Apéndice 1 B – Figuras

Categoría Infantil

Grupo	Núm. Figura	Nombre de la Figura	DD
1	356J	Whip Tirabuzón Combinado 360º https://youtu.be/sPLsoJAGQ2I	3.4
	407	Pez Espada Pierna Estirada con Rotación de Ariana https://youtu.be/aRxBk8xbRC0	2.6
2	368	Fénix https://youtu.be/PZtv1lAdtOY	3.6
	367	Barracuda Rodilla Doblada Twirl Tirabuzón180º https://youtu.be/PKgSqMYI_ao	2.3
3	130f	Flamenco Tirabuzón Continuo 720º https://youtu.be/SBDD1bzoPww	2.9
	369	Universo https://youtu.be/FsESDhh26vg	2.8
4	442	Espiral Twirl Twist https://youtu.be/LNu8TM3vhak	3.1
	370	Barracuda Espagat Aéreo con Catch y Tirabuzón 360º https://youtu.be/YF180Zoqm6k	2.6

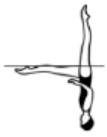
BORRADOR

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

Grupo 1

356J Whip Tirabuzón Combinado 360º

Desde una **Posición Estirada de Frente**, se asume una *Posición Carpa de Frente*. Las piernas se elevan hasta la **Posición Vertical.** Una pierna se baja rápidamente hasta la **Posición de Cola de Pez** y sin pausa se eleva rápidamente hasta la **Posición Vertical.** Sin pausa se ejecuta un *Tirabuzón Combinado 360º* rápido. Se ejecuta un *Descenso Vertical* rápido.

								Total
NVT=	6.0	33.0	22.5	20.5	42.0	13.0	137	
PV =	0.44	2.41	1.64	1.50	3.07	0.95	10	

Video: https://youtu.be/sPLsoJAGQ2I

407 Pez Espada Pierna Estirada con Rotación de Ariana

Desde una **Posición Estirada de Frente**, la espalda se arquea a la vez que una pierna se eleva trazando un arco de 180º sobre la superficie del agua hasta la **Posición Espagat.** Manteniendo la posición relativa de las piernas respecto a la superficie del agua se realiza una *Rotación de Ariana*. Se ejecuta una *Salida de Paseo de Frente.*

					Total
NVT=	48.0	17.0	23.0	7.0	95
PV=	5.05	1.79	2.42	0.74	10

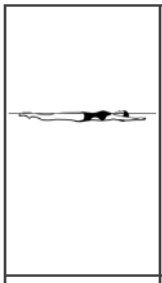
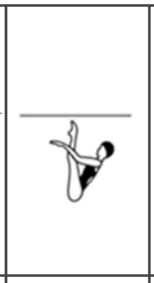
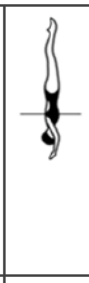
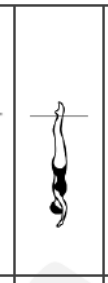
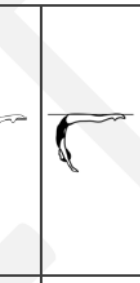
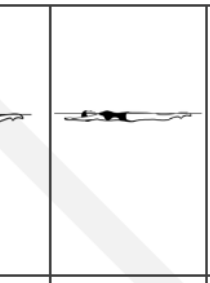
Video: https://youtu.be/aRxBk8xbRC0

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

Grupo 2

368 Fénix

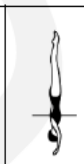
Desde una **Posición Estirada de Espalda,** las piernas se elevan a la vertical a la vez que el cuerpo se sumerge a una **Posición de Carpa de Espalda,** con los dedos de los pies justo debajo de la superficie del agua. Se ejecuta un *Empuje* hasta una **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Tirabuzón 360º* rápido hasta los tobillos. Continuando en la misma dirección, se ejecuta un *Tirabuzón Ascendente 180º* rápido hacia adentro a medida que una pierna se dobla para asumir una **Posición Vertical de Rodilla Doblada.** La pierna doblada se extiende hasta alcanzar una **Posición Vertical.** La pierna opuesta se dobla mientras las piernas descienden para adoptar una **Posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada.** La pierna doblada se estira para asumir una **Posición de Arqueada en Superficie** y, con movimiento continuo, se realiza una *salida de arqueada en superficie.*

									Total
NVT=	7.0	31.0	39.0	15.0	16.5	21.0	11.5	7.0	148
PV =	0.47	2.09	2.64	1.101	1.11	1.42	0.78	0.47	10

Video: https://youtu.be/PZtv1lAdtOY

367 Barracuda Rodilla Doblada Twirl Tirabuzón 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 una **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Twirl* a medida que una pierna desciende a una **Posición Vertical de Rodilla Doblada**. Continuando en la misma dirección y sin pausa se ejecuta *Tirabuzón 180º* rápido a medida que la rodilla doblada se extiende a una **Posición Vertical**, completándose con los tobillos en la superficie del agua. Se ejecuta un *Descenso Vertical* rápido.

