

**WORLD
AQUATICS**

CATÁLOGO DE LA DIFICULTAD DE HÍBRIDOS

Apéndice VI de las WORLD AQUATICS COMPETITION REGULATIONS

Versión 5.1

Borrador 25 de octubre de 2024

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	3
HIBRIDOS	3
1. DEFINICIÓN.....	3
2. COMO SE CUENTAN LOS MOVIMIENTOS DE UN HÍBRIDO.....	3
3. MOVIMIENTOS.....	4
2. BONUS	4
4. BASE MARK DEL HÍBRIDO.....	4
FAMILIES OF MOVEMENTS.....	5
1. THRUSTS (barracudas).....	5
2. TIRABUZONES.....	6
3. GIROS-ROTACIONES.....	11
3. IRBORNE WEIGHT (Peso aéreo).....	15
4. FLEXIBILIDAD.....	17
5. CONEXIONES.....	20
BONUS.....	24
PRINCIPIOS GENERALES	25
COACH CARD	27
IMPORTANTE - SOBRE LOS MOVIMIENTOS DECLARADOS DE DIFICULTAD / COACH CARD. 28	
COACH CARD - LEYENDA	29
CALCULADORA DE DIFICULTAD (Herramienta EXCEL)	30

Se ha revisado lo siguiente en agosto/sept 2024, versión 5.0 de la Guía de Dificultad Declarada:

- **Se ha renombrado la guía**
- **Revisada la definición de Híbrido**
- **El Base Mark (0.5) se define como la base que se suma al valor de la dificultad declarada DD.**
- **Revisada Tabla de Dificultad**
- **Las descripciones de las familias actualizada para reflejar las propuestas de la comunidad.**
- **Retirada de todos los bonus excepto los cambios de formación.**
- **Actualización de los principios generales.**
- **Materiales de soporte (plantilla coach card, etc)**

INTRODUCCIÓN

- El documento escrito de World Aquatics prevalecerá sobre cualquier otro documento o ejemplo en vídeo (AQUA u otros)
- Como dice el Manual de NA acerca del enjuiciamiento de rutinas, los mismos principios también se aplican para los CTs: los híbridos pueden ejecutarse cerca o lejos de la posición de los CTs y/o en agua en movimiento causada por la (intencionada) potencia de las acciones, el número de deportistas que lo ejecutan, o la progresión del movimiento (desplazamiento) de un híbrido. Los controladores técnicos deben focalizarse en lo que ven en o sobre la superficie del agua.
- En relación a cualquier técnica de un híbrido que requiera el cumplimiento de un ángulo o altura específica:
 - Si en una competición se dispone de tecnología que pueda medir de forma precisa la consecución de ángulos y alturas, entonces el no cumplimiento de un determinado ángulo o altura según se especifica resultaría en un Base Mark.
 - Para aquellos Controladores Técnicos que no dispongan de tecnología – el incumplimiento de un ángulo requerido o una determinada altura, debe ser **muy obvia** y clara en una revisión de vídeo (no da lugar a duda). Si está demasiado cerca para predecir y tiene dudas, la norma irá en favor del deportista.

HÍBRIDOS

Definición de un híbrido:

Un híbrido (uno intencionadamente declarado por su DD en una Coach Card) se define como la combinación de cinco (5) o más movimientos realizados con las extremidades inferiores en una apnea intencionada (cabeza hacia abajo por debajo del nivel de las caderas).

Los híbridos cortos con 4 o menos movimientos con o sin apnea intencionada O con movimientos horizontales sobre la superficie del agua que tienen por resultado una apnea (Rolling over sobre uno mismo, kicking, etc) serán considerados movimientos de transición.

Cómo se cuentan los movimientos de un híbrido:

La definición de movimiento en un híbrido es un cambio definitivo de posición o dirección de los miembros inferiores como requiera la coreografía de la rutina.

Respecto a las entradas y salidas:

- Transición a carpa de frente – la acción de flexionar el cuerpo a una posición de carpa de frente sería movimiento número 1 y desde ahí se continúa contando.
- Entrada desde una pierna de Ballet – cuando se inicia un híbrido con un “kick” (patada), este movimiento contará como movimiento número 1 (golpe de pierna de ballet y transición de rotación Catalina, golpe de pdb e ir a una posición encogida invertida, etc).
- Si se inicia desde debajo del agua, se empezarán a contar los movimientos desde la primera posición – por ejemplo una carpa, posición encogida, mesa o carpa de espaldas sumergida (antes de un empuje).
- No se contarán aquellos movimientos debajo del agua – por ejemplo, si se realiza un mortal desde tobillos al finalizar un tirabuzón, este contaría como movimiento, sin embargo, si el/la deportista realiza el mortal cuando el tirabuzón ya se ha sumergido, este mortal no se considerará como movimiento.
- Tirabuzones/ Giros/ Twirls cada ½ rotación (180º) cuenta como 1 movimiento.
- Una acción de “swirl” cuenta como un movimiento desde su inicio hasta su parada clara o siguiente acción clara, puesto que la inercia/fuerza debe considerarse.
- Las acciones rápidas de “kick” (por ejemplo “tendu” rápido: movimiento en ballet donde la pierna que trabaja se extiende por el suelo hasta que solo la punta de los dedos mantiene su conexión con el suelo.

Esto movimiento de ida y vuelta se contará como un movimiento. Es decir, hay un claro impulso de energía/tensión muscular y luego un recobro.

- Cuando se realizan rotaciones a la par que se realizan movimientos de piernas al mismo tiempo, solo se contarán las rotaciones.
- Cadencia: cada movimiento en cadencia contará como 1 movimiento. No se cuentan los movimientos de cada deportista puesto que todos hacen la misma acción, pero en sus propios números.

Movimientos de un híbrido:

Los componentes de dificultad de un híbrido son MOVIMIENTOS declarados con un grado de dificultad asignado (DD) que comprenden transiciones en un híbrido y están agrupadas en las siguientes "familias" por nivel:

1. **EMPUJES (T)**
2. **SPINS (Tirabuzones) (S)**
3. **GIROS - ROTACIONES (R)**
4. **AIRBORNE WEIGHT (Peso Aéreo) (A)**
5. **FLEXIBILIDAD (F)**
6. **CONEXIONES (C)**

Todas las familias incluyen un primer nivel que se define como Básico (B). Después, cada familia progresa desde nivel 1 hasta un máximo de nivel 10.

Bonus:

En las rutinas de equipo técnico, equipo y Combinado libres se incluirá el bonus por cada **Cambio de Formación** ejecutado, valorado en **0.20 c/u**.

Base Mark del híbrido:

- El Base Mark para todos los híbridos es el mismo y tiene un valor de 0.5.
- El valor del Base Mark (0.5) se suma al valor de la dificultad declarada (DD) del híbrido, y es el valor en el que quedará el híbrido en caso de no cumplir con la dificultad declarada.
- Valor total del DD de un híbrido es:

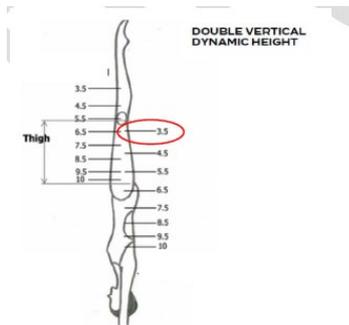
Dificultad declarada híbrido (DD) Valor = BASE MARK (0.5) + MOVIMIENTOS (Familias) + BONUS (equipo solo)

FAMILIAS DE MOVIMIENTOS
- THRUSTS (T) – BARRACUDA/EMPUJES

Esta familia incluye variaciones de los empujes (tal y como se definen en el AS Rulebook Appendix 1 BM): “Desde la posición de carpa de espalda sumergida con las piernas perpendiculares a la superficie del agua, un movimiento ascendente vertical de las piernas y las caderas se ejecuta rápido al tiempo que el cuerpo se desenrolla para asumir la Posición Vertical”. La altura máxima es deseable.

Nota: posiciones de 1 o 2 piernas se permiten según la definición de cada nivel.

- Siempre que se describa “Thrust” (Empuje) significan dos piernas, en su defecto vendrá especificado una pierna.
- La altura mínima para una barracuda para que esta sea aceptada es de 3.5 (Tabla de altura dinámica) que significa por encima de las rodillas. Quiere decir que los controladores técnicos deben ver de manera clara esa altura conseguida. EN su defecto esa barracuda será llevada a Base Mark.



- Los Empujes (Thrust) que finalizan con caída (crashing) O con descenso, se diferencian claramente en los diferentes niveles y valores de la tabla de dificultad.

Para un Empuje con descenso vertical

- Si el descenso se ejecuta desde la máxima altura hasta debajo de la rodilla (rótulas sumergidas) y luego se realiza una caída (crash), se sigue considerando que se ha cumplido con el descenso vertical.

- Un Empuje con Flexibilidad debe exhibir el movimiento de flexibilidad a la máxima altura como por ejemplo la posición de Espagat Aéreo o de Vertical a Caballero. Un Empuje con la posición de Espagat Aéreo o variante de Espagat, debe enseñar una alineación del cuerpo bajo las caderas, como se describe en las posiciones básicas (BP) y debe enseñar una flexibilidad mínima de 90°/0.1-2.9 de la descripción de espagat del Manual de NA. La alineación del cuerpo significa: zona baja de la espalda arqueada, con las caderas, los hombros y la cabeza en la línea vertical. Las variantes de la posición de Espagat no deben realizarse con la pierna delantera doblada y solo la pierna trasera podrá flexionarse hacia abajo y no hacia dentro (con la rodilla mirando al cielo y no hacia dentro/fuera)

0.1 – 2.9



- En un Empuje con Flexibilidad seguido de un tirabuzón o twirl, el tirabuzón o twirl puede comenzar en cualquier momento tras demostrar la flexibilidad. Es decir, las piernas pueden iniciar el movimiento desde fuera del área del cono de la PV (Posición Vertical).
- Para los Empujes seguidos de un "Twirl = giro rápido en altura mantenida", la altura debe permanecer constante durante toda la rotación. Por ello, cualquier cambio obvio que descienda la altura estará sujeto a Base Mark. "Obvio" se define como el descenso de dos niveles de altura. Por ejemplo, si el/la deportista empieza encima de sus rodillas (6.5) y cae hasta debajo de sus rodillas (4.5) se llevaría a Base Mark. Un descenso de un solo nivel de altura se considera un problema de ejecución.
- En el caso de que se realice un empuje que presente acciones de diferentes niveles, declarar el movimiento más difícil. Ejemplo, si se realiza un empuje con flexibilidad continuado de una parada clara - demostrando demostración de altura estable en Posición Vertical por encima de las rodillas, declarar un T9.
- En cuanto al nivel de empuje 9 (T9): una vez que se ha producido la "parada clara - altura estable demostrada 1 segundo o más" en VP, se puede realizar cualquier movimiento de dificultad y declararlo si procede según las reglas. por ejemplo: T9 seguido de A6, S3, etc.
- Los tirabuzones (S) que sigan a un Thrust (empuje) **deben descender gradualmente**. Aquellos deportistas que mantengan la rotación a nivel de tobillos (es decir, giro en lugar de tirabuzón) será llevado a **Base Mark** según se describe a continuación:
 - Para tirabuzón 180° a 720°
Toda la rotación debe ser gradual.
 - Para tirabuzón 1080°
Un máximo de una rotación (360°) puede realizarse a nivel de tobillo.

