

## **APÉNDICE II RUTINAS TÉCNICAS (Junior y Senior)**

### **Requerimientos Generales**

En los Juegos Olímpicos, los Torneo Clasificatorios de los Juegos Olímpicos, las Series Mundiales de la FINA, los Campeonatos Mundiales Senior y Junior de la FINA y otras competiciones de la FINA que se designen, se utilizarán los Elementos Obligatorios.

#### **1. A menos que se especifique lo contrario en la descripción:**

Todos los elementos requeridos deben ser ejecutados de acuerdo con los requisitos descritos en el Manual de la FINA AS para Jueces, Entrenadores y J.Árbitros.

**2. Si uno o más competidores omiten todo o parte de un elemento o realizan una acción incorrecta en un elemento, consulte el Reglamento FINA 2022-2025 para las sanciones relativas a las acciones incorrectas u omitidas.**

**3. Los elementos requeridos #1 - #5 pueden ser realizados en cualquier orden.**

**4. Elementos requeridos #1 - #5 - Se requiere que los elementos y los grados de dificultad para cada elemento seleccionado para ser ejecutado, y el orden de ejecución seleccionado, deben ser declarados y presentados en la Hoja De Declaración de Dificultad del Entrenador/ Coach Card para la Rutina Técnica. Este formulario debe ser presentado antes de la Competición/Evento.**

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

Real Federación Española de Natación

**6. Con la excepción de la entrada, la acción híbrida conectada (dúo mixto), los movimientos acrobáticos (Equipo), las acrobacias en pareja (dúo y dúo mixto), la acción en cadencia (Equipo) y la formación en círculo (Equipo), los elementos requeridos y libres y las transiciones deben realizarse simultáneamente y en la misma dirección por todos los miembros del dúo o equipo.**

**7. Pueden añadirse movimientos adicionales inmediatamente antes y después (respiración a respiración) de los elementos obligatorios nº 1 - nº 5. Esos movimientos no añadirán ninguna dificultad extra ni se considerarán como híbridos adicionales.**

**8. Límites de tiempo - consulte el Reglamento FINA 2022-2025.**

Recomendación para todas las Rutinas Técnicas:

Se recomienda encarecidamente, para mayor claridad de criterio, que los Elementos Requeridos #1 - #5 estén separados por otros contenidos.

Los valores de DD están sujetos a ajustes por parte de la Fina.

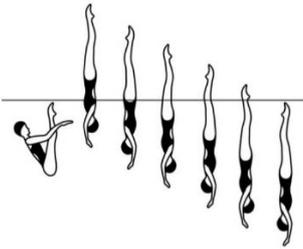
Real Federación Española de Natación

## SOLO Elementos Requeridos

### Elemento 1

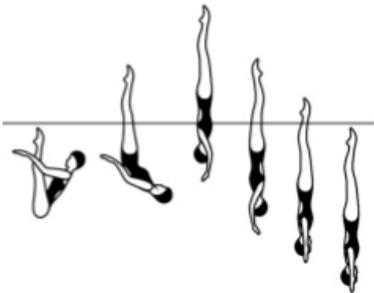
#### **1A – Barracuda Tirabuzón Continuo 720° - C.Dif: 2.7**

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



#### **1 B – Barracuda Tirabuzón 360° - C.Dif 2.1**

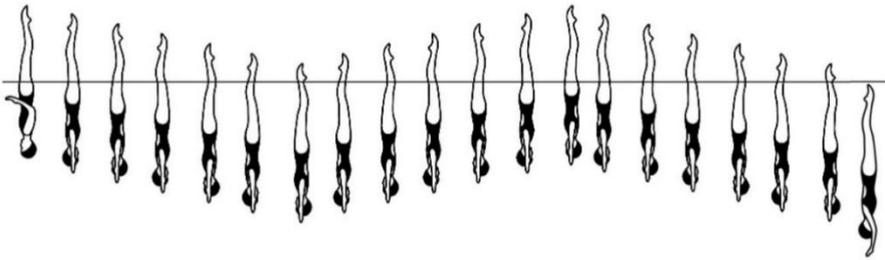
Desde la **posición de Carpa de Espalda sumergida**, con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje con Tirabuzón 360°* (1 rotación).



## **SOLO Elemento 2**

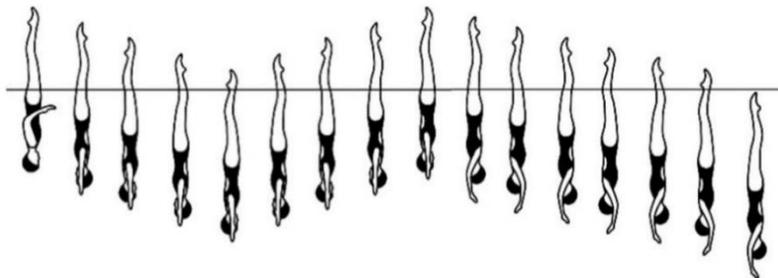
### **2A –Tirabuzón Combinado 1080° + Tirabuzón Continuo 1080° - C.Dif: 3.0**

Desde la **Posición de Vertical** se ejecuta un *Tirabuzón Combinado 1080°* (3 rotaciones + 3 rotaciones). Continuando en la misma dirección y sin pausa, se ejecuta un *Tirabuzón Continuo 1080°* (3 rotaciones).



### **2B –Tirabuzón Combinado 720° + Tirabuzón Continuo 1080° - C.Dif: 2.7**

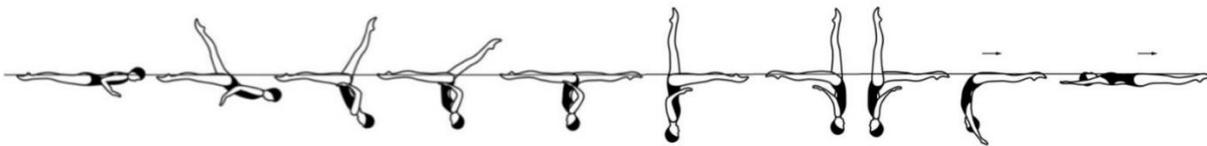
Desde la **Posición de Vertical** se ejecuta un *Tirabuzón Combinado 720°* (2 rotaciones + 2 rotaciones). Continuando en la misma dirección y sin pausa, se ejecuta un *Tirabuzón Continuo 1080°* (3 rotaciones).



