará formada por ocho (8) competidoras. El número total de competidoras inscritas por cada Federación (a menos que se especifique otra cosa) no podrá exceder de nueve (9).

**NA 6.2.2** Para el Campeonato del Mundo y Competiciones FINA, la Rutina de Equipo estará formada por ocho (8) competidoras, diez (10) para el Combinado Libre y diez (10) para la Rutina Highlight. El número total de competidoras inscritas por cada Federación (a menos que se especifique otra cosa) no superará las doce (12). Para el Campeonato del Mundo el número total de competidores inscritos por cada Federación (a menos que se especifique otra cosa) no superará los catorce (14) competidores, incluyendo un máximo de dos participantes masculinos sólo si la Federación inscribe Dúo Mixto.

**NA 6.3** Las inscripciones deberán recibirse en la secretaría de la organización del campeonato al menos siete (7) días antes del inicio de la competición. Después de esta fecha no se aceptarán inscripciones.

**NA 6.3.1** En la inscripción se deberá indicar el nombre de la competidora del Solo y su reserva, los nombres de las competidoras del Dúo y una sola reserva, los nombres de las competidoras en Equipo y un máximo de dos reservas, los nombres de las competidoras del Combinado Libre y un máximo de dos reservas, y los nombres de las competidoras de la Rutina Highlight y un máximo de dos reservas.

Para Campeonatos del Mundo ha de indicarse el nombre de la competidora del Solo Técnico y su reserva, el nombre de la competidora del Solo Libre y su reserva, los nombres de las competidoras del Dúo Técnico y máximo una reserva, los nombres de las competidoras del Dúo Libre y máximo una reserva, los nombres de los competidores del Dúo Mixto Técnico, los nombres de los competidores del Dúo Mixto Libre, los nombres de las competidoras para el Equipo Técnico y un máximo de dos reservas, los nombres de las competidoras del Equipo Libre y un máximo de dos reservas, los nombres de las competidoras del Combinado Libre y un máximo de dos reservas y los nombres de las competidoras de la rutina Highlight y un máximo de dos reservas.

Para las FINA World Series de Natación Artística ver **BL 11.4.1**

## **NA 7** ELIMINATORIAS Y FINALES

**NA 7.1** Si hay más de doce (12) competidores inscritos para cualquier competición de Rutina Libre, Combinado Libre o Rutina Highlight, deberán celebrarse eliminatorias. Solo las doce (12) rutinas mejor clasificadas pasarán a la final de cada modalidad.

**NA 7.1.1** En Campeonatos del Mundo se aplica también en Rutina Técnica.

**NA 7.2** Si hay menos de trece (13) inscripciones en cualquiera de las competiciones de Rutina Libre, Combinado Libre o Rutina Highlight, pueden celebrarse eliminatorias.

**NA 7.3** Estas circunstancias deberán incluirse en el programa informativo (ver NA 24.2.7).

## **NA 8** COMPETICIÓN DE FIGURAS

**NA 8.1** Sólo se celebrará una sesión de competición de figuras.

**NS 8.2** Los competidores en pruebas distintas al Campeonato del Mundo Júnior y competiciones FINA, Campeonatos Continentales y Campeonatos Regionales pueden, por mutuo acuerdo, elegir las figuras de los Grupos de Edad (ver Apéndice V), según el nivel de capacidad de los competidores inscritos en la competición.

**NS 8.3** Para la Competición de Figuras el Comité Organizador sorteará un grupo.

**NS 8.3.1** El sorteo se realizará entre dieciocho (18) y setenta y dos (72) horas antes del inicio de la Competición de Figuras.

**NS 8.3.2** El sorteo será público.

**NS 8.4** El orden de participación en las figuras se decidirá por sorteo. Este sorteo deberá celebrarse al menos veinticuatro (24) horas antes de la primera parte de la competición y será público. El lugar y la hora se anunciarán al menos con veinticuatro (24) horas de antelación.

**NS 8.4.1** Para los Campeonatos FINA se recomienda el uso de preswimmers para figuras.

**NS 8.5** El bañador para la Competición de Figuras será acorde con las normas FINA RG 5. Deberá ser negro y el competidor llevará gorro blanco. Pueden utilizarse gafas y pinzas de nariz. No están permitidas las joyas. Los competidores deben quitarse las joyas antes del inicio de la competición.

## NA 9 PANELES DE FIGURAS

**NA 9.1** Cuando el número de jueces cualificados que están disponibles es suficiente, pueden actuar uno (1), dos (2) o cuatro (4) paneles de seis (6) o siete (7) jueces.

**NA 9.1.1** Cuando actúe un (1) panel de jueces, cada competidor deberá realizar las cuatro (4) figuras una por una según el orden del sorteo.

**NA 9.1.2** Cuando actúen dos (2) paneles de jueces, cada panel juzgará dos (2) figuras.

**NA 9.1.3** Cuando actúen cuatro (4) paneles de jueces, cada panel juzgará una (1) figura.

**NA 9.2** Durante la Competición de Figuras, los jueces deberán estar situados a una altura suficiente que les permita a todos la vista del perfil de los competidores.

**NA 9.2.1** Todas las figuras y su juicio comenzarán con una señal del Juez Arbitro o del Ayudante del Juez Arbitro.

**NA 9.2.2** A otra señal del Juez Arbitro o del Ayudante del Juez Arbitro todos los jueces mostrarán simultáneamente sus puntuaciones.

**NA 9.2.3** Las puntuaciones de los jueces sólo podrán ser mostradas en el tablero de resultados o enviadas al ordenador después de ser aprobadas por el Juez Arbitro o por el cargo oficial asignado.

## NA 10 ENJUICIAMIENTO DE FIGURAS

**NA 10.1** El competidor podrá obtener una puntuación de 0 a 10, con utilización de décimas de punto.

Perfecto	10	
Casi perfecto	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	

**NA 10.2** Todos los juicios se emiten partiendo de la perfección de cada transición dentro de la figura, que tiene un valor numérico basado en su dificultad (NVT). Deducciones mayores, medias o menores deben realizarse del valor porcentual de diez (VP) de cada NVT de la siguiente manera:

### NA 10.2.1 DEDUCCIONES MENORES

Deducción de 0.1 a 0.5 puntos. Una deducción menor se realizará cuando una determinada transición sigue la descripción de la figura con desviaciones mínimas de 1 a 15 grados.

### NA 10.2.2 DEDUCCIONES MEDIAS

Deducción de 0.6 a 1.5 puntos. Una deducción media se realizará cuando hay un intento de seguir la descripción de la transición, pero hay desviaciones obvias de entre 16 a 30 grados.

### NA 10.2.3 DEDUCCIONES MAYORES

Deducción de 1.6 a 3.0 puntos. Una deducción mayor se realizará cuando la transición no es conforme a su descripción en 31 grados o más.

**NA 10.2.4** Las deducciones por exceso o defecto de desplazamiento en cualquier transición no podrán exceder de 0.5.

*NOTA: Una deducción no podrá exceder el VP de la transición respectiva.*

**NA 10.3** Si un juez, por enfermedad o cualquier otra circunstancia extraordinaria, no pudiera dar su puntuación para una determinada figura, se calculará la media de las puntuaciones de los jueces restantes, y el resultado será considerado la puntuación que falta. El cálculo se hará con redondeo a la décima de punto.

## NA 11 PENALIZACIONES EN LA COMPETICIÓN DE FIGURAS

**NA 11.1** Si un competidor no realiza la figura anunciada, o si la figura realizada no tiene todos los elementos obligatorios, o se ejecuta de otra forma a la descrita, el Juez Árbitro o el asistente del Juez Árbitro avisará a los jueces y al competidor que el resultado de la figura será cero.

**NA 11.2** En un *Tirabuzón Continuo*, cualquier desviación de 180° (de más o de menos) del número exacto de rotaciones se considerará bajo la norma NA 11.1.

**NA 11.3** En la competición de figuras, si el resultado de una figura es cero el Juez Árbitro puede ver el vídeo oficial.

## **NA 12 CALCULO DEL RESULTADO DE FIGURAS**

**NA 12.1** Para calcular la puntuación de cada una de las cuatro figuras, la puntuación más alta y más baja se eliminan (una de cada). Las cuatro (4) o cinco (5) puntuaciones restantes se suman, la suma se divide entre cuatro (4) o cinco (5) y el resultado se multiplica por el coeficiente de dificultad de la figura.

**NA 12.2** La suma de las puntuaciones de las cuatro figuras se dividirá entre el total del coeficiente de dificultad del grupo y se multiplicará por 10.

**NA 12.3** El resultado de las figuras será:

**NA 12.3.1** Para Solo - la puntuación se obtendrá de acuerdo con la norma NS 12.2.

**NA 12.3.2** Para Dúo - la puntuación de cada competidor se obtendrá de acuerdo con la norma NS 12.2. Estos resultados individuales se sumarán y dividirán entre dos (2) para hallar la puntuación media (redondeada hasta el cuarto decimal).

**NA 12.3.3** Para Equipo – la puntuación de cada competidor se obtendrá de acuerdo con la norma NS 12.2. Se sumarán estos resultados individuales y el total se dividirá entre el número de competidores del equipo para hallar la puntuación media (redondeada hasta el cuarto decimal).

**NA 12.3.4** Si un competidor, después de realizar las eliminatorias en Dúo o Equipo no puede realizar las figuras (por enfermedad o lesión), se tendrá en cuenta:

- En Dúo: se utilizará la puntuación de figuras de la reserva para determinar la puntuación total del Dúo.
- En Equipo: se utilizará la puntuación más alta de las dos reservas para determinar la puntuación total del equipo.

## **NA 13 COMPETICIÓN DE RUTINAS**

**NA 13.1** Un Dúo Mixto tendrá un competidor femenino y un competidor masculino.

**NA 13.2** Un equipo tendrá un mínimo de cuatro (4) competidores y un máximo de ocho (8) (para las excepciones, ver la norma NA 6.2). El número de competidores del equipo no puede cambiar entre Eliminatorias y Finales o entre Rutinas Técnicas y Rutinas Libres.

**NA 13.3** En el Combinado Libre debe tener de ocho (8) a diez (10) competidores.

**NA 13.4** La Rutina Highlight debe tener al menos ocho (8) pero no más de diez (10) competidores.

## Reglamento Natación Artística 2017-2021

**NA 13.5** En el Combinado Libre y la Rutina Highlight, el número de competidores no puede cambiar entre Eliminatorias y Finales.

**NA 13.6** En las modalidades de Dúo, Equipo, Combinado Libre y Rutina Highlight, los competidores que estén inscritos de acuerdo con la norma NA 6.3.1 pueden ser intercambiados antes de las competiciones de rutinas.

**NA 13.6.1** Cualquier cambio en la inscripción original deberá ser entregado al Juez Árbitro en mano y por escrito, al menos dos horas antes de la hora fijada para el comienzo de la primera rutina. Esta hora debe ser publicada en el horario oficial de la competición. Cualquier cambio posterior solo puede ser realizado en caso de enfermedad repentina o accidente de un competidor y siempre que la reserva está preparada para nadar sin causar retrasos en la competición. La decisión final debe tomarla el Juez Arbitro. Para las preliminares de Solo, la reserva de Solo puede ser sustituida si ha sido registrada en GMS. Para los eventos siguientes, no se permitirá una sustitución.

**NA 13.6.2** Si la baja de una reserva redujera el número de competidores del Equipo, Combinado Libre o Rutina Highlight, a menos de lo que se define en la norma NA 4.4, NA 4.5, NA 6.2, NA 13.2, NA 13.3 o NA 13.4 el equipo será descalificado.

**NA 13.6.3** La falta de notificación al Juez Arbitro de una sustitución y/o una baja de acuerdo con la Norma NA 13.6.1 tendrá como resultado la descalificación de la rutina.

**NA 13.7** El orden de actuación para las Rutinas Técnicas, Eliminatorias de Rutina Libre, Eliminatoria de Combinado Libre o Eliminatoria de Rutina Highlight se decidirá por sorteo. Dicho sorteo se celebrará, como mínimo, dieciocho (18) horas antes del comienzo de la primera parte de la competición y será público. La hora y lugar de celebración del sorteo se anunciará, como mínimo, con veinticuatro (24) horas de antelación.

**NA 13.7.1** El orden del sorteo será: Eliminatoria de Equipos, Combinado Libre, Rutina Highlight Dúos y Solos. Para competiciones que tengan Rutina Técnica y Rutina Libre, se celebrará primero el sorteo de Rutina Técnica seguido por el sorteo de Rutina Libre (Equipo Técnico, Eliminatoria de Equipo Libre, Eliminatoria de Combinado Libre, Eliminatoria Rutina Highlight Dúo Técnico, Eliminatoria de Dúo Libre, Dúo Mixto Técnico, Eliminatoria de Dúo Mixto Libre, Solo Técnico, Eliminatoria de Solo Libre).

**NA 13.7.2** Cuando una Federación/Club obtiene en el sorteo el número uno (1) de salida en una Rutina Técnica, en una eliminatoria de Rutina Libre, en una eliminatoria de Combinado o en una eliminatoria de Rutina Highlight, esta Federación/Club estará exenta del número uno (1) en el resto de las sesiones de Eliminatorias.

**NA 13.7.3** Para competiciones FINA se recomiendan pre-swimmers para todos los eventos de rutinas.

**NA 13.8** Después de las Figuras y/o Rutinas Técnicas, eliminatoria de Rutinas Libres y eliminatorias de Combinado, los doce (12) primeros clasificados según la puntuación total (ver la norma NA 20.2) competirán en las finales.

**Excepción:** en el Campeonato del Mundo después que cada Rutina Técnica, Rutina Libre o Combinado Libre los doce mejores competirán en las respectivas Finales.

**NA 13.8.1** El orden de actuación en las finales se determinará por sorteo en grupos de seis competidores. Los clasificados en los puestos 1-6 según la norma NA13.8 se sortearán para los puestos de salida 7-12; aquellos colocados en los puestos 7-12 según la norma NA13.8 se sortearán para los puestos de salida 1-6. Si el número de

# Reglamento Natación Artística 2017-2021

competidores no es divisible entre seis (6) el grupo menos numeroso saldrá primero.

En los Juegos Olímpicos el sorteo del orden de salida para la Rutina Libre de Equipos será de dos (2) grupos de cuatro (4).

**NA 13.8.2** Para el sorteo del orden de salida en la final: el mejor clasificado en cada grupo sorteará primero, el siguiente clasificado sorteará el siguiente puesto de salida, y así sucesivamente. Si hay un empate en el orden de clasificación dentro del mismo grupo de seis, los competidores empatados sortearán para determinar quién sortea primero para el orden de salida de la final. Si hay un empate para los lugares 6 y 7 (grupos diferentes), esas rutinas formarán su propio grupo en el sorteo (1-5, 6-7, 8-12).

**NA 13.9** El maquillaje teatral no debe realizarse. Se acepta un maquillaje ordenado que proporcione un aspecto natural, limpio y un brillo saludable.

**NA 13.10** El uso de accesorios, gafas de nadar o vestimenta adicional no está permitido excepto si es requerido por razones médicas.

**NA 13.11** Se permite el uso de pinzas de la nariz y tapones.

**NA 13.12** Las joyas no están permitidas. Los competidores deben quitarse las joyas antes del inicio de la rutina.

**NA 13.13** En Rutinas, durante los movimientos en la plataforma de salida, los competidores no podrán realizar apilamientos, torres o pirámides humanas.

**NA 13.14** Para las rutinas el bañador será conforme con la norma RG 5 y NA 13.9-13.13. En el caso de que el Juez Arbitro considere que el bañador del competidor(es) no cumple las normas, el competidor no será autorizado a competir hasta que no lo cambie por un bañador apropiado.

## NA 14 LÍMITE DE TIEMPO PARA LAS RUTINAS

**NA 14.1** Los límites de tiempo para Rutinas Técnicas, Rutinas Libres, Combinado Libre y Rutina Highlight incluyendo diez (10) segundos para los movimientos en tierra son:

<b>NA 14.1.1</b>	Solo Rutina Técnica	2 minutos 00 segundos
	Solo Rutina Libre	2 minutos 30 segundos
<b>NA 14.1.2</b>	Dúo Rutina Técnica	2 minutos 20 segundos
	Dúo Rutina Libre	3 minutos 00 segundos
<b>NA 14.1.3</b>	Dúo Mixto Rutina Técnico	2 minutos 20 segundos
	Dúo Mixto Rutina Libre	3 minutos 00 segundos
<b>NA 14.1.4</b>	Equipo Rutina Técnica	2 minutos 50 segundos
	Equipo Rutina Libre	4 minutos 00 segundos
<b>NA 14.1.5</b>	Combinado Libre	4 minutos 00 segundos
<b>NA 14.1.6</b>	Rutina Highlight	2 minutos 30 segundos

**NA 14.1.7** Habrá un margen de permisividad de quince (15) segundos de más o de menos en los tiempos asignados a las Rutinas Técnicas, Rutinas Libres, Combinado Libre y Rutina Highlight.

**NA 14.1.8** En las competiciones de rutinas, el paseo de los competidores desde el

# Reglamento Natación Artística 2017-2021

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.

**NA 14.1.9** En las competiciones de rutinas, cuando se empieza en el agua, el tiempo permitido para el paseo de los competidores desde el punto de salida designado hasta conseguir la posición estática 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 asuma la posición inicial.

**NA 14.1.10** Límites de tiempo para Grupos de Edad - ver la norma NAGE 6.

**NA 14.2** El cronometraje de las rutinas comenzará y acabará con el acompañamiento musical. El cronometraje de los movimientos en tierra finalizará cuando la última competidora abandone el suelo. Las rutinas pueden comenzar fuera o dentro del agua, pero deben acabar dentro del agua.

**NA 14.3** El acompañamiento musical y el juicio comenzarán con una señal del Juez Arbitro o del cargo oficial designado. Después de la señal el competidor o competidores deben realizar la rutina sin interrupción (ver la norma NA 18.2).

**NA 14.4** Los cronometradores comprobarán el tiempo total de duración de la rutina, así como el tiempo del paseo hasta a la posición estática y el de los movimientos fuera del agua. Estos tiempos serán anotados en la hoja de puntuaciones. Si se excede el límite de tiempo en el paseo de entrada, en los movimientos fuera del agua o en el tiempo total de la rutina (ver la norma NA 14.1), los cronometradores informarán al Juez Arbitro o al cargo oficial designado por el mismo.

## NA 15 ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL

**NA 15.1** El técnico de sonido será responsable de la presentación correcta y apropiada del acompañamiento musical de cada rutina.

**NA 15.2** Para las competiciones FINA se utilizará un sonómetro (medidor de decibelios) para controlar el nivel de sonido y garantizar que nadie esté expuesto a un promedio de nivel de sonido superior a noventa (90) decibelios (rms) o momentáneamente a picos de sonido superiores a cien (100) decibelios.

**NA 15.3** El Comité Organizador y el Técnico de Sonido pueden solicitar la música y reproducirla de 2 maneras distintas. Se reflejará claramente en los Requerimientos qué método se usará en la competición.

**Método 1** Los Delegados / Entrenadores son responsables de etiquetar tres unidades de CDs por rutina, así como la velocidad, el nombre del competidor, y el país al que representa. La fecha límite para recibir los CDs es de 15 días antes del comienzo de los entrenamientos con música. Si la fecha límite se respeta, el técnico de sonido será el responsable de que la música suene correctamente. En el resto de las circunstancias, si la música no se reproduce correctamente, el Delegado podrá traer dos copias de CD adicionales. Si las dos copias tampoco funcionan, el competidor será descalificado.

**Método 2** Los Delegados /Entrenadores son los responsables de enviar sus músicas de manera electrónica vía internet al Técnico de Sonido de acuerdo con las instrucciones

describas en los Requerimientos. Cada archivo debe estar etiquetado con el evento, nombre de los competidores y país al que representa. El primer día de entrenamientos, los Delegados/Entrenadores estarán autorizados a verificar el sonido. Si es necesario, el Delegado/ Entrenador puede realizar cambios de música presentando una reproducción adecuada al Técnico de Sonido.

Si la fecha límite se respeta, el técnico de sonido será el responsable de que la música suene correctamente. En el resto de las circunstancias, si la música no se reproduce correctamente, el Delegado podrá traer inmediatamente una copia adicionales de la música. Si la copia tampoco funciona, el competidor será descalificado.

## **NA 16 PANELES DE RUTINAS**

**NA 16.1** Tres (3) paneles de cinco (5) jueces deben actuar:

En Rutinas Libres, Combinado Libre y Rutina Highlight será uno para Ejecución, otro para Impresión Artística y un tercero para Dificultad.

En Rutinas Técnicas será uno para Ejecución, otro para Impresión y un tercero para Elementos.

### **NA 16.1.1 Los jueces se dispondrán:**

#### **En Rutinas Libres, Combinado Libre y Rutina Highlight**

Panel Uno – Ejecución

Panel Dos – Impresión Artística

Panel Tres – Dificultad

#### **En Rutinas Técnicas**

Panel Uno – Ejecución

Panel Dos – Impresión

Panel Tres – Elementos

**NA 16.2** Durante la competición de rutinas, los jueces estarán colocados en posiciones elevadas en lados opuestos de la piscina.

**NA 16.3** Al final de cada rutina los jueces anotarán sus puntuaciones en los impresos facilitados por el Comité Organizador. Estas anotaciones serán recogidas antes de que se muestren o se anuncien las puntuaciones, y serán las notas validas en caso de error o discusión.

**NA 16.3.1** A una señal del Juez Arbitro (o del Ayudante del Juez Arbitro) las puntuaciones de los jueces de cada panel se presentarán simultáneamente de forma manual o electrónica.

**NA 16.4** Si un juez, por enfermedad o cualquier otra circunstancia extraordinaria, no da su puntuación para una rutina, se calculará la media de las puntuaciones de los jueces restantes, y el resultado será considerado la puntuación que falta. El cálculo se hará con redondeo a la décima de punto.

**NA 16.4.1** Si en una sesión se diera el caso que uno o más jueces no pudieran dar su nota en una rutina, el Juez Arbitro podrá interrumpir la sesión y la rutina. Tras asegurarse de que todo vuelve a normalidad y que la situación es segura, el Juez Arbitro podrá reanudar la sesión y permitir al competidor nadar de nuevo.

**NA 16.5** Tras la aprobación por el Juez Arbitro o por el cargo oficial asignado, las puntuaciones de los jueces serán mostradas en el marcador o enviadas al ordenador.

# Reglamento Natación Artística 2017-2021

**NA 16.6** Para Rutinas Técnicas, Combinado Libre y Rutina Highlight, el Juez Árbitro y el asistente del Juez Árbitro revisarán los elementos técnicos requeridos y el número de movimientos acrobáticos en la Rutinas de Equipo Libre.

**NA 16.7** En todas las rutinas, el oficial u oficiales elegidos por el Juez Árbitro revisarán el uso del fondo de la piscina.

## NA 17 ENJUICIAMIENTO DE RUTINAS

**NS 17.1** En las Rutinas los competidores pueden obtener de 0 a 10 puntos, utilizándose décimas de punto.

Perfecto	10		
Casi perfecto	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		

**NA 17.2** Para Rutinas Libres, Combinado Libre y Rutina Highlight, cada juez adjudicará una puntuación, de 0 a 10 puntos (Ver la norma NA 17.1). Los jueces del panel de Ejecución adjudicarán una puntuación por la Ejecución y Sincronización. Los jueces del panel de Impresión Artística adjudicarán una puntuación por la Coreografía, Interpretación musical y Forma de presentación. Los jueces del panel de Dificultad adjudicarán una puntuación por la Dificultad.

Los siguientes porcentajes están sujetos a la decisión del TASC.

### NA 17.2.1 Primer panel – Ejecución – 30%.

Evaluar	Solo	Dúo/ D.M	Equipo/Combinado/Highlight
EJECUCIÓN – nivel de excelencia en la realización de habilidades altamente especializadas. Ejecución de todos los movimientos.	90%	50%	50%
SINCRONIZACIÓN – la precisión del movimiento al unísono, de las nadadoras entre sí, y el acompañamiento por encima, en y por debajo de la superficie del agua. Sincronización en el tiempo de las nadadoras entre sí y con la música.	10%	50%	50%

# Reglamento Natación Artística 2017-2021

## NA 17.2.2 Segundo Panel - Impresión Artística – 40%

Evaluar	Solo	Dúo/ D.M	Equipo/Combinado/Highlight
COREOGRAFÍA – la habilidad creativa de componer una rutina que combina elementos tanto artísticos como técnicos. El diseño entrelazado de la variedad y creatividad de todos los movimientos.	100%	100%	100%
INTERPRETACION MUSICAL – expresión del humor y talento de la música. Uso de la estructura musical.			
FORMA DE PRESENTACIÓN – la manera en la que la(s) nadadora(s) presenta la rutina al espectador. Impresión global de la rutina.			

## NA 17.2.3 Tercer panel – Dificultad – 30%.

Evaluar	Solo	Dúo/ D.M	Equipo/Combinado/Highlight
DIFICULTAD – la cualidad de ser difícil de alcanzar. Dificultad de todos los movimientos y de la sincronización.	100%	100%	100%

# Reglamento Natación Artística 2017-2021

## NA 17.3 Rutinas Técnicas

Para las Rutinas Técnicas cada juez debe adjudicar una puntuación(es), de 0 a 10 puntos cada una (ver la norma NA 17.1). Los jueces del panel de Ejecución adjudicarán una puntuación por la Ejecución y Sincronización de todos los movimientos que no tengan asignado un grado de dificultad.

Los jueces del panel de Impresión adjudicarán una puntuación por la Dificultad, Coreografía, Interpretación musical y Forma de presentación.

Los jueces del panel de Elementos adjudicarán una puntuación por la Ejecución y Sincronización de cada elemento requerido que tenga asignado un grado de dificultad.

Los siguientes porcentajes están sujetos a la decisión del TASC.

### NA 17.3.1 Primer panel – Ejecución – 30%.

<b>Evaluar</b>	<b>Solo Técnico</b>	<b>Dúo Técnico D.M.Técnico</b>	<b>Equipo Técnico</b>
EJECUCIÓN – nivel de excelencia en la realización de habilidades altamente especializadas. Ejecución de todos los movimientos que no tengan asignado un grado de dificultad.	90%	50%	50%
SINCRONIZACIÓN – Sincronización de todos los movimientos que no tengan asignado un grado de dificultad. La precisión del movimiento al unísono, de las nadadoras entre sí, y el acompañamiento por encima, en y por debajo de la superficie del agua. Sincronización en el tiempo de las nadadoras entre sí y con la música.	10%	50%	50%

# Reglamento Natación Artística 2017-2021

## NA 17.3.2 Segundo Panel - Impresión – 30%

Evaluar	Solo Técnico	Dúo Técnico D.M.Técnico	Equipo Técnico
DIFICULTAD – la cualidad de ser difícil de alcanzar. Dificultad de todos los movimientos que no tengan asignado un grado de dificultad, y la sincronización.	50%	50%	50%
COREOGRAFÍA – la habilidad creativa de componer una rutina que combina elementos tanto artísticos como técnicos. El diseño entrelazado de la variedad y creatividad de todos los movimientos.	50%	50%	50%
INTERPRETACION MUSICAL – expresión del humor y talante de la música. Uso de la estructura musical.			
FORMA DE PRESENTACIÓN – la manera en la que la(s) nadadora(s) presenta la rutina al espectador. Impresión global de la rutina.			

