Apéndice 2 – Elementos Técnicos Requeridos

Categoría Junior/Senior/Absoluta

Elemento	Versión	TREs Solo Técnico Femenino	DD
1	A	Barracuda Tirabuzón Continuo 720º https://youtu.be/Iq3NWms5ZGo	2.7
	B	Barracuda Tirabuzón Continuo 360º https://youtu.be/5cI-Krb3068	2.0
2		Clepsydra https://youtu.be/Q29iZYVmYoU	3.5
3	A	Marsopa Dos Direcciones Tirabuzón Ascendente 720º https://youtu.be/_LQN5o6HVso	3.1
	B	Marsopa Dos Direcciones Tirabuzón Ascendente 360º https://youtu.be/wUsDyhTc6Mg	2.6
4	A	Pacific Cerrando 360º https://youtu.be/1Y_kr-Ru7Hw	3.6
	B	Pacific https://youtu.be/xRDlYHXtgAw	3.5
5	A	Rocket Espagat Tirabuzón 720º (360º juntar + 360º) https://youtu.be/jmn5GmJvuXs	2.5
	B	Rocket Espagat Tirabuzón 360º (180º juntar + 180º) https://youtu.be/OXsQvHXaSqk	2.2

Elemento	Versión	TREs Solo Técnico Masculino	DD
1	A	Barracuda Tirabuzón Continuo 720º https://youtu.be/YtAhOAvIsjU	2.7
	B	Barracuda Tirabuzón Continuo 360º https://youtu.be/Rd2ism7tqmg	2.0
2	A	Poseidón Giro Completo https://youtu.be/8LzGT2-pS74	2.4
	B	Poseidón Medio Giro https://youtu.be/S41xTIxS_1E	1.9
3	A	Tritón Giro Completo https://youtu.be/c_Vkr10guUk	3.2
	B	Tritón Medio Giro https://youtu.be/s__eIeUxxV0	3.0
4	A	Sylpha Tirabuzón 360º https://youtu.be/j7H10oUwgJw	2.2
	B	Sylpha Tirabuzón 180º https://youtu.be/wfgYMg7RoEc	2.1
5	A	Atlas Tirabuzón Continuo 1080º https://youtu.be/ysOotIP4jD0	2.6
	B	Atlas Tirabuzón Continuo 360º https://youtu.be/MSCGce5npJU	1.9

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

Elemento	Versión	TREs Dúo Técnico Femenino	DD
1	A	Barracuda Rodilla Doblada Twirl Tirabuzón 360º https://youtu.be/yLQS63i4_h8	2.3
	B	Barracuda Rodilla Doblada Twirl Tirabuzón 180º https://youtu.be/z2_reIVA0CU	2.1
2	A	Rocket Espagat Catch Tirabuzón 360º https://youtu.be/F93NdUL8iwQ	2.5
	B	Rocket Espagat Catch Tirabuzón 180º https://youtu.be/cV_Shuz3IAs	2.4
3		Sundial https://youtu.be/X1vEmcb0w5w	3.6
4	A	Swan Medio Giro https://youtu.be/uwgyrGub9d4	3.4
	B	Swan https://youtu.be/qRmQQJ1mQSY	2.9
5	A	Mercury Tirabuzón Continuo 720º https://youtu.be/9WYScxulPHc	2.7
	B	Mercury Tirabuzón Continuo 360º https://youtu.be/gdvIzy-R7Zg	2.5

Elemento	Versión	TREs Dúo Mixto Técnico	DD
1	A	Albatros Helicóptero Tirabuzón Continuo 720º https://youtu.be/Qbm-SXxzsSU	3.1
	B	Albatros Helicóptero Tirabuzón Continuo 360º https://youtu.be/z2OpmxZ8IeU	2.9
2	A	Osprey Rotación 180º https://youtu.be/mMIuYvptqd8	2.3
	B	Osprey https://youtu.be/pCg9bkNJPkM	2.2
3	A	Seraphin Twirl https://youtu.be/cTq3mFM4PHc	3.2
	B	Seraphin https://youtu.be/xN1DxniI_vU	2.9

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

Elemento	Versión	TREs Equipo Técnico	DD
1	A	Fouetté 540º Helicóptero https://youtu.be/axvM1nKElrc	2.2
	B	Fouetté 360º Helicóptero https://youtu.be/A8DuSKEHPU8	1.9
2	A	Ciclón Giro Completo https://youtu.be/i5TCQwqP6xQ	2.8
	B	Ciclón Medio Giro https://youtu.be/93r_pRN10fs	2.6
3	A	Barracuda Tirabuzón 360º https://youtu.be/te8yRoHr0qE	2.1
	B	Barracuda Tirabuzón 180º https://youtu.be/FQm1cXYqYLs	1.9
4	A	Rocket Espagat Tirabuzón 360º https://youtu.be/g3w7eV8Mo8E	2.4
	B	Rocket Espagat Tirabuzón 180º https://youtu.be/h_1iPGeFG34	2.3
5	A	Elaris Cambio de Formación Tirabuzón Combinado 720º https://youtu.be/PBhFYIv4FXs	3.4
	B	Elaris Cambio de Formación Tirabuzón Combinado 360º https://youtu.be/71DtiKTU7TM	3.2

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

Requerimientos Generales

En los Juegos Olímpicos, los Torneo Clasificatorios de los Juegos Olímpicos, Copas mundiales de natación artística, los Campeonatos Mundiales Senior y Junior de World Aquatics y otras competiciones de World Aquatics que se designen Elementos Requeridos.

1. A menos que se especifique lo contrario en la descripción todos los elementos requeridos deben ser ejecutados de acuerdo con los requisitos descritos en el World Aquatics Manual de NA para Jueces, Controladores Técnicos, Juez Árbitro y Entrenadores.

2. Si uno o más competidores omiten todo o parte de un elemento o realizan una acción incorrecta en un elemento, consulte el Reglamento AQUA en vigor para las sanciones relativas a las acciones incorrectas u omitidas.

3. Los elementos requeridos #1-#5 (Solo, Dúo Femenino y Equipo), o #1-#3 (Mixed Duet) pueden ser realizados en cualquier orden.

4. Elementos requeridos #1 - #5 (Solo, Dúo Femenino y Equipo), o #1 - #3 (Dúo Mixto) - Se requiere que los elementos y los grados de dificultad para cada elemento seleccionado para ser ejecutado, y el orden de ejecución seleccionado, deben ser declarados y presentados en la Coach Card para la Rutina Técnica. Este formulario debe ser presentado antes de la Competición/Evento.

