

**REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE NATACIÓN**



**REGLAMENTO
DE NATACIÓN
SINCRONIZADA
2013 - 2017**

15-10-2013

Tabla de contenido

ÍNDICE 1

NS 1 GENERAL..... 7

NS 2 COMPETICIONES..... 7

NS 3 PARTICIPACION..... 7

NS 4 COMPETICIONES..... 7

NS 5 PROGRAMAS 7

NS 6 INSCRIPCIONES 8

NS 7 ELIMINATORIAS Y FINALES..... 8

NS 8 COMPETICIÓN DE FIGURAS..... 9

NS 9 PANELES DE FIGURAS 9

NS 10 ENJUICIAMIENTO DE FIGURAS..... 60

NS 11 PENALIZACIONES EN LA COMPETICIÓN DE FIGURAS 6

NS 12 CALCULO DEL RESULTADO DE FIGURAS 7

NS 13 COMPETICIÓN DE RUTINAS..... 7

NS 14 LÍMITE DE TIEMPO PARA LAS RUTINAS 9

NS 15 ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL 10

NS 16 PANELES DE RUTINAS..... 11

NS 17 ENJUICIAMIENTO DE RUTINAS..... 112

NS 18 PENALIZACIONES Y DEDUCCIONES EN LAS RUTINAS..... 14

NS 19 CALCULO DEL RESULTADO DE LAS RUTINAS..... 19

NS 20 RESULTADO FINAL..... 19

NS 21 OFICIALES (JUECES) Y OBLIGACIONES 17

NS 22 EL JUEZ ÁRBITRO 18

NS 23 OTROS CARGOS OFICIALES..... 18

NS 24 OBLIGACIONES DEL ORGANIZADOR 19

NSGE REGLAMENTO PARA GRUPOS DE EDAD 20

APENDICE I Categorías Internacionales de Figuras..... 21

APENDICE II Posiciones Básicas..... 29

APENDICE III Movimientos Básicos..... 38

APENDICE IV Descripción de las Figuras..... 46

APÉNDICE V Grupos de Figuras FINA 2013-2017 80

APÉNDICE VI Elementos Obligatorios para las Rutinas Técnicas 2013-2017 82

APÉNDICE VII Elementos Obligatorios para las Rutina Hlghlight 2013-2017 82

APÉNDICE VIII Formularios para Natación Sincronizada 82

NS 1 GENERAL

Todas las competiciones internacionales de Natación Sincronizada, se regirán por las normas de la FINA.

NS 2 COMPETICIONES

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

Nota: La rutina Highlight solamente en las siguientes competiciones: World Trophy y Copa del Mundo.

NS 3 PARTICIPACION

Las competidoras de Natación Sincronizada 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.

NS 4 COMPETICIONES

NS 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 TSSC (Comité Técnico de Natación Sincronizada) cada cuatro (4) años, y sujetas a la aprobación del Bureau de la FINA.

NS 4.2 Rutina Técnica: Eliminatorias / Finales

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

NS 4.3 Rutina Libre: Eliminatorias / Finales

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

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

NS 4.4 Combinado: Eliminatorias / Finales

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

NS 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 VII de este reglamento. Los Elementos Obligatorios son seleccionados por el TSSC cada cuatro (4) años y sujetos a la aprobación del Bureau de la FINA. Las rutinas están coreografiadas con música.

NS 5 PROGRAMAS

NS 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 NS 13.7.1.

Reglamento Natación Sincronizada 2013-2017

- En Dúo, en este orden: Eliminatorias de Rutina Libre, Rutina Técnica y Final de Rutina Libre.

NS 5.2 Para el Campeonato del Mundo, la competición será en el siguiente orden:

1. Eliminatorias de Rutina Técnica, Finales de Rutina Técnica.
2. Eliminatorias de Rutina Libre, Finales de Rutina Libre.
3. Eliminatoria de Combinado Libre, Final de Combinado Libre.

NS 5.3 Para la Copa del Mundo FINA de Natación Sincronizada: Ver BL 11.4.1

Para el FINA World Trophy de Natación Sincronizada: Ver BL 11.4.2 (FINA BY-LAWS)

NS 5.4 Para el Campeonato del Mundo Júnior: la competición será de Figuras y Rutinas Libres en el siguiente orden:

Eliminatorias de Rutinas Libres, Eliminatoria de Combinado Libre (límites de tiempos como los establecidos en NSGE 6), Figuras Júnior (ver Apéndice V), Finales de Rutina Libre y Final de Combinado Libre.

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

NS 6 INSCRIPCIONES

NS 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).

NS 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 Equipo Técnico, un Equipo Libre y un Combinado Libre. Una competidora puede participar en las siete modalidades.

NS 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 Equipo, más de un Combinado Libre y más de una Rutina Highlight.

NS 6.1.3 Una misma competidora estará autorizada para nadar un Solo, un Dúo, un Equipo, un Combinado Libre y una Rutina Highlight (a menos que se especifique otra cosa).

NS 6.2 Rutina de Equipo y Combinada:

NS 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).

NS 6.2.2 Para el Campeonato del Mundo y Competiciones FINA, la Rutina de Equipo estará formada por ocho (8) competidoras y diez (10) para el Combinado. El número total de competidoras inscritas por cada Federación (a menos que se especifique otra cosa) no superará las doce (12).

NS 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.

NS 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 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 y los nombres de las competidoras del Combinado Libre y un máximo de dos reservas.

Para la Copa del Mundo FINA de Natación Sincronizada ver **BL 11.4.1** (FINA BY-LAWS)
Para el FINA World Trophy de Natación Sincronizada ver **BL 11.4.2** (FINA BY-LAWS)

NS 7 ELIMINATORIAS Y FINALES

NS 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.

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

NS 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.

NS 7.2.1 En el Campeonato del Mundo se aplica también en Rutina Técnica.

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

NS 8 COMPETICIÓN DE FIGURAS

NS 8.1 Sólo se celebrará una 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 solo 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.

NS 9 PANELES DE FIGURAS

NS 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.

NS 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.

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

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

NS 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.

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

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

NS 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.

NS 10 ENJUICIAMIENTO DE FIGURAS

NS 10.1 Todos los juicios se emiten partiendo de la perfección.

Diseño: Evaluar: La precisión de las posiciones y transiciones como se especifica en la descripción de la figura.

Control: Evaluar: La extensión, altura, estabilidad, claridad y uniformidad de movimiento, a menos que se especifique otra cosa en la descripción de la figura.

Las figuras se ejecutan en una posición estable (a menos que se especifique otra cosa en la descripción de la figura).

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

Perfecto	10
Casi perfecto	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

NS 10.2 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 cinco (5) o seis (6) jueces restantes, y el resultado será considerado la puntuación que falta. El cálculo se hará con redondeo a la décima de punto.

NS 11 PENALIZACIONES EN LA COMPETICIÓN DE FIGURAS

NS 11.1 Se deducirán dos (2) puntos de penalización (ver la norma NS 12.2):

NS 11.1.1 Si un competidor se para voluntariamente y solicita hacer la figura de nuevo.

NS 11.1.2 Si un competidor no realiza la figura anunciada, o si la figura realizada no tiene todos los elementos obligatorios, el Juez Árbitro o su Ayudante avisará a los jueces y al competidor. El competidor tendrá otra oportunidad para realizar la Figura anunciada.

NS 11.2 Si el competidor comete el mismo u otro error o no intenta realizar la figura de nuevo, el resultado de la figura será cero (0).

NS 12 CALCULO DEL RESULTADO DE FIGURAS

NS 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.

NS 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 y después se deducirán las penalizaciones.

NS 12.3 El resultado de las figuras será:

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

NS 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).

NS 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).

NS 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.

NS 13 COMPETICIÓN DE RUTINAS

NS 13.1 Un equipo tendrá un mínimo de cuatro (4) competidores y un máximo de ocho (8) (para las excepciones, ver la norma NS 6.2).El número de competidores del equipo no puede cambiar entre Eliminatorias y Finales o entre Rutinas Técnicas y Rutinas Libres.

NS 13.2 En el Combinado Libre, al menos dos (2) partes, deben tener menos de tres (3) competidores y por lo menos otras dos (2) partes, deben tener de ocho (8) a diez (10) competidores.

Reglamento Natación Sincronizada 2013-2017

El comienzo de la primera parte de la rutina puede ser fuera o dentro del agua. El resto de las partes deben empezar en el agua. Empieza una nueva parte muy próxima a la parte anterior.

NS 13.3 La Rutina Highlight debe tener al menos ocho (8) pero no más de diez (10) competidores.

NS 13.4 En el Combinado Libre y la Rutina Highlight, el número de competidores no puede cambiar entre Eliminatorias y Finales.

NS 13.5 En las modalidades de Dúo, Equipo, Combinado Libre y Rutina Highlight, los competidores que estén inscritos de acuerdo con la norma NS 6.3.1 pueden ser intercambiados antes de las competiciones de rutinas.

NS 13.5.1 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.

NS 13.5.2 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 NS 4.4, la norma NS 4.5, NS 6.2, NS 13.1 o la norma NS 13.3 el equipo será descalificado.

NS 13.5.3 La falta de notificación al Juez Arbitro de una sustitución y/o una baja de acuerdo con la Norma NS 13.5.1 tendrá como resultado la descalificación de la rutina.

NS 13.6 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.

NS 13.6.1 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, Solo Técnico, Eliminatoria de Solo Libre).

NS 13.6.2 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 Ruina Highlight, esta Federación/Club estará exenta del número uno (1) en el resto de sesiones de Eliminatorias.

NS 13.6.3 Para competiciones FINA se recomiendan preswimmers para Rutinas Técnicas, Rutinas Libres, Combinado Libre y Rutina Highlight.

NS 13.7 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 NS 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.

NS 13.7.1 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 NS13.7 se sortearán para los puestos de salida 7-12; aquellos colocados en los puestos 7-12 según la norma NS13.7 se

Reglamento Natación Sincronizada 2013-2017

sortearán para los puestos de salida 1-6. Si el número de 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).

NS 13.7.2 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).

NS 13.8 El maquillaje teatral no debe realizarse. Se acepta un maquillaje ordenado que proporcione un aspecto natural, limpio y un brillo saludable.

NS 13.9 El uso de accesorios, gafas de nadar o vestimenta adicional no está permitido excepto si es requerido por razones médicas.

NS 13.10 Se permite el uso de pinzas de la nariz y tapones.

NS 13.11 Las joyas no están permitidas en Figuras o Rutinas. Para el FINA World Trophy de Natación Sincronizada, ver BL 11.4.2.

NS 13.12 En Rutinas, durante los movimientos en la plataforma de salida, los competidores no podrán realizar apilamientos, torres o pirámides humanas.

NS 13.13 Para las rutinas el bañador será conforme con la norma RG 5 y NS 13.8-13.11. 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.

NS 14 LÍMITE DE TIEMPO PARA LAS RUTINAS

NS 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:

NS 14.1.1	Solo Rutina Técnica	2 minutos 00 segundos
	Solo Rutina Libre	2 minutos 30 segundos
NS 14.1.2	Dúo Rutina Técnica	2 minutos 20 segundos
	Dúo Rutina Libre	3 minutos 00 segundos
NS 14.1.3	Equipo Rutina Técnica	2 minutos 50 segundos
	Equipo Rutina Libre	4 minutos 00 segundos
NS 14.1.4	Combinado Libre	4 minutos 30 segundos
NS 14.1.5	Rutina Highlight	2 minutos 30 segundos

NS 14.1.6 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.

NS 14.1.7 En las competiciones de rutinas, el paseo de los competidores desde el punto de salida designado hasta conseguir la posición estática, no puede exceder de treinta (30) segundos. El cronometraje comenzará cuando el primer competidor supere el punto de salida (empiece a caminar) y terminará cuando el último competidor se quede inmóvil.

NS 14.1.8 En las competiciones de rutinas, cuando empiece en el agua, el tiempo permitido para el paseo de los competidores desde el punto de salida designado hasta conseguir la posición 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 se quede inmóvil.

NS 14.1.9 Límites de tiempo para Grupos de Edad - ver la norma NSGE 6.

NS 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.

NS 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 NS 18.4).

NS 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 NS 14.1), los cronometradores informarán al Juez Arbitro o al cargo oficial designado por el mismo.

NS 15 ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL

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

NS 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.

NS 15.3 Los Delegados / Entrenadores son responsables de etiquetar clara e individualmente los CDs a utilizar en competición, 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 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.

NS 16 PANELES DE RUTINAS

NS 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.

NS 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

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

NS 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.

NS 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.

NS 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.

NS 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.

NS 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		

Reglamento Natación Sincronizada 2013-2017

NS 17.2 Para Rutinas Libres, Combinado Libre y Rutina Highlight, cada juez adjudicará una puntuación, de 0 a 10 puntos (Ver la norma NS 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 TSSC (Comité Técnico de Natación Sincronizada de la FINA).

NS 17.2.1 Primer panel – Ejecución – 30%.

Evaluar	Solo	Dúo	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%

NS 17.2.2 Segundo Panel - Impresión Artística – 40%

Evaluar	Solo	Dúo	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 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.			

NS 17.2.3 Tercer panel – Dificultad – 30%.

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

NS 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 NS 17.1). Los jueces del panel de Ejecución adjudicarán una puntuación por la Ejecución de todos los movimientos que no tengan asignado un grado de dificultad, y la Sincronización. 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 cada elemento requerido que tenga asignado un grado de dificultad.

Los siguientes porcentajes están sujetos a la decisión del TSSC (Comité Técnico de Natación Sincronizada de la FINA).

NS 17.3.1 Primer panel – Ejecución – 30%.

Evaluar	Solo	Dúo	Equipo/Combinado/Highlight
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 – 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%

NS 17.3.2 Segundo Panel - Impresión – 30%

Evaluar	Solo	Dúo	Equipo/Combinado/Highlight
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.			

NS 17.3.3 Tercer panel – Elementos – 40%.

Evaluar

EJECUCIÓN – nivel de excelencia en la realización de habilidades altamente especializadas. Ejecución de cada elemento requerido que tenga asignado un grado de dificultad.

NS 17.4 En las Rutinas Técnicas, si un juez del panel de Elementos, por alguna circunstancia imprevista no adjudica una puntuación en algún elemento particular (un cero) el Juez Árbitro revisará el vídeo oficial. Si el elemento ha sido ejecutado, se calculará la media de las puntuaciones de los cuatro (4) jueces restantes, y el resultado será considerado la puntuación que falta. El cálculo se hará con redondeo a la décima de punto.

NS 18 PENALIZACIONES Y DEDUCCIONES EN LAS RUTINAS

NS 18.1 En la 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 NS 13.1).

NS 18.2 Penalizaciones en Rutina Técnica, Rutina Libre, Combinado Libre y Rutina Highlight:

➤ Se restará Un (1) punto si:

NS 18.2.1 Se supera el tiempo límite de diez (10) segundos para movimientos fuera del agua.

NS 18.2.2 Existe una desviación en el tiempo límite específicamente asignado a la rutina (en más o en menos) conforme a la norma NS 14.1 y NSGE 6.

NS 18.2.3 Si se excede el tiempo límite de 30 segundos en el paseo hasta a la posición estática.

NS 18.2.4 Cada violación de la norma NS 13.2

NS 18.2.5 Un competidor hace uso deliberado del fondo de la piscina durante la rutina.

NS 18.2.6 Como se describe en la norma NS 15.3, si el acompañamiento musical falla.

➤ Se restarán Dos (2) puntos si:

NS 18.2.7 Un competidor hace uso deliberado del fondo de la piscina durante la rutina para ayudar a otro competidor.

NS 18.2.8 Una rutina es interrumpida, por un competidor, durante los movimientos en tierra y se autoriza una nueva salida.

NS 18.2.9 Si durante los movimientos en la plataforma de salida, los competidores ejecutan apilamientos, torres o pirámides humanas.

NS 18.3 Se restará medio (0,5) punto de la nota de Ejecución por cada falta los elementos obligatorios 6 y 7 en Dúo y en los elementos obligatorios 6 y 7 en Equipo del Apéndice VI.

NS 18.4 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.

NS 18.5 Penalizaciones en Rutina Highlight

NS 18.5.1 Se restarán dos (2) puntos del resultado de la rutina por cada elemento obligatorio omitido.

NS 19 CALCULO DEL RESULTADO DE LAS RUTINAS

NS 19.1 En cada panel en Rutinas Libres, Combinado Libre y Rutina Highlight, 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 las normas NS 18.1, 18.2 y 18.5.

Ejemplo con paneles de cinco (5) jueces:

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

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

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

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

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 4.

El resultado de la Rutina Técnica será la suma del resultado de Ejecución (30%), de Impresión Artística (30%), y de Ejecución (40%), menos cualquier penalización obtenida de las normas NS 18.1, 18.2 y 18.3.

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

	WT	1	2	3	4	5	TOT- AL.BAJ	MEDIA	CALC	
EJE	30	8.5	8.7	8.6	8.8	8.6	25.9	8.6333	25.9000	30%
IMPR	30	8.6	8.3	8.8	8.4	8.4	25.4	8.4667	25.4000	30%
ELEM	GD									
#1	2.3	8.1	7.9	8.1	7.8	8.2	24.1	8.0333	18.4767	
#2	2.9	8.4	8.5	8.8	8.6	8.6	25.7	8.5667	24.8433	
#3	1.7	8.6	8.4	8.7	8.5	8.8	25.8	8.6000	14.6200	
#4	2.7	8.5	8.3	8.5	8.4	8.4	25.3	8.4333	22.7700	
#5	2.5	8.6	8.7	8.9	8.5	8.3	25.8	8.6000	21.5000	
SUMA	12.1						SUMA TOTAL		102.2100	
GD										
							Dividido entre 12.1 x10		84.4711	33.7884 40%
								TOTAL	85.0884	

NS 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 NS 18.1, 18.2 y 18.3.