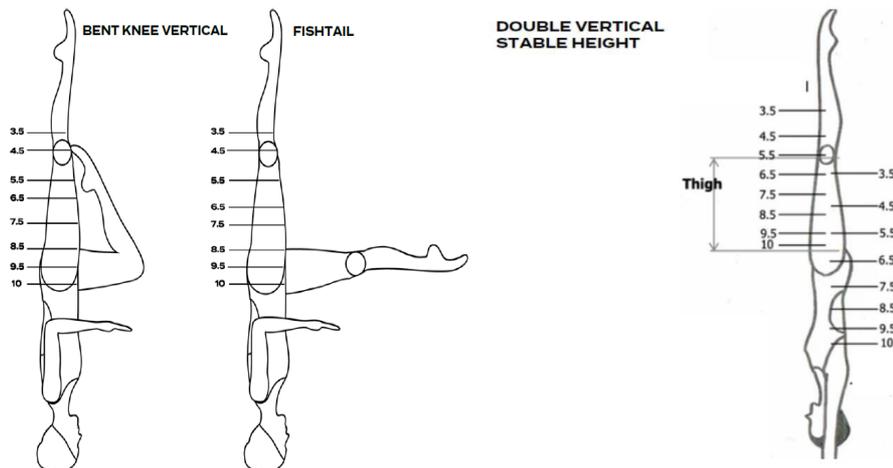
Nivel	Código	Descripción	DD
B	TB	Empuje con una o dos piernas seguido de caída en superficie (crashing)	0.30
1	T1	Empuje con una pierna seguido de descenso vertical	0.45
2	T2a	Empuje con una pierna seguido de tirabuzón 180°	0.50
	T2b	Empuje con una pierna seguido de un Twirl 180° y caída (crash)	
3	T3a	Empuje con descenso vertical	0.65
	T3b	Empuje con una pierna seguido de tirabuzón 360°	
	T3c	Empuje con una pierna seguido de un Twirl 180° y un descenso vertical	
	T3d	Empuje con flexibilidad seguido de caída en superficie (crash)	
4	T4a	Empuje con una pierna seguido de tirabuzón 720°	0.80
	T4b	Empuje con flexibilidad y descenso.	
	T4c	Empuje seguido de tirabuzón 180°	
	T4d	Pez Volador (con descenso) Se ejecuta un <i>Empuje</i> a una Posición Vertical y sin pérdida de altura una pierna desciende rápido a una posición de Pez Volador Aéreo . Después del Pez Volador la unión puede ser con pierna estirada o flexionada seguida de un descenso vertical. La declaración finaliza con el descenso. *La pierna de abajo debe salir del área del cono de la posición vertical. **Recordatorio: no se debe combinar con una declaración de una rotación o descenso vertical".	

	T4e	Empuje seguido de Twirl 180° con caída (crash)	
5	T5a	Empuje seguido de Tirabuzón 360°	0.90
	T5b	Empuje seguido de Twirl 180° y descenso	
	T5c	Empuje con flexibilidad seguido de Tirabuzón 180°	
	T5d	Pez Volador Tirabuzón 180° o Empuje Cola de Pez Helicóptero Tirabuzón 180°. Misma definición que T4 Pez Volador con Tirabuzón 180° como finalización	
	T5e	Empuje de una pierna con Twirl 180° seguido de Tirabuzón 360°	
6	T6a	Empuje con flexibilidad seguido de Tirabuzón 360°	1.10
	T6b	Empuje con Twirl 180° seguido de Tirabuzón 360°	
	T6c	Pez Volador 360° o Empuje Cola de Pez Helicóptero Tirabuzón 360° Misma definición que T4 Pez Volador con Tirabuzón 360° como finalización	
7	T7	Empuje seguido de Tirabuzón 720°	1.50
8	T8	Empuje con flexibilidad seguido de Tirabuzón 720°	1.70
9	T9a	Empuje a una altura de <u>8.5 (Cintura)</u> o superior seguido de un Tirabuzón 1080° o más.	2.00
	T9b	Empuje a una altura de <u>8.5 (Cintura)</u> o superior seguido de una parada (clara en altura sostenida demostrada <u>1segundo o más</u>) en PV por encima de las rodillas o más alto.	

- TIRABUZONES (S)

Esta Familia incluye todos los tipos de Tirabuzones que son una rotación en Posición Vertical (como descrito en los principios generales). Incluye tirabuzones ascendentes/descendentes y tirabuzones combinados/combinados inversos.

- Cuando se describe un Tirabuzón, puede ser tanto ascendente como descendente (mismo código y valor) – ascendente y descendente NO se diferencian.
 - Para **los tirabuzones descendentes** en **Híbridos Libres**, la definición de los grados del tirabuzón se define por la **inmersión de los dedos de los pies**, O cuando la rotación se detiene por completo **a nivel de tobillos**. Debe tenerse en cuenta que esto es diferente a las Figuras o los Elementos Técnicos Requeridos (ver MB 13).
 - Para **los tirabuzones ascendentes** en **Híbridos Libres**, la definición de los grados empieza cuando los dedos de los **pies rompen la superficie del agua**, O **a nivel de tobillos**. Debe tenerse en cuenta que esto es diferente a las Figuras o los Elementos Técnicos Requeridos (ver MB 13).
- La tolerancia en Tirabuzones (BM 12 y BM13) **no aplica** para la declaración de los Tirabuzones en los **Híbridos Libres**. Los/las deportistas deben completar de forma completa lo declarado en la Coach Card. Por ejemplo, si se declara un S2 (Tirabuzón 720º con una o dos piernas), entonces los controladores técnicos esperarán ver que se completa al menos los 720º. Rotar más de lo declarado es correcto, rotar menos de lo declarado lleva sujeto un Base Mark.
- La altura mínima de 3.5 según la tabla de alturas de una pierna y dos piernas debe demostrarse para iniciar un tirabuzón descendente o ascendente y una altura mínima de 3.5 según la tabla de alturas de una pierna y dos piernas debe demostrarse para finalizar un tirabuzón ascendente.



- Para tirabuzones (ascendentes y descendentes) se definen como un cambio mínimo de dos alturas según la escala de altura estable realizado de manera **gradual, que siempre deberá empezar/acabar en los tobillos o pies sumergidos**. Un cambio de solo una altura durante la declaración sería llevado a **Base Mark**.
- Los tirabuzones ascendentes o descendentes deben ascender/descender de manera **gradual**. Aquellos deportistas que mantengan la rotación de manera obvia a la misma altura (es decir, girando en lugar de tirabuzón) será llevado a **Base Mark** según las referencias de abajo:
 - Para niveles SB-S2
Toda la rotación debe ser gradual
 - Para niveles S3-S5
Se permite un máximo de una rotación en cada altura
 - Para niveles S6-S10
Se permite un máximo de dos rotaciones en cada altura

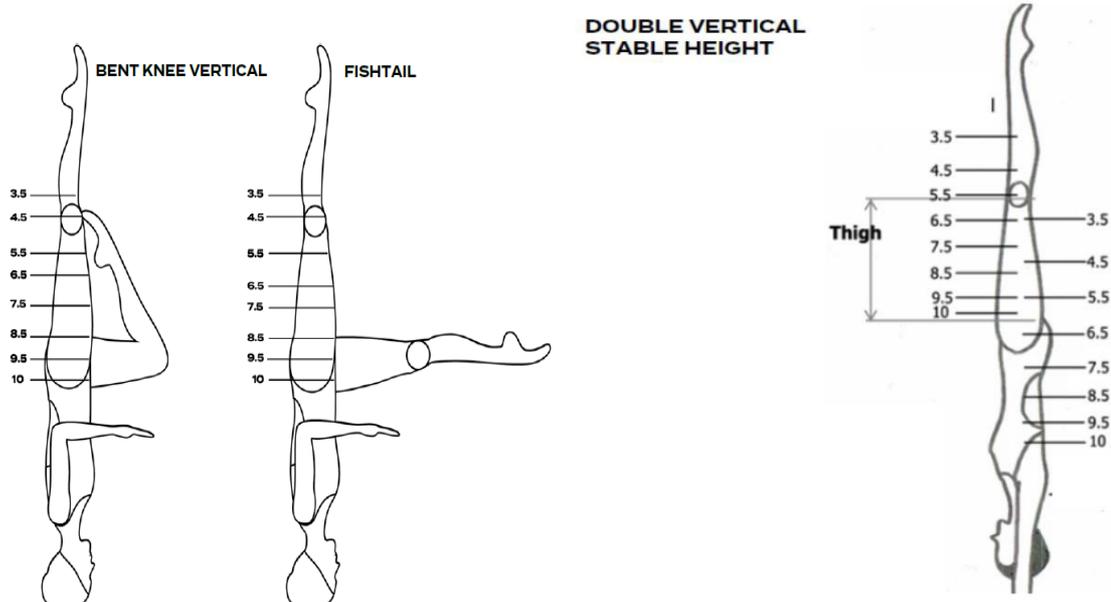
- El nivel de Tirabuzón Basic (B), nivel 1 y nivel 2, son para tirabuzones con una o dos piernas. A partir del nivel 3 todos los tirabuzones deben ser realizados con dos piernas.
- Los Tirabuzones deben tener la rotación del **CUERPO** contado de **"pared a pared"** para lograr el grado de dificultad declarado de rotación. Para rotaciones de 360° o más – la pared o dirección en la que inicias será la pared o dirección en la que debes finalizar para que los CTs verifiquen que está completada la rotación. Rotar más de lo que se declara está bien, rotar menos estará sujeto a Base Mark.
- Se permiten varias modificaciones de la posición de las piernas durante los tirabuzones siempre y cuando la posición de una o dos piernas se ajuste a la definición de PV que se describe en los Principios Generales a). Los tirabuzones en desequilibrio o fuera de ángulo no se diferencian, y esas habilidades se considerarán en Impresión Artística.
- Cuando se definen "dos piernas", quiere decir la definición de PV (dos piernas dentro de los 45° de la vertical), y "una pierna" significa una pierna dentro de los 45° de la vertical. Ambos como se describen en el principio general a).
 - Tirabuzones con una pierna incluye Posición Vertical Rodilla Doblada, Cola de Pez/Grúa, Caballero, y otras opciones o variantes de PV de una pierna.
 - Rotaciones con dos piernas incluyen PV, Cola de Pez con la pierna horizontal dentro de los 45° de la vertical, PV arqueada y todas aquellas posiciones donde las 2 piernas están claramente visibles dentro de los 45° de la línea vertical.
 - Los movimientos de unir/abrir/doblar/extender de Posición Vertical Rodilla Doblada/Cola de Pez a VP o VP a Posición Vertical Rodilla Doblada/Cola de Pez se consideran en todas las clasificaciones de rotación de "una sola pierna".
- Un tirabuzón combinado y un tirabuzón combinado inverso (definido en la tabla como "Combinado") se contabilizarán sólo en el caso de igual número de rotaciones descendentes y ascendentes o ascendentes y descendentes sin parar, que se inicia y finaliza a la misma altura (por ejemplo: si los dedos de los pies rompen la superficie al inicio del tirabuzón, los dedos de los pies deben sumergirse al finalizar el tirabuzón combinado).
 - Un Combinado o Combinado Inverso en niveles Básico, 1 y 2 donde se describa "una o dos piernas" puede incluir una combinación de una y dos piernas.
Ejemplo 1: empezando en PV rodilla doblada, tirabuzón descendente 360° mientras se junta a PV, seguido de un tirabuzón ascendente 360° manteniendo 2 piernas en PV.
Ejemplo 2: empezando en PV rodilla doblada, tirabuzón descendente 360° mientras se junta a PV, seguido de un tirabuzón ascendente 360° mientras se vuelve a la PV rodilla doblada.
- Para tirabuzones ascendentes y descendentes durante un Combinado o Combinado Inverso (incluyendo el Dos Direcciones) deben ascender/descender de manera **gradual**. Aquellos deportistas que mantengan la rotación de manera obvia a la misma altura (es decir, girando en lugar de tirabuzón) será llevado a **Base Mark** según las referencias de abajo:
 - Para niveles SCB-SC2 / SCDB-SCD2
Toda la rotación debe ser gradual
 - Para niveles SC3-SC5 / SCD3 – SCD5
Se permite un máximo de una rotación en cada altura
 - Para niveles SC6 / SCD6
Se permite un máximo de dos rotaciones en cada altura
- Un tirabuzón de **"dos direcciones"** significa una rotación en una dirección, seguida sin pausa por una rotación igual en la dirección opuesta. Por ejemplo:
- SCD2 Tirabuzón Combinado dos direcciones 720° (una o dos piernas) = una tirabuzón ascendente o descendente de 720° seguido sin pausa de un tirabuzón descendente o ascendente de 720° en la dirección opuesta.