5. Los híbridos adicionales y los grados de dificultad de cada híbrido seleccionado, así como el orden en el que se ejecutarán, deben ser declarados y presentados en la "Coach Card" para la Rutina Técnica. Este formulario debe ser presentado antes de la Competición/Evento.

6. En Dúo Femenino y Equipo: con la excepción de la entrada y la tirada al agua, la llegada y salida de la formación circular (Equipo) y las Acrobacias, los elementos requeridos, los híbridos y las transiciones deben realizarse simultáneamente y en la misma dirección por todos los miembros del dúo o el equipo.

7. En Dúo Mixto: Solo los elementos técnicos requeridos deben realizarse de forma simultáneamente y mirando en la misma dirección. Los movimientos en la plataforma de salida y la entrada al agua, los Híbridos Libres, el híbrido requerido, la entrada y salida de los TRE, las Transiciones y las Acrobacias en pareja, NO TIENEN esta restricción y pueden realizarse de manera libre (no simultáneos y orientados en diferentes direcciones).

8. Pueden añadirse movimientos adicionales inmediatamente antes y después (respiración a respiración) de los elementos obligatorios #1 - #5 (Solo, Dúo Femenino y Equipo), o #1 - #3 (Mixed Duet). Esos movimientos no añadirán ninguna dificultad extra ni se considerarán como híbridos adicionales.

9. Límites de tiempo - referirse a los Artículos de esta Séptima Parte.

10. Para todas las Rutinas Técnicas: Se recomienda encarecidamente, para mayor claridad de criterio arbitral, que los Elementos Requeridos #1 - #5 (Solo, Dúo Femenino y Equipo), o #1 - #3 (Dúo Mixto) estén separados por otros contenidos.

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

SOLO FEMENINO TRE

FEM SOLO TRE 1A: BARRACUDA TIRABUZÓN CONTINUO 720º

Desde la **Posición de Carpa de Espalda sumergida,** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje con Tirabuzón Continuo de 720º* (2 rotaciones).

			Total
NVT=	31.0	67.0	98
PV=	3.16	6.84	10

Video 1A: https://youtu.be/Iq3NWms5ZGo

FEM SOLO TRE 1B: BARRACUDA TIRABUZÓN CONTINUO 360º

Desde la **Posición de Carpa de Espalda sumergida,** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje con Tirabuzón Continuo de 360º* (1 rotaciones).

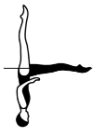
			Total
NVT=	31.0	30.0	61
PV=	4.43	5.57	10

Video 1B: https://youtu.be/5cI-Krb3068

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

FEM SOLO TRE 2A: CLEPSYDRA (no hay versión B)

Desde la **Posición Estirada de Frente,** la espalda se arquea a la vez que una pierna se eleva en un arco de 180º sobre la superficie hasta la **Posición de Espagat**. Se ejecuta una rotación rápida de 180º a la vez que la pierna trasera se mueve horizontalmente a través de la superficie del agua, al tiempo que la pierna delantera se eleva a la vertical para adoptar la **Posición de Caballero**. Manteniendo el ángulo de 90° entre las piernas, la pierna horizontal se mueve rápidamente a la vertical mientras la pierna vertical continúa simultáneamente su arco hacia la superficie del agua para adoptar la **Posición de Cola de Pez**. Manteniendo el ángulo de 90° entre las piernas, se ejecuta una rotación rápida de 180° mientras la pierna horizontal se eleva a la vertical y la pierna vertical se baja hasta la superficie del agua para adoptar la **Posición de Caballero**. La pierna vertical se baja a la **Posición Arqueada en Superficie** y, con movimiento continuo, se ejecuta la salida de *arqueada en superficie a la posición estirada de espalda*.

							Total
NVT=	48.0	21.5	22.0	27.0	18.5	7.0	144
PV=	3.33	1.49	1.53	1.88	1.28	0.49	10

Video 2: https://youtu.be/Q29iZYVmYoU

BORRADOR

FEM SOLO TRE 3A: MARSOPA DOS DIRECCIONES TIRABUZÓN ASCENDENTE 720º

Desde la **Posición de Carpa de Frente,** las piernas se elevan a una **Posición Vertical** ejecutando una rotación de 360º. Se ejecuta un *Tirabuzón 360º* en la dirección opuesta, seguido de un *Tirabuzón Ascendente 720º* en la dirección opuesta. Continuando en la misma dirección que el Tirabuzón Ascendente se ejecuta un *Tirabuzón Continuo 720º* (2 rotaciones).

					Total
NVT=	37.0	19.0	30.0	34.0	120
PV=	3.08	1.58	2.50	2.83	10

Video 3A: https://youtu.be/_LQN5o6HVso

FEM SOLO TRE 3B: MARSOPA DOS DIRECCIONES TIRABUZÓN ASCENDENTE 360º

Desde la **Posición de Carpa de Frente,** las piernas se elevan a una **Posición Vertical** ejecutando una rotación de 180º. Se ejecuta un *Tirabuzón 180º* en la dirección opuesta, seguido de un *Tirabuzón Ascendente 360º* en la dirección opuesta. Continuando en la misma dirección que el Tirabuzón Ascendente se ejecuta un *Tirabuzón Continuo 360º* (1 rotación).

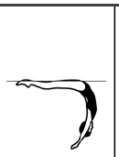
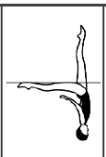
					Total
NVT=	33.0	16.0	21.0	23.0	93
PV =	3.55	1.72	2.26	2.47	10

Video 3B: https://youtu.be/wUsDyhTc6Mg

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

FEM SOLO TRE 4A: PACIFIC CERRANDO 360º

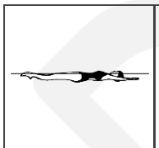
Desde la **Posición Estirada de Espalda**, se asume la *posición de Arqueada en Superficie*. Se eleva una pierna para asumir la **Posición de Caballero**. La pierna horizontal se eleva hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta una rotación de 180° mientras las piernas se abren simétricamente para asumir la **Posición de Espagat**. En la dirección opuesta, se realiza una rotación de 360° mientras las piernas se cierran simétricamente hasta la **Posición Vertical**. Las piernas se bajan simultáneamente hasta la **Posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada**. La rodilla doblada se estira hasta la **Posición de Arqueada en Superficie** y, con un movimiento continuo, se ejecuta la *salida de arqueada en superficie.*

									Total
NVT=	12.0	23.5	26.5	20.0	27.0	21.0	11.5	7.0	148.5
PV=	0.81	1.58	1.78	1.35	1.82	1.41	0.77	0.47	10

