Apéndice 1 B – Figuras

Categoría Alevín

Tipo de Grupo	Grupo	Núm. Figura	Nombre de la Figura	DD
Obligatorias		140k	Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón Continuo 360º https://youtu.be/QZzsOWmgKog	2.5
		423	Ariana https://youtu.be/3_stvgYx0SE	2.5
Grupo Opcional	1	301h	Barracuda Tirabuzón Ascendente 180º https://youtu.be/YzpZ_0MVJZw	2.4
		365	Faro https://youtu.be/jqvqvKVp5R8	2.6
	2	366	Molino Tirabuzón 180º https://youtu.be/W-xUfQXQncA	2.6
		227e	Swanita Tirabuzón 360º https://youtu.be/79pYyRbmVzo	2.0
	3	355a	Marsopa Medio Giro https://youtu.be/UUz7nB4SRXg	2.2
		401	Pez Espada https://youtu.be/eFj3L5D7w1M	2.1

BORRADOR

Juan Esplandiu, 1
CENTRO DE NATACIÓN M-86 . 28007 MADRID
Tel.: 91 557 20 06 . Fax.: 91 409 70 62
http:// www.rfen.es . e-mail: rfen@rfen.es

140k Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón Continuo 360º

Se asume una *Pierna de Ballet*. La tibia de la pierna horizontal se desplaza por la superficie del agua hasta asumir una **Posición de Flamenco en Superficie.** Manteniendo la Pierna de Ballet en posición vertical, se elevan las caderas a medida que el tronco se desenrolla mientras la pierna doblada se desplaza a una **Posición Vertical con Rodilla Doblada**. La rodilla doblada se extiende hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Tirabuzón Continuo* 360º.

							Total
NVT=	10.5	11.0	7.5	20.0	16.5	23.0	88.5
PV=	1.19	1.24	0.85	2.26	1.86	2.60	10

Video: https://youtu.be/QZzsOWmgKog

423 Ariana

Desde una **Posición Estirada de Espalda**, se asume una *Posición Arqueada en Superficie*. Una pierna se eleva en un arco de 180º sobre la superficie del agua hasta la **Posición Espagat**. Manteniendo la posición relativa de las piernas a la superficie del agua, las caderas rotan 180°. Se ejecuta una *Salida de Paseo de Frente.*

						Total
NVT=	12.0	29.0	17.0	23.0	7.0	88
PV =	1.36	3.30	1.93	2.61	0.80	10

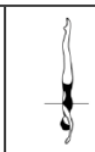
Video: https://youtu.be/3_stvgYx0SE

BORRADOR

Juan Esplandiu, 1
CENTRO DE NATACIÓN M-86 . 28007 MADRID
Tel.: 91 557 20 06 . Fax.: 91 409 70 62
http:// www.rfen.es . e-mail: rfen@rfen.es

301h Barracuda Tirabuzón Ascendente 180º

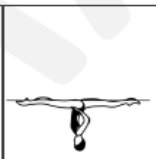
Desde una **Posición Estirada de Espalda,** las piernas se elevan a la vertical a la vez que el cuerpo se sumerge a una **Posición de Carpa de Espalda,** con los dedos de los pies justo debajo de la superficie del agua. Se ejecuta un *Empuje* hasta la **Posición Vertical.** Se ejecuta un *Descenso Vertical* al mismo ritmo que el *Empuje* hasta el nivel de los tobillos. Se ejecuta un *Tirabuzón Ascendente* rápido de 180º. Se ejecuta un *Descenso Vertical* al mismo ritmo que el *Empuje.*

						Total
NVT=	7.0	31.0	13.0	21.0	13.0	85
PV =	0.82	3.65	1.53	2.47	1.53	10

Video: https://youtu.be/YzpZ_0MVJZw

365 Faro

Desde una **Posición Estirada de Frente**, se asume la *Posición de Carpa de Frente*. Se eleva una pierna hasta la **Posición de Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva para unirse a la pierna vertical hasta asumir la **Posición Vertical.** Las piernas se bajan rápidamente de forma simétrica a una **Posición de Espagat,** seguido de una rotación rápida de 180º a medida que las piernas se vuelven a unir a la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* rápido.