Nivel	Código	Descripción	DD
B	SB	Tirabuzón 180° (una o dos piernas)	0.15
	SCB	Combinado 180° (una o dos piernas)	0.35
	SCDB	Dos-direcciones Combinado 180° (una o dos piernas)	0.40
1	S1	Tirabuzón 360° (una o dos piernas)	0.35
	SC1	Combinado 360° (una o dos piernas)	0.80
	SCD1	Dos-direcciones Combinado 360° (una o dos piernas)	0.85
2	S2	Tirabuzón 720° (una o dos piernas)	0.75
	SC2	Combinado 720° (una o dos piernas)	1.60
	SCD2	Dos-direcciones Combinado 720° (una o dos piernas)	1.65
3	S3	Tirabuzón 1080° (dos piernas)	1.15
	SC3	Combinado 1080° (dos piernas)	2.40
	SCD3	Dos-direcciones Combinado 1080° (dos piernas)	2.45
4	S4	Tirabuzón 1440° (dos piernas)	1.55
	SC4	Combinado 1440° (dos piernas)	3.20
	SCD4	Dos-direcciones Combinado 1440° (dos piernas)	3.25
5	S5	Tirabuzón 1800° (dos piernas)	1.95
	SC5	Combinado 1800° (dos piernas)	4.00
	SCD5	Dos-direcciones Combinado 1800° (dos piernas)	4.05
6	S6	Tirabuzón 2160° (dos piernas)	2.35
	SC6	Combinado 2160° (dos piernas)	4.80
	SCD6	Dos-direcciones Combinado 2160° (dos piernas)	4.85
7	S7	Tirabuzón 2520° (dos piernas)	2.75
8	S8	Tirabuzón 2880° (dos piernas)	3.15
9	S9	Tirabuzón 3240° (dos piernas)	3.55
10	S10	Tirabuzón 3600° (dos piernas)	3.95

- **GIROS incluyen Twirls y Swirls (R)**

Esta familia incluye Giros y Twirls (como están definidos en los Mov Básicos del reglamento de Natación Artística – el cuerpo se mantiene en su eje longitudinal durante la rotación) y Swirls.

- **Twisting o Twirling** = Un Twist (giro) es una rotación en una altura mantenida. Es por ello que cualquier cambio obvio de altura **descendente** será considerado Base Mark. Un cambio de altura ascendente será considerado ejecución. "Obvio" se define como la **caída de dos niveles de altura**. Ejemplo: Si un/a deportista empieza por encima de la rodilla (altura 6.5) y desciende a debajo de la rodilla (4.5) durante un giro/twirl, conllevaría un Base Mark. Un cambio en un solo nivel de altura = ejecución.
- La altura mínima es de 3.5 según la tabla de alturas para que un Giro sea aceptado es de 3.5 (según tabla de altura de una o dos piernas). Los CTs deben poder ver claramente el nivel de altura conseguido o el Giro será llevado a Base Mark.



- **Swirl** = rotación con 1 o 2 piernas con el cuerpo carpada/arqueado (o en otras posiciones donde el cuerpo no se alinea en el eje vertical), durante la rotación. Los Swirls pueden tener variaciones de altura – las piernas pueden estar por debajo de la definición de VP (posición vertical) o moverse por dentro y fuera del área de VP.
- La tolerancia en los Giros (BM 12 y BM13) **no aplican** para la declaración de los Giros/Twirls/Swirls en los Híbridos Libres. Los/las deportistas deben completar de forma completa lo declarado en la Coach Card. Por ejemplo, si se declara un 2R3 (Giro 1080° (VP)), entonces los controladores técnicos esperarán ver que se completa al menos los 1080°. Rotar más de lo declarado es correcto, rotar menos de lo declarado lleva sujeto un Base Mark.
- Los Giros, Twirls y Swirls deben tener la rotación del **CUERPO** contado de "**pared a pared**" para lograr el grado de dificultad declarado de rotación. Para rotaciones de 360° o más – la pared o dirección en la que inicias será la pared o dirección en la que debes finalizar para que los CTs verifiquen que está completada la rotación. Rotar más de lo que se declara está bien, rotar menos estará sujeto a Base Mark.
- Se permiten varias modificaciones de posiciones de piernas durante las rotaciones siempre y cuando la posición de una o dos piernas cumpla la definición de PV y el requerimiento de completar las rotaciones (como descrito en el punto anterior).
- Para ROB, RO1, RCB y RC1 las piernas pueden estar ligeramente flexionadas durante la rotación.
- Las rotaciones con una pierna incluyen PV Rodilla Doblada, Cola de pez, Grúa, y otras opciones de posiciones. Por favor, tener en cuenta que las rotaciones de Caballero están incluidas en la familia

de la Flexibilidad, sin embargo, si se ejecuta un Caballero que se declara como rotación de una pierna (1RB, 1R1, etc.) estará bien (no será Base Mark).

- Las rotaciones con dos piernas incluyen PV, Colade Pez con la pierna horizontal dentro de los 45° de la vertical, PV arqueada y otras posiciones donde las dos piernas están claramente visibles dentro de los 45° de la línea vertical.
- Los movimientos de unir/abrir/doblar/extender de Posición Vertical Rodilla Doblada/Cola de Pez a VP o VP a Posición Vertical Rodilla Doblada/Cola de Pez se consideran en todas las clasificaciones de rotación de "una sola pierna Giro/Twirl".
- Por favor ver ` principios generales en la p.26-27 para la definición de "Desequilibrio".
- Giros de una pierna en desequilibrio están consideradas en la clasificación de rotaciones de "una pierna".
- Un Giro en Dos Direcciones significa una rotación en una dirección, seguido sin pausa de una rotación equivalente en la dirección opuesta. Por ejemplo:
 - RD1 – Dos direcciones 360° (VP) = a una rotación de 180° en una dirección seguido sin pausa, de una rotación de 180° en la dirección opuesta.
 - RD2 = Dos direcciones 720° (VP) = una rotación de 360° en una dirección seguida sin pausa, por una rotación de 360° en la dirección opuesta.
- Para PV abrir 180°/360° a espagat (ROB/RO1), a medio camino (90°/180°) las piernas deben estar al menos en 45° - esto significa que la apertura debe ser **gradual** (no un twirl 360° y después abrir a espagat rápido). También – el inicio de PV debe empezar con los pies/tobillos tocándose.
- Espagat cerrando 180°/360° a PV (RCB/RC1) no debe llegar a la PV hasta los 135°/270° - esto significa que si al cerrar (donde pies/tobillos deben tocarse) acaba en ¾ de rotación y ¼ se hace en PV (pies/tobillos tocándose) estará correcto. Sin embargo, si se realiza en menos de 135°/270° - la rotación será llevada a Base Mark.
- Para ROB, RO1, RCB y RC1, la posición de espagat debe enseñar una mínima flexibilidad de "Tijeras" 90°/0.1-2.9 en la escala de ejecución del Manual de Natación Artística.

