CATÁLOGO DE LA DIFICULTAD DE HÍBRIDOS

Apéndice 6 de las WORLD AQUATICS COMPETTION REGULATIONS

Fecha: Octubre 2026

Resumen de las modificaciones realizadas de 2026 a 2027

- Hay un máximo de 5 declaraciones por familia y por Híbrido, con un límite de 2 veces por técnica. La factorización en híbridos estará limitada a 10 declaraciones de código: 5 con factor 0,5 y 5 con factor 0,3.

- Recalibración de los valores de los Tirabuzones (S) (recomendación de la comunidad para aumentar los valores):

Código	Valor	Código	Valor	Código	Valor
SB	0,15	SCB	0,40 (+0.05)	SCDB	0,45 (+0.05)
S1	0,40 (+0.05)	SC1	0,95 (+0.15)	SCD1	1,00 (+0.15)
S2	0,90 (+0.15)	SC2	1,95 (+0.35)	SCD2	2,00 (+0.35)
S3	1,40 (+0.25)	SC3	2,95 (+0.55)	SCD3	3,00 (+0.55)
S4	1,90 (+0.35)	SC4	3,95 (+0.75)	SCD4	4,00 (+0.75)
S5	2,40 (+0.45)	SC5	4,95 (+0.95)	SCD5	5,00 (+0.95)
S6	2,90 (+0.55)	SC6	5,75 (+0.95)	SCD6	5,80 (+0.95)
S7	3,40 (+0.65)				
S8	3,90 (+0.75)				
S9	4,40 (+0.85)				
S10	4,90 (+0.95)				

- La recalibración de los valores de Tirabuzón requirió los siguientes ajustes de DD en la familia Thrust (Empujes):
  - Nivel 4: de 0,80 a 0,85.
  - Nivel 6: de 1,10 a 1,20.
  - Nivel 7: de 1,50 a 1,60.
  - Nivel 8: de 1,70 a 1,90.
  - T10 con valor 2,30 (T9b se ha renombrado como «T9» en todo el documento; valor sin cambios).

- Airborne Weight (Peso Aéreo) A6-A8 se revisa a A6-A10 para dar cabida a nuevas declaraciones y apoyar mejor a deportistas en desarrollo:

Código	Descripción	DD
A6	3 segundos de movimientos arriba y abajo con una pierna o una combinación de una y dos piernas	0,80
A7	3 segundos de movimientos arriba y abajo con dos piernas	0,90
A8 (antes A6)	Altura sostenida con una pierna o combinación de una o dos piernas con una duración de igual o más de 3 segundos. O Movimientos aislados realizados con una pierna estática estable (dentro de los 45º 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
A9 (antes A7)	Altura sostenida en Posición Vertical durante 3″ o más	1,45
A10 (antes A8)	Altura sostenida al menos 3″ en Posición Vertical realizada en posición desequilibrada	1,65

- Adiciones/ajustes de definición en Flexibilidad:

Código	Descripción
F3d	Cola de Pez a Caballero o Caballero a Cola de Pez (flexionando la pierna en movimiento a través de la línea vertical, es decir, pasando por Bent Knee VP).
F4e	Cola de Pez a Caballero o Caballero a Cola de Pez (plano horizontal, a lo largo de la superficie).
F7	Posición Arqueada en Superficie a Posición Vertical (con parada clara en PV).

- Ajustes de DD en Flexibilidad por lesiones de espalda debido al sobreuso/arqueados. Nota: los niveles FB, F1, F2 y F3 permanecen sin cambios.

Nivel	Técnicas	DD
F4	F4a, F4b, F4c, F4d, F4e, F4f	0,35 (-0.05)
F5	F5a, F5b, F5c	0,40 (-0.10)
F6	F6a, F6b, F6c, F6d	0,45 (-0.20)
F7	Surface Arch a VP (parada clara en VP)	0,50 (-0.25)
F8a	Knight Join a Posición Vertical rotando 360°	0,65 (-0.25)
F8b	Bent Knee Surface Arch a Posición Vertical rotando 360° (Nova 360°)	0,65 (-0.25)
F9	Surface Arch a VP rotando 180°	0,75 (-0.25)
F10	Surface Arch a VP rotando 360°	1,00 (-0.25)

14.6 APÉNDICE 6 – CATÁLOGO DE HÍBRIDOS

INTRODUCCIÓN

1) Se aplica el artículo 2.6 de esta Parte Siete. ~~El documento escrito de World Aquatics prevalecerá sobre cualquier otro documento o ejemplo en vídeo (AQUA u otros)~~ viene a decir lo mismo el punto 2.6 de las CR
2) 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.
3) 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 video (tan alejado del ángulo/altura que no da lugar a duda). Si está demasiado cerca para decidir y tiene dudas, la norma irá en favor del deportista.

12. HÍBRIDOS

Definición de un híbrido:

- Un híbrido libre (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 con 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.
- Definición de un movimiento de Híbrido = un cambio definido en la posición o dirección de las extremidades inferiores exigido por la coreografía de la rutina.

Cómo se cuentan los movimientos de un híbrido:

1) 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.

2) Respecto a las entradas y salidas:

    a) 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.

    b) 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).

    c) 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).

    d) 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.

e) Tirabuzones/ Giros/ Twirls cada ½ rotación (180º) cuenta como 1 movimiento.

f) 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.

g) 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.

h) Cuando se realizan rotaciones a la par que se realizan movimientos de piernas al mismo tiempo, solo se contarán las rotaciones.

i) 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:
  - **EMPUJES (T)**
  - **SPINS (Tirabuzones) (S)**
  - **GIROS - ROTACIONES (R)** – incluye Twirls y Swirls.
  - **FLEXIBILIDAD (F)**
  - **AIRBORNE WEIGHT (Peso Aéreo) (A)**
  - **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:

1) En las rutinas de Equipo Técnico Open, Equipo Libre Open y Combinado Libre Open se incluirá el bonus por cada **Cambio de Formación** ejecutado, valorado en **0.20** c/u hasta un MÁXIMO de 6 Cambios de Formación declarados por Híbrido. Si se ejecutan más cambios de formación, no pueden ser declarados ni recibirán ningún crédito adicional.

Base Mark del híbrido:

1) El Base Mark para todos los híbridos es el mismo y tiene un valor de 0.5.
2) 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.
3) Valor total del DD de un híbrido es:

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

13 FAMILIAS DE MOVIMIENTOS

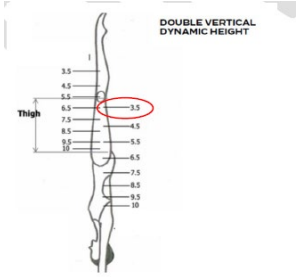
THRUSTS (T) – BARRACUDA/EMPUJES

Esta familia incluye variaciones de los empujes (tal y como se definen en los Movimientos Básicos 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.

a) Siempre que se describa "Thrust" (Empuje) significan dos piernas, en su defecto vendrá especificado una pierna.

b) 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.



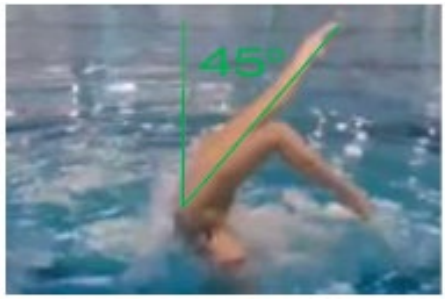
c) Los Empujes (Thrust) que finalizan con caída (crashing) O con descenso, se diferencian claramente en los diferentes niveles y valores de la tabla de dificultad.

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.

d) Un Empuje con Flexibilidad debe exhibir el movimiento de flexibilidad a la máxima altura como por ejemplo la posición de Espagat Aéreo, de Vertical a Caballero o flexibilidad de espalda (arqueado con las piernas atrás a 45º) . 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 90º/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)





e) 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).

f) 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.

g) 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.

h) En cuanto al Thrust 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.

i) 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:

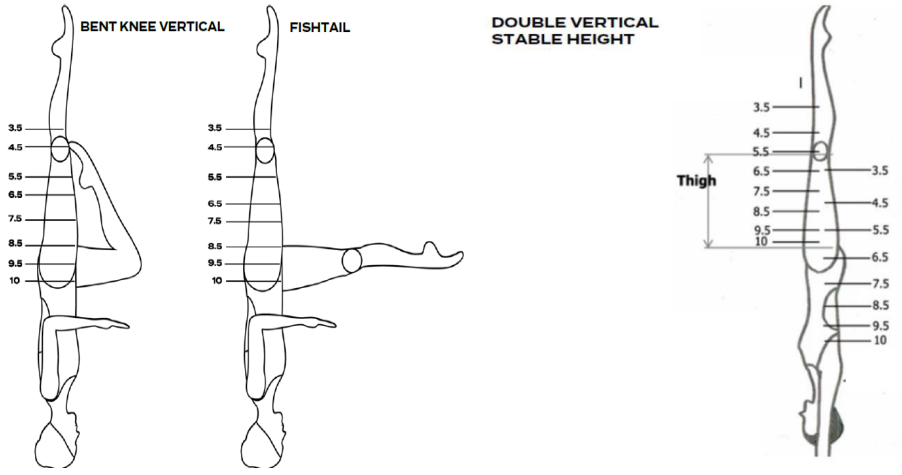
Para Tirabuzón 180º a 720º	Toda la Rotación debe ser gradual
Para Tirabuzón 1080º	Un máximo de una rotación (360º) puede realizarse a nivel de tobillo.