Video 4A: https://youtu.be/1Y_kr-Ru7Hw

FEM SOLO TRE 4B: PACIFIC

Desde la **Posición Estirada de Espalda**, se asume la *posición de Arqueada en Superficie*. Se eleva una pierna para asumir la **Posición de Caballero**. La pierna horizontal se eleva hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta una rotación de 180° mientras las piernas se abren simétricamente para asumir la **Posición de Espagat**. Las piernas se cierran simétricamente hasta la **Posición Vertical**. Las piernas se bajan simultáneamente hasta la **Posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada**. La rodilla doblada se estira hasta la **Posición de Arqueada en Superficie** y, con un movimiento continuo, se ejecuta la *salida de arqueada en superficie.*

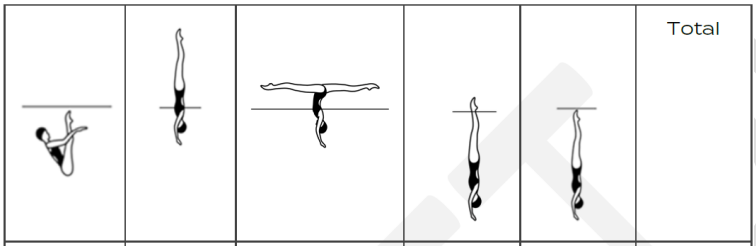
									Total
NVT=	12.0	23.5	26.5	20.0	20.0	21.0	11.5	7.0	141.5
PV=	0.85	1.66	1.87	1.41	1.41	1.48	0.81	0.49	10

Video 4B: https://youtu.be/xRDlYHXtgAw

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

FEM SOLO TRE 5A: ROCKET ESPAGAT TIRABUZÓN 720º (360º Juntar + 360º)

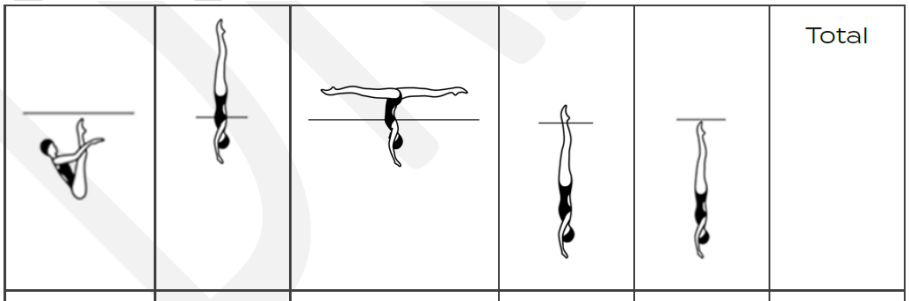
Desde la **Posición de Carpa de Espalda sumergida,** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* a la **Posición Vertical.** Manteniendo la máxima altura, las piernas se abren rápidamente para asumir una **Posición de Espagat Aéreo.** Sin pausa se ejecuta un *Tirabuzón 720º* rápido a la vez que las piernas cierran simétricamente a la **Posición Vertical** en el punto de los primeros 360º, y con movimiento continuo se completan los 360º restantes a tobillos. Se ejecuta un *Descenso Vertical* rápido.

					Total
NVT=	31.0	17.0	40.0	0	88
PV=	3.52	1.93	4.55	0	10

Video 5A: https://youtu.be/jmn5GmJvuXs

FEM SOLO TRE 5B: ROCKET ESPAGAT TIRABUZÓN 360º (180º Juntar + 180º)

Desde la **Posición de Carpa de Espalda sumergida,** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* a la **Posición Vertical.** Manteniendo la máxima altura, las piernas se abren rápidamente para asumir una **Posición de Espagat Aéreo.** Sin pausa se ejecuta un *Tirabuzón 360º* rápido a la vez que las piernas cierran simétricamente a la **Posición Vertical** en el punto de los primeros 180º, y con movimiento continuo se completan los 180º restantes a tobillos. Se ejecuta un *Descenso Vertical* rápido.

					Total
NVT=	31.0	17.0	26.0	0	74
PV=	4.19	2.30	3.51	0	10

Video 5B: https://youtu.be/OXsQvHXaSqk

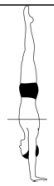
BORRADOR

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

SOLO MASCULINO TRE

MASC SOLO TRE 1A: BARRACUDA TIRABUZÓN CONTINUO 720º

Desde la **Posición de Carpa de Espalda sumergida,** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje con Tirabuzón Continuo de 720º* (2 rotaciones).

			Total
NVT=	31.0	67.0	98
PV=	3.16	6.84	10

Video 1A: https://youtu.be/YtAhOAvIsjU

MASC SOLO TRE 1B: BARRACUDA TIRABUZÓN CONTINUO 360º

Desde la **Posición de Carpa de Espalda sumergida,** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje con Tirabuzón Continuo de 360º* (1 rotaciones).

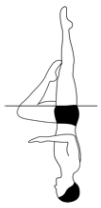
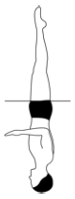
			Total
NVT=	31.0	30.0	61
PV=	5.08	4.92	10

Video 1B: https://youtu.be/Rd2ism7tqmg

BORRADOR

MASC SOLO TRE 2A: POSEIDÓN GIRO COMPLETO

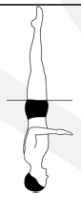
Desde la **Posición Vertical** con el nivel del agua en los tobillos, un *Tirabuzón Ascendente 720º* se ejecuta a la vez que una pierna desciende a la **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Continuando en la misma dirección se ejecuta un *Giro Completo* a la vez que la pierna doblada se extiende para unirse a la pierna vertical en una **Posición Vertical.** Continuando en la misma dirección, se ejecuta un *Tirabuzón Continuo 720º* (2 rotaciones).

				Total
NVT=	26.0	22.0	34.0	82.0
PV=	3.17	2.68	4.15	10

Video 2A: https://youtu.be/8LzGT2-pS74

MASC SOLO TRE 2B: POSEIDÓN MEDIO GIRO

Desde la **Posición Vertical** con el nivel del agua en los tobillos, un *Tirabuzón Ascendente 360º* se ejecuta a la vez que una pierna desciende a la **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Continuando en la misma dirección se ejecuta *Medio Giro* a la vez que la pierna doblada se extiende para unirse a la pierna vertical en una **Posición Vertical.** Continuando en la misma dirección, se ejecuta un *Tirabuzón Continuo 360º* (1 rotación).