0.1 – 2.9



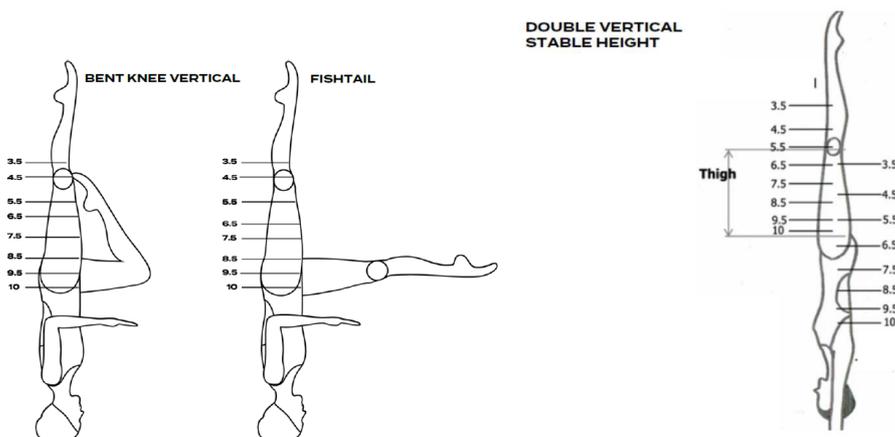
Nivel	Código	Descripción	DD
B	RB	Swirl 180°/ Rotación 180° no sostenida- o arriba-abajo	0.10
	1RB	Giro/Twirl 180° con una pierna	0.15
	2RB	Giro/Twirl 180° (VP)	0.20
	ROB	PV abrir con 180° de rotación a espagat	0.25
	RCB	Espagat cerrar con 180° de rotación a PV	0.25
1	R1	Swirl 360°/ Rotación 360° no sostenida- o arriba-abajo	0.20
	1R1	Giro/Twirl 360° con una pierna	0.35
	2R1	Giro/Twirl 360° (VP)	0.45
	RD1	Giro dos direcciones 360° (VP)	0.50
	RU1	Giro/Twirl 360° (VP) en desequilibrio	0.55
	RO1	PV abrir con 360° de rotación a espagat	0.55
	RC1	Espagat cerrar con 360° de rotación a PV	0.55
2	R2	Swirl 720°	0.40
	1R2	Giro 720° con una pierna	0.75
	2R2	Giro 720° (VP)	0.95
	RD2	Giro dos direcciones 720° (VP)	1.05
	RU2	Giro 720° (VP) en desequilibrio	1.15
3	R3	Swirl 1080°	0.60
	1R3	Giro 1080° con una pierna	1.15
	2R3	Giro 1080° (VP)	1.45
	RU3	Giro 1080° (VP) en desequilibrio	1.75
4	R4	Swirl 1440°	0.80
	1R4	Giro 1440° con una pierna	1.55
	2R4	Giro 1440° (VP)	1.95
	RD4	Giro dos direcciones 1440° (VP)	2.15
	RU4	Giro 1440° (VP) en desequilibrio	2.35
5	1R5	Giro 1800° con una pierna	1.95
	2R5	Giro 1800° (VP)	2.45
	RU5	Giro 1800° (VP) en desequilibrio	2.95
6	1R6	Giro 2160° con una pierna	2.35
	2R6	Giro 2160° (VP)	2.95
	RD6	Giro dos direcciones (VP) 2160°	3.35
	RU6	Giro 2160° (VP) en desequilibrio	3.55
7	2R7	Giro 2520° (VP)	3.45
	RU7	Giro 2520° (VP) en desequilibrio	4.15
8	2R8	Giro 2880° (VP)	3.95
	RU8	Giro 2880° (VP) en desequilibrio	4.75
	2R9	Giro 3240° (VP)	4.45

9	RU9	Giro 3240° (VP) en desequilibrio	5.35
10	2R10	Giro 3600° (VP)	4.95
	RU10	Giro 3600° (VP) en desequilibrio	5.95

- **PESO AEREO (Airborne Weight AW)**

Esta familia incluye movimientos que requieren una parte del cuerpo fuera del agua (con una o dos piernas) y reflejan la dificultad de mantener el peso en el aire en equilibrio y desequilibrio.

- Cuando se habla de "Altura Sostenida", quiere decir que el peso aéreo dura igual o más de 3 segundos. La duración de la ejecución debe ser suficiente para que claramente se identifique la dificultad por los Controladores Técnicos.
- Tomar nota del Principio General d) el peso Aéreo no debe declararse cuando ocurre de manera simultánea con una rotación.
- Ver principios generales en la página 26-27 para la definición de "unbalanced" (desequilibrio)
- La mínima altura requerida para declarar peso aéreo es de 3.5, que significa empezar o acabar las posiciones o las acciones sostenidas deben reunir este requisito.
 - Ejemplo 1: si haciendo AB (Elevación a cualquier posición de una pierna desde posición encogida invertida, mesa o variante), la posición de una pierna debe llegar a una altura de mínimo 3.5
 - Ejemplo 2: si haciendo A5 (desde carpa de frente a PV mientras se realiza una rotación de 360°), la PV final debe estar a una altura de mínimo 3.5.
- De acuerdo con el principio general g) para un ascenso vertical de una (1) o dos (2) piernas (A3). El Ascenso Vertical debe subir por encima de las rodillas (rótulas claramente visibles). Una vez se ha llegado por encima de las rodillas otros movimientos/declaraciones pueden realizarse.



- Para movimientos desde carpa de frente a PV (acción de marsopa). Puede haber variaciones en los movimientos de piernas, siempre y cuando la integridad del movimiento de elevación de marsopa se mantiene.
 - Ejemplos:
 - Las piernas pueden estar ligeramente separadas (no más de 45 grados)
 - Las piernas pueden cruzarse; o estar una ligeramente doblada y otra estirada; o las dos ligeramente dobladas – siempre y cuando sigan estando entre el área del "cono" de PV.
 - Para movimientos donde se eleva desde carpa de frente y se rota:
 - Desde carpa de frente a posición de una pierna (PV Rodilla doblada, Cola de Pez, etc) mientras se rotan 180°

- Desde carpa de frente a posición de una pierna (PV Rodilla doblada, Cola de Pez, etc) mientras se rotan 360°
- Desde carpa de frente a PV mientras se rotan 180°
- Desde carpa de frente a PV mientras se rotan 360°

A medio camino (90°/180°) las piernas no deberían estar por encima de 45°, esto significa que la acción de elevación debe ser **gradual** (no se debe levantar a una pierna o PV seguido de un twirl 180°/360°)

Nivel	Código	Descripción	DD
B	AB	Elevar a cualquier posición de una pierna desde posición encogida invertida, mesa o variantes.	0.05
1	A1a	Elevar a cualquier posición de una pierna desde carpa de frente	0.10
	A1b	Descenso de una pierna	
	A1c	Elevar a PV desde posición encogida invertida, mesa o variantes.	
	A1d	Juntar a PV desde Cola de Pez, PV Rodilla doblada o espagat	
2	A2a	Descenso Vertical en PV (con o sin movimientos aislados)	0.15
	A2b	Desde carpa de frente a posición de una pierna (PV Rodilla Doblada, Cola de Pez, etc) mientras se rotan 180°	
3	A3a	Carpa de frente a PV (elevación de marsopa)	0.20
	A3b	Ascenso vertical con una o dos piernas (con o sin movimientos aislados)	
4	A4a	Desde carpa de frente a posición de una pierna (PV Rodilla doblada, Cola de Pez, etc) mientras se rotan 360°	0.45
	A4b	Carpa de frente a PV mientras se rotan 180°	
5	A5	Carpa de frente a PV mientras se rotan 360°	0.65
6	A6	Altura sostenida con una pierna o combinación de una o dos piernas con una duración de igual o mas de 3 segundos. O Movimientos aislados realizados con una pierna estática estable (dentro de los 45° de la PV) – movimientos aislados realizados con la otra pierna (no fija) con una duración de 3 segundos o más O Una combinación de estas dos técnicas anteriores (por ejemplo: dos segundos con movimientos aislados y luego un segundo combinando movimientos de una y dos piernas)	1.15
7	A7	Altura sostenida en PV con una duración igual o superior a 3 segundos.	1.45
8	A8	Altura sostenida en PV en Desequilibrio con una duración igual o superior a 3 segundos.	1.65

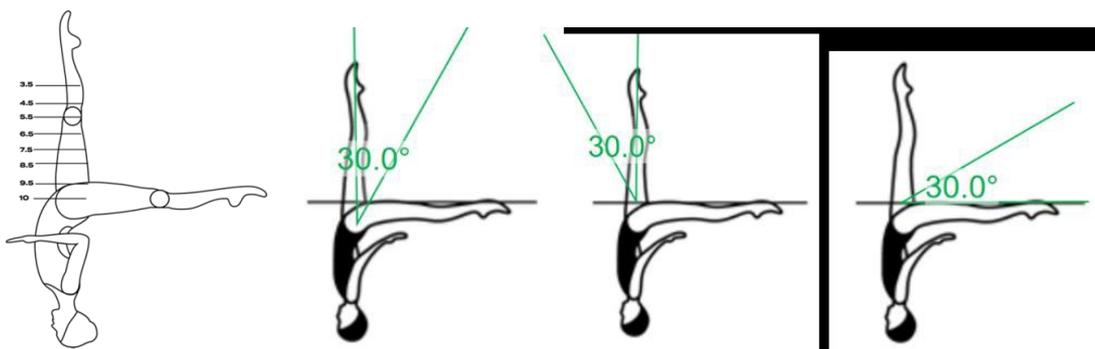
- FLEXIBILIDAD (F)

Esta familia incluye todo tipo de movimientos de flexibilidad que requieren un rango extremo de flexibilidad (llevar una articulación a su rango máximo de movimiento), como arqueados, espagats, Caballero, salidas de paseo, elevaciones de Nova/Ciclón.

- Todas las posiciones deben mostrarse con la máxima fuerza en las piernas y una posición corporal con los hombros bajo las caderas que demuestre la flexibilidad de los/las deportistas.
- La duración de la ejecución debe ser suficiente para que los controladores técnicos identifiquen claramente la dificultad.
- La posición de espagat debe demostrar flexibilidad mínima de 0.1-2.9 "Tijeras" como se indica en el Manual de NA o se llevará a Base Mark.

0.1 – 2.9


- Para la posición de Caballero:
 - La altura mínima que se requiere es de 6.5 (encima de rodilla)
 - La pierna vertical puede estar a un máximo de 30 grados de la línea vertical
 - La pierna horizontal no puede elevarse de la superficie más de 30 grados



- Si se declara Caballero Rápido (F1b), se puede declarar de manera consecutiva, sin embargo la pierna vertical debe salir del área del cono de PV.
- En relación con F1a y F1b (P. Caballero rápido o Espagat Rápido desde cualquier posición), la acción desde la posición de partida al Caballero o espagat debe ser rápida.
- Juntar de Caballero con rotación 180°/360° a PV. A medio camino (90°/180°) la pierna horizontal no debe estar por encima de los 45° - deseando que la acción de elevación debe ser gradual (no elevar a PV y realizar un Twirl 180°/360°).
- Para F8b: Desde posición arqueada rodilla doblada a PV rotando 360° (Nova rotando 360°). A medio camino (180°) la pierna horizontal no debe estar por encima de los 45° - deseando que la acción de elevación debe ser gradual (no elevar a PV y realizar un Twirl 360°).

