

**REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE NATACIÓN**



**MANUAL DE
NATACIÓN
SINCRONIZADA
2005 – 2009**

01-05-2007

TABLA DE CONTENIDOS

Sección I Información General para Jueces

La evaluación de jueces	1
Procedimientos para los Jueces evaluadores de natación sincronizada FINA	2
Selección de jueces	2

Pasos recomendados para llegar a ser un juez

Nivel I- básico	4
Nivel II- intermedio	5
Nivel III- avanzado	6
Lista fina de jueces de natación sincronizada	6

Procesos para la lista de jueces fina

Lista de jueces fina de natación sincronizada	7
---	---

Sección II Figuras

Juzgar figuras

Guías para juzgar las figuras	8
Criterios para juzgar figuras	10
Principios básicos para juzgar figuras	11
Escala ampliada de puntuación para figuras	12

Identificar dificultad en las figuras	14
---------------------------------------	----

Grupo de figuras fina 2005-2009	19
---------------------------------	----

Análisis de las Posiciones Básicas	34
Análisis de las Movimientos Básicos	42
Análisis de las figuras fina	
➤ Categoría I	52
➤ Categoría II	65
➤ Categoría III	71
➤ Categoría IV	93

Sección III Rutinas

Guías para la música de competición	102
No juzgado, pero	
➤ Orientaciones y reglas para la presentación de rutinas	103
➤ Guías para el bañador de rutinas	103
➤ Guías referentes a la apariencia general de una competidora	104
➤ Preocupaciones por la música	104

Rutinas Libres

Reglas de puntuación de rutinas libres	
➤ Mérito técnico	106
➤ Impresión artística	106
Escala ampliada de puntuación para rutinas	107
Introducción al juicio de rutinas libres por Judith S. McGowan.	111
Juzgar rutinas libres por Dawn Bean	117
Juzgar mérito técnico	117
➤ Juzgar la ejecución	121
➤ Juzgando la sincronización	121
➤ Juzgando la dificultad	122
Juzgar la impresión artística	127
➤ Juzgar la coreografía	127
➤ Juzgar la interpretación de la música y el uso de la música	132
➤ Juzgar modo de presentación	135
Escala de calidad de ejecución	137
Escala guía para terminología de calidad de altura	137
Evaluando la ejecución	138
Evaluando la sincronización	139
Evaluando la dificultad	140
Evaluando la coreografía	141
Evaluando la interpretación de la música	142
Evaluación del modo de presentación	143
Puntuar una rutina libre por Ana María Lobo	144
Juzgando la rutina libre combinada por Diane Van der Pol	148
Penalizaciones en rutina libre combinada	148
Factores adicionales específicos para Considerar al Juzgar	149
Juicio general	150
Mérito técnico	150
Impresión artística	152
Juzgar rutinas	154
Mérito técnico	155
Impresión artística	159

Rutinas Técnicas

Reglas de puntuación de rutinas técnicas	163
Estipulaciones generales	164
Solo – Marie Claude Besaçon, Christiane Brener-Froemel y Inger Lindholm	164
Dúo – Marina Roshina	165
Equipo – Hortensia Graupera	166
Penalizaciones	168
Equipo - Elementos requeridos	169
Solo - Elementos requeridos	183
Dúo - Elementos requeridos	190
Glosario de términos para rutinas	192

Sección IV Guías para el juez arbitro

195

Sección V Temas médicos en la natación sincronizada por Doctor M. Mountjoy

1. Lesiones musculo esqueléticas	198
➤ Trauma	198
➤ Problemas de inestabilidad del hombro	198
➤ Síndrome rotuliano femoral	199
➤ Dolor lumbar	199
2. Temas médicos	200
➤ Hipoxia	200
➤ Desordenes alimenticios	200
➤ Triada de la atleta femenina	201
➤ Deficiencia de hierro	202
➤ Otitis externa y dermatitis	202
➤ Temas control anti doping	202

Sección VI Guía para una conducta apropiada en las competiciones

203

PRESENTACION Y SALUDOS

La edición en inglés del Manual de Natación sincronizada para Puntuadores, Entrenadores y Árbitros comienza con una salutación de Mustapha Larfaoui, presidente de la FINA. En dicha salutación el sr. Larfaoui destaca el rápido progreso de la natación sincronizada en los últimos años: la aparición de la Rutina libre combinada, el gran éxito de la sincro en la Olimpiada de Atenas, la aprobación del nuevo programa por el que se separan las rutinas técnicas y las libres y la creación en 2006 del nuevo Trofeo FINA de natación sincronizada. Remarca la importancia de una buena formación para todas las personas implicadas en esta modalidad deportiva y agradece la creación de la nueva edición de este manual para facilitar la formación antes mencionada. Se agradece el trabajo del Comité Técnico (TSSC) en este sentido.

En el Prólogo que firman la Presidenta; Ulla Lucenius, y la Secretaria Honoraria; Virginia Jasontek, del TSSC se recuerda la historia del Manual desde su primera publicación en 1993, bajo la guía de Judith McGowan hasta nuestros días, en la que es considerado una útil referencia para jueces, entrenadores y nadadoras, que reciben la misma información, orientaciones e interpretación de las reglas FINA.

En el agradecimiento a las distintas personas que han colaborado en la presente edición destacamos la referencia a nuestras compañeras Hortensia Graupera y M^a José Bilbao.

Cristóbal López, Hortensia Graupera, Juana Stewart, Rosa Guijarro

SECCION I

Información General para Jueces

1. La evaluación de jueces

1. Se espera que los jueces de la FINA asistan y sean evaluados en cuatro competiciones de una lista de competiciones determinadas en un periodo de cuatro años consecutivos. Las federaciones con jueces en la lista FINA deben darles oportunidades para actuar en competiciones donde podrán ser observados y evaluados por miembros de la TSSC. Al menos una de estas competiciones deberá ser fuera de su país.

El proceso de evaluación incluirá:

- Evaluación estadística.
- Observación por miembros de la TSSC

Se promoverá a los jueces según sus evaluaciones.

Para ser promovido de "G" a "B" o de "B" a "A", o mantener la categoría "A" o "B" un juez debe tener un mínimo de cuatro (4) evaluaciones generales MUY BUENA o BUENA y cuatro (4) evaluaciones MUY BUENA o BUENA en "bias" (no favorecer a las nadadoras de su propio país o perjudicar a las nadadoras de un país rival) durante un periodo de cuatro años. Las evaluaciones deberán ser de cuatro competiciones diferentes, y, al menos, dos de ellas de evaluadores de un país diferente al del propio juez.