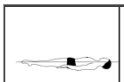
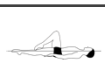
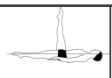
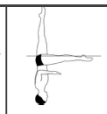
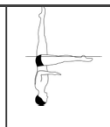
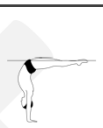
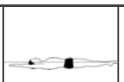
				Total
NVT=	19.0	16.5	23.0	58.5
PV =	3.25	2.82	3.93	10

Video 2B: https://youtu.be/S41xTIxS_1E

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

MASC SOLO TRE 3A: TRITÓN GIRO COMPLETO

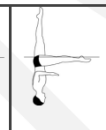
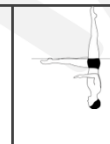
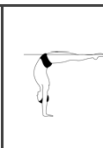
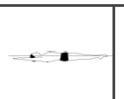
Desplazándose en dirección a la cabeza desde una **Posición Estirada de Espalda** se asume un *Pierna de Ballet.* La espinilla de la pierna horizontal se desliza sobre la superficie del agua para asumir una **Posición de Flamenco en Superficie**. Manteniendo la pierna de ballet en posición vertical, se elevan las caderas mientras el tronco se desenrolla, y la pierna flexionada se estira con la rodilla en la superficie del agua para asumir una **Posición de Cola de Pez**. Se ejecuta un *Giro Completo*. Manteniendo el ángulo de 90º entre las piernas, se ejecuta una rotación de 180º mientras la pierna horizontal se eleva a la vertical y la pierna vertical se baja a la superficie del agua para asumir una **Posición de Caballero**. La pierna vertical se baja a una **Posición de Arqueada en Superficie** y, con movimiento continuo, se ejecuta una *salida de arqueada en superficie.*

									Total
NVT=	10.5	11.0	7.5	22.5	24	27	18.5	7.0	128
PV =	0.82	0.86	0.59	1.76	1.88	2.11	1.45	0.55	10

Video 3A: https://youtu.be/c_Vkr10guUk

MASC SOLO TRE 3B: TRITÓN MEDIO GIRO

Desplazándose en dirección a la cabeza desde una **Posición Estirada de Espalda** se asume un *Pierna de Ballet.* La espinilla de la pierna horizontal se desliza sobre la superficie del agua para asumir una **Posición de Flamenco en Superficie**. Manteniendo la pierna de ballet en posición vertical, se elevan las caderas mientras el tronco se desenrolla, y la pierna flexionada se estira con la rodilla en la superficie del agua para asumir una **Posición de Cola de Pez**. Se ejecuta *Medio Giro*. Manteniendo el ángulo de 90º entre las piernas, la pierna horizontal se eleva a la vertical y la pierna vertical se baja a la superficie del agua para asumir una **Posición de Caballero**. La pierna vertical se baja a una **Posición de Arqueada en Superficie** y, con movimiento continuo, se ejecuta una *salida de arqueada en superficie.*

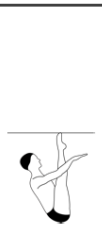
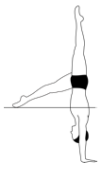
									Total
NVT=	10.5	11.0	7.5	22.5	17	25	18.5	7.0	119
PV =	0.88	0.92	0.63	1.89	1.43	2.10	1.55	0.59	10

Video 3B: https://youtu.be/s__eIeUxxV0

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

MASC SOLO TRE 4A: SYLPHA TIRABUZÓN 360º

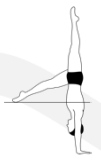
Desde la **Posición de Carpa de Espalda sumergida,** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* a la **Posición Vertical** y sin pérdida de altura una pierna desciende rápido a la **Posición de Cola de Pez** aérea. Se ejecuta un *Tirabuzón 360º* rápido a la vez que la pierna horizontal se extiende a **Posición Vertical** y se completa cuando los tobillos llegan a la superficie del agua. Se ejecuta un *Descenso Vertical* rápido.

					Total
NVT=	31.0	18.5	25.5	0	75
PV =	4.13	2.47	3.40	0	10

Video 4A: https://youtu.be/j7H10oUwgJw

MASC SOLO TRE 4B: SYLPHA TIRABUZÓN 180º

Desde la **Posición de Carpa de Espalda sumergida,** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* a la **Posición Vertical** y sin pérdida de altura una pierna desciende rápido a la **Posición de Cola de Pez** aérea. Se ejecuta un *Tirabuzón 180º* rápido a la vez que la pierna horizontal se extiende a **Posición Vertical** y se completa cuando los tobillos llegan a la superficie del agua. Se ejecuta un *Descenso Vertical* rápido.

					Total
NVT=	31.0	18.5	17.5	0	67
PV =	4.63	2.76	2.61	0	10

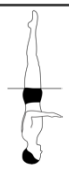
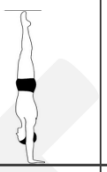
Video 4B: https://youtu.be/wfgYMg7RoEc

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

BORRADOR

MASC SOLO TRE 5A: ATLAS TIRABUZÓN CONTINUO 1080º

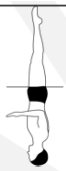
Desde la **Posición de Carpa de Frente,** una pierna se eleva en un arco de 180° sobre la superficie del agua hasta la **Posición de Espagat**, mientras las caderas giran 180°. Se realiza una rotación de 360° en la dirección opuesta, uniendo las piernas simétricamente hasta la **Posición Vertical**. Continuando en la misma dirección, se ejecuta un *Tirabuzón Continuo de 1080°* (3 rotaciones).

				Total
NVT=	19.0	27.0	49.0	95.0
PV=	2.00	2.84	5.16	10

Video 5A: https://youtu.be/ysOotIP4jD0

MASC SOLO TRE 5B: ATLAS TIRABUZÓN CONTINUO 360º

Desde la **Posición de Carpa de Frente,** una pierna se eleva en un arco de 180° sobre la superficie del agua hasta la **Posición de Espagat**, mientras las caderas giran 180°. Se realiza una rotación de 180° en la dirección opuesta, uniendo las piernas simétricamente hasta la **Posición Vertical**. Continuando en la misma dirección, se ejecuta un *Tirabuzón Continuo de 360°* (1 rotación).