NS 20 RESULTADO FINAL

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

NS 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).

NS 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.

NS 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.

NS 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.

NS 20.3 En caso de igualdad en el resultado final (calculado con cuatro decimales) en Solo, Dúo o 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 Solos, Dúos y Equipos:

Decidirá la puntuación más alta del resultado final de Rutina Libre.

Si persiste el empate, decidirá la puntuación de Ejecución de la Rutina Libre.

Si todavía hay empate, decidirá la puntuación más alta de la Rutina Técnica.

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 Ejecución.

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

En Competiciones con sistema de puntos (RG 9.8.5 y BL 11.4):

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

NS 21 OFICIALES (JUECES) Y OBLIGACIONES

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

NS 21.2 Los oficiales necesarios serán:

NS 21.2.1 Un Juez Arbitro.

NS 21.2.2 Un ayudante de Juez Arbitro para Rutinas y un ayudante de Juez Arbitro por cada panel de jueces en Figuras.

NS 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. Si actúan tres paneles, en la Rutinas Libres, Combinado Libre y Rutina Highlight, uno 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.

Reglamento Natación Sincronizada 2013-2017

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

NS 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.

NS 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.

NS 21.2.6 Un Secretario Jefe.

NS 21.2.7 Un encargado responsable del sistema de audio.

NS 21.2.8 Un locutor.

NS 21.2.9 Otros cargos oficiales que se consideren necesarios.

NS 22 EL JUEZ ÁRBITRO

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

NS 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.

NS 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.

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

NS 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.

NS 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.

NS 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.

NS 23 OTROS CARGOS OFICIALES

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

NS 23.2 El Secretario Jefe será responsable de:

1. El sorteo del orden de actuación en todas las competencias.
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.

Reglamento Natación Sincronizada 2013-2017

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.

NS 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.

NS 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.

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

NS 24 OBLIGACIONES DEL ORGANIZADOR

NS 24.1 El país organizador de la competición será responsable de:

NS 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.

NS 24.1.2 Proporcionar el equipo adecuado para la reproducción del acompañamiento musical.

NS 24.1.3 Proporcionar altavoces subacuáticos que cumplan las normas de seguridad propias del país organizador.

NS 24.1.4 Proporcionar formularios de inscripción.

NS 24.1.5 Confeccionar una lista de las inscripciones y las hojas de puntuación para los jueces.

NS 24.1.6 Proporcionar programas.

NS 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.

NS 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.

NS 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

NS 24.2 El programa de las competiciones de Natación Sincronizada 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.

NS 24.2.1 Señalizaciones del fondo y laterales de la piscina.

NS 24.2.2 Posición del público respecto a la piscina.

NS 24.2.3 Tipo de iluminación.

Reglamento Natación Sincronizada 2013-2017

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

NS 24.2.5 Tipos de equipamiento de sonido disponibles.

NS 24.2.6 Equipamientos deportivos alternativos si son necesarios.

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

NSGE REGLAMENTO PARA GRUPOS DE EDAD

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

NSGE 2 Categorías de edad:

NSGE 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.

NSGE 2.2 Los grupos de edad para la natación sincronizada son:

12 años de edad y menores	(Alevín)
13, 14 y 15 años	(Infantil)
16, 17 y 18 años	(Juvenil)
15 a 18 años	(Junior)

NSGE 3 Competiciones de figuras para Grupos de Edad:

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

NSGE 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.

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

NSGE 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.

NSGE 5 Las competidoras de 12 años y menores no podrán competir fuera de su grupo de edad en las pruebas de rutinas debido a la limitación de tiempo.

NSGE 6 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"	3'30"
13, 14 y 15 años	2'15"	2'45"	3'30"	4'00"
16, 17 y 18 años	2'30"	3'00"	4'00"	4'30"
15 a 18 años	2'30"	3'00"	4'00"	4'30"

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
110	Pierna de Ballet Doble	Ballet Leg Double	1.7
111	Pierna de Ballet Doble Submarina	Submarine Ballet Leg Double	2.3
112	Ibis	Ibis	2.3
112a	Ibis ½ Giro	Ibis ½ Twist	2.7
112b	Ibis Giro Completo	Ibis Full Twist	2.9
112c	Ibis Rotación	Ibis Twirl	2.8
112d	Ibis Tirabuzón 180°	Ibis Spinning 180°	2.4
112e	Ibis Tirabuzón 360°	Ibis Spinning 360°	2.5
112f	Ibis Tirabuzón continuo	Ibis Continuous Spin	2.8
112g	Ibis Giro Tirabuzón	Ibis Twist Spin	3.0
112h	Ibis Tirabuzón Ascendente 180°	Ibis Spin Up 180°	2.6
112i	Ibis Tirabuzón Ascendente 360°	Ibis Spin Up 360°	2.7
112j	Ibis Tirabuzón Combinado	Ibis Combined Spin	3.1
113	Grúa	Crane	3.5
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 180°	Catalina Spinning 180°	2.4
115e	Catalina Tirabuzón 360°	Catalina Spinning 360°	2.5
115f	Catalina Tirabuzón Continuo	Catalina Continuous Spin	2.8
115g	Catalina Giro Tirabuzón	Catalina Twist Spin	3.0
115h	Catalina Tirabuzón Ascendente 180°	Catalina Spin Up 180°	2.6
115i	Catalina Tirabuzón Ascendente 360°	Catalina Spin Up 360°	2.7
115j	Catalina Tirabuzón Combinado	Catalina Combined Spin	3.1
116	Catalarc	Catalarc	3.1
117	Catalarc Abierto 180°	Catalarc Open 180°	3.2
118	Helicóptero	Helicopter	2.5
125	Torre Eiffel	Eiffel Tower	2.8
125a	Torre Eiffel ½ Giro	Eiffel Tower ½ Twist	3.2
125b	Torre Eiffel Giro Completo	Eiffel Tower Full Twist	3.4
125c	Torre Eiffel Rotación	Eiffel Tower Twirl	3.3
125d	Torre Eiffel Tirabuzón 180°	Eiffel Tower Spinning 180°	2.9
125e	Torre Eiffel Tirabuzón 360°	Eiffel Tower Spinning 360°	3.0
125f	Torre Eiffel Tirabuzón Continuo	Eiffel Tower Continuous Spin	3.3
125g	Torre Eiffel Giro Tirabuzón	Eiffel Tower Twist Spin	3.5
125h	Torre Eiffel Tirabuzón Ascendente 180°	Eiffel Tower Spin Up 180°	3.1
125i	Torre Eiffel Tirabuzón Ascendente 360°	Eiffel Tower Spin Up 360°	3.2
128	Paseo Eiffel	Eiffel Walk	2.9
130	Flamenco	Flamingo	2.5
130a	Flamenco Medio Giro	Flamingo ½ Twist	2.9
130b	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°	2.7
130f	Flamenco Tirabuzón Continuo	Flamingo Continuous Spin	3.0

130g	Flamenco Giro Tirabuzón	Flamingo Twist Spin	3.2
130h	Flamenco Tirabuzón Ascendente 180°	Flamingo Spin Up 180°	2.8
130i	Flamenco Tirabuzón Ascendente 360°	Flamingo Spin Up 360°	2.9
130j	Flamenco Tirabuzón Combinado	Flamingo Combined Spin	3.3
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°	2.6
140f	Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón Continuo	Flamingo Bent Knee Continuous Spin	2.9
140g	Flamenco Rodilla Doblada Giro Tirabuzón	Flamingo Bent Knee Twist Spin	3.1
140h	Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón Ascendente 180°	Flamingo Bent Knee Spin Up 180°	2.7
140i	Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón Ascendente 360°	Flamingo Bent Knee Spin Up 360°	2.8
140j	Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón Combinado	Flamingo Bent Knee Combined Spin	3.2
141	Stingray	Stingray	3.3
142	Manta Raya	Manta ray	2.8
150	Caballero	Knight	3.1
154	Londres	London	2.8

CATEGORIA II

Nº	Castellano	Inglés	CD
201	Delfin	Dolphin	1.4
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	3.0
241	Goeland	Goeland	2.0

CATEGORIA III

Nº	Castellano	Inglés	CD
301	Barracuda	Barracuda	2.0
301c	Barracuda Rotación	Barracuda Twirl	2.6
301d	Barracuda Tirabuzón 180°	Barracuda Spinning 180°	2.1
301e	Barracuda Tirabuzón 360°	Barracuda Spinning 360°	2.2
301f	Barracuda Tirabuzón Continuo	Barracuda Continuous Spin	2.8
301h	Barracuda Tirabuzón Ascendente 180°	Barracuda Spin Up 180°	2.3
301i	Barracuda Tirabuzón Ascendente 360°	Barracuda Spin Up 360°	2.4
301j	Barracuda Tirabuzón Combinado	Barracuda Combined Spin	2.8
302	Blossom	Blossom	1.4
303	Mortal de Espalda en Carpa	Somersault Back Pike	1.5
305	Barracuda Mortal de Espalda en Carpa	Barracuda Somersault Back Pike	2.3
305c	Barracuda Mortal de Espalda en Carpa Rotación	Barracuda Somersault Back Pike Twirl	2.9
305d	Barracuda Mortal de Espalda Tirabuzón 180°	Barracuda Somersault Back Pike Spinning 180°	2.4
305e	Barracuda Mortal de Espalda Tirabuzón 360°	Barracuda Somersault Back Pike Spinning 360°	2.5
305f	Barracuda Mortal de Espalda Tirabuzón Continuo	Barracuda Somersault Back Pike Continuous Spin	3.1
305h	Barracuda Mortal de Espalda Tirabuzón Ascendente 180°	Barracuda Somersault Back Pike Spin Up 180°	2.6
305i	Barracuda Mortal de Espalda Tirabuzón Ascendente 360°	Barracuda Somersault Back Pike Spin Up 360°	2.7
305j	Barracuda Mortal de Espalda Tirabuzón Combinado	Barracuda Somersault Back Pike Combined Spin	3.1
306	Barracuda Rodilla Doblada	Barracuda Bent Knee	2.0
306d	Barracuda Rodilla Doblada Tirabuzón 180°	Barracuda Bent Knee Spinning 180°	2.1
306e	Barracuda Rodilla Doblada Tirabuzón 360°	Barracuda Bent Knee Spinning 360°	2.2
307	Pez Volador	Flying Fish	3.0
307d	Pez Volador Tirabuzón 180°	Flying Fish Spinning 180°	3.1
307e	Pez Volador Tirabuzón 360°	Flying Fish Spinning 360°	3.2
308	Barracuda Espagat Aereo	Barracuda Airborne Split	2.8
310	Mortal de Espalda Encogido	Somersault Back Tuck	1.1
311	Kip	Kip	1.8
311a	Kip ½ Giro	Kip ½ Twist	2.2
311b	Kip Giro Completo	Kip Full Twist	2.4
311c	Kip Rotación	Kip Twirl	2.3
311d	Kip Tirabuzón 180°	Kip Spinning 180°	1.9
311e	Kip Tirabuzón 360°	Kip Spinning 360°	2.0
311f	Kip Tirabuzón Continuo	Kip Continuous Spin	2.3
311g	Kip Giro Tirabuzón	Kip Twist Spin	2.5
311h	Kip Tirabuzón Ascendente 180°	Kip Spin Up 180°	2.1
311i	Kip Tirabuzón Ascendente 360°	Kip Spin Up 360°	2.2
311j	Kip Tirabuzón Combinado	Kip Combined Spin	2.6
312	Kip Espagat	Kip Split	2.4
313	Kip Espagat Cerrando 180°	Kip Split Closing 180°	2.5
314	Kip Espagat Abriendo 360°	Kip Split Open 360°	3.2
315	Kipnus	Kipnus	1.6
315b	Variante de Kipnus	Kipnus Variant	2.1
316	Kip Rodilla Doblada	Kip Bent Knee	2.0
317	Kipswirl	Kipswirl	2.3
317c	Kipswirl Rotación	Kipswirl Twirl	2.8
317d	Kipswirl Tirabuzón 180°	Kipswirl Spinning 180°	2.4
317e	Kipswirl Tirabuzón 360°	Kipswirl Spinning 360°	2.5
317f	Kipswirl Tirabuzón continuo	Kipswirl Continuous Spin	2.8
318	Ascensor	Elevator	2.8
320	Mortal de Frente en Carpa	Somersault Front Pike	1.7

321	Mortal Submarino	Somersub	2.0
322	Subalina	Subalina	2.3
323	Subalarc	Subilarc	3.1
324	Bailarina	Ballerina	2.0
325	Júpiter	Jupiter	2.8
326	Laguna	Lagoon	2.7
330	Aurora	Aurora	2.5
330a	Aurora ½ Giro	Aurora ½ Twist	2.9
330c	Aurora Rotación	Aurora Twirl	3.0
330d	Aurora Tirabuzón 180°	Aurora Spinning 180°	2.6
330e	Aurora Tirabuzón 360°	Aurora Spinning 360°	2.7
330f	Aurora Tirabuzón Continuo	Aurora Continuous Spin	3.0
300g	Aurora Giro Tirabuzón	Aurora Twist Spin	3.2
331	Aurora Abierta 180°	Aurora Open 180°	3.3
332	Aurora Abierta 360°	Aurora Open 360°	3.4
335	Gaviata	Gaviata	2.7
336	Gaviata Abierta 180°	Gaviata Open 180°	2.8
342	Garza	Heron	2.1
342c	Garza Rotación	Heron Twirl	2.7
342d	Garza Tirabuzón 180°	Heron Spinning 180°	2.2
342e	Garza Tirabuzón 360°	Heron Spinning 360°	2.3
342f	Garza Tirabuzón Continuo	Heron Continuous Spin	2.9
342h	Garza Tirabuzón Ascendente 180°	Heron Spin Up 180°	2.4
342i	Garza Tirabuzón Ascendente 360°	Heron Spin Up 360°	2.5
342j	Garza Tirabuzón Combinado	Heron Combined Spin	2.9
343	Mariposa	Butterfly	2.9
344	Neptuno	Neptunus	1.8
345	Contra Catalina	Catalina Reverse	2.1
346	Cola de Pez Lateral Espagat	Side Fishtail Split	2.0
347	Beluga	Beluga	2.3
348	Dalecarlia	Dalecarlia	2.4
349	Torre	Tower	1.9
350	Minerva	Minerva	2.2
355	Marsopa	Porpoise	1.9
355a	Marsopa ½ Giro	Porpoise ½ Twist	2.3
355b	Marsopa Giro Completo	Porpoise Full Twist	2.5
355c	Marsopa Rotación	Porpoise Twirl	2.4
355d	Marsopa Tirabuzón 180°	Porpoise Spinning 180°	2.0
355e	Marsopa Tirabuzón 360°	Porpoise Spinning 360°	2.1
355f	Marsopa Tirabuzón Continuo	Porpoise Continuous Spin	2.4
355g	Marsopa Giro Tirabuzón	Porpoise Twist Spin	2.6
355h	Marsopa Tirabuzón Ascendente 180°	Porpoise Spin Up 180°	2.2
355i	Marsopa Tirabuzón Ascendente 360°	Porpoise Spin Up 360°	2.3
355j	Marsopa Tirabuzón Combinado	Porpoise Combined Spin	2.7
360	Paseo de Frente	Walkover Front	2.1
361	Prawn	Prawn	1.6
362	Prawn en superficie	Surface Prawn	1.4
363	Gota de agua	Water Drop	1.6

CATEGORIA IV

Nº	Castellano	Inglés	CD
401	Pez Espada	Swordfish	2.0
402	Espasub	Swordasub	2.3
403	Swordtail	Swordtail	2.5
405	Espadina	Swordalina	2.5
406	Pez Espada Pierna Estirada	Swordfish Straight Leg	2.0
410	Torre Alta	Hightower	3.3
413	Alba	Alba	2.4
420	Paseo de Espalda	Walkover Back	2.0
421	Paseo de Espalda Cerrando 360°	Walkover Back Closing 360°	2.2
423	Ariana	Ariana	2.2
435	Nova	Nova	2.3
435c	Nova Rotación	Nova Twirl	2.8
435d	Nova Tirabuzón 180°	Nova Spinning 180°	2.4
435e	Nova Tirabuzón 360°	Nova Spinning 360°	2.5
435f	Nova Tirabuzón Continuo	Nova Continuous Spin	2.8
435g	Nova Giro Tirabuzón	Nova Twist Spin	3.0
436	Ciclón	Cyclone	2.7
436c	Ciclón Rotación	Cyclone Twirl	3.2
436d	Ciclón Tirabuzón 180°	Cyclone Spinning 180°	2.8
436e	Ciclón Tirabuzón 360°	Cyclone Spinning 360°	2.9
436f	Ciclón Tirabuzón Continuo	Cyclone Continuous Spin	3.2
437	Oceanea	Oceanea	2.1
439	Oceanita	Oceanita	1.9

APENDICE II**POSICIONES BÁSICAS**

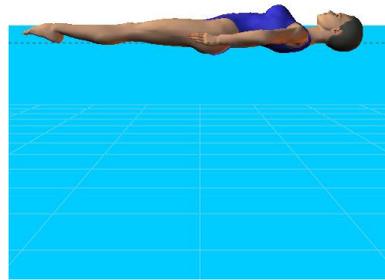
Para todas las posiciones básicas:

- a) La posición 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.