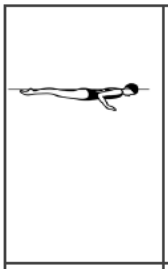
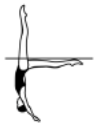
							Total
NVT=	6.0	14.5	20.5	19.0	22.0	13.0	95
PV =	0.63	1.53	2.16	2.00	2.32	1.37	10

Video: https://youtu.be/jgvgvKVp5R8

Juan Esplandiu, 1
CENTRO DE NATACIÓN M-86 . 28007 MADRID
Tel.: 91 557 20 06 . Fax.: 91 409 70 62
http:// www.rfen.es . e-mail: rfen@rfen.es

366 Molino Tirabuzón 180º

Desde una **Posición Estirada de Frente**, se asume la *Posición de Carpa de Frente*. Se eleva una pierna hasta la **Posición de Cola de Pez.** Manteniendo el ángulo de 90º entre las piernas, simultáneamente, la pierna horizontal se mueve a la vertical a medida que la pierna vertical se mueve a la superficie del agua hasta asumir una **Posición de Caballero.** La pierna horizontal se eleva rápidamente para unirse a la pierna vertical hasta asumir la **Posición Vertical** a la vez que el cuerpo rota 180º. Continuando en la misma dirección, se ejecuta un *Tirabuzón Descendente de 180º* rápido. Se ejecuta un *Descenso Vertical* rápido.

							Total
NVT=	6.0	14.5	25.0	28.5	19.0	0	93
PV =	0.65	1.56	2.69	3.06	2.04	0	10

Video: https://youtu.be/W-xUfQXQncA

227e Swanita Tirabuzón 360º

Desde una **Posición Estirada de Espalda**, se asume una *Posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada*. La pierna doblada se extiende hasta asumir una **Posición de Caballero**. El cuerpo rota 180º para asumir una **Posición de Cola de Pez**. Continuando en la misma dirección se ejecuta una rápida rotación de *Tirabuzón descendente 360º* a medida que la pierna horizontal se eleva a la **Posición Vertical** y se completa cuando los tobillos alcanzan la superficie del agua. Se ejecuta un *Descenso Vertical* rápido.

						Total
NVT=	17.5	14.0	14.0	17.5	0	63
PV =	2.87	2.22	2.22	2.78	0	10

Video: https://youtu.be/79pYyRbmVzo

Juan Esplandiu, 1
CENTRO DE NATACIÓN M-86 . 28007 MADRID
Tel.: 91 557 20 06 . Fax.: 91 409 70 62
http:// www.rfen.es . e-mail: rfen@rfen.es

355a Marsopa Medio Giro

Desde una **Posición Estirada de Frente**, se asume una *Posición Carpa de Frente*. Las piernas se levantan hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta *medio giro*. Se ejecuta un *Descenso Vertical.*

					Total
NVT=	6.0	33.0	21.0	14.0	74
PV =	0.81	4.46	2.84	1.89	10

Video: https://youtu.be/UUz7nB4SRXg

401 Pez Espada

Desde una **Posición Estirada de Frente**, se asume una **Posición Rodilla Doblada**. La espalda se arquea más a medida que la pierna extendida se levanta en un arco de 180º sobre la superficie del agua hasta asumir una **Posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada**. La pierna doblada se estira para asumir una **Posición Arqueada en Superficie**, y, con movimiento continuo, se realiza una *salida de arqueada en superficie.*

					Total
NVT=	4.0	47.0	11.5	7.0	69.5
PV =	0.58	6.76	1.65	1.01	10

Video: https://youtu.be/eFj3L5D7w1M

BORRADOR

Juan Esplandiu, 1
CENTRO DE NATACIÓN M-86 . 28007 MADRID
Tel.: 91 557 20 06 . Fax.: 91 409 70 62
http:// www.rfen.es . e-mail: rfen@rfen.es