2. De las cuatro evaluaciones requeridas para la promoción, solo una puede ser como juez en prácticas. Para Campeonatos del mundo junior, Campeonatos del mundo, Copa FINA y el Torneo para clasificación olímpica, las federaciones deberán enviar solicitudes para ser Jueces en prácticas a la Secretaria Honoraria de la TSSC de FINA. Las solicitudes no deberán llegar más tarde de 60 días antes de la competición. En general se permite tener un juez en prácticas por cada competición, y al país anfitrión se le permite presentar a dos jueces en prácticas. En los Juegos Olímpicos no se permite la actuación de jueces en prácticas.
3. Las evaluaciones estadísticas e informes se revisan y archivan en los expedientes individuales de los jueces por el evaluador de FINA.
 - (a) Cada informe se incluye en el Expediente del juez, para ser tenido en cuenta para la permanencia o promoción en las categorías "A" o "B".
 - (b) El informe sirve además como base de análisis de valoración del juez con la intención expresa de mejorar los niveles de arbitraje internacionales.
 - (c) Los informes de evaluación se usarán por la TSSC para seleccionar jueces para campeonatos mundiales y juegos olímpicos.
 - (d) Los informes también se pueden usar para promociones o degradaciones de la lista de jueces FINA.
4. El observador, siguiendo su mejor criterio, determinará la exactitud de cada juez al evaluar las rutinas y figuras según el criterio establecido en el Manual. Los factores adicionales que se consideran en la evaluación incluyen:
 - Uso de la escala de puntuaciones
 - Independencia de opinión
 - Nivel de concentración
 - Evidencia de predisposición (bias)
 - Puntualidad y rapidez en presentar la puntuación
 - Habilidad para tomar decisiones
 - Impresión general

5. Las federaciones que organicen competiciones de la FINA tienen que cooperar completamente con los observadores de la TSSC. La federación debe tener un programa de ordenador para realizar un análisis de los jueces.
6. Cuando un observador de FINA no esté presente en una competición se le debe facilitar a la Secretaria Honoraria de la TSSC un juego completo de resultados antes de 30 días del fin de la competición. Cuando sea posible se asignará a un evaluador para completar la evaluación de jueces teniendo en cuenta la información recibida.
7. Los informes de las observaciones deben ser suministradas al miembro de la TSSC un periodo de 30 días después de la competición.
8. Se recomienda que el observador tenga una reunión con los jueces evaluados durante o al final de la competición, para comentar La actuación.
9. FINA proveerá a cada federación una lista de sus jueces FINA.

2. Procedimientos para los Jueces evaluadores de natación sincronizada FINA

1. La lista de jueces evaluadores FINA estará compuesta de las siguientes personas:
 - -Miembros de la actual TSSC que hayan sido jueces "A"
 - -Miembros de anteriores TSSC que tengan o hayan tenido categoría "A"
 - -Jueces "A" que hayan tenido dicha categoría durante, al menos, dos años, y hayan sido nominados por sus federaciones.
2. Las federaciones anfitrionas de una competición en la cual estén presentes 3 o más federaciones, invitarán, a expensas de la federación organizadora, a un evaluador FINA. Se requiere a las federaciones notificar a la Oficina permanente de FINA del nombre y fechas de la competición y el nombre del evaluador invitado.
3. Solo miembros de la actual TSSC podrán ser elegidos como observadores en competiciones de FINA y Campeonatos continentales.

3. Selección de jueces

1. La selección de jueces para Juegos Olímpicos , Campeonatos del mundo y otras competiciones certificadas incluyen las siguientes consideraciones:
 - (a) Categoría de la lista FINA
 - (b) Actividad arbitral reciente
 - (c) Distribución por zonas geográficas
2. Para Campeonatos del mundo y Juegos Olímpicos solo pueden seleccionarse jueces FINA "A". Cada federación puede proponer los nombres de, como máximo, tres jueces FINA "A" a la consideración de la TSSC.
3. Para pruebas de calificación para Juegos Olímpicos, cada federación puede enviar un máximo de dos jueces "A" o "B".
4. Para campeonatos del mundo junior, cada federación puede enviar un máximo de dos jueces FINA "A" o "B", o un juez "A" y uno "B" además de un juez "G". Si una federación no tiene ningún juez "A" o "B", puede enviar un juez "G" que hayan juzgado un mínimo de dos competiciones internacionales.

5. Para la Copa del mundo FINA, cada federación puede enviar un máximo de dos jueces FINA. Cualquier juez "G" debe haber juzgado un mínimo de dos pruebas internacionales.
6. Se pueden usar miembros cualificados de la TSSC en cualquier competición FINA.
7. El número de jueces seleccionados para los Juegos Olímpicos y los Campeonatos del mundo se determina por el IOC y por el Bureau de la FINA. Cada federación puede proponer a dos jueces "A" (según el punto 2) a la Oficina permanente de la FINA en la fecha establecida. La selección se hace por el TSSC, sujeto a la aprobación del Bureau FINA.
8. Para Juegos olímpicos o Campeonatos del Mundo, la TSSC puede invitar a jueces cualificados para actuar, siempre por aprobación de la FINA.
9. Los jueces para otras competiciones certificadas pueden incluir representantes de todas las federaciones participantes en la competición. Se puede permitir la participación de jueces de federaciones no participantes en la competición, siempre según la aprobación del comité organizador.

PASOS RECOMENDADOS PARA LLEGAR A SER UN JUEZ

Cada federación es responsable de enseñar, entrenar, evaluar y certificar a sus jueces. La información contenida en esta sección quiere servir de guía para cada federación miembro de la FINA para usarlo a su criterio junto con el Reglamento FINA. Los cuatro niveles de entrenamiento mencionados a continuación están diseñados para usarse junto con los materiales mencionados a continuación:

- Reglamento actual de FINA
- Este Manual para árbitros, entrenadores y jueces
- El video oficial FINA de figuras y elementos técnicos.

NIVEL 1- BASICO

A. Objetivos de entrenamiento

1. Entrenar candidatos a juez en competiciones de nivel básico
2. Aumentar el conocimiento sobre arbitraje para avanzar al nivel II-Intermedio

B. Proceso de entrenamiento y contenido del curso

1. Uso de una escala de graduación. FINA NS.10 y NS.17
2. Figuras
 - a. Desarrollar y entender los componentes de las figuras para juzgarlas (Apéndice IV-Descripción de figuras, Reglamento FINA)
 - b. Desarrollar el conocimiento de las posiciones y movimientos básicos como en la sección II de este manual.
 - c. Desarrollar el conocimiento de las figuras de grupos de edad (Apéndice V) y video oficial.
 - d. Habilidad para identificar las figuras de grupo de edad.
 - e. Obtener experiencia para puntuar en competiciones de Grupos de edad.