						Total
NVT=	7.0	31.0	26.0	16.0	0	80
PV =	0.88	3.88	3.25	2.0	0	10

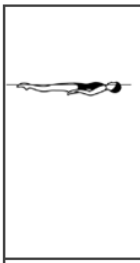
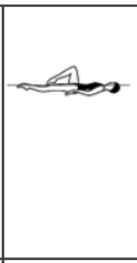
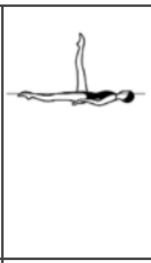
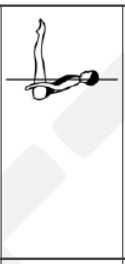
Video: https://youtu.be/PKgSqMYI_ao

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

Grupo 3

130f Flamenco Tirabuzón Continuo 720º

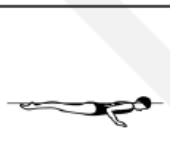
Se asume una *Pierna de Ballet*. La tibia de la pierna horizontal se desplaza por la superficie del agua hasta asumir una **Posición de Flamenco en Superficie.** La pierna doblada se estira hasta alcanzar una **Posición de Pierna de Ballet Doble en Superficie**. Manteniendo la posición vertical de las piernas, se elevan las caderas a medida que el tronco se desenrolla hasta alcanzar una **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Tirabuzón Continuo* de 720º.

							Total
NVT=	10.5	11.0	7.5	13.0	34.0	34.0	110
PV=	1.01	1.00	0.68	1.18	3.09	3.09	10

Video: https://youtu.be/SBDD1bzoPww

369 Universo

Desde una **Posición Estirada de Frente**, se asume una *Posición Carpa de Frente*. Se ejecuta una rotación de 180º a medida que una pierna se eleva a una **Posición de Cola de Pez**. Mientras que la pierna vertical mantiene su línea vertical, la pierna horizontal se eleva rápidamente a través de un arco de 180° para adoptar una **Posición de Caballero**. Manteniendo la alineación vertical, el cuerpo rota 180° para adoptar una **Posición de Cola de Pez**. Continuando en la misma dirección, se ejecuta un *Twirl* a medida que la pierna horizontal se eleva para asumir una **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Tirabuzón* 360º rápido. Se ejecuta un *Descenso Vertical* rápido.

								Total
NVT=	6.0	15.5	26.0	14.0	23.5	21.0	0	106
PV=	0.57	1.46	2.45	1.32	2.22	1.98	0	10

Video: https://youtu.be/FsESDhh26vg

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

Grupo 4

442 Espiral Twirl Twist

Desde una **Posición Estirada de Espalda**, se asume una *Posición Arqueada en Superficie.* Desde la **Posición Arqueada en Superficie**, las piernas se elevan hasta asumir una **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Twirl.* Continuando en la misma dirección se ejecuta un *Giro Completo.* Se ejecuta un *Descenso Vertical*.

						Total
NVT=	12.0	37.0	26.0	32.0	14.0	121
PV =	0.99	3.06	2.15	2.64	1.16	10

Video: https://youtu.be/LNu8TM3vhak

370 Barracuda Espagat Aéreo con Catch y Tirabuzón 360º

Desde la **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 una **Posición Vertical**. Manteniendo la máxima altura, las piernas se abren rápidamente para asumir una **Posición de Espagat Aéreo** seguido de un catch (parada) en la Posición Vertical máxima sostenida. Se ejecuta un *Tirabuzón 360º* rápido. Se ejecuta un *Descenso Vertical* rápido.

							Total
NVT=	7.0	31.0	17.0	18.0	21.0	0	94
PV=	0.74	3.30	1.81	1.91	2.23	0	10

Video: https://youtu.be/YF180Zoqm6k

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