

## Tabla de Dificultad RFEN para categoría Junior y Senior (en vigor 7 de mayo de 2024)

BASE MARK:	Base Mark del Híbr	ido será	de 0.5 y se <mark>suma</mark>	<mark>ırá</mark> al l	DD de los movimie	entos que se	declaren.	
BONUSES:	Traveling (TR) 1m o más		Placement (PL) Híbrido que se inicia en los últimos 20" de la rutina		<b>Sincronizació</b> Parcial (SY-P) o Fu		Pattern Change (PC)	
Rep/Híbrido:	Uno por híbrido		Uno por híbrido que cumpla los requisitos		Solo Equipos SY-P 2max y SY-F 1max		Cada cambio de formación	
Valor:	0.15		0.20	Parcial: 0.1		Full: 0.5	0.3	
			F/	AMILI	AS			
Familia:	Thrusts (T)	Rotaciones (R)		F	lexibilidad (F)	Airborne Wo Aéreo		Conexiones (C)
Rep/Híbrido:	L1-4 (2max)/L5-9 ilimitado pero max 3 x técnica	L1-4 (2max)/ L5-9 ilimitado pero max 3 x técnica			L1-6 (2max)	L1-7 (2max)		L1-6 (2max)
Nivel 1	Sarracuda y caída en la superficie  Una o dos piernas:  Swirl 180°-360°  Rotaciones de 180°-360° mientras se realizan mov no sostenidos o de "sube y baja"		Espagat rápidos desde cualquier posición (carpa, posición encogida, posición invertida, vertical rodilla doblada, cola de pez, posición vertical, etc)		Descenso vertical desde la p. de vertical rodilla doblada o Desc vertical desde cola de pez a p. vertical.  De p.de Carpa de frente a Vertical Rodilla Doblada o Cola de Pez  De helicóptero/mesa/tuck a vertical con 1 una pierna.		Posición de carpada en la superficie del agua	
	0.15		0.15	0.05		0.05		0.05 / C1+ 0.15
Nivel 2	Barracuda con una pierna	Swirl 720°-1 Tirabuzón d	<b>Jna o dos piernas:</b> iwirl 720°-1080° Firabuzón descendente 180° Giro o Twirl 180° con una sola pierna		rar claramente un espagat er al menos 1-2 segundos) le paseo de frente a de espalda a p.arqueada erficial o arqueada con loblada	Descenso vertical en PV o descenso vertical realizando movimientos aislados. Carpa a PV		Conexión de una pierna cara a cara
	0.30		0.35		0.10	0.1	1.5	0.20 / C2+ 0.30
Nivel 3	Barracuda con una pierna seguido de un tirabuzón 360º Barracuda con descenso vertical	Una o dos piernas:  Swirl 1440°  Tirabuzón ascendente 180°-360°  Tirabuzón descendente 360°-720°  Giro o Twirl 180° con 2 piernas  Giro 360° con 1 sola pierna		espagat demost diferent Espagat	n de Ariana o variants de is en superficie rando al menos 2 espagats ies (dcha, izda, centro) : a Espagat a través de la PV ando piernas)	Ascenso vertical con una o dos piernas Ascendiendo en PV realizando movimientos aislados Altura sostenida con dos piernas (VP) con una duración de 2 seg o más		Conexión de una pierna de espaldas o de lado
	0.35		0.45		0.15	0.3	30	0.35 / C3+ 0.45