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 180º**	**0.50**
	T2b	**Empuje con una pierna seguido de un Twirl 180º y caída (crash)**	
3	**T3a**	**Empuje con descenso vertical**	**0.65**
	T3b	**Empuje con una pierna seguido de tirabuzón 360º**	
	T3c	**Empuje con una pierna seguido de un Twirl 180º y un descenso vertical**	
	T3d	**Empuje con flexibilidad seguido de crash**	
4	**T4a**	**Empuje con una pierna seguido de tirabuzón 720º**	**0.85 (+0.05)**
	T4b	**Empuje con flexibilidad y descenso.**	
	T4c	**Empuje seguido de tirabuzón 180º**	
	T4d	**Pez Volador (con descenso)** Se ejecuta un *Empuje* 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 180º en PV con crash**	
5	**T5a**	**Empuje seguido de Tirabuzón 360º**	**0.90**
	T5b	**Empuje seguido de Twirl 180º en PV y descenso**	
	T5c	**Empuje con flexibilidad seguido de Tirabuzón 180º**	
	T5d	**Pez Volador Tirabuzón 180º o Empuje Cola de Pez Helicóptero Tirabuzón 180º.** Misma definición que T4 Pez Volador con Tirabuzón 180º como finalización	
	T5e	**Empuje de una pierna con Twirl 180º seguido de Tirabuzón 360º**	
6	**T6a**	**Empuje con flexibilidad seguido de Tirabuzón 360º**	**1.20 (+0.10)**
	T6b	**Empuje con Twirl 180º en PV seguido de Tirabuzón 360º**	
	T6c	**Pez Volador 360º o Empuje Cola de Pez Helicóptero Tirabuzón 360º** Misma definición que T4 Pez Volador con Tirabuzón 360º como finalización	
7	**T7**	**Empuje seguido de Tirabuzón 720º**	**1.60 (+0.10)**
8	**T8**	**Empuje con flexibilidad seguido de Tirabuzón 720º**	**1.90 (+0.20)**
9	**T9**	**Empuje a una altura de 8.5 (Cintura) o superior seguido de una parada (clara en altura sostenida demostrada 1segundo o más) en PV por encima de las rodillas o más alto.**	**2.00**
10	**T10**	**Empuje a una altura de 8.5 (Cintura) o superior seguido de un Tirabuzón 1080º o más.**	**2.30**

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.

a) Cuando se describe un Tirabuzón, puede ser tanto ascendente como descendente (mismo código y valor) – ascendente y descendente NO se diferencian.
b) 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).
c) 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).
d) Un **tirabuzón** (ascendentes o descendentes) se definen como un cambio gradual mínimo de dos alturas según la escala de altura estable. Los Tirabuzones Descendentes deberán siempre acabar en los tobillos o pies sumergidos. Un cambio de solo una altura durante la declaración sería llevado a Base Mark.
e) 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.
f) 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.



g) 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 los niveles SB – S2	Toda la Rotación debe ser gradual
Para los niveles S3 – S5	Un máximo de una rotación (360º) puede realizarse en cada altura.
Para los niveles S6 – S10	Un máximo de dos rotaciones (720º) puede realizarse en cada altura.

h) 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.

i) 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 360º 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.

j) 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.

k) Cuando se definen "dos piernas", quiere decir la definición de PV (dos piernas dentro de los 45º de la vertical), y "una pierna" significa una pierna dentro de los 45º de la vertical. Ambos como se describen en el principio general a).

l) Tirabuzones con una pierna incluye Posición Vertical Rodilla Doblada, Cola de Pez/Grúa, Caballero, y otras opciones o variantes de PV de una pierna.

m) Rotaciones con dos piernas incluyen PV, Cola de Pez con la pierna horizontal dentro de los 45º de la vertical, PV arqueada y todas aquellas posiciones donde las 2 piernas están claramente visibles dentro de los 45º de la línea vertical.

n) 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".

o) 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).

p) 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 360º mientras se junta a PV, seguido de un tirabuzón ascendente 360º manteniendo 2 piernas en PV.

   Ejemplo 2: empezando en PV rodilla doblada, tirabuzón descendente 360º mientras se junta a PV, seguido de un tirabuzón ascendente 360º mientras se vuelve a la PV rodilla doblada.

q) 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 los niveles SCB – SC2 / SCDB – SCD2	Toda la Rotación debe ser gradual
Para los niveles SC3 – SC5 / SCD3 – SCD5	Un máximo de una rotación (360º) puede realizarse en cada altura.
Para los niveles SC6 / SCD6	Un máximo de dos rotaciones (720º) puede realizarse en cada altura.

r) 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 720º (una o dos piernas) = una tirabuzón ascendente o descendente de 720º seguido sin pausa de un tirabuzón descendente o ascendente de 720º en la dirección opuesta.

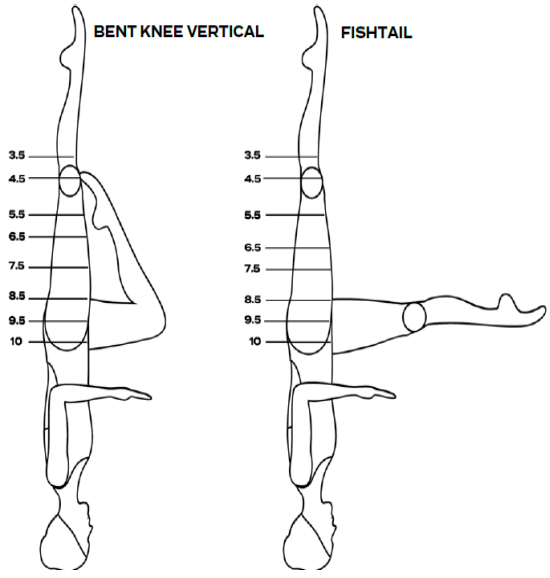
Nivel	Código	Descripción	DD
B	SB	Tirabuzón 180º (una o dos piernas)	0.15
	SCB	Combinado 180º (una o dos piernas)	0.40
	SCDB	Dos-direcciones Combinado 180º (una o dos piernas)	0.45
1	S1	Tirabuzón 360º (una o dos piernas)	0.40
	SC1	Combinado 360º (una o dos piernas)	0.95
	SCD1	Dos-direcciones Combinado 360º (una o dos piernas)	1.00
2	S2	Tirabuzón 720º (una o dos piernas)	0.90
	SC2	Combinado 720º (una o dos piernas)	1.95
	SCD2	Dos-direcciones Combinado 720º (una o dos piernas)	2.00
3	S3	Tirabuzón 1080º (dos piernas)	1.40
	SC3	Combinado 1080º (dos piernas)	2.95
	SCD3	Dos-direcciones Combinado 1080º (dos piernas)	3.00
4	S4	Tirabuzón 1440º (dos piernas)	1.90
	SC4	Combinado 1440º (dos piernas)	3.95
	SCD4	Dos-direcciones Combinado 1440º (dos piernas)	4.00
5	S5	Tirabuzón 1800º (dos piernas)	2.40
	SC5	Combinado 1800º (dos piernas)	4.95
	SCD5	Dos-direcciones Combinado 1800º (dos piernas)	5.00
6	S6	Tirabuzón 2160º (dos piernas)	2.90
	SC6	Combinado 2160º (dos piernas)	5.75
	SCD6	Dos-direcciones Combinado 2160º (dos piernas)	5.80
7	S7	Tirabuzón 2520º (dos piernas)	3.40
8	S8	Tirabuzón 2880º (dos piernas)	3.90
9	S9	Tirabuzón 3240º (dos piernas)	4.40
10	S10	Tirabuzón 3600º (dos piernas)	4.90

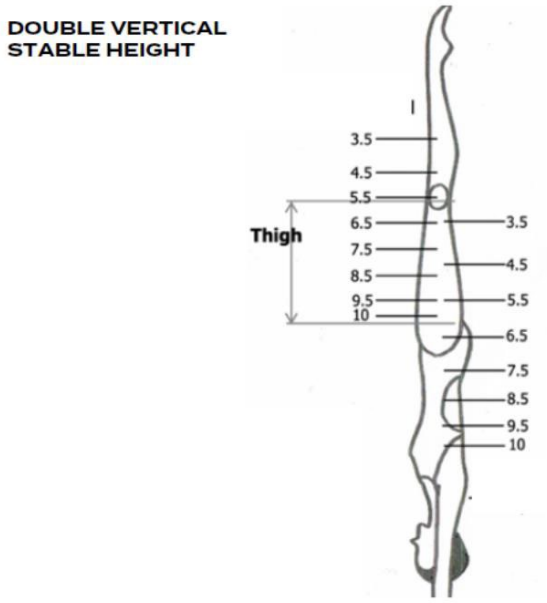
GIROS incluyen Twirls y Swirls (R)

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.

a) **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.

b) 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.





c) **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.

d) 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 1080º (VP)), entonces los controladores técnicos de Difiucltad esperarán ver que se completa al menos los 1080º. Rotar más de lo declarado es correcto, rotar menos de lo declarado lleva sujeto un Base Mark.

e) 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 360º 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.

f) 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).

g) Para ROB, RO1, RCB y RC1 las piernas pueden estar ligeramente flexionadas durante la rotación.

h) 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).

i) Las rotaciones con dos piernas incluyen PV, Cola de Pez con la pierna horizontal dentro de los 45º de la vertical, PV arqueada y otras posiciones donde las dos piernas están claramente visibles dentro de los 45º de la línea vertical.

j) 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".