3. Rutinas

- a. Desarrollar el conocimiento de los elementos de juicio de la rutina según NS 17 y la "Introducción al juicio de rutinas libres" por Judith McGowan (en este mismo manual)
- b. Ser capaz de aplicar la escala de graduación a la ejecución de la nadadora.
- c. Obtener experiencia práctica en competiciones de Grupos de edad

C. test basado en material tratado en los procesos de entrenamiento

1. examen escrito.
2. Identificación de las figuras

NIVEL II- INTERMEDIO

A. Pre-requisitos

1. Actividad de nivel básico durante al menos un año

B. Objetivos de entrenamiento

1. Entrenar a los jueces para competiciones de nivel intermedio
2. Desarrollar el conocimiento de los deberes y responsabilidades de un árbitro en los niveles básico e intermedio.

C. Procedimientos de entrenamiento y contenidos

1. Desarrollar conocimiento adicional del reglamento, y aplicación de las penalizaciones como se establece en NS.11 (figuras) y NS.18 (rutinas).
2. Figuras
 - a. Desarrollar el conocimiento de los puntos precisos de las partes componentes de las figuras según la “Escala ampliada para puntuar figuras”, sección II
 - b. Desarrollar el conocimiento de la lista de figuras junior de la FINA
 - “Análisis de las Figuras FINA”, Sección II de este manual
 - Video FINA de Figuras y elementos de Rutina Técnica 2006-2009, y video oficial)
 - c. Aprender la dificultad relativa de las diferentes partes de cada figura según
 - d. Identificar la dificultad en figuras” y “Aplicación Práctica”, sección II.
3. Rutinas
 - a. Desarrollar la habilidad de analizar la dificultad relativa de todos los aspectos de una rutina.
 - b. Ser capaz de aplicar la escala graduada a la ejecución de la(s) nadadora(s) según la “Escala ampliada para puntuar rutinas” en sección III.
 - c. Obtener experiencia práctica juzgando rutinas de grupos de edad y junior.
4. Juez árbitro
 - a. Aprender los deberes y responsabilidades de un juez árbitro según NS.22 y “Guía para juez árbitro”, sección IV.

D. Test basados en el material tratado

1. Material escrito
2. Evaluación de la práctica de juzgar
3. Test oral

NIVEL III- AVANZADO

A. Pre-requisitos

1. Actividad como juez intermedio durante al menos un año.
2. Experiencia práctica en juzgar competiciones de niveles básicos e intermedio durante al menos dos años.

B. Objetivos del entrenamiento

1. Entrenar a jueces para competiciones de nivel absoluto.
2. Entrenar jueces árbitros para competiciones de nivel avanzado.
3. Desarrollar el conocimiento y habilidad para ayudar a organizar y hacer clinics de entrenamiento y seminarios para jueces de cualquier nivel.

C. Procesos para el entrenamiento

1. Desarrollar un minucioso conocimiento de las normas de natación sincronizada de la FINA.
2. Desarrollar un completo conocimiento y comprensión de todas las figuras de la FINA y y/o partes de las mismas desde el punto de la perfección- en especial aquellas incluidas en el apéndice V.
 - “Análisis de las Figuras FINA”, Sección II de este manual
 - Video FINA de Figuras y elementos de Rutina Técnica 2006-2009, y video oficial)
3. Desarrollar un completo conocimiento y comprensión para juzgar rutinas libres y rutinas combinadas
 - “Juzgando las Rutinas Libres”, Sección III de este manual.
 - “Juzgando la Libre Combinada”, ver Sección III de este manual.
4. Desarrollar un completo conocimiento y comprensión para juzgar rutinas técnicas.
 - NS 17.3 Rutinas Técnicas
 - “Rutinas Técnicas”, Sección III de este manual.

D. Test basados en el material tratado en todos los aspectos del entrenamiento

1. Examen escrito
2. Identificación de las figuras.
3. Práctica en juzgar nadadoras absolutas, con evaluación posterior.
4. Examen oral.

LISTA FINA DE JUECES DE NATACIÓN SINCRONIZADA

Cuando un oficial haya completado varios años de arbitraje de nivel avanzado y tenga un registro de evaluaciones positivas en campeonatos nacionales, su federación podría considerar nombrarle para la Lista General de FINA. Ver “Procedimientos para la lista de jueces FINA”, a continuación.

PROCESOS PARA LA LISTA DE JUECES FINA

LISTA DE JUECES FINA DE NATACION SINCRONIZADA

1. Toda las federaciones miembros de la FINA pueden presentar los nombres de un máximo de 5 jueces para que se considere su inclusión en la lista "G", general FINA. Todas las nominaciones deben enviarse a la oficina permanente de la FINA, usando el formulario adecuado. Las nominaciones deben proponerse cada año en noviembre, en la fecha prevista, y serán considerados en la primera reunión de la TSSC después de dicha fecha.
2. Un curriculum vitae detallando las calificaciones y experiencia de cada juez acompañará a la lista de nominaciones. Los jueces nominados deben tener:
 - a. Cursos de entrenamiento a los que haya asistido, locales y/o internacionales
 - b. Años juzgando en campeonatos nacionales- mínimo de 3
 - c. Competiciones internacionales como juez en activo
 - d. Año de nacimiento
3. Cada federación debe completar un informe de actividad de cada uno de sus jueces de la lista FINA cuando sea requerido por la Oficina permanente de la FINA- normalmente en noviembre de cada año. Si un juez actúa en una competición donde no haya evaluador de FINA y FINA no tiene registro de su actuación, el juez podría ser considerado como inactivo. Los informes de actividad aseguran que el registro de cada juez este al día y completo.
4. Principios de la lista FINA
 - a. Los jueces estarán en las categorías General (G), B o A
 - b. Cada federación puede nominar a un máximo de cinco jueces para la lista general
 - c. El Comité técnico de natación sincronizada, TSSC, es el único organismo que puede certificar que un juez sea "B" o "A", sometido a la aprobación final del Bureau de FINA.
 - d. Cada federación puede tener un máximo de cinco jueces en cada una de las listas "B" o "A". Cuando un juez sube de la "G" a la "B", es su propia federación que puede nombrar un nuevo juez para la lista general.
 - e. Los miembros del TSSC pueden sobrepasar la cuota permitida a su propia federación, y están identificados en la lista FINA como "F". Cuando dichas personas ya no sean miembros del TSSC, pueden tenerse en cuenta para determinar su siguiente status como oficial de FINA:
 1. Su clasificación como juez FINA cuando fue elegido miembro del TSSC
 2. Su actuación arbitral como miembro del TSSC