## Tabla de Dificultad RFEN para categoría Junior y Senior (en vigor 7 de mayo de 2024

Nivel 4	Barracuda con una pierna seguido de un tirabuzón 720º o twirl 180º Barracuda con flexibilidad	Una o dos piernas:  Tirabuzón ascendente 720°-1080°  Tirabuzón descendente 1080°-1440°  Giro 360° con 2 piernas	Desde la posición estirada de frente a la p. arqueada en superficie rodilla doblada o espagat Desde la p.arqueada en sup a caballero o espagat Desde p.arqueada en superficie rodilla doblada a p.Vertical Rodilla Doblada	Altura sostenida con una pierna o combinando una y dos piernas con una duración de 3 seg o más	Conexión con dos piernas  0.45 / C4+ 0.55
	0.40	*****		0.45	0.45 / C4+ 0.55
Nivel 5	Barracuda seguido de un tirabuzón 360º o twirl 180º	Una o dos piernas: Giro 720° con 1 sola pierna. Tirab ascendent 1440° con 1 pierna. Tirab descendent más de 1440° con 2 piernas. Giro abriendo 360° de PV a Espagat. Twirl 360° con 2 piernas. Tirab Combinado 360°-720° con 1p. Tirab Combinado Inverso 360°-720° con 1p.	Caballeros: combinaciones de posiciones de Caballeros (al menos 2 Caballeros) Caballero a cola de pez (pasando por posición de vertical) Caballero a posición vertical Mantener Posición de caballero (mantener al menos 1-2 seg) Desde Arqueado en superficie Rodilla Doblada a VP	rodilla/pierna realizado tiene crédito en nº de mov.	Rotación vertical en conexión con una pierna (rotación mínima de 180º a máxima altura)
	0.45	0.60	0.25	0.50	0.50 / C5+ 0.60
Nivel 6	Barracuda con flexibilidad seguido de un tirabuzón 360º	Una o dos piernas:  Tirab Combinado 360º con 2piernas.  Tirab Combinado Inverso 360º con 2 pnas.  Combinado o Combinado Inverso en dos direcciones 360º-720º con 1pna.  Tirab ascendente 1440º con 2 pnas.  Giro 720º con 2 pnas.  Giro cerrando 360º dsd espagat a PV	Desde posición arqueada en superficie a posición vertical (VP)	Altura sostenida en Posición Vertical de duración igual o superior a 3 segundos.	Rotación vertical en conexión con dos piernas (rotación mínima de 180º a máxima altura)
	0.50	0.65	0.30	0.60	0.55 / C6+ 0.65
Nivel 7	Barracuda seguido de un tirabuzón 720º o superior	Solo dos piernas:  Tirabuzón combinado 720°  Tirab Combinado Inverso 720°  Combinado o Combinado inverso en dos direcciones 360°  Giro 1080°  Giro en desequilibrio 360°  Giro en dos direcciones 360°		Altura sostenida mostrada al menos 3 segundos en Posición Vertical realizada en una posición de desequilibrio. Cualquier movimiento de rodilla/pierna realizado tiene crédito en nº de mov.	
	0.55	0.70		0.65	



## Tabla de Dificultad RFEN para categoría Junior y Senior (en vigor 7 de mayo de 2024)

Nivel 9  Barracuda seguido del alcance de una posición de vertical mantenida (por encima de las rodillas)  Solo dos piernas:  Tirab Combinado 1440°  Tirab combinado inverso 1440°  Combinado o Combinado inverso en dos direcciones 1080°	Nivel 8	Barracuda con flexibilidad seguido de un tirabuzón 720º o superior	Solo dos piernas:  Tirab combinado 1080°  Tirab combinado inverso 1080°  Combinado o Combinado inverso en dos direcciones 720°  Giro 1440°  Giro en desequilibrio 720°  Giro en dos direcciones 720°		
Nivel 9  Barracuda seguido del alcance de una posición de vertical mantenida (por encima de las rodillas)  Barracuda seguido del alcance de una posición de vertical mantenida (por encima de las rodillas)  Tirab Combinado 1440°  Tirab combinado inverso 1440°  Combinado o Combinado inverso en dos direcciones 1080°		0.60	0.75		
0.65 0.80	Nivel 9	alcance de una posición de vertical mantenida (por encima de las rodillas)	Tirab Combinado 1440° Tirab combinado inverso 1440° Combinado o Combinado inverso en dos direcciones 1080° Giro en desequilibrio 1080°		