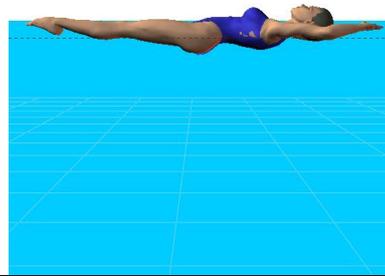
1 POSICIÓN ESTIRADA DE ESPALDA BACK LAYOUT POSITION

Cuerpo extendido, con la cara, pecho muslos y pies, sobre la superficie del agua. Cabeza (especialmente orejas), caderas y tobillos, alineados.

Main Camera



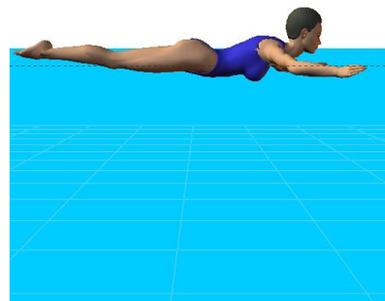
Main Camera



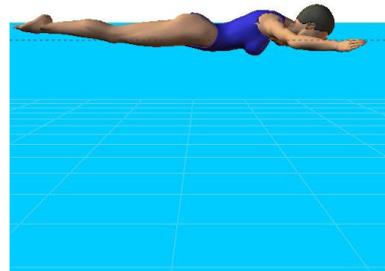
2 POSICIÓN ESTIRADA DE FRENTE FRONT LAYOUT POSITION

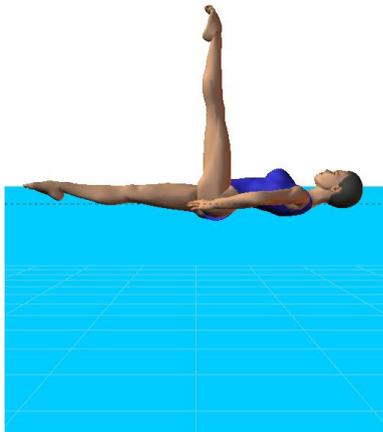
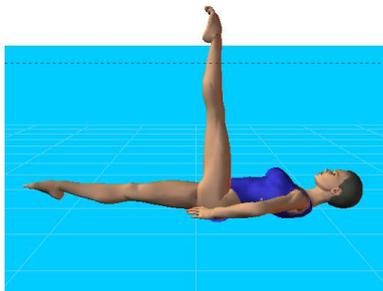
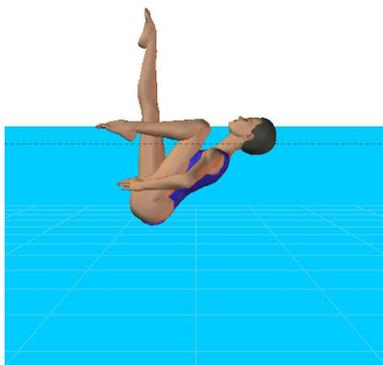
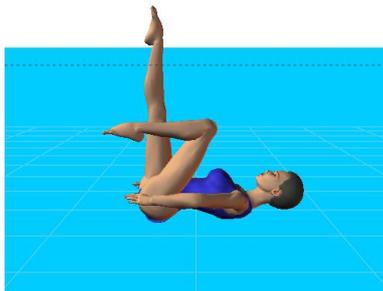
Cuerpo extendido, con la cabeza, parte superior de la espalda, glúteos y talones, sobre la superficie. La cara puede estar dentro o fuera del agua.

Main Camera



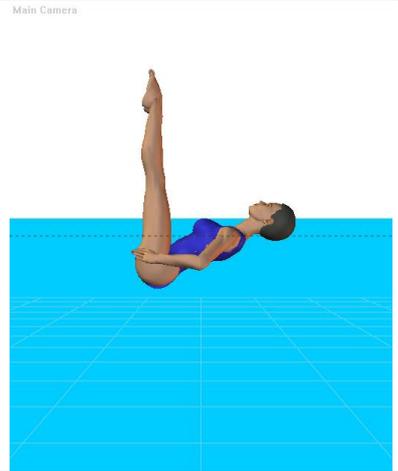
Main Camera



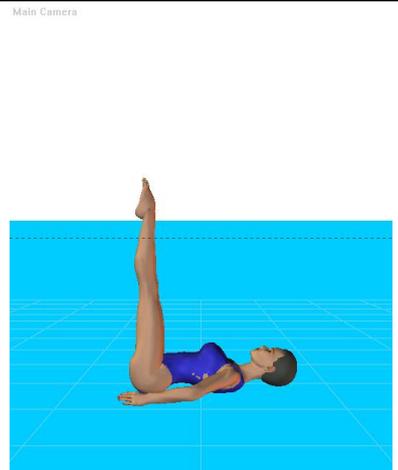
<p>3 POSICIÓN PIERNA DE BALLET BALLET LEG POSITION</p> <p>a) En Superficie (Surface) Cuerpo en Posición Estirada de Espalda. Una pierna extendida perpendicularmente a la superficie.</p>	<p>Main Camera</p> 
<p>b) Submarina (Submerged)</p> <p>Cabeza, tronco y pierna en horizontal, paralelos a la superficie del agua. Una pierna extendida perpendicularmente a la superficie, con el nivel del agua entre la rodilla y el tobillo.</p>	<p>Main Camera</p> 
<p>4 POSICIÓN FLAMENCO FLAMINGO POSITION</p> <p>a) En Superficie (Surface) 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>Main Camera</p> 
<p>b) Submarina (Submerged) 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>Main Camera</p> 

5 POSICIÓN PIERNA DE BALLET DOBLE
BALLET LEG DOUBLE POSITION**a) En Superficie (Surface)**

Piernas juntas y extendidas perpendicularmente a la superficie. Cabeza alineada con el tronco. De cara a la superficie.

**b) Submarina (Submerged)**

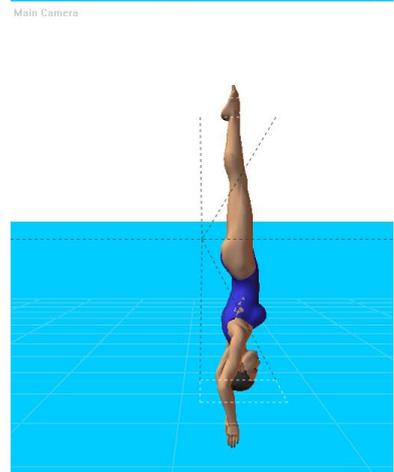
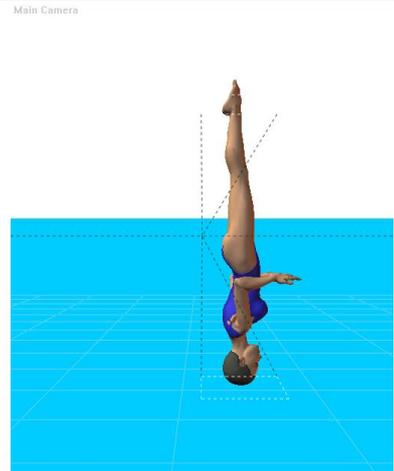
Tronco y cabeza paralelos a la superficie. Ángulo de 90° entre el tronco y las piernas extendidas. Nivel del agua entre las rodillas y los tobillos de las piernas extendidas.



6 POSICIÓN VERTICAL

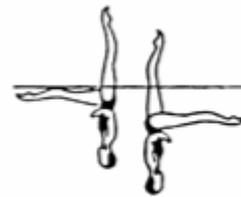
VERTICAL POSITION

Cuerpo extendido, perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza hacia abajo, Cabeza (orejas especialmente), caderas y tobillos alineados.

**7 POSICIÓN GRUA**

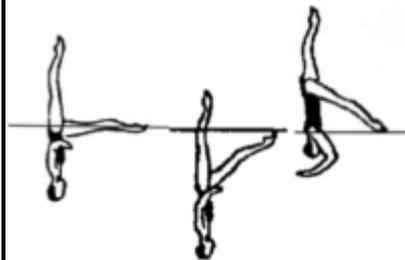
CRANE POSITION

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

**8 POSICIÓN COLA DE PEZ**

FISHTAIL POSITION

Cuerpo extendido en **Posición Vertical**, 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.

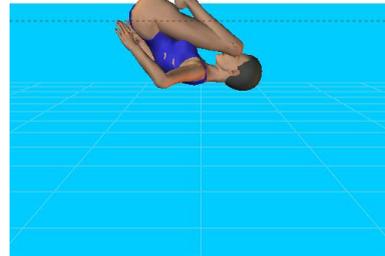


9 POSICIÓN ENCOGIDA

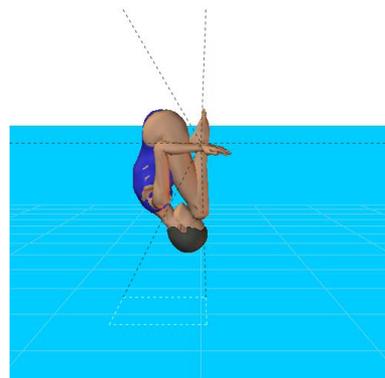
TUCK POSITION

Cuerpo tan compacto como sea posible, con la espalda redondeada y las piernas juntas. Talones junto a las nalgas. Cabeza junto a las rodillas.

Main Camera



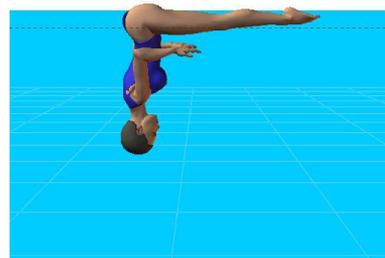
Main Camera

**10 POSICIÓN CARPA DE FRENTE**

FRONT PIKE POSITION

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

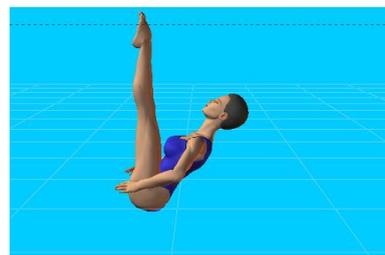
Main Camera

**11 POSICIÓN CARPA DE ESPALDA**

BACK PIKE POSITION

Cuerpo flexionado por las caderas formando un ángulo agudo de 45° o inferior. Piernas extendidas y juntas. Tronco extendido con la espalda recta y la cabeza alineada.

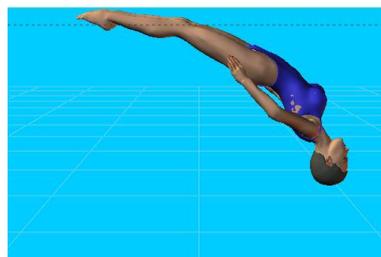
Main Camera



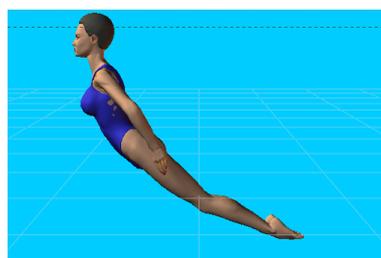
12 POSICIÓN ARQUEADA DE DELFÍN**DOLPHIN ARCH POSITION**

Cuerpo arqueado de manera que la cabeza, caderas y pies se adaptan a un arco, correspondiente al círculo que se debe seguir. Piernas juntas.

Main Camera

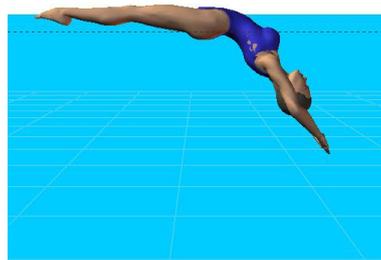


Main Camera

**13 POSICIÓN ARQUEADA EN SUPERFICIE****SURFACE ARCH POSITION**

Parte inferior de la espalda arqueada, con las caderas, hombros y cabeza en línea vertical. Piernas juntas y sobre la superficie.

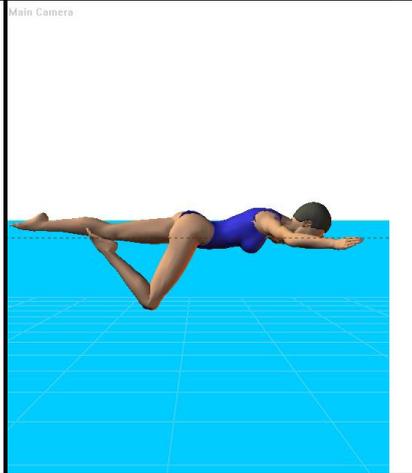
Main Camera

**14 POSICIONES DE RODILLA DOBLADA****SINGLE BENT KNEE POSITIONS**

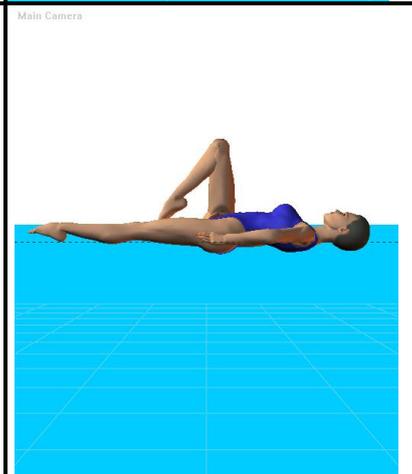
El cuerpo puede hallarse en las siguientes posiciones: **Estirada de Frente, Estirada de Espalda, Vertical** o **Arqueada**. Una pierna doblada, con el dedo gordo del pie en contacto con la cara interna de la pierna extendida.

a) Posición Rodilla Doblada Estirada de Frente

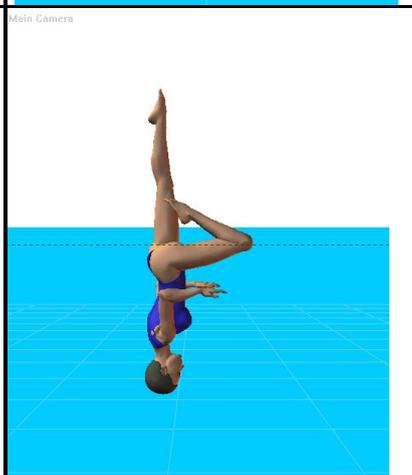
Cuerpo extendido en **Posición Estirada de Frente**, con el dedo de la pierna doblada en la rodilla o el muslo.

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

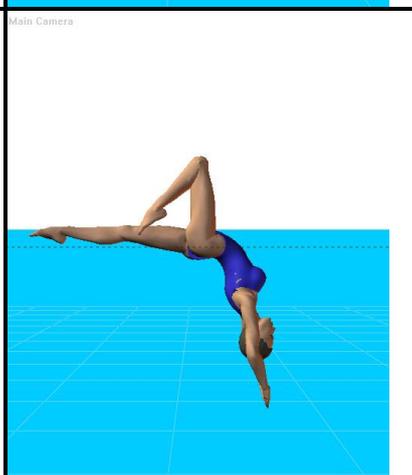
Cuerpo extendido en **Posición Estirada de Espalda**. El muslo de la pierna doblada debe ser perpendicular a la superficie del agua.

**c) Posición Vertical Rodilla Doblada**

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

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

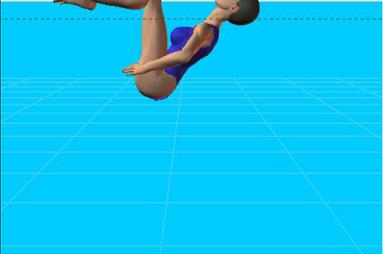
Cuerpo arqueado en **Posición Arqueada en Superficie**. El muslo de la pierna doblada debe ser perpendicular a la superficie del agua.