- Para movimiento desde Arqueado en superficie a PV:
 - Puede haber variaciones en los movimientos de piernas, siempre y cuando la integridad del movimiento de elevación se mantiene.
 - Ejemplos:
 - Las piernas pueden estar ligeramente separadas (no más de 45 grados)
 - Las piernas pueden cruzarse; o estar una ligeramente doblada y otra estirada.
 - Las dos piernas no pueden doblarse intencionadamente – tenerlas ligeramente flexionadas (rodillas aflojadas) debido a mala ejecución no debería llevarlo a Base Mark
- Posición de espagat plano (F6) mínima ejecución como en la Tabla de Altura nivel 8.5:

8.5	170° - 180°			Legs dry
-----	-------------	---	--	----------

Nivel	Código	Descripción	DD
B	FB	P. Estirada de espalda a p. arqueada en superficie o arqueada en superficie rodilla doblada	0.05
1	F1a	Espagat rápido desde cualquier posición	0.10
	F1b	P- Caballero rápido	
	F1c	Arqueado en superficie Rodilla doblada a Caballero (extendiendo la rodilla doblada a Caballero)	
2	F2a	Salida de paseo de frentes (hasta respirar)	0.20
	F2b	Espagat a carpa de frente (arco de 180° con pierna estirada)	
	F2c	Variantes de espagat en la superficie (demostración de al menos 2 espagats distintos (dcha-izda-centro))	
3	F3a	Espagat a Espagat por PV (cambiando piernas)	0.30
	F3b	Rotación de Ariana	
	F3c	Combinación de P.Caballero Derecho e Izdo	
4	F4a	P.Estirada de frente rodilla doblada a p.arqueada en superfice rodilla doblada. O P.Estirada de frente a espagat (arco 180° con pierna estirada)	0.40
	F4b	Desde p.arqueada en superficie a Caballero o Espagat con pierna estirada	
	F4c	P.Arqueada en superficie rodilla doblada a PV Rodilla Doblada	
	F4d	P.Arqueada en superficie rodilla doblada a Caballero (levantando la pierna estirada a PV y extendiendo la pierna doblada horizontalmente en la superficie)	
	F4e	Cola de Pez a Caballero (plano horixontal, pierna se mueve por la superficie)	
	F4f	Cola de pez a Caballero (por la PV)	
	F5a	Caballero a PV O Caballero a Cola de Pez pasando por PV	0.50

5	F5b	P.Arqueada en superficie rodilla doblada a PV	
	F5c	Caballero rotación 180° (Girando en la p. de Caballero)	
6	F6a	Ciclón 180° (desde Arqueado en Sup Rod Doblada Twirl 180° a PV)	0.65
	F6b	Caballero rotación 360° (girando en p.Caballero)	
	F6c	Juntar de Caballero a PV mientras se rotan 180°	
	F6d	Espagat plano o variantes de espagat plano mantenido en la superficie 3 segundos o más (las variantes de espagat plano no deben doblar las rodillas más de 90° o elevar el fémur pasado 45° mientras se transiciona de un espagat a otro. Durante el cambio puede hundirse ligeramente la altura)	
7	F7	P.Arqueada en superficie a PV	0.75
8	F8a	Juntar de Caballero a PV vertical mientras se rotan 360°	0.90
	F8b	Arqueado en superficie rodilla doblada a PV rotando 360° (Nova rotando 360°)	
9	F9	P.Arqueada en superficie a PV rotando 180°	1.00
10	F10	P.Arqueada en superficie a PV rotando 360°	1.30

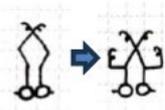
- CONEXIONES "C"

Esta familia incluye movimientos cuando las nadadoras/es se unen o enlazan sus piernas, crean una acción de "conexión".

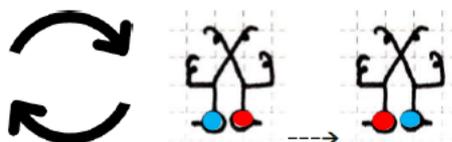
- Los/las deportistas deben tocarse con 1-2 piernas en la manera en la que detalladamente se describe en la tabla. Una excepción será cuando una pierna envuelve el cuerpo (niveles CB y C1).
- Acciones Conectadas de equipo (Conexiones de 4 – 10 deportistas)
 - Esto significa, grupos de 4-10 deportistas están conectados, por ejemplo, 2 líneas de 4-5 deportistas, 1 línea de 8-10 deportistas o un círculo de 8-10 deportistas.
 - Para las acciones conectadas de 4-10 deportistas, se añadirá +0.1 a la conexión declarada.
 - Acciones conectadas para los grupos de 4-10 deportistas tendrá el código C1+, C2+, C3+, C4+, C5+, C6+ y C7+.
- Cuando se realizan dos conexiones **IGUALES** de manera consecutiva (una detrás de la otra), deben separarse entonces bien con desconexión O las **piernas conectadas** deben salir del área de Cono de PV.
 - Por ejemplo: si se declara C2 C2, entonces los/las deportistas deben conectarse y desconectarse/salir del Cono de PV y luego conectarse de nuevo:



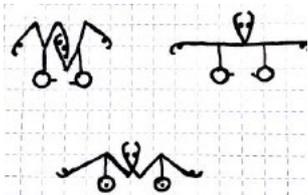
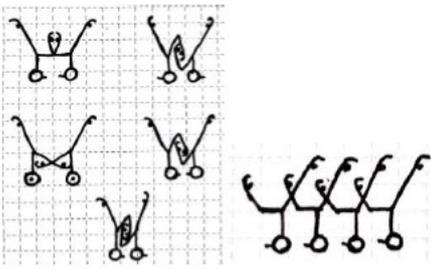
- Cuando se realizan dos conexiones **DIFERENTES** de manera consecutiva (una detrás de la otra), podrán realizarse una detrás de la otra sin necesidad de desconexión o salir del área del Cono de PV.
 - Por ejemplo: si se declara C4 C3, entonces los/las deportistas pueden demostrar una conexión C4 e inmediatamente después una conexión C3:

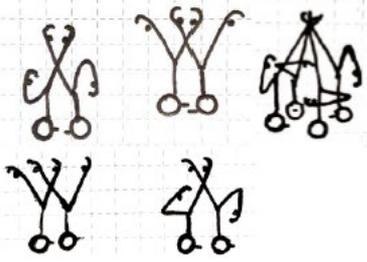
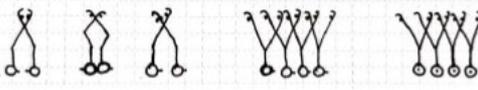


- Para conexiones con rotación de al menos 180° o 360° en altura sostenida:
 - Las rotaciones de la familia de las conexiones deben realizarse de manera que los/las deportistas deben cambiar su posición, sería como una "rotación de la construcción" y NO solo pivotar sobre uno mismo (como si fuera RD1).



- Las rotaciones conectadas deben completarse a una altura mantenida – la rotación no puede iniciarse mientras se asciende o acabar cuando se desciende. Un descenso de dos niveles de altura durante una rotación sería llevado a Base Mark.
 - Por ejemplo: un dúo puede ascender conectado con dos piernas y declarar un A3. Después una vez se finaliza el ascenso, giran 180° y declaran C6a
- Atención: un ascenso (A2 o A3) no puede declararse de manera simultánea con una conexión. El ascenso debe completarse primero (ascender por encima de la rodilla) y luego debe ocurrir la conexión como movimiento separado.
- Ver la siguiente tabla para ejemplo con dibujos de la descripción de las conexiones.

Nivel	Descripción	Código	DD
B	<p>P.cuerpo carpado en la superficie del agua – cualquier posición fuera del cono de PV (mirando a cualquier dirección)</p>	CB 2-3 conect.	0.10
	<p>Las conexiones son en la superficie del agua sin levantar los pies del agua O cualquier posición fuera del área del cono de PV (mirando a cualquier dirección) O envolviendo una pierna alrededor del cuerpo (pelvis) de la pareja.</p> 	CB+ 4-5, 8-10 conect.	0.20
1	<p>C1a: Conexión con una pierna cualquiera en PV (área del cono) con la pierna de "abajo" (pierna no PV) conectada. Puede ser mirando a cualquier dirección.</p>	C1a C1b 2-3 conect.	0.20
	<p>C1b: conexión de la pierna de abajo con el fémur de la pierna en PV (deportistas mirando la misma dirección) O envolviendo la pierna alrededor del cuerpo (pelvis) – puede ser mirando a cualquier dirección.</p> 	C1a+ C1b+ 4-5, 8-10 conect.	0.30
2	<p>C2a: Conexión de una pierna (en área cono de PV) cara a cara. C2b: Conexión de una pierna de espalda(en área cono de PV) y una pierna de frente (en área de cono de PV)</p>	C2a C2b C2c 2-3 conect	0.30
	<p>En una C2a o C2b los/las deportistas pueden conectarse en cualquier posición de una o dos piernas en PV y realizar una conexión clara con una pierna de arriba vertical.</p> <p>C2c: Conexión C1 con rotación de al menos 180° en altura sostenida</p>	C2a+ C2b+ C2c+ 4-5, 8-10 conect.	0.40

			
3	<p>Conexión de una pierna (en área de cono de PV) de espaldas o lateral</p> <p>Los/las deportistas están conectadas en cualquier posición de una o dos piernas PV con una pierna de espaldas o lateral entre ellos/ellas y realizar con esta una conexión con una pierna de arriba vertical.</p>  <p>Excepción: C3+ (la pierna de arriba a 90° conexión pie-rodilla):</p> 	<p>C3 2-3 conect.</p> <p>0.40</p>	
	<p>C3+ 4-5, 8-10 conect.</p> <p>0.50</p>		
4	<p>Conexión de dos piernas (ambas piernas deben estar en el área de cono de PV). Pueden mirar en cualquier dirección.</p> <p>Los/las deportistas están conectadas con dos piernas mirando en CUALQUIER dirección en cualquier posición vertical de dos piernas (variantes de dos piernas cerca de la vertical – las piernas pueden estar hasta 45° desviadas de la vertical)</p> 	<p>C4 2-3 conect.</p> <p>0.50</p>	
	<p>C4+ 4-5, 8-10 conect.</p> <p>0.60</p>		
5	<p>Conexión de rotación vertical de una pierna en el área de cono de PV (Rotación de 180°+ a máxima altura). Pueden mirar en cualquier dirección.</p> <p>Cuando los/las deportistas están conectadas con UNA PIERNA, que puede estar ejecutado en una posición vertical de una o dos piernas. Mirada en cualquier dirección, los/las deportistas realizan una conexión clara con la pierna de arriba vertical, mientras realizan una rotación de al menos 180° en altura máxima mantenida.</p>	<p>C5 2-3 conect.</p> <p>1.00</p>	
	<p>C5+ 4-5, 8-10 conect.</p> <p>1.10</p>		
6	<p>C6a: Conexión de rotación vertical de dos piernas en el área de cono de PV (Rotación de 180°+ a máxima altura). Pueden mirar en cualquier dirección.</p> <p>Cuando los/las deportistas están conectadas con DOS PIERNAS, que puede estar ejecutado en cualquier posición vertical de dos piernas (variantes de dos piernas cerca de la vertical – las piernas pueden estar hasta 45° desviadas de la vertical), mientras realizan una rotación de al menos 180° en altura máxima mantenida.</p>	<p>C6 2-3 conect.</p> <p>1.25</p>	
	<p>C6+ 4-5, 8-10 conect.</p> <p>1.35</p>		

	<p>C6b: Conexión de rotación vertical de una pierna en el área de cono de PV (Rotación de 360°+ a máxima altura). Pueden mirar en cualquier dirección. Definición de C5 con rotación de 360° o más en altura máxima mantenida.</p>		
7	<p>Conexión de rotación 360° vertical de dos piernas en el área de cono de PV (Rotación de 360°+ a máxima altura). Pueden mirar en cualquier dirección. Definición de C6a con rotación de 360° o más en altura máxima mantenida.</p>	<p>C7 2-3 conect.</p>	<p>1.50</p>
		<p>C7+ 4-5, 8-10 conect.</p>	<p>1.60</p>

BONUS

Este bonus se aplica solo en Híbridos de Equipo, solo para cambios de formación realizados por la relación espacial de los miembros de un equipo.