### **SOLO Elemento 3**

#### **3 –Pez Espada Pierna Estirada - Caballero – C.Dif 3.2**

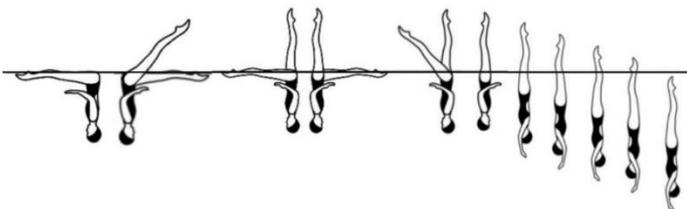
Desde una **Posición Estirada de Frente**, la espalda se arquea a la vez que una pierna se eleva en un arco de 180° sobre la superficie hasta la **Posición Espagat**. Se ejecuta una rotación de cadera de 180° mientras la pierna de delante se eleva rápidamente hasta adoptar la **Posición de Cola de Pez**. Manteniendo la alineación vertical del cuerpo y con velocidad acelerada, el pie de la pierna horizontal se mueve en un arco horizontal de 180° en la superficie hasta la **Posición de Caballero** y con movimiento continuo y continuando en la misma dirección se ejecuta un giro adicional de 180°. La pierna vertical se baja hasta asumir la **Posición de Arqueada** y con un movimiento continuo se ejecuta *la salida de arqueada en superficie a la posición estirada de espalda*.



### **SOLO Elemento 4**

#### **4A – Cola de Pez Medio Giro - Tirabuzón Continuo 720° - C.Dif: 2.9**

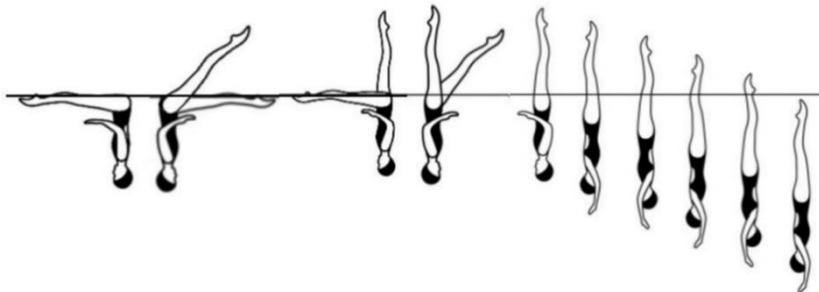
Desde la **Posición de Carpa de Frente** se ejecuta una rotación de 360° mientras se levanta una pierna hasta la **Posición de Cola de Pez**. Continuando en la misma dirección se ejecuta *Medio Giro* en la **Posición de Cola de Pez**. Continuando en la misma dirección, se ejecuta otra rotación de 360°, mientras la pierna horizontal se eleva a la **Posición Vertical**. Continuando en la misma dirección, se ejecuta un *Tirabuzón Continuo* de 720° (2 rotaciones).



Real Federación Española de Natación

#### 4B – Cola de Pez - Tirabuzón Continuo 720° - C.Dif: 2.6

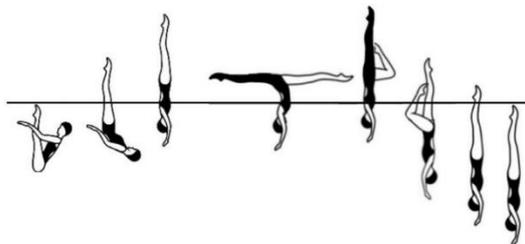
Desde la **Posición de Carpa de Frente** se ejecuta una rotación de 360° mientras se levanta una pierna hasta la **Posición de Cola de Pez**. Continuando en la misma dirección, se ejecuta otra rotación de 360°, mientras la pierna horizontal se eleva a la **Posición Vertical**. Continuando en la misma dirección, se ejecuta un *Tirabuzón Continuo* de 720° (2 rotaciones).



#### SOLO Elemento 5

#### 5A – Rocket Split Rodilla Doblada Juntando 360° - C.Dif: 2.4

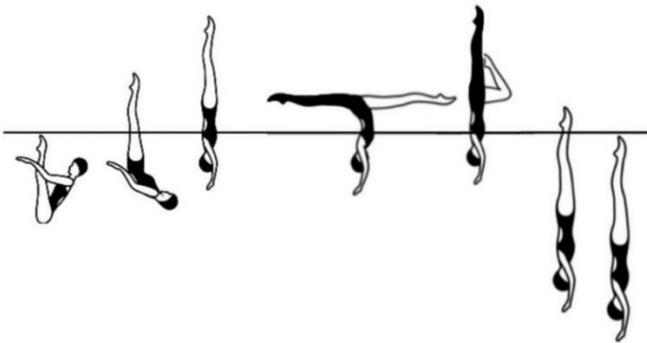
Desde la **Posición de Carpa de Espalda Sumergida**, con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* hasta la **Posición Vertical**. Manteniendo la altura máxima, las piernas se separan rápidamente para adoptar una **Posición de Espagat Aereo**. La pierna trasera se eleva rápidamente hasta la vertical y la pierna delantera se dobla para adoptar la **Posición Vertical con la Rodilla Doblada**. Se ejecuta un *Tirabuzón 360°* rápido mientras la rodilla doblada se extiende hasta la **Posición Vertical** completada cuando los tobillos alcanzan la superficie del agua, seguido de un *Descenso Vertical* al mismo ritmo que el *Empuje*.



Real Federación Española de Natación

### 5B – Rocket Split Rodilla Doblada - C.Dif: 2.1

Desde la **Posición de Carpa de Espalda Sumergida**, con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* hasta la **Posición Vertical**. Manteniendo la altura máxima, las piernas se separan rápidamente para adoptar una **Posición de Espagat Aereo**. La pierna trasera se eleva rápidamente hasta la vertical y la pierna delantera se dobla para adoptar la **Posición Vertical con la Rodilla Doblada**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* con la rodilla doblada extendida hasta la **Posición Vertical** completada cuando los tobillos alcanzan la superficie del agua, seguido de un *Descenso Vertical* al mismo ritmo que el *Empuje*.