~~k) Por favor ver 29.6.1.7 "Principios Generales" para la definición de "Desequilibrio"~~

l) Giros de una pierna en desequilibrio están consideradas en la clasificación de rotaciones de "una pierna". Por favor ver el Requerimiento General g) en el punto 15 del Apéndice 6 para la definición de "Desequilibrio"

m) Cuando se ejecuta un Giro en Desequilibrio mientras simultáneamente se realiza una rotación (por ejemplo RU4 se realiza mientras se rota ¼ en cada 360 en desequilibrio). Los DTCs observarán las rodillas del deportista/s para asegurarse del número de rotaciones 360 son ejecutadas (en este ejemplo 4) de "pared a pared". Recordar el ejemplo de croqueta.

n) 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 360º (VP) = a una rotación de 180º en una dirección seguido sin pausa, de una rotación de 180º en la dirección opuesta.
- RD2 = Dos direcciones 720º (VP) = una rotación de 360º en una dirección seguida sin pausa, por una rotación de 360º en la dirección opuesta.

o) Para PV abrir 180º/360º a espagat (ROB/RO1), a medio camino (90º/180º) las piernas deben estar al menos en 45º - esto significa que la apertura debe ser gradual (no un twirl 360º y después abrir a espagat rápido). También – el inicio de PV debe empezar con los pies/tobillos tocándose.

p) Espagat cerrando 180º/360º a PV (RCB/RC1) no debe llegar a la PV hasta los 135º/270º - 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 135º/270º - la rotación será llevada a Base Mark.

q) Para ROB, RO1, RCB y RC1, la posición de espagat debe enseñar una mínima flexibilidad de "Tijeras" 90º/0.1-2.9 en la escala de ejecución del Manual de Natación Artística.



Nivel	Código	Descripción	DD
B	RB	Swirl 180º/ Rotación 180º no sostenida- o arriba-abajo	0.10
	1RB	Giro/Twirl 180º con una pierna	0.15
	2RB	Giro/Twirl 180º (VP)	0.20
	ROB	PV abrir con 180º de rotación a espagat	0.25
	RCB	Espagat cerrar con 180º de rotación a PV	0.25
1	R1	Swirl 360º/ Rotación 360º no sostenida- o arriba-abajo	0.20
	1R1	Giro/Twirl 360º con una pierna	0.35
	2R1	Giro/Twirl 360º (VP)	0.45
	RD1	Giro dos direcciones 360º (VP)	0.50
	RU1	Giro/Twirl 360º (VP) en desequilibrio	0.55
	RO1	PV abrir con 360º de rotación a espagat	0.55
	RC1	Espagat cerrar con 360º de rotación a PV	0.55
2	R2	Swirl 720º	0.40
	1R2	Giro 720º con una pierna	0.75
	2R2	Giro 720º (VP)	0.95
	RD2	Giro dos direcciones 720º (VP)	1.05
	RU2	Giro 720º (VP) en desequilibrio	1.15
3	R3	Swirl 1080º	0.60
	1R3	Giro 1080º con una pierna	1.15
	2R3	Giro 1080º (VP)	1.45
	RU3	Giro 1080º (VP) en desequilibrio	1.75
4	R4	Swirl 1440º	0.80
	1R4	Giro 1440º con una pierna	1.55
	2R4	Giro 1440º (VP)	1.95
	RD4	Giro dos direcciones 1440º (VP)	2.15
	RU4	Giro 1440º (VP) en desequilibrio	2.35
5	1R5	Giro 1800º con una pierna	1.95
	2R5	Giro 1800º (VP)	2.45
	RU5	Giro 1800º (VP) en desequilibrio	2.95
6	1R6	Giro 2160º con una pierna	2.35
	2R6	Giro 2160º (VP)	2.95
	RD6	Giro dos direcciones (VP) 2160º	3.35
	RU6	Giro 2160º (VP) en desequilibrio	3.55
7	2R7	Giro 2520º (VP)	3.45
	RU7	Giro 2520º (VP) en desequilibrio	4.15
8	2R8	Giro 2880º (VP)	3.95
	RU8	Giro 2880º (VP) en desequilibrio	4.75
9	2R9	Giro 3240º (VP)	4.45
	RU9	Giro 3240º (VP) en desequilibrio	5.35
10	2R10	Giro 3600º (VP)	4.95
	RU10	Giro 3600º (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.

a) 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.

b) Tomar nota del Requerimiento General d) el peso Aéreo no debe declararse cuando ocurre de manera simultánea con una rotación.

c) Ver Requerimiento General g) del punto 15 para la definición de "unbalanced" (desequilibrio)

i. Para A10 – rocking = desequilibrio hacia delante a desequilibrio hacia atrás con ambas piernas juntas; también lateral o atrás-lado-delante-lado. Ambas piernas deben moverse al mismo tiempo y no una y después la otra ya que supondría mostrar una clara posición en equilibrio durante el movimiento.
ii. En un A10, yendo de atrás en desequilibrio a delante en desequilibrio pasando por una posición de V equilibrada (una pierna atrás/ una pierna delante) sería Base Mark puesto que esa posición equilibra el movimiento.

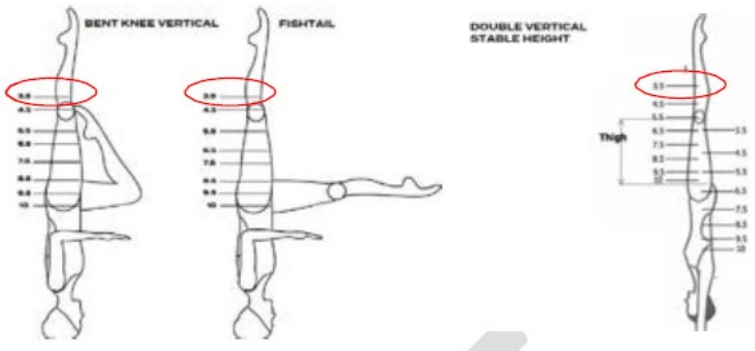
Ejemplo de lo que describe una posición en V (una pierna atrás / una pierna delante):



d) Cuando se declaran dos A8, A9 o A10 seguidos (A8 A8 o A9 A9 o A10 A10), los 3segundos o más sostenidos DEBEN estar separados bien saliendo del área del cono PV (en A8 y A9) o salir del cono o equilibrarse en el caso del A10. Si se declaran dos As diferentes (ejemplo: A8 A9 o A9 A10), entonces no se requiere salir del cono.

e) 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 360º), la PV final debe estar a una altura de mínimo 3.5.



f) Un ascenso (A3b) o descenso (A2a) se define como un cambio de un mínimo de dos alturas. Un cambio de solo una altura durante la declaración de un ascenso o descenso sería llevado a Base Mark.

g) Para un descenso vertical con 1 o 2 piernas (A1b, A2a) sumado al requisito f) de mostrar un cambio de mínimo dos alturas, un descenso vertical DEBE también descender por debajo de las rodillas (rótulas claramente sumergidas). Después de que las rótulas estén sumergidas puede realizarse un "crash". Por ejemplo, se ejecuta un descenso vertical desde una vertical a una altura de 8.5 hasta debajo de las rodillas (las rótulas se sumergen) y luego se realiza un crash, entonces A1b o A2a puede aplicarse puesto que se ha realizado un cambio de dos niveles de altura y el crash ha sucedido una vez las rodillas estaban sumergidas.

h) Para un ascenso vertical con 1 o 2 piernas (A3b) sumado al requerimiento general f) de mostrar un cambio de mínimo dos alturas, un ascenso vertical DEBE también ascender por encima de las rodillas (rótulas claramente visibles). Una vez se ha llegado por encima de las rodillas otros movimientos/declaraciones pueden realizarse.

i) 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.

j) 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 180º
- Desde carpa de frente a posición de una pierna (PV Rodilla doblada, Cola de Pez, etc) mientras se rotan 360º
- Desde carpa de frente a PV mientras se rotan 180º
- Desde carpa de frente a PV mientras se rotan 360º
- La elevación a una o dos piernas PV con 180º/360º la rotación DEBE ser gradual y no llegar a una pierna o dos piernas PV hasta los 135º/270º, queriendo decir que, si acaba en los ¾ y luego ¼ se rota ya en PV estaría correcto, pero si se realizan menos de 135º/270º puede conllevar un Base Mark.

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 180º	
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 360º	0.45
	A4b	Carpa de frente a PV mientras se rotan 180º	
5	A5	Carpa de frente a PV mientras se rotan 360º	0.65
6	A6	3 segundos de movimientos arriba y abajo con una pierna o una combinación de una y dos piernas	0.80
7	A7	3 segundos de movimientos arriba y abajo con dos piernas	0.90
8	A8	Altura sostenida con una pierna o combinación de una o dos piernas con una duración de igual o más de 3 segundos. O Movimientos aislados realizados con una pierna estática estable (dentro de los 45º 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
9	A9	Altura sostenida en PV con una duración igual o superior a 3 segundos.	1.45
10	A10	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.