## NA 17.3.3 Tercer panel – Elementos – 40%.

Evaluar	Solo Técnico	Dúo Técnico D.M.Técnico	Equipo Técnico
EJECUCIÓN – nivel de excelencia en la realización de habilidades altamente especializadas. Ejecución de cada uno de los elementos requeridos con un grado de dificultad asignado.	90%	50%	
SINCRONIZACIÓN – Sincronización de cada elemento requerido con un grado de dificultad asignado. La precisión del movimiento al unísono, de las nadadoras entre sí, y el acompañamiento por encima, en y por debajo de la superficie del agua. Sincronización en el tiempo de las nadadoras entre sí y con la música.	10%	50%	

**NA 17.4** En las Rutinas Técnicas, si uno o más jueces del panel de Elementos, adjudica una puntuación de cero por la no realización de un elemento o parte del mismo, el Juez Árbitro revisará el vídeo oficial. Si el elemento ha sido ejecutado correctamente, se calculará la media de las puntuaciones de los jueces restantes, y el resultado será considerado la puntuación que falta. El cálculo se hará con redondeo a la décima de punto. Si el elemento no estaba correcto, el Juez Árbitro informará al anotador para que registre ceros en ese elemento en cada juez puntuador del panel de Elementos.

## **NA 18 PENALIZACIONES, DEDUCCIONES y OTROS ASUNTOS EN LAS RUTINAS**

**NA 18.1** En las competiciones de equipo, tanto en las eliminatorias como en las finales de Rutina Libre o de Rutina Técnica, se restará (0,5) medio punto del total de la puntuación por cada competidor que falte para completar los ocho (8) (ver la norma NA 13.2).

**NA 18.2** 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

**NA 18.3** Penalizaciones en Rutina Técnica, Rutina Libre, Combinado Libre y Rutina Highlight:

➤ Se restará Un (1) punto si:

**NA 18.3.1** Se supera el tiempo límite de diez (10) segundos para movimientos fuera del agua.

**NA 18.3.2** Existe una desviación en el tiempo límite específicamente asignado a la rutina (en más o en menos) conforme a la norma NA 14.1 y NAGE 5.

**NA 18.3.3** Si se excede el tiempo límite de 30 segundos en el paseo hasta a la posición estática.

**NA 18.3.4** Un competidor hace uso deliberado del fondo de la piscina durante la rutina.

➤ Se restarán Dos (2) puntos si:

**NA 18.3.5** Un competidor hace uso deliberado del fondo de la piscina durante la rutina para ayudar a otro competidor.

**NA 18.3.6** Una rutina es interrumpida, por un competidor, durante los movimientos en tierra y se autoriza una nueva salida.

**NA 18.3.7** Si durante los movimientos en la plataforma de salida, los competidores ejecutan apilamientos, torres o pirámides humanas.

**NA 18.3.8** En las Rutinas de Equipo Libre, si el número de movimientos acrobáticos es superior a seis según lo descrito en la norma NA 4.3.

### **NA 18.4 Penalizaciones y Otros Asuntos en las Rutinas Técnicas.**

**NA 18.4.1** En una Rutina Técnica, si uno o más deportistas omite un elemento o parte del mismo, o realiza una acción incorrecta en un elemento, los jueces del panel de Elementos deberán puntuar un cero en ese elemento en particular.

# Reglamento Natación Artística 2017-2021

**NA 18.4.2** En una Rutina Técnica, cualquier cambio en el orden de los elementos resultará con una puntuación de cero por parte de los jueces en el elemento ordenado incorrectamente.

**Ejemplo:**

Elementos #1 - #2 - #4 - #3 - #5 (orden incorrecto)

Los jueces del Panel de Elementos deberán puntuar cero al #3.

**NA 18.4.3** Si uno o más jueces puntúan una nota en un elemento incorrecto, el Juez Árbitro debe revisar el vídeo oficial y asegurarse de que era incorrecto, pudiendo cambiar la puntuación del juez a un cero.

**NA 18.4.4** Si un juez puntúa un cero (0) en un elemento correcto, el Juez Árbitro debe actuar de acuerdo con la norma NA 17.4.

**NA 18.4.5** Se restará medio (0,5) punto de la nota de Ejecución por cada falta de los elementos obligatorios 6 y 7 en Dúo; 6,7 y 8 en Dúo Mixto y en los elementos obligatorios 6, 7, 8 y 9 en Equipo del Apéndice VI.

**NA 18.4.6** En Solos y Dúos, se restará medio (0,5) punto de la nota de Elementos si un elemento no es ejecutado paralelo a los laterales de la piscina donde los jueces están sentados.

## **NA 18.5 Penalizaciones en Rutina Libre Combinada.**

**NA 18.5.1** Una penalización de dos (2) puntos se restará de la nota de la rutina por incumplimientos de cada requerimiento general 2,3, 4 y el elemento requerido 1 del Apéndice VII.

## **NA 18.6 Penalizaciones en Rutina Highlight**

**NA 18.6.1** Se restarán dos (2) puntos del resultado de la rutina por cada elemento obligatorio omitido.

**NA 18.6.2** Si faltan uno, dos, tres o cuatro movimientos acrobáticos una penalización de dos (2) puntos será aplicada.

## **NA 19 CALCULO DEL RESULTADO DE LAS RUTINAS**

**NA 19.1** En cada panel en Rutinas Libres, Combinado Libre y Rutina Highlight (Ejecución, Impresión Artística y Dificultad), el cálculo de cada categoría se realizará de la siguiente forma: Se elimina la puntuación más alta y la más baja (una de cada) en cada panel.

El resultado de Ejecución es la suma de las tres (3) puntuaciones restantes en la categoría.

El resultado de Impresión Artística es la suma de las tres (3) puntuaciones restantes en la categoría, dividido entre 3 y multiplicado por 4.

El resultado de Dificultad es la suma de las tres (3) puntuaciones restantes en la categoría.

El resultado de la Rutina Libre, Combinado Libre y Rutina Highlight será la suma del resultado de Ejecución (30%), Impresión Artística (40%) y Dificultad (30%), menos cualquier penalización obtenida de la norma NA 18.

## Reglamento Natación Artística 2017-2021

### Ejemplo con paneles de cinco (5) jueces:

							TOT- AL.BAJ	MEDIA	CALC	
	WT	1	2	3	4	5				
<b>EJEC</b>	30	8.6	8.3	8.7	8.5	8.5	25.6	8.5333	25.6000	30%
<b>IMP ART</b>	40	8.4	8.5	8.5	8.6	8.3	25.4	8.4667	33.8667	40%
<b>DIFIC</b>	30	8.2	8.3	8.5	8.4	8.4	25.1	8.3667	25.1000	30%
								<b>TOTAL</b>	<b>84.5667</b>	

**NA 19.2** En cada panel de Rutinas Técnicas (Ejecución, Impresión y Elementos) el resultado de cada categoría se calculará de la siguiente forma:

#### **Puntuación Ejecución:**

Se elimina la puntuación más alta y la más baja, y las tres restantes de la categoría se suman.

#### **Puntuación Impresión:**

Se elimina la puntuación más alta y la más baja, y las tres restantes de la categoría se suman.

#### **Puntuación Elementos:**

De cada elemento obligatorio que tenga un grado de dificultad asignado, se eliminarán la puntuación más alta y más baja de cada conjunto de puntuaciones. Las tres (3) puntuaciones restantes se suman y la suma se divide entre tres (3). El resultado se multiplica por el grado de dificultad del elemento. La suma de los resultados de todos los elementos se dividirá entre el grado de dificultad total de los elementos obligatorios y se multiplicará por 10. Este resultado se multiplica por 0,4.

El resultado de la Rutina Técnica será la suma del resultado de Ejecución (30%), de Impresión (30%), y de Ejecución (40%), menos cualquier penalización obtenida de la norma NA 18.

### Rutinas Técnicas: Ejemplo con paneles de cinco (5) jueces:

TOT-												
	WT	1	2	3	4	5	AL.BAJ	MEDIA	CALC			
<b>EJE</b>	30	8.5	8.7	8.6	8.8	8.6	25.9	8.6333	25.9000	25.9000	30%	
<b>IMPR</b>	30	8.6	8.3	8.8	8.4	8.4	25.4	8.4667	25.4000	25.4000	30%	
<b>ELEM</b>	GD											
<b>#1</b>	2.3	8.1	7.9	8.1	7.8	8.2	24.1	8.0333	18.4767			
<b>#2</b>	2.9	8.4	8.5	8.8	8.6	8.6	25.7	8.5667	24.8433			
<b>#3</b>	1.7	8.6	8.4	8.7	8.5	8.8	25.8	8.6000	14.6200			
<b>#4</b>	2.7	8.5	8.3	8.5	8.4	8.4	25.3	8.4333	22.7700			
<b>#5</b>	2.5	8.6	8.7	8.9	8.5	8.3	25.8	8.6000	21.5000			
<b>SUMA</b>	12.1						<b>SUMA TOT</b>	<b>AL</b>	<b>102.2100</b>			
<b>GD</b>												
									Dividido entre 12.1	84.4711	33.7884	40%
										<b>TOTAL</b>	<b>85.0884</b>	

**NA 19.3** La puntuación de la rutina será la suma de los resultados de Ejecución, Impresión Artística y Dificultad (Rutina Libre, Combinado Libre y Rutina Highlight) o de Ejecución, Impresión y Elementos (Rutina Técnica), menos las penalizaciones obtenidas de la norma NA 18.1, 18.2 y 18.3.

## NA 20 RESULTADO FINAL

**NA 20.1** El resultado final de figuras será el de los competidores que participen realmente en la Rutina Libre. Para excepciones ver la norma NA 12.3.4.

**NA 20.2** El resultado final se determinará por la suma de los resultados de las distintas competiciones realizadas, cada competición vale un máximo de 100 puntos (si se celebran competiciones de Eliminatoria y Final de Rutinas, la puntuación de Rutina de la Final reemplaza la de la Eliminatoria para determinar el resultado final).

**NA 20.2.1** En las competiciones que incluyan una (1) sesión – Rutina Highlight o Combinado Libre o Rutina Técnica o Rutina Libre o Figuras - el resultado será la puntuación de esa sesión hasta un máximo de 100 puntos.

**NA 20.2.2** En las competiciones que incluyan dos (2) sesiones - Figuras y Rutina Libre o de Rutina Técnica y Rutina Libre - los resultados serán la suma de las puntuaciones de las dos sesiones hasta un máximo de 200 puntos.

**NA 20.2.3** En las competiciones que incluyan tres (3) sesiones - Figuras, Rutina Técnica y Rutina Libre - los resultados serán la suma de las puntuaciones de las tres sesiones hasta un máximo de 300 puntos.

**NA 20.3** En caso de igualdad en el resultado final (calculado con cuatro decimales) en Solo, Dúo, Equipo y Combinado Libre, se declarará un empate para ese puesto en concreto.

Si se debe tomar alguna decisión (por ejemplo, finales, clasificaciones, promociones, descensos) se seguirá el siguiente procedimiento:

➤ **Para Solo, Dúo, Dúo Mixtos y Equipo:**

- Decidirá la puntuación más alta del resultado final de Rutina Libre.
- Si persiste el empate, decidirá la puntuación de Impresión Artística de la Rutina Libre.
- Si todavía hay empate, decidirá la puntuación de Ejecución de la Rutina Libre.
- Si continuara el empate, decidirá la puntuación de Elementos de la Rutina Técnica.

➤ **Para Combinado Libre y Rutina Highlight:**

- Decide la puntuación más alta de Impresión Artística.
- Si persiste el empate, decidirá la puntuación más alta de Ejecución.

➤ **En los Campeonatos del Mundo:**

**Para Rutinas Técnicas**

- Decide la puntuación más alta de Elementos.
- Si persiste el empate, decidirá la puntuación más alta de Impresión.

**Para Rutinas Libres y Combinado Libre:**

- Decide la puntuación más alta de Impresión Artística.
- Si persiste el empate, decidirá la puntuación más alta de Ejecución.

# Reglamento Natación Artística 2017-2021

Para competiciones con un sistema de puntuación referirse a BL 10.4.

En caso de un empate, el sumará el resultado final, según la norma NA 20, de todas las pruebas y la suma más alta decidirá.

## NA 21 OFICIALES (JUECES) Y OBLIGACIONES

**NA 21.1** Los oficiales serán elegidos por el Comité Técnico. La elección será definitiva, excepto en situación de emergencia (ver la norma NA 22.3 y la norma NA 22.4).

**NA 21.2** Los oficiales necesarios serán:

**NA 21.2.1** Un Juez Arbitro.

**NA 21.2.2** Dos ayudantes de Juez Arbitro para Rutinas y un ayudante de Juez Arbitro por cada panel de jueces en Figuras.

**NA 21.2.3** Cada panel de jueces de Figuras puede constar de seis (6) o siete (7) jueces. En las rutinas se utilizarán tres (3) paneles de cinco (5) jueces. Un panel evaluará la Ejecución, otro la Impresión Artística y el tercero la Dificultad; en las Rutinas Técnicas un panel evaluará la Ejecución, otro la Impresión y el tercero los Elementos.

En competiciones FINA, los jueces se escogerán de la lista de jueces FINA.

**NA 21.2.4** Para cada panel de figuras un controlador de participantes, un secretario, y si no se dispone de un sistema electrónico, dos (2) anotadores.

**NA 21.2.5** Para las rutinas tres (3) cronometradores, un controlador de participantes, un secretario, y si no se dispone de un sistema electrónico, dos (2) anotadores.

**NA 21.2.6** Un Secretario Jefe.

**NA 21.2.7** Un encargado responsable del sistema de audio.

**NA 21.2.8** Un locutor.

**NA 21.2.9** Otros cargos oficiales que se consideren necesarios.

## NA 22 EL JUEZ ÁRBITRO

**NA 22.1** El Juez Arbitro tendrá el control absoluto de la competición e instruirá a todos los oficiales.

**NA 22.2** El Juez Arbitro hará cumplir todas las normas y decisiones de la FINA y decidirá todas aquellas cuestiones relativas al desarrollo de la competición y será responsable de la decisión final en cualquier asunto no incluido en las normas.

**NA 22.3** El Juez Arbitro comprobará que todos los cargos oficiales necesarios están en sus respectivos puestos para el desarrollo de la competición. Puede nombrar sustitutos para cualquier persona que esté ausente, incapacitada para actuar o que considere ineficaz. Puede nombrar los cargos oficiales adicionales que considere necesarios.

**NA 22.4** En caso de emergencia el Juez Arbitro está autorizado para asignar un juez sustituto.

# Reglamento Natación Artística 2017-2021

**NA 22.5** El Juez se asegurará de que los competidores están preparados y dará la señal para el inicio del acompañamiento musical. Indicará a los anotadores las penalizaciones impuestas a los competidores en el campeonato por infracción de las normas. Deberá aprobar los resultados antes de ser mostrados.

**NA 22.6** El Juez Arbitro puede intervenir en el campeonato en cualquier momento para asegurar que se cumplen las reglas de la FINA, y decidirá sobre todas las reclamaciones relativas al campeonato en curso.

**NA 22.7** El Juez Arbitro descalificará a cualquier competidor por cualquier violación de las normas que observe o que le sea comunicada por cualquiera de los cargos oficiales autorizados.

## **NA 23 OTROS CARGOS OFICIALES**

**NA 23.1** Los ayudantes del Juez Arbitro llevarán a cabo las funciones que les sean asignadas por el Juez Arbitro.

**NA 23.2** El Secretario Jefe será responsable de:

1. El sorteo del orden de actuación en todas las competiciones.
2. La distribución de todo lo concerniente a las listas de salida y resultados, incluyendo la responsabilidad de informar a la prensa y al público.
3. Registrar los cambios de competidores previos a cada competición.
4. Comprobar el sistema electrónico de puntuación.
5. Asegurar la exactitud de las puntuaciones de los anotadores.
6. Comprobar los resultados del ordenador.
7. Revisar la preparación de las listas de resultados para su distribución.

**NA 23.3** Los anotadores, individualmente, registrarán las puntuaciones y efectuarán los cálculos necesarios. El secretario de cada panel informará inmediatamente al Juez Arbitro o al cargo oficial designado en caso de problemas técnicos.

**NA 23.4** Los controladores de participantes realizarán las funciones que les sean asignadas por el Juez Arbitro. Un controlador obtendrá el orden del sorteo para cada competición y comprobará que todos los competidores están preparados en el momento requerido.

**NA 23.5** El locutor anunciará únicamente aquello que le autorice el Juez Arbitro.

## **NA 24 OBLIGACIONES DEL ORGANIZADOR**

**NA 24.1** El país organizador de la competición será responsable de:

- NA 24.1.1** Las especificaciones de la piscina y las relativas a las reglamentaciones, enumeradas en las normas RF 10, RF 11, RF 12 y RF 13.
- NA 24.1.2** Proporcionar el equipo adecuado para la reproducción del acompañamiento musical.
- NA 24.1.3** Proporcionar altavoces subacuáticos que cumplan las normas de seguridad propias del país organizador.
- NA 24.1.4** Proporcionar formularios de inscripción.
- NA 24.1.5** Confeccionar una lista de las inscripciones y las hojas de puntuación para los jueces.
- NA 24.1.6** Proporcionar programas.

**NA 24.1.7** Proveer a los jueces para las competiciones de figuras y rutinas con un medio de señalización de las puntuaciones. Cuando se utilice Equipamiento Oficial Automático, cada juez estará provisto con cartones de puntuación, en caso de fallo técnico.

**NA 24.1.8** Asegurar que la norma BL 9.2.3, con referencia a los periodos de entrenamiento anteriores al inicio, se aplica en todas las competiciones de la FINA.

**NA 24.1.9** Producir grabaciones de vídeo de todas las rutinas y grabación submarina de todas las rutinas para facilitar la comprobación del uso del fondo de la piscina

**NA 24.2** El programa de las competiciones de Natación Artística debe incluir la siguiente información:

Dimensiones de la piscina con referencia específica a su profundidad y distancia desde el bordillo al agua, situación de los trampolines, escaleras etc. Se recomienda un dibujo de sección transversal de la piscina, y diagramas de la piscina para Figuras y Rutinas. En el caso de que las especificaciones no estén de acuerdo con la norma RF 10, la sección transversal y los diagramas son obligatorios y deben ser enviados por separado con la invitación para el campeonato.

**NA 24.2.1** Señalizaciones del fondo y laterales de la piscina.

**NA 24.2.2** Posición del público respecto a la piscina.

**NA 24.2.3** Tipo de iluminación.

**NA 24.2.4** Zonas de acceso y salida, incluyendo la ubicación del punto de salidas para los paseos hasta la posición de salida.

**NA 24.2.5** Tipos de equipamiento de sonido disponibles.

**NA 24.2.6** Equipamientos deportivos alternativos si son necesarios.

**NA 24.2.7** Planificación del campeonato indicando que competiciones se incluirán (ver norma NA 4) en el programa (ver norma NA 5) y si se celebrarán eliminatorias y finales de acuerdo con las normas NA 7.1 y 7.2.

## NAGE REGLAMENTO PARA GRUPOS DE EDAD – NATACIÓN ARTÍSTICA

**NAGE 1** Se aplicará la reglamentación de la FINA en todas las competiciones de Grupos de Edad.

**NAGE 2 Categorías de edad:**

**NAGE 2.1** La inclusión en uno u otro grupo de edad se considerará desde el 1 de enero hasta el 31 de diciembre, (12 de la noche) del año en que se celebre la competición.

**NAGE 2.2** Los grupos de edad para la natación sincronizada son:

12 años de edad y menores	(Alevín)
13, 14 y 15 años	(Infantil)
15 a 18 años	(Junior)

**NAGE 3** Competiciones de figuras para Grupos de Edad:

**NAGE 3.1** Cada competidora realizará las dos (2) figuras obligatorias. Se sorteará un grupo de dos (2) figuras opcionales según la norma NA 8.3.

**NAGE 3.2** Relación de figuras: los grupos de figuras están descritos en el Apéndice V de este reglamento. Los participantes pueden también, de mutuo acuerdo, elegir otro grupo de figuras de edad, incluidas las absolutas, según el nivel de habilidad de las nadadoras inscritas en el campeonato.

**NAGE 3.3** El resultado final de la competición de figuras será dividido por el grado total de dificultad del grupo y multiplicado por 10 (NA 12.2).

**NAGE 4** En una competición de dúo o equipo todas las competidoras han de ejecutar el mismo grupo de figuras. La elección de los grupos de figuras es opcional.

**NAGE 5** Los límites de tiempo para los diferentes grupos de edad, incluidos los diez (10) segundos para los movimientos fuera del agua serán:

	Solo	Dúo	Equipo	Combinado
12 años y menores	2'00''	2'30''	3'00''	3'00''
13, 14 y 15 años	2'15''	2'45''	3'30''	3'30''
15 a 18 años	2'30''	3'00''	4'00''	4'00''

Habrá un margen de permisividad de quince (15) segundos en más o en menos sobre el total de tiempo.

## APENDICE I

## CATEGORÍAS INTERNACIONALES DE FIGURAS

## CATEGORIA I

Nº	Castellano	Inglés	CD
101	Pierna de Ballet Simple	Ballet Leg Single	1.6
102	Pierna de Ballet Alterna	Ballet Leg Alternate	2.4
103	Pierna de Ballet Simple Submarina	Submarine Ballet Leg Single	2.1
106	Pierna de Ballet Estirada	Straight Ballet Leg	1.6
110	Pierna de Ballet Doble	Ballet Leg Double	1.7
111	Pierna de Ballet Doble Submarina	Submarine Ballet Leg Double	2.2
112	Ibis	Ibis	2.5
112a	Ibis ½ Giro	Ibis ½ Twist	2.9
112b	Ibis Giro Completo	Ibis Full Twist	3.1
112c	Ibis Rotación	Ibis Twirl	3.0
112d	Ibis Tirabuzón 180º	Ibis Spinning 180°	2.6
112e	Ibis Tirabuzón 360º	Ibis Spinning 360°	2.6
112f	Ibis Tirabuzón continuo (720º)	Ibis Continuous Spin (720º)	2.8
112g	Ibis Giro Tirabuzón	Ibis Twist Spin	3.1
112h	Ibis Tirabuzón Ascendente 180º	Ibis Spin Up 180°	3.1
112i	Ibis Tirabuzón Ascendente 360º	Ibis Spin Up 360°	3.1
112j	Ibis Tirabuzón Combinado (360º+360º)	Ibis Combined Spin (360º+360º)	3.2
113	Grúa	Crane	3.8
115	Catalina	Catalina	2.3
115a	Catalina ½ Giro	Catalina ½ Twist	2.7
115b	Catalina Giro Completo	Catalina Full Twist	2.9
115c	Catalina Rotación	Catalina Twirl	2.8
115d	Catalina Tirabuzón 180º	Catalina Spinning 180°	2.4
115e	Catalina Tirabuzón 360º	Catalina Spinning 360°	2.4
115f	Catalina Tirabuzón Continuo (720º)	Catalina Continuous Spin (720º)	2.6
115g	Catalina Giro Tirabuzón	Catalina Twist Spin	2.9
115h	Catalina Tirabuzón Ascendente 180º	Catalina Spin Up 180°	2.9
115i	Catalina Tirabuzón Ascendente 360º	Catalina Spin Up 360°	2.9
115j	Catalina Tirabuzón Combinado (360º+360º)	Catalina Combined Spin (360º+360º)	3.0
116	Catalarc	Catalarc	2.9
117	Catalarc Abierto 180º	Catalarc Open 180°	3.0
118	Helicóptero	Helicopter	2.1
125	Torre Eiffel	Eiffel Tower	2.6
125a	Torre Eiffel ½ Giro	Eiffel Tower ½ Twist	3.0
125b	Torre Eiffel Giro Completo	Eiffel Tower Full Twist	3.2
125c	Torre Eiffel Rotación	Eiffel Tower Twirl	3.1
125d	Torre Eiffel Tirabuzón 180º	Eiffel Tower Spinning 180°	2.7
125e	Torre Eiffel Tirabuzón 360º	Eiffel Tower Spinning 360°	2.7
125f	Torre Eiffel Tirabuzón Continuo (720º)	Eiffel Tower Continuous Spin (720º)	2.9
125g	Torre Eiffel Giro Tirabuzón	Eiffel Tower Twist Spin	3.3
125h	Torre Eiffel Tirabuzón Ascendente 180º	Eiffel Tower Spin Up 180°	3.2
125i	Torre Eiffel Tirabuzón Ascendente 360º	Eiffel Tower Spin Up 360°	3.2
128	Paseo Eiffel	Eiffel Walk	2.7
130	Flamenco	Flamingo	2.5
130a	Flamenco Medio Giro	Flamingo ½ Twist	2.9

103b	Flamenco Giro Completo	Flamingo Full Twist	3.1
130c	Flamenco Rotación	Flamingo Twirl	3.0
130d	Flamenco Tirabuzón 180°	Flamingo Spinning 180°	2.6
130e	Flamenco Tirabuzón 360°	Flamingo Spinning 360°	2.6
130f	Flamenco Tirabuzón Continuo (720°)	Flamingo Continuous Spin (720°)	2.8
130g	Flamenco Giro Tirabuzón	Flamingo Twist Spin	3.1
130h	Flamenco Tirabuzón Ascendente 180°	Flamingo Spin Up 180°	3.1
130i	Flamenco Tirabuzón Ascendente 360°	Flamingo Spin Up 360°	3.1
130j	Flamenco Tirabuzón Combinado (360°+360°)	Flamingo Combined Spin (360°+360°)	3.2
140	Flamenco Rodilla Doblada	Flamingo Bent Knee	2.4
140a	Flamenco Rodilla Doblada ½ Giro	Flamingo Bent Knee ½ Twist	2.8
140b	Flamenco Rodilla Doblada Giro Completo	Flamingo Bent Knee Full Twist	3.0
140c	Flamenco Rodilla Doblada Rotación	Flamingo Bent Knee Twirl	2.9
140d	Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón 180°	Flamingo Bent Knee Spinning 180°	2.5
140e	Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón 360°	Flamingo Bent Knee Spinning 360°	2.5
140f	Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón Continuo	Flamingo Bent Knee Continuous Spin (720°)	2.7
140g	Flamenco Rodilla Doblada Giro Tirabuzón	Flamingo Bent Knee Twist Spin	3.0
140h	Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón Ascendente 180°	Flamingo Bent Knee Spin Up 180°	3.0
140i	Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón Ascendente 360°	Flamingo Bent Knee Spin Up 360°	3.0
140j	Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón Combinado (360°+360°)	Flamingo Bent Knee Combined Spin (360°+360°)	3.1
141	Stingray	Stingray	3.2
142	Manta Raya	Manta ray	3.0
143	Rio	Rio	3.1
150	Caballero	Knight	3.1
154	Londres	London	1.9
154j1	Londres Tirabuzón Combinado 360° (360°+360°)	London Combined Spin 360° (360°+360°)	2.7
154j2	Londres Tirabuzón Combinado 720° (720°+720°)	London Combined Spin 720° (720°+720°)	2.9

**CATEGORIA II**

Nº	Castellano	Inglés	CD
226	Cisne	Swan	2.1
240	Albatros	Albatross	2.2
240a	Albatros ½ Giro	Albatross ½ Twist	2.6
240b	Albatros Giro Completo	Albatross Full Twist	2.8
240c	Albatros Rotación	Albatross Twirl	2.7
240d	Albatros Tirabuzón 180°	Albatross Spinning 180°	2.3
240e	Albatros Tirabuzón 360°	Albatross Spinning 360°	2.4
240h	Albatros Tirabuzón Ascendente 180°	Albatross Spin Up 180°	2.5
240i	Albatros Tirabuzón Ascendente 360°	Albatross Spin Up 360°	2.6
240j	Albatros Tirabuzón Combinado	Albatross Combined Spin (360°+360°)	3.0
241	Goeland	Goeland	1.9