### Requisitos adicionales en la rutina de SOLO Técnico.

6. Deben realizarse dos (2) híbridos libres adicionales. Estos pueden ser colocados en cualquier parte de la rutina.

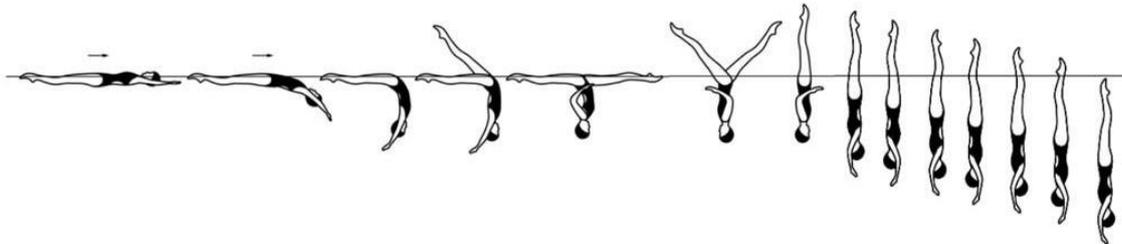
Real Federación Española de Natación

## DÚO Elementos Requeridos

### Elemento 1

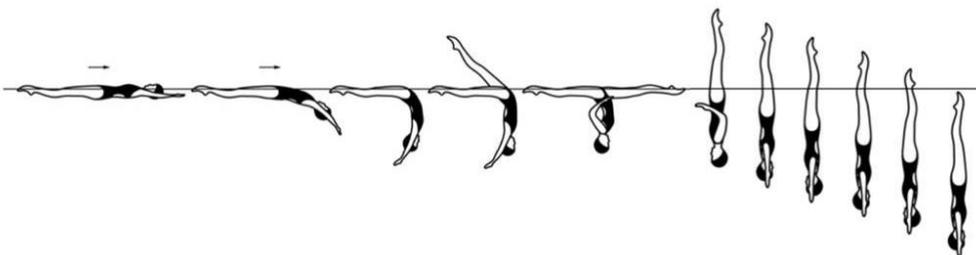
#### **1A – Paseo de Espalda Cerrando 360° - Tirabuzón Continuo 1080° - C.Dif: 3.0**

Desde la **Posición Estirada de Espalda** se asume una *posición arqueada en superficie*, una pierna se eleva dibujando un arco de 180° hasta asumir la **Posición de Espagat**. Se ejecuta una rotación de 360° cerrando las piernas simultáneamente hasta la **Posición Vertical**. Continuando en la misma dirección se ejecuta un *Tirabuzón Continuo* de 1080° (3 rotaciones).



#### **1B – Paseo de Espalda Cerrando 180° - Tirabuzón Continuo 720° - C.Dif: 2.5**

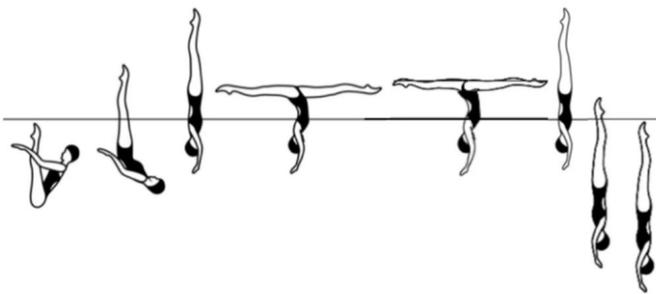
Desde la **Posición Estirada de Espalda** se asume una *posición arqueada en superficie*, una pierna se eleva dibujando un arco de 180° hasta asumir la **Posición de Espagat**. Se ejecuta una rotación de 180° cerrando las piernas simultáneamente hasta la **Posición Vertical**. Continuando en la misma dirección se ejecuta un *Tirabuzón Continuo* de 720° (2 rotaciones).



## **DÚO Elemento 2**

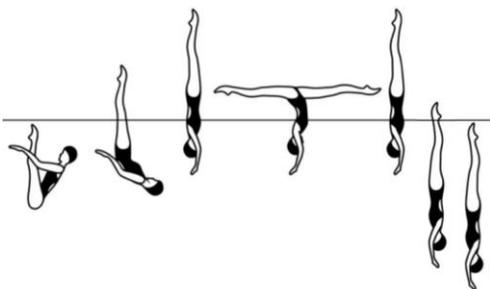
### **2A – Rocket Espagat Piernas Alternas - Tirabuzón 180° - C.Dif: 2.8**

Desde la **Posición de Carpa de Espalda Sumergida**, con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* hasta la **Posición Vertical**. Manteniendo la máxima altura, las piernas se separan rápidamente para adoptar dos **posiciones** alternadas de **Espagat Aéreo**. Las piernas se vuelven a unir rápidamente a la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Tirabuzón 180°* rápido.



### **2B – Rocket Espagat con Tirabuzón 180° - C.Dif: 2.4**

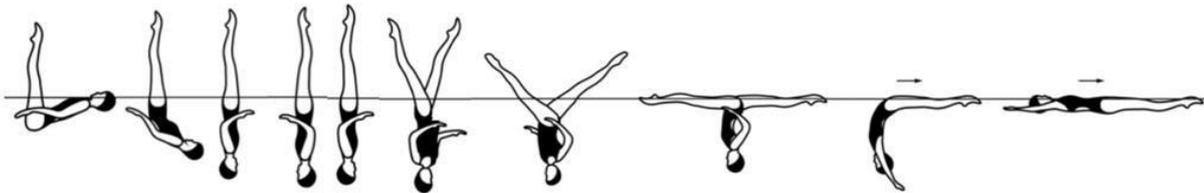
Desde la **Posición de Carpa de Espalda Sumergida**, con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* hasta la **Posición Vertical**. Manteniendo la máxima altura, las piernas se separan rápidamente para adoptar la **Posición Espagat aéreo**. Las piernas se vuelven a unir rápidamente a la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Tirabuzón 180°* rápido.