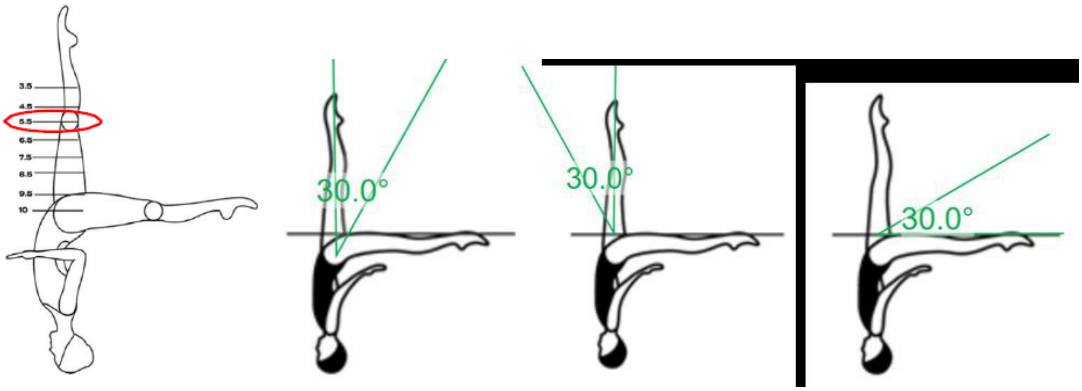
a) Todas las posiciones deben mostrarse con la máxima fuerza en las piernas y una posición corporal con los hombros bajo las caderas que demuestre la flexibilidad de los/las deportistas.

b) La duración de la ejecución debe ser suficiente para que los controladores técnicos identifiquen claramente la dificultad.

c) 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.



d) Para la posición de Caballero:
- La altura mínima que se requiere es de 5.5 (que se vea rótula). Si la rótula está claramente bajo el agua supondrá un Base Mark.
- 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



e) 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.

f) 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.

g) Ejemplos de declaración en relación a F1a y F1b:

i. F1a (Espagat rápido) seguido de RCB o RC1 está permitido.
ii. F1a (Espagat rápido) seguido de F2a (Salida de paseo), F2b (Espagat a carpa de frente) o F3b (Rot de Ariana) está permitido.
iii. Un F1a (Espagat rápido) puede declararse antes de un F3a para llegar al Espagat inicial antes de declarar el F3a (transición de dos cambios de espagats por PV). F1a es un movimiento y después el F3a deben ser 2 espagats más adicionales.

iv. Para F1a (Espagat rápido) seguido de F2c (Variantes de espagat en la superficie, demostrando al menos 2 espagats diferentes) – F1a es un movimiento, y luego F2c deben ser dos espagats diferentes adicionales.
v. F1b (Caballero rápido) seguido de F4e, F4f, F5a, F5c, F6b, F6c o F8a está permitido.
vi. F1b (Caballero rápido) seguido de F3c (Combinación de Caballero D-I), F1b es un movimiento y dos Caballeros adicionales son necesarios.
vii. F1a (Espagat rápido) seguido de F6d (Espagat plano/variantes de espagat sostenidas en la supericie 3 segundos o más), si el deportista alcanza la posición de Espagat con un movimiento rápido y después sostiene los 3 segundos, está permitido.
viii. F6d seguido de RCB/RO1 – Espagat sostenido seguido de un cierre a VP, la declaración es correcta.
ix. ROB/RO1 seguido de un F1a, según el Principio General d) no podría permitirse por ser una declaración simultánea.

h) Juntar de Caballero con rotación 180º/360º a PV (F6c o F8a): la rotación debe ser gradual y no alcanzar PV (donde los pies/tobillos deben tocarse) hasta los 135º/270º, significando que si el cierre acaba en los ¾ y luego se realiza ¼ en PV la ejecución será correcta, pero si es menor de 135º/270º la rotación sería llevada a Base Mark.

i) Desde posición arqueada rodilla doblada a PV rotando 180º o 360º (F6a o F8b). la rotación debe ser gradual y no alcanzar PV (donde los pies/tobillos deben tocarse) hasta los 135º/270º, significando que si el cierre acaba en los ¾ y luego se realiza ¼ en PV la ejecución será correcta, pero si es menor de 135º/270º la rotación sería llevada a Base Mark.

j) Para movimiento desde Arqueado en superficie a PV (F7, F9 y F10). Puede haber variaciones en los movimientos de piernas, siempre y cuando la integridad del movimiento de elevación se mantiene.
i. Se debe ver una Posición Arqueda en la superficie del agua (no aérea)
ii. Las piernas pueden estar ligeramente separadas (no más de 30º grados). La posiciones que tengan las piernas más abiertas de esos 30º de manera obvia se llevarán a Base Mark.
iii. Las piernas pueden cruzarse; o estar una ligeramente doblada y otra estirada.
iv. Las dos piernas no pueden doblarse intencionadamente – tenerlas ligeramente flexionadas (rodillas aflojadas) debido a mala ejecución no debería llevarlo a Base Mark
v. Para F9 y F10, la rotación DEBE ser gradual y no alcanzar PV hasta los 135º/270º, significando que si el cierre acaba en los ¾ y luego se realiza ¼ en PV la ejecución será correcta, pero si es menor de 135º/270º la rotación sería llevada a Base Mark.

k) Posición de espagat plano (F6d) 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 180º 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) • Esto significa de Espagat Dcho/Izdo a Espagat Izdo/Dcho pasando por PV y regreso de nuevo por PV a Espagat inicial Dcho/Izdo. (dos cambios por PV). • Un F1a (Espagat rápido) podrá declararse antes del F3a para alcanzar el primer espagat de inicio antes del F3a que serán los dos cambios.	**0.30**
	F3b	**Rotación de Ariana**	
	F3c	**Combinación de P.Caballero Derecho e Izdo**	
	F3d	**Cola de Pez a Caballero o Caballero a Cola de Pez** (flexionando la pierna en movimiento a través de la línea vertical, es decir, pasando por PV Rodilla Doblada).	
4	**F4a**	**P.Estirada de frente rodilla doblada a p.arqueada en superifice rodilla doblada.** **O** **P.Estirada de frente a espagat** (arco 180º con pierna estirada)	**0.35**
	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 o Caballero a Cola de Pez** (plano horixontal, pierna se mueve por la superficie)	
	F4f	**Cola de pez a Caballero** (por la PV)	
5	**F5a**	**Caballero a PV O Caballero a Cola de Pez pasando por PV**	**0.40**
	F5b	**P.Arqueada en superficie rodilla doblada a PV**	
	F5c	**Caballero rotación 180º (Girando en la p. de Caballero)**	
6	**F6a**	**Ciclón 180º (desde Arqueado en Sup Rod Doblada Twirl 180º a PV)**	**0.45**
	F6b	**Caballero rotación 360º (girando en p.Caballero)**	
	F6c	**Juntar de Caballero a PV mientras se rotan 180º**	
	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 90º o elevar el fémur pasado 45º mientras se transiciona de un espagat a otro. Durante el cambio puede hundirse ligeramente la altura)	
7	**F7**	**P.Arqueada en superficie a PV (con parada clara en PV)**	**0.50**
8	**F8a**	**Juntar de Caballero a PV vertical mientras se rotan 360º**	**0.65**
	F8b	**Arqueado en superficie rodilla doblada a PV rotando 360º (Nova rotando 360º)**	
9	**F9**	**P.Arqueada en superficie a PV rotando 180º**	**0.75**
10	**F10**	**P.Arqueada en superficie a PV rotando 360º**	**1.00**

CONEXIONES "C"

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

a) 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).

b) Acciones Conectadas de equipo (Conexiones de 4 – 10 deportistas)

   i. 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.

   ii. Para las acciones conectadas de 4-10 deportistas, se añadirá +0.10 a la conexión declarada.

   iii. Acciones conectadas para los grupos de 4-10 deportistas tendrán un símbolo "+" añadido al código.

   iv. Las conexiones con o sin símbolo "+" son consideradas la misma técnica. Por ejemplo: C4 y C4+ son consideradas la misma técnica y por ello si se combinan declaraciones de C4 y C4+ solo podrá hacerse hasta un máximo de 3 veces por híbrido. Por ejemplo, C4+ C4+ C4 C3 C3 sería una declaración máxima para un híbrido.

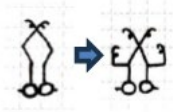
c) Cuando se realizan dos conexiones IGUALES de manera consecutiva (una detrás de la otra), deben separarse entonces bien con desconexión O las piernas conectadas deben salir del área de Cono de PV.

Por ejemplo: si se declara C2a C2a, entonces los/las deportistas deben conectarse y desconectarse/salir del Cono de PV y luego conectarse de nuevo:



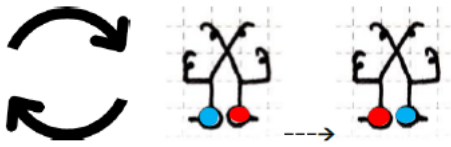
d) Cuando se realizan dos conexiones DIFERENTES de manera consecutiva (una detrás de la otra), podrán realizarse una detrás de la otra sin necesidad de desconexión o salir del área del Cono de PV.

Por ejemplo: si se declara C4 C3, entonces los/las deportistas pueden demostrar una conexión C4 e inmediatamente después una conexión C3:



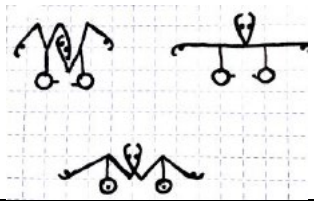
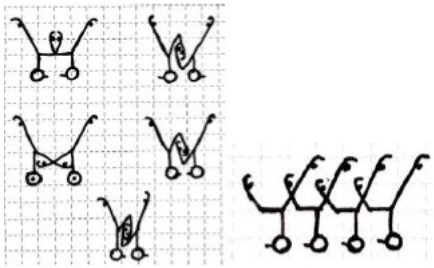
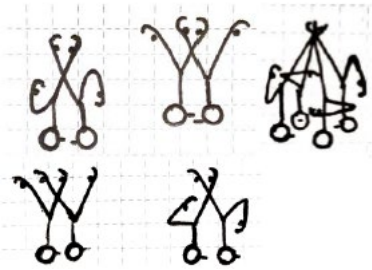
e) Para conexiones con rotación de al menos 180º o 360º en altura sostenida:

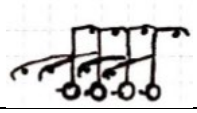
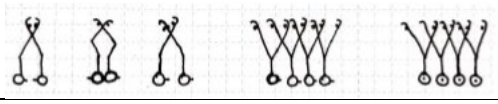
   i. Las rotaciones de la familia de las conexiones deben realizarse de manera que los/las deportistas deben cambiar su posición, sería como una "rotación de la construcción" y NO solo pivotar sobre uno mismo (como si fuera RD1).