Las rutinas de Equipo Técnico, Equipo Libre y Combinado Libre podrán incluir este bonus por cada **Cambio de Formación** ejecutado valorado en 0.20 c/u.

Se cuenta cada cambio de formación en un híbrido. Por ejemplo, si un híbrido tiene 3 cambios de formación el código sería 3PC en la sección de Bonus de la Coach Card.

PUNTOS IMPORTANTES SOBRE LA VERIFICACIÓN DE LOS CAMBIOS DE FORMACIÓN POR PARTE DE LOS CTs:

- El desplazamiento de los/las deportistas en la misma dirección mientras se mantiene la formación no se considera un cambio de formación.
- Cuando un cambio de formación es "transicional" – pasando de uno a otro – el cambio de formación debe pausarse y demostrar claramente la nueva formación antes de continuar.
- Si un equipo declara un cambio de formación, se requiere que los DTCs puedan ver que el cambio ha sido claramente conseguido. Ellos no juzgan la ejecución del cambio de formación o de la nueva formación, pero sí necesitan ver claramente que la nueva formación se ha creado.
- Si hay falta de claridad en los cambios de formación, queriendo decir que la nueva formación no es reconocible, esto resultará en un Base Mark.
- Otros puntos:
 - Si de un Rombo/Diamante se ejecuta un cambio a un círculo – esto es correcto pero los DTCs no podrán ver las esquinas del Rombo/Diamante.

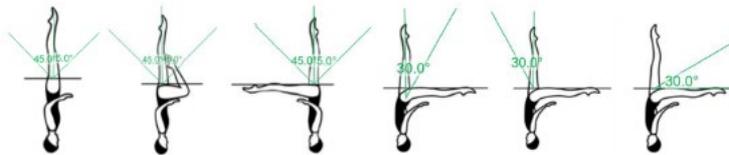


- Si hay una rotación sobre ellos mismos en un Rombo/Diamante (manteniendo el propio Rombo/Diamante) entonces esto no se considerará cambio de formación.

Tabla de Dificultad:
<ul style="list-style-type: none"> • Consulte el final de la guía para ver la tabla de dificultad híbrida imprimible. • Importante: La versión más actualizada es la de Octubre del 2024.

PRINCIPIOS GENERALES PARA DECLARAR LA DIFICULTAD EN LA COACH CARD

- a) Cuando se indica la posición vertical (VP), puede incluir variantes de 2 piernas cercanas a la vertical (las piernas pueden estar hasta 45° fuera de la vertical). Posiciones verticales de una pierna como por ejemplo PV Rodilla doblada, Grúa o Cola de Pez pueden también estar hasta 45° fuera de la línea vertical. La posición de Caballero de la familia de Flexibilidad tendrá una permisividad de 30° de la pierna vertical u horizontal sobre esos ejes:



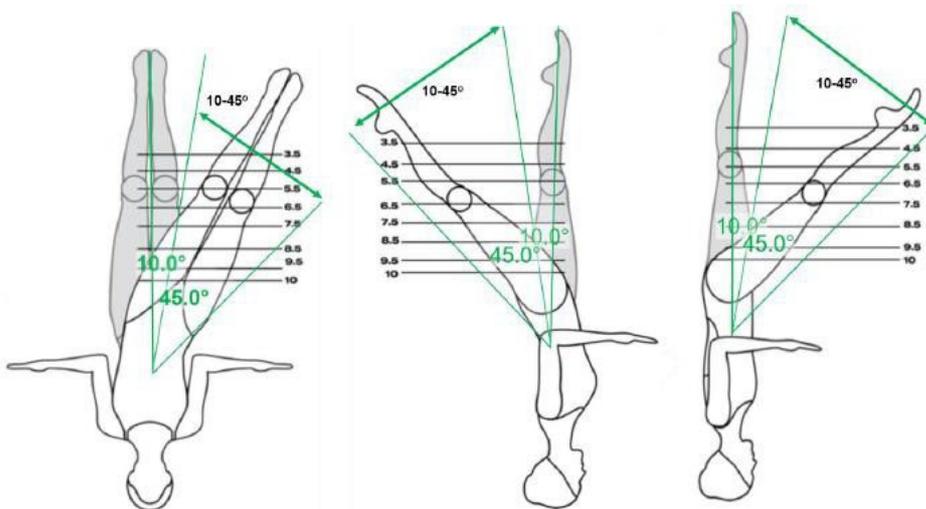
- b) Cada Rutina Libre (Senior/Absoluta, Junior, Infantil y Alevín) DEBE incluir una técnica de cada familia (excepto el conexón en Solos). Todos los miembros deben realizar esa declaración (código) de la Coach Card (no factorizada). Excepción rutina combinada: Puede declararse una familia en el híbrido de Solo/dúo y será aceptada como este requisito, en el caso de hacerlo en un híbrido de equipo SÍ deben hacerlo todas las componentes (en España 8-10 deportistas es ok).

Ejemplo: En un equipo libre, La técnica de Thrust (Empuje) nivel T3a (Thrust con descenso vertical). Un T3a se declara en la Coach Card. Se podría hacer con las 8 deportistas a la vez (sincronizado de manera completa) O como una acción en cadencia: por ejemplo, 4 y 4, 3/3/2 o 2/2/2/2 o de uno en uno.

- c) Hay un máximo de 5 declaraciones por familia por híbrido, con un límite de 3x por técnica. Por ejemplo: se pueden hacer 5x declaraciones Familia "R pero un máximo de 3 específicas de luna técnica (2R1 x 3 y RO1 x 2)
- d) Cuando dos movimientos de diferentes familias de la tabla de dificultad ocurren de manera simultánea entonces solo puede declararse una de ellas. Ejemplo:
- Si se ejecuta un RO1 PV abrir a espagat con 360° de rotación, no se puede declarar también el F1 (Espagat rápido desde cualquier posición)
 - Si se ejecuta un SB (Tirabuzón 180°) como un tirabuzón ascendente, entonces no se puede declarar también para ese mismo movimiento un A3 (ascenso vertical).
 - Si se declara un RU5 (Giro 1800° en desequilibrio) y dura 3 segundos o más, no es posible declarar a su vez un A8 por esa misma acción.
- e) En equipos o dúos: cuando **un código (técnica)** no sea realizado por todos los miembros del equipo/dúo su valor se multiplicará por *0,5 (mínimo la mitad de los/las deportistas), o por *0,3 (incluye menos de la mitad de los/las deportistas). Este principio se aplica en acciones en pareja, donde mientras un nadador realiza una acción el otro realiza el acompañamiento en la superficie (estén conectados o no).
- Cuando un código (por ejemplo, cuando máximo 3x técnica se utilice) tiene un factor aplicado de *0.5 (al menos la mitad de los/las deportistas implicados) o *0.3 (menos de la mitad de los deportistas) un entrenador/a puede declarar el movimiento un máximo de 6 veces (6x) cuando está factorizado (ya sea por 0.5 o 0.3).
 - La factorización no afecta al bonus de los cambios de formación.
 - La factorización solo se utiliza cuando códigos/técnicas diferentes se están ejecutando por los/las deportistas. Si todos ellos/ellas realizan la misma coreografía (mismo código/técnica) no se utiliza la factorización.

- f) Cuando se realiza una cadencia, basta con declarar el **código** completo una vez en la Coach Card. El Principio General e) de la guía de dificultad **no** se aplica (factorización). Es decir, cuando todo el equipo realiza los mismos movimientos de cadencia de forma secuencial/consecutiva (uno tras otro), 1 a la vez, 2 a la vez, 4/4/2, 4/4, etc.) Sólo hay que poner el código de dificultad una vez. Por ejemplo, si los 8 atletas de un equipo hacen un S1 (tirabuzón 360°) uno a la vez, sólo hay que declarar S1 una vez en la Coach Card.

- g) En el nivel 9 de Thrust (empuje continuado por la captura (claramente parada altura estable durante 1 segundo o más) en una Posición Vertical por encima de las rodillas o más alto), utilizamos las **rodillas como punto de referencia** para la verificación de la realización del movimiento. Las rodillas como punto de referencia para la verificación de la dificultad también se aplicarán a otros movimientos de la siguiente manera con acciones de ascenso o descenso:
- Para Barracudas con descensos:
 - Si se ejecuta un descenso desde la máxima altura hasta por debajo de la rodilla (rotulas sumergidas) y luego se produce un crash, esto seguirá siendo entendido como un descenso apto.
 - Para descenso vertical en posición de Vertical una o dos piernas (A1 o A2)
 - Si se ejecuta un descenso desde una Posición de Vertical alta (medida altura estable 9.5 – 8.5) hasta por debajo de la rodilla (rótula sumergida) y se produce un crash, todavía se podrá aplicar A1 o A2.
 - Para ascenso vertical con 1 o 2 piernas (A3)
 - El ascenso vertical debe subir hasta una **altura por encima de las rodillas** (rótula claramente visible) o no flexionarse antes de llegar por encima de las mismas. Una vez por encima de las rodillas pueden producirse/declararse otros movimientos.
- h) Cuando se habla de "desequilibrio" se hace referencia a ambas piernas, desde los muslos hasta los pies, en la misma dirección: hacia delante, hacia atrás o hacia los lados en un ángulo claramente FUERA de la línea vertical y claramente ENCIMA de la superficie del agua.
- Si en una competición se dispone de tecnología donde los/las deportistas pueden medirse su cumplimiento, el área de 15-45 grados de la línea vertical debe ejecutarse. 0-15 grados es demasiado recto y por tanto no se considera en desequilibrio, y por debajo de 45 grados está fuera de la definición de PV.
 - Para aquellos controladores técnicos que no dispongan de tecnología – si un deportista está completamente recto durante la declaración de la acción en desequilibrio será llevado a Base Mark. Si un deportista está claramente por debajo de los 45 grados y cerca de la superficie del agua será llevado a Base Mark.



Si una pierna se dobla mientras la otra está desequilibrada y el centro de gravedad del nadador fuera de la línea vertical se compensa con una flexión de rodilla y mantiene al deportista en una posición estable, esto no se considerará desequilibrio.