### **DÚO - Elemento 3**

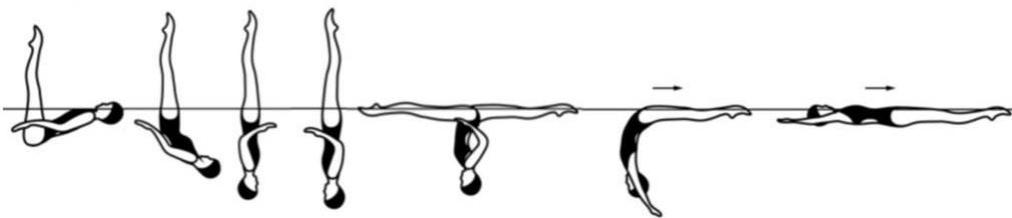
#### **3A – Híbrido Flamenco Giro Completo - C.Dif: 2.9**

Desde la **Posición Pierna de Ballet Doble**, manteniendo la posición vertical de las piernas, se elevan las caderas mientras se desenrolla el tronco hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Giro Completo*. Continuando en la misma dirección y sin pausa se ejecuta una rotación adicional de 180° mientras las piernas se abren simétricamente para asumir una **Posición de Espagat**. Se ejecuta una *Salida de Paseo de Frente*.



#### **3B – Híbrido Flamenco Medio Giro - C.Dif: 2.6**

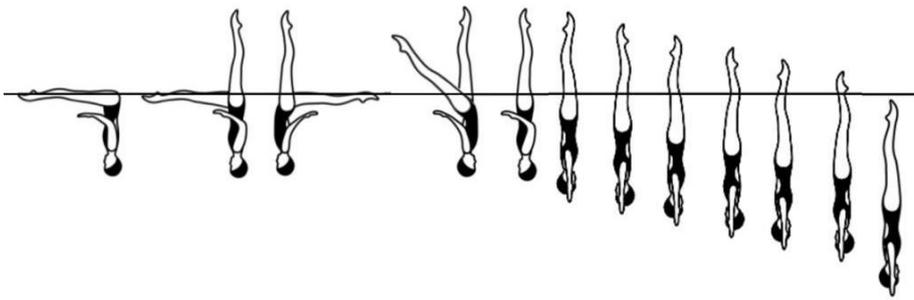
Desde la **Posición Pierna de Ballet Doble**, manteniendo la posición vertical de las piernas, se elevan las caderas mientras se desenrolla el tronco hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta *Medio Giro*. Sin pausa las piernas se abren simétricamente para asumir una **Posición de Espagat**. Se ejecuta una *Salida de Paseo de Frente*.



## **DÚO - Elemento 4**

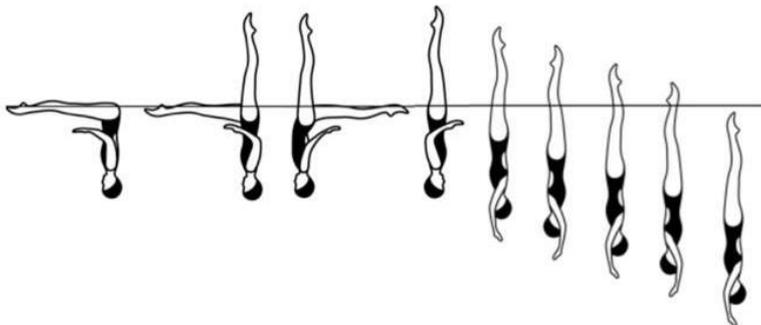
### **4 A – Cola de Pez – Caballero - Tirabuzón Continuo 1080° - C.Dif: 3.2**

Desde la **Posición de Carpa de Frente** una pierna se eleva hasta la **Posición de Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva rápidamente dibujando un arco de 180° para asumir una **Posición de Caballero**. Se ejecuta un *Giro Completo* rápido mientras la pierna horizontal se eleva a la **Posición Vertical**. Continuando en la misma dirección se ejecuta un *Tirabuzón Continuo de 1080°* (3 rotaciones).



### **4B – Cola de Pez – Caballero - Tirabuzón Continuo 720° - C.Dif: 2.7**

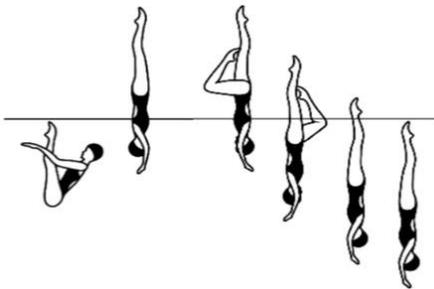
Desde la **Posición de Carpa de Frente** una pierna se eleva hasta la **Posición de Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva rápidamente dibujando un arco de 180° para asumir una **Posición de Caballero**. Se ejecuta un *Medio Giro rápido* mientras la pierna horizontal se eleva a la **Posición Vertical**. Continuando en la misma dirección se ejecuta un *Tirabuzón Continuo de 720°* (2 rotaciones).



## **DÚO - Elemento 5**

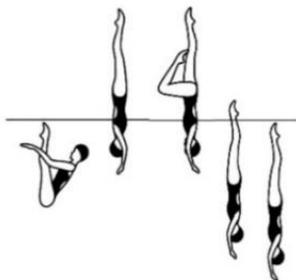
### **5A – Barracuda Rodilla Doblada con Twirl Tirabuzón 360º- C.Dif: 2.3**

Desde la **Posición de Carpa de Espalda Sumergida**, con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* hasta la **Posición Vertical**. Se baja una pierna hasta la **Posición Vertical con la Rodilla Doblada** mientras se ejecuta un *Twirl*. Continuando en la misma dirección y sin pausa se ejecuta un *Tirabuzón 360º* rápido mientras la rodilla doblada se extiende para unirse a la pierna vertical en una **Posición Vertical** completada cuando los tobillos alcanzan la superficie del agua, seguido de un *Descenso Vertical* al mismo ritmo que el *Empuje*.



### **5B – Barracuda Rodilla Doblada Twirl - C.Dif: 2.1**

Desde la **Posición de Carpa de Espalda Sumergida**, con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* hasta la **Posición Vertical**. Se baja una pierna hasta la **Posición Vertical con la Rodilla Doblada** mientras se ejecuta un *Twirl*. Sin pausa se ejecuta un *Descenso Vertical* mientras la rodilla doblada se extiende para unirse a la pierna vertical en una **Posición Vertical** completada cuando los tobillos alcanzan la superficie del agua, seguido de un *Descenso Vertical* al mismo ritmo que el *Empuje*.