**CATEGORIA III**

Nº	Castellano	Inglés	CD
301	Barracuda	Barracuda	1.9
301c	Barracuda Rotación	Barracuda Twirl	2.5
301d	Barracuda Tirabuzón 180º	Barracuda Spinning 180º	2.1
301e	Barracuda Tirabuzón 360º	Barracuda Spinning 360º	2.2
301f	Barracuda Tirabuzón Continuo (720º)	Barracuda Continuous Spin (720º)	2.5
301h	Barracuda Tirabuzón Ascendente 180º	Barracuda Spin Up 180º	2.5
301i	Barracuda Tirabuzón Ascendente 360º	Barracuda Spin Up 360º	2.5
302	Blossom	Blossom	1.4
303	Mortal de Espalda en Carpa	Somersault Back Pike	1.5
306	Barracuda Rodilla Doblada	Barracuda Bent Knee	1.8
306d	Barracuda Rodilla Doblada Tirabuzón 180º	Barracuda Bent Knee Spinning 180º	1.9
306e	Barracuda Rodilla Doblada Tirabuzón 360º	Barracuda Bent Knee Spinning 360º	2.0
307	Pez Volador	Flying Fish	2.7
307d	Pez Volador Tirabuzón 180º	Flying Fish Spinning 180º	2.9
307e	Pez Volador Tirabuzón 360º	Flying Fish Spinning 360º	3.0
308	Barracuda Espagat Aereo	Barracuda Airborne Split	2.7
308i	Barracuda Espagat Aereo Tirabuzón Ascendente 360º	Barracuda Airborne Split Spin Up 360º	3.3
310	Mortal de Espalda Encogido	Somersault Back Tuck	1.1
311	Kip	Kip	1.6
311a	Kip ½ Giro	Kip ½ Twist	2.0
311b	Kip Giro Completo	Kip Full Twist	2.2
311c	Kip Rotación	Kip Twirl	2.1
311d	Kip Tirabuzón 180º	Kip Spinning 180º	1.7
311e	Kip Tirabuzón 360º	Kip Spinning 360º	1.7
311f	Kip Tirabuzón Continuo	Kip Continuous Spin (720º)	1.9
311g	Kip Giro Tirabuzón	Kip Twist Spin	2.2
311h	Kip Tirabuzón Ascendente 180º	Kip Spin Up 180º	2.2
311i	Kip Tirabuzón Ascendente 360º	Kip Spin Up 360º	2.2
311j	Kip Tirabuzón Combinado (360º+360º)	Kip Combined Spin (360º+360º)	2.3
312	Kip Espagat	Kip Split	2.3
313	Kip Espagat Cerrando 180º	Kip Split Closing 180º	2.3
314	Kip Espagat Abriendo 360º	Kip Split Open 360º	3.0
315	Seagull (Gaviota)	Seagull	2.1
316	Kipnus	Kipnus	1.4
317	Variante de Kipnus	Kipnus Variant	1.9
318	Kip Rodilla Doblada	Kip Bent Knee	1.8
319	Kipswirl	Kipswirl	1.7
319c	Kipswirl Rotación	Kipswirl Twirl	2.1
319d	Kipswirl Tirabuzón 180º	Kipswirl Spinning 180º	1.7
319e	Kipswirl Tirabuzón 360º	Kipswirl Spinning 360º	1.8
319f	Kipswirl Tirabuzón continuo (720º)	Kipswirl Continuous Spin (720º)	2.0
320	Kipswirl Espagat Cerrando 180º	Kipswirl Split Closing 180º	2.3
321	Kipswirl Espagat Cerrando 360º	Kipswirl Split Closing 360º	2.5
322	Ascensor	Elevator	2.5
323	Mortal de Frente en Carpa	Somersault Front Pike	1.4

324	Mortal Submarino	Somersub	1.9
325	Subalina	Subalina	2.2
326	Subalarc	Subilarc	2.8
327	Bailarina	Ballerina	1.8
328	Laguna	Lagoon	1.9
330	Aurora	Aurora	2.3
330 <sup>a</sup>	Aurora ½ Giro	Aurora ½ Twist	2.7
330c	Aurora Rotación	Aurora Twirl	2.8
330d	Aurora Tirabuzón 180°	Aurora Spinning 180°	2.4
330e	Aurora Tirabuzón 360°	Aurora Spinning 360°	2.4
330f	Aurora Tirabuzón Continuo (720°)	Aurora Continuous Spin (720°)	2.6
300g	Aurora Giro Tirabuzón	Aurora Twist Spin	2.9
331	Aurora Abierta 180°	Aurora Open 180°	2.6
332	Aurora Abierta 360°	Aurora Open 360°	2.8
335	Gaviata	Gaviata	2.3
336	Gaviata Abierta 180°	Gaviata Open 180°	2.4
342	Garza	Heron	1.9
342c	Garza Rotación	Heron Twirl	2.3
342d	Garza Tirabuzón 180°	Heron Spinning 180°	2.1
342e	Garza Tirabuzón 360°	Heron Spinning 360°	2.2
342f	Garza Tirabuzón Continuo (720°)	Heron Continuous Spin (720°)	2.7
342h	Garza Tirabuzón Ascendente 180°	Heron Spin Up 180°	2.4
342i	Garza Tirabuzón Ascendente 360°	Heron Spin Up 360°	2.4
343	Mariposa	Butterfly	2.5
344	Neptuno	Neptunus	1.7
345	Contra Catalina	Catalina Reverse	2.1
346	Cola de Pez Lateral Espagat	Side Fishtail Split	2.0
347	Minerva	Minerva	2.0
348	Torre	Tower	1.9
349	Beluga	Beluga	2.1
350	Dalecarlia	Dalecarlia	2.6
351	Júpiter	Jupiter	2.8
355	Marsopa	Porpoise	1.8
355a	Marsopa ½ Giro	Porpoise ½ Twist	2.2
355b	Marsopa Giro Completo	Porpoise Full Twist	2.4
355c	Marsopa Rotación	Porpoise Twirl	2.4
355d	Marsopa Tirabuzón 180°	Porpoise Spinning 180°	1.9
355e	Marsopa Tirabuzón 360°	Porpoise Spinning 360°	1.9
355f	Marsopa Tirabuzón Continuo (720°)	Porpoise Continuous Spin (720°)	2.1
355g	Marsopa Giro Tirabuzón	Porpoise Twist Spin	2.5
355h	Marsopa Tirabuzón Ascendente 180°	Porpoise Spin Up 180°	2.4
355i	Marsopa Tirabuzón Ascendente 360°	Porpoise Spin Up 360°	2.4
355j	Marsopa Tirabuzón Combinado	Porpoise Combined Spin (360°+360°)	2.5
360	Paseo de Frente	Walkover Front	1.9
361	Prawn	Prawn	1.5
362	Prawn en superficie	Surface Prawn	1.3
363	Gota de agua	Water Drop	1.5
364	Torbellino	Whirlwind	2.7


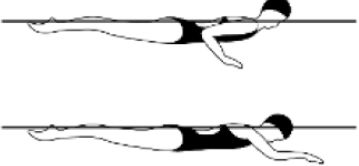

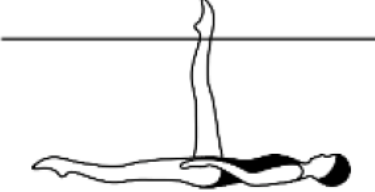

**CATEGORIA IV**

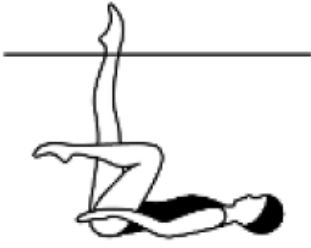
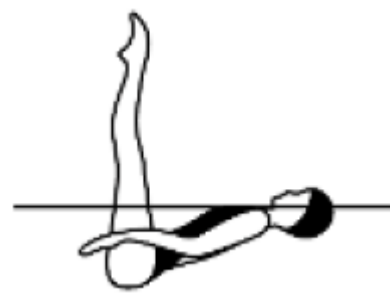
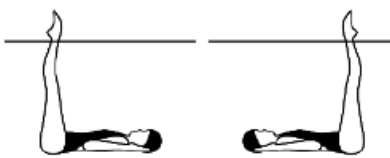
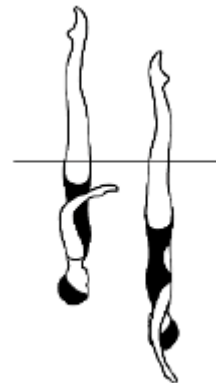
<b>Nº</b>	<b>Castellano</b>	<b>Inglés</b>	<b>CD</b>
401	Pez Espada	Swordfish	2.0
402	Espasub	Swordasub	2.3
403	Swordtail	Swordtail	2.3
405	Espadina	Swordalina	2.4
406	Pez Espada Pierna Estirada	Swordfish Straight Leg	2.0
410	Torre Alta	Hightower	3.4
413	Alba	Alba	2.7
420	Paseo de Espalda	Walkover Back	1.9
421	Paseo de Espalda Cerrando 360º	Walkover Back Closing 360º	2.2
423	Ariana	Ariana	2.2
435	Nova	Nova	2.2
435c	Nova Rotación	Nova Twirl	2.7
435d	Nova Tirabuzón 180º	Nova Spinning 180º	2.3
435e	Nova Tirabuzón 360º	Nova Spinning 360º	2.3
435f	Nova Tirabuzón Continuo (720º)	Nova Continuous Spin (720º)	2.5
435g	Nova Giro Tirabuzón	Nova Twist Spin	2.8
436	Ciclón	Cyclone	2.4
436c	Ciclón Rotación	Cyclone Twirl	2.8
436d	Ciclón Tirabuzón 180º	Cyclone Spinning 180º	2.4
436e	Ciclón Tirabuzón 360º	Cyclone Spinning 360º	2.4
436f	Ciclón Tirabuzón Continuo (720º)	Cyclone Continuous Spin (720º)	2.7
437	Oceanea	Oceanea	2.1
439	Oceanita	Oceanita	1.8
440	Ipanema	Ipanema	3.0

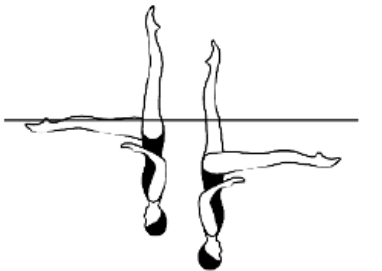
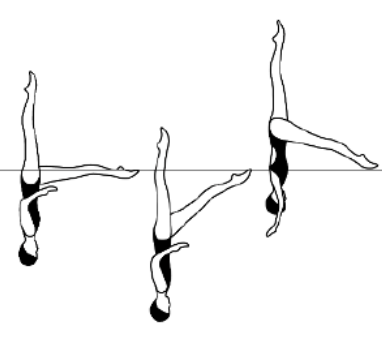
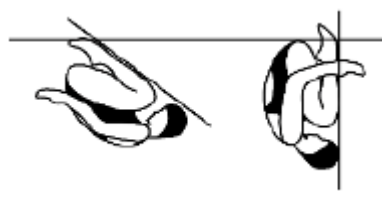
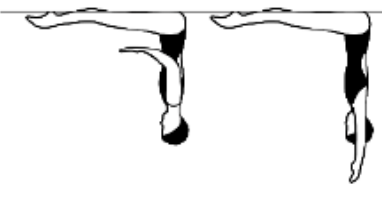
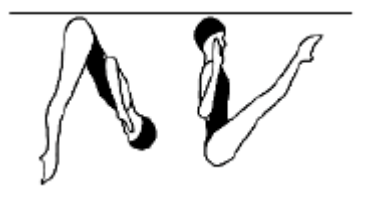
**APENDICE II****POSICIONES BÁSICAS**

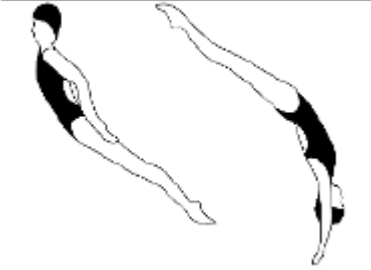



Para todas las posiciones básicas:


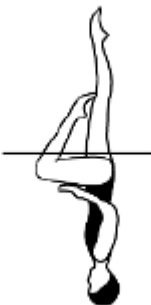


- a) Las posiciones de los brazos son opcionales.
- b) Los dedos de los pies deben estar en punta.
- c) Las piernas, tronco y cuello deben hallarse totalmente extendidos, a menos que se especifique lo contrario.
- d) Los diagramas señalan los niveles habituales del agua.



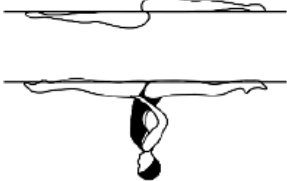
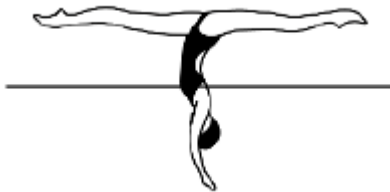
<p><b>1 POSICIÓN ESTIRADA DE ESPALDA</b> BACK LAYOUT POSITION</p> <p>Cuerpo extendido, con la cara, pecho, muslos y pies, sobre la superficie del agua. Cabeza (especialmente orejas), caderas y tobillos, alineados.</p>	
<p><b>2 POSICIÓN ESTIRADA DE FRENTE</b> FRONT LAYOUT POSITION</p> <p>Cuerpo extendido, con la cabeza, parte superior de la espalda, glúteos y talones, sobre la superficie. La cara puede estar dentro o fuera del agua, a menos que se especifique lo contrario.</p>	
<p><b>3 POSICIÓN PIERNA DE BALLET</b> BALLET LEG POSITION</p> <p>a) <b>En Superficie (Surface)</b> Cuerpo en <b>Posición Estirada de Espalda</b>. Una pierna extendida perpendicularmente a la superficie.</p>	
<p>b) <b>Submarina (Submerged)</b></p> <p>Cabeza, tronco y pierna horizontal, paralelos a la superficie del agua. Una pierna extendida perpendicularmente a la superficie, con el nivel del agua entre la rodilla y el tobillo.</p>	
<p><b>4 POSICIÓN FLAMENCO</b> FLAMINGO POSITION</p> <p>a) <b>En Superficie (Surface)</b> Una pierna extendida perpendicularmente a la superficie. La otra pierna flexionada hacia el pecho, media pantorrilla contra la pierna vertical, pie y rodilla en la superficie y paralelos a la misma. De cara a la superficie.</p>	

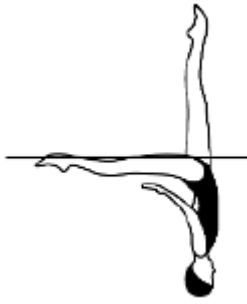

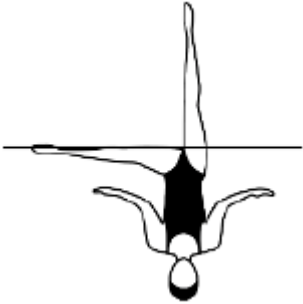
<p><b>b) Submarina (Submerged)</b> Tronco, cabeza y espinilla de la pierna doblada paralelos a la superficie del agua. Ángulo de 90° entre el tronco y la pierna extendida. Nivel del agua entre la rodilla y el tobillo de la pierna extendida.</p>	
<p><b>5 POSICIÓN PIERNA DE BALLET DOBLE</b> BALLET LEG DOUBLE POSITION</p> <p><b>a) En Superficie (Surface)</b> Piernas juntas y extendidas perpendicularmente a la superficie. Cabeza alineada con el tronco. De cara a la superficie.</p>	
<p><b>b) Submarina (Submerged)</b> Tronco y cabeza paralelos a la superficie. Ángulo de 90° entre el tronco y las piernas extendidas. Nivel del agua entre las rodillas y los tobillos de las piernas extendidas.</p>	
<p><b>6 POSICIÓN VERTICAL</b> VERTICAL POSITION</p> <p>Cuerpo extendido, perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza hacia abajo, Cabeza (orejas especialmente), caderas y tobillos alineados.</p>	

<p><b>7 POSICIÓN GRUA</b> CRANE POSITION</p> <p>Cuerpo extendido en <b>Posición Vertical</b>, con una pierna extendida hacia adelante, formando un ángulo de 90º con el cuerpo.</p>	
<p><b>8 POSICIÓN COLA DE PEZ</b> FISHTAIL POSITION</p> <p>Cuerpo extendido en <b>Posición Vertical</b>, con una pierna extendida delante del cuerpo. El pie de la pierna de delante está en la superficie, sea cual sea la altura de las caderas.</p>	
<p><b>9 POSICIÓN ENCOGIDA</b> TUCK POSITION</p> <p>Cuerpo tan compacto como sea posible, con la espalda redondeada y las piernas juntas. Talones junto a las nalgas. Cabeza junto a las rodillas.</p>	
<p><b>10 POSICIÓN CARPA DE FRENTE</b> FRONT PIKE POSITION</p> <p>Cuerpo flexionado por las caderas, formando un ángulo de 90º. Piernas extendidas y juntas. Tronco extendido con la espalda recta y la cabeza alineada.</p>	
<p><b>11 POSICIÓN CARPA DE ESPALDA</b> BACK PIKE POSITION</p> <p>Cuerpo flexionado por las caderas formando un ángulo agudo de 45º o inferior. Piernas extendidas y juntas. Tronco extendido con la espalda recta y la cabeza alineada.</p>	

<p><b>12 POSICIÓN ARQUEADA DE DELFÍN</b> DOLPHIN ARCH POSITION</p> <p>Cuerpo arqueado de manera que la cabeza, caderas y pies se adaptan a un arco, correspondiente al círculo que se debe seguir. Piernas juntas.</p>	
<p><b>13 POSICIÓN ARQUEADA EN SUPERFICIE</b> SURFACE ARCH POSITION</p> <p>Parte inferior de la espalda arqueada, con las caderas, hombros y cabeza en línea vertical. Piernas juntas y sobre la superficie.</p>	
<p><b>14 POSICIONES DE RODILLA DOBLADA</b> SINGLE BENT KNEE POSITIONS</p> <p>El cuerpo puede hallarse en las siguientes posiciones: <b>Estirada de Frente, Estirada de Espalda, Vertical o Arqueada</b>. Una pierna doblada, con el dedo gordo del pie en contacto con la cara interna de la pierna extendida.</p>	
<p><b>a) Posición Rodilla Doblada Estirada de Frente</b> Cuerpo extendido en <b>Posición Estirada de Frente</b>, con el dedo de la pierna doblada en la rodilla o el muslo.</p>	

<p><b>b) Posición Rodilla Doblada Estirada de Espalda</b>  Cuerpo extendido en <b>Posición Estirada de Espalda</b>. El muslo de la pierna doblada debe ser perpendicular a la superficie del agua.</p>	
<p><b>c) Posición Vertical Rodilla Doblada</b>  Cuerpo extendido en <b>Posición Vertical</b>, con el dedo de la pierna doblada en la rodilla o el muslo.</p>	
<p><b>d) Posición Rodilla Doblada Arqueada en Superficie</b>  Cuerpo arqueado en <b>Posición Arqueada en Superficie</b>. El muslo de la pierna doblada debe ser perpendicular a la superficie del agua.</p>	
<p><b>e) Posición Rodilla Doblada Arqueada de Delfín</b>  Cuerpo arqueado en <b>Posición Arqueada de Delfín</b>, con el dedo de la pierna doblada en la rodilla o el muslo.</p>	

<p><b>15 POSICIÓN TONEL</b> TUB POSITION</p> <p>Piernas juntas y dobladas, pies y rodillas en y paralelos a la superficie, muslos perpendiculares a la misma. Cabeza alineada con el tronco. Cara en la superficie.</p>	
<p><b>16 POSICIÓN ESPAGAT</b> SPLIT POSITION</p> <p>Piernas uniformemente abiertas, una frontal y la otra dorsalmente, con los pies y muslos sobre la superficie. Parte inferior de la espalda arqueada, con las caderas, hombros y cabeza en línea vertical. Las piernas extendidas forman un ángulo de 180° (espagat plano), con el interior de cada pierna alineada en lados opuestos de una línea horizontal, independientemente de la altura de las caderas.</p>	
<p><b>a) Posición Espagat</b> Las piernas "secas" en la superficie</p>	
<p><b>b) Posición Espagat Aéreo</b> Las piernas están por encima de la superficie</p>	

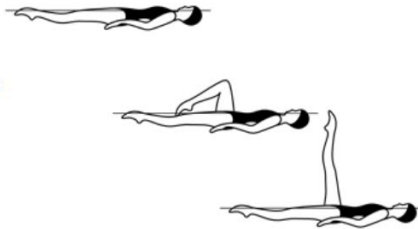
<p><b>17 POSICIÓN CABALLERO</b> KNIGHT POSITION</p> <p>Parte inferior de la espalda arqueada, con las caderas, hombros y cabeza en línea vertical. Una pierna en vertical y la otra extendida dorsalmente, con el pie en la superficie, y tan próxima a la horizontal como sea posible.</p>	
<p><b>18 POSICIÓN VARIANTE DE CABALLERO</b> KNIGHT VARIANT POSITION</p> <p>Parte inferior de la espalda arqueada, con las caderas, hombros y cabeza en línea vertical. Una pierna en vertical y la otra detrás del cuerpo (extendida dorsalmente) con la rodilla doblada en ángulo de 90° o inferior. El muslo y la pantorrilla están paralelos a la superficie del agua.</p>	
<p><b>19 POSICIÓN COLA DE PEZ LATERAL</b> SIDE FISHTAIL POSITION</p> <p>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>	

## APENDICE III

## MOVIMIENTOS BASICOS

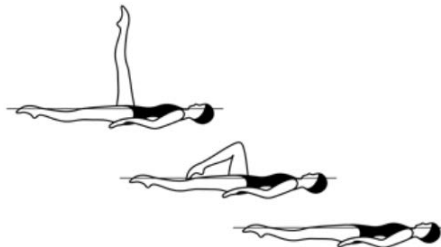
## 1 ADOPTAR UNA POSICIÓN DE PIERNA DE BALLET (TO ASSUME A BALLET LEG)

Se empieza en **Posición Estirada de Espalda**. 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 **Posición Rodilla Doblada Estirada de Espalda**. Se estira la rodilla, sin producir movimiento alguno del muslo, hasta alcanzar la **Posición Pierna de Ballet**.



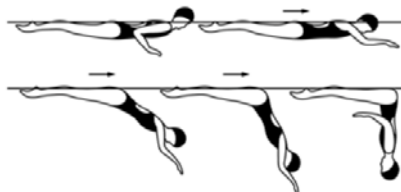
## 2 BAJAR UNA PIERNA DE BALLET (TO LOWER A BALLET LEG)

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



## 3 ADOPTAR LA POSICIÓN CARPA DE FRENTE (TO ASSUME A FRONT PIKE POSITION)

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



**4 DESDE CARPA DE FRENTE A PIERNA DE BALLET DOBLE SUBMARINA**

(A FRONT PIKE POSITION TO ASSUME A SUBMERGED BALLET LEG DOUBLE POSITION)

Manteniendo la **Posición Carpa de Frente**, 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 llegar a la **Posición Pierna de Ballet Doble Submarina**. Las Nalgas, piernas y pies se mueven hacia abajo hasta que las caderas ocupen la posición que tenía la cabeza al inicio de la acción.

**5 MOVIMIENTO FINAL DE ARQUEADA A ESTIRADA DE ESPALDA**

(ARCH TO BACK LAYOUT FINISH ACTION)

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.

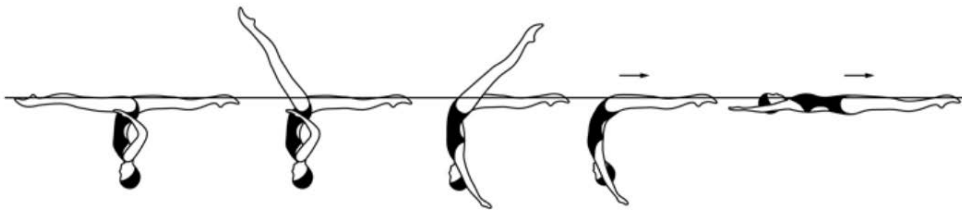


## 6 SALIDAS DE PASEO (WALKOUTS)

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 (Walkout Front)

La pierna extendida frontalmente (la de delante) 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 Posición Estirada de Espalda*.



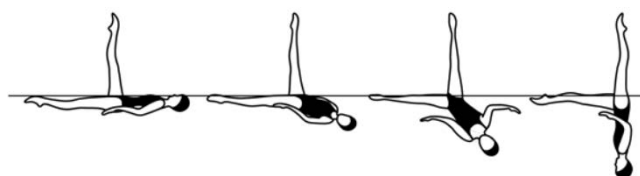
### b) Salida de Paseo de Espalda (Walkout Back)

La pierna extendida dorsalmente (la de detrás) 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**. La cabeza emerge en el punto que ocupaban las caderas al inicio del movimiento.



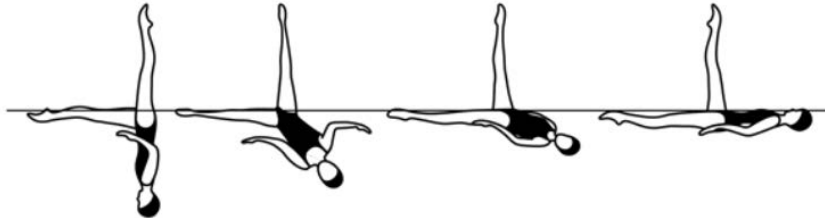
## 7 ROTACIÓN DE CATALINA (CATALINA ROTATION)

Desde la **Posición Pierna de Ballet** se inicia una rotación del cuerpo. La cabeza, los hombros y el tronco comienzan la rotación en la superficie del agua, mientras el cuerpo descende sin movimiento lateral hasta alcanzar la **Posición Cola de Pez**. Durante toda la rotación las piernas mantienen el ángulo de 90° entre ellas. A menos que se especifique de otra manera, la *Rotación de Catalina* empieza desde la **Posición Pierna de Ballet**



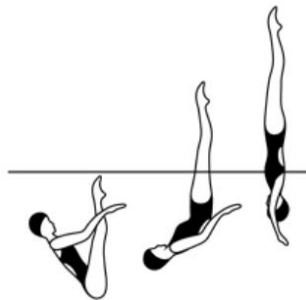
### 8 ROTACIÓN DE CONTRACATALINA (CATALINA REVERSE ROTATION)

Desde la **Posición Cola de Pez** las caderas efectúan una rotación a la vez que el tronco asciende sin movimiento lateral hasta llegar a la **Posición Pierna de Ballet**. Durante toda la rotación las piernas mantienen el ángulo de 90º entre ellas.



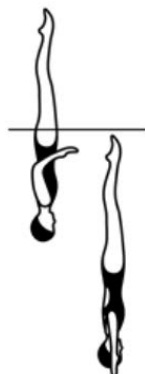
### 9 EMPUJE (THRUST)

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



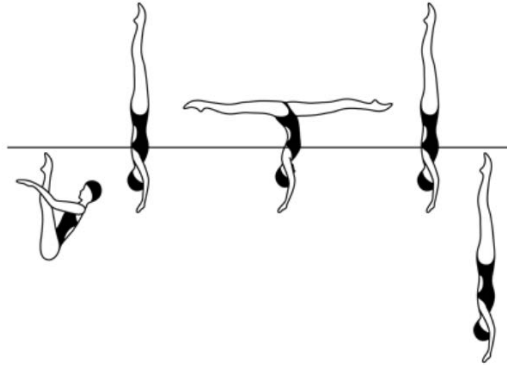
### 10 DESCENSO VERTICAL (VERTICAL DESCENT)

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



## 11 ROCKET ESPAGAT (ROCKET SPLIT)

Se ejecuta un *Empuje* a **Posición Vertical**, manteniendo máxima altura, las piernas se separan rápidamente para llegar a la **Posición Espagat Aéreo** y volviendo a unirse en una **Posición Vertical**, seguido por un *Descenso Vertical*. El Descenso Vertical se realiza a la misma velocidad ("tempo") que el *Empuje*.