IMPORTANTE - SOBRE LOS MOVIMIENTOS DE DIFICULTAD DECLARADOS / COACH CARD:

Es muy importante que los atletas realicen los movimientos tal como se declaran en la Coach Card y en el orden en que se declaran; de lo contrario, se aplicará una deducción. Recomendamos fuertemente **"Haz lo que declaras"**.

Si el entrenador ha declarado un movimiento o bonus en la Coach Card y un atleta no lo realiza en absoluto (se omite), o no lo realiza como se declaró (el movimiento es diferente o está en un orden incorrecto al declarado), entonces se deberá hacer lo siguiente:

□ Para híbridos libres:

- Solo se aplicará el valor de Nota Base (Base Mark 0.5).

Por ejemplo, se declara que un híbrido de rutina tiene:

- Empuje nivel 3 (T3), Peso aéreo nivel 3 (A3) y Spin nivel 4 (S4)
 - Sin embargo, un deportista no realiza su S4 (por ejemplo, un tirabuzón 1440°) y en su lugar hace un S3 (tirabuzón 1080°)
 - La rutina solo tendrá el valor de Nota Base 0.5 para este híbrido.
 - Tenga en cuenta que, en dúo o equipo, si UN deportista no realiza el movimiento declarado, se aplicará el Base Mark.
- La declaración de un híbrido debe estar en el orden exacto en que aparece en el híbrido cronológicamente, como se indica arriba, primero ocurre un T3, luego A3 y luego S4. Si esto se ordena incorrectamente en la Coach Card en comparación con lo que se hace en el agua, se aplicará la deducción según reglamento (Base Mark – BM).

□ Para un Elemento Técnico Requerido (TRE):

- En las rutinas técnicas, un Elemento Técnico Requerido (TRE) se declarará como TRE1a o TRE1b, TRE2a o TRE2b, TRE3a o TRE3b, TRE4a o TRE4b, y TRE5a o TRE5b (nota: en disciplinas donde solo hay una opción para un elemento, no se escribe ninguna letra en la Coach Card – por ejemplo "TRE3")
- Los Elementos Requeridos se pueden realizar en cualquier orden; sin embargo, los/las deportistas deben realizar los Elementos Técnicos Requeridos en el orden declarado en la Coach Card o se aplicará una penalización según el reglamento.
- Tenga en cuenta también que se pueden agregar movimientos adicionales inmediatamente antes y después (respiración a respiración) de los Elementos Técnicos Requeridos. Esos movimientos no agregarán ninguna dificultad adicional ni se considerarán híbridos adicionales y, por lo tanto, no se agregarán a la Coach Card.

□ Para un movimiento acrobático (Equipos):

- Los códigos de acrobacia deben ser añadidos a la Coach Card como dicta el Catálogo de Acrobacias.
- Se aplicará un Base Mark (nota base) a aquellas acrobacias no realizadas conforme a lo declarado en la Coach Card.
- Por favor referirse al catálogo de Acrobacias para las Acro Base Marks (0.5 Acrobacias de Equipo y 0.1 en acrobacias en pareja)

LEYENDA DE LA COACH CARD:
Nota Base (BM) en Acrobacias:

Grupo A	ACRO-A	Para acrobacias, ingrese el código acrobático y el valor DD al lado en la columna "dificultad declarada" según el catálogo de acrobacias
Grupo B	ACRO-B	
Grupo C	ACRO-C	
Grupo P	ACRO-P	
Pair Acro	Acro-Pair	

****Consulte el Catálogo de acrobacias para conocer los códigos de acrobacias.**

Nota Base (BM) en Híbridos:

La Nota Base de un híbrido está fijada en 0.5 y se suma al valor de DD del híbrido. Es el valor del híbrido si no se consigue realizar la dificultad declarada.

Familias de Híbridos y Bonus:

Familias (grupos):		Familias + Códigos de nivel
Empujes/Barracudas	T	T1 – T9
Tirabuzones		R1 – R9
Tirabuzones – ascendentes/descendentes	S	SB, S1-S10
Tirabuzones – combinados	SC	SCB, SC1-SC6
Tirabuzones – combinados dos direcciones	SCD	SCDB, SCD1-SCD6
Giros (Incluye Twirls y Swirls)		RB, R1-R9
Swirls	R	RB, R1-R4
Giros una pierna	1R	1RB, 1R1-1R6
Giros dos piernas	2R	2RB, 2R1-2R10
Giros en dos direcciones	RD	RD1 – RD6
Giro en desequilibrio (unbalanced)	RU	RU1 – RU10
PV a espagat	RO	ROB, RO1
Espagat a PV	RC	RCB, RC1
Peso Aéreo	A	AB, A1 – A8
Flexibilidad	F	FB, F1-F10
Conexiones		
Conexiones (2-3 deportistas)	C	CB, C1-C7
Conexiones (4-5, 8-10 deportistas)	C+	CB+, C1+ - C7+
En Empujes, Peso aéreo, Flexibilidad y Conexiones donde varias habilidades están agrupadas en un mismo nivel, cada técnica se ha etiquetado como a, b, c, d, e o f para asegurar claridad o lo que se está declarando.		

Bonus:		Códigos de bonificación:
Cambio de formación	PC	PC

Elemento Técnico Requerido (TRE):

Elemento 1	Elemento 2	Elemento 3	Elemento 4	Elemento 5
TRE1a	TRE2a	TRE3a	TRE4a	TRE5a
TRE1b	TRE2b	TRE3b	TRE4b	TRE5b

***Nota:** en las disciplinas en las que solo hay una opción para un elemento, no se incluye ninguna letra, por ejemplo, "TRE3"

NOTAS IMPORTANTES:

- Todos los híbridos comienzan con una nota base de salida "Base Mark" de 0.50 y a partir de ahí se sumarán las dificultades declaradas.
- Cada **Rutina Libre** (Senior, Junior, Infantil y 12U) DEBE incluir una técnica de cada familia (excepto las conexiones en los Solos). **Todos los miembros deben realizar esa declaración (código) de la Coach Card (no factorizada). Excepción rutina combinada: Puede declararse una familia en el híbrido de Solo/dúo y será aceptada como este requisito, en el caso de hacerlo en un híbrido de equipo SÍ deben hacerlo todas las componentes (en España 8-10 deportistas es ok).**

Ejemplo: En un equipo libre, La técnica de Thrust (Empuje) nivel T3a (Thrust con descenso vertical). Un T3a se declara en la Coach Card. Se podría hacer con las 8 deportistas a la vez (sincronizado de manera completa) O como una acción en cadencia: por ejemplo, 4 y 4, 3/3/2 o 2/2/2/2 o de uno en uno.
- Hay un máximo de **5 declaraciones por familia por híbrido con un límite de 3x por técnica.**
 - En Tirabuzones (S) o Giros (R) se pueden declarar 5x la familia "S" y 5x la familia "R" por híbrido, pero un máximo de 3 específicas de cada técnica. Cada código Tirabuzón (S) o Giro (R) en la tabla representa una técnica distinta.
 - Ejemplo: para Giros se pueden declarar: 2R1 x 3 y RO1 x 2
 - En otras familias (Empujes, Peso aéreo, Flexibilidad y Conexiones) donde varias habilidades están agrupadas en un mismo nivel, cada técnica se ha etiquetado como a, b, c, d, e o f para asegurar claridad o lo que se está declarando. Por ejemplo: en Flexibilidad Nivel 1 veremos F1a, F1b y F1c.
 - Ejemplo: para flexibilidad se pueden declarar 1 x F7, 3 x F5a y 1 x F1a
- Familia EMPUJES:
 - Siempre que la palabra "Empuje" se describa, significa que se realiza con dos piernas, de lo contrario vendrá especificado una pierna.
- Familia TIRABUZONES:
 - Los Tirabuzones ascendentes y descendentes no se diferencian, por ejemplo, un S1 (tirabuzón 360° con una o dos piernas) puede ser ascendente o descendente.
 - Cuando la palabra "Combinado" viene descrita, significa un Tirabuzón Combinado (descendente y ascendente) o un Tirabuzón Combinado Inverso (ascendente y descendente).
- Las rutinas de Equipo Técnico, Equipo libre y Combinado libre pueden incluir **bonus** por cada cambio de formación ejecutado cuyo valor será de 0.20 c/u.

L	EMPUJES (T)	SPINS (S) Tirabuzones	TWIST (twirls y Swirls) (R) Giros	PESO AÉREO (A)	FLEXIBILIDAD (F)	CONEXIONES (C)		
Basic	Empuje con una o dos piernas seguido de caída en superficie (crashing)	SB = 0.15 SCB = 0.35 SCDB = 0.40	Tirabuzón 180° (una o dos piernas) Combinado 180° (una o dos piernas) Dos-direcciones Combinado 180° (una o dos piernas)	RB = 0.10 1RB = 0.15 2RB = 0.20 ROB = 0.25 RCB = 0.25	Swirl 180°/ Rotación 180° no sostenida- o arriba-abajo Giro/Twirl 180° con una pierna Giro/Twirl 180° (VP) PV abrir con 180° de rotación a espagat Espagat cerrar con 180° de rotación a PV	Elevar a cualquier posición de una pierna desde posición encogida invertida, mesa o variantes.	P. Estirada de espalda a p. arqueada en superficie o arqueada en superficie rodilla doblada	P. Cuerpo carpado en la superficie del agua – cualquier posición fuera del cono de PV (mirando a cualquier dirección)
1	Empuje con una pierna seguido de descenso vertical	S1 = 0.35 SC1 = 0.80 SCD1 = 0.85	Tirabuzón 360° (una o dos piernas) Combinado 360° (una o dos piernas) Dos-direcciones Combinado 360° (una o dos piernas)	R1 = 0.20 1R1 = 0.35 2R1 = 0.45 RD1 = 0.50 RU1 = 0.55 RD1 = 0.55 RC1 = 0.55	Swirl 360°/ Rotación 360° no sostenida- o arriba-abajo Giro/Twirl 360° con una pierna Giro/Twirl 360° (VP) Giro dos direcciones 360° (VP) Giro/Twirl 360° (VP) en desequilibrio PV abrir con 360° de rotación a espagat Espagat cerrar con 360° de rotación a PV	a. Elevar a cualquier posición de una pierna desde carpa de frente b. Descenso de una pierna c. Elevar a PV desde posición encogida invertida, mesa o variantes. d. Juntar a PV desde Cola de Pez, PV Rodilla doblada o espagat	a. Espagat rápido desde cualquier posición b. Caballero rápido c. Arqueado en superficie Rodilla doblada a Caballero (extendiendo la rodilla doblada a Caballero)	a. Conexión con una pierna cualquiera en PV (área del cono) con la pierna de "abajo" (pierna no PV) conectada. Puede ser mirando a cualquier dirección. b. Conexión de la pierna de abajo con el fémur de la pierna en PV (deportistas mirando la misma dirección) O envolviendo la pierna alrededor del cuerpo (pelvis) – puede ser mirando a cualquier dirección.
2	a. Empuje con una pierna seguido de tirabuzón 180° b. Empuje con una pierna seguido de un Twirl 180° y caída (crash)	S2 = 0.75 SC2 = 1.60 SCD2 = 1.65	Tirabuzón 720° (una o dos piernas) Combinado 720° (una o dos piernas) Dos-direcciones Combinado 720° (una o dos piernas)	R2 = 0.40 1R2 = 0.75 2R2 = 0.95 RD2 = 1.05 RU2 = 1.15	Swirl 720° Giro 720° con una pierna Giro 720° (VP) Giro dos direcciones 720° (VP) Giro 720° (VP) en desequilibrio	a. Descenso Vertical en PV (con o sin movimientos aislados) b. Desde carpa de frente a posición de una pierna (PV Rodilla Doblada, Cola de Pez, etc) mientras se rotan 180°	a. Salida de paseo de frentes (hasta respirar) b. Espagat a carpa de frente (arco de 180° con pierna estirada) c. Variantes de espagat en la superficie (demostración de al menos 2 espagats distintos (dcha-izda-centro))	a. Conexión de una pierna (en área cono de PV) cara a cara. b. Conexión de una pierna de espalda (en área cono de PV) y una pierna de frente (en área de cono de PV) c. Conexión C1 con rotación de al menos 180° en altura sostenida