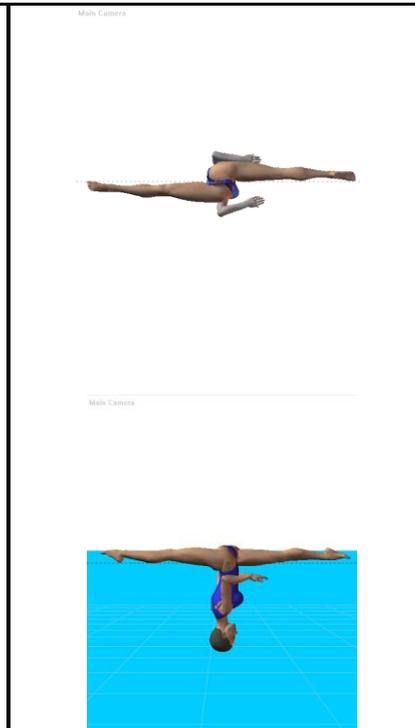
e) Posición Rodilla Doblada Arqueada de Delfín

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

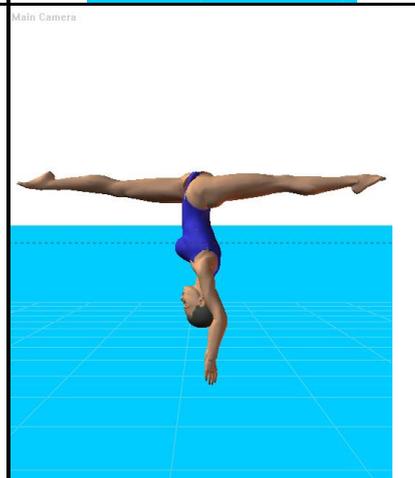


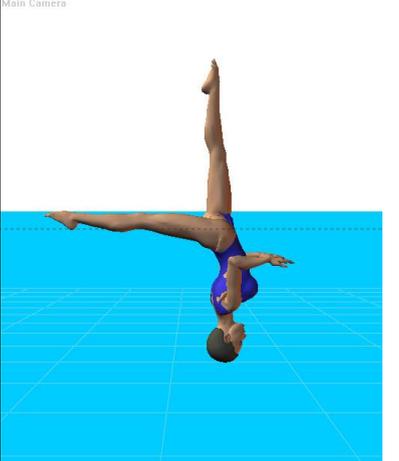
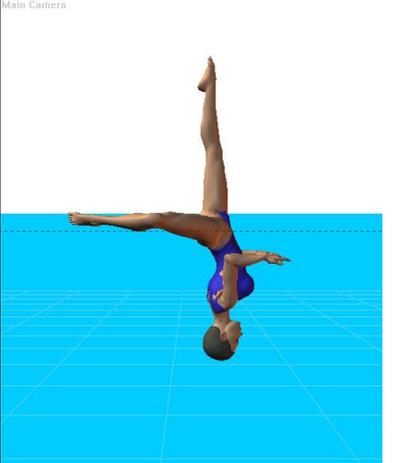
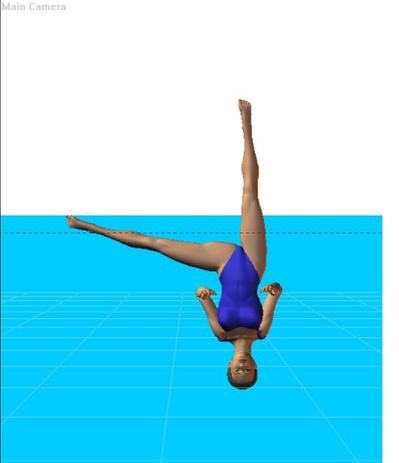
<p>15 POSICIÓN TONEL TUB POSITION</p> <p>Piernas juntas y dobladas, pies y rodillas en y paralelos a la superficie, muslos perpendiculares a la misma. Cabeza alineada con el tronco, Cara en la superficie.</p>	<p>Main Camera</p> 
<p>16 POSICIÓN ESPAGAT SPLIT POSITION</p> <p>Piernas uniformemente abiertas, 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>	

a) Posición Espagat
 Las piernas "secas" en la superficie



b) Posición Espagat Aéreo
 Las piernas están por encima de la superficie



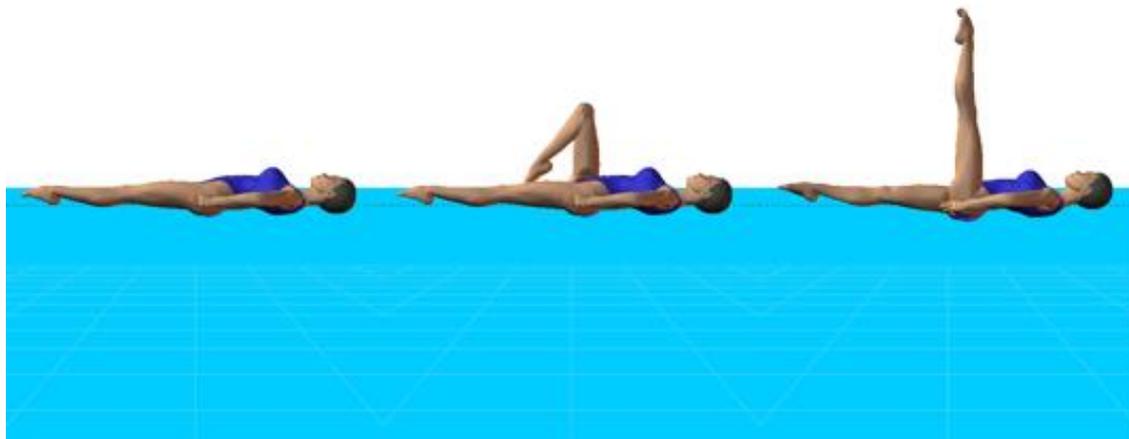
<p>17 POSICIÓN CABALLERO KNIGHT POSITION</p> <p>Parte inferior de la espalda arqueada, con las caderas, hombros y cabeza en línea vertical. Una pierna en vertical y la otra extendida dorsalmente, con el pie en la superficie, y tan próxima a la horizontal como sea posible.</p>	
<p>18 POSICIÓN VARIANTE DE CABALLERO 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>19 POSICIÓN COLA DE PEZ LATERAL SIDE FISHTAIL POSITION</p> <p>Cuerpo extendido en Posición Vertical, con una pierna extendida lateralmente, con su pie en la superficie independientemente de la altura de las caderas.</p>	

APENDICE III

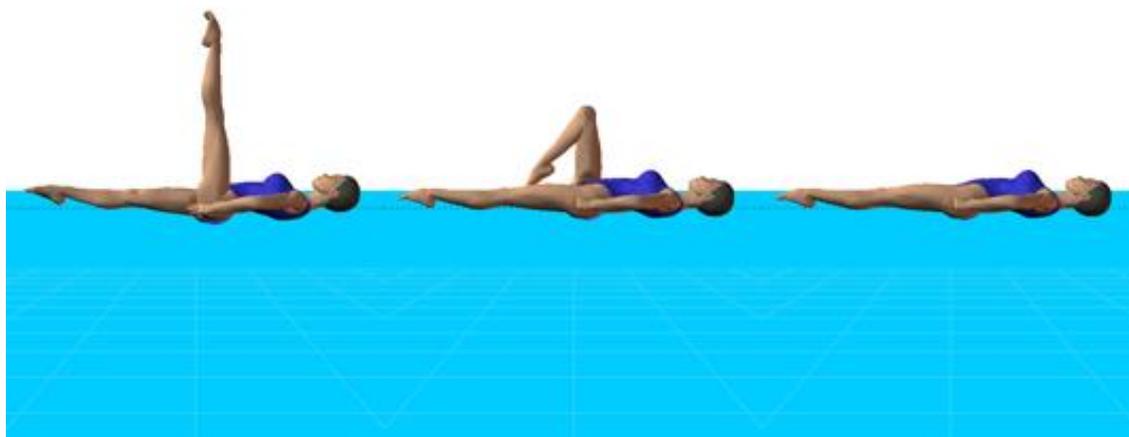
MOVIMIENTOS BASICOS

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**.

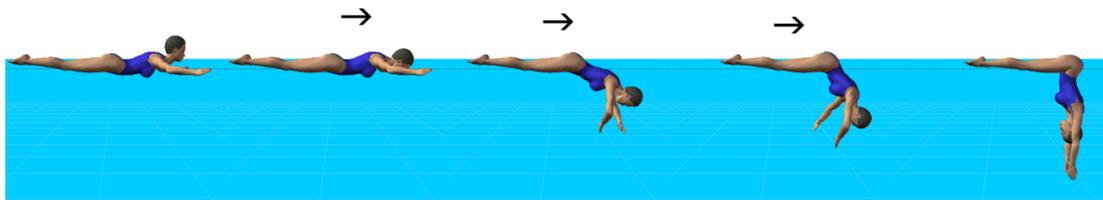
**2 BAJAR UNA PIERNA DE BALLET (TO LOWER A BALLET LEG)**

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**.



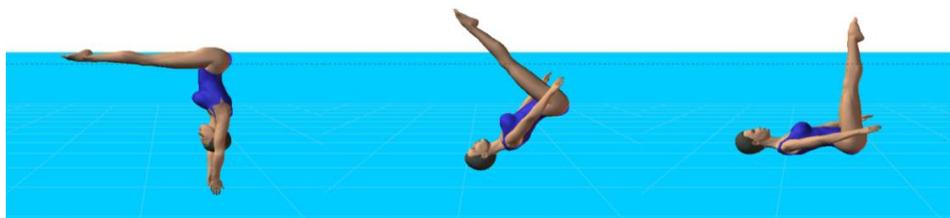
3 ADOPTAR LA POSICIÓN CARPA DE FRENTE (TO ASSUME A FRONT PIKE POSITION)

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.



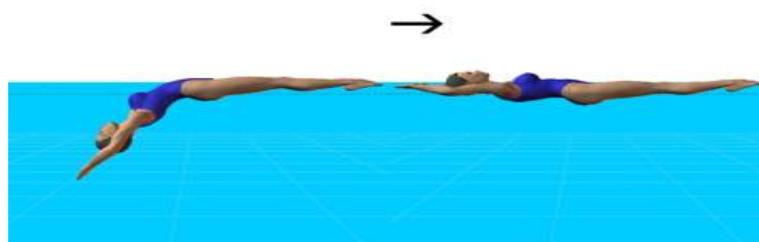
4 DESDE CARPA DE FRENTE A PIERNA DE BALLET DOBLE SUBMARINA (A FRONT PIKE POSITION TO ASSUME A SUBMERGED BALLET LEG DOUBLE POSITION)

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.

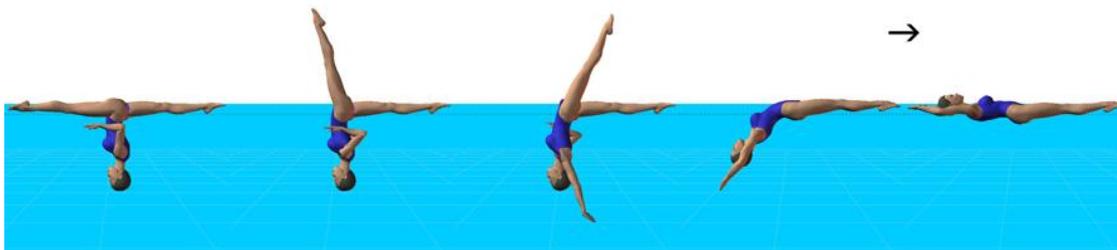


6 SALIDAS DE PASEO (WALKOUTS)

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

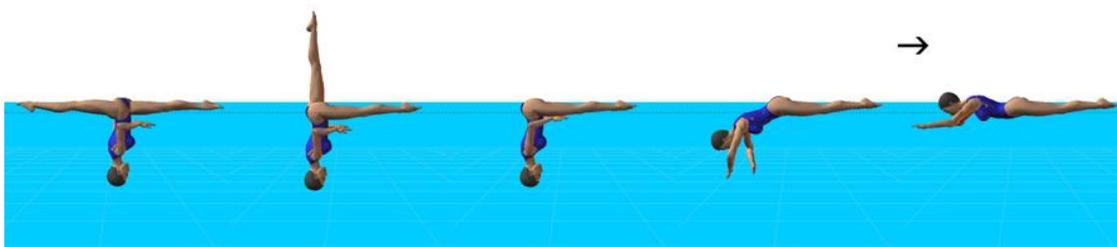
a) Salida de Paseo de Frente (Walkout Front)

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*.



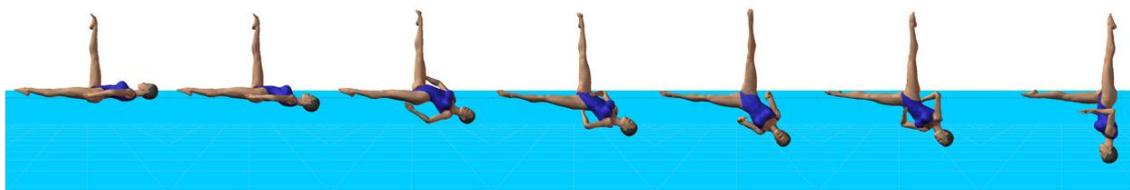
b) Salida de Paseo de Espalda (Walkout Back)

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.



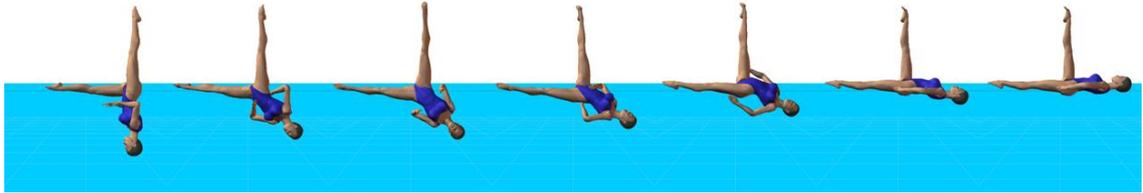
7 ROTACIÓN DE CATALINA (CATALINA ROTATION)

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**



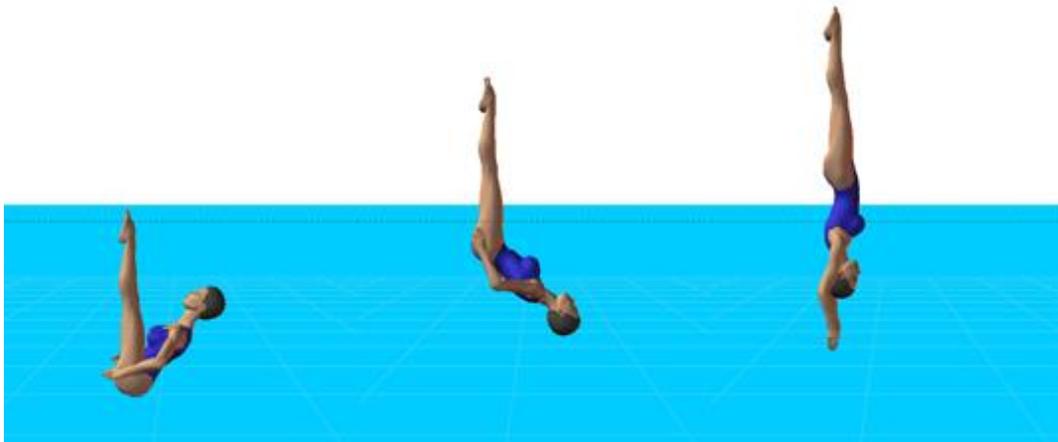
8 ROTACIÓN DE CONTRACATALINA (CATALINA REVERSE ROTATION)

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 90° entre ellas.



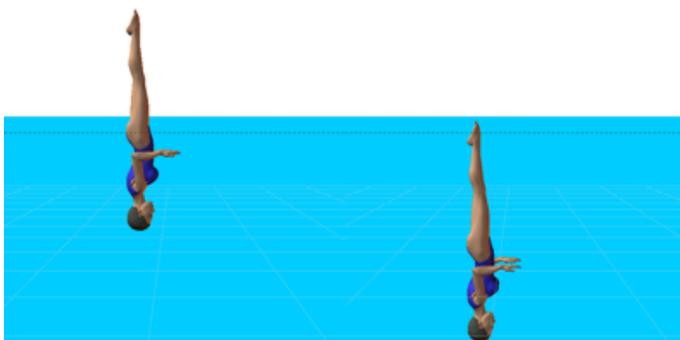
9 EMPUJE (THRUST)

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.



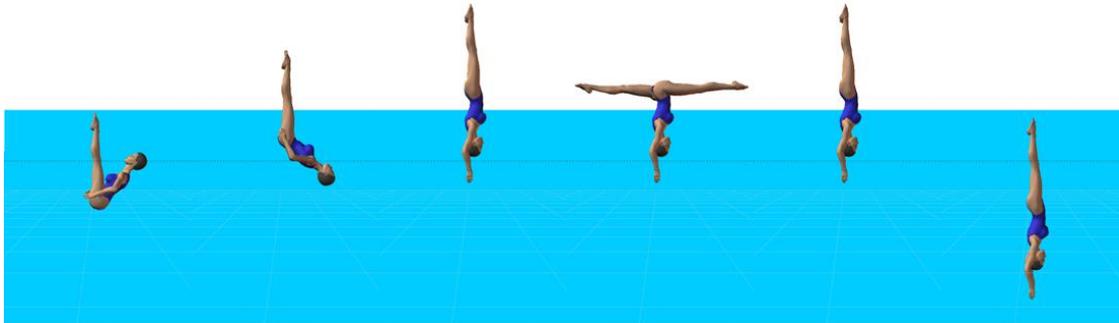
10 DESCENSO VERTICAL (VERTICAL DESCENT)

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)

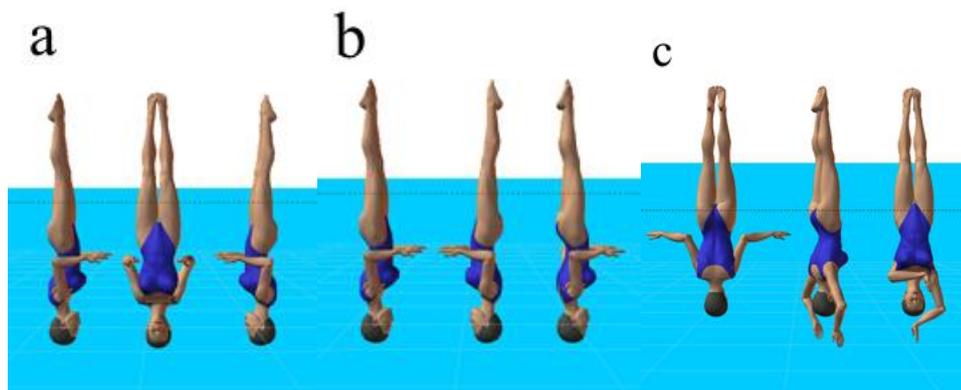
Se ejecuta un *Empuje* a **Posición Vertical**, manteniendo máxima altura, las piernas se separan rápidamente para llegar a la **Posición Espagat Aéreo** y volviendo a unirse en una **Posición Vertical**, seguido por un *Descenso Vertical*. El *Descenso Vertical* se realiza a la misma velocidad (“tempo”) 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) <i>Medio Giro (Half Twist):</i> | Un <i>Giro</i> de 180° |
| b) <i>Giro Completo (Full Twist):</i> | Un <i>Giro</i> de 360° |
| c) <i>Rotación (Twirl):</i> | Un <i>Giro rápido</i> de 180° |

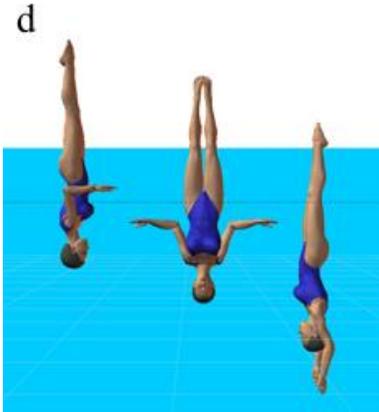
13 TIRABUZONES (SPINS)

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) talón(es) 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*.