Si la cuota de su Federación está al máximo, el antiguo miembro del TSSC formará parte adicional de dicha cuota, hasta que se produzca una vacante. Si un miembro retirado no formaba parte de la lista FINA cuando fue nombrado miembro del TSSC, su status será determinado de acuerdo a su actividad arbitral durante su periodo en el TSSC.
5. Los jueces pueden permanecer en la lista FINA hasta el año en el que cumplan 60 años, a menos que su federación los retire de la lista. Si como resultado de dicha retirada se produzca una vacante en la lista "G" de dicha federación, esta podría presentar un nuevo candidato. FINA pedirá periódicamente a cada federación que indique su apoyo continuo a sus jueces de la lista FINA
6. La lista FINA de jueces de natación sincronizada se publicará anualmente por FINA

SECCION II

FIGURAS

JUZGAR FIGURAS

Guías para juzgar las figuras

Una figura es una combinación de posiciones básicas del cuerpo y transiciones, ejecutadas de la forma que describe el FINA Handbook .

APÉNDICE IV - DESCRIPCIÓN DE FIGURAS

Si no se especifica otra cosa en la descripción de la figura, **las figuras se ejecutan altas y controladas, con movimiento uniforme y con cada sección claramente definida.**

Altura y Control:- Cuando se requiere en la descripción de la figura, **es deseable máxima altura controlada.** Cuando se juzgan **verticales, espagats y piernas de ballet, la altura se juzga por la relación entre la articulación de las caderas y la superficie del agua.**

EL Control en figuras es la habilidad para:

- **mantener posiciones estables y correctas**
- **mover el cuerpo uniformemente,** con **exactitud** y **sin esfuerzo** a lo largo de las **transiciones**
- **mantenerse estacionaria** si no se especifica otra cosa en la descripción
- **da la impresión de facilidad de ejecución**

Movimiento uniforme:- **Las figuras serán ejecutadas con un ritmo constante durante todo la figura** (a menos que se especifique lo contrario en la descripción) **dando la impresión de progresión uniforme a través del espacio.** Esto no quiere decir que cada transición tiene que tomar el mismo tiempo, porque depende de la amplitud del movimiento requerido.

Habrà una velocidad constante de acción en cada movimiento de transición. Cuando finaliza la transición, deberá haber una ligera pausa –como una coma, no un punto – para definir la posición y terminación de la transición, antes del inicio de la próxima transición.

El énfasis para juzgar esta en el movimiento uniforme y velocidad controlada, no en lentitud de movimiento.

Cada sección claramente definido:- **Las posiciones requeridas en cada sección de la figura se demostrarán con precisión y estabilidad, antes de que empiece la siguiente transición.** Los movimientos básicos se ejecutarán de acuerdo con la descripción de las normas en Apéndice IV.

Las transiciones deberán ser ejecutadas sin pausas o paradas entre ellas, procediéndose a la realización lo más directo y preciso posible

APÉNDICE IV DESCRIPCIÓN DE FIGURAS - sigue:

1. **Las figuras se definen en relación a sus componentes: posiciones del cuerpo y transiciones.** Remitirse al Apéndice II para los requisitos de las posiciones del cuerpo y al Apéndice III para las descripciones de los movimientos básicos comunes.

Las descripciones de las figuras se escriben desde el punto de vista de la perfección.

2. **Una transición es un movimiento continuo desde una posición a otra.** El final de la transición debe ser simultáneo a la consecución de la posición del cuerpo y la altura deseada. **Excepto si se especifica otra cosa, el nivel del agua permanece constante durante la transición.**
3. Si no se especifica otra cosa en la descripción de la figura, **se desea máxima altura en todo momento.**
4. Si no se especifica otra cosa en la descripción de la figura, **las figuras se ejecuten en una posición estacionaria.** Las transiciones que permiten algún movimiento se marcaran con una flecha en el diagrama.
5. Los diagramas son solo una guía. **Si hay discrepancia entre un diagrama y una descripción escrita, la versión escrita del reglamento FINA prevalecerá (especialmente la versión inglesa).**
6. Durante la ejecución de una figura, puede haber una pausa solamente en aquellas posiciones que estén impresas en negrita y definidas en el Apéndice II.
7. Los movimientos básicos se describen solo una vez, en Apéndice III, y están en cursiva cuando se refieren a la descripción de la figura.
8. **Cuando se usa “y” para conectar dos acciones, significa que una sigue a la otra; cuando se usa “mientras”, significa que ambas acciones ocurren a la vez.**
9. Las acciones y posiciones de brazos y manos son opcionales.
10. Cuando se usa “rápido” o “rápidamente” en una descripción, se aplicará específicamente al ritmo de la transición en el cual está incluida, y no a toda la figura.

CRITERIOS PARA JUZGAR FIGURAS.

SS 10 ENJUICIAMIENTO DE FIGURAS

SS10.1 Todos los juicios se emiten partiendo de la perfección.

Diseño: Considerar: La precisión de posiciones y transiciones como se especifica en la descripción de la figura.

Control: Considerar: La extensión, altura, estabilidad, claridad, uniformidad de movimiento, a menos que se especifica otra cosa en la descripción de la figura.

Las figuras se ejecutan en una posición estacionaria (a menos que se especifica otra cosa en la descripción de la figura).

1. **Diseño** es la adjudicación dada a la parte de la figura atribuida a la evaluación del grado de conformidad con las posiciones y movimientos específicos en la descripción de la figura.

Factores específicos de diseño exactitud de todas las posiciones del cuerpo y transiciones

- a. **Exactitud de líneas, ángulos, arcos y círculos.**
 - a) Una Pierna de Ballet está perpendicular a la superficie.
 - b) Una Cola de Pez tiene el pie de la pierna extendida en la superficie.
 - c) En un Delfín el cuerpo debe describir un círculo.
- b. **Exactitud del alineamiento de partes del cuerpo.**
 - a) En Verticales alineamiento de orejas, articulaciones del hombro y cadera y hueso del tobillo.
 - b) En Espagat alineamiento vertical de la cabeza, articulaciones de hombro y cadera; alineamiento horizontal de articulaciones de hombro y cadera con las dos líneas horizontales en "cuadrado" y paralelo una con otra.
- c. **Exactitud de Carpas y Encogidas.**
 - a) Angulo de 90° en Carpa de Frente
 - b) Carpa de Espalda con un ángulo de 45° o menos, con las piernas y tronco extendidos.
 - c) Encogidos tan compactos como sea posible.
- d. **Exactitud en movimientos de transiciones.**
 - a) Para asumir una *posición de Carpa de Frente*, las caderas reemplazan la cabeza en la superficie.
 - b) En *posición Arqueada a Estirado de Espalda y Salidas de Paseo* la cabeza reemplaza las caderas en la superficie.
 - c) En un *Tirabuzón Combinado* los tirabuzones ascendentes y descendentes deben ser iguales.