				Total
NVT=	19.0	17.0	23.0	59.0
PV=	3.22	2.88	3.90	10

Video 5B: https://youtu.be/MSCGce5npJU

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

DÚO TRE

DÚO TRE 1A: BARRACUDA RODILLA DOBLADA TWIRL TIRABUZÓN 360º

Desde la **Posición de Carpa de Espalda sumergida,** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* a la **Posición Vertical.** Una pierna desciende rápido a la **Posición de Vertical Rodilla Doblada** a la vez que se ejecuta un *Twirl*. Continuando en la misma dirección y sin pausa se ejecuta un *Tirabuzón 360º* a la vez que la rodilla doblada se extiende a la **Posición Vertical** completada cuando los tobillos alcanzan a la superficie del agua. Se ejecuta un *Descenso Vertical* rápido.

					Total
NVT=	31.0	26.0	24.0	0	81
PV=	3.83	3.21	2.96	0	10

Video 1A: https://youtu.be/yLQS63i4_h8

DÚO TRE 1B: BARRACUDA RODILLA DOBLADA TWIRL TIRABUZÓN 180º

Desde la **Posición de Carpa de Espalda sumergida,** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* a la **Posición Vertical.** Una pierna desciende rápido a la **Posición de Vertical Rodilla Doblada** a la vez que se ejecuta un *Twirl*. Continuando en la misma dirección y sin pausa se ejecuta un *Tirabuzón 180º* a la vez que la rodilla doblada se extiende a la **Posición Vertical** completada cuando los tobillos alcanzan a la superficie del agua. Se ejecuta un *Descenso Vertical* rápido.

					Total
NVT=	31.0	26.0	13.0	0	70
PV=	4.43	3.71	1.86	0	10

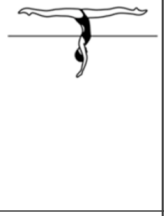
Video 1B: https://youtu.be/z2_reIVA0CU

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

BORRADOR

DÚO TRE 2A: ROCKET ESPAGAT CATCH TIRABUZÓN 360º

Desde la **Posición de Carpa de Espalda sumergida,** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* a la **Posición Vertical.** Manteniendo la máxima altura, las piernas se abren rápidamente para asumir una **Posición de Espagat Aéreo,** seguido de un *Catch* en una **Posición Vertical** máxima sostenida. Se ejecuta un *Tirabuzón 360º* seguido de un *Descenso Vertical.*

						Total
NVT =	31.0	17.0	18.0	21.0	0	87.0
PV=	3.56	1.95	2.07	2.41	0	10

Video 2A: https://youtu.be/F93NdUL8iwQ

DÚO TRE 2B: ROCKET ESPAGAT CATCH TIRABUZÓN 180º

Desde la **Posición de Carpa de Espalda sumergida,** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* a la **Posición Vertical.** Manteniendo la máxima altura, las piernas se abren rápidamente para asumir una **Posición de Espagat Aéreo,** seguido de un *Catch* en una **Posición Vertical** máxima sostenida. Se ejecuta un *Tirabuzón 180º* seguido de un *Descenso Vertical.*

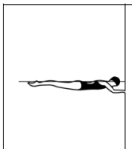
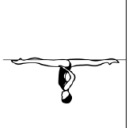
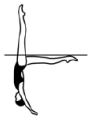
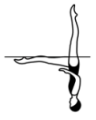
						Total
NVT=	31.0	17.0	18.0	19.0	0	85.0
PV=	3.65	2.00	2.12	2.24	0	10

Video 2B: https://youtu.be/cV_Shuz3IAs

BORRADOR

DÚO TRE 3: SUNDIAL

Desde una **Posición Estirada de Frente**, la espalda se arquea a la vez que una pierna se eleva en un arco de 180º sobre la superficie hasta la **Posición Espagat**. La pierna frontal se eleva a una **Posición de Caballero.** El pie de la pierna horizontal se mueve en un arco horizontal de 180° en la superficie del agua hasta asumir la **Posición de Cola de Pez.** Manteniendo el ángulo de 90° entre las piernas, la pierna horizontal se mueve a la vertical mientras que la pierna vertical continúa su arco simultáneamente hasta la superficie del agua para asumir la **Posición de Caballero.** Desde la **Posición de Caballero,** la pierna vertical baja rápidamente a la superficie del agua mientras la pierna horizontal se flexiona por la rodilla para asumir la **Posición Arqueada Rodilla Doblada.** La pierna doblada se extiende para asumir la **Posición Arqueada en Superficie.** Con movimiento continuo se ejecuta una *salida de arqueada en superficie.*

								Total
NVT=	48.0	17.5	18.0	25.0	20.5	11.5	7.0	147.0
PV=	3.25	1.19	1.22	1.69	1.39	0.78	0.47	10

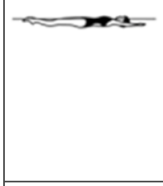
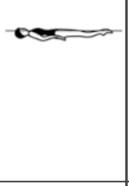
Video 3: https://youtu.be/X1vEmcb0w5w

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

DÚO TRE 4A: SWAN MEDIO GIRO

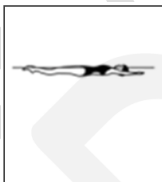
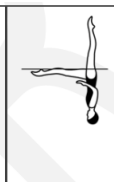
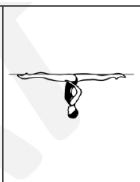
Desde la **Posición Estirada de Espalda** se asume una *posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada.* La rodilla doblada se estira para asumir una **Posición de Caballero.** Las caderas se rotan 180º para asumir una **Posición de Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva a la Posición Vertical. En la dirección opuesta se ejecuta *MEDIO GIRO*. Continuando en la misma dirección se ejecuta otro *MEDIO GIRO* mientras las piernas se abren simétricamente hasta la **Posición de Espagat**. Se ejecuta una una *salida de paseo de Frente.*

									Total
NVT=	17.5	14.0	14.0	20.5	21.0	20.0	23.0	7.0	137.0
PV=	1.28	1.02	1.02	1.50	1.53	1.43	1.68	0.51	10

Video 4A: https://youtu.be/uwgyrGub9d4

DÚO TRE 4B: SWAN

Desde la **Posición Estirada de Espalda** se asume una *posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada.* La rodilla doblada se estira para asumir una **Posición de Caballero.** Las caderas se rotan 180º para asumir una **Posición de Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva a la Posición Vertical. Las piernas se abren simétricamente hasta la **Posición de Espagat**. Se ejecuta una una *salida de paseo de Frente.*

								Total
NVT=	17.5	14.0	14.0	20.5	17.0	23.0	7.0	113.0
PV =	1.55	1.24	1.24	1.81	1.50	2.04	0.62	10

Video 4B: https://youtu.be/qRmQQJ1mQSY

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

DÚO TRE 5A: MERCURY TIRABUZÓN CONTINUO 720º

Desde la **Posición de Carpa de Frente,** las piernas se elevan a una **Posición Vertical** ejecutando una rotación de 360º. Las piernas se abren rápido para asumir la **Posición de Espagat**. Ejecutando una rotación de 180º la pierna posterior se eleva rápidamente a la vertical a la vez que la pierna frontal se dobla para asumir una **Posición Vertical Rodilla Doblada.** Continuando en la misma dirección, se ejecuta un *Tirabuzón Continuo 720º* a la vez que la pierna doblada se extiende a la **Posición Vertical** completado cuando los tobillos alcanzan a la superficie del agua y continuando hasta sumergirse.