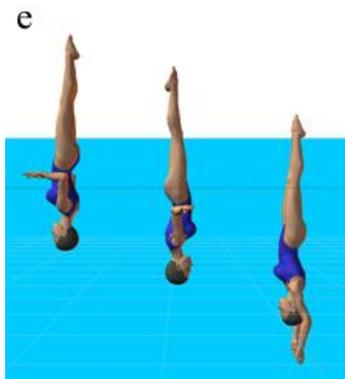
d) *Tirabuzón 180°*.

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



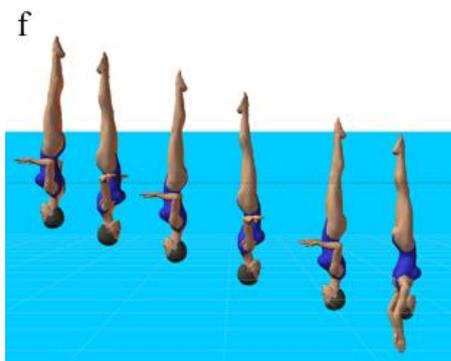
e) *Tirabuzón 360°*.

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



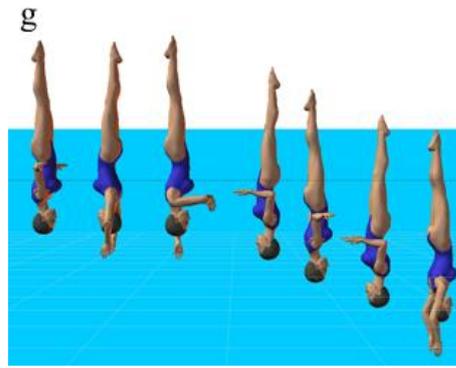
f) *Tirabuzón Continuo*.

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



g) *Giro Tirabuzón.*

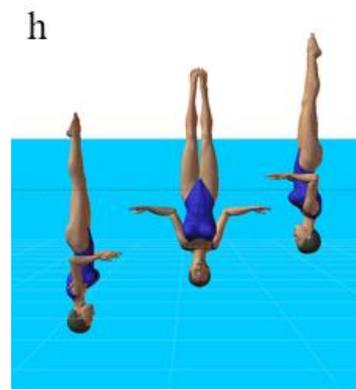
Se ejecuta *Medio Giro*, y a continuación, sin pausa alguna sigue un *Tirabuzón continuo* de $720^{\circ}(2)$.



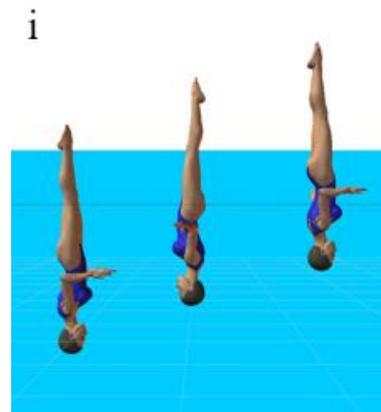
Un *Tirabuzón Ascendente* se inicia con el nivel de agua en los talones, a menos que se especifique de otra forma. Se realiza un *Tirabuzón Vertical Ascendente* hasta que se alcanza un nivel de agua entre las rodillas y las caderas. Se concluye con un *Descenso Vertical*.

h) *Tirabuzón Ascendente 180°.*

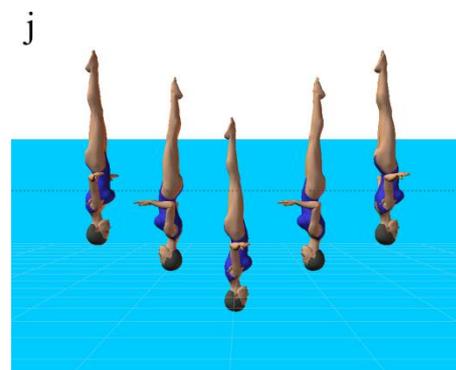
Se ejecuta un *Tirabuzón Ascendente* con rotación de 180° .

i) *Tirabuzón Ascendente 360°.*

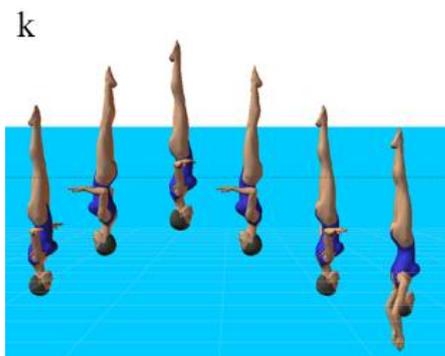
Se ejecuta un *Tirabuzón Ascendente* con rotación de 360° .

j) *Tirabuzón Combinado.*

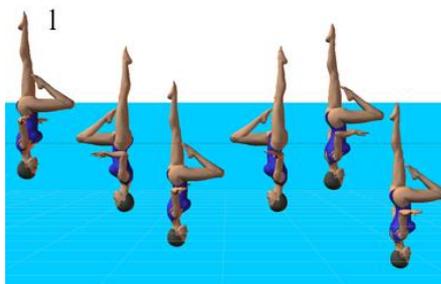
Se ejecuta un *Tirabuzón Descendente* de un mínimo de 360° seguido, sin pausa alguna, de un *Tirabuzón Ascendente* igual (mismo número de grados) y en la misma dirección. *El Tirabuzón ascendente llega a la misma altura donde empezó el Tirabuzón Descendente.*



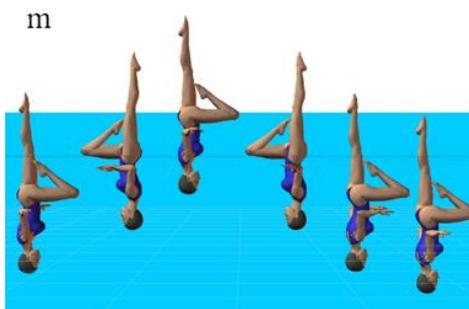
k) *Tirabuzón Combinado Inverso.*
Se ejecuta un *Tirabuzón Ascendente* de un mínimo de 360° seguido, sin pausa alguna, de un *Tirabuzón Descendente* igual (mismo número de grados) y en la misma dirección.



l) *Tirabuzón Combinado Rodilla Doblada.*
Se ejecuta un *Tirabuzón descendente* en **Posición Vertical Rodilla Doblada** de un mínimo de 360°, 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*.

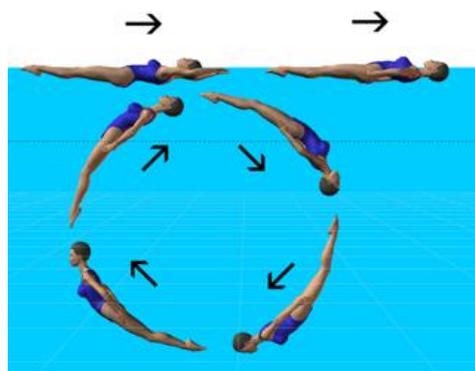


m) *Tirabuzón Combinado Inverso Rodilla Doblada.*
Se ejecuta un *Tirabuzón ascendente* en **Posición Vertical Rodilla Doblada** de un mínimo de 360°, seguido, sin pausa alguna, de un *Tirabuzón Descendente* igual (mismo número de grados) y en la misma dirección.



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 continua hasta que el cuerpo comienza a estirarse (enderezarse) a la vez que emerge hasta alcanzar la **Posición Estirada de Espalda**, con la cabeza, caderas y pies rompiendo la superficie en el mismo punto.



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.

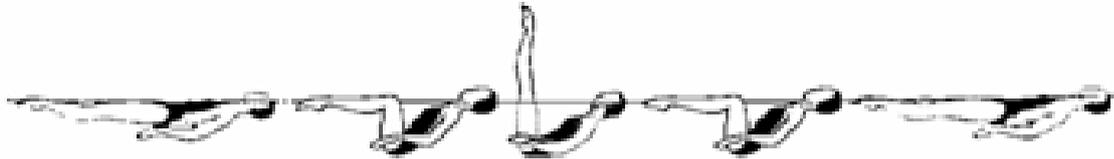
103 - PIERNA DE BALLET SUBMARINA 2.1

Se Adopta la Posición Pierna de Ballet. El cuerpo desciende hasta asumir la **Posición Pierna de Ballet Submarina**. 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.*

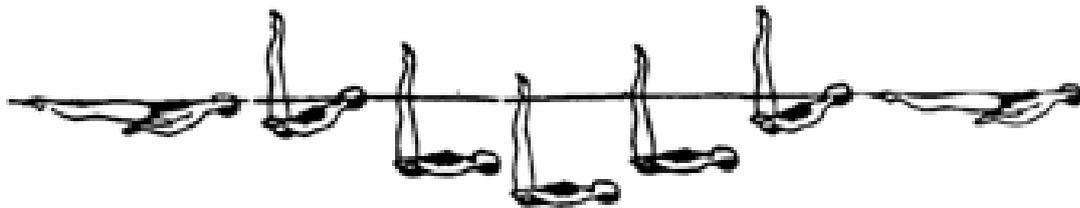


110 - PIERNA DE BALLET DOBLE 1.7

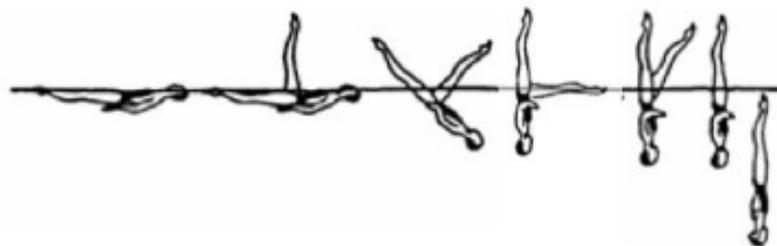
Desde la **Posición Estirada de Espalda** las rodillas son arrastradas hacia el pecho, con los dedos de los pies en la superficie, hasta asumir la **Posición Encogida (Tonel)**. Las rodillas se estiran hasta asumir la **Posición Pierna de Ballet Doble en Superficie**. Sin movimiento de los muslos, las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

**111 - PIERNA DE BALLET DOBLE SUBMARINA 2.3**

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 2.3**

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	2.7
112b	Ibis Giro Completo	2.9
112c	Ibis Rotación	2.8
112d	Ibis Tirabuzón 180°	2.4
112e	Ibis Tirabuzón 360°	2.5
112f	Ibis Tirabuzón continuo	2.8
112g	Ibis Giro Tirabuzón	3.0
112h	Ibis Tirabuzón Ascendente 180°	2.6
112i	Ibis Tirabuzón Ascendente 360°	2.7
112j	Ibis Tirabuzón Combinado	3.1

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

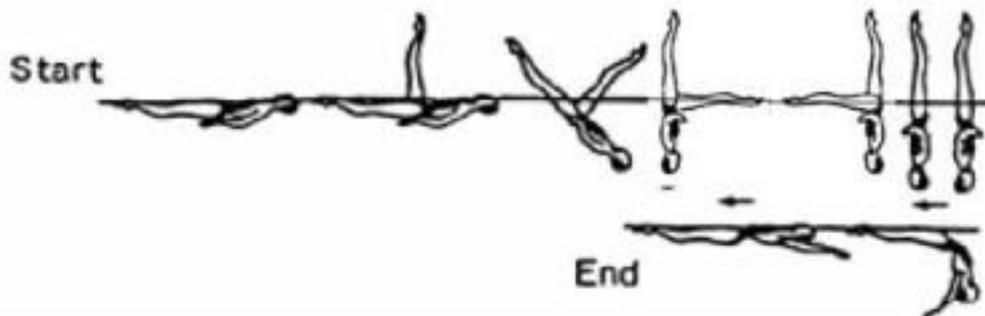
Se ejecuta un Ibis hasta la **Posición Vertical**. Se realiza el *Giro o Tirabuzón* asignado para terminar la figura.

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 3.5

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 180°	2.4
115e	Catalina Tirabuzón 360°	2.5
115f	Catalina Tirabuzón Continuo	2.8
115g	Catalina Giro Tirabuzón	3.0
115h	Catalina Tirabuzón Ascendente 180°	2.6
115i	Catalina Tirabuzón Ascendente 360°	2.7
115j	Catalina Tirabuzón Combinado	3.1

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

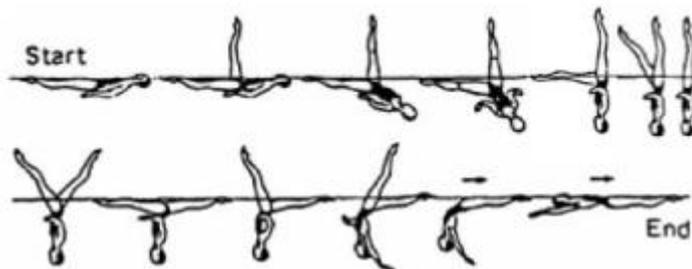
Se ejecuta una Catalina hasta la **Posición Vertical**. Se realiza el *Giro o Tirabuzón* asignado para terminar la figura.

115h y 115i - Ver Apéndice I

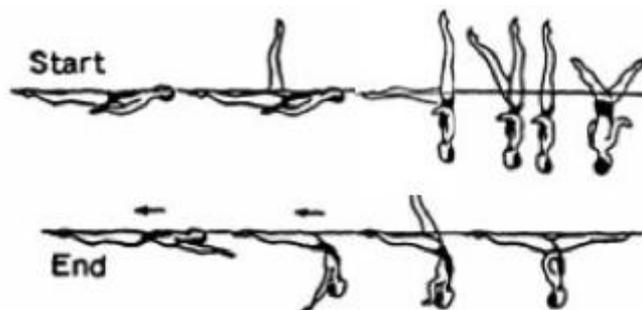
Se ejecuta una Catalina hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* al nivel de los tobillos. Se realiza el *Tirabuzón Ascendente* asignado para terminar la figura.

116 – CATALARC 3.1

Se ejecuta una Catalina 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 (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 180° 3.2**

Se ejecuta una Catalina 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 (la pierna vertical) empieza a moverse simétricamente en la dirección opuesta, se inicia una rotación de 180° que finaliza a la vez que se llega a la **Posición Espagat**. Se ejecuta una *Salida de Paseo de frente*.



118 – HELICOPTERO 2.5

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 360°.

**125 - TORRE EIFFEL 2.8**

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	3.2
125b	Torre Eiffel Giro Completo	3.4
125c	Torre Eiffel Rotación	3.3
125d	Torre Eiffel Tirabuzón 180°	2.9
125e	Torre Eiffel Tirabuzón 360°	3.0
125f	Torre Eiffel Tirabuzón Continuo	3.3
125g	Torre Eiffel Giro Tirabuzón	3.5
125h	Torre Eiffel Tirabuzón Ascendente 180°	3.1
125i	Torre Eiffel Tirabuzón Ascendente 360°	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

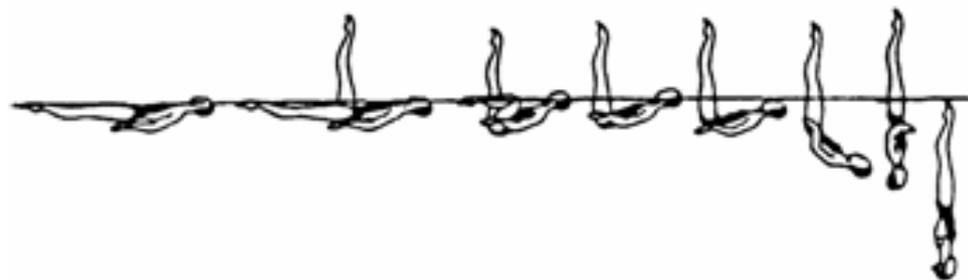
Se ejecuta una Torre Eiffel hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* al nivel de los tobillos. Se realiza el *Tirabuzón Ascendente* asignado para terminar la figura.

128 - PASEO EIFFEL 2.9

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 180° 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 180°	2.6
130e	Flamenco Tirabuzón 360°	2.7
130f	Flamenco Tirabuzón Continuo	3.0
130g	Flamenco Giro Tirabuzón	3.2
130h	Flamenco Tirabuzón Ascendente 180°	2.8
130i	Flamenco Tirabuzón Ascendente 360°	2.9
130j	Flamenco Tirabuzón Combinado	3.3

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

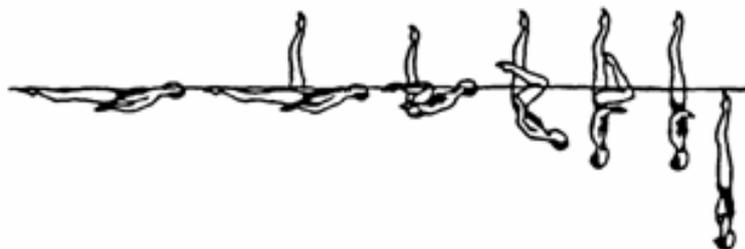
Se ejecuta un Flamenco hasta la **Posición Vertical**. Se realiza el *Giro o Tirabuzón* asignado para terminar la figura.