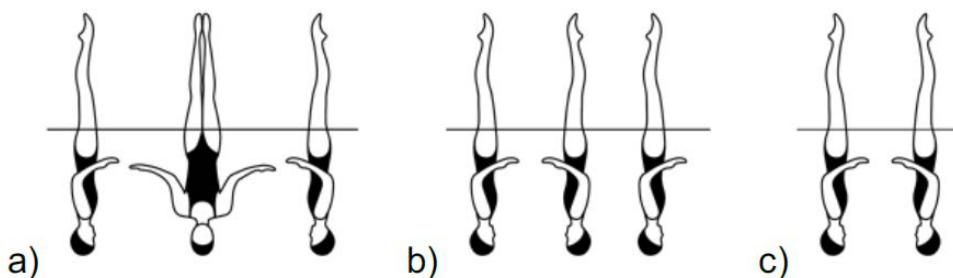


## 12 GIROS (TWISTS)

Un *giro* es una rotación a una altura sostenida. El cuerpo permanece sobre su eje longitudinal durante toda la rotación.

Si no se indica de otra manera, cuando se realiza en Posición **Vertical**, un *giro* se completa con un *Descenso Vertical*.

- a) *Medio Giro (Half Twist)*: Un Giro de 180°  
 b) *Giro Completo (Full Twist)*: Un Giro de 360°  
 c) *Rotación (Twirl)*: Un Giro rápido de 180°



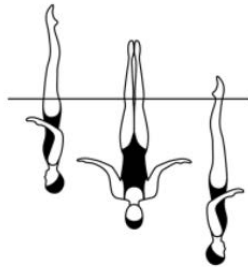
### 13 TIRABUZONES (SPINS)

Un *Tirabuzón* es una rotación en **Posición Vertical**. El cuerpo permanece sobre su eje longitudinal durante toda la rotación. A menos que se especifique de otra forma, los *tirabuzones* se ejecutan a ritmo uniforme.

Un *Tirabuzón Descendente* debe iniciarse a la máxima altura de la vertical y completarse cuando el(los) tobillo(s) alcanza(n) la superficie. A menos que se especifique de otro modo, se finaliza con un *Descenso Vertical* que se ejecuta a la misma velocidad que el *Tirabuzón*.

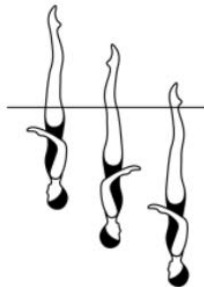
#### d) *Tirabuzón 180º.*

Se ejecuta un *Tirabuzón Descendente* con rotación de 180º.



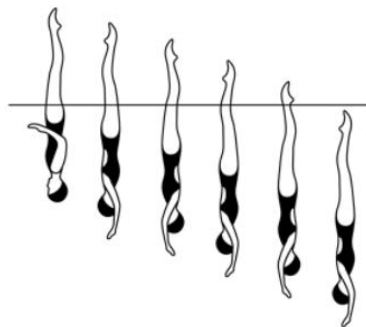
#### e) *Tirabuzón 360º.*

Se ejecuta un *Tirabuzón Descendente* con una rotación de 360º.



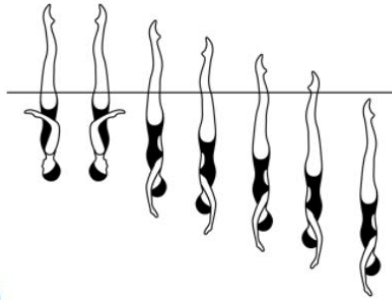
#### f) *Tirabuzón Continuo.*

Se ejecuta un *Tirabuzón Descendente* con una rotación rápida de: 720º (2), 1080º(3), o 1440º(4) que se completa a la vez que los tobillos llegan a la superficie del agua, y que continúa hasta la total inmersión de los pies.



g) *Giro Tirabuzón.*

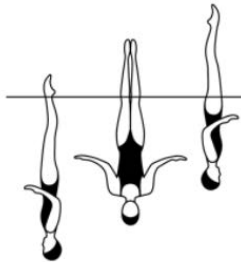
Se ejecuta *Medio Giro*, y a continuación, sin pausa alguna sigue un *Tirabuzón continuo* de 720°(2).



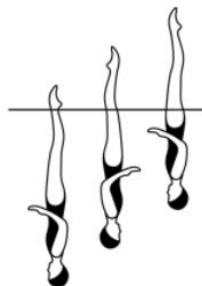
Un *Tirabuzón Ascendente* se inicia con el nivel de agua en los tobillos, a menos que se especifique de otra forma. Se realiza un *Tirabuzón Vertical Ascendente* hasta que se alcanza un nivel de agua entre las rodillas y las caderas. Se concluye con un *Descenso Vertical*.

h) *Tirabuzón Ascendente 180°.*

Se ejecuta un *Tirabuzón Ascendente* con rotación de 180°.

i) *Tirabuzón Ascendente 360°.*

Se ejecuta un *Tirabuzón Ascendente* con rotación de 360°.

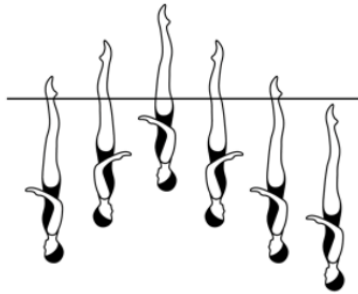


j) *Tirabuzón Combinado.*

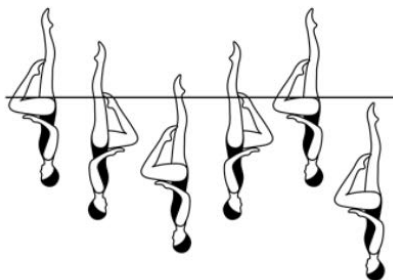
Se ejecuta un *Tirabuzón Descendente* de un mínimo de 360º seguido, sin pausa alguna, de un *Tirabuzón Ascendente* igual (mismo número de grados) y en la misma dirección. *El Tirabuzón ascendente llega a la misma altura donde empezó el Tirabuzón Descendente.*

k) *Tirabuzón Combinado Inverso.*

Se ejecuta un *Tirabuzón Ascendente* de un mínimo de 360º seguido, sin pausa alguna, de un *Tirabuzón Descendente* igual (mismo número de grados) y en la misma dirección.

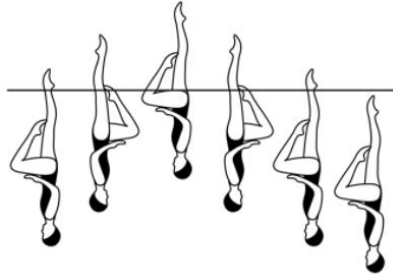


l) *Tirabuzón Combinado Rodilla Doblada.* Se ejecuta un *Tirabuzón descendente* en **Posición Vertical Rodilla Doblada** de un mínimo de 360º, seguido, sin pausa alguna, de un *Tirabuzón ascendente* igual (mismo número de grados) y en la misma dirección. *El Tirabuzón ascendente llega a la misma altura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



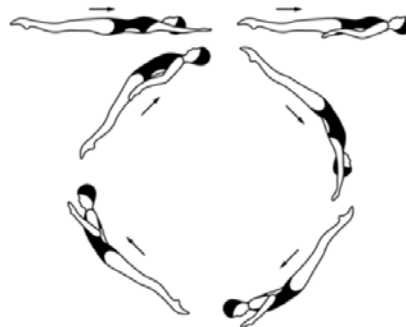
m) *Tirabuzón Combinado Inverso Rodilla Doblada*.

Se ejecuta un *Tirabuzón ascendente* en **Posición Vertical Rodilla Doblada** de un mínimo de 360°, seguido, sin pausa alguna, de un *Tirabuzón Descendente* igual (mismo número de grados) y en la misma dirección.



#### 14 DELFÍN (DOLPHIN)

Un *Delfín* (y todas sus variantes) 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 continúa 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.



## APENDICE IV

### DESCRIPCIÓN DE LAS FIGURAS

A menos que se especifique de otra forma en la descripción de la figura, ésta debe ejecutarse de un modo de alto y controlado, con movimiento uniforme y con cada sección claramente definida.

#### Notas:

1. La definición de una figura viene determinada por las partes que la componen: posiciones del cuerpo y transiciones. Remitirse al **Apéndice II** para los requerimientos de las posiciones del cuerpo y al **Apéndice III** para la descripción de los movimientos básicos comunes.  
Las descripciones de las figuras están hechas desde el punto de vista de la perfección.
2. Una transición es un movimiento continuo desde una posición a otra. El final de una transición ha de coincidir simultáneamente con la consecución de la posición del cuerpo a la altura deseada. Excepto cuando se especifique otra cosa, el nivel del agua permanece constante durante una transición.
3. A menos que se especifique otra cosa en la descripción de la figura, en todo momento es deseable la máxima altura.
4. A menos que se especifique otra cosa en la descripción de la figura, las figuras se realizan en posición estacionaria. Aquellas transiciones en las que se permite algún tipo de desplazamiento vienen señaladas con una flecha en los diagramas.
5. Los diagramas son únicamente una guía. Siempre que exista discrepancia entre un diagrama y su descripción escrita, prevalecerá la descripción escrita en inglés del FINA Handbook.
6. Durante la ejecución de una figura, únicamente se permite una pausa en aquellas posiciones impresas en "**negrita**" y que se definen en el Apéndice II.
7. Los movimientos básicos están descritos una sola vez, en el Apéndice III, y se escriben en "*cursiva*" en la descripción de las figuras.
8. Cuando se utiliza la conjunción "y" para enlazar dos acciones, significa que una se produce a continuación de la otra; cuando se utiliza "a la vez" o "mientras", significa que ambas acciones se realizan simultáneamente.
9. Las posiciones y acciones de brazos y manos son opcionales.
10. Cuando se utiliza "rápida" o "rápidamente" en una descripción, se aplicará a la acción de la transición en la que se incluye, y no a la figura entera.

## APÉNDICE IV – CATEGORÍA I

**101 - PIERNA DE BALLET SIMPLE****1.6**

Se empieza en **Posición Estirada de Espalda**. 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 **Posición Rodilla Doblada Estirada de Espalda**. Se estira la rodilla, sin producir movimiento alguno del muslo, hasta alcanzar la **Posición Pierna de Ballet**. Se flexiona la pierna de ballet, sin movimiento del muslo, hasta alcanzar la **Posición Rodilla Doblada Estirada de Espalda**. 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**.

**102 - PIERNA DE BALLET ALTERNA****2.4**

Se utiliza cada pierna alternativamente.

**103 - PIERNA DE BALLET SUBMARINA****2.1**

*Se Adopta la Posición Pierna de Ballet.* El cuerpo desciende hasta asumir la **Posición Pierna de Ballet**. Manteniendo esta posición paralela a la superficie, el cuerpo asciende verticalmente hasta la **Posición Pierna de Ballet en superficie**. *Se desciende la Pierna de Ballet.*

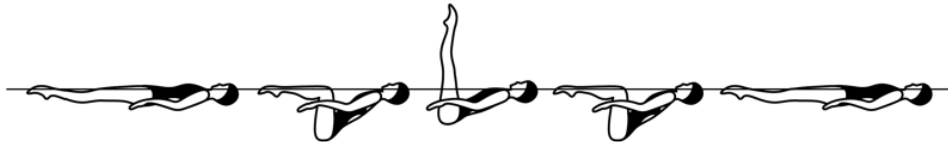
**106- PIERNA DE BALLET ESTIRADA****1.6**

Desde la **Posición Estirada de Espalda**, una pierna se eleva estirada a la **Posición Pierna de Ballet**. *Se desciende la Pierna de Ballet.*

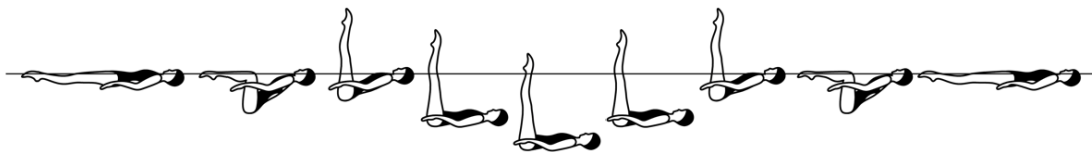


**110 - PIERNA DE BALLET DOBLE 1.7**

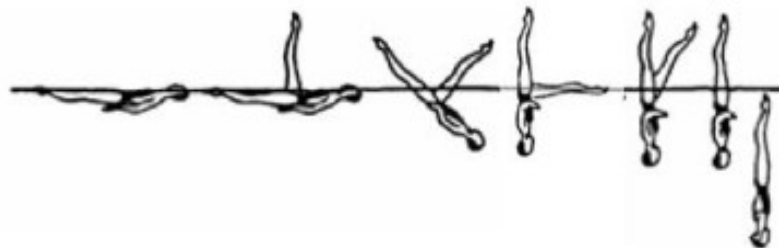
Desde la **Posición Estirada de Espalda** las rodillas son arrastradas hacia el pecho, con los dedos de los pies en la superficie, hasta asumir la **Posición Encogida (Tonel)**. Las rodillas se estiran hasta asumir la **Posición Pierna de Ballet Doble en Superficie**. Sin movimiento de los muslos, las piernas regresan a la **Posición Encogida (Tonel)**. Las rodillas se estiran hasta asumir la **Posición Estirada de Espalda**.

**111 - PIERNA DE BALLET DOBLE SUBMARINA 2.2**

Se ejecuta una Pierna de Ballet Doble hasta la **Posición Pierna de Ballet Doble en Superficie**. El cuerpo se sumerge verticalmente hasta la **Posición Pierna de Ballet Doble Submarina**. El cuerpo asciende verticalmente hasta la **Posición Pierna de Ballet Doble en Superficie**. La figura finaliza como una Pierna de Ballet Doble.

**112 – IBIS 2.5**

*Se Adopta la Posición Pierna de Ballet.* Manteniendo esta posición, el cuerpo gira hacia atrás alrededor del eje lateral que atraviesa las caderas, hasta asumir la **Posición Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva hasta la **Posición Vertical**. *Se realiza un Descenso Vertical.*



112a	Ibis ½ Giro	2.9
112b	Ibis Giro Completo	3.1
112c	Ibis Rotación	3.0
112d	Ibis Tirabuzón 180º	2.6

112e	Ibis Tirabuzón 360º	2.6
112f	Ibis Tirabuzón continuo (720º)	2.8
112g	Ibis Giro Tirabuzón	3.1
112h	Ibis Tirabuzón Ascendente 180º	3.1
112i	Ibis Tirabuzón Ascendente 360º	3.1
112j	Ibis Tirabuzón Combinado	3.2

### 112a hasta 112g más 112j - Ver Apéndice I

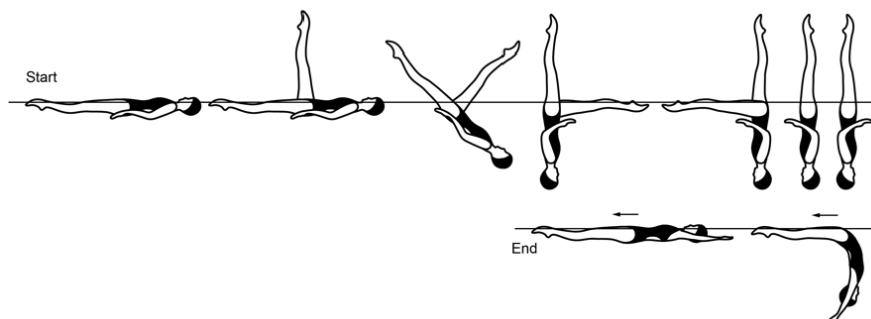
Se ejecuta un Ibis hasta la **Posición Vertical**. Se realiza el *Giro o Tirabuzón* asignado para terminar la figura.

### 112h y 112i - Ver Apéndice I

Se ejecuta un Ibis hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* al nivel de los tobillos. Se realiza el *Tirabuzón Ascendente* asignado para terminar la figura.

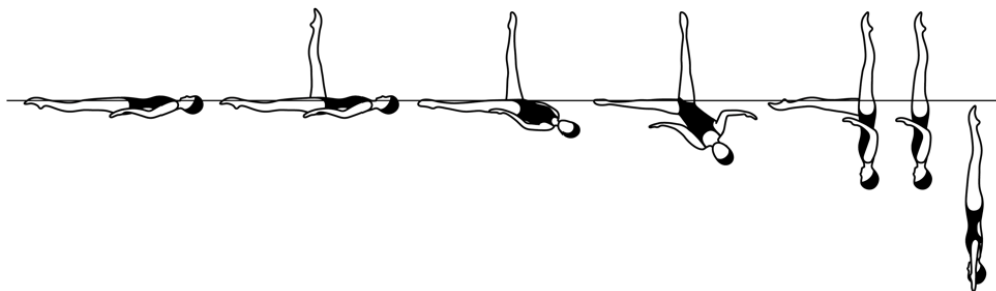
### 113 – GRÚA 3.8

Se ejecuta un Ibis hasta la **Posición Cola de Pez**. Se ejecuta *Medio Giro*. La pierna horizontal se eleva hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta otro *Medio Giro* en la misma dirección y a la misma altura. 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*.



### 115 – CATALINA 2.3

Se realiza una *Pierna de Ballet*. Se ejecuta una *Rotación de Catalina*. La pierna horizontal se eleva hasta la **Posición Vertical**. Se finaliza con un *Descenso Vertical*.



115a	Catalina ½ Giro	2.7
115b	Catalina Giro Completo	2.9
115c	Catalina Rotación	2.8
115d	Catalina Tirabuzón 180º	2.4
115e	Catalina Tirabuzón 360º	2.4
115f	Catalina Tirabuzón Continuo (720º)	2.6
115g	Catalina Giro Tirabuzón	2.9
115h	Catalina Tirabuzón Ascendente 180º	2.9
115i	Catalina Tirabuzón Ascendente 360º	2.9
115j	Catalina Tirabuzón Combinado	3.0

### 115a hasta 115g más 115j - Ver Apéndice I

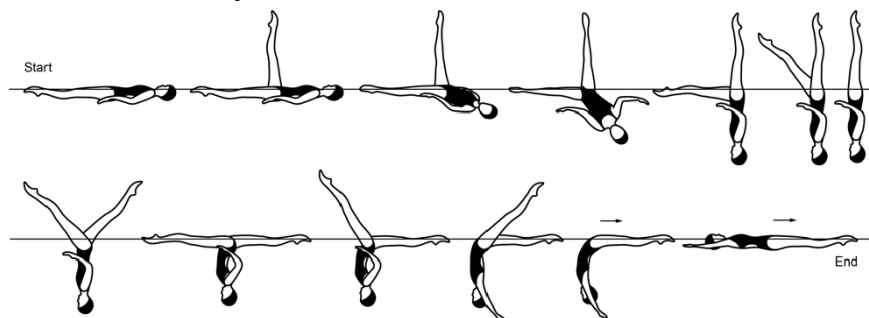
Se ejecuta una Catalina hasta la **Posición Vertical**. Se realiza el *Giro o Tirabuzón* asignado para terminar la figura.

### 115h y 115i - Ver Apéndice I

Se ejecuta una Catalina hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* al nivel de los tobillos. Se realiza el *Tirabuzón Ascendente* asignado para terminar la figura.

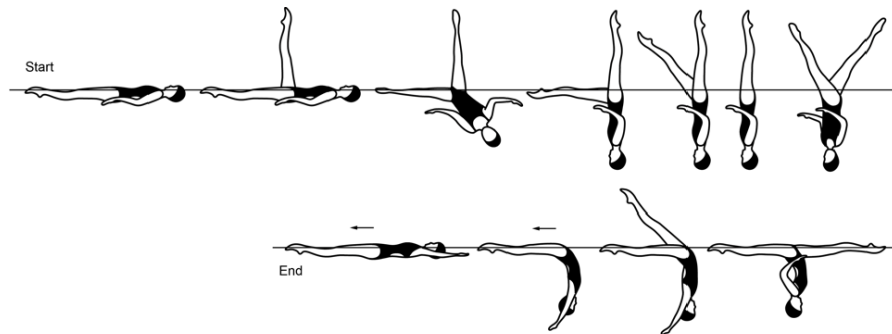
### 116 – CATALARC 2.9

Se ejecuta una Catalina hasta la **Posición Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva describiendo un arco de 180º sobre la superficie. A la vez que pasa por la pierna vertical, ésta (la pierna vertical) empieza a moverse simétricamente en la dirección opuesta hasta que ambas piernas alcanzan a la vez la **Posición Espagat**. Se ejecuta una *Salida de Paseo de frente*.

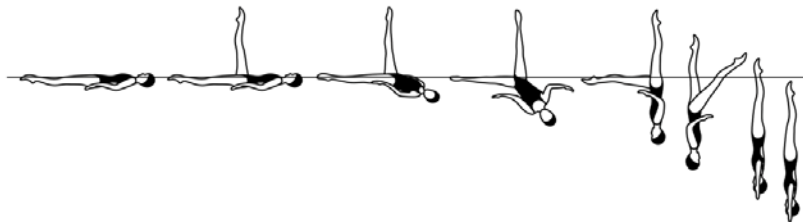


**117 - CATALARC ABIERTO 180º 3.0**

Se ejecuta una Catalina hasta la **Posición Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva describiendo un arco de 180º sobre la superficie. A la vez que pasa por la pierna vertical, ésta (la pierna vertical) empieza a moverse simétricamente en la dirección opuesta, se inicia una rotación de 180º que finaliza a la vez que se llega a la **Posición Espagat**. Se ejecuta una *Salida de Paseo de frente*.

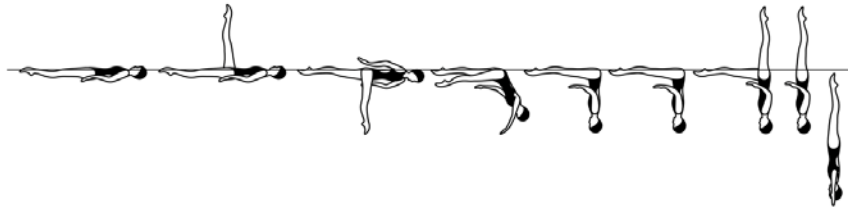
**118 – HELICOPTERO 2.1**

Se ejecuta una *Catalina* hasta asumir la **Posición Cola de Pez**. Continuando en la misma dirección la pierna horizontal se eleva hasta la **Posición Vertical** a la vez que se ejecuta un *Tirabuzón* de 360º.



**125 - TORRE EIFFEL 2.6**

Se asume una *Pierna de Ballet*. Manteniendo esta posición el cuerpo rota lateralmente hacia la pierna horizontal, llevando la pierna de ballet hasta la superficie. El tronco se mueve hacia abajo girando hasta llegar a 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. La pierna que no ha hecho pierna de ballet se eleva hasta la **Posición Cola de Pez**. La pierna de ballet se eleva a la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical*.



125a	Torre Eiffel ½ Giro	3.0
125b	Torre Eiffel Giro Completo	3.2
125c	Torre Eiffel Rotación	3.1
125d	Torre Eiffel Tirabuzón 180º	2.7
125e	Torre Eiffel Tirabuzón 360º	2.7
125f	Torre Eiffel Tirabuzón Continuo (720º)	2.9
125g	Torre Eiffel Giro Tirabuzón	3.3
125h	Torre Eiffel Tirabuzón Ascendente 180º	3.2
125i	Torre Eiffel Tirabuzón Ascendente 360º	3.2

**125a hasta 125g - Ver Apéndice I**

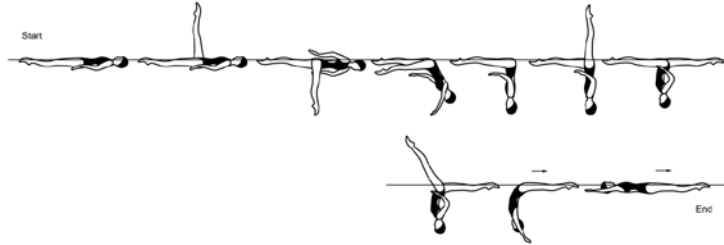
Se ejecuta una Torre Eiffel hasta la **Posición Vertical**. Se realiza el *Giro o Tirabuzón* asignado para terminar la figura.

**125h y 125i - Ver Apéndice I**

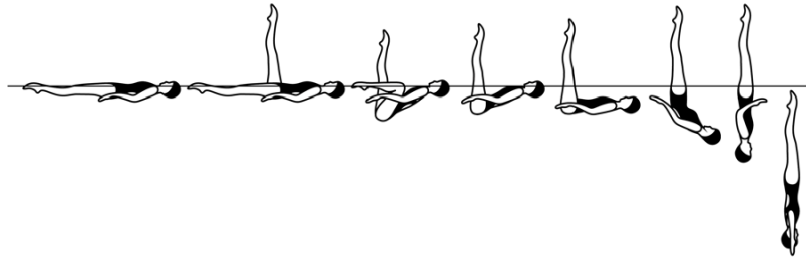
Se ejecuta una Torre Eiffel hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* al nivel de los tobillos. Se realiza el *Tirabuzón Ascendente* asignado para terminar la figura.

**128 - PASEO EIFFEL 2.7**

Se ejecuta una Torre Eiffel hasta la **Posición Carpa de Frente**. La pierna que no ha hecho pierna de ballet se eleva describiendo un arco de 180º sobre la superficie hasta la **Posición Espagat**. Se ejecuta una *Salida de Paseo de frente*.

**130 - FLAMENCO 2.5**

Se asume una *Pierna de Ballet*. La tibia de la pierna horizontal es arrastrada a lo largo de la superficie hasta la **Posición Flamenco en Superficie**. La pierna doblada se extiende hasta la **Posición Pierna de Ballet Doble en Superficie**. Manteniendo la posición vertical de las piernas, las caderas se elevan a la vez que el tronco se despliega hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical*.



130a	Flamenco Medio Giro	2.9
103b	Flamenco Giro Completo	3.1
130c	Flamenco Rotación	3.0
130d	Flamenco Tirabuzón 180º	2.6
130e	Flamenco Tirabuzón 360º	2.6
130f	Flamenco Tirabuzón Continuo (720º)	2.8
130g	Flamenco Giro Tirabuzón	3.1
130h	Flamenco Tirabuzón Ascendente 180º	3.1
130i	Flamenco Tirabuzón Ascendente 360º	3.1
130j	Flamenco Tirabuzón Combinado	3.2

**130a hasta 130g más 130j - Ver Apéndice I**

Se ejecuta un Flamenco hasta la **Posición Vertical**. Se realiza el *Giro o Tirabuzón* asignado para terminar la figura.

**130h y 130i - Ver Apéndice I**

Se ejecuta un Flamenco hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* al nivel de los tobillos. Se realiza el *Tirabuzón Ascendente* asignado para terminar la figura.

**140 - FLAMENCO RODILLA DOBLADA 2.4**

Se ejecuta un Flamenco hasta la **Posición Flamenco en Superficie**. Con la pierna de ballet manteniendo la posición vertical, las caderas se elevan a la vez que el tronco se despliega hasta la **Posición Vertical Rodilla Doblada**. La rodilla doblada se extiende hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical*.



140a	Flamenco Rodilla Doblada ½ Giro	2.8
140b	Flamenco Rodilla Doblada Giro Completo	3.0
140c	Flamenco Rodilla Doblada Rotación	2.9
140d	Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón 180º	2.5
140e	Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón 360º	2.5
140f	Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón Continuo	2.7
140g	Flamenco Rodilla Doblada Giro Tirabuzón	3.0
140h	Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón Ascendente 180º	3.0
140i	Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón Ascendente 360º	3.0
140j	Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón Combinado	3.1

**140a hasta 140g más 140j - Ver Apéndice I**

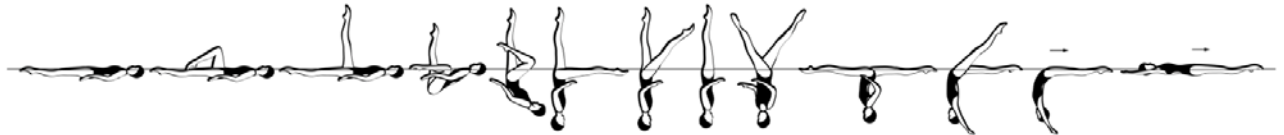
Se ejecuta un Flamenco Rodilla Doblada hasta la **Posición Vertical**. Se realiza el *Giro o Tirabuzón* asignado para terminar la figura.