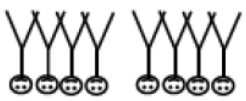
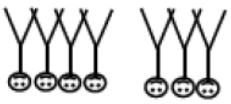
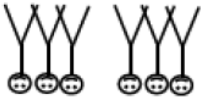
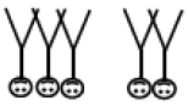
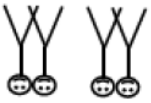
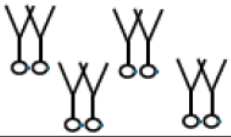
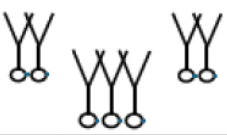
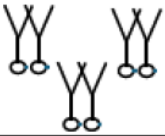
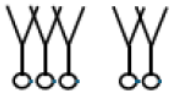
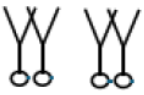
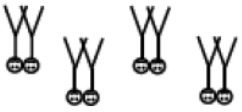
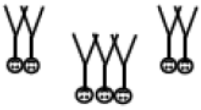
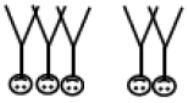
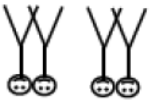
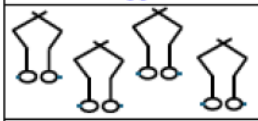
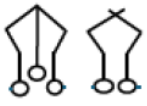
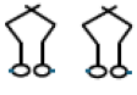
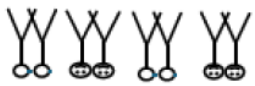
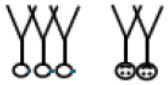
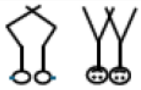
   ii. Las rotaciones conectadas deben completarse a una altura mantenida – la rotación no puede iniciarse mientras se asciende o acabar cuando se desciende. Un descenso de dos niveles de altura durante una rotación sería llevado a Base Mark. Por ejemplo: un dúo puede ascender conectado con dos piernas y declarar un A3b. Después una vez se finaliza el ascenso, giran 180º y declaran C6a

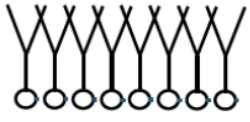
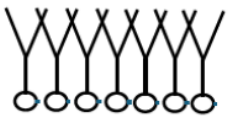
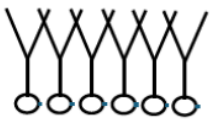
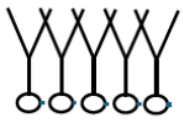
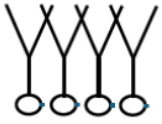
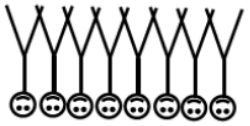
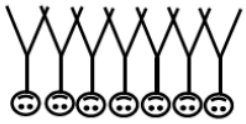
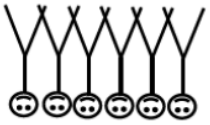
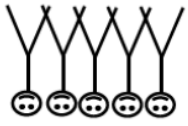
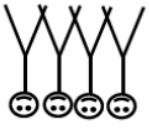
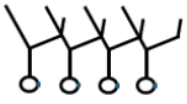
f) Un ascenso (A3b o A3a) no puede declararse de manera simultánea con una conexión. El ascenso debe completarse primero (ascender por encima de la rodilla) y luego debe ocurrir la conexión como movimiento separado.

Nivel	Descripción	Código	DD
B	P.cuerpo carpado en la superficie del agua – cualquier posición fuera del cono de PV (mirando a cualquier dirección) 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. 	**CB** **2-3 conect.**	**0.10**
		CB+ **4-5, 8-10 conect.**	**0.20**
1	**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. **C1b:** conexión de la pierna de abajo (pierna no PV) con la pierna en PV del deportista que tiene delante (deportistas mirando la misma dirección) O envolviendo la pierna alrededor del cuerpo (pelvis) – puede ser mirando a cualquier dirección. 	**C1a** **C1b** **2-3 conect.**	**0.20**
		C1a+ **C1b+** **4-5, 8-10 conect.**	**0.30**
2	**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) **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. **C2c:** Conexión C1 con rotación de al menos 180º en altura sostenida 	**C2a** **C2b** **C2c** **2-3 conect.**	**0.30**
		C2a+ **C2b+** **C2c+** **4-5, 8-10 conect.**	**0.40**
	Conexión de una pierna (en área de cono de PV) de espaldas o lateral	**C3**	**0.40**

3	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.  **<u>Excepción:</u>** C3+ (la pierna de arriba a 90º conexión pie-rodilla): 	**2-3 conect.**	
		C3+ 4-5, 8-10 conect.	**0.50**
4	Conexión de dos piernas (ambas piernas deben estar en el área de cono de PV). Pueden mirar en cualquier dirección. 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 45º desviadas de la vertical) 	**C4 2-3 conect.**	**0.50**
		C4+ 4-5, 8-10 conect.	**0.60**
5	Conexión de rotación vertical de una pierna en el área de cono de PV (Rotación de 180º+ a máxima altura). Pueden mirar en cualquier dirección. 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 180º en altura máxima mantenida.	**C5 2-3 conect.**	**1.00**
		C5+ 4-5, 8-10 conect.	**1.10**
6	**C6a:** Conexión de rotación vertical de dos piernas en el área de cono de PV (Rotación de 180º+ a máxima altura). Pueden mirar en cualquier dirección. 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 45º desviadas de la vertical), mientras realizan una rotación de al menos 180º en altura máxima mantenida. **C6b:** Conexión de rotación vertical de una pierna en el área de cono de PV (Rotación de 360º+ a máxima altura). Pueden mirar en cualquier dirección. Definición de C5 con rotación de 360º o más en altura máxima mantenida.	**C6 2-3 conect.**	**1.25**
		C6+ 4-5, 8-10 conect.	**1.35**
7	Conexión de rotación 360º vertical de dos piernas en el área de cono de PV (Rotación de 360º+ a máxima altura). Pueden mirar en cualquier dirección. Definición de C6a con rotación de 360º o más en altura máxima mantenida.	**C7 2-3 conect.**	**1.50**
		C7+ 4-5, 8-10 conect.	**1.60**

Ejemplos de Conexiones en equipo:

Team of 8	Team of 7	Team of 6	Team of 5	Team of 4
				
2 groups of 4 athletes facing forwards (sideways)	1x4 and 1x3 athletes facing forwards (sideways)	2 groups of 3 athletes facing forwards (sideways)	1x3 and 1x2 athletes facing forwards (sideways)	2 groups of 2 athletes facing forwards (sideways)
C4+ or C3+	**C4+*0.5 C3*0.3**	**C3**	**C3**	**C3**
				
4 groups of 2 athletes (one leg forward/one leg back)	3 groups of 2-3 athletes (one leg forward/one leg back)	3 groups of 2 athletes (one leg forward/one leg back)	2 groups of 2-3 athletes (one leg forward/one leg back)	4 groups of 2 athletes (one leg forward/one leg back)
C2b	**C2b**	**C2b**	**C2b**	**C2b**
				
4 groups of 2 athletes facing forwards (sideways)	3 groups of 2-3 athletes facing forwards (sideways)	3 groups of 2 athletes facing forwards (sideways)	1x3 and 1x2 athletes facing forwards (sideways)	2 groups of 2 athletes facing forwards (sideways)
C3	**C3**	**C3**	**C3**	**C3**
				
4 groups of 2 athletes with 2-leg connection	3 groups of 2-3 athletes with 2-leg connection	3 groups of 2 athletes with 2-leg connection	1x3 and 1x2 athletes with 2-leg connection	2 groups of 2 athletes with 2-leg connection
C4	**C4**	**C4**	**C4**	**C4**
				
2 groups C2b, 2 groups C3	C1b - group of 4 + group of 3	C2b - group of 4 + group of 2	3 doing C2b, 2 doing C3	1 pair doing C4, 1 pair doing C3
C2b*0.5 C3*0.5	**C1b+*0.5 C1b*0.3 or C1b**	**C4+*0.5 C2b*0.3**	**C2b*0.5 C3*0.3**	**C4*0.5 C3*0.5**

Team of 8	Team of 7	Team of 6	Team of 5	Team of 4
				
All 8 athletes facing forwards (one behind the other)	All 7 athletes facing forwards (one behind the other)	All 6 athletes facing forwards (one behind the other)	All 5 athletes facing forwards (one behind the other)	All 4 athletes facing forwards (one behind the other)
C4+ or C2b+	**C4+ or C2b+**	**C4+ or C2b+**	**C4+ or C2b+**	**C4+ or C2b+**
				
All 8 athletes facing forwards (sideways)	All 7 athletes facing forwards (sideways)	All 6 athletes facing forwards (sideways)	All 5 athletes facing forwards (sideways)	All 4 athletes facing forwards (sideways)
C4+ or C3+	**C4+ or C3+**	**C4+ or C3+**	**C4+ or C3+**	**C4+ or C3+**
				