					Total
NVT=	37.0	19.0	20.0	26.0	102.0
PV=	3.63	1.86	1.96	2.55	10

Video 5A: https://youtu.be/9WYScxulPHc

DÚO TRE 5B: MERCURY TIRABUZÓN CONTINUO 360º

Desde la **Posición de Carpa de Frente,** las piernas se elevan a una **Posición Vertical**. Las piernas se abren rápido para asumir la **Posición de Espagat**. Ejecutando una rotación de 180º la pierna posterior se eleva rápidamente a la vertical a la vez que la pierna frontal se dobla para asumir una **Posición Vertical Rodilla Doblada.** Continuando en la misma dirección, se ejecuta un *Tirabuzón Continuo 360º* a la vez que la pierna doblada se extiende a la **Posición Vertical** completado cuando los tobillos alcanzan a la superficie del agua y continuando hasta sumergirse.

					Total
NVT =	33.0	19.0	20.0	17.0	89.0
PV =	3.71	2.13	2.25	1.91	10

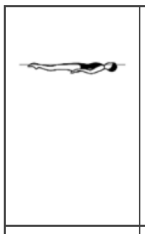
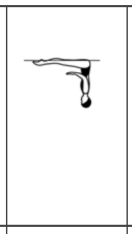
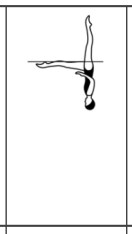
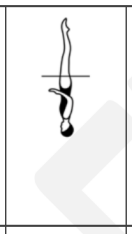
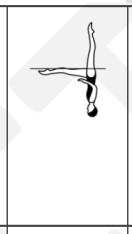
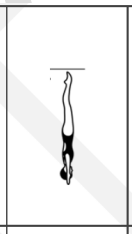
Video 5B: https://youtu.be/gdvIzy-R7Zg

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

DÚO MIXTO TRE

DÚO MIXTO TRE 1A: ALBATROS HELICÓPTERO TIRABUZÓN CONTINUO 720º

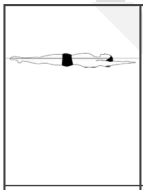
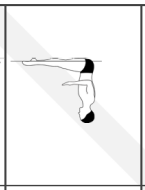
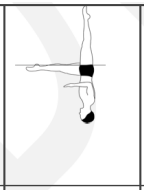
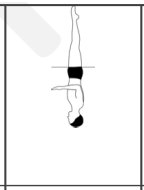
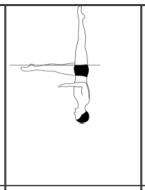
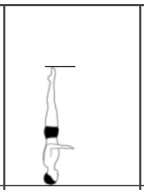
Desde la **Posición Estirada de Espalda**, la cabeza, caderas y pies se mueven a lo largo de la superficie del agua en dirección a la cabeza. Las caderas, las piernas y los pies continúan moviéndose a lo largo de la superficie del agua mientras el cuerpo gira sobre la cara y se asume una **Posición de Carpa de Frente** con las caderas ocupando la posición de la cabeza al inicio de esta acción. Se ejecuta una rotación de 360° mientras se levanta una pierna para asumir una **Posición de Cola de Pez**. La pierna horizontal se levanta rápidamente a una **Posición Vertical** y, sin pausa, se baja para asumir una **Posición de Cola de Pez**. Se ejecuta un *Tirabuzón Continuo de Helicóptero 720º*.

						Total
NVT=	15.0	37.0	20.5	22.5	29.5	124.5
PV =	1.20	2.97	1.65	1.81	2.37	10

Video 1A: https://youtu.be/Qbm-SXxzsSU

DÚO MIXTO TRE 1B: ALBATROS HELICÓPTERO TIRABUZÓN CONTINUO 360º

Desde la **Posición Estirada de Espalda**, la cabeza, caderas y pies se mueven a lo largo de la superficie del agua en dirección a la cabeza. Las caderas, las piernas y los pies continúan moviéndose a lo largo de la superficie del agua mientras el cuerpo gira sobre la cara y se asume una **Posición de Carpa de Frente** con las caderas ocupando la posición de la cabeza al inicio de esta acción. Se ejecuta una rotación de 360° mientras se levanta una pierna para asumir una **Posición de Cola de Pez**. La pierna horizontal se levanta rápidamente a una **Posición Vertical** y, sin pausa, se baja para asumir una **Posición de Cola de Pez**. Se ejecuta un *Tirabuzón Continuo de Helicóptero 360º*.

						Total
NVT=	15.0	37.0	20.5	22.5	17.5	112.5
PV =	1.33	3.29	1.82	2.00	1.56	10

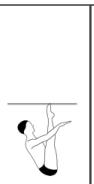
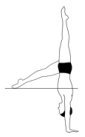
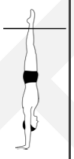
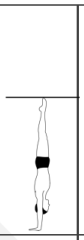
Video 1B: https://youtu.be/z2OpmxZ8IeU

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

BORRADOR

DÚO MIXTO TRE 2A: OSPREY ROTACIÓN 180º

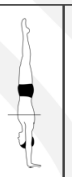
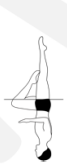
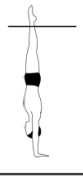
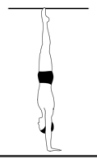
Desde la **Posición de Carpa de Espalda sumergida,** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* a la **Posición Vertical** y sin pérdida de altura una pierna desciende rápido a la **Posición de Cola de Pez** aérea. Sin pausa, la pierna no vertical se flexiona rápidamente hasta alcanzar una **Posición Vertical con la Rodilla Doblada**, mientras se ejecuta una rotación rápida de 180º hacia adentro. Sin pausa, se ejecuta un rápido *Descenso Vertical* al extenderse la rodilla flexionada hasta una **Posición Vertical** completada cuando los tobillos alcanzan la superficie del agua. Se ejecuta un rápido *Descenso Vertical.*