2. **Control** es la adjudicación dada a la parte de la figura atribuida a la evaluación de lo bien que se ejecutan los factores de control, ver página previa **Altura y Control**. **El factor de control es el uso de la fuerza y coordinación para demostrar dominio en la ejecución de la figura.**

Factores específicos de control:

- a) **Extensión de todo el cuerpo durante toda la figura**, si no se especifica lo contrario.
- b) **Altura máxima mantenida de todas las partes del cuerpo en relación a la superficie del agua**, si no se especifica lo contrario.
- c) **Movimiento uniforme velocidad constante durante la figura** si no se especifica lo contrario.

Cuando la norma requiere cambiar el ritmo durante una o más partes de la figura, el cambio debe conformar con los requisitos especificados.

Cuando la norma requiere movimiento rápido o rápidamente en la figura, esto debe ser obviamente más visible que todas las acciones que no lo son.

- d) Estacionario "en el sitio", sin desplazamiento, excepto en movimientos especificados en la descripción de la figura.
- e) Estabilidad sólido, manteniendo el equilibrio y no se ve afectado por el cambio de posición.
- f) Claridad clara definición entre posiciones y direcciones, movimientos directos y continuos en las transiciones.
- g) Facilidad de ejecución impresión global. Apariencia de seguridad total y realización sin esfuerzo aparente, ejecución fluida sin evidencia de cansancio.

Aunque en las normas de FINA no se especifica el uso de diseño y control, cuando se puntúan figuras, es muy útil para el entrenamiento de jueces.

PRINCIPIOS BASICOS PARA JUZGAR FIGURAS

- a) Cuando se evalúan los alineamientos verticales y horizontales deberán usarse como puntos de referencia la plomada.
- b) La cabeza siempre sigue la alineación de la columna vertical.
- c) Cuando se inicia una transición la nadadora nunca empieza en dirección contraria a la dirección del movimiento.
- d) A menos que las normas establezcan lo contrario, todos los movimientos de la figura deberán realizarse de forma que sean iguales en tiempo y espacio, con movimientos simultáneos y acciones concurrentes dentro de las transiciones. Todos los movimientos especificados en una transición deben empezar en la posición especificada y terminar alcanzando el nivel y la posición final especificados.
- e) Ejes:- Es una línea recta alrededor de la cual rota el cuerpo.
 - a) Eje Longitudinal - el centro del cuerpo a lo largo.
 - b) Eje Lateral - un eje extendiéndose a los lados del cuerpo ya sea a través de una sección transversal (como las caderas) o fuera del cuerpo.

Durante un movimiento específico en una figura, el uso de los términos eje horizontal y vertical especifica la relación del eje longitudinal con la superficie del agua.

- f) La altura se juzga evaluando la relación de la cadera con la superficie del agua.

ESCALA AMPLIADA DE PUNTUACION PARA FIGURAS

10 Perfecto	9.5 a 9.9 Casi Perfecto	9.0 a 9.4 Excelente	8.0 a 8.9 Muy Bueno	7.0 a 7.9 Bueno	6.0 a 6.9 Competente
Perfecto	Mínimas desviaciones de la perfección	Apenas errores	Pocos errores menores	Por encima de la media	Medio, cómodo

Posiciones del Cuerpo

Total exactitud. Estable, controlado	Muy preciso, Sólido. Mínimas desviaciones difíciles de percibir	Exacto pero cierta escasez de completa claridad. Estable.	La mayoría son claros y exactos. Pocas desviaciones menores en estabilidad y/o control.	Le puede faltar exactitud, sin grandes errores. La estabilidad no se mantiene todo el tiempo.	Varias desviaciones sin importancia. Inconsistente. Falta de control en las partes difíciles.
2.0 puntos	Menos 0.1	Menos 0.2	Menos 0.3 / 0.4	Menos 0.5 / 0.6	Menos 0.7 / 0.8

Transiciones

Muy eficiente y exacta trayectoria de la acción. Sin esfuerzo aparente y con confianza. Completamente fluido y suave.	Trayectoria directa de la acción. Posiciones en el sitio. Sin indecisión.	Desviaciones menores pero evidentes o paros en la fluidez. El esfuerzo es aparente.	Pequeñas desviaciones en exactitud, eficiencia y/o fluidez. Esfuerzo aparente en algunas partes.	Irregularidades obvias, no muy importantes. Sin confianza y con esfuerzo aparente en algunas partes.	Inconsistente, problemas en las transiciones más difíciles. Esfuerzo aparente.
2.0 puntos	Menos 0.1	Menos 0.2	Menos 0.3 / 0.4	Menos 0.5 / 0.6	Menos 0.7 / 0.8

Claridad/ Definición

Distinción precisa entre posiciones y transiciones, con máxima extensión durante todo la figura.	Nítido, "mostrar y seguir". Clara distinción.	Las desviaciones son escasas y pequeñas. Buena extensión.	Exacto y claro con alguna desviación de la precisión. Inconsistencias menores en extensión.	Clara distinción pero no siempre preciso. Máxima extensión no se mantiene todo el tiempo.	Algunas enlaces borrosos entre posiciones y transiciones. Extensión incompleta.
2.0 puntos	Menos 0.1	Menos 0.2	Menos 0.3 / 0.4	Menos 0.5 / 0.6	Menos 0.7 / 0.8

Altura

Máxima todo el tiempo, manteniendo el nivel requerido siempre.	Casi máxima, sin cambios de nivel excepto los requeridos.	Cerca de lo máximo, con cambios de nivel mínimo.	Bastante alto, pero puede perder altura en transiciones difíciles.	Moderadamente alto en partes fáciles con algún cambio de nivel mínimo.	Medianamente alto. Inconsistente y cambiando.
2.0 puntos	Menos 0.1	Menos 0.2	Menos 0.3 / 0.4	Menos 0.5 / 0.6	Menos 0.7 / 0.8