Real Federación Española de Natación

### **Requisitos adicionales en la rutina de DÚO Técnico**

6. Dos (2) híbridos libres adicionales y una (1) Acrobacia en Pareja deben realizarse.

Estos pueden colocarse en cualquier lugar de la rutina.

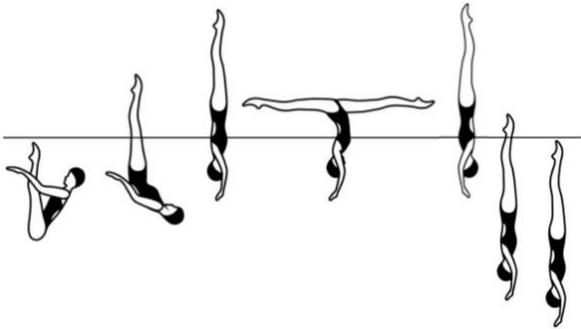
BORRADOR

## DÚO MIXTO Elementos Requeridos

### Elemento 1

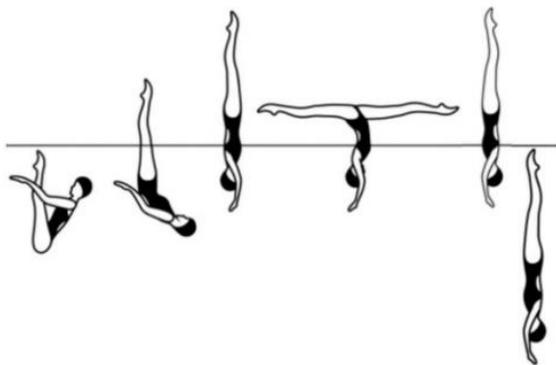
#### **1 A – Rocket Espagat Twirl Tirabuzón 180° - C.Dif: 2.7**

Desde la **Posición de Carpa de Espalda Sumergida**, con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* hasta la **Posición Vertical**. Manteniendo la máxima altura, las piernas se separan rápidamente para adoptar las **Posición de Espagat aéreo**. Se ejecuta un *Twirl* mientras las piernas se cierran simétricamente hasta la **Posición de Vertical**. Continuando en la misma dirección, se ejecuta un *Tirabuzón 180°* rápido.



#### **1B – Rocket Espagat Twirl - C.Dif: 2.5**

Desde la **Posición de Carpa de Espalda Sumergida**, con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* hasta la **Posición Vertical**. Manteniendo la máxima altura, las piernas se separan rápidamente para adoptar las **Posición de Espagat aéreo**. Se ejecuta un *Twirl* mientras las piernas se cierran simétricamente hasta la **Posición de Vertical**. Se realiza un *Descenso Vertical* al mismo ritmo que el *Empuje*.

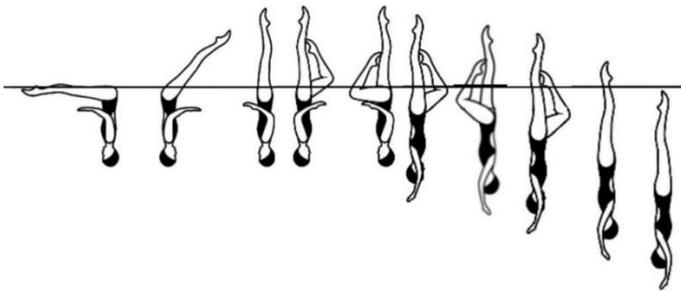


Real Federación Española de Natación

## DÚO MIXTO - Elemento 2

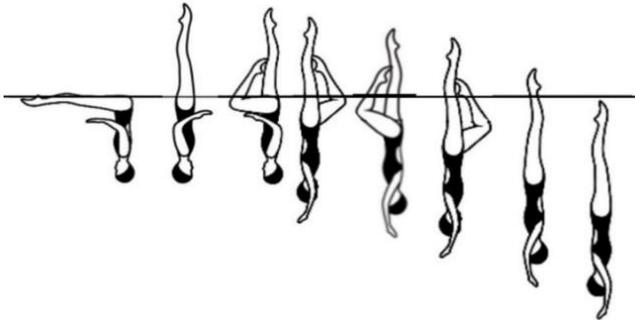
### 2A – Carpa de Frente - Vertical Rotación 360°, Giro completo a Vertical Rodilla Doblada - Tirabuzón Continuo 720° - C.Dif: 2.4

Desde la **Posición de Carpa de Frente** las piernas se elevan hasta la **Posición de Vertical** ejecutando una rotación de 360°. Continuando en la misma dirección, se ejecuta un *Giro Completo* al tiempo que una pierna desciende hasta una **Posición de Vertical Rodilla Doblada**. Continuando en la misma dirección se ejecuta un *Tirabuzón Continuo 720°* (2 rotaciones) mientras la rodilla doblada se extiende para unir la pierna vertical a una **Posición Vertical** que se completa cuando los tobillos alcanzan la superficie del agua y continúa hasta la inmersión.



### 2B – Carpa de Frente - Vertical Rotación 180°, Medio giro a Vertical Rodilla Doblada - Tirabuzón Continuo 720° - C.Dif: 2.2

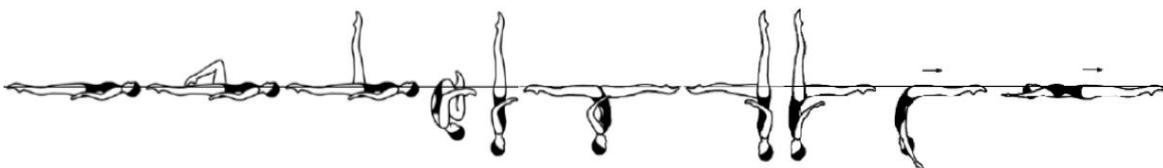
Desde la **Posición de Carpa de Frente** las piernas se elevan hasta la **Posición de Vertical** ejecutando una rotación de 180°. Continuando en la misma dirección, se ejecuta *Medio Giro* al tiempo que una pierna desciende hasta una **Posición de Vertical Rodilla Doblada**. Continuando en la misma dirección se ejecuta un *Tirabuzón Continuo 720°* (2 rotaciones) mientras la rodilla doblada se extiende para unir la pierna vertical a una **Posición Vertical** que se completa cuando los tobillos alcanzan la superficie del agua y continúa hasta la inmersión.