**140h y 140i - Ver Apéndice I**

Se ejecuta un Flamenco Rodilla Doblada hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* al nivel de los tobillos. Se realiza el *Tirabuzón Ascendente* asignado para terminar la figura.

**141 – STINGRAY****3.2**

Se ejecuta un Flamenco hasta la **Posición Flamenco en Superficie**. Con la pierna de ballet manteniendo su posición vertical, las caderas se alzan a la vez que el tronco se despliega mientras la pierna doblada se mueve para asumir una **Posición Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva describiendo un arco sobre la superficie. Cuando pasa al lado de la pierna vertical, ésta se mueve simétricamente en la dirección opuesta, se empieza una rotación de 180° y se completa cuando llega a la **Posición Espagat**. Se ejecuta una *Salida de Paseo de Frente*.

**142 – MANTA RAYA****3.0**

Se ejecuta un Flamenco hasta la **Posición Flamenco en Superficie**. Mientras el cuerpo se desenrolla, la pierna doblada se extiende horizontalmente hasta asumir una **Posición Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva rápidamente 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**. La rodilla doblada se extiende con un movimiento continuo y se ejecuta un Movimiento Final de Arqueada a Estirada en Superficie.

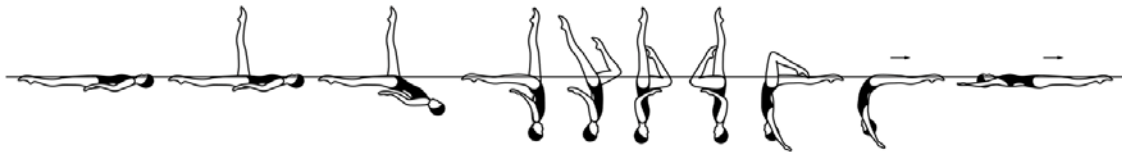
**143 – RIO****3.1**

Se ejecuta un Flamenco hasta la **Posición Flamenco en Superficie**. La pierna horizontal se extiende a una **Posición de Pierna de Ballet Doble en Superficie**. El cuerpo se sumerge verticalmente hasta la **Posición de Carpa de Espalda** con los dedos de los pies justo por debajo de la superficie. La figura se completa con una Barracuda Tirabuzón 360°.

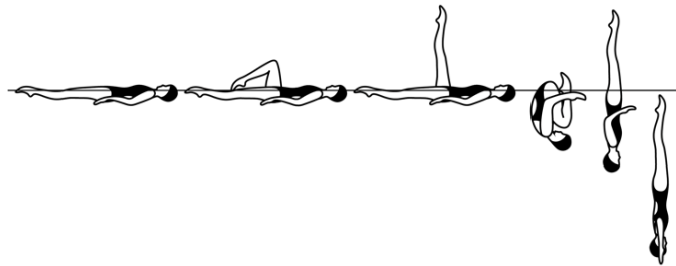


**150 – CABALLERO****3.1**

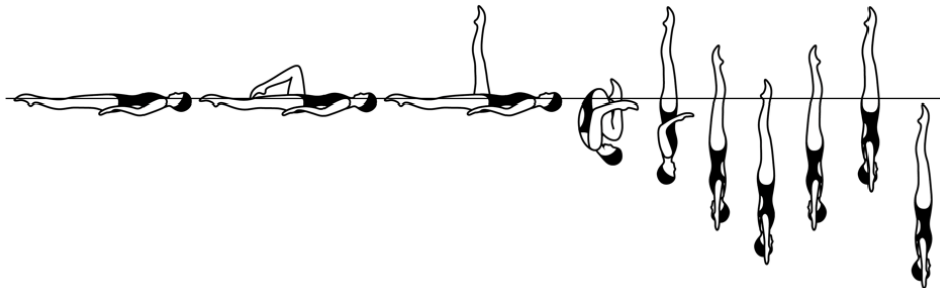
Se *Adopta la Posición Pierna de Ballet*. Manteniendo la posición de las piernas, la cabeza se desplaza hacia abajo a la vez que se arquea la parte baja de la espalda (lumbar) hasta la **Posición Caballero**. El cuerpo se endereza a la vez que la no pierna de ballet se eleva hasta la vertical y la pierna de ballet se dobla, el pie sigue la línea vertical a través de las caderas, hasta asumir la **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Se ejecuta *Medio Giro*. La espalda se arquea a la vez que la pierna estirada desciende hasta la **Posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada**. La rodilla doblada se extiende, y con un movimiento continuo, se ejecuta un movimiento final de *Arqueada a Estirada de Espalda*.

**154 – LONDRES****1.9**

Se *asume una Pierna de Ballet* seguido de un mortal encogido parcial hasta la **Posición Encogida**, hasta que las tibias quedan perpendiculares a la superficie. El tronco se despliega rápido a la vez que las piernas se extienden rápido 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. Se ejecuta un *Descenso Vertical* rápido.

**154j-1 y 154j-2 LONDON TIRABUZÓN COMBINADO - Ver Apéndice I**

Se ejecuta un London hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta el *Tirabuzón* asignado rápido. Se ejecuta un *Descenso Vertical* rápido.



## APÉNDICE IV – CATEGORÍA II

## 226 – CISNE (SWAN) 2.1

Se ejecuta una Nova hasta la **Posición Rodilla Doblada Arqueada en Superficie**. La pierna doblada se extiende para asumir una **Posición de Caballero**. El cuerpo rota 180° para asumir la **Posición de Cola de Pez**. La pierna vertical descende hacia la superficie para encontrarse con la pierna contraria en una **Posición de Carpa** y con un movimiento continuo el cuerpo se estira hasta la **Posición Estirada de Frente**. La cara llega a la superficie ocupando el espacio donde estaban las caderas en el inicio de esta acción.



## 240 - ALBATROS

## 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*.



240a	Albatros ½ Giro	2.2
240b	Albatros Giro Completo	2.3
240c	Albatros Rotación	2.3
240d	Albatros Tirabuzón 180°	1.9
240e	Albatros Tirabuzón 360°	1.9
240h	Albatros Tirabuzón Ascendente 180°	2.8
240i	Albatros Tirabuzón Ascendente 360°	2.8
240j	Albatros Tirabuzón Combinado	3.9

## 240a hasta 240c - Ver Apéndice I

Se ejecuta un Albatros hasta finalizar el *Medio Giro*. Se realiza el *Giro* asignado a la vez que la rodilla doblada se extiende hasta juntarse con la pierna vertical. Se ejecuta un *Descenso vertical*.

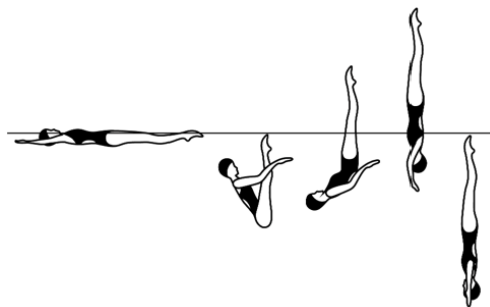
## 240d y 240e - Ver Apéndice I

Se ejecuta un Albatros hasta finalizar el *Medio Giro*. Se ejecuta el *Tirabuzón* asignado a la



**APÉNDICE IV – CATEGORÍA III****301 - BARRACUDA****1.9**

Desde la **Posición Estirada de Espalda**, las piernas se elevan a la vertical a la vez que se sumerge el cuerpo hasta la **Posición Carpa de Espalda** con el nivel del agua justo por encima de los dedos de los pies. Se ejecuta un *Empuje* hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* al mismo ritmo que el *Empuje*.

**301c - BARRACUDA ROTACIÓN****2.5**

Se ejecuta una Barracuda hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta una *Rotación*. Se ejecuta un *Descenso Vertical* al mismo ritmo que el *Empuje*.

301d	Barracuda Tirabuzón 180°	Barracuda Spinning 180°	2.1
301e	Barracuda Tirabuzón 360°	Barracuda Spinning 360°	2.2
301f	Barracuda Tirabuzón Continuo (720°)	Barracuda Continuos Spin (720°)	2.5
301h	Barracuda Tirabuzón Ascendente 180°	Barracuda Spin Up 180°	2.5
301i	Barracuda Tirabuzón Ascendente 360°	Barracuda Spin Up 360°	2.5

**301d y 301e - Ver Apéndice I**

Se ejecuta una Barracuda hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta el *Tirabuzón* asignado al mismo ritmo que el *Empuje* para terminar la figura.

**301f - BARRACUDA TIRABUZÓN CONTINUO****2.5**

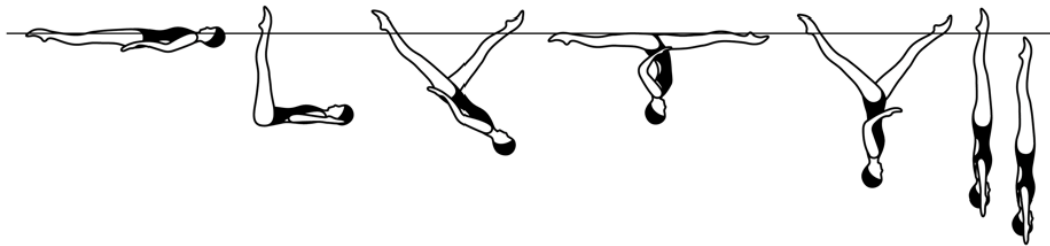
Se ejecuta una Barracuda hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Tirabuzón Continuo* para terminar la figura.

**301h y 301i - Ver Apéndice I**

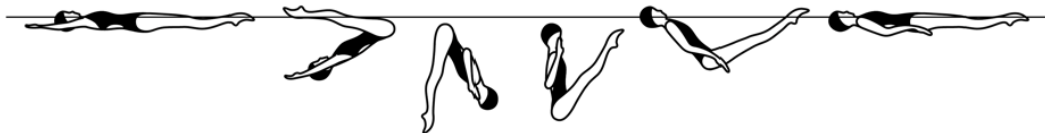
Se ejecuta una Barracuda hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* al mismo ritmo del *Empuje* hasta el nivel de los tobillos. Se ejecuta el *Tirabuzón Ascendente* asignado. Se ejecuta un *Descenso Vertical* al mismo ritmo que el *Empuje*.

**302 – BLOSSOM****1.4**

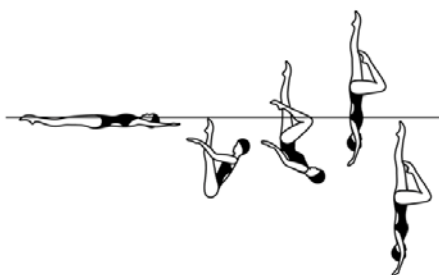
Desde la **Posición Estirada de Espalda**, el tronco desciende a la vez que las caderas se doblan hasta asumir la **Posición Pierna de Ballet Doble Submarina**. Los pies se separan a lo largo de la superficie a la vez que las caderas ascienden y el cuerpo asume la **Posición Espagat**. Las piernas se juntan hasta asumir la **Posición Vertical** con el nivel del agua en el tobillo. Se ejecuta un *Descenso Vertical*.

**303 - MORTAL DE ESPALDA EN CARPA 1.5**

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 Carpa de Espalda**. 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. Se asume la **Posición Estirada de Espalda**.

**306 - BARRACUDA RODILLA DOBLADA 1.8**

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 Carpa de Espalda** con los dedos de los pies justo por debajo de la superficie. 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**. Se realiza un *Descenso Vertical* en **Posición Vertical Rodilla Doblada** a la misma velocidad que el *Empuje*.



306d	Barracuda Rodilla Doblada Tirabuzón 180°	1.9
306e	Barracuda Rodilla Doblada Tirabuzón 360°	2.0

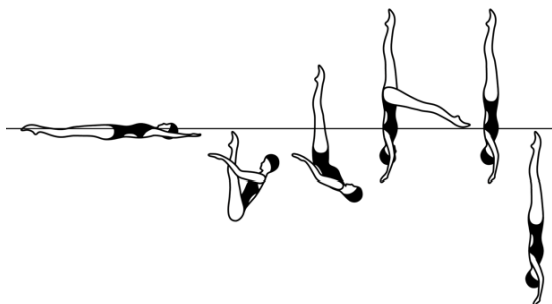
### 306d y 306e – Ver Apéndice I

Se ejecuta una Barracuda Rodilla Doblada hasta la Posición Vertical Rodilla Doblada. Se ejecuta el *Tirabuzón* asignado mientras la pierna con la rodilla doblada se extiende hasta alcanzar la pierna vertical.

El *Tirabuzón* asignado se debe ejecutar a la misma velocidad que el *Empuje*.

### 307- PEZ VOLADOR 2.7

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 Carpa de Espalda** con los dedos de los pies justo por debajo de la superficie. Se ejecuta un *Empuje* a **Posición Vertical** y sin pérdida de altura una pierna desciende rápidamente hasta la **Posición Cola de Pez** y sin pausa la misma pierna se eleva a la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* a la misma velocidad que el *Empuje*.



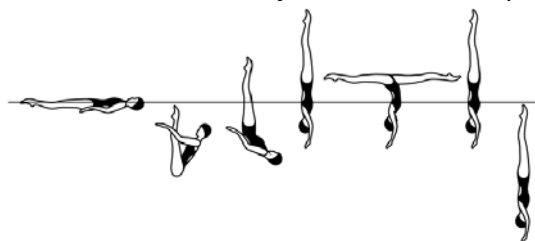
307d	Pez Volador Tirabuzón 180°	2.9
307e	Pez Volador Tirabuzón 360°	3.0

### 307d y 307e – Ver Apéndice I

Se ejecuta un Pez Volador hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta el *Tirabuzón* asignado mientras se desciende a la misma velocidad que el *Empuje*.

### 308 – BARRACUDA ESPAGAT AÉREO 2.7

Se ejecuta una Barracuda hasta la **Posición Carpa de Espalda** sumergida, con el nivel del agua justo por encima de los dedos. Se ejecuta un *Rocket Split*.



**308i – Ver Apéndice I** (Barracuda Espagat Aereo Tirabuzón Ascendente 360º)

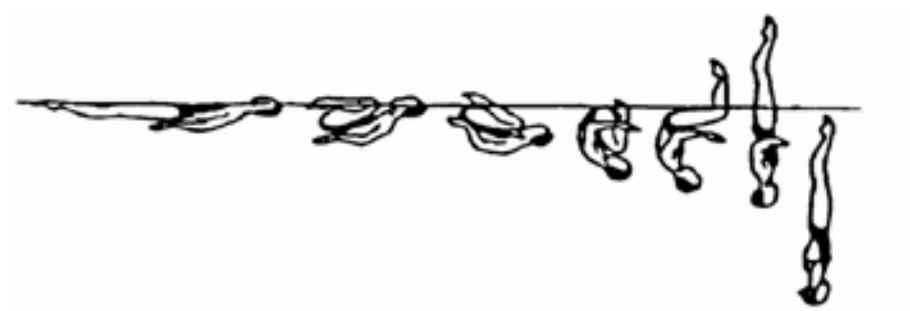
Se ejecuta una Barracuda Espagat Aereo hasta la segunda **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso vertical* a la misma velocidad que el *Empuje* hasta el nivel de tobillos. Se ejecuta el *Tirabuzón Ascendente* asignado. Se ejecuta un *Descenso Vertical* a la misma velocidad que el *Empuje*.

**310 - MORTAL DE ESPALDA ENCOGIDO****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**. 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). Se reasume la **Posición Estirada de Espalda**.

**311 - KIP****1.6**

Desde la **Posición Estirada de Espalda**, se ejecuta un *Mortal de Espalda Encogida* 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 **Posición Vertical** a medio camino entre la línea vertical que atraviesa las caderas y la línea vertical entre la cabeza y las tibias. Se ejecuta un *Descenso Vertical*.



311a	Kip ½ Giro	2.0
311b	Kip Giro Completo	2.2
311c	Kip Rotación	2.1
311d	Kip Tirabuzón 180º	1.7
311e	Kip Tirabuzón 360º	1.7
311f	Kip Tirabuzón Continuo (720º)	1.9
311g	Kip Giro Tirabuzón	2.2
311h	Kip Tirabuzón Ascendente 180º	2.2
311i	Kip Tirabuzón Ascendente 360º	2.2
311j	Kip Tirabuzón Combinado (360º+360º)	2.3

**311a hasta 311g más 311j - Ver Apéndice I**

Se ejecuta una Kip hasta la **Posición Vertical**. Se realiza el *Giro o Tirabuzón* asignado para terminar la figura.

**311h y 311i - Ver Apéndice I**

Se ejecuta una Kip hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* al nivel de los tobillos. Se realiza el *Tirabuzón Ascendente* asignado para terminar la figura.

**312 - KIP ESPAGAT****2.3**

Se ejecuta una Kip hasta la **Posición Vertical**. Se bajan las piernas simétricamente hasta la **Posición Espagat**. Se unen las piernas hasta reasumir la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical*.

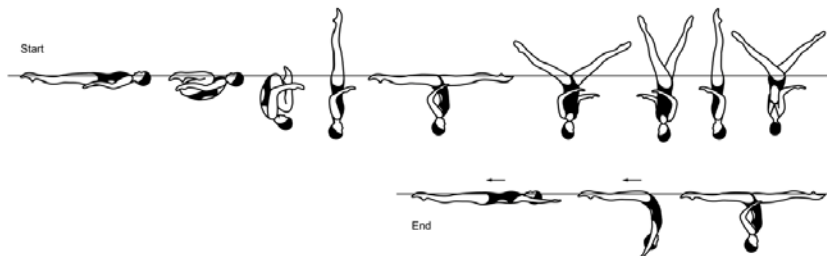
**313 - KIP ESPAGAT CERRANDO 180º****2.3**

Se ejecuta un Kip Espagat hasta la **Posición Espagat**. Durante una rotación de 180º, las piernas se cierran simétricamente hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical*.



**314 - KIP ESPAGAT ABIERTO 360º****3.0**

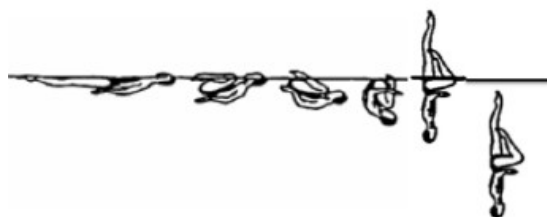
Se ejecuta una Kip Espagat hasta la **Posición Espagat**. Se ejecuta una rotación de 360º, las piernas se cierran simétricamente pasando a la **Posición Vertical** a los 180º de rotación antes de separarse para reasumir la **Posición Espagat** al completarse los 360º. Se ejecuta una *Salida de Paseo de Frente*.

**315- SEAGULL (GAVIOTA)****2.1**

Desde la **Posición Estirada de Espalda**, se ejecuta parcialmente un Mortal de Espalda Encogido hasta el punto en que las espinillas están perpendiculares a la superficie del agua. El tronco se despliega rápido 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. Se bajan las piernas simétricamente rápido hasta la **Posición Espagat**. Se unen las piernas rápido hasta reasumir la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* a la misma velocidad que las acciones iniciales de la figura.

**316- KIPNUS****1.4**

Desde la **Posición Estirada de Espalda**, se ejecuta parcialmente un Mortal de Espalda Encogido hasta el punto en que las espinillas están perpendiculares a la superficie del agua. El tronco se despliega a la vez que las piernas se estiran hasta la **Posición Vertical Rodilla Doblada** 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 *Descenso Vertical* en **Posición Vertical Rodilla Doblada**.

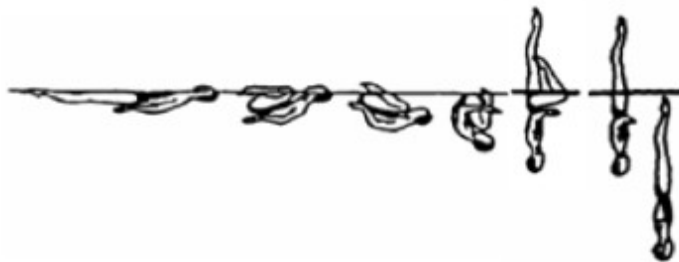


**317 – VARIANTE DE KIPNUS****1.9**

Se ejecuta una Kip Rodilla Doblada hasta la **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Se ejecuta un *Giro Completo* hasta la **Posición Vertical** mientras la rodilla doblada se extiende hasta unirse a la pierna vertical. Se ejecuta un *Descenso Vertical*.

**318- KIP RODILLA DOBLADA****1.8**

Se ejecuta una Kip Rodilla Doblada hasta la **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Se extiende la rodilla doblada hasta alcanzar la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical*.

**319- KIPSWIRL****1.7**

Desde una **Posición Estirada de Espalda**, 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 **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso vertical*.



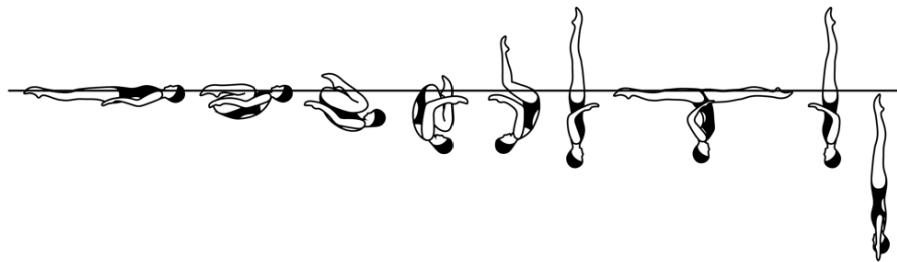
317c	Kipswirl Rotación	2.1
317d	Kipswirl Tirabuzón 180°	1.7
317e	Kipswirl Tirabuzón 360°	1.8
317f	Kipswirl Tirabuzón continuo	2.0

**319c a 319f –Ver Apéndice I**

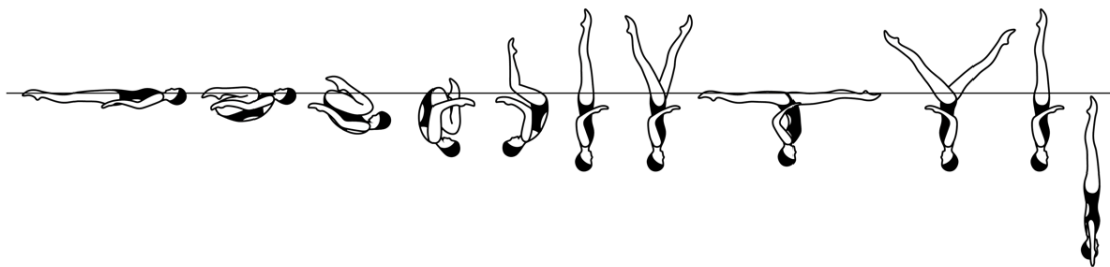
Se ejecuta una Kipswirl hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta la *Rotación o Tirabuzón* asignados para completar la figura.

**320- KIPSWIRL ESPAGAT CERRANDO 180º 2.3**

Se ejecuta un Kipswirl hasta llegar a la **Posición Vertical**. Se bajan las piernas simétricamente hasta la **Posición Espagat**. Se realiza una rotación rápida de 180º a la vez que se cierran las piernas simétricamente hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso vertical*.

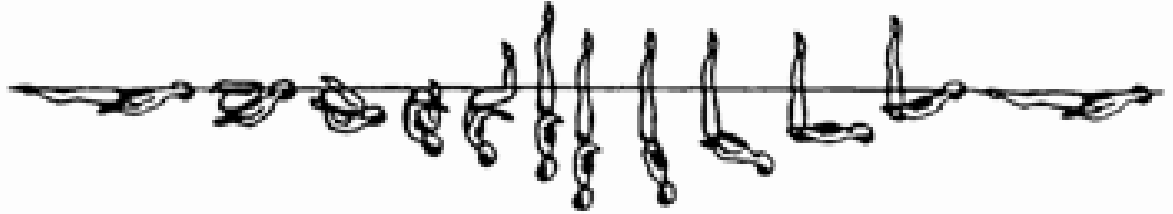
**321- KIPSWIRL ESPAGAT CERRANDO 360º 2.5**

Se ejecuta un Kipswirl hasta llegar a la **Posición Vertical**. Se bajan las piernas simétricamente hasta la **Posición Espagat**. Se realiza una rotación rápida de 360º a la vez que se cierran las piernas simétricamente hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso vertical*.

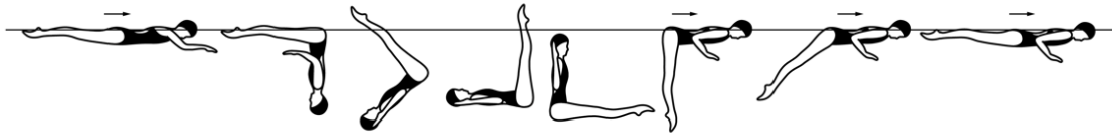


**322- ASCENSOR****2.5**

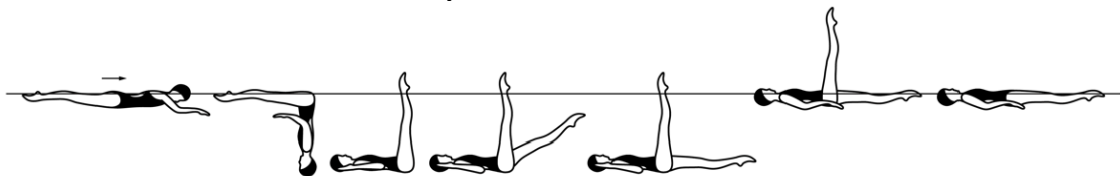
Se ejecuta una Kip hasta la **Posición Vertical**. Se establece el nivel del agua entre las rodillas y los tobillos. Las caderas se carpan a la vez que el tronco asciende hasta asumir la **Posición Pierna de Ballet Doble Submarina**. Manteniendo esta posición, el cuerpo asciende hasta la **Posición Pierna de Ballet Doble en Superficie**. La figura termina como una Pierna de Ballet Doble.

**323 - MORTAL DE FRENTE EN CARPA 1.4**

Desde una **Posición Estirada de Frente**, se *Adopta la Posición Carpa de Frente*. Seguido de un *Movimiento Desde Carpa de Frente a Pierna de Ballet Doble Submarina* en un movimiento continuo manteniendo la **Posición 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. 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.

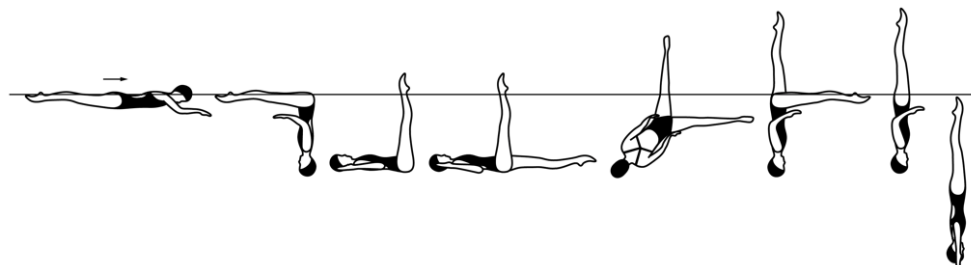
**324- MORTAL SUBMARINO 1.9**

Desde la **Posición Estirada de Frente**, se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa hasta la **Posición Pierna de Ballet Doble Submarina**. Una pierna se baja hasta la **Posición Pierna de Ballet Submarina**. Manteniendo esta posición el cuerpo asciende verticalmente hasta la **Posición Pierna de Ballet en Superficie**. *Se desciende la Pierna de Ballet*.