Movimiento Uniforme / Desplazamiento

Ritmo suave, uniforme a velocidad cómoda. Sin desplazamiento a menos que se especifica.	Casi sin variación en ritmo o posición.	Muy pequeñas variaciones.	Ritmo un poco demasiado rápido o despacio No siempre uniforme. Poco o nada de desplazamiento	El ritmo cambia. A veces forzado. Desplazamiento mínimo.	El tiempo puede ser apresurado y/o desigual. Claro desplazamiento en una o más partes.
2.0 puntos	Menos 0.1	Menos 0.2	Menos 0.3 / 0.4	Menos 0.5 / 0.6	Menos 0.7 / 0.8

ESCALA AMPLIADA DE PUNTUACION DE FIGURAS – continuación

5.0 a 5.9 Satisfactorio	4.0 a 4.9 Deficiente	3.0 a 3.9 Débil	2.0 a 2.9 Muy débil	0.1 a 1.9 Apenas reconocible	0 Completamente fallado
Mediocre. Desviaciones significantes	Problemas frecuentes y mayores.	Con dificultad en todos los aspectos	Difícil de reconocer	La ejecución apenas se parece a la descripción	Ver NS 10.1.1

Posiciones del Cuerpo

Muchos errores menores. Más errores hacia la puntuación 5.0. Control mínimo.	La mayoría de las posiciones son inexactas con algún error mayor. Inestable.	Identificable pero muy inexacto todo el tiempo. Luchando.	Idea general presente, pero posiciones poco claras. No hay evidencia de control	Falta de definición completa.	Ver NS 10.1.1
Menos 0.9 / 1.0	Menos 1.1 / 1.2	Menos 1.3 / 1.4	Menos 1.5 / 1.6	Menos 1.7 - 1.9.	Menos 2.0 puntos

Transiciones

Exactitud inconsistente. Algunas desviaciones mayores. Control mínimo especialmente en transiciones. Esfuerzo evidente.	Algún esfuerzo evidente para cumplir requerimientos, con grandes errores. Pierde control en muchas partes. Parece mucho trabajo.	Poca atención a transiciones específicas. Muchos problemas mayores.	Sin atención a transiciones específicas.	Simplemente se mueve de una posición a otra.	Ver NS 10.1.1
Menos 0.9 / 1.0	Menos 1.1 / 1.2	Menos 1.3 / 1.4	Menos 1.5 / 1.6	Menos 1.7—1.9	Menos 2.0 puntos

Claridad/ Definición

Algún intento de definir posiciones, pero a menudo no son claros. Extensión mínima.	Impreciso y borroso. Poca extensión.	Muy confuso. Poco claro.	Difícil de identificar una posición o transición. No hay evidencia de extensión.	La figura esta desdibujada del principio al fin.	Ver NS 10.1.1
Menos 0.9 / 1.0	Menos 1.1 / 1.2	Menos 1.3 / 1.4	Menos 1.5 / 1.6	Menos 1.7-1.9	Menos 2.0 puntos

Altura

Se evidencia alguna altura en partes más fáciles.	Bajo y inconsistente. Cambios de nivel todo el tiempo.	Bajo. Dificultades extremas.	Solo flotabilidad natural.	Trabaja a nivel de flotación	Ver NS 10.1.1
Menos 0.9 / 1.0	Menos 1.1 / 1.2	Menos 1.3 / 1.4	Menos 1.5 / 1.6	Menos 1.7-1.9	Menos 2.0 puntos

Movimiento Uniforme/ Desplazamiento.

A menudo apresurado y raramente estacionaria. Segmentado.	Usualmente apresurado. Mucho desplazamiento. Ritmo desigual.	Ritmo rápido y/o desigual Desplazamiento todo el tiempo.	Sin aparente consideración para los requerimientos de ritmo o desplazamiento.	Completamente falto de uniformidad.	Ver NS 10.1.1
Menos 0.9 / 1.0	Menos 1.1 / 1.2	Menos 1.3 / 1.4	Menos 1.5 / 1.6	Menos 1.7—1.9	Menos 2.0 puntos

IDENTIFICAR DIFICULTAD EN LAS FIGURAS

El congreso técnico de la FINA en 1994, aprobó una nueva clasificación de los grados de dificultad para las figuras de la FINA. Las nuevas clasificaciones se propusieron como resultado del comité establecido por la FINA según las recomendaciones del TSSC.

Presidente:	Judith S. McGowan, USA
Secretaria:	Sandra Roberts, Canada
Miembros:	Jan De Maeyer, Belgium
	Margo Erickson, USA
	Jennifer Gray, Great Britain
	Masayo Imura, Japan
	Mary Ann Reeves, Canadá

Durante el transcurso de su trabajo, este comité determinó una clasificación de dificultad para cada movimiento transicional usado en la ejecución de las figuras. Si un juez conoce la dificultad relativa de una parte determinada de la figura, le ayudará a hacer deducciones más objetivas por los errores y además da una valoración proporcional cuando se ejecuta una parte de la figura particularmente bien.

La siguiente tabla indica el valor numérico asignado después de mucho cálculo, discusión y revisión para cada movimiento transicional. **El indicador de dificultad para cada transición se incluye en las tablas de análisis de figuras que aparece en la Sección II, en la columna encabezada por VN por Valor Numérico.** Estas tablas y los valores incluidos en las tablas son para ser usados solo como guía.

Categoría 1: Aéreo - Base horizontal

1.1	Estirada de Espalda a Rodilla doblada	10.5	1.7	Rodilla doblada a estirada espalda	10.5
1.2	Estirada de espalda a tonel	4.0	1.8	Flamenco a rodilla doblada (Bailarina)	15.0
1.3	Pierna de ballet a rodilla doblada	11.0	1.9	Flamenco a pierna ballet doble	16.0
1.4	Pierna ballet doble a tonel	19.0	1.10	Estirada frente a rodilla doblada	7.5
1.5	Pierna de ballet a flamenco	10.5	1.11	Tonel a estirada espalda	4.0
1.6	Rodilla doblada a pierna ballet	11.0	1.12	Tonel a pierna ballet doble	19.0

Categoría 2: Aéreo- base vertical

2.1	Grúa a carpa de frente	17.5	2.10	Carpa de frente a Espagat	21.0
2.2	Grúa a caballero	23.0	2.11	Carpa frente a vertical rodilla doblada	16.0
2.3	Grúa a Espagat	16.5	2.12	Carpa de frente a vertical	29.0
2.4	Grúa a vertical rodilla doblada (Neptuno)	14.5	2.13	Vertical rodilla doblada a vertical	14.5
2.6	Cola de pez a caballero (Aurora Abierta)	17.0	2.14	Vertical a caballero	21.5
2.7	Cola de pez a vertical	18.5	2.15	Vertical a grúa	19.5
2.8	Caballero a cola de pez (Júpiter)	17.0	2.16	Vertical a Espagat	19.0
2.9	Carpa de frente a grúa	13.5			