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 180°	2.5
140e	Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón 360°	2.6
140f	Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón Continuo	2.9
140g	Flamenco Rodilla Doblada Giro Tirabuzón	3.1
140h	Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón Ascendente 180°	2.7
140i	Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón Ascendente 360°	2.8
140j	Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón Combinado	3.2

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

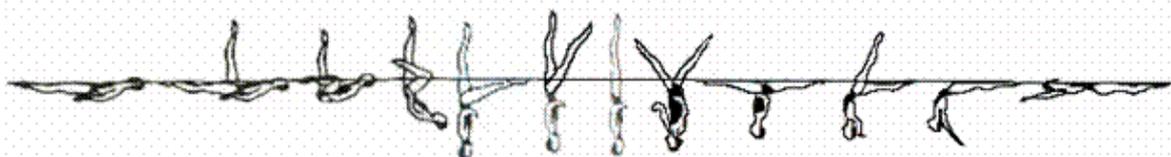
Se ejecuta un Flamenco Rodilla Doblada hasta la **Posición Vertical**. Se realiza el *Giro o Tirabuzón* asignado para terminar la figura.

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.

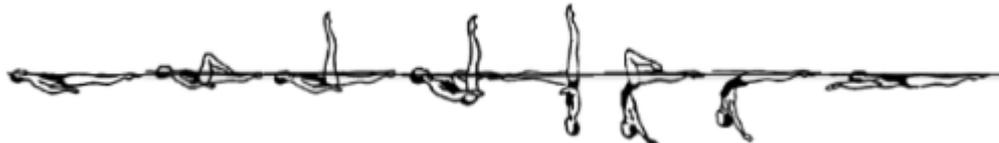
141 – STINGRAY**3.3**

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*.

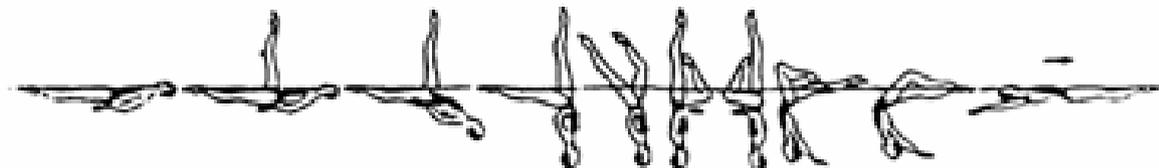


142 – MANTA RAYA**2.8**

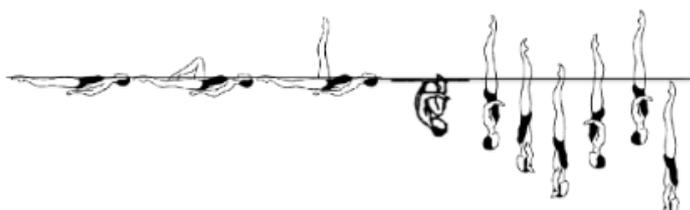
Se ejecuta un Flamenco hasta la **Posición Flamenco en Superficie**. Mientras el cuerpo se despliega, la pierna doblada se extiende horizontalmente hasta asumir una **Posición Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie del agua. Cuando pasa al lado de la pierna vertical, ésta se mueve hasta asumir la **Posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada**. La rodilla doblada se extiende con un movimiento continuo y se ejecuta un Movimiento Final de Arqueada a Estirada en Superficie.

**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****2.8**

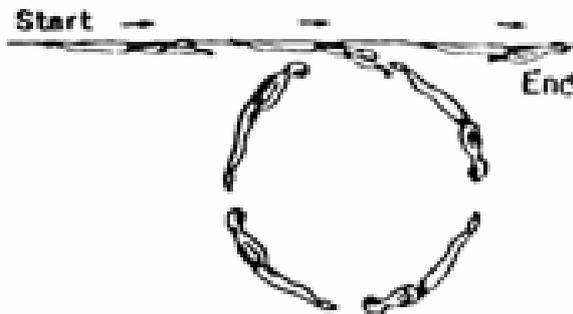
Se *asume una Pierna de Ballet* rápida seguido de un mortal encogido parcial rápido hasta la **Posición Encogida**, hasta que las tibias quedan perpendiculares a la superficie. El tronco se despliega a la vez que las piernas se extienden para asumir la **Posición Vertical** a medio camino entre la línea vertical que atraviesa las caderas y la línea vertical entre la cabeza y las tibias. Se ejecuta un *Tirabuzón Combinado de 360°*.



APÉNDICE IV – CATEGORÍA II

201 - DELFÍN 1.4

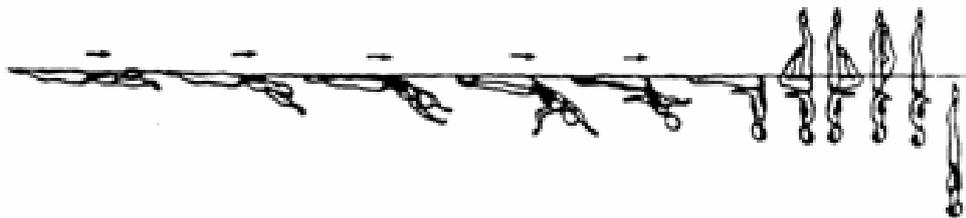
Con la cabeza dirigiendo, se ejecuta un *Delfín*.



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	2.6
240b	Albatros Giro Completo	2.8
240c	Albatros Rotación	2.7
240d	Albatros Tirabuzón 180°	2.3
240e	Albatros Tirabuzón 360°	2.4
240h	Albatros Tirabuzón Ascendente 180°	2.5
240i	Albatros Tirabuzón Ascendente 360°	2.6
240j	Albatros Tirabuzón Combinado	3.0

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 vez que la rodilla doblada se extiende hasta juntarse con la pierna vertical.

240h y 240i - Ver Apéndice I

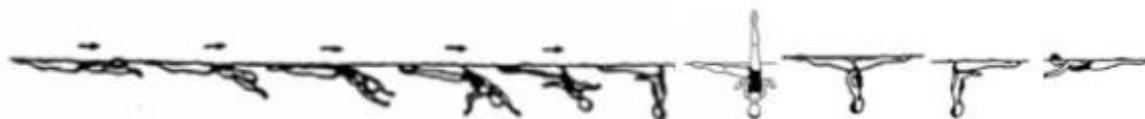
Se ejecuta un Albatros hasta finalizar el *Medio Giro*. Manteniendo la **Posición Vertical Rodilla Doblada**, el cuerpo desciende hasta el tobillo de la pierna estirada. Se ejecuta el *Tirabuzón Ascendente* asignado a la vez que la rodilla doblada se extiende hasta juntarse con la pierna vertical.

240j - ALBATROS TIRABUZÓN COMBINADO 3.0

Se ejecuta un Albatros hasta finalizar el *Medio Giro*. Se ejecuta un *Tirabuzón Combinado* a la vez que la rodilla doblada se extiende hasta juntarse con la pierna vertical durante el descenso, y doblándose durante el ascenso hasta recobrar la **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Esta posición se mantiene durante el *Descenso Vertical*.

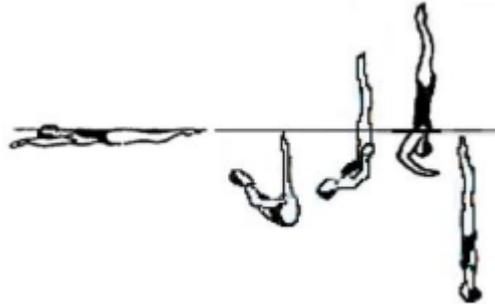
241 – GOELAND 2.0

Se ejecuta un *Albatros* hasta la **Posición Carpa de Frente**. Una pierna se eleva a la vertical mientras el cuerpo ejecuta una rotación de 90° en su eje longitudinal hasta asumir la **Posición Cola de Pez Lateral**. Con un movimiento continuo y en la misma dirección se ejecuta otra rotación de 90° mientras la pierna vertical desciende para asumir la **Posición Espagat**. Se ejecuta una *Salida de Paseo de Espalda*.



APÉNDICE IV – CATEGORÍA III**301 - BARRACUDA 2.0**

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 2.7**

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
301h	Barracuda Tirabuzón Ascendente 180°	Barracuda Spin Up 180°	2.3
301i	Barracuda Tirabuzón Ascendente 360°	Barracuda Spin Up 360°	2.4
301j	Barracuda Tirabuzón Combinado	Barracuda Combined Spin	2.8

301d, 301e y 301j - 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 2.8

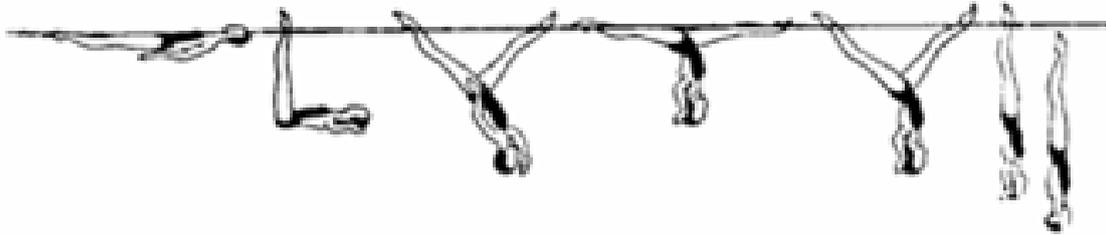
Se ejecuta una Barracuda hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Tirabuzón Continuo* para terminar la figura.

301h y 301i - Ver Apéndice I

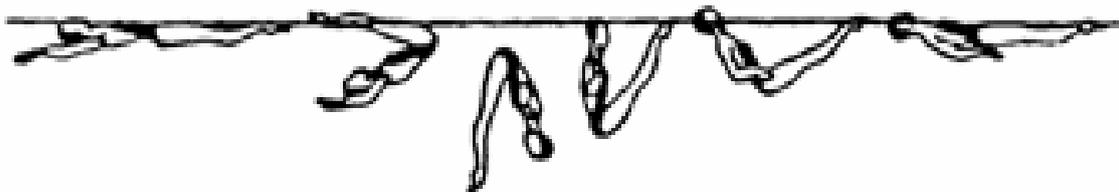
Se ejecuta una Barracuda hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* al mismo ritmo del *Empuje* hasta el nivel de los tobillos. Se ejecuta el *Tirabuzón Ascendente* asignado. Se ejecuta un *Descenso Vertical* al mismo ritmo que el *Empuje*.

302 – BLOSSOM 1.4

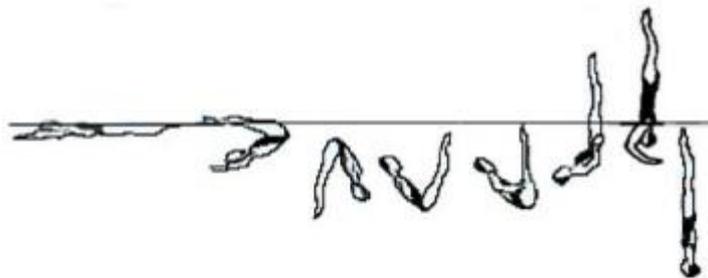
Desde la **Posición Estirada de Espalda**, el tronco desciende a la vez que las caderas se doblan hasta asumir la **Posición Pierna de Ballet Doble Submarina**. Los pies se separan a lo largo de la superficie a la vez que las caderas ascienden y el cuerpo asume la **Posición Espagat**. Las piernas se 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**.

**305 - BARRACUDA MORTAL DE ESPALDA EN CARPA 2.3**

Desde la **Posición Estirada de Espalda**, se ejecuta un Mortal de Espalda en Carpa parcial hasta que las piernas están verticales, con los dedos de los pies justo debajo de la superficie. La figura termina como una Barracuda.



305c - BARRACUDA MORTAL ESPALDA EN CARPA ROTACIÓN 2.9

Se ejecuta una Barracuda Mortal de Espalda en Carpa hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta una *Rotación*. Se ejecuta un *Descenso Vertical* al mismo ritmo que el *Empuje*.

305d	Barracuda Mortal de Espalda Tirabuzón 180°	Barracuda Somersault Back Pike Spinning 180°	2.4
305e	Barracuda Mortal de Espalda Tirabuzón 360°	Barracuda Somersault Back Pike Spinning 360°	2.5
305h	Barracuda Mortal de Espalda Tirabuzón Ascendente 180°	Barracuda Somersault Back Pike Spin Up 180°	2.6
305i	Barracuda Mortal de Espalda Tirabuzón Ascendente 360°	Barracuda Somersault Back Pike Spin Up 360°	2.7
305j	Barracuda Mortal de Espalda Tirabuzón Combinado	Barracuda Somersault Back Pike Combined Spin	3.1

305d, 305e y 305j - Ver Apéndice I

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

305f - BARRACUDA MORTAL ESPALDA EN CARPA TIRABUZÓN CONTINUO 3.1

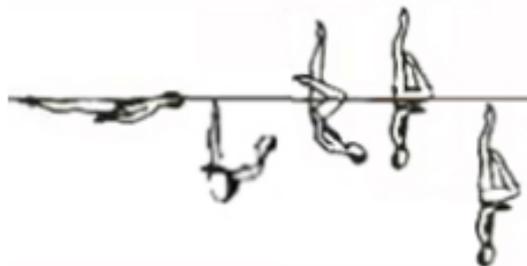
Se ejecuta una Barracuda Mortal de Espalda en Carpa hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Tirabuzón Continuo* para terminar la figura.

305h y 305i - Ver Apéndice I

Se ejecuta una Barracuda Mortal de Espalda en Carpa 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*.

306 - BARRACUDA RODILLA DOBLADA 2.0

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° 2.1

306e Barracuda Rodilla Doblada Tirabuzón 360° 2.2

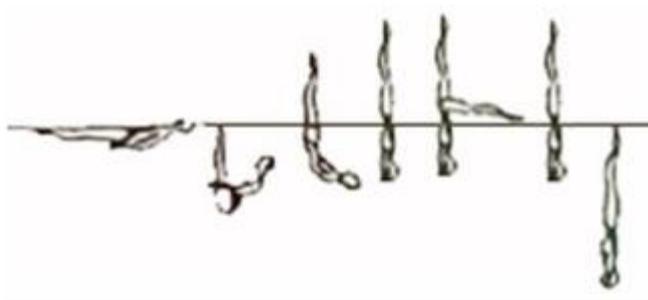
306d y 306e – Ver Apéndice I

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 3.0

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° 3.1

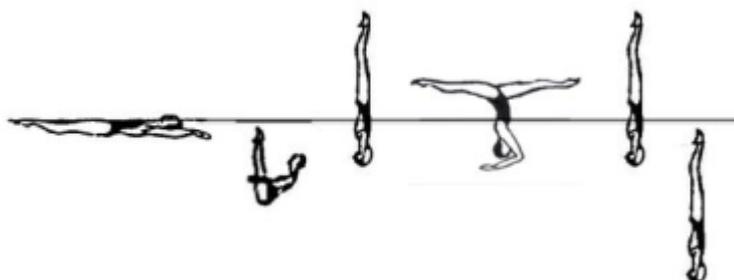
307e Pez Volador Tirabuzón 360° 3.2

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 2.8

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*.



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 resume la **Posición Estirada de Espalda**.

**311 - KIP 1.8**

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	2.2
311b	Kip Giro Completo	2.4
311c	Kip Rotación	2.3
311d	Kip Tirabuzón 180°	1.9
311e	Kip Tirabuzón 360°	2.0
311f	Kip Tirabuzón Continuo	2.3
311g	Kip Giro Tirabuzón	2.5
311h	Kip Tirabuzón Ascendente 180°	2.1
311i	Kip Tirabuzón Ascendente 360°	2.2
311j	Kip Tirabuzón Combinado	2.6

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**2.4**

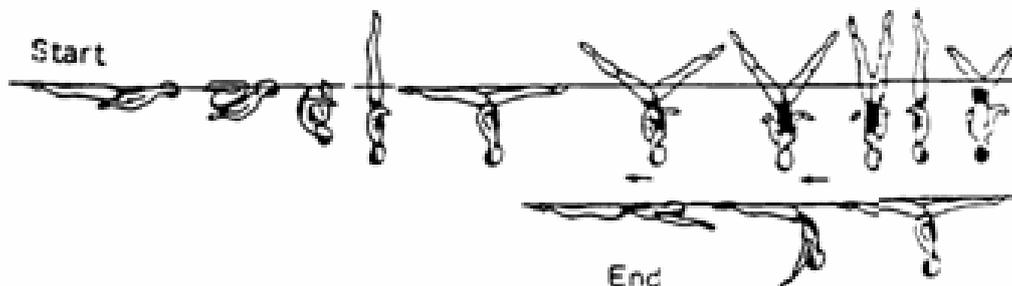
Se ejecuta una Kip hasta la **Posición Vertical**. Se bajan las piernas simétricamente hasta la **Posición Espagat**. Se unen las piernas hasta reasumir la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical*.

**313 - KIP ESPAGAT CERRANDO 180°****2.5**

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

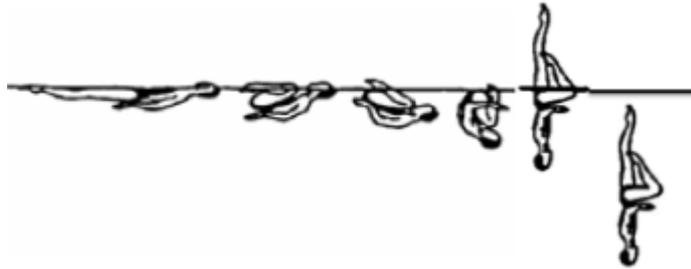
**314 - KIP ESPAGAT ABIERTO 360°****3.2**

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

**315 - KIPNUS****1.6**

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**.