						Total
NVT=	31.0	18.5	21.5	9.0	0	80
PV =	3.88	2.31	2.69	1.13	0	10

Video 2A: https://youtu.be/mMIuYvptqd8

DÚO MIXTO TRE 2B: OSPREY

Desde la **Posición de Carpa de Espalda sumergida,** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* a la **Posición Vertical** y sin pérdida de altura una pierna desciende rápido a la **Posición de Cola de Pez** aérea. Sin pausa, la pierna no vertical se flexiona rápidamente hasta alcanzar una **Posición Vertical con la Rodilla Doblada**. Sin pausa, se ejecuta un rápido *Descenso Vertical* al extenderse la rodilla flexionada hasta una **Posición Vertical** completada cuando los tobillos alcanzan la superficie del agua. Se ejecuta un rápido *Descenso Vertical.*

							Total
NVT=	31.0	18.5	16.5	9.0	0	75	
PV =	4.13	2.47	2.20	1.20	0	10	

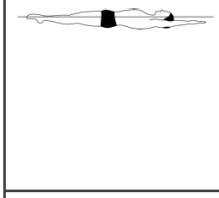
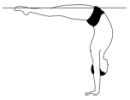
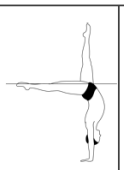
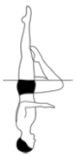
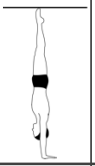
Video 2B: https://youtu.be/pCg9bkNJPkM

PORRAS

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

DÚO MIXTO TRE 3A: SERAPHIN TWIRL

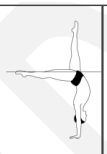
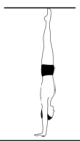
Desde la **Posición Estirada de Espalda** se asume una *posición Arqueada en Superficie.* Una pierna se eleva en un arco de 90º sobre la superficie del agua para asumir una **Posición de Caballero.** La cadera se inclina hacia adelante, elevando la pierna horizontal hasta la vertical, mientras la pierna vertical se flexiona hasta la **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Se realiza un *Medio Giro*. Se ejecuta un *Twirl* al extender la rodilla doblada hasta la **Posición Vertical**. Continuando en la misma dirección, se realiza un *Tirabuzón Continuo 720º*.

							Total
NVT=	12.0	23.5	21.0	15.0	21.5	24.0	127
PV =	0.94	1.85	1.65	1.18	1.69	2.68	10

Video 3A: https://youtu.be/cTq3mFM4PHc

DÚO MIXTO TRE 3A: SERAPHIN

Desde la **Posición Estirada de Espalda** se asume una *posición Arqueada en Superficie.* Una pierna se eleva en un arco de 90º sobre la superficie del agua para asumir una **Posición de Caballero.** La cadera se inclina hacia adelante, elevando la pierna horizontal hasta la vertical, mientras la pierna vertical se flexiona hasta la **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Se realiza un *Medio Giro*. Se extiende la rodilla doblada hasta la **Posición Vertical**. Continuando en la misma dirección, se realiza un *Tirabuzón Continuo 360º*.

							Total
NVT=	12.0	23.5	21.0	15.0	16.5	23.0	111
PV =	1.08	2.12	1.89	1.35	1.49	2.07	10

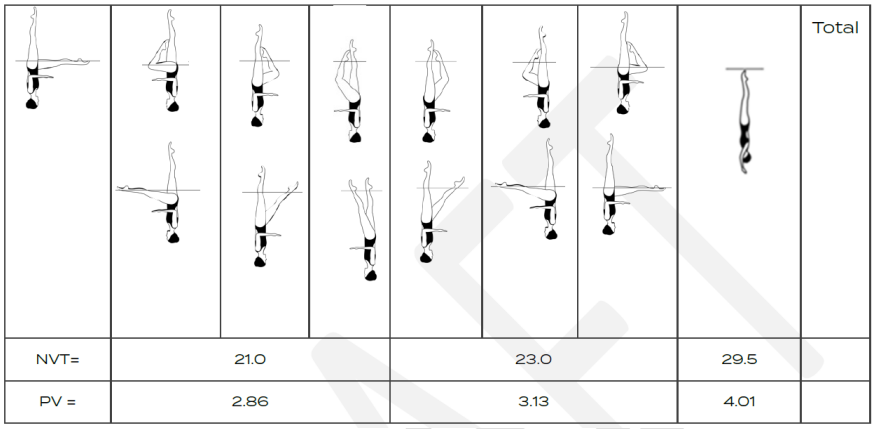
Video 3B: https://youtu.be/xN1DxniI_vU

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

EQUIPO TRE

EQUIPO TRE 1A: FOUETTÉ 540º HELICÓPTERO

Desde la **Posición de Cola de Pez** se ejecutan tres *Rotaciones Fouetté* descendentes (540°), seguidas de tres *Rotaciones Fouetté* ascendentes (540°). Continuando en la misma dirección, se ejecuta un *Helicóptero Tirabuzón Continuo 720º* rápido.

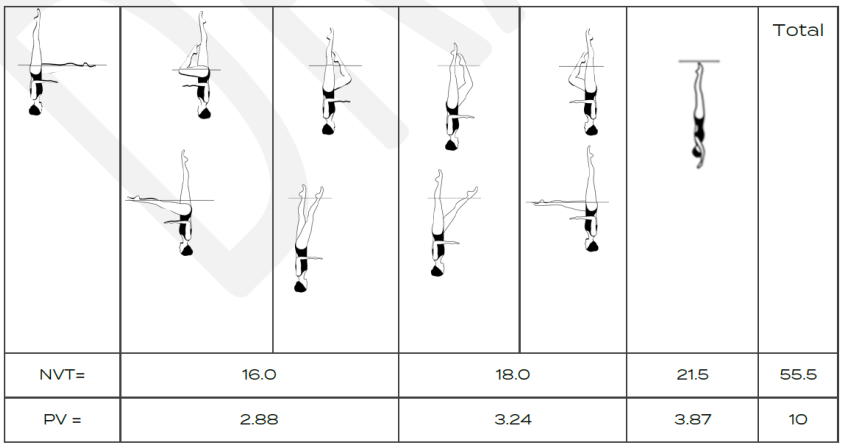


					Total
NVT=	21.0		23.0	29.5	
PV =	2.86		3.13	4.01	

Video 1A: https://youtu.be/axvM1nKElrc

EQUIPO TRE 1B: FOUETTÉ 360º HELICÓPTERO

Desde la **Posición de Cola de Pez** se ejecutan dos *Rotaciones Fouetté* descendentes (360°), seguidas de dos *Rotaciones Fouetté* ascendentes (360°). Continuando en la misma dirección, se ejecuta un *Helicóptero Tirabuzón Continuo 360º* rápido.