All 8 athletes facing forwards connecting bottom leg with a thigh of VP leg	All 7 athletes facing forwards connecting bottom leg with a thigh of VP leg	All 6 athletes facing forwards connecting bottom leg with a thigh of VP leg	All 5 athletes facing forwards connecting bottom leg with a thigh of VP leg	All 4 athletes facing forwards connecting bottom leg with a thigh of VP leg
C1b+	**C1b+**	**C1b+**	**C1b+**	**C1b+**
2 groups of 4 athletes facing forwards (one behind the other)	1x4 and 1x3 athletes facing forwards (one behind the other)	2 groups of 3 athletes facing forwards (one behind the other)	1x3 and 1x2 athletes facing forwards (one behind the other)	2 groups of 2 athletes facing forwards (one behind the other)
C4+ or C2b+	**C4+*0.5 C2b*0.3**	**C2b**	**C2b**	**C2b**

14. BONUS

a) **Cambios de formación (PC)**

i. 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.

ii. Las rutinas de Equipo Técnico Open, Equipo Libre Open y Combinado Libre Open podrán incluir este bonus por cada **Cambio de Formación** ejecutado valorado en 0.20 c/u hasta un MÁXIMO de 6 Cambios de Formación por híbrido. Si se ejecutan más cambios, no pueden ser declarados ni recibirán ningún crédito adicional.

iii. 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:

1. El desplazamiento de los/las deportistas en la misma dirección mientras se mantiene la formación no se considera un cambio de formación.
2. 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.
3. 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.
4. 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:

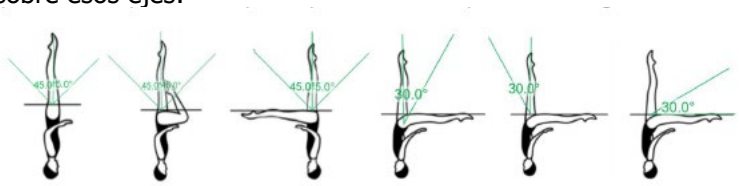
a) Si de un Rombo/Diamante se ejecuta un cambio a un círculo – esto es correcto pero los DTCs no podrán ver las esquinas del Rombo/Diamante.



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

29.6.1.8 PRINCIPIOS GENERALES

a) Cuando se indica la posición vertical (VP), puede incluir variantes de 2 piernas cercanas a la vertical (las piernas pueden estar hasta 45º fuera de la vertical). Posiciones verticales de una pierna como por ejemplo PV Rodilla doblada, Grúa o Cola de Pez pueden también estar hasta 45º fuera de la línea vertical. La posición de Caballero de la familia de Flexibilidad tendrá una permisividad de 30º 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). La única excepción será en la rutina combinada (Alevín ~~e Infantil),~~ donde una declaración de cada familia puede contar en el híbrido de Solo/dúo e híbrido de equipo con DD.

Ejemplo: La técnica es un 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~~ 2x por técnica. La factorización en un híbrido se limita a 10 códigos declarados, 5 por 0.5 y 5 por 0.3. Por ejemplo: se pueden hacer 5x declaraciones Familia "R pero un máximo de 2 específicas de una técnica (2R1 x 2, RO1 x 2 y 1 x RB).

~~**SOLO PARA DÚO Y DÚO MIXTO:**~~

~~PARA LA FAMILIA DE LAS CONEXIONES – Hay un máximo de 5 declaraciones por híbrido con un límite de 2x por técnica.~~

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 360º de rotación, no se puede declarar también el F1 (Espagat rápido desde cualquier posición)
- Si se ejecuta un SB (Tirabuzón 180º) como un tirabuzón ascendente, entonces no se puede declarar también para ese mismo movimiento un A3b (ascenso vertical).
- Si se declara un RU5 (Giro 1800º en desequilibrio) y dura 3segundos o más, no es posible declarar a su vez un ~~A8~~ A10 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 2x 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~~ 4 veces (4x) cuando está factorizado (ya sea por 0.5 o 0.3).

Ejemplos de códigos factorizados env híbridos:

- F5a F5a F5a*0.5 F6c – no permitido puesto que excede el límite de 2x técnica.
- 2R1*0.5 2RB*0.3 2R1*0.5 2RB*0.3 2R1*0.5 RU1 – no permitido porque excede el número máximo de declaraciones por familia.Debería poner sí está permitido (en Rfen es ok).
- 2R1*0.5 F6c*0.3 2R1*0.5 F6c*0.3 2R1*0.5 F6c*0.3 2R1*0.5 permitido.
- 2R1*0.5 F6c*0.3 2R1*0.5 F6c*0.3 2R1*0.5 F6c*0.3 2R1*0.5 F6c*0.3 2R1*0.5 T9*0.3 S1*0.3 no permitido puesto que excede el máximo de 4 códigos factorizados por técnica. También excede el límite de 10 códigos factorizados y el límite de 5 códigos factorizados por 0.3.

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.

La factorización no afecta al bonus de los cambios de formación.

En relación a la factorización y la Rutina Libre Combinada (Alevín~~**(Infantil**~~):

- En el Apéndice 5 – El Elemento Requerido #1 establece: al menos dos (2) partes deben ser de menos de tres (3) competidores y al menos dos (2) partes deben tener a todos los competidores. Para clarificarlo, esto no significa que los Híbridos de Equipo tengan que ser ejecutados por todos los competidores, podrían ser transiciones o acrobacias con todos los deportistas, al menos en dos ocasiones.
- En relación a los híbridos de Equipo: como el Combo tiene 4 a 10 deportistas, el mínimo requerido para realizar un híbrido de Equipo será de 4 deportistas (como se especifica en el Apéndice 3).
- Entonces, para los Híbridos de Equipo en un Combo, el mínimo requerido es de 4 deportista, no obstante, si se está realizando un híbrido con menos del número de deportistas inscritos en este Combo, se tendrán que aplicar factores como refiere este catálogo ~~– Principio General e) relacionado con la factorización.~~
- Ejemplo para Híbridos de Equipo en un Combo compuesto por 6 deportistas en total:
    - Ej 1: Tiene un Híbrido completo con solo 4 deportistas, cualquier cosa que declaren en ese híbrido debe estar factorizado por *0.5.
    - Ej 2: Hacen todo el Híbrido con las 6 deportistas y no se factoriza ningún código porque todos los miembros lo hacen.
    - Ej 3: Empiezan el híbrido con las 6 deportistas pero luego 2 acaban el híbrido con una rotación de nivel 3 (R3). Ese R3 estaría factorizado por *0.3 (R3*0.3).

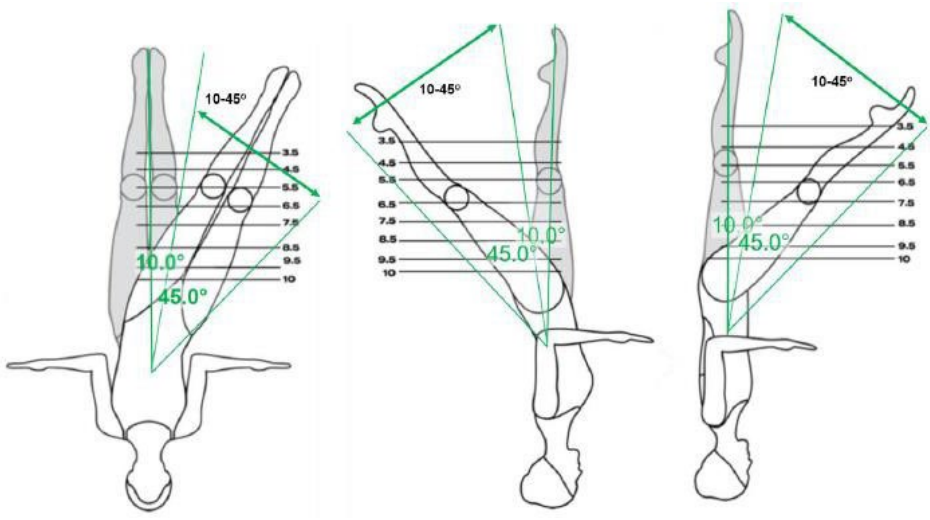
f) Cuando se realiza una cadencia, basta con declarar el código completo una vez en la Coach Card. El Principio General e) de la guía de dificultad no se aplica (factorización). Es decir, cuando todo el equipo realiza los mismos movimientos de cadencia de forma secuencial/consecutiva (uno tras otro), 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 360º) uno a la vez, sólo hay que declarar S1 una vez en la Coach Card.

g) 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 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.

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.