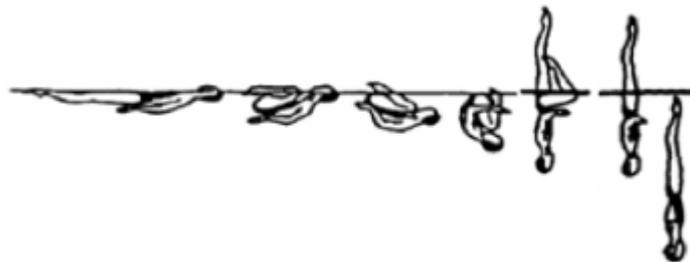
315b – VARIANTE DE KIPNUS 2.1

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



316 - KIP RODILLA DOBLADA 2.0

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*.



317 - KIPSWIRL 2.3

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*.



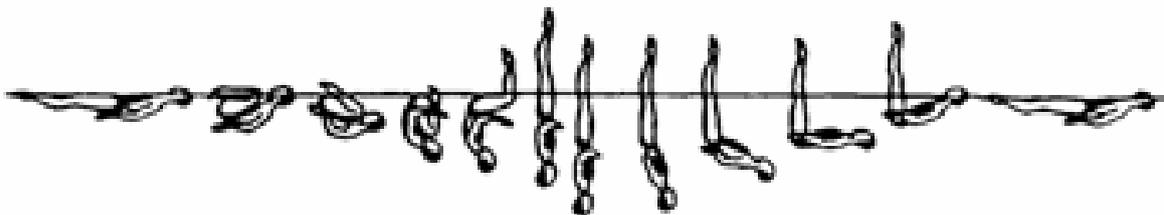
317c	Kipswirl Rotación	2.8
317d	Kipswirl Tirabuzón 180°	2.4
317e	Kipswirl Tirabuzón 360°	2.5
317f	Kipswirl Tirabuzón continuo	2.8

317c a 317f –Ver Apéndice I

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

318 - ASCENSOR 2.8

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.

**320 - MORTAL DE FRENTE EN CARPA 1.7**

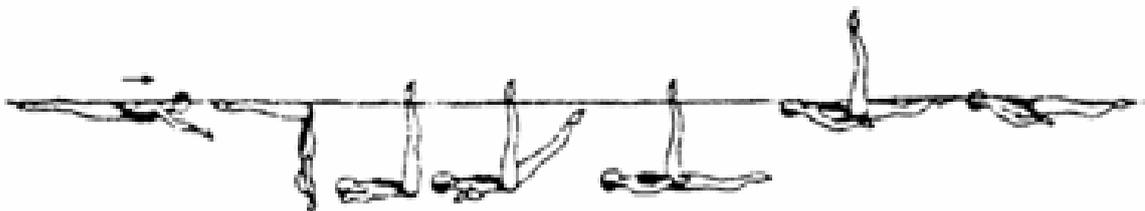
Desde una **Posición Estirada de Frente**, se *Adopta la Posición Carpa de Frente*. Seguido de un *Movimiento Desde Carpa de Frente a Pierna de Ballet Doble Submarina* en un movimiento continuo manteniendo la **Posición Carpa de Frente** se ejecuta alrededor de un eje lateral hacia adelante de manera 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.



321 - MORTAL SUBMARINO 2.0

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 descende la Pierna de Ballet*.



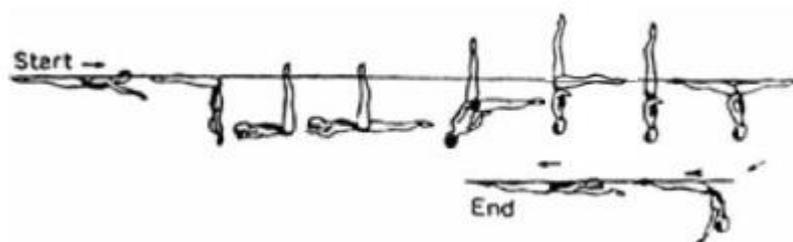
322 - SUBALINA 2.3

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*.



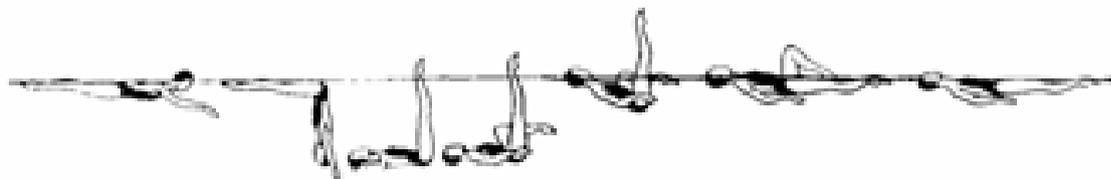
323 – SUBILARC 3.1

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*.

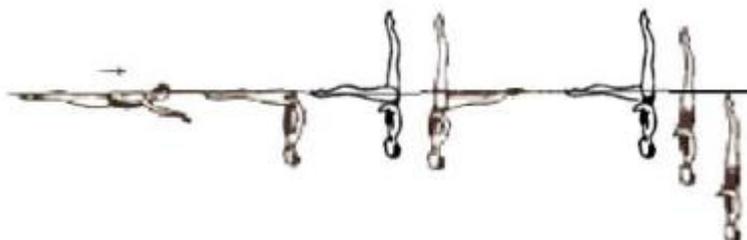


324 – BAILARINA 2.0

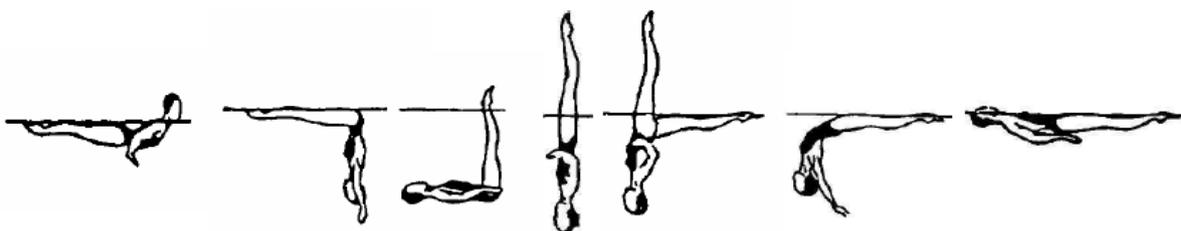
Desde la **Posición Estirada de Frente**, se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa hasta la **Posición Pierna de Ballet Doble Submarina**. Se dobla una rodilla hasta asumir la **Posición Flamenco Submarino**. Manteniendo esta posición, el cuerpo se eleva hasta la **Posición Flamenco en Superficie**. Se 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**.

**325 - JÚPITER 2.8**

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**. 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*

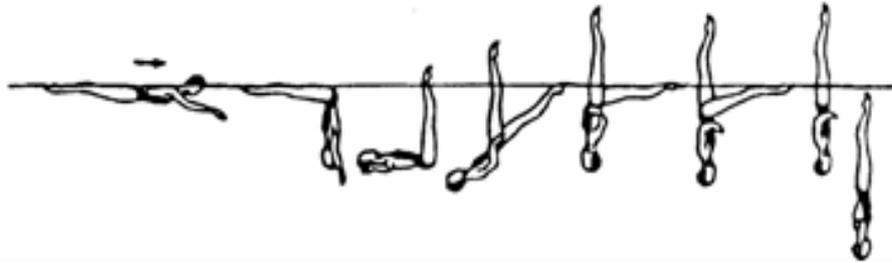
**326 – LAGUNA 2.7**

Se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa hasta la **Posición Pierna de Ballet Doble Submarina**. Manteniendo la línea vertical de las piernas, las caderas se elevan mientras el tronco se desenrolla hasta asumir la **Posición Vertical**. Una pierna desciende hasta conseguir la **Posición de Caballero**. La pierna vertical desciende hasta asumir la **Posición Arqueada en Superficie**, con un movimiento continuo se ejecuta el movimiento de *Arqueada en Superficie a Estirada de Espalda*.



330 - AURORA 2.5

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*.



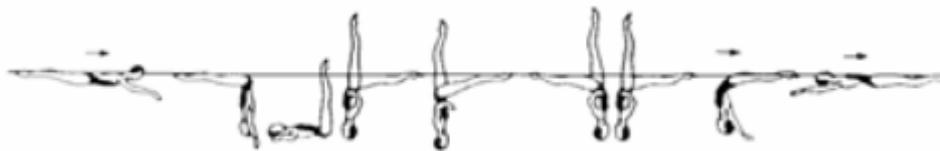
330a	Aurora ½ Giro	2.9
330c	Aurora Rotación	3.0
330d	Aurora Tirabuzón 180°	2.6
330e	Aurora Tirabuzón 360°	2.7
330f	Aurora Tirabuzón Continuo	3.0
300g	Aurora Giro Tirabuzón	3.2

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

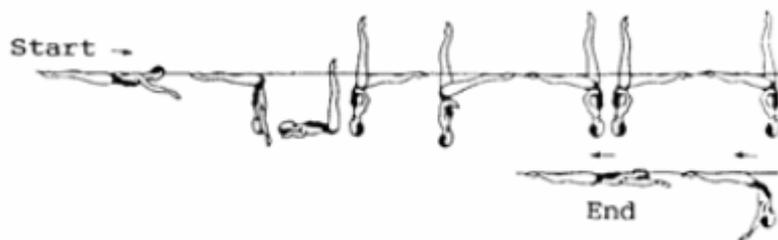
Se ejecuta una Aurora hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta el *Giro o Tirabuzón* asignado para terminar la figura.

331 - AURORA ABIERTA 180° 3.3

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 180° 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 180° en la misma dirección. La pierna vertical descende hasta la **Posición Arqueada en Superficie**. Se ejecuta un *Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda*.

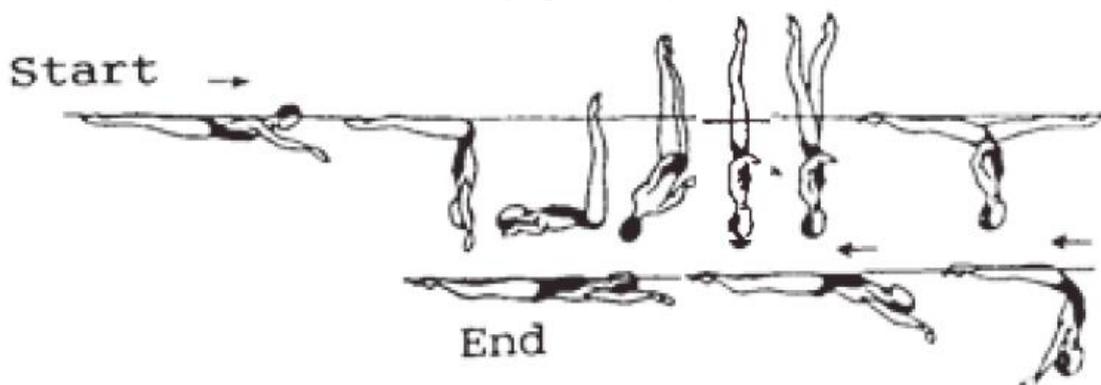
**332 - AURORA ABIERTA 360° 3.4**

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 180° 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 360° en la misma dirección. La pierna vertical descende hasta la **Posición Arqueada en Superficie**. Se ejecuta un *Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda*.



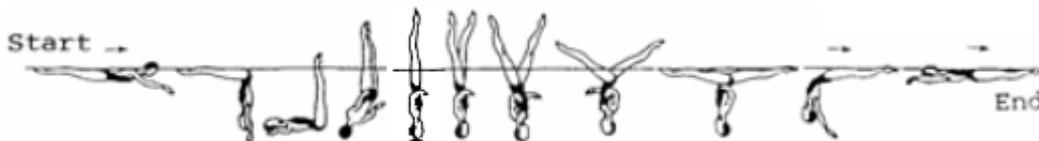
335 - GAVIATA 2.7

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*.



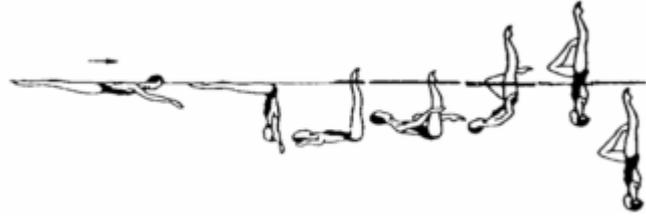
336 - GAVIATA ABIERTA 180° 2.8

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 2.1

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 2.7

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 la *Rotación*.

342d	Garza Tirabuzón 180°	2.2
342e	Garza Tirabuzón 360°	2.3
342f	Garza Tirabuzón Continuo	2.9
342h	Garza Tirabuzón Ascendente 180°	2.4
342i	Garza Tirabuzón Ascendente 360°	2.5
342j	Garza Tirabuzón Combinado	2.9

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

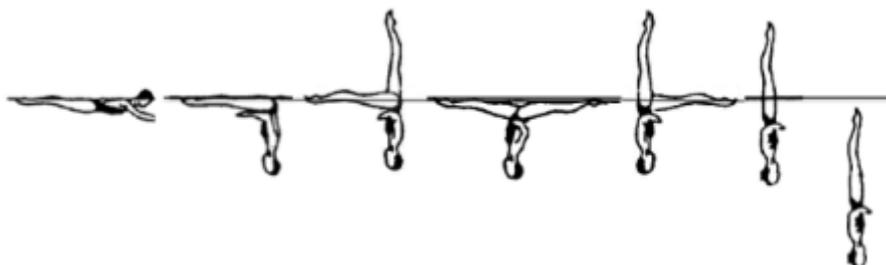
Se ejecuta una Garza hasta la **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Se ejecuta el *Tirabuzón* asignado en **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* al mismo ritmo que el *Empuje*

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*.

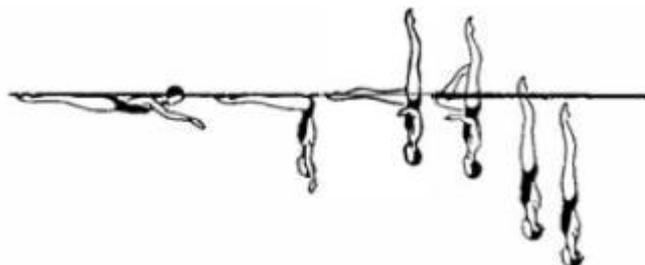
343 - MARIPOSA 2.9

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 180° a la vez que la pierna vertical desciende para asumir una **Posición de Espagat**, sin dudar se ejecuta una rotación de 180° 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**1.8**

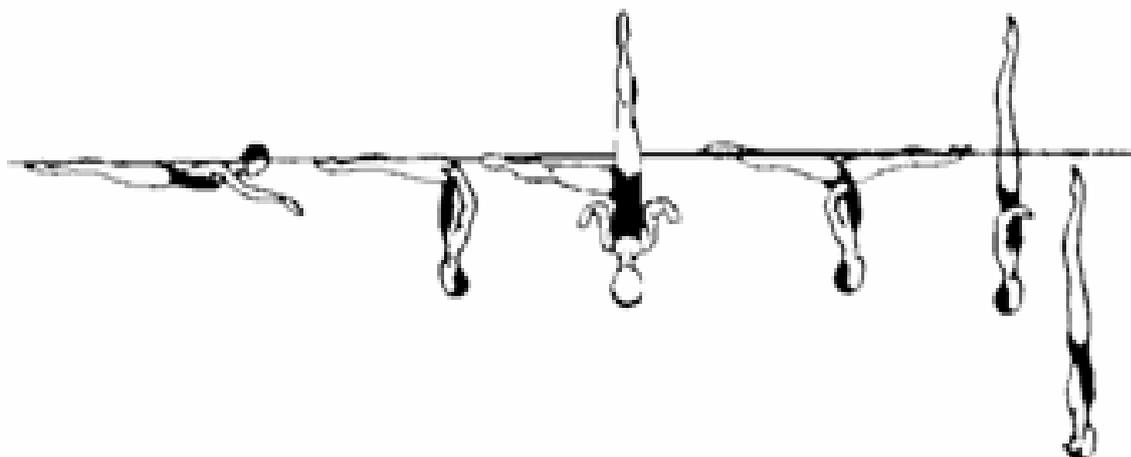
Desde la **Posición Estirada de Frente**, se adopta la *Posición Carpa de Frente*. Se eleva una pierna hasta la **Posición Cola de Pez**. La pierna horizontal se dobla hasta llegar a la **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Se ejecuta un *Descenso Vertical*, a la vez que la rodilla doblada se extiende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

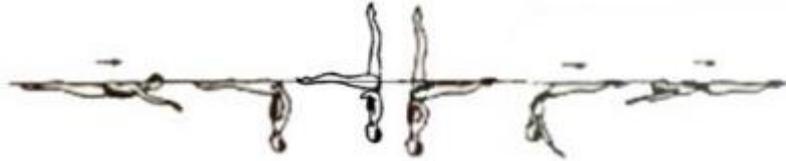
**346 - COLA DE PEZ LATERAL ESPAGAT 2.0**

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*.

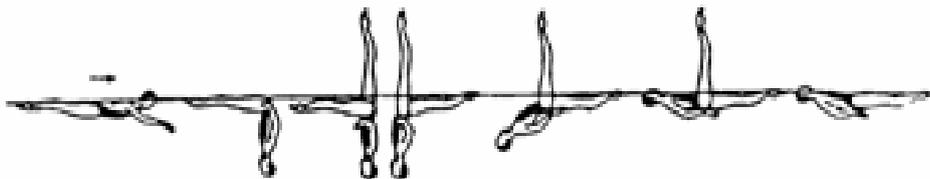


347 - BELUGA 2.3

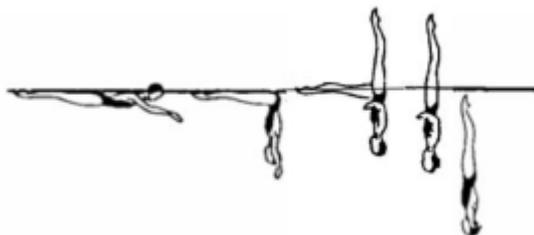
Desde la **Posición Estirada de Frente** adoptar una *Posición Carpa de Frente*. Se eleva una pierna hasta la **Posición Cola de Pez**. Manteniendo el alineamiento vertical del cuerpo, el pie de la pierna horizontal se desplaza con movimiento acelerado describiendo un arco de 180° siguiendo la superficie 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*.