Categoría 3: Base o Movimiento arqueado

3.1	Cola de pez arqueada a grúa	11.0		3.12	Caballero a arqueada en superficie	20.5
3.2	Cola de per arqueada a vertical arqueada (Pirueta)	24.5		3.13	Caballero a vertical rodilla doblada	16.0
3.3	Vertical rodilla doblada arqueada a Pierna de ballet (Espasub)	22.5		3.14	Caballero a vertical	21.5
3.4	Vertical arqueada a arqueada en Superficie rodilla doblada (Pirueta)	20.0		3.15	Espagat a grúa	13.5
3.5	Arqueada en superficie rodilla doblada A arqueada en superficie	15.5		3.21	Espagat a carpa de frente	18.0
3.6	Arqueada en superficie rodilla doblada A vertical rodilla doblada	21.0		3.17	Espagat a caballero	18.5
3.7	Estirada de frente rodilla doblada a Arqueada en superficie rodilla doblada	31.0		3.18	Espagat a arqueada en superficie	24.0
3.8	Estirada de frente a Espagat	30.0		3.19	Espagat a vertical	16.0
3.9	Caballero a pierna de ballet	14.0		3.20	Arqueada superficie a caballero	17.5
3.10	Caballero a arqueada superficie Rodilla doblada	19.5		3.21	Arqueada en superficie a Espagat	21.0
3.11	Caballero a Espagat	16.5				

Categoría 4: Arqueados/Arcos

4.1	Estirada espalda a arqueada En superficie	16.0		4.6	Estirada de frente Rodilla doblada A vertical arqueada Rodilla doblada	28.0
4.2	Estirada espalda a arqueada En superficie Rodilla doblada	19.5		4.7	Arqueada en superficie a Estirada de espalda	11.0
4.3	Estirada de espalda a vertical (Espiral)	39.0		4.8	Vertical Rodilla doblada a arqueada En superficie Rodilla doblada	20.0
4.4	Pierna de ballet a caballero	22.0		4.9	Vertical a arqueada en superficie superficie	33.0
4.5	Estirada de frente a cola de pez (Torre alta)	25.5				

Categoría 5: Modelos en círculo

5.1	(PC/PP)Estirada de espalda A delfín primer 1/4	8.0		5.9	Entrada Delfín a vertical sumergida	8.0
5.2	(PC/PP) Delfín - segundo 1/4	8.0		5.10	Arqueada Delfín rod.dob. a Vertical Rodilla doblada sumergida	8.5
5.3	(PC/PP) Delfín –Tercer1/4	8.0		5.11	Descenso Vertical a Circulo Delfín	8.0
5.4	(PC/PP)Delfín –Cuarto 1/4	8.0		5.12	Descenso Vertical rod.dob A circulo Delfín rod.dob.	8.5
5.5	(PC/PP) Estirada de espalda A Delfín Rodilla doblada –Primer 1/4	8.5		5.13	Arqueada delfín sumergida por pies a Vertical sumergida	8.0
5.6	(PC/PP)Estirada de espalda A Delfín rod.dob -Segundo 1/4	8.5		5.14	Arqueado Rodilla doblada Pies a vertical Rodilla dobrada sumergida	8.5
5.7	(PC/PP) Delfín rod.dob. Tercer ¼	8.5		5.15	Descenso Vertical a circulo Delfín por pies	8.0
5.8	(PC/PP) Delfín rod.dob. Cuarto ¼	8.5 8.5		5.16	Descenso vertical rod.dob A círculo delfín Rodilla doblada Por pies	8.5

Categoría 6: Descensos

6.1	Pierna ballet a pierna ballet	12.5		6.6	Vertical a vertical submarina	14.0
	Submarina					
6.2	Estirada espalda a pierna	12.0		6.7	Vertical Rodilla doblada a	10.0
	Ballet doble submarina				Vertical Rodilla doblada sub.	
6.3	Estirada espalda a carpa	13.0		6.8	Vertical Rodilla doblada a Vertical	9.5
	Espalda submarina				Rodilla doblada (Neptuno)	
6.4	Pierna ballet doble a pierna	15.0		6.9	Espagat a Vertical tobillo	7.0
	Ballet doble submarina				(Flor)	
6.5	Vertical a Vertical tobillo	14.0				

Categoría 7: Multi-dimensional

7.1	Estirada espalda a carpa frente	12.0		7.6	Grúa a pierna ballet	24.5
	(Albatros)				(Alba)	
7.2	Pierna ballet a grúa	22.0		7.7	Pierna ballet lateral a carpa	12.0
	(Catalina)				De frente	
7.3	Pierna ballet a pirueta arqueada	23.0		7.8	Pierna ballet submarina a grúa	17.5
	Cola de pez				(Subalina)	
7.4	Rodilla doblada arqueada superficie	48.0		7.9	Doble pierna ballet submarina	23.0
	A Vertical (Ciclón)				a Vertical (Gaviota)	
7.5	Grúa a pierna ballet	22.0		7.10	Vertical Rodilla doblada arqueada	20.5
	(Contra catalina)				A flamenco sumergido (Espadina)	

Categoría 8: Submarinos

8.1	Pierna ballet submarina	10.5		8.7	Flamenco submarino	11.5
	A pierna ballet				A pierna ballet	
8.2	Pierna ballet doble submarina	19.0		8.8	Flamenco submarino a	9.5
	A pierna ballet doble				Flamenco(bailarina)	
8.3	Pierna ballet doble submarina	7.0		8.9	Vertical submarina a	9.5
	A pierna ballet submarina.				Grúa	
8.4	Pierna ballet doble submarina	5.0		8.10	Vertical submarina a	16.0
	A carpa garza submarina				Carpa espalda submarina	
8.5	Pierna ballet doble submarina	13.0		8.11	Vertical submarina	10.0
	A Espagat (Flor)				A pierna ballet doble submarina	
8.6	Vertical Rodilla doblada submarina	10.0		8.12	Vertical submarina a vertical	14.0
	A vertical Rodilla doblada					

Categoría 9: Rotación- Eje lateral

9.1	Estirada espalda a	4.0		9.9	Carpa frente(piernas abajo)	10.0
	Pos. Encogida				A estirada frente	
9.2	Estirada espalda a carpa frente	16.0		9.10	Pierna ballet sumergida	18.5
					Inversa a grúa(punta)	
9.3	Carpa espalda a "V"	15.0		9.11	Carpa "V" a estirada	3.0
	Mortal espalda en carpa				Espalda	
9.4	Pierna ballet a grúa	26.0		9.12	Pierna ballet doble submarina	12.0
					A carpa frente (piernas abajo)	
9.5	Pierna ballet a grúa	22.0		9.13	Encogida a encogida	8.0
9.6	Estirada frente a carpa frente	12.0		9.14	Encogida a estirada	4.0
					Espalda	
9.7	Carpa frente a pierna	12.0		9.15	Encogida a encogida inversa	10.0
	Ballet doble submarina					
9.8	Carpa frente (cabeza abajo)	9.0				
	A estirada frente					