### Elemento 3

#### **3 – Híbrido de London - C.Dif: 3.3**

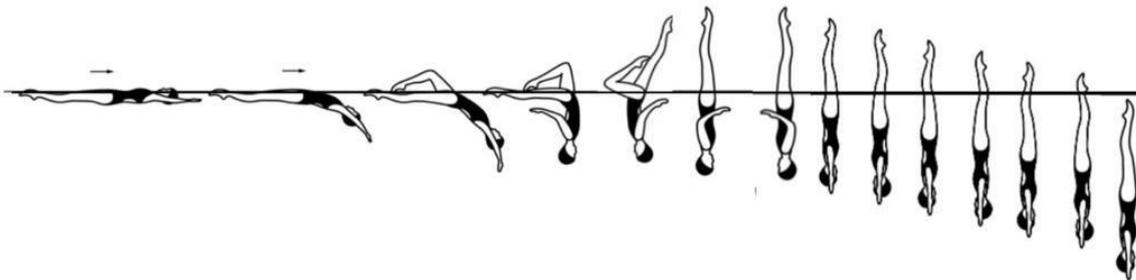
Se asume una *Pierna de Ballet* seguida de un mortal parcial hacia atrás mientras ambas piernas son llevadas a la **Posición Encogida**, hasta que las espinillas estén perpendiculares a la superficie. El tronco se desenrolla rápidamente mientras las piernas se enderezan rápidamente para asumir una **Posición Vertical** a medio camino entre la línea vertical de las caderas y la línea vertical de la cabeza y tibias. Las piernas se abren simétricamente hasta la **Posición de Espagat**, y sin pausa se ejecuta una rotación rápida de cadera de 180° mientras se levanta la pierna delantera para adoptar la **Posición de Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva rápidamente en un arco de 180° para adoptar la **Posición de Caballero**. La pierna vertical se baja para adoptar la **Posición de Arqueada en Superficie**, y con un movimiento continuo se ejecuta la *salida de posición arqueada en superficie* hasta la posición *estirada en superficie*.



## **DÚO MIXTO - Elemento 4**

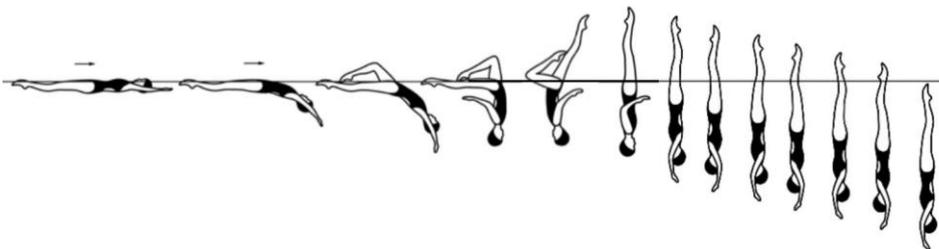
### **4A – Híbrido de Nova - Medio Giro - Tirabuzón Continuo 1080° - C.Dif: 3.0**

Desde la **Posición Estirada de Espalda** se asume una *Posición arqueada en Superficie con rodilla doblada*. Las piernas se levantan y se unen simultáneamente a una **Posición Vertical** mientras se ejecuta un *Giro Completo*. Continuando en la misma dirección y sin pausa se ejecuta *Medio Giro*. Continuando en la misma dirección y sin pausa se ejecuta un *Tirabuzón Continuo* de 1080° (3 rotaciones).



### **4B – Híbrido de Nova - Tirabuzón Continuo 1080° - C.Dif: 2.6**

Desde la **Posición Estirada de Espalda** se asume una *Posición arqueada en Superficie con rodilla doblada*. Las piernas se levantan y se unen simultáneamente a una **Posición Vertical** mientras se ejecuta un *Giro Completo*. Continuando en la misma dirección y sin pausa se ejecuta un *Tirabuzón Continuo* de 1080° (3 rotaciones).



## Posición aérea híbrida de Cola de Pez

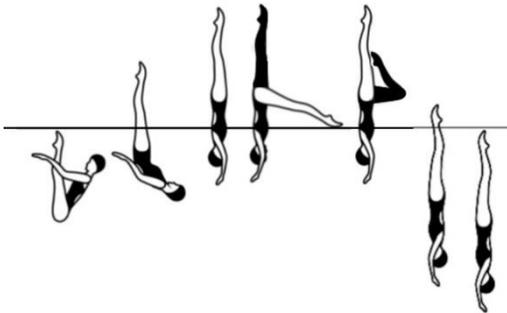


Una pierna se baja rápidamente hasta una posición en el aire a medio camino entre la **Posición de Cola de Pez Lateral** y la **Posición de Cola de Pez** con el pie de la pierna bajada tocando la superficie del agua. El cuerpo se extiende en una **Posición Vertical** y las articulaciones de la cadera deben estar en una línea horizontal.

### **DÚO MIXTO - Elemento 5**

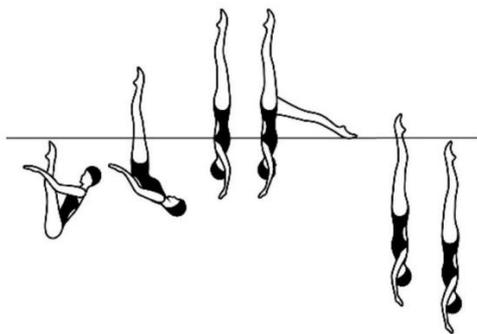
#### **5A – Híbrido de Barracuda Cola de Pez - Rodilla doblada a Vertical Tirabuzón 180°- C.Dif: 2.4**

Desde la **Posición de Carpa de Espalda Sumergida**, con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* hasta la **Posición de Vertical**. Sin pérdida de altura, se baja rápidamente una pierna hasta una posición en el aire a medio camino entre la **Posición Cola de Pez Lateral** y la **Posición Cola de Pez** con el pie de la pierna bajada tocando la superficie del agua. La pierna horizontal se levanta rápidamente mientras la pierna vertical se baja rápidamente para adoptar la **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Se ejecuta un *Tirabuzón 180°* rápido, mientras la rodilla doblada se extiende ejecutando una **Posición Vertical** completada cuando los tobillos alcanzan la superficie del agua seguida de un *Descenso Vertical*.