**348 - DALECARLIA 2.4**

Se ejecuta un *Júpiter* hasta la **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*.

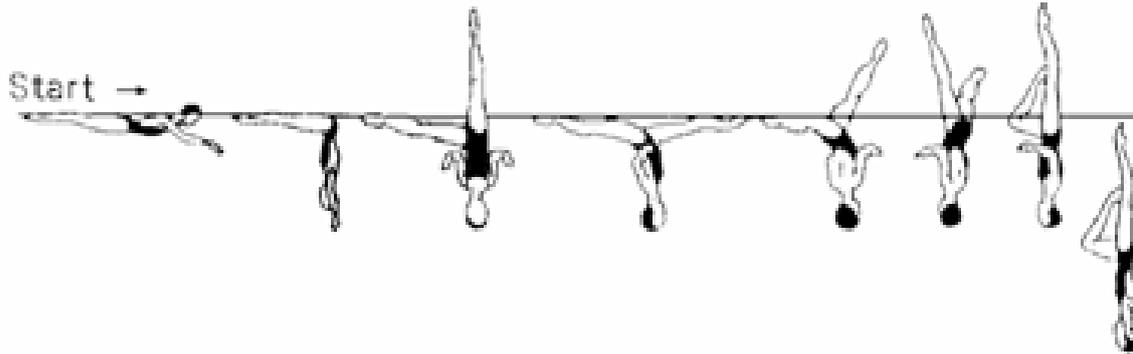
**349 - TORRE 1.9**

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*.

**350 - MINERVA 2.2**

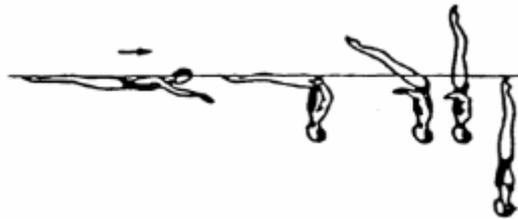
Se ejecuta una *Cola de Pez Lateral Espagat* hasta llegar a la **Posición Espagat**. Durante una rotación adicional de 180° en la misma dirección, la pierna frontal se eleva a la vertical a la vez que la pierna dorsal (la de atrás) se dobla en un ángulo de 90° o menos con el muslo y la espinilla permaneciendo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



355 - MARSOPA 1.9

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	2.3
355b	Marsopa Giro Completo	2.5
355c	Marsopa Rotación	2.4
355d	Marsopa Tirabuzón 180°	2.0
355e	Marsopa Tirabuzón 360°	2.1
355f	Marsopa Tirabuzón Continuo	2.4
355g	Marsopa Giro Tirabuzón	2.6
355h	Marsopa Tirabuzón Ascendente 180°	2.2
355i	Marsopa Tirabuzón Ascendente 360°	2.3
355j	Marsopa Tirabuzón Combinado	2.7

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

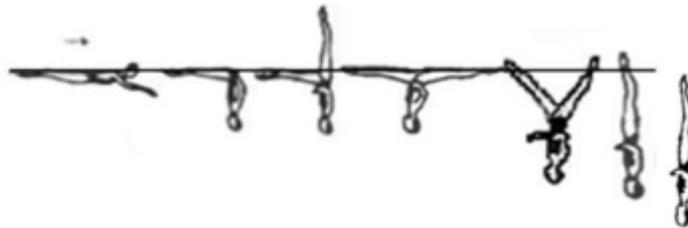
2.1

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 1.6

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*.



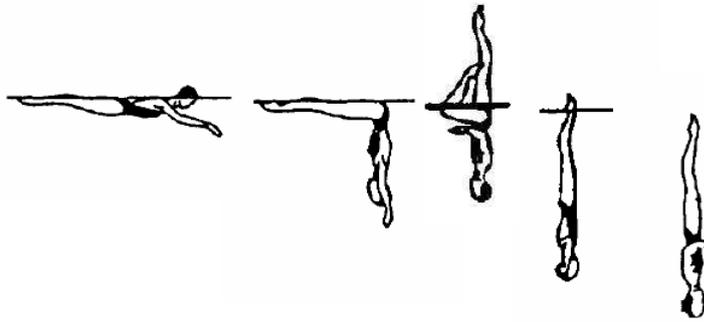
362 – PRAWN EN SUPERFICIE 1.4

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



363 – SALTO DE AGUA 1.6

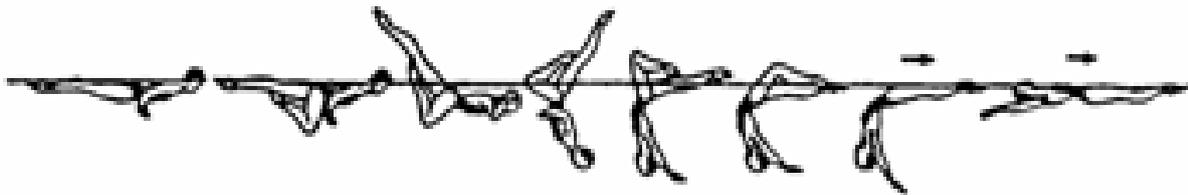
Desde una **Posición Estirada de Frente** se adopta la *Posición Carpa de Frente*. Las piernas se levantan simultáneamente hasta la **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Se ejecuta un *Tirabuzón descendente de 180°* mientras se extiende la rodilla doblada hasta alcanzar la **Posición Vertical** antes de que los talones alcancen la superficie del agua.



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 y con un movimiento continuo, se ejecuta un *Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda*.



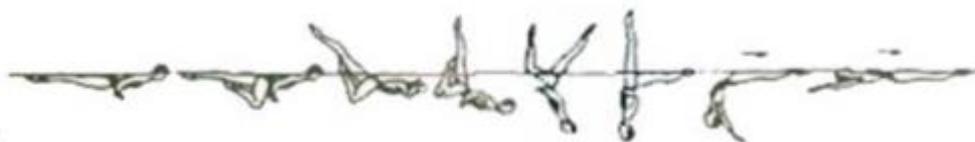
402 - ESPASUB 2.3

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 descende la Pierna de Ballet*.



403 – SWORDTAIL 2.5

Desde una **Posición Estirada de Frente** se adopta la **Posición Rodilla Doblada**. El cuerpo se arquea hacia atrás 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 2.5

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 3.3**

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 2.4

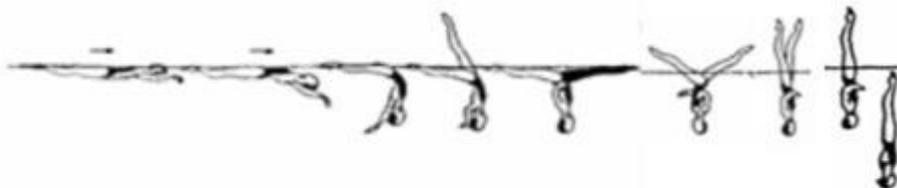
Se ejecuta una Torre Alta hasta la **Posición Cola de Pez**. Se ejecuta una *Rotación de Contra-catalina* a la vez que la pierna horizontal se eleva, con movimiento lateral mínimo, hasta llegar a la **Posición Pierna de Ballet Doble en Superficie**. Las piernas se doblan para adoptar la **Posición Encogida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

**420 - PASEO DE ESPALDA 2.0**

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

**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 2.3

Con la cabeza dirigiendo se inicia un *Delfín* 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*.



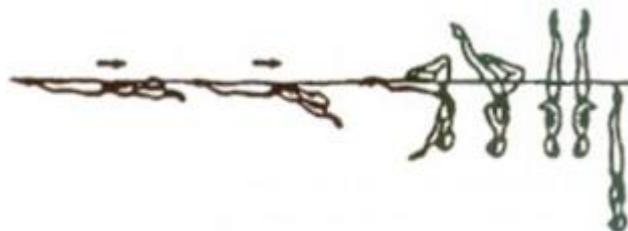
435c	Nova Rotación	2.8
435d	Nova Tirabuzón 180°	2.4
435e	Nova Tirabuzón 360°	2.5
435f	Nova Tirabuzón Continuo	2.8
435g	Nova Giro Tirabuzón	3.0

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**2.7**

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*.



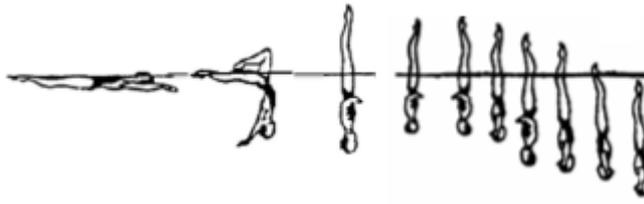
436c	Ciclón Rotación	3.2
436d	Ciclón Tirabuzón 180°	2.8
436e	Ciclón Tirabuzón 360°	2.9
436f	Ciclón Tirabuzón Continuo	3.2

436d, 436e y 436f – Ver Apéndice I

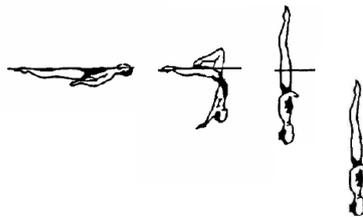
Se ejecuta un Ciclón hasta el *Medio Giro* en sentido opuesto. Para completar la figura realizando la *Rotación o Tirabuzón* asignados.

437 – OCEANEA**2.0**

Se ejecuta una *Nova* hasta la **Posición Arqueada de Espalda en Superficie Rodilla Doblada**. La pierna horizontal se eleva a la vertical mientras la rodilla doblada se extiende para llegar a la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Tirabuzón Continuo de 720°* (2 rotaciones).

**439 – OCEANITA****1.9**

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*.



APÉNDICE V**GRUPOS DE FIGURAS FINA 2013 – 2017****GRUPOS DE FIGURAS: CATEGORÍA ABSOLUTA, JUNIOR, 16,17 Y 18 AÑOS****GRUPO OBLIGATORIO** **CD**

1	308	Barracuda Espagat Aéreo	2.8
2	355g	Marsopa Giro Tirabuzón	2.6

GRUPOS OPCIONALES**Grupo 1**

3	330c	Aurora Twirl	3.0
4	154	Londres	2.8

Grupo 2

3	142	Manta Raya	2.8
4	343	Mariposa	2.9

Grupo 3

3	112f	Ibis Tirabuzón Continuo (720°)	2.8
4	325	Jupiter	2.8

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

1	423	Ariana	2.2
2	301e	Barracuda Tirabuzón 360°	2.2

GRUPOS OPCIONALES**Grupo 1**

3	342	Garza	2.1
4	115	Catalina	2.3

Grupo 2

3	355h	Marsopa Tirabuzón Ascendente 180°	2.2
4	140	Flamenco Rodilla Doblada	2.4

Grupo 3

3	240a	Albatros ½ Giro	2.6
4	346	Cola de Pez Lateral	2.0

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

1	101	Pierna de ballet	1.6
2	301	Barracuda	2.0

GRUPOS OPCIONALES

Grupo 1

3	439	Oceanita	1.9
4	362	Prawn en Superficie	1.4

Grupo 2

3	311	Kip	1.8
4	360	Paseo de Frente	2.1

Grupo 3

3	349	Torre	1.9
4	406	Pez Espada Pierna Estirada	2.0

APÉNDICE VI

ELEMENTOS OBLIGATORIOS DE LA FINA PARA LAS RUTINAS TÉCNICAS

NORMAS GENERALES

1. 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.
2. Los elementos requeridos del 1 al 5 serán juzgados dentro de la puntuación de Elementos.
3. Límites de tiempo como en NS14.1.
 - Se recomienda encarecidamente, para juzgar claramente los Elementos Requeridos 1 a 5, que estos estén separados de otros contenidos.

ELEMENTOS REQUERIDOS PARA SOLO

Los elementos del 1 al 5 se deben realizar en el orden requerido.

1. Empezando en una **Posición Vertical**, el cuerpo gira 360° abriendo a una **Posición de Espagat**. Continuando en la misma dirección se completa una rotación adicional de 360° mientras las piernas se unen en una **Posición vertical**. Girando en la dirección opuesta, se ejecuta un Tirabuzón continuo de 1440° (4 rotaciones) (G.D.2.1)
2. Empezando en una **Posición de Carpa de Frente** sumergida con las piernas verticales, se ejecuta un Rocket espagat hasta una **Posición de Espagat Aérea**. Manteniendo la máxima altura se ejecuta una Rotación mientras las piernas se unen en una **Posición Vertical** seguido por un Descenso Vertical rápido (G.D.2.6)
3. 150. Caballero. Se permite un desplazamiento con la cabeza por delante mientras se asume una Pierna de Ballet. (G.D.3.1)
4. Empezando en Posición Vertical se ejecuta un Giro Completo se ejecuta un Tirabuzón Combinado de 1080° (3 rotaciones) seguido de un Descenso Vertical (G.D. 2.4)
5. Empezando en una Posición de Carpa de Espalda sumergida con las piernas verticales, se ejecuta una 301e- Barracuda Tirabuzón 360° (G.D. 1.9)

ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA EL DÚO

Los elementos del 1 al 5 han de ser realizados en el orden indicado.

1. Se ejecuta un 436-Ciclón hasta una **Posición Vertical**. Se ejecuta un Giro Completo mientras una pierna se baja a una Posición Vertical de Rodilla Doblada , seguido de un Tirabuzón Continuo de 1080° (3 rotaciones) mientras la rodilla doblada se extiende hasta la **Posición Vertical**. (G.D. 3.1)
2. Con la cabeza por delante, se eleva una pierna estirada directamente a una **Posición de Pierna de Ballet**, seguida por la otra pierna para formar una **Posición de Pierna de Ballet Doble**. Manteniendo la **Posición de Pierna de Ballet Doble**, se ejecuta una rotación de 360°. Las piernas están estiradas durante todo el elemento (G.D. 1.9)
3. Empezando con, y manteniendo una **Cola de Pez**, liderando la pierna horizontal a la pierna vertical, se ejecutan dos Giros Completos (rotaciones rápidas de 720°) Continuando en la misma dirección, se eleva la pierna horizontal a una **Posición Vertical** mientras se ejecuta un Tirabuzón Continuo de 720° (2 rotaciones) (G.D.2.1)
4. Empezando con una **Posición de Carpa de Frente** las piernas se elevan a una **Posición Vertical**. Se ejecuta Medio Giro seguido de una rotación adicional mientras las piernas se abren a una **Posición de Espagat**. Se ejecuta un Paseo de Frente. (G.D. 2.8)
5. Empezando con una Posición de Carpa de Espalda sumergida con las piernas en vertical, se ejecuta una 301c- Barracuda Rotación. (G.D. 2.4)
6. La rutina debe contener una elevación (lift) o lanzamiento (throw) y cualquiera de las dos puede ser colocada en cualquier parte de la rutina.
7. Con la excepción de los movimientos en seco y de la elevación 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 EQUIPO

Los elementos del 1 al 5 han de ser realizados en el orden indicado.

1. Empezando en una **Posición de Carpa de Espalda** con las piernas en vertical, se ejecuta una 301-Barracuda. (G.D 1.8)
2. Se ejecuta una 435-Nova hasta la **Posición Rodilla Doblada Arqueada en Superficie**. Se ejecuta una rotación de 360° mientras las piernas se elevan a una **Posición Vertical** seguido de un Tirabuzón Continuo de 720° (2 rotaciones) (G.D.2.4)
3. Comenzando con una **Posición de Carpa de Frente**, las piernas se elevan a una **Posición Vertical**. Se ejecuta un Giro Completo; las piernas descienden a una **Posición Espagat**. Se ejecuta un Paseo de Frente. (G.D.2.9)
4. Comenzando en una **Posición de Carpa de Espalda** con las piernas en vertical , se ejecuta una 308 Barracuda Espagat Aéreo (G.D. 2.5)

5. Secuencia de Desplazamiento en Pierna de Ballet. Empezando en una **Posición Estirada de Espalda** desplazándose con la cabeza por delante, se asume una Pierna de Ballet, se dobla una rodilla a una **Posición de Flamenco** y se eleva después a una **Posición de Pierna de Ballet Doble**. (G.D. 1.7)
6. La rutina debe contener un Lanzamiento por cabeza y una Cadencia de brazos o de piernas. Ambas pueden realizarse en cualquier momento de la rutina.
7. Con la excepción de los movimientos en seco, el Lanzamiento y la Cadencia, todos los elementos – obligatorios y suplementarios- deben realizarse simultáneamente y mirando en la misma dirección por todos los miembros del equipo. Están permitidas pequeñas variaciones en la propulsión durante los cambios de formación y acciones bajo el agua. No se permiten acciones en espejo.

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

1. Contenido adicional puede ser añadido
2. Límite de tiempo como en NS 14.1
3. Los elementos obligatorios pueden realizarse en cualquier orden.

ELEMENTOS OBLIGATORIOS – RUTINA HIGHLIGHT

1. Un mínimo de cuatro (4) movimientos acrobáticos
2. Una Acción conectada o entrelazada
3. Elemento de flotación que aporte un efecto calidoscópico.