Categoría 10: Rotación Ejes Longitudinales**Planos horizontales**

10.1	Pierna ballet a pierna ballet lateral	18.5		10.3	Pierna ballet sumergida a pierna ballet sumergida inversa	18.0
10.2	Pierna ballet sumergida inversa	18.0				
	A pierna ballet sumergida					

Giros

10.4	Grúa ½ giro	15.0		10.14	Espagat a vertical giro completo	21.0
10.5	Cola de pez a vertical con ½ giro (Carrusel)	19.5		10.15	Vertical ½ Giro	19.0
10.6	Carpa frente a Espagat Por cola pez lateral	23.0		10.16	Vertical Giro completo	29.0
10.7	Caballero a cola pez (Aurora)	13.0		10.17	Vertical a cola pez ½ giro	19.5
10.8	Caballero ½ giro (Aurora abierta 360°)	26.0		10.18	Vertical a Espagat con ½ giro	21.0
10.9	Caballero giro completo (Aurora abierta 360°)	29.0		10.19	Vertical Rodilla doblada con ½ giro	15.5
10.10	Espagat ½ Giro (Paseo espalda cerrando 360°)	18.0		10.20	Vertical Rodilla doblada giro completo	22.0
10.11	Espagat a vertical Rodilla doblada Con ½ giro (Minerva)	26.0		10.21	Vertical Rodilla doblada a Vertical Con giro completo (Nova)	18.5
10.12	Espagat a Espagat (Ariana)	9.0		10.22	Vertical Rodilla doblada a Vertical ½ giro (Albatros)	16.5
10.13	Espagat a vertical con ½ giro	18.0				

Rotaciones

10.23	Vertical	23.0		10.25	Vertical Rodilla doblada a Vertical (Albatros)	19.5
10.24	Vertical a tobillos (Gamba)	16.0		10.26	Vertical Rodilla doblada	19.5

Tirabuzones descendentes

10.27	Grúa a descenso Vertical (Helicóptero)	36.0		10.33	Vertical tirabuzón continuo (base estable)	27.0
10.28	Cola de pez a Vertical 180°	15.5		10.34	Vertical tirabuzón continuo (base inestable)	29.0
10.29	Vertical 180°	17.0		10.35	Vertical Rodilla doblada 360°	15.0
10.30	Vertical Rodilla doblada 180°	13.0		10.36	Vertical Rodilla doblada juntando 360°	15.0
10.31	Vertical Rodilla doblada juntando 180°	13.0		10.37	Vertical Rodilla doblada tirabuzón Continuo	24.0
10.32	Vertical 360°	19.0				

Tirabuzones ascendentes

10.38	Cola de pez a Vertical 180°	18.5		10.42	Vertical 360°	19.0
10.39	Vertical 180°	19.0		10.43	Vertical Rodilla doblada 360°	16.5
10.40	Vertical Rodilla doblada 180°	15.0		10.44	Vertical Rodilla doblada Juntando 360°(Albatros)	21.0
10.41	Vertical Rodilla doblada juntando 180° (Albatros)	14.5				

Tirabuzones combinados

10.45	Tirabuzón combinado	39.0		10.48	Vertical Rodilla doblada Combinada (Garza)	31.5
10.46	Tirabuzón combinado inverso	39.0		10.49	Vertical Rodilla doblada combinada - Juntando y doblando(albatros)	31.5
10.47	Giro tirabuzón	46.0				

Categoría 11: Desenrollar

11.1	Pierna de ballet doble a Vertical	26.0		11.7	Pierna de ballet doble sumergida A caballero	19.5
11.2	Flamenco a vertical Rodilla doblada	22.0		11.8	Carpa de espalda submarina a Vertical (rápido)	37.0 37.0
11.3	Flamenco a cola de pez (Flamenco cola de pez Espagat)	25.0		11.9	Carpa de espalda submarina Vertical A Rodilla doblada (rápido - tintorera, Rodilla doblada)	34.0
11.4	Pos. Encogida invertida A vertical	23.0		11.10	Carpa espalda submarina a Vertical (rápido cola de pez-pez volador)	59.0
11.5	Posición Encogida invertida a vertical (Patada a la luna girando)	50.0		11.11	Pierna de ballet doble sumergida A Vertical (lenta)	21.0
11.6	Posición encogida invertida a Vertical Rodilla doblada (Kipnus)	17.5		11.12	Carpa de garza sumergida a Vertical Rodilla doblada (rápido)	30.0

GRUPO DE FIGURAS FINA 2005-2009

Las tablas de figuras de esta sección incluyen una aplicación práctica para usar los valores numéricos de dificultad de cada transición, cuando se juzgan figuras.

- Línea 1 – Ilustraciones de las figuras
- Línea 2 – Valores numéricos de dificultad (**VND**) de la transición entre la posición precedente del cuerpo y la siguiente, ilustrada sobre el número.
- Línea 3 – Valor proporcional (**VP**) de la transición sobre un máximo de 10 que se pueden conceder a la figura.

GRUPO DE FIGURAS SENIOR**OBLIGATORIAS****1. 150 Caballero CD 3.1**

									Total
VND=	10.5	11.0	22.0	16.0	15.5	20.0	15.5	11.0	121.5
VP=	0.86	0.91	1.81	1.32	1.28	1.65	1.28	0.91	

2. 314 Patada a la luna Espagat abierto 360° CD 3.2

									Total
VND=	4.0	10.0	23.0	19.0	18.0	21.0	24.0	11.0	130
VP=	0.31	0.77	1.77	1.46	1.38	1.62	1.85	0.85	

GRUPOS OPCIONALES:**Grupo 1:****3. 435e Nova tirabuzón 360° CD 2.5**

									Total
VND=	19.5	21.0	18.5	19.0					78
VP=	2.50	2.69	2.37	2.44					

4. 140h Flamenco Rodilla doblada Tirabuzón ascendente 180° CD 2.7

									Total
VND=	10.5	11.0	10.5	22.0	14.5	14.0	19.0	14.0	115.5
VP=	0.68	0.71	0.68	1.41	0.93	0.90	1.22	0.90	

Grupo 2:**3. 336 Gaviota abierta 