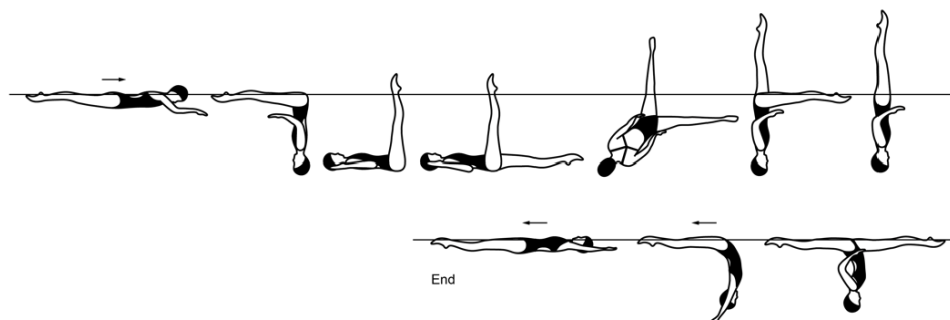


**325- SUBALINA****2.2**

Se ejecuta un Mortal Submarino hasta la **Posición Pierna de Ballet Submarina**. El cuerpo asciende a la vez que se ejecuta una *Rotación de Catalina*. La pierna horizontal se eleva hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical*.

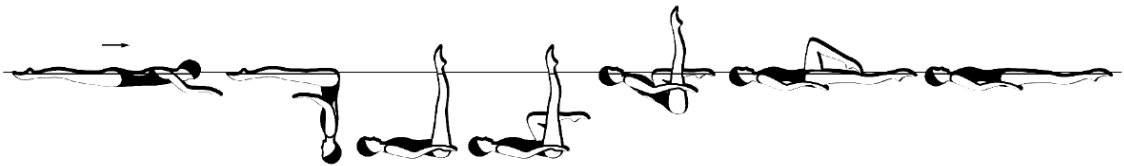
**326- SUBILARC****2.8**

Se ejecuta una Subalina hasta la **Posición Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie. A la vez que pasa por la pierna vertical, ésta empieza a moverse simétricamente en dirección opuesta hasta la **Posición Espagat**. Se ejecuta una *Salida de Paseo de Frente*.

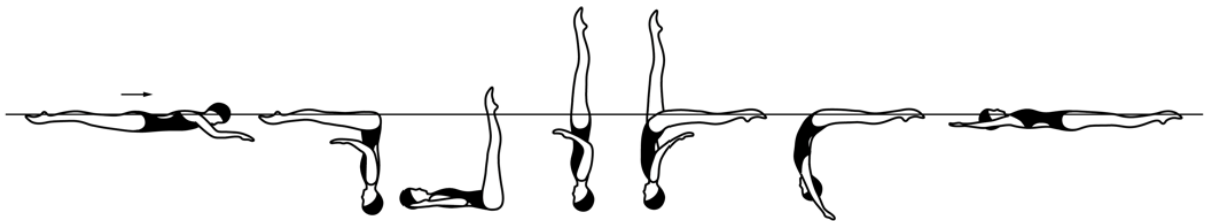


**327– BAILARINA****1.8**

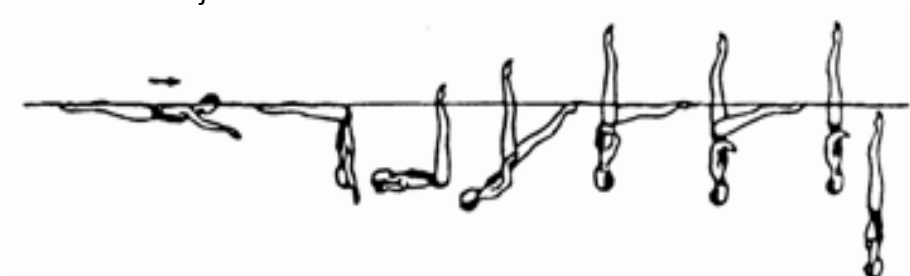
Desde la **Posición Estirada de Frente**, se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa hasta la **Posición Pierna de Ballet Doble Submarina**. Se dobla una rodilla hasta asumir la **Posición Flamenco Submarino**. Manteniendo esta posición, el cuerpo se eleva hasta la **Posición Flamenco en Superficie**. Se 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 **Posición Rodilla Doblada**. Los dedos del pie se desplazan a lo largo del interior de la pierna extendida hasta asumir la **Posición Estirada de Espalda**.

**328 – LAGUNA (LAGOON)****1.9**

Se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa hasta la **Posición de Pierna de Ballet Doble Submarina**. Manteniendo la alineación vertical de las piernas, las caderas se elevan al mismo tiempo que el tronco se desenrolla para asumir una **Posición Vertical**. Una pierna se desciende hasta llegar a la **Posición de Caballero**. La pierna vertical se desciende para asumir una **Posición arqueada en superficie**, con un movimiento continuo se ejecuta un *movimiento final de Arqueada en Superficie a Estira de Espalda*.

**330 - AURORA 2.3**

Desde la **Posición Estirada de Frente**, se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa hasta la **Posición Pierna de Ballet Doble Submarina**. Una pierna asciende verticalmente a la vez que la otra se mueve a lo largo de la superficie hasta la **Posición Caballero**. El cuerpo efectúa una rotación de 180° para asumir la **Posición Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical*.



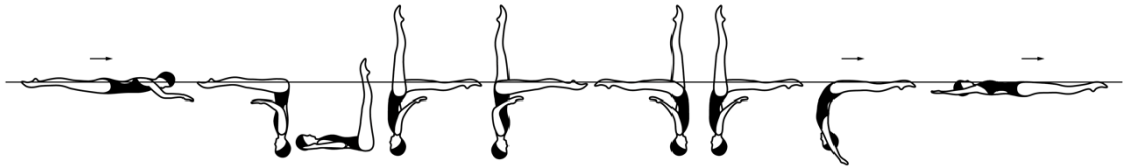
330a	Aurora ½ Giro	2.7
330c	Aurora Rotación	2.8
330d	Aurora Tirabuzón 180º	2.4
330e	Aurora Tirabuzón 360º	2.4
330f	Aurora Tirabuzón Continuo (720º)	2.6
300g	Aurora Giro Tirabuzón	2.9

### 330a, 330c hasta 330g - Ver Apéndice I

Se ejecuta una Aurora hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta el *Giro o Tirabuzón* asignado para terminar la figura.

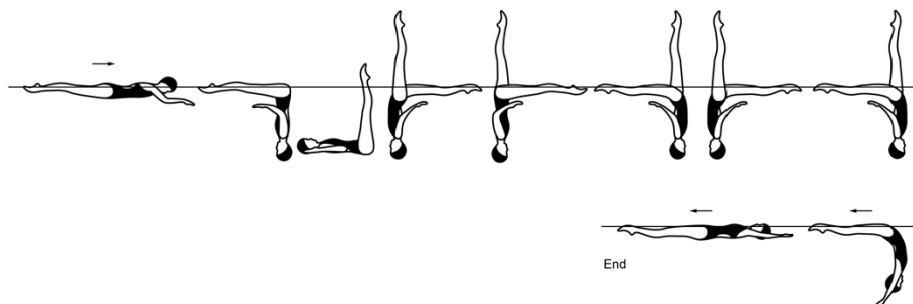
### 331 - AURORA ABIERTA 180º 2.6

Se ejecuta una Aurora hasta la **Posición Cola de Pez**. Manteniendo el alineamiento vertical del cuerpo, el pie de la pierna horizontal se mueve con velocidad acelerada describiendo un arco horizontal en la superficie de 180º hasta la **Posición Caballero** y con un movimiento continuo y velocidad acelerada, el cuerpo mantiene esta posición a la vez que se ejecuta una rotación adicional de 180º en la misma dirección. La pierna vertical desciende hasta la **Posición Arqueada en Superficie**. Se ejecuta un *Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda*.



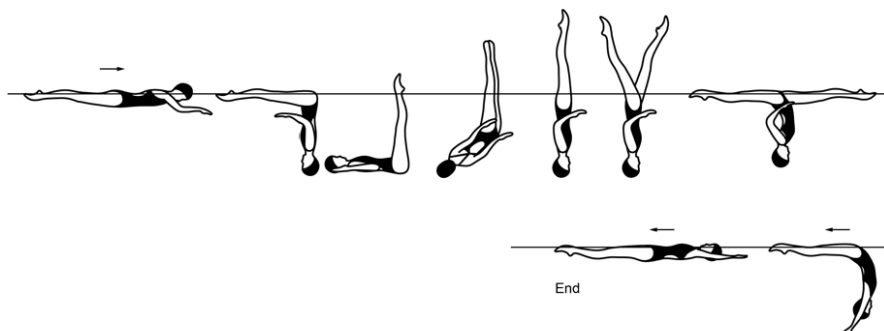
### 332 - AURORA ABIERTA 360º 2.8

Se ejecuta una Aurora hasta la **Posición Cola de Pez**. 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 180º hasta la **Posición Caballero** y con un movimiento continuo y velocidad acelerada, el cuerpo mantiene esta posición a la vez que se ejecuta una rotación adicional de 360º en la misma dirección. La pierna vertical desciende hasta la **Posición Arqueada en Superficie**. Se ejecuta un *Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda*.

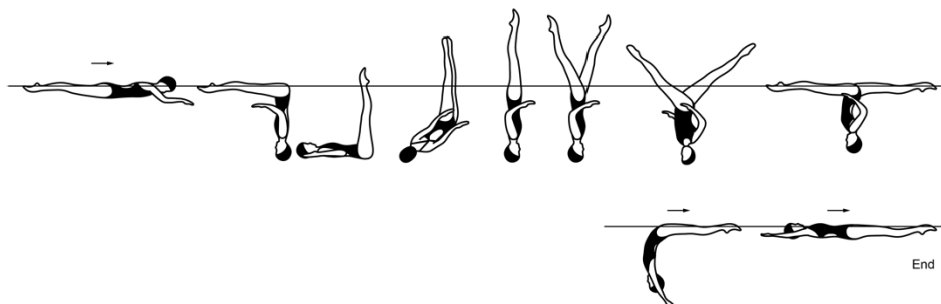


**335 - GAVIATA****2.3**

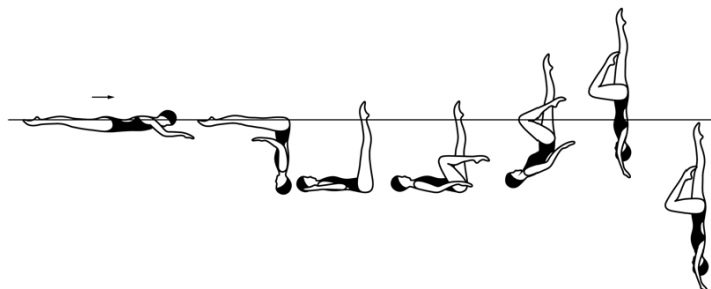
Desde la **Posición Estirada de Frente**, se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa hasta la **Posición Pierna de Ballet Doble Submarina**. Se ejecuta una *Rotación de Catalina* ascendiendo en pierna de ballet doble hasta la **Posición Vertical**. Se abren las piernas simétricamente hasta la **Posición Espagat**. Se ejecuta una *Salida de Paseo de Frente*.

**336 - GAVIATA ABIERTA 180°****2.4**

Se inicia una Gaviata hasta la **Posición Vertical**. Continuando en la misma dirección, las piernas se abren simétricamente mientras se realiza una rotación de 180° hasta la **Posición de Espagat**. Se ejecuta una *Salida de Paseo de Frente*.

**342 - GARZA****1.9**

Desde la **Posición Estirada de Frente**, se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa hasta la **Posición Pierna de Ballet Doble Submarina**. Una pierna se dobla 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 *Empuje* hasta la **Posición Vertical Rodilla Doblada**, con el pie de la pierna doblada desplazándose simultáneamente al lado de la pierna vertical durante el ascenso. Se ejecuta un *Descenso Vertical* en **Posición Vertical Rodilla Doblada** al mismo ritmo que el *Empuje*.



**342c - GARZA ROTACIÓN 2.3**

Se ejecuta una Garza hasta la **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Se ejecuta una *Rotación* en la **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* al mismo ritmo que el *Empuje*.

342d	Garza Tirabuzón 180º	2.1
342e	Garza Tirabuzón 360º	2.2
342f	Garza Tirabuzón Continuo (720º)	2.7
342h	Garza Tirabuzón Ascendente 180º	2.4
342i	Garza Tirabuzón Ascendente 360º	2.4

**342d hasta 342f más 342j - Ver Apéndice I**

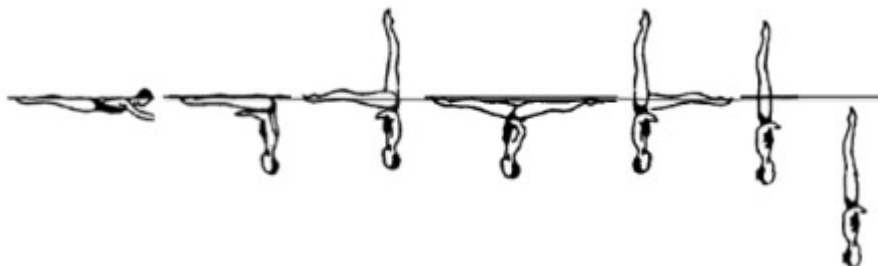
Se ejecuta una Garza hasta la **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Se ejecuta el *Tirabuzón* asignado en **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* al mismo ritmo que el *Empuje*

**342h y 342i - Ver Apéndice I**

Se ejecuta una Garza hasta la **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* en la **Posición Vertical Rodilla Doblada** al nivel de los tobillos al mismo ritmo que el *Empuje*. Se realiza el *Tirabuzón Ascendente* asignado en **Posición Vertical Rodilla Doblada** al mismo ritmo que antes del *Empuje*. Se ejecuta un *Descenso Vertical* al mismo ritmo que el *Empuje*.

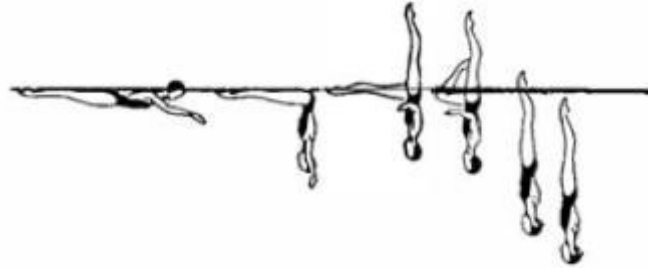
**343 - MARIPOSA 2.5**

Desde la **Posición Estirada de Frente**, se *asume la Posición Carpa de Frente*. Una pierna se eleva a la **Posición de Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva rápidamente describiendo un arco de 180º a la vez que la pierna vertical descende para asumir una **Posición de Espagat**, sin dudar se ejecuta una rotación de 180º de cadera a la vez que la pierna delantera se levanta para asumir una **Posición de Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva hasta la **Posición Vertical** al mismo ritmo que las acciones iniciales de la figura. Se ejecuta un *Descenso Vertical*.



**344 - NEPTUNO****1.7**

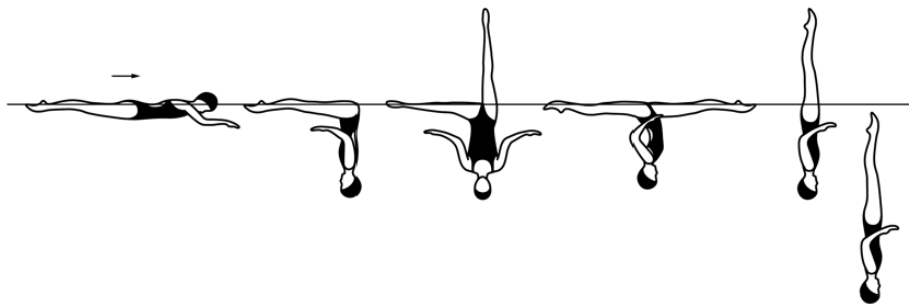
Desde la **Posición Estirada de Frente**, se adopta la *Posición Carpa de Frente*. Se eleva una pierna hasta la **Posición Cola de Pez**. La pierna horizontal se dobla hasta llegar a la **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Se ejecuta un *Descenso Vertical*, a la vez que la rodilla doblada se extiende para juntarse a la pierna vertical a la vez que se sumergen los tobillos.

**345 – CONTRACATALINA****2.1**

Desde la **Posición Estirada de Frente**, se adopta la *Posición Carpa de Frente*. Se eleva una pierna hasta la **Posición Cola de Pez**. Las caderas efectúan una rotación a la vez que el tronco asciende sin movimiento lateral hasta llegar a la **Posición Pierna de Ballet en Superficie**. Se *desciende la Pierna de Ballet*.

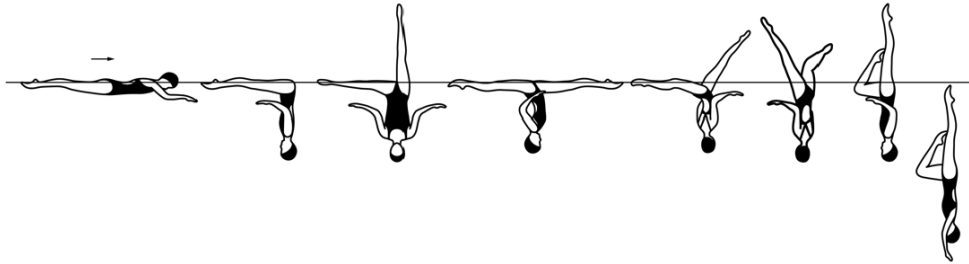
**346 - COLA DE PEZ LATERAL ESPAGAT 2.0**

Desde la **Posición Estirada de Frente**, se adopta la *Posición Carpa de Frente*. Una pierna se eleva a la vertical a la vez que el cuerpo efectúa una rotación de 90° sobre el eje longitudinal hasta llegar a la **Posición Cola de Pez Lateral**, y con un movimiento continuo se ejecuta otra rotación de 90° en la misma dirección a la vez que la pierna vertical descende hasta llegar a la **Posición Espagat**. Se elevan las piernas a la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical*.

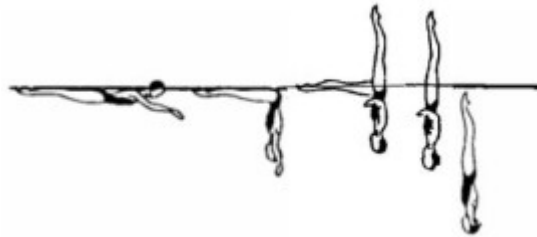


**347 – MINERVA****2.0**

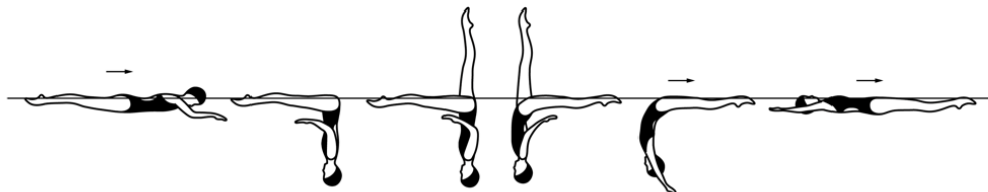
Se ejecuta una Cola de Pez Lateral Espagat hasta llegar a la **Posición Espagat**. Durante una rotación adicional de 180° en la misma dirección, la pierna frontal se eleva a la vertical a la vez que la pierna dorsal (la de atrás) se dobla en un ángulo de 90° o menos con el muslo y la espinilla permaneciendo en la superficie del agua a la vez que se mueve hasta la **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* en **Posición Vertical Rodilla Doblada**.

**348 - TORRE****1.9**

Desde la **Posición Estirada de Frente**, se *asume una Posición Carpa de Frente*. Se eleva una pierna hasta la **Posición Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un Descenso Vertical.

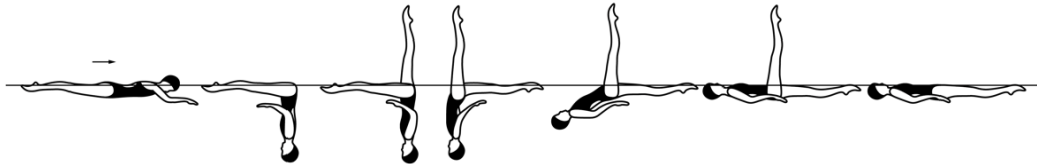
**349 - BELUGA****2.1**

Desde la **Posición Estirada de Frente** adoptar una *Posición Carpa de Frente*. Se eleva una pierna hasta la **Posición Cola de Pez**. 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 **Posición Caballero** la pierna vertical descende hasta la **Posición Arqueada en Superficie** Se ejecuta un *Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda*.

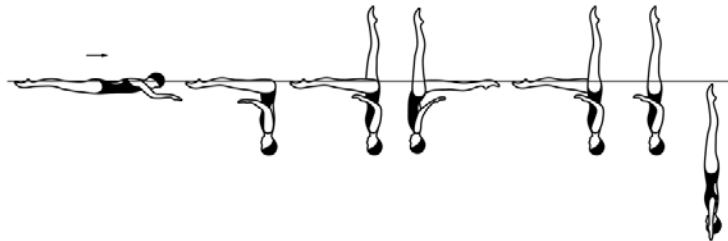


**350 - DALECARLIA 2.6**

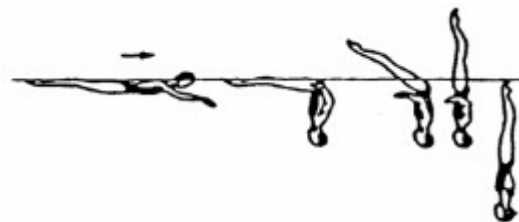
Desde la **Posición Estirada de Frente** *asumir una Carpa de Frente*. Una pierna se alza hasta la **Posición Cola de Pez**. Manteniendo el ángulo de 90° entre las piernas y en un movimiento simultáneo, la pierna horizontal se eleva a vertical mientras la pierna vertical continúa su arco hasta la superficie para asumir una **Posición Caballero**. Sin mover las piernas, el tronco permanece recto a la vez que asciende hasta la **Posición Pierna de Ballet en Superficie**. Se *desciende la Pierna de Ballet*.

**351 - JÚPITER 2.8**

Se ejecuta una Dalecarlia hasta la **Posición Caballero**. Manteniendo la alineación vertical del cuerpo, la pierna horizontal se mueve en un arco de 180° siguiendo la superficie del agua a **Posición Cola de Pez**. La pierna horizontal se alza a **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical*

**355 - MARSOPA 1.8**

Desde la **Posición Estirada de Frente**, se *adopta la Posición Carpa de Frente*. Las piernas se elevan hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical*.



355a	Marsopa ½ Giro	2.2
355b	Marsopa Giro Completo	2.4
355c	Marsopa Rotación	2.3
355d	Marsopa Tirabuzón 180°	1.9
355e	Marsopa Tirabuzón 360°	1.9
355f	Marsopa Tirabuzón Continuo (720°)	2.1
355g	Marsopa Giro Tirabuzón	2.5
355h	Marsopa Tirabuzón Ascendente 180°	2.4

355i	Marsopa Tirabuzón Ascendente 360°	2.4
355j	Marsopa Tirabuzón Combinado	2.5

### 355a hasta 355g más 355j - Ver Apéndice I

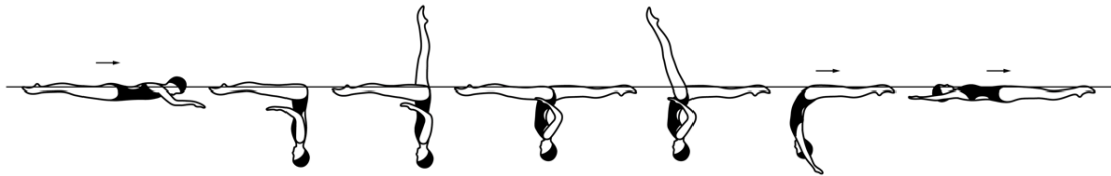
Se ejecuta una Marsopa hasta la **Posición Vertical**. Se realiza el *Giro o Tirabuzón* asignado para terminar la figura.

### 355h y 355i - Ver Apéndice I

Se ejecuta una Marsopa hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* al nivel de los tobillos. Se realiza el *Tirabuzón Ascendente* asignado para terminar la figura.

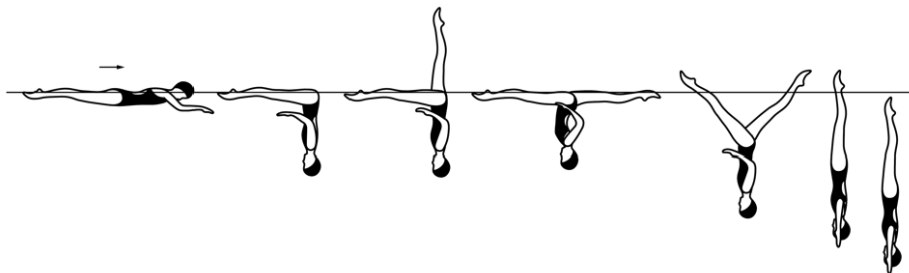
### 360 - PASEO DE FRENTE 1.9

Desde la **Posición Estirada de Frente**, el cuerpo empieza a moverse por la cabeza hasta llegar a la *Posición Carpa de Frente*. Una pierna se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta la **Posición Espagat**. Se ejecuta una *Salida de Paseo de Frente*.



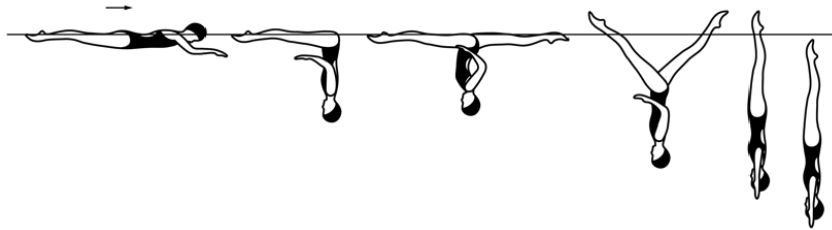
### 361 – PRAWN 1.5

Desde la **Posición Estirada de Frente**, se ejecuta un *Paseo de Frente* hasta la **Posición Espagat**. Las piernas se unen hasta asumir una **Posición Vertical** a nivel de los tobillos. Se ejecuta un *Descenso Vertical*.

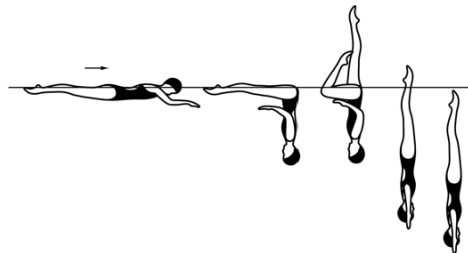


**362 – PRAWN EN SUPERFICIE****1.3**

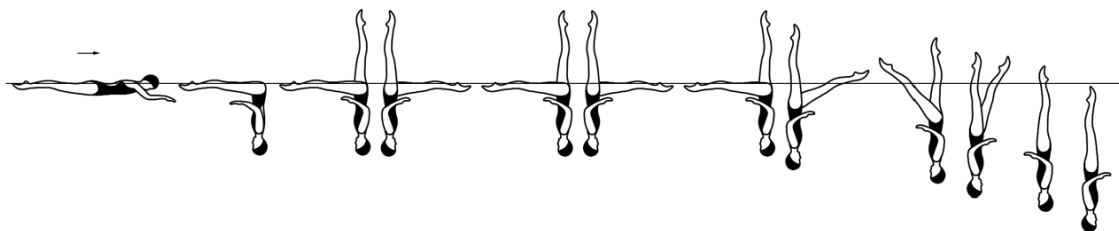
Desde una **Posición Estirada de Frente** se adopta la *Posición Carpa de Frente*. Un pie se desliza en un arco horizontal de 180º por la superficie del agua hasta alcanzar la **Posición Espagat**. Se juntan ambas piernas para asumir una **Posición Vertical** a la altura de los tobillos. Se ejecuta un *Descenso en Vertical*.