### **5B – Barracuda Cola de Pez Helicóptero Tirabuzón 180° - C.Dif: 2.1**

Desde la **Posición de Carpa de Espalda Sumergida**, con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* hasta la **Posición Vertical** y sin pérdida de altura se baja rápidamente una pierna hasta la **Posición de Cola de Pez Aérea**. Se ejecuta una *Rotación de Helicóptero Tirabuzón 180°* rápida con la pierna horizontal levantada hasta la **Posición Vertical** durante la rotación y se completa cuando los tobillos alcanzan la superficie del agua seguido de un *Descenso Vertical*.



### **Requisitos adicionales en la rutina de DÚO MIXTO Técnico**

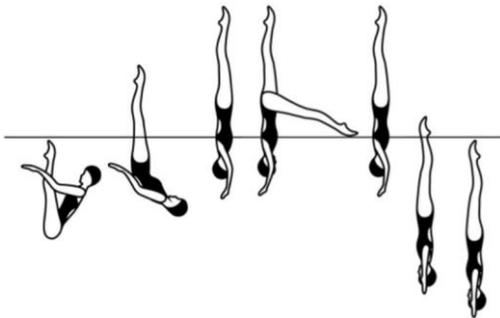
6. Dos (2) híbridos libres adicionales, uno de ellos debe incluir una acción conectada, y una (1) Acrobacia en Pareja deben realizarse. Estos pueden estar colocarse en cualquier lugar de la rutina.

## EQUIPO Elementos Requeridos

### Elemento 1

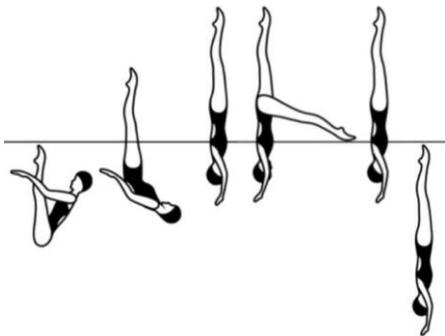
#### **1A – Híbrido de Pez Volador con Tirabuzón 180° - C.Dif: 2.5**

Desde la **Posición de Carpa de Espalda Sumergida**, con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* hasta la **Posición Vertical** y sin pérdida de altura se baja rápidamente una pierna hasta la **Posición de Cola de Pez Aéreo**. Sin pausa, la pierna horizontal se eleva rápidamente hasta la **Posición Vertical**, seguido de un *Tirabuzón* de 180° rápido.



#### **1B – Híbrido de Pez Volador - C.Dif: 2.3**

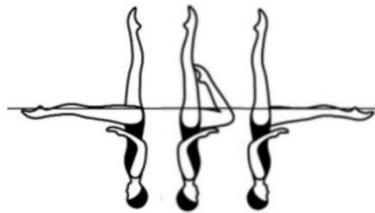
Desde la **Posición de Carpa de Espalda Sumergida**, con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* hasta la **Posición Vertical** y sin pérdida de altura se baja rápidamente una pierna hasta la **Posición de Cola de Pez Aéreo**. Sin pausa, la pierna horizontal se eleva rápidamente hasta la **Posición Vertical** seguido de un *Descenso Vertical*.





### *Fouetté Rotación* – **Movimiento nuevo**

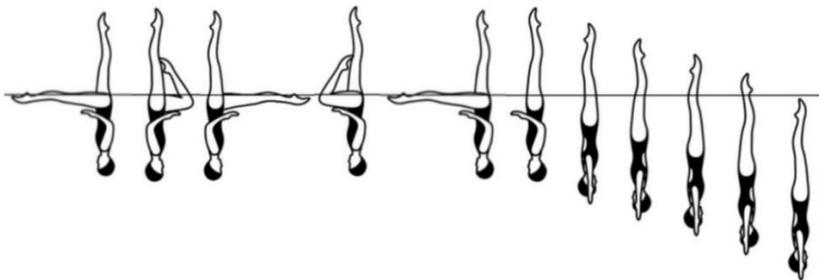
Desde la **Posición de Cola de Pez**, con la pierna horizontal dirigiéndose hacia la pierna vertical, se ejecuta una rotación 180° rápida mientras la pierna delantera se dobla para asumir la **Posición Vertical de Rodilla Doblada**. La pierna doblada se extiende rápidamente hasta la **Posición Cola de Pez**.



### **EQUIPO - Elemento 3**

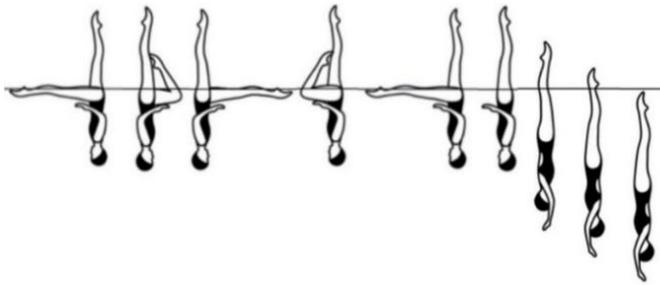
#### **3A – Dos Rotaciones de Fouetté - Vertical - Tirabuzón Continuo 720°- C.Dif: 2.6**

Desde la **Posición de Cola de Pez** se ejecutan 2 rotaciones *Fouetté* (180° + 180°). La pierna horizontal sube rápidamente hasta llegar a la **Posición de Vertical**. Continuando en la misma dirección se ejecuta un *Tirabuzón Continuo* de 720° (2 rotaciones).