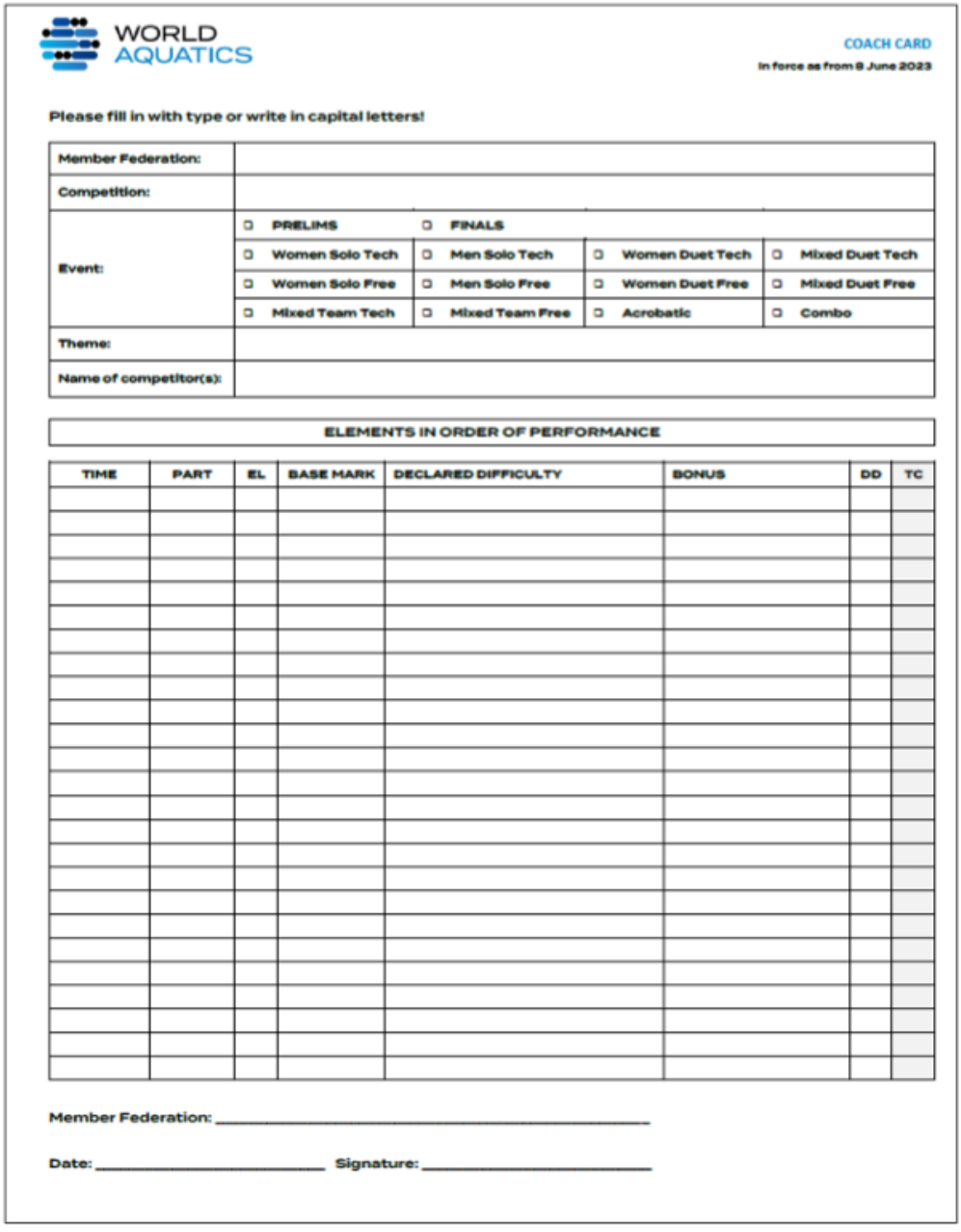

10-45°
3.5
4.5
5.5
6.5
7.5
8.5
9.5
10
10.0°
45.0°
10-45°
3.5
4.5
5.5
6.5
7.5
8.5
9.5
10
10.0°
45.0°
10-45°
3.5
4.5
5.5
6.5
7.5
8.5
9.5
10
10.0°
45.0°

La Coach Card

La Coach Card es donde se detalla la dificultad declarada para una rutina: Elementos Técnicos Requeridos (TRE), Híbridos Libres y Acrobacias. Las Transiciones también serán reflejadas en la coach card para ayudar al seguimiento del orden de realización. Encuentre esta plantilla en tamaño completo como un apéndice al final del documento después de las tablas de dificultad.

Para la dificultad de las acrobacias referirse al Catálogo de Acrobacias de Equipo y Catálogo de Acrobacias en Pareja. Esta información de las acrobacias se requiere para completar la declaración de dificultad en una Coach Card de rutinas de dúo y equipo.

Las Coach Cards online también se proveen por los sistemas de gestión de puntuación y resultados en los que World Aquatics se apoya en sus competiciones. Instrucciones específicas para coach cards online se proveerán en los packs informativos de las competiciones por lo que uno debe asegurarse de leer detenidamente estas instrucciones.



WORLD AQUATICS

COACH CARD

In force as from 8 June 2023

Please fill in with type or write in capital letters!

Member Federation:				
Competition:				
Event:	☐ PRELIMS	☐ FINALS		
	☐ Women Solo Tech	☐ Men Solo Tech	☐ Women Duet Tech	☐ Mixed Duet Tech
	☐ Women Solo Free	☐ Men Solo Free	☐ Women Duet Free	☐ Mixed Duet Free
	☐ Mixed Team Tech	☐ Mixed Team Free	☐ Acrobatic	☐ Combo
Theme:				
Name of competitor(s):				

ELEMENTS IN ORDER OF PERFORMANCE

TIME	PART	EL	BASE MARK	DECLARED DIFFICULTY	BONUS	DD	TC

Member Federation: _____

Date: _____ Signature: _____

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 (T3a), Peso aéreo nivel 3 (A3b) y Spin nivel 4 (S4)
  - Sin embargo, un deportista no realiza su S4 (por ejemplo, un tirabuzón 1440º) y en su lugar hace un S3 (tirabuzón 1080º)
  - 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 T3a, luego A3b 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 (un cero) 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

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	TB, T1 – T10
Tirabuzones		
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
Flexibilidad	F	FB, F1 – F10
Peso Aereo	A	AB, A1 – A10
Conexiones		
Conexiones (2-3 deportistas)	C	CB, C1-C7
Conexiones (4-5, 8-10 deportistas)	C+	CB+, C1+ - C7+
Cambios de Formación	PC	1PC, 2PC, etc
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.		

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*

29.6.1.10 La tabla de Dificultad de Híbridos:

a) 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.

b) 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). La única excepción será en la rutina combinada (Alevín ~~e Infantil~~), donde una declaración de cada familia puede contar en el híbrido de Solo/dúo e híbrido de equipo con DD

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~~ 2x por técnica.**

d) En Tirabuzones (S) o Giros (R) se pueden declarar 5x la familia "S" y 5x la familia "R" por híbrido, pero un máximo de 2 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 2, RO1 x 2 y RU1 x 1

e) 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, 2 x F5a, 1 x F1a y 1 F3b

f) Familia Thrust (Empujes): siempre que la palabra "Empuje" se describa, significa que se realiza con dos piernas, de lo contrario vendrá especificado una pierna.

g) Familia Tirabuzones:

i. Los Tirabuzones ascendentes y descendentes no se diferencian, por ejemplo, un S1 (tirabuzón 360º con una o dos piernas) puede ser ascendente o descendente.

ii. Cuando la palabra "Combinado" viene descrita, significa un Tirabuzón Combinado (descendente y ascendente) o un Tirabuzón Combinado Inverso (ascendente y descendente).

h) Las rutinas de Equipo Técnico Open, Equipo libre Open y Combinado libre Open pueden incluir **bonus** por cada cambio de formación ejecutado cuyo valor será de 0.20 c/u hasta un MÁXIMO de 6 Cambios de Formación por híbrido. Si se ejecutan más cambios, no pueden ser declarados ni recibirán ningún crédito adicional.

Tabla de Dificultad (15/10/2026)

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 = 0.40** **SCDB = 0.45**	Tirabuzón 180º (una o dos piernas) Combinado 180º (una o dos piernas) Dos-direcciones Combinado 180º (una o dos piernas)	**RB = 0.10** **1RB = 0.15** **2RB = 0.20** **ROB = 0.25** **RCB = 0.25**	Swirl 180º/ Rotación 180º no sostenida- o arriba-abajo Giro/Twirl 180º con una pierna Giro/Twirl 180º (VP) PV abrir con 180º de rotación a espagat Espagat cerrar con 180º 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)	
	TB = 0.30					**AB = 0.05**	**FB = 0.05**	**CB = 0.10**	**CB+=0.20**
1	Empuje con una pierna seguido de descenso vertical	**S1 = 0.40** **SC1 = 0.95** **SCD1 = 1.00**	Tirabuzón 360º (una o dos piernas) Combinado 360º (una o dos piernas) Dos-direcciones Combinado 360º (una o dos piernas)	**R1 = 0.20** **1R1 = 0.35** **2R1 = 0.45** **RD1 = 0.50** **RU1 = 0.55** **RO1 = 0.55** **RC1 = 0.55**	Swirl 360º/ Rotación 360º no sostenida- o arriba-abajo Giro/Twirl 360º con una pierna Giro/Twirl 360º (VP) Giro dos direcciones 360º (VP) Giro/Twirl 360º (VP) en desequilibrio PV abrir con 360º de rotación a espagat Espagat cerrar con 360º 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 desde cualquier posición 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.	
	T1 = 0.45					**A1 = 0.10**	**F1 = 0.10**	**C1 = 0.20**	**C1+=0.30**
2	a. Empuje con una pierna seguido de tirabuzón 180º b. Empuje con una pierna seguido de un Twirl 180º y caída (crash)	**S2 = 0.90** **SC2 = 1.95** **SCD2 = 2.00**	Tirabuzón 720º (una o dos piernas) Combinado 720º (una o dos piernas) Dos-direcciones Combinado 720º (una o dos piernas)	**R2 = 0.40** **1R2 = 0.75** **2R2 = 0.95** **RD2 = 1.05** **RU2 = 1.15**	Swirl 720º Giro 720º con una pierna Giro 720º (VP) Giro dos direcciones 720º (VP) Giro 720º (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 180º	a. Salida de paseo de frentes (hasta respirar) b. Espagat a carpa de frente (arco de 180º 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 180º en altura sostenida	
	T2 = 0.50					**A2 = 0.15**	**F2 = 0.20**	**C2 = 0.30**	**C2+=0.40**