**363 GOTA DE AGUA****1.5**

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 180º* mientras se extiende la rodilla doblada hasta alcanzar la **Posición Vertical** antes de que los tobillos alcancen la superficie del agua.

**364 TORBELLINO (WHIRLWIND) 2.7**

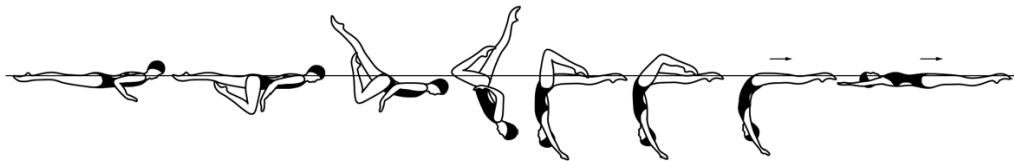
Desde una **Posición Estirada de Frente** se adopta la *Posición Carpa de Frente*. Una pierna se alza hasta la **Posición Cola de Pez**. Manteniendo la **Posición Cola de Pez**, se ejecutan dos rotaciones rápidas (720º) dirigiendo la pierna horizontal hacia la pierna vertical. Continuando en la misma dirección, la pierna horizontal se eleva hasta la **Posición Vertical** mientras se ejecuta un *Tirabuzón Continuo (720º)*.



## APÉNDICE IV – CATEGORÍA IV

## 401 - PEZ ESPADA 2.0

Desde la **Posición Estirada de Frente**, se adopta la **Posición Rodilla Doblada**. 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 **Posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada**. La rodilla doblada se extiende hasta asumir la **Posición Arqueada en Superficie**, y con un movimiento continuo, se ejecuta un *Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda*.



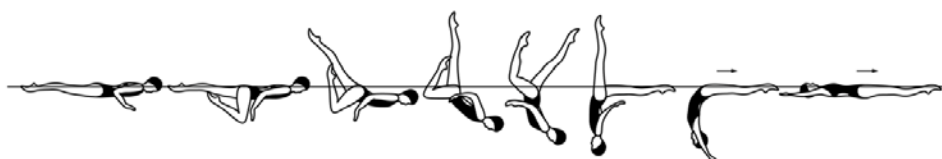
## 402 - ESPASUB 2.3

Desde la **Posición Estirada de Frente**, se asume la **Posición Rodilla Doblada**. La espalda se arquea a la vez que la pierna extendida se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie. 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 **Posición Pierna de Ballet en Superficie**. La cara y el pie de la pierna extendida alcanzan la superficie simultáneamente. Se *desciende la Pierna de Ballet*.



## 403 – SWORDTAIL 2.3

Desde una **Posición Estirada de Frente** se adopta la **Posición Rodilla Doblada**. La espalda se arquea más mientras la pierna estirada se eleva en un arco de 180° sobre la superficie del agua. A la vez que la pierna extendida pasa por la vertical, la pierna doblada empieza a estirarse con el pie siguiendo una línea vertical para llegar a asumir la **Posición Caballero**. La pierna vertical descende hasta la **Posición Arqueada en Superficie**. Se ejecuta un *Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda*



**405 - ESPADINA 2.4**

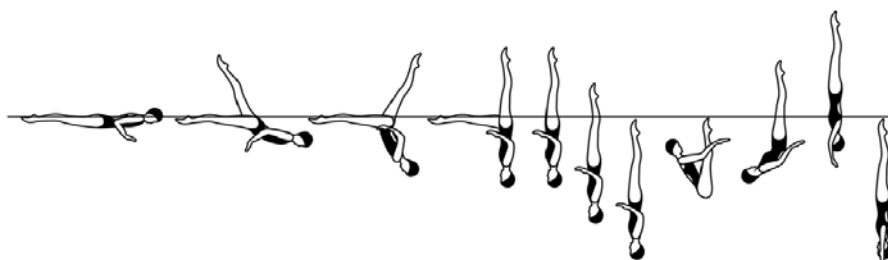
Desde la **Posición Estirada de Frente**, se adopta la **Posición Rodilla Doblada**. La espalda se arquea a la vez que la pierna extendida se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta que su pie está directamente sobre la cabeza. Las caderas giran 180° a la vez que el tronco se eleva, con movimiento lateral mínimo, hasta la **Posición Flamenco Submarino**. A la vez que el cuerpo se eleva, se extiende la pierna doblada hasta asumir la **Posición Pierna de Ballet en Superficie**. Se *desciende la Pierna de Ballet*.

**406 - PEZ ESPADA PIERNA ESTIRADA 2.0**

Desde una **Posición Estirada de Frente**, la espalda se arquea a la vez que una pierna se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta la **Posición Espagat**. Se ejecuta una *Salida de Paseo de Frente*.

**410 - TORRE ALTA 3.4**

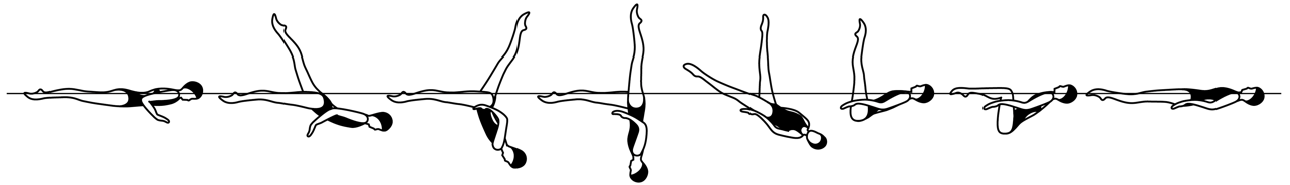
Se ejecuta un Pez Espada Pierna Estirada hasta que el pie de la pierna que se eleva está directamente encima de la cabeza. El cuerpo se endereza hasta la **Posición Cola de Pez**, asumiendo la vertical media de las verticales que pasan por las caderas y la que pasa por el pie y la cabeza. La pierna horizontal se eleva hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* hasta que los dedos de los pies queden sumergidos. Manteniendo la línea vertical de las piernas, las caderas se carpan a la vez que el tronco se eleva hasta asumir la **Posición Carpa de Espalda Sumergida**. Se ejecuta un *Empuje* hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* al mismo ritmo que el *Empuje*.



## 413 - ALBA

2.7

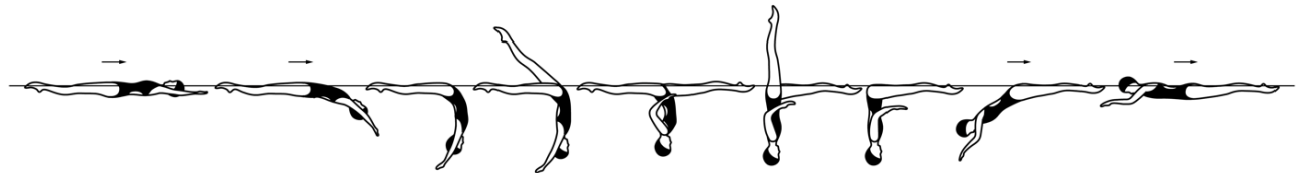
Se ejecuta una Torre Alta hasta la **Posición Cola de Pez**. Se ejecuta una *Rotación de Contra- catalina* a la vez que la pierna horizontal se eleva, con movimiento lateral mínimo, hasta llegar a la **Posición Pierna de Ballet Doble en Superficie**. Las piernas se doblan para adoptar la **Posición Encogida (Tonel)**. Las rodillas se estiran hasta alcanzar la **Posición Estirada de Espalda**.



## 420 - PASEO DE ESPALDA

1.9

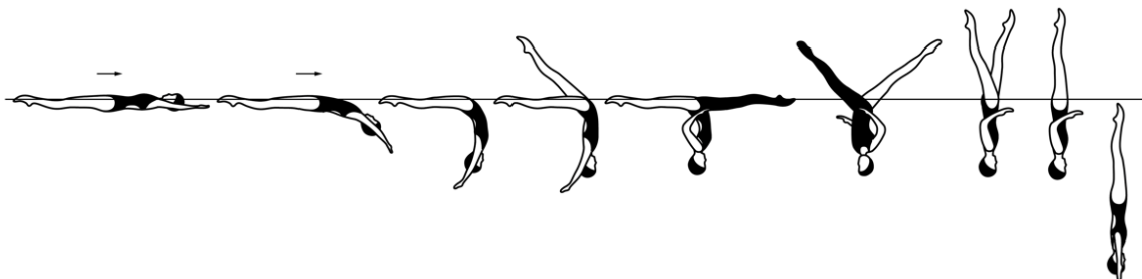
Con la cabeza dirigiendo se inicia un *Delfín*. Las caderas, piernas y pies continúan desplazándose a lo largo de la superficie a la vez que la espalda se arquea más hasta adoptar la **Posición Arqueada en Superficie**. Se eleva una pierna describiendo un arco de 180° sobre la superficie del agua hasta la **Posición Espagat**. Se ejecuta una *Salida de Paseo de Espalda*.



## 421 - PASEO DE ESPALDA CERRANDO 360°

2.2

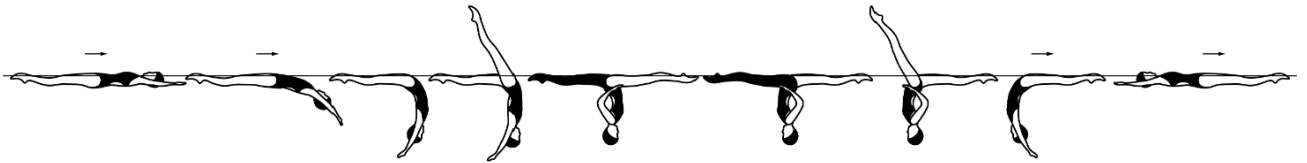
Se ejecuta un Paseo de Espalda hasta la **Posición Espagat**. Con un movimiento continuo se ejecuta una rotación de 360° a la vez que las piernas se elevan y cierran simétricamente hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical*.



## 423 - ARIANA

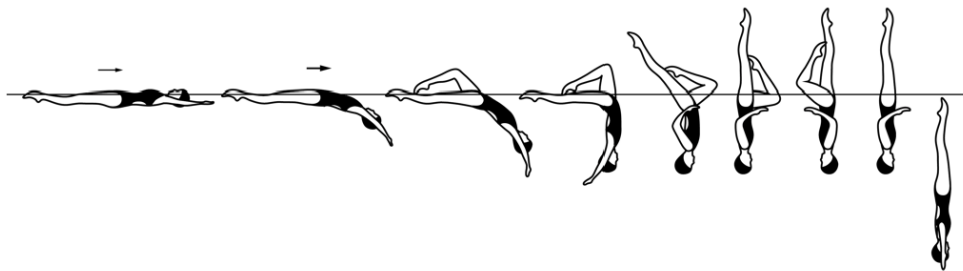
2.2

Se ejecuta un Paseo de Espalda hasta la **Posición Espagat**. Manteniendo la posición relativa de las piernas en la superficie, las caderas efectúan una rotación de 180°. Se ejecuta una *Salida de Paseo de Frente*.



### 435 – NOVA 2.2

Con la cabeza dirigiendo se inicia un *Delfin* 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 llegar a la posición **Arqueada en Superficie Rodilla Doblada**. Las piernas se elevan hasta la **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Se ejecuta un *Giro Completo* a la vez que la pierna doblada se extiende hasta juntarse con la pierna vertical. Se ejecuta un *Descenso Vertical*.



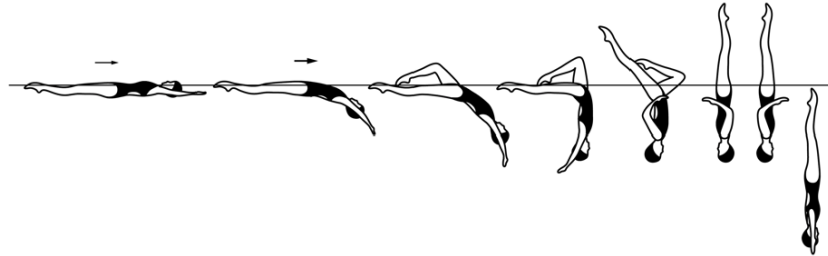
435c	Nova Rotación	2.7
435d	Nova Tirabuzón 180°	2.3
435e	Nova Tirabuzón 360°	2.3
435f	Nova Tirabuzón Continuo (720°)	2.5
435g	Nova Giro Tirabuzón	2.8

### 435c hasta 435g - Ver Apéndice I

Se ejecuta una Nova hasta finalizar el *Giro Completo*. Se realiza el *Giro o Tirabuzón* asignado para terminar la figura.

**436 CICLÓN****2.4**

Se ejecuta una *Nova* hasta la **Posición Arqueada de Espalda en Superficie Rodilla Doblada**. Ambas piernas se elevan simultáneamente hasta la **Posición Vertical** a la vez que se ejecuta una *Rotación*. Se ejecuta *Medido Giro* en dirección opuesta. Se ejecuta un *Descenso Vertical*.



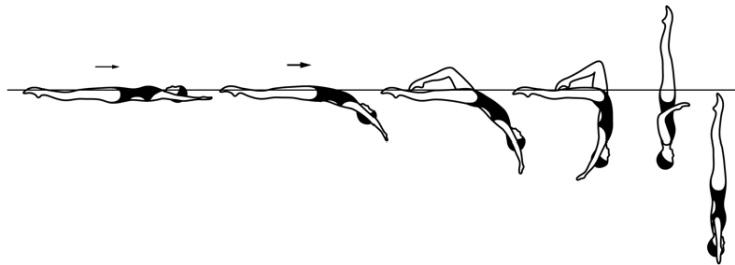
436c	Ciclón Rotación	2.8
436d	Ciclón Tirabuzón 180°	2.4
436e	Ciclón Tirabuzón 360°	2.4
436f	Ciclón Tirabuzón Continuo (720°)	2.7

**436c, 436d, 436e y 436f – Ver Apéndice I**

Se ejecuta un *Ciclón* hasta el *Medio Giro* en sentido opuesto. Para completar la figura realizando la *Rotación o Tirabuzón* asignados.

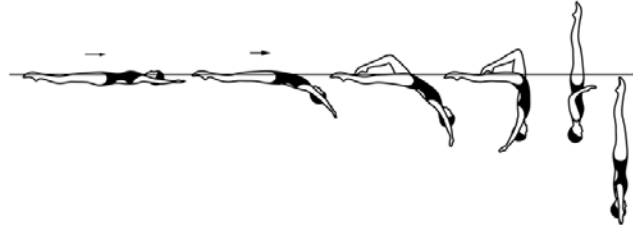
**437 – OCEANEA****2.1**

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).

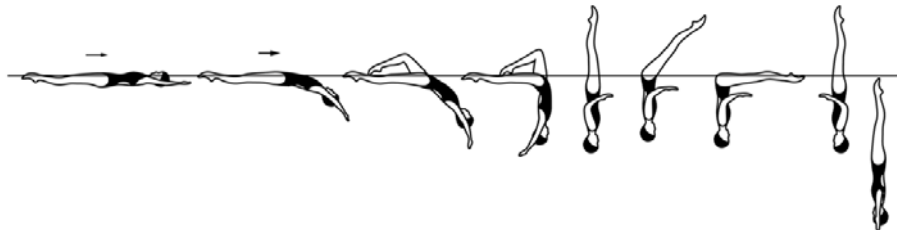


**439 – OCEANITA****1.8**

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 *Descenso Vertical*.

**440 – IPANEMA****3.0**

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**. Las piernas descenden hasta una **Posición Carpa de Frente**. Se ejecuta una rotación rápida de 180° al tiempo que las piernas se elevan a **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* a la misma velocidad que el resto de la figura.



**APÉNDICE V****GRUPOS DE FIGURAS FINA 2017 – 2021****GRUPOS DE FIGURAS: CATEGORÍA ABSOLUTA Y JUNIOR**

GRUPO OBLIGATORIO			CD	CD
1	308i	Barracuda Espagat Aéreo Tirabuzón Ascendente 180°		3.3
2	355g	Marsopa Giro Tirabuzón		2.5
GRUPOS OPCIONALES				
Grupo 1				
3	154j-2	Londres Tirabuzón Combinado 720°		2.9
4	330c	Aurora Twirl		2.8
Grupo 2				
3	364	Torbellino		2.7
4	343	Mariposa		2.5
Grupo 3				
3	320	Kipswirl Espagat Cerrando 180°		2.3
4	440	Ipanema		3.0

**GRUPOS DE FIGURAS DE EDAD 13, 14 Y 15 AÑOS (CATEGORÍA INFANTIL)**

GRUPO OBLIGATORIO			CD	CD
1	423	Ariana		2.2
2	143	Rio	o	3.1
GRUPOS OPCIONALES				
Grupo 1				
3	351	Jupiter		2.8
4	437	Oceanía		2.1
Grupo 2				
3	240a	Albatros ½ Giro		2.2
4	403	Swordtail		2.3
Grupo 3				
3	255f	Marsopa Tirabuzón Continuo 720°		2.1
4	315	Seagull (Gaviota)		2.1

**GRUPOS DE FIGURAS DE EDAD 12 AÑOS Y MENORES (CATEGORÍA ALEVÍN)**

GRUPO OBLIGATORIO			CD	CD
1	106	Pierna de ballet Estirada	CD	1.6
2	301	Barracuda		1.9

## GRUPOS OPCIONALES

## Grupo 1

3	420	Paseo de Espalda	1.9
4	327	Bailarina	1.8

## Grupo 2

3	311	Kip	1.6
4	401	Pez Espada	2.0

## Grupo 3

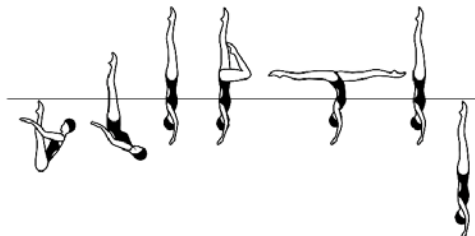
3	226	Cisne (Swam)	2.1
4	363	Gota de Agua	1.5

**APÉNDICE VI****ELEMENTOS OBLIGATORIOS DE LA FINA PARA LAS RUTINAS TÉCNICAS NORMAS****GENERALES**

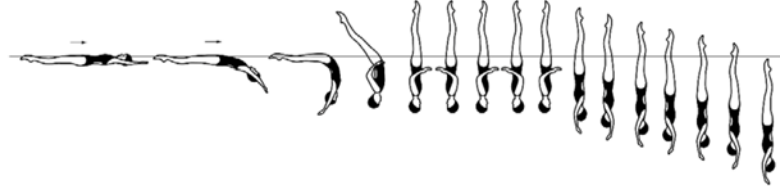
1. En los Campeonatos del Mundo Junior, los Elementos Requeridos en Categoría Junior serán utilizados.
2. Si no se especifica otra cosa en la descripción de un elemento:
  - Todas las figuras y componentes de las mismas serán ejecutados de acuerdo con los requisitos descritos en los apéndices II-IV.
  - Todos los elementos serán ejecutados altos y controlados, en movimientos uniforme, con cada sección claramente definida.
3. Los elementos requeridos del #1 - #5 serán juzgados dentro de la puntuación de Elementos.
4. Los elementos requeridos del #1 - #5 deben realizarse en el orden establecido.
  - Se recomienda encarecidamente que los Elementos #1 - #5 estén separados por otro contenido para mayor claridad en su enjuiciamiento.
5. Solo para Solo, Dúo y Dúo Mixto, los Elementos Requeridos #1 - #5 deben realizarse en paralelo a los laterales de la piscina donde los paneles de jueces están ubicados.
6. Límites de tiempo como en NA14.1.

**ELEMENTOS REQUERIDOS PARA SOLO ABSOLUTO**

1. Empezando en una **Posición de Carpa de Espalda Sumergida** con las piernas perpendiculares a la superficie del agua, se ejecuta un *Empuje* hasta la **Posición Vertical** y sin pérdida de altura una pierna baja rápido a la **Posición Rodilla Doblada** y a la vez que la pierna vertical se baja hacia delante, la rodilla doblada se extiende para asumir la **Posición de Espagat Aereo**, manteniendo la máxima altura las piernas se elevan simétricamente a la **Posición Vertical**, seguido de un *Descenso Vertical*. Todos los movimientos se ejecutan rápido. (G.D. 2.7)

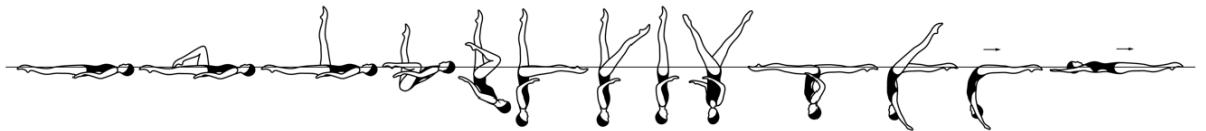


2. Se inicia un *Delfín* y la espalda continúa arqueándose hasta asumir la **Posición Arqueada en Superficie**. Las piernas se levantan a la **Posición Vertical**. Se ejecutan dos *Giros Completos* (720°) y continuando en la misma dirección se ejecuta un *Tirabuzón Continuo 1080°* (3 rotaciones). (G.D. 3.4)

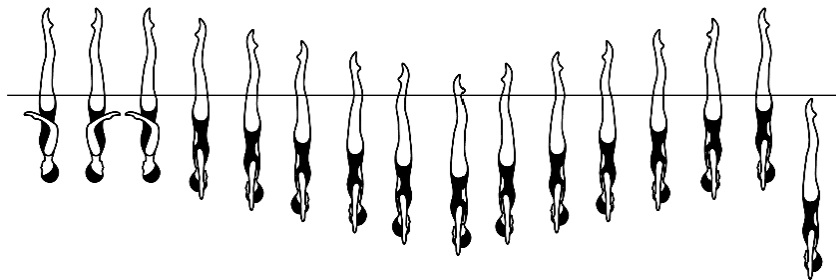


3. 141 – Stingray

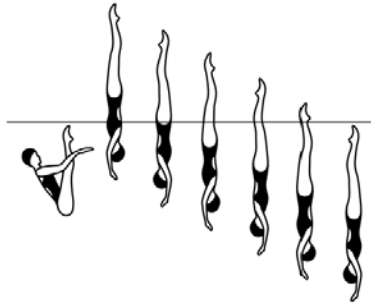
Se ejecuta un *Flamenco* hasta la **Posición Flamenco en Superficie** desplazándose hacia la cabeza. Con la pierna de ballet manteniendo su posición vertical, las caderas se alzan a la vez que el tronco se despliega mientras la pierna doblada se mueve para asumir una **Posición Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva describiendo un arco sobre la superficie. Cuando pasa al lado de la pierna vertical que se mueve simétricamente, se empieza una rotación de 180° y se completa cuando se asume una **Posición Espagat**. Se ejecuta una *Salida de Paseo de Frente*. (G.D.3.2)



4. Empezando en **Posición Vertical** se ejecuta un *Giro Completo* seguido de una *Tirabuzón Combinado de 1080°* (3 rotaciones + 3 rotaciones). (G.D. 2.7)

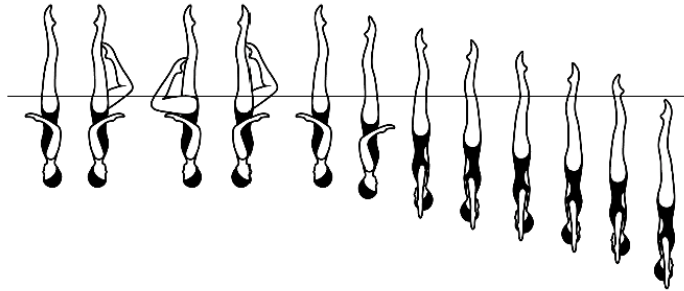


5. Empezando en una **Posición de Carpa de Espalda Sumergida** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta una Barracuda Tirabuzón Continuo 720º (2 rotaciones). (G.D. 2.3)



**ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA DÚO ABSOLUTO**

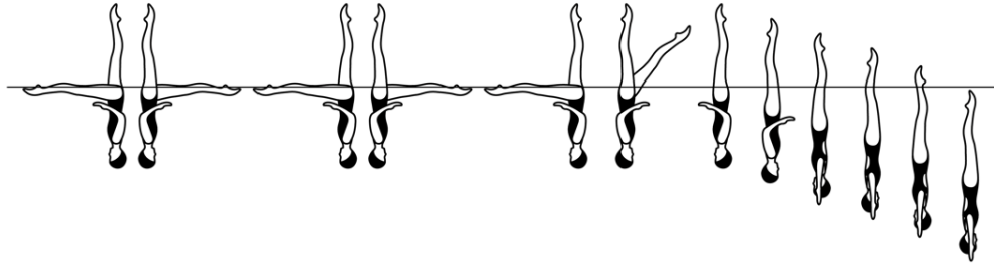
1. Empezando en **Posición Vertical**, se ejecuta un *Giro Completo* mientras una pierna se baja a una **Posición Vertical de Rodilla Doblada**. Continuando en la misma dirección se ejecuta otro *Giro Completo* a la vez que la pierna doblada se extiende a **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Tirabuzón Continuo de 1080º* (G.D. 2.3).



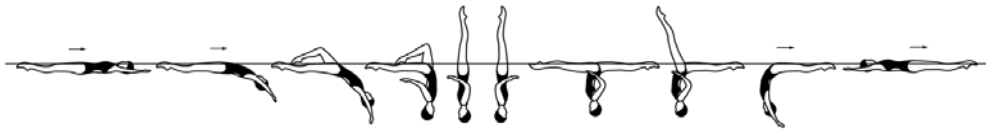
2. Desde la **Posición Estirada de Espalda** una pierna estirada se levanta a la **Posición Pierna de Ballet**. La espinilla de la pierna horizontal se desliza por la superficie para asumir la **Posición de Flamenco**. La pierna horizontal se estira a la **Posición de Pierna de Ballet Doble**. Manteniendo las piernas en la línea vertical, el cuerpo se sumerge hasta una **Posición de Carpa de Espalda Sumergida** hasta que los pies están justo debajo de la superficie. Ejecutando una rotación de 360º, el cuerpo sube a la superficie a la vez que va descendiendo una pierna con el pie en la superficie hasta asumir la **Posición Flamenco**. La pierna horizontal se estira a la **Posición Pierna de Ballet**. La pierna vertical se baja estirada a la **Posición Estirada de Espalda**. Se permite un desplazamiento hacia la cabeza durante la secuencia de Pierna de Ballet. (G.D. 2.9).



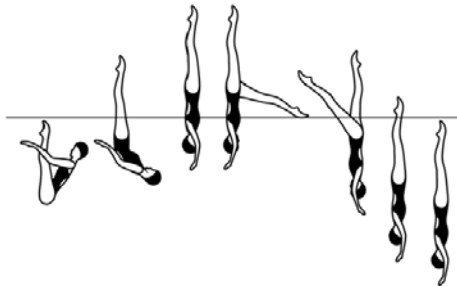
3. Empezando con, y manteniendo una **Cola de Pez**, liderando la pierna horizontal a la pierna vertical, se ejecutan dos rotaciones rápidas (  $720^\circ$  ) Continuando en la misma dirección y con la misma velocidad, se ejecuta un **Giro Completo** rápido mientras la pierna horizontal se levanta a la **Posición Vertical**. Se ejecuta un **Tirabuzón Continuo de  $720^\circ$**  (2 rotaciones) (G.D.2.8).



4. Se ejecuta un **Ciclón** hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta **Medio Giro**. Continuando en la misma dirección se ejecuta una rotación adicional de  $180^\circ$  a la vez que las piernas se abren simétricamente para asumir la **Posición Espagat**. Se ejecuta un **Paseo de Frente**. (G.D. 3.0).