### 3B – Dos Rotaciones de Fouetté - Vertical - Tirabuzón 360º- C.Dif: 2.3

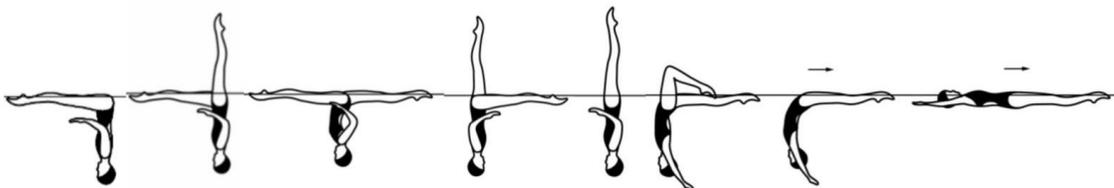
Desde la **Posición de Cola de Pez** se ejecutan 2 *rotaciones Fouetté* (180º + 180º). La pierna horizontal sube rápidamente hasta llegar a la **Posición de Vertical**. Continuando en la misma dirección se ejecuta un *Tirabuzón 360º* rápido (1 rotación).



### EQUIPO - Elemento 4

#### 4 - Híbrido Mariposa - C.Dif: 2.9

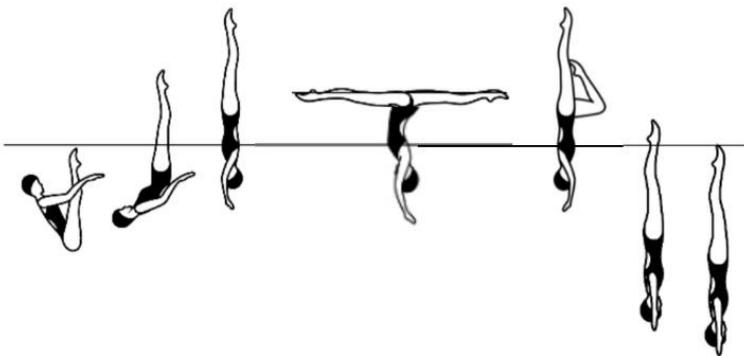
El Híbrido Mariposa se debe realizar rápido. Desde la **Posición de Carpa de Frente**, se eleva una pierna hasta la **Posición de Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva a través de un arco de 180º mientras la pierna vertical se baja para asumir la **Posición de Espagat**. Sin pausa, se ejecuta una rotación de cadera de 180º mientras se eleva la pierna delantera para asumir la **Posición de Cola de Pez**. Continuando en la misma dirección, se ejecuta una rotación de 180º mientras la pierna horizontal se eleva hasta la **Posición Vertical**. Las piernas se bajan simultáneamente hasta la **Posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada**. (Nota: La **posición arqueada en superficie rodilla doblada** puede adoptarse utilizando cualquiera de las dos piernas). La rodilla doblada se estira hasta la **Posición de Arqueada en Superficie** y, con un movimiento continuo, se ejecuta la *salida de arqueada en superficie*.



## **EQUIPO - Elemento 5**

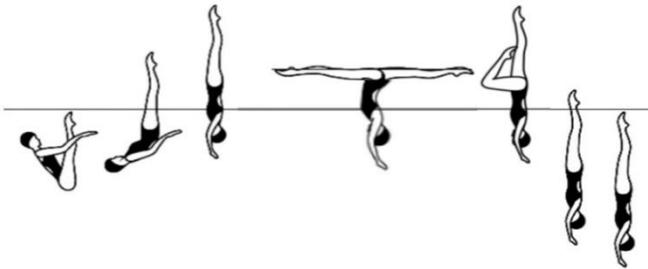
### **5A – Híbrido de Rocket Espagat Rodilla Doblada Twirl- C.Dif: 2.4**

Desde la **Posición de Carpa de Espalda Sumergida**, con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* hasta la **Posición Vertical**. Manteniendo la máxima altura, las piernas se abren rápidamente para asumir una **Posición de Espagat Aéreo**, seguida de una rotación de 180° rápida para asumir una **Posición Vertical de Rodilla Doblada Aérea** con la pierna delantera doblada. Se ejecuta un *Descenso Vertical* rápido mientras la rodilla doblada se extiende para unirse a la pierna vertical completándose cuando los tobillos alcanzan la superficie del agua, seguido de un *Descenso Vertical*.



### **5B – Híbrido de Rocket Espagat Rodilla Doblada - C.Dif: 2.1**

Desde la **Posición de Carpa de Espalda Sumergida**, con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* hasta la **Posición Vertical**. Manteniendo la máxima altura, las piernas se abren rápidamente para asumir una **Posición de Espagat Aéreo** seguido por la pierna de delante que se dobla rápidamente y la pierna de atrás que se eleva rápidamente hasta la vertical para asumir una **Posición Vertical de Rodilla Doblada Aérea** con la pierna delantera doblada. Se ejecuta un *Descenso Vertical* mientras la rodilla doblada se extiende para unirse a la pierna vertical completándose cuando los tobillos alcanzan la superficie del agua seguido de un *Descenso Vertical*.



### Requisitos adicionales para la rutina de EQUIPO Técnico

6. Tres (3) híbridos libres adicionales, uno de los cuales debe incluir una acción en Cadencia, y una (1) Movimiento Acrobático utilizando todos los miembros del equipo. Éstos pueden situarse en cualquier parte de la rutina. *El DD del movimiento acrobático no debe ser inferior a 2,0 ni superior a 2,65 (en el Apéndice VII).*

**Acción de cadencia:** Movimiento(s) idéntico(s) realizado(s) secuencialmente, uno por uno, por todos los miembros del equipo. Cuando se realiza más de una acción de cadencia, deben ser consecutivas y no estar separadas por otros elementos opcionales o requeridos. Una segunda acción de cadencia puede comenzar antes de que todos los miembros del equipo completen la primera acción de cadencia, pero cada miembro del equipo debe realizar la acción de cada cadencia.

**Movimientos acrobáticos:** Término general para los saltos, lanzamientos, elevaciones, apilamientos, plataformas, etc., que se realizan como hazañas gimnásticas espectaculares y/o acciones arriesgadas, y que se logran principalmente con la asistencia de otro(s) nadador(es). Se considera que un movimiento acrobático comienza y termina cuando todos los miembros del equipo están en el agua.

7. Una rutina puede contener un máximo de una formación en círculo.

La dirección de propulsión puede variar siempre que todas las nadadoras estén orientadas en la misma dirección.

Las variaciones en la propulsión y en la dirección de orientación están permitidas sólo durante los cambios de formación subacuáticos, las acciones subacuáticas y la realización y finalización de un círculo.