Tabla de Dificultad (15/10/2026)

L	EMPUJES (T)	SPINS (S) Tirabuzones		TWIST (twirls y Swirls) (R) Giros		PESO AÉREO (A)	FLEXIBILIDAD (F)	CONEXIONES (C)	
3	a. Empuje con descenso vertical b. Empuje con una pierna seguido de tirabuzón 360º c. Empuje con una pierna seguido de un Twirl 180º y un descenso vertical d. Empuje con flexibilidad seguido de caída en superficie (crash)	**S3 = 1.40** **SC3 = 2.95** **SCD3 = 3.00**	Tirabuzón 1080º (dos piernas) Combinado 1080º (dos piernas) Dos-direcciones Combinado 1080º (dos piernas)	**R3 = 0.60** **1R3 = 1.15** **2R3 = 1.45** **RU3 =1.75**	Swirl 1080º Giro 1080º con una pierna Giro 1080º (VP) Giro 1080º (VP) en desequilibrio	a. Carpa de frente a PV (elevación de marsopa) b. Ascenso vertical con una o dos piernas (con o sin movimientos aislados)	a. Espagat a Espagat por PV (cambiando piernas) b. Rotación de Ariana c. Combinación de P.Caballero Derecho e Izdo d. Cola de Pez a Caballero o Caballero a Cola de Pez (flexionando la pierna en movimiento a través de la línea vertical, es decir, pasando por PV Rodilla Doblada).	Conexión de una pierna (en área de cono de PV) de espaldas o lateral	
	T3 = 0.65					**A3 = 0.20**	**F3 = 0.30**	**C3 = 0.40**	**C3+=0.50**
4	a. Empuje con una pierna seguido de tirabuzón 720º b. Empuje con flexibilidad y descenso. c. Empuje seguido de tirabuzón 180º d. Pez Volador (con descenso) e. Empuje seguido de Twirl 180º (en PV) con caída (crash)	**S4 = 1.90** **SC4 = 3.95** **SCD4 = 4.00**	Tirabuzón 1440º (dos piernas) Combinado 1440º (dos piernas) Dos-direcciones Combinado 1440º (dos piernas)	**R4 = 0.80** **1R4 = 1.55** **2R4 = 1.95** **RD4 = 2.15** **RU4 = 2.35**	Swirl 1440º Giro 1440º con una pierna Giro 1440º (VP) Giro dos direcciones 1440º (VP) Giro 1440º (VP) en desequilibrio	a. Desde carpa de frente a posición de una pierna (PV Rodilla doblada, Cola de Pez, etc) mientras se rotan 360º b. Carpa de frente a PV mientras se rotan 180º	a. P.Estirada de frente rodilla doblada a p.arqueada en superifice rodilla doblada.O P.Estirada de frente a espagat (arco 180º con pierna estirada) b. Desde p.arqueada en superficie a Caballero o Espagat con pierna estirada por el eje/arco vertical **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 o Caballero a Cola de Pez (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.	
	T4= 0.85					**A4 = 0.45**	**F4 = 0.35**	**C4 = 0.50**	**C4+=0.60**

Tabla de Dificultad (15/10/2026)

L	EMPUJES (T)	SPINS (S) Tirabuzones		TWIST (twirls y Swirls) (R) Giros		PESO AÉREO (A)	FLEXIBILIDAD (F)	CONEXIONES (C)	
5	a. Empuje seguido de Tirabuzón 360º con descenso vertical b. Empuje seguido de Twirl 180º (en PV) y descenso c. Empuje con flexibilidad seguido de Tirabuzón 180º d. Pez Volador Tirab 180º o Empuje Cola de Pez Helicóptero Tirab 180º e. Empuje de una pierna con Twirl 180º seguido de Tirabuzón 360º	**S5 = 2.40** **SC5 = 4.95** **SCD5 = 5.00**	Tirabuzón 1800º (dos piernas) Combinado 1800º (dos piernas) Dos-direcciones Combinado 1800º (dos piernas)	**1R5 = 1.95** **2R5 = 2.45** **RU5 =2.95**	Giro 1800º con una pierna Giro 1800º (VP) Giro 1800º (VP) en desequilibrio	Carpa de frente a PV mientras se rotan 360º	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 180º (Girando en la p. de Caballero)	Conexión de rotación vertical de una pierna en el área de cono de PV (Rotación de 180º+ a máxima altura). Pueden mirar en cualquier dirección.	
	T5 = 0.90					**A5 = 0.65**	**F5 = 0.40**	**C5 = 1.00**	**C5+=1.10**
6	a. Empuje con flexibilidad seguido de Tirabuzón 360º b. Empuje con Twirl 180º (en PV) seguido de Tirabuzón 360º c. Pez Volador Tirab 360º o Empuje Cola de Pez Helicóptero Tirab 360º	**S6 = 2.90** **SC6 = 5.75** **SCD6 = 5.80**	Tirabuzón 2160º (dos piernas) Combinado 2160º (dos piernas) Dos-direcciones Combinado 2160º (dos piernas)	**1R6 = 2.35** **2R6 = 2.95** **RD6 = 3.35** **RU6 = 3.55**	Giro 2160º con una pierna Giro 2160º (VP) Giro dos direcciones 2160º (VP) Giro 2160º (VP) en desequilibrio	3 segundos de movimientos arriba y abajo con una pierna o una combinación de una y dos piernas	a. Ciclón 180º (desde Arqueado en Sup Rod Doblada Twirl 180º a PV) b. Caballero rotación 360º (girando en p.Caballero) c. Juntar de Caballero a PV mientras se rotan 180º d. Espagat plano o variantes de espagat mantenido en la superficie 3 segundos o más	a: Conexión de rotación vertical de dos piernas en el área de cono de PV (Rotación de 180º+ a máxima altura). Pueden mirar en cualquier dirección. b: Conexión de rotación vertical de una pierna en el área de cono de PV (Rotación de 360º+ a máxima altura). Pueden mirar en cualquier dirección. Definición de C5 con rotación de 360º o más en altura máxima mantenida.	
	T6= 1.20					**A6 = 0.80**	**F6 = 0.45**	**C6 = 1.25**	**C6+=1.35**

Tabla de Dificultad (15/10/2026)

L	EMPUJES (T)	SPINS (S) Tirabuzones		TWIST (twirls y Swirls) (R) Giros		PESO AÉREO (A)	FLEXIBILIDAD (F)	CONEXIONES (C)	
7	Empuje seguido de tirabuzón 720º	**S7 = 3.40**	Tirabuzón 2520º (dos piernas)	**2R7 = 3.45** **RU7 =4.15**	Giro 2520º (PV) Giro 2520º (PV) en desequilibrio	3 segundos de movimientos arriba y abajo con dos piernas	P.Arqueada en superficie a PV (con parada clara en PV)	Conexión de rotación 360º vertical de dos piernas en el área de cono de PV (Rotación de 360º+ a máxima altura). Pueden mirar en cualquier dirección. Definición de C6a con rotación de 360º o más en altura máxima mantenida.	
	T7 = 1.60					**A7 = 0.90**	**F7 = 0.50**	**C7 = 1.50**	**C7+=1.60**
8	Empuje con flexibilidad seguido de tirabuzón 720º	**S8 = 3.90**	Tirabuzón 2880º (dos piernas)	**2R8 = 3.95** **RU8 = 4.75**	Giro 2880º (PV) Giro 2160º (PV) en desequilibrio	Altura sostenida con una pierna o combinación de una o dos piernas con una duración de igual o más de 3 segundos. O Movimientos aislados realizados con una pierna estática estable (dentro de los 45º 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.	a: Juntar de Caballero a PV vertical mientras se rotan 360º b: Arqueado en superficie rodilla doblada a PV rotando 360º (Nova rotando 360º)		
	T8= 1.90					**A8 = 1.15**	**F8 = 0.65**		
9	Empuje a una altura de 8.5 (Cintura) o superior seguido de una parada (clara en altura sostenida demostrada 1segundo o más) en PV por encima de las rodillas o más alto.	**S9 = 4.40**	Tirabuzón 3240ª (dos piernas)	**2R9 = 4.45** **RU9 = 5.35**	Giro 3240º (PV) Giro 3240º (PV) en desequilibrio	Altura sostenida en PV con una duración igual o superior a 3 segundos.	P. Arqueada en superficie a PV rotando 180º		
	T9 = 2.00					**A9 = 1.45**	**F9 = 0.75**		

Tabla de Dificultad (15/10/2026)

L	EMPUJES (T)	SPINS (S) Tirabuzones		TWIST (twirls y Swirls) (R) Giros		PESO AÉREO (A)	FLEXIBILIDAD (F)	CONEXIONES (C)
10	Emouje de altura 8.5 (cintura) o más seguido de tirabuzón 1080º o más.	**S10 = 4.90**	Tirabuzón 3600ª (dos piernas)	**2R10 = 4.95** **RU10 = 5.95**	Giro 3600º (PV) Giro 3600º (PV) en desequilibrio	Altura sostenida en PV en Desequilibrio con una duración igual o superior a 3 segundos.	P. Arqueada en superficie a PV rotando 360º	
	T10= 2.30					**A10 = 1.65**	**F10 = 1.00**	