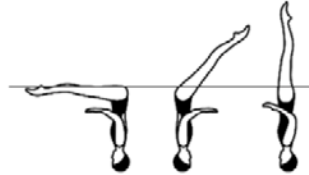
5. Empezando con una **Posición de Carpa de Espalda Sumergida** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un **Empuje** a la Posición Vertical y sin pérdida de altura una pierna desciende rápido a la **Posición Cola de Pez**. La pierna horizontal se levanta a la **Posición Vertical** ejecutando al mismo tiempo un **Tirabuzón  $360^\circ$** . (G.D. 2.5)



6. La rutina debe contener una elevación (lift), salto (jump) o lanzamiento (throw) y puede ser colocada en cualquier parte de la rutina.
7. Con la excepción de los movimientos en seco y de la elevación, salto o lanzamiento, todos los elementos obligatorios y suplementarios han de ser realizados simultáneamente y mirando en la misma dirección. No se permiten acciones en espejo.

**ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA DÚO MIXTO ABSOLUTO**

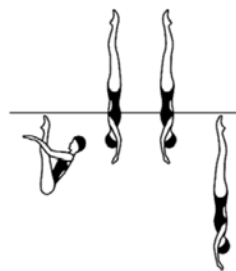
1. Desde una **Posición de Carpa** las piernas se levantan a la **Posición Vertical** al tiempo que se ejecuta una rotación de 360°. (G.D. 1.5).



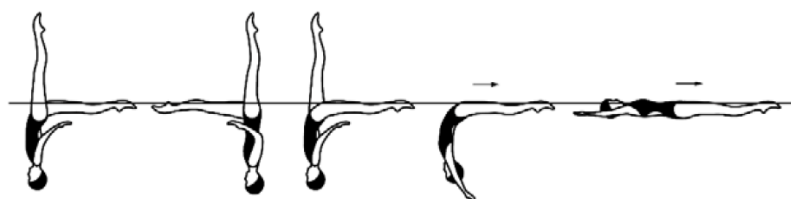
2. Secuencia de Pierna de Ballet: Se asume una *Pierna de Ballet* seguida de un cambio rápido para asumir *la Pierna de Ballet contraria* al tiempo que la pierna vertical se baja estirada a la línea horizontal. La pierna horizontal se dobla para asumir la **Posición Flamenco**. La pierna doblada se estira a la **Posición Pierna de Ballet Doble**. Manteniendo la **Posición de Pierna de Ballet Doble**, se ejecuta una rotación de 360°. Se asume un desplazamiento hacia la cabeza hasta que llegar a la **Posición de Pierna de Ballet Doble**. (G.D. 2.5).



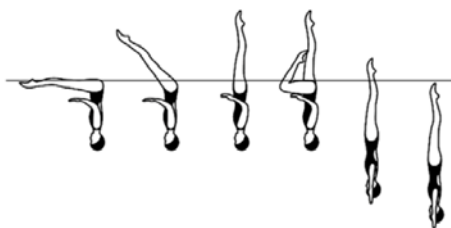
3. Desde la **Posición Carpa de Espalda Sumergida** con las piernas perpendiculares a la superficie, con las piernas en vertical, se ejecuta una Barracuda Twirl. (G.D. 2.4)



4. Desde la **Posición Caballero**, manteniendo la alineación vertical del cuerpo, la pierna horizontal se mueve describiendo un arco de 180° por la superficie del agua para asumir la **Posición Cola de Pez**. Manteniendo el ángulo entre las piernas, la pierna horizontal se mueve a la vertical y simultáneamente la pierna vertical continua su arco hasta la superficie para asumir la **Posición Caballero**. La pierna vertical descende hasta asumir la **Posición Arqueada en Superficie** y con movimiento continuo se ejecuta un *Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda*. (G.D. 2.2).



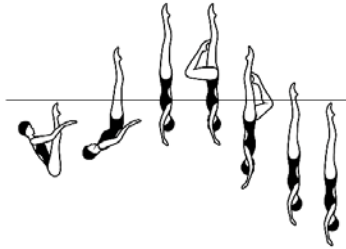
5. Desde la **Posición de Carpa de Frente** las piernas se elevan a la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Giro Completo* mientras que una pierna descende a la **Posición Vertical Rodilla Doblada**, seguido de un *Tirabuzón Continuo de 720°* (2 rotaciones) mientras la rodilla doblada se junta a la **Posición Vertical**. (G.D. 2.3).



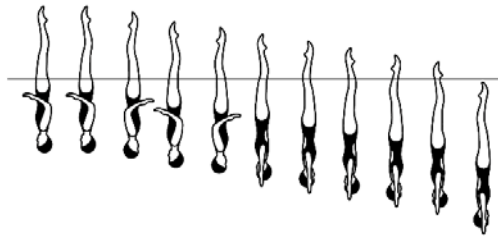
6. La rutina debe contener una elevación (lift), salto (jump) o lanzamiento (throw) y puede ser colocada en cualquier parte de la rutina.
7. La rutina debe contener al menos una acción conectada que puede ser colocada en cualquier parte de la rutina. Acción conectada: los deportistas deben estar tocándose de alguna manera durante la realización del elemento.
8. Los Elementos Requeridos #1 - #5 han de ser realizados simultáneamente y mirando en la misma dirección.

## ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA EQUIPO ABSOLUTO

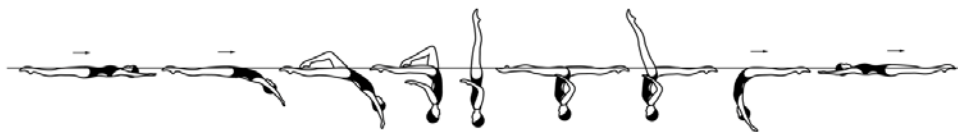
1. Comenzando en una **Posición de Carpa de Espalda Sumergida** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* a **Posición Vertical** y sin pérdida de altura se desciende una pierna a **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Se ejecuta un *Tirabuzón 360º* rápido mientras la rodilla se estira a **Posición Vertical**. (G.D. 2.5).



2. Desde la **Posición Vertical**, se ejecuta un *Giro Completo* seguido de un *Tirabuzón Continuo de 1440º* (4 rotaciones). (G.D. 2.2).

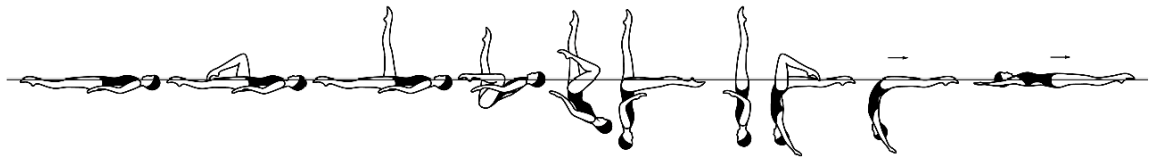
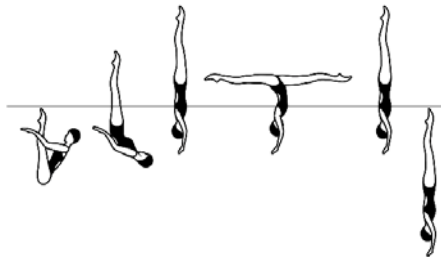


3. Se ejecuta un *Ciclón* hasta la **Posición Vertical**, las piernas descienden simétricamente a la **Posición Espagat**. Se ejecuta un *Paseo de Frente*. (G.D. 2.6)



## 4. Híbrido de Manta Raya:

Se ejecuta un Flamenco hasta la **Posición Flamenco**, con desplazamiento hacia la cabeza. Con la Pierna de ballet manteniendo su posición vertical, las caderas se elevan mientras el cuerpo se desenrolla y la pierna doblada se mueve con la rodilla en la superficie hasta asumir una **Posición Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva rápidamente a la **Posición Vertical**, siendo la pierna horizontal la que conduce hacia la pierna vertical, mientras el cuerpo rota 180°. Las piernas descienden rápido de forma simultánea a la **Posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada**. La rodilla doblada se extiende con un movimiento continuo y se ejecuta un Movimiento Final de Arqueada a Estirada en Superficie. (G.D. 3.1)

5. Comenzando en una **Posición de Carpa de Espalda Sumergida** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta una Barracuda Espagat Aéreo (G.D. 2.5).

## 6. La rutina debe contener dos movimientos acrobáticos: uno usando todos los miembros del equipo y otro que sean dos movimientos acrobáticos idénticos realizados simultáneamente. Estos pueden ser colocados en cualquier parte de la rutina.

Movimiento acrobático: término genérico para saltos, lanzamientos, elevaciones, torres, plataformas, etc., que se realizan como hazañas gimnásticas espectaculares y/o acciones arriesgadas, y normalmente son conseguidas con la ayuda de otra(s) deportista(s).

## 7. La rutina debe contener una Acción en Cadencia de brazos, de piernas o ambas. Puede colocarse en cualquier parte de la rutina.

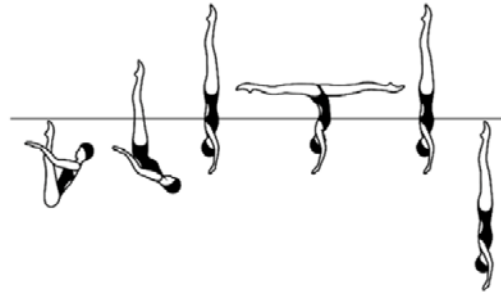
Acción en Cadencia: Movimiento(s) idéntico realizado secuencialmente, una por una, por todos los miembros del equipo. Cuando se realiza más de una

acción en cadencia, debe ser consecutiva y no separada por otro elemento opcional o requerido. Una segunda acción en cadencia puede comenzar antes de que la primera haya sido completada por todos los miembros del equipo, pero cada miembro del equipo debe realizar cada movimiento de la cadencia.

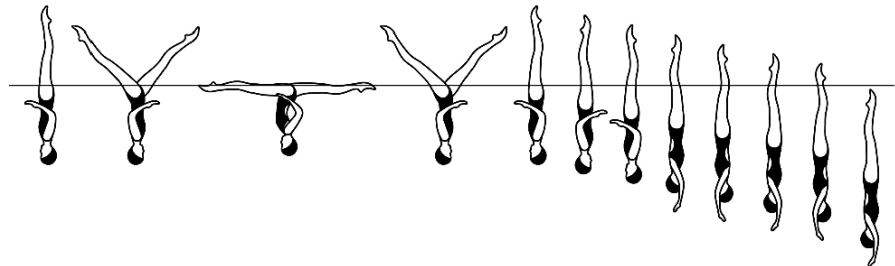
8. Al menos un círculo y al menos una formación en línea deben incluirse en la rutina.
9. Con la excepción de los movimientos en seco, la entrada, los movimientos acrobáticos y la Acción en Cadencia, todos los elementos – obligatorios y suplementarios- deben realizarse simultáneamente y mirando en la misma dirección por todos los miembros del equipo. Solo están permitidas variaciones en la propulsión y dirección durante los cambios de formación y acciones bajo el agua. No se permiten acciones en espejo con la excepción del círculo.

**ELEMENTOS REQUERIDOS PARA SOLO JUNIOR**

1. Empezando en una **Posición de Carpa de Espalda Sumergida** con las piernas perpendiculares a la superficie del agua, se ejecuta una Barracuda Espagat Aereo. (G.D. 2.5)



2. Empezando en **Posición Vertical**, el cuerpo rota 360° a la vez que las piernas descienden simétricamente hasta asumir una **Posición Espagat**. Continuando en la misma dirección se completa una rotación adicional de 360° a la vez que las piernas se levantan simétricamente para asumir la **Posición Vertical**. Le sigue un *Tirabuzón Continuo de 1080°* (3 rotaciones) en la misma dirección. (G.D 2.5).

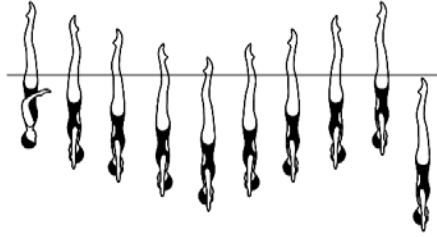


3. 141 – Stingray

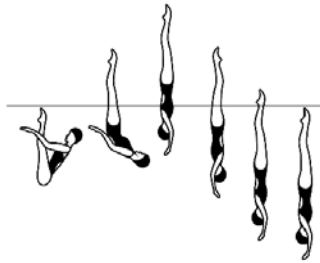
Se ejecuta un Flamenco hasta la **Posición Flamenco en Superficie** desplazándose hacia la cabeza. Con la pierna de ballet manteniendo su posición vertical, las caderas se alzan a la vez que el tronco se despliega mientras la pierna doblada se mueve para asumir una **Posición Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva describiendo un arco sobre la superficie. Cuando pasa al lado de la pierna vertical que se mueve simétricamente, se empieza una rotación de 180° y se completa cuando se asume una **Posición Espagat**. Se ejecuta una *Salida de Paseo de Frente*. (G.D.3.2)



4. Empezando en **Posición Vertical** se ejecuta un *Tirabuzón Combinado de 720º* (2 rotaciones + 2 rotaciones). (G.D. 1.9)

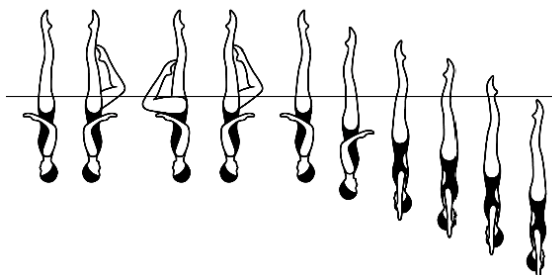


5. Empezando en una **Posición de Carpa de Espalda Sumergida** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta una *Barracuda Tirabuzón 360º*. (G.D. 2.0)



## ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA DÚO JUNIOR

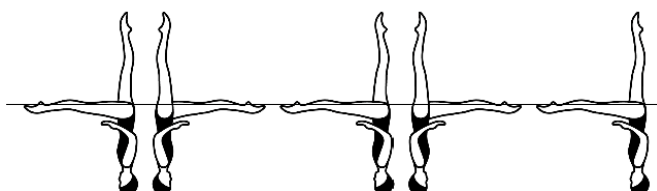
1. Empezando en **Posición Vertical**, se ejecuta un *Giro Completo* mientras una pierna se baja a una **Posición Vertical de Rodilla Doblada**. Continuando en la misma dirección se ejecuta otro *Giro Completo* a la vez que la pierna doblada se extiende a **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Tirabuzón Continuo de 720º* (G.D. 2.2).



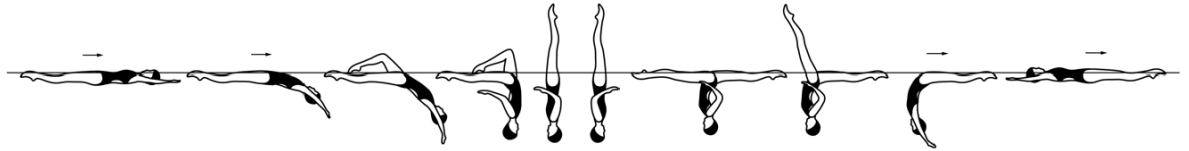
2. Desde la **Posición Estirada de Espalda** una pierna estirada se levanta a la **Posición Pierna de Ballet**. La espinilla de la pierna horizontal se desliza por la superficie para asumir la **Posición de Flamenco**. La pierna horizontal se estira a la **Posición de Pierna de Ballet Doble**. Manteniendo las piernas en la línea vertical, el cuerpo se sumerge hasta una **Posición de Carpa de Espalda Sumergida** hasta que los pies están justo debajo de la superficie. Ejecutando una rotación de 360º, el cuerpo sube a la superficie a la vez que va descendiendo una pierna con el pie en la superficie hasta asumir la **Posición Flamenco**. La pierna horizontal se estira a la **Posición Pierna de Ballet**. La pierna vertical se baja estirada a la **Posición Estirada de Espalda**. Se permite un desplazamiento hacia la cabeza durante la secuencia de Pierna de Ballet. (G.D. 2.9).



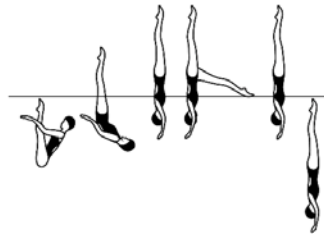
3. Empezando con, y manteniendo una **Cola de Pez**, liderando la pierna horizontal a la pierna vertical, se ejecutan dos rotaciones rápidas (720º) (G.D.1.8).



4. Se ejecuta un Ciclón hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta *Medio Giro*. Continuando en la misma dirección se ejecuta una rotación adicional de 180° a la vez que las piernas se abren simétricamente para asumir la **Posición Espagat**. Se ejecuta un *Paseo de Frente*. (G.D. 3.0).



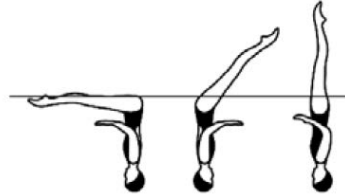
5. Empezando con una **Posición de Carpa de Espalda Sumergida** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Pez Volador*. (G.D. 2.5)



6. La rutina debe contener una elevación (lift), salto (jump) o lanzamiento (throw) y puede ser colocada en cualquier parte de la rutina.
7. Con la excepción de los movimientos en seco y de la elevación, salto o lanzamiento, todos los elementos obligatorios y suplementarios han de ser realizados simultáneamente y mirando en la misma dirección. No se permiten acciones en espejo.

## ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA DÚO MIXTO JUNIOR

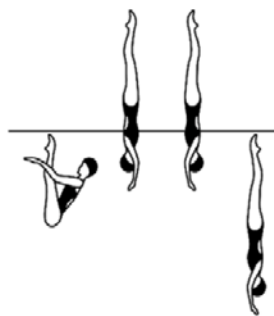
1. Desde una **Posición de Carpa** las piernas se levantan a la **Posición Vertical** al tiempo que se ejecuta una rotación de 360°. (G.D. 1.5).



2. Secuencia de Pierna de Ballet: Se asume una *Pierna de Ballet* seguida de un cambio rápido para asumir *la Pierna de Ballet contraria* al tiempo que la pierna vertical se baja estirada a la línea horizontal. La pierna horizontal se dobla para asumir la **Posición Flamenco**. La pierna doblada se estira a la **Posición Pierna de Ballet Doble**. Manteniendo la **Posición de Pierna de Ballet Doble**, se ejecuta una rotación de 360°. Se asume un desplazamiento hacia la cabeza hasta que llegar a la **Posición de Pierna de Ballet Doble**. (G.D. 2.5).



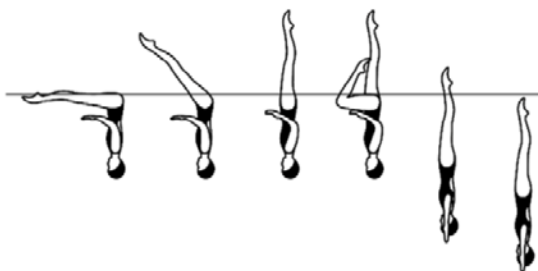
3. Desde la **Posición Carpa de Espalda Sumergida** con las piernas perpendiculares a la superficie, con las piernas en vertical, se ejecuta una Barracuda Twirl. (G.D 2.4)



4. Desde la **Posición Caballero**, manteniendo la alineación vertical del cuerpo, la pierna horizontal se mueve describiendo un arco de  $180^\circ$  por la superficie del agua para asumir la **Posición Cola de Pez**. Manteniendo el ángulo entre las piernas, la pierna horizontal se mueve a la vertical y simultáneamente la pierna vertical continua su arco hasta la superficie para asumir la **Posición Caballero**. La pierna vertical descende hasta asumir la **Posición Arqueada en Superficie** y con movimiento continuo se ejecuta un *Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda*. (G.D. 2.2).



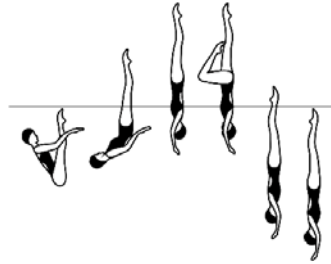
5. Desde la **Posición de Carpa de Frente** las piernas se elevan a la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Giro Completo* mientras que una pierna descende a la **Posición Vertical Rodilla Doblada**, seguido de un *Tirabuzón Continuo de  $720^\circ$*  (2 rotaciones) mientras la rodilla doblada se junta a la **Posición Vertical**. (G.D. 2.3).



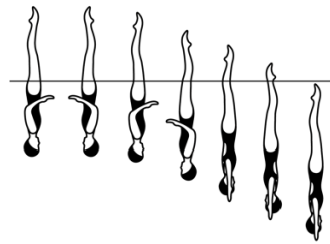
6. La rutina debe contener una elevación (lift), salto (jump) o lanzamiento (throw) y puede ser colocada en cualquier parte de la rutina.
7. La rutina debe contener al menos una acción conectada que puede ser colocada en cualquier parte de la rutina. Acción conectada: los deportistas deben estar tocándose de alguna manera durante la realización del elemento.
8. Los Elementos Requeridos #1 - #5 han de ser realizados simultáneamente y mirando en la misma dirección.

**ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA EQUIPO JUNIOR**

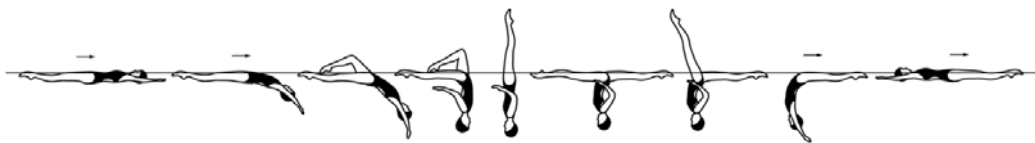
1. Comenzando en una **Posición de Carpa de Espalda Sumergida** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* a **Posición Vertical** y sin pérdida de altura se desciende una pierna a **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Se ejecuta un *Tirabuzón 180°* rápido mientras la rodilla se estira a **Posición Vertical**. Todos los movimientos se ejecutan rápido (G.D. 2.3).



2. Desde la **Posición Vertical**, se ejecuta un *Giro Tirabuzón*. (G.D. 1.8).

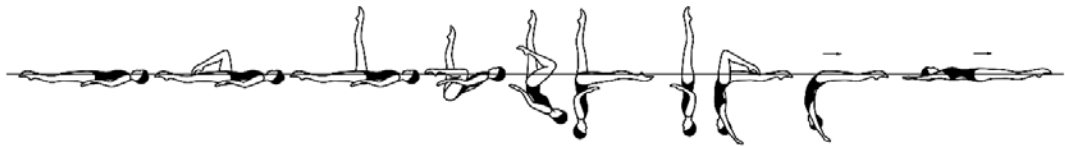
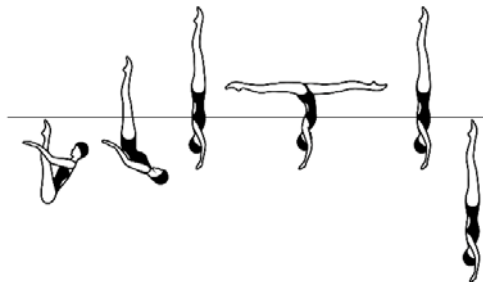


3. Se ejecuta un *Ciclón* hasta la **Posición Vertical**, las piernas descienden simétricamente a la **Posición Espagat**. Se ejecuta un *Paseo de Frente*. (G.D. 2.6)



## 4. Híbrido de Manta Raya:

Se ejecuta un Flamenco hasta la **Posición Flamenco**, con desplazamiento hacia la cabeza. Con la Pierna de ballet manteniendo su posición vertical, las caderas se elevan mientras el cuerpo se desenrolla y la pierna doblada se mueve con la rodilla en la superficie hasta asumir una **Posición Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva rápidamente a la **Posición Vertical**, siendo la pierna horizontal la que conduce hacia la pierna vertical, mientras el cuerpo rota 180°. Las piernas descienden rápido de forma simultánea a la **Posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada**. La rodilla doblada se extiende con un movimiento continuo y se ejecuta un Movimiento Final de Arqueada a Estirada en Superficie. (G.D. 3.1)

5. Comenzando en una **Posición de Carpa de Espalda Sumergida** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta una Barracuda Espagat Aéreo (G.D. 2.5).

## 6. La rutina debe contener dos movimientos acrobáticos: uno usando todos los miembros del equipo y otro que sean dos movimientos acrobáticos idénticos realizados simultáneamente. Estos pueden ser colocados en cualquier parte de la rutina.

Movimiento acrobático: término genérico para saltos, lanzamientos, elevaciones, torres, plataformas, etc., que se realizan como hazañas gimnásticas espectaculares y/o acciones arriesgadas, y normalmente son conseguidas con la ayuda de otra(s) deportista(s).

## 7. La rutina debe contener una Acción en Cadencia de brazos, de piernas o ambas. Puede colocarse en cualquier parte de la rutina.

Acción en Cadencia: Movimiento(s) idéntico realizado secuencialmente, una por una, por todos los miembros del equipo. Cuando se realiza más de una acción en

cadencia, debe ser consecutiva y no separada por otro elemento opcional o requerido. Una segunda acción en cadencia puede comenzar antes de que la primera haya sido completada por todos los miembros del equipo, pero cada miembro del equipo debe realizar cada movimiento de la cadencia.

8. Al menos un círculo y al menos una formación en línea deben incluirse en la rutina.
9. Con la excepción de los movimientos en seco, la entrada, los movimientos acrobáticos y la Acción en Cadencia, todos los elementos – obligatorios y suplementarios- deben realizarse simultáneamente y mirando en la misma dirección por todos los miembros del equipo. Solo están permitidas variaciones en la propulsión y dirección durante los cambios de formación y acciones bajo el agua. No se permiten acciones en espejo con la excepción del círculo.

**APÉNDICE VII****ELEMENTOS OBLIGATORIOS FINA PARA LA RUTINA LIBRE COMBINADA****NORMAS GENERALES**

1. Límite de tiempo como en NA 14.1
2. El inicio puede ser fuera o dentro del agua, o un combinado de ambos.
3. Todas las partes siguientes deben empezarse en el agua.
4. Una parte nueva debe empezar muy próxima en distancia a la anterior.

**ELEMENTOS OBLIGATORIOS**

1. Al menos dos (2) partes deben tener menos de tres (3) competidores y al menos dos (2) partes deben tener entre ocho (8) y diez (10) competidores.

**APÉNDICE VIII****ELEMENTOS OBLIGATORIOS FINA PARA LA RUTINA HIGHLIGHT****NORMAS GENERALES**

1. Límite de tiempo como en NA 14.1
2. Contenido adicional puede ser añadido
3. Los elementos requeridos #1 - #3 pueden realizarse en cualquier orden.

**ELEMENTOS OBLIGATORIOS – RUTINA HIGHLIGHT**

Todos los miembros del equipo deben estar implicados en los Elementos Requeridos.

1. Un mínimo de cuatro (4) movimientos acrobáticos  
Movimiento acrobático: término genérico para saltos, lanzamientos, elevaciones, torres, plataformas, etc., que se realizan como hazañas gimnásticas espectaculares y/o acciones arriesgadas, y normalmente son conseguidas con la ayuda de otra(s) deportista(s).
2. Una Acción conectada o entrelazada  
Acción conectada: unidos o unidos entre sí.  
Acción entrelazada: acto de retorcerse entre sí o alrededor de sí mismos en espiral.
3. Elemento de flotación que aporte un efecto calidoscópico.  
Elemento de flotación: una formación o dibujo que las deportistas forman con sus cuerpos en la superficie del agua. Algunas partes de su cuerpo pueden estar por encima o por debajo de la superficie.  
Efecto calidoscópico: un diseño o dibujo simétrico que continuamente cambia de un conjunto de relaciones a otro y cambia rápido.