				Total
NVT=	16.0	18.0	21.5	55.5
PV =	2.88	3.24	3.87	10

Video 1B: https://youtu.be/A8DuSKEHPU8

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

EQUIPO TRE 2A: CICLÓN GIRO COMPLETO

Desde la **Posición Estirada de Espalda** se asume un *Arqueada en Superficie Rodilla Doblada.* Las piernas se elevan simultáneamente a una **Posición Vertical** mientras se realiza una rotación de 360°. Continuando en la misma dirección, se realiza un *Medio Giro*. Las piernas se bajan simultáneamente a una **Posición de Arqueada en Superficie Rodilla Doblada** mientras se realiza una rotación de 360°. La pierna flexionada se estira hasta la **Posición Arqueada en Superficie** y, con movimiento continuo, se realiza una *salida de arqueada en superficie.*

							Total
NVT=	17.5	23.0	21.0	26.0	11.5	7.0	106
PV =	1.65	2.17	1.98	2.45	1.08	0.66	10

Video 2A: https://youtu.be/i5TCQwqP6xQ

EQUIPO TRE 2B: CICLÓN MEDIO GIRO

Desde la **Posición Estirada de Espalda** se asume un *Arqueada en Superficie Rodilla Doblada.* Las piernas se elevan simultáneamente a una **Posición Vertical** mientras se realiza una rotación de 180°. Continuando en la misma dirección, se realiza un *Medio Giro*. Las piernas se bajan simultáneamente a una **Posición de Arqueada en Superficie Rodilla Doblada** mientras se realiza una rotación de 180°. La pierna flexionada se estira hasta la **Posición Arqueada en Superficie** y, con movimiento continuo, se realiza una *salida de arqueada en superficie.*

							Total
NVT=	17.5	18.0	21.0	22.0	11.5	7.0	97
PV =	1.80	1.86	2.16	2.27	1.19	0.72	10

Video 2B: https://youtu.be/93r_pRN10fs

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

EQUIPO TRE 3A: BARRACUDA TIRABUZÓN 360º

Desde la **Posición de Carpa de Espalda sumergida,** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* a **Posición Vertical.** Se ejecuta un *Tirabuzón 360º* rápido. Se ejecuta un *Descenso Vertical* rápido.

				Total
NVT=	31.0	39.0	0	70
PV=	4.43	5.57	0	10

Video 3A: https://youtu.be/te8yRoHr0qE

EQUIPO TRE 3B: BARRACUDA TIRABUZÓN 180º

Desde la **Posición de Carpa de Espalda sumergida,** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* a **Posición Vertical.** Se ejecuta un *Tirabuzón 180º* rápido. Se ejecuta un *Descenso Vertical* rápido.

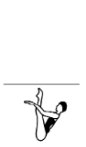
				Total
NVT=	31.0	24.0	0	55
PV=	5.64	4.36	0	10

Video 3B: https://youtu.be/FQm1cXYqYLs

BORRADOR

EQUIPO TRE 4A: ROCKET ESPAGAT TIRABUZÓN 360º

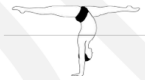
Desde la **Posición de Carpa de Espalda sumergida,** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* a **Posición Vertical.** Manteniendo la máxima altura, las piernas se separan rápidamente para asumir una **Posición de Espagat Aéreo.** Sin pausa, las piernas se elevan simétricamente para unirse en una **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Tirabuzón 360º* seguido de un *Descenso Vertical* al mismo ritmo que el *Empuje*.

						Total
NVT=	31.0	17.0	13.0	21.0	0	82
PV =	3.78	2.07	1.59	2.56	0	10

Video 4A: https://youtu.be/g3w7eV8Mo8E

EQUIPO TRE 4B: ROCKET ESPAGAT TIRABUZÓN 180º

Desde la **Posición de Carpa de Espalda sumergida,** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* a **Posición Vertical.** Manteniendo la máxima altura, las piernas se separan rápidamente para asumir una **Posición de Espagat Aéreo.** Sin pausa, las piernas se elevan simétricamente para unirse en una **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Tirabuzón 180º* seguido de un *Descenso Vertical* al mismo ritmo que el *Empuje*.

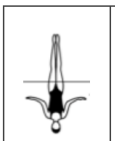
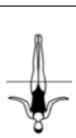
						Total
NVT=	31.0	17.0	13.0	19.0	0	80
PV =	3.88	2.13	1.63	2.38	0	10

Video 4B: https://youtu.be/h_1iPGeFG34

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

EQUIPO TRE 5A: ELARIS CAMBIO DE FORMACIÓN TIRABUZÓN COMBINADO 720º

Manteniendo la altura en posición vertical, todos los deportistas ejecutan un cambio de formación claramente definido. Se ejecuta un *Tirabuzón Combinado 720º* rápido. Sin pausa, las caderas rotan 90° mientras una pierna se baja rápidamente a la **Posición de Caballero**. A continuación, la pierna vertical se baja a la **Posición de Arqueada en Superficie** y, con movimiento continuo, se ejecuta una *salida de Arqueada en Superficie*.

						Total
NVT=	38.0	50.0	23.5	18.5	7.0	137
PV =	2.77	3.65	1.72	1.35	0.51	10

Video 5A: https://youtu.be/PBhFYIv4FXs

EQUIPO TRE 5B: ELARIS CAMBIO DE FORMACIÓN TIRABUZÓN COMBINADO 360º

Manteniendo la altura en posición vertical rodilla doblada, todos los deportistas ejecutan un cambio de formación claramente definido. La pierna se extiende a **Posición Vertical.** Se ejecuta un *Tirabuzón Combinado 360º* rápido. Sin pausa, las caderas rotan 90° mientras una pierna se baja rápidamente a la **Posición de Caballero**. A continuación, la pierna vertical se baja a la **Posición de Arqueada en Superficie** y, con movimiento continuo, se ejecuta una *salida de Arqueada en Superficie*.

							Total
NVT=	20.0	16.5	42.0	23.5	18.5	7.0	127.5
PV =	1.57	1.29	3.29	1.84	1.45	0.55	10

Video 5B: https://youtu.be/71DtiKTU7TM

Aclaración:
• En el cambio de formación, todos los deportistas deben mirar en la misma dirección, **pero no tiene que desplazarse en la misma dirección.**
• Todos los deportistas deben demostrar un desplazamiento evidente al realizar el cambio de formación.

BORRADOR