L	EMPUJES (T)	SPINS (S) Tirabuzones		TWIST (twirls y Swirls) (R) Giros		PESO AÉREO (A)	FLEXIBILIDAD (F)	CONEXIONES (C)	
3	<ul style="list-style-type: none"> a. Empuje con descenso vertical b. Empuje con una pierna seguido de tirabuzón 360° c. Empuje con una pierna seguido de un Twirl 180° y un descenso vertical d. Empuje con flexibilidad seguido de caída en superficie (crash) 	S3 = 1.15 SC3 = 2.40 SCD3 = 2.45	Tirabuzón 1080° (dos piernas) Combinado 1080° (dos piernas) Dos-direcciones Combinado 1080° (dos piernas)	R3 = 0.60 1R3 = 1.15 2R3 = 1.45 RU3 = 1.75	Swirl 1080° Giro 1080° con una pierna Giro 1080° (VP) Giro 1080° (VP) en desequilibrio	<ul style="list-style-type: none"> a. Carpa de frente a PV (elevación de marsopa) b. Ascenso vertical con una o dos piernas (con o sin movimientos aislados) 	<ul style="list-style-type: none"> a. Espagat a Espagat por PV (cambiando piernas) b. Rotación de Ariana c. Combinación de P.Caballero Derecho e Izdo 	Conexión de una pierna (en área de cono de PV) de espaldas o lateral	
4	<ul style="list-style-type: none"> a. Empuje con una pierna seguido de tirabuzón 720° b. Empuje con flexibilidad y descenso. c. Empuje seguido de tirabuzón 180° d. Pez Volador (con descenso) e. Empuje seguido de Twirl 180° con caída (crash) 	S4 = 1.55 SC4 = 3.20 SCD4 = 3.25	Tirabuzón 1440° (dos piernas) Combinado 1440° (dos piernas) Dos-direcciones Combinado 1440° (dos piernas)	R4 = 0.80 1R4 = 1.55 2R4 = 1.95 RD4 = 2.15 RU4 = 2.55	Swirl 1440° Giro 1440° con una pierna Giro 1440° (VP) Giro dos direcciones 1440° (VP) Giro 1440° (VP) en desequilibrio	<ul style="list-style-type: none"> a. Desde carpa de frente a posición de una pierna (PV Rodilla doblada, Cola de Pez, etc) mientras se rotan 360° b. Carpa de frente a PV mientras se rotan 180° 	<ul style="list-style-type: none"> a.P.Estirada de frente rodilla doblada a p.arqueada en superficie rodilla doblada.O P.Estirada de frente a espagat (arco 180° con pierna estirada) b. Desde p.arqueada en superficie a Caballero o Espagat con pierna estirada c. P.Arqueada en superficie rodilla doblada a PV Rodilla Doblada d. P.Arqueada en superficie rodilla doblada a Caballero (levantando la pierna estirada a PV y extendiendo la pierna doblada horizontalmente en la superficie) e. Cola de Pez a Caballero (plano horizontal, pierna se mueve por la superficie) f. Cola de pez a Caballero (por la PV) 	Conexión de dos piernas (ambas piernas deben estar en el área de cono de PV). Pueden mirar en cualquier dirección.	

L	EMPUJES (T)	SPINS (S) Tirabuzones		TWIST (twirls y Swirls) (R) Giros		PESO AÉREO (A)	FLEXIBILIDAD (F)	CONEXIONES (C)	
5	<ul style="list-style-type: none"> a. Empuje seguido de Tirabuzón 360° con descenso vertical b. Empuje seguido de Twirl 180° y descenso c. Empuje con flexibilidad seguido de Tirabuzón 180° d. Pez Volador Tirab 180° o Empuje Cola de Pez Helicóptero Tirab 180° e. Empuje de una pierna con Twirl 180° seguido de Tirabuzón 360° 	<p>S5 = 1.95</p> <p>SC5 = 4.00</p> <p>SCD5 = 4.05</p>	<p>Tirabuzón 1800° (dos piernas)</p> <p>Combinado 1800° (dos piernas)</p> <p>Dos-direcciones</p> <p>Combinado 1800° (dos piernas)</p>	<p>1R5 = 1.95</p> <p>2R5 = 2.45</p> <p>RU5 = 2.95</p>	<p>Giro 1800° con una pierna</p> <p>Giro 1800° (VP)</p> <p>Giro 1800° (VP) en desequilibrio</p>	<p>Carpa de frente a PV mientras se rotan 360°</p>	<ul style="list-style-type: none"> a. Caballero a PV O Caballero a Cola de Pez pasando por PV b. P.Arqueada en superficie rodilla doblada a PV c. Caballero rotación 180° (Girando en la p. de Caballero) 	<p>Conexión de rotación vertical de una pierna en el área de cono de PV (Rotación de 180°+ a máxima altura). Pueden mirar en cualquier dirección.</p>	
	T5 = 0.90					A5 = 0.65	F5 = 0.50	C5 = 1.00	C5+=1.10
6	<ul style="list-style-type: none"> a. Empuje con flexibilidad seguido de Tirabuzón 360° b. Empuje con Twirl 180° seguido de Tirabuzón 360° c. Pez Volador Tirab 360° o Empuje Cola de Pez Helicóptero Tirab 360° 	<p>S6 = 2.35</p> <p>SC6 = 4.80</p> <p>SCD6 = 4.85</p>	<p>Tirabuzón 2160° (dos piernas)</p> <p>Combinado 2160° (dos piernas)</p> <p>Dos-direcciones</p> <p>Combinado 2160° (dos piernas)</p>	<p>1R6 = 2.35</p> <p>2R6 = 2.95</p> <p>RD6 = 3.35</p> <p>RU6 = 3.55</p>	<p>Giro 2160° con una pierna</p> <p>Giro 2160° (VP)</p> <p>Giro dos direcciones 2160° (VP)</p> <p>Giro 2160° (VP) en desequilibrio</p>	<p>Altura sostenida con una pierna o combinación de una o dos piernas con una duración de igual o más de 3 segundos.</p> <p>O</p> <p>Movimientos aislados realizados con una pierna estática estable (dentro de los 45° de la PV) – movimientos aislados realizados con la otra pierna (no fija) con una duración de 3 segundos o más</p> <p>O</p> <p>Una combinación de estas dos técnicas anteriores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> a. Ciclón 180° (desde Arqueado en Sup Rod Doblada Twirl 180° a PV) b. Caballero rotación 360° (girando en p.Caballero) c. Juntar de Caballero a PV mientras se rotan 180° d. Espagat plano o variantes de espagat mantenido en la superficie 3 segundos o más 	<p>a: Conexión de rotación vertical de dos piernas en el área de cono de PV (Rotación de 180°+ a máxima altura). Pueden mirar en cualquier dirección.</p> <p>b: Conexión de rotación vertical de una pierna en el área de cono de PV (Rotación de 360°+ a máxima altura). Pueden mirar en cualquier dirección. Definición de C5 con rotación de 360° o más en altura máxima mantenida.</p>	
	T6 = 1.10					A6 = 1.15	F6 = 0.65	C6 = 1.25	C6+=1.35

L	EMPUJES (T)	SPINS (S) Tirabuzones		TWIST (twirls y Swirls) (R) Giros		PESO AÉREO (A)	FLEXIBILIDAD (F)	CONEXIONES (C)	
7	Empuje seguido de tirabuzón 720°	S7 = 2.75	Tirabuzón 2520° (dos piernas)	2R7 = 3.45 RU7 = 4.15	Giro 2520° (PV) Giro 2520° (PV) en desequilibrio	Altura sostenida en PV con una duración igual o superior a 3 segundos.	P.Arqueada en superficie a PV	Conexión de rotación 360° vertical de dos piernas en el área de cono de PV (Rotación de 360°+ a máxima altura). Pueden mirar en cualquier dirección. Definición de C6a con rotación de 360° o más en altura máxima mantenida.	
	T7 = 1.50								
8	Empuje con flexibilidad seguido de tirabuzón 720°	S8 = 3.15	Tirabuzón 2880° (dos piernas)	2R8 = 3.95 RU8 = 4.75	Giro 2880° (PV) Giro 2160° (PV) en desequilibrio	Altura sostenida en PV en Desequilibrio con una duración igual o superior a 3 segundos.	a: Juntar de Caballero a PV vertical mientras se rotan 360° b: Arqueado en superficie rodilla doblada a PV rotando 360° (Nova rotando 360°)		
	T8 = 1.70								
9	a. Emouje de altura 8.5 (cintura) o más seguido de tirabuzón 1080° o más. b. Empuje a una altura de <u>8.5</u> (Cintura) o superior seguido de una parada (clara en altura sostenida demostrada <u>1segundo</u> o más) en PV por encima de las rodillas o más alto.	S9 = 3.55	Tirabuzón 3240° (dos piernas)	2R9 = 4.45 RU9 = 5.35	Giro 3240° (PV) Giro 3240° (PV) en desequilibrio		P. Arqueada en superficie a PV rotando 180°		
	T9 = 2.00								

Tabla de Dificultad (9/09/2024)

10		S10 = 3.95	Tirabuzón 3600 ^a (dos piernas)	2R10 =	Giro 3600° (PV)	P. Arqueada en superficie a PV rotando 360°
				4.95		
				RU10 =	Giro 3600° (PV) en	
				5.95	desequilibrio	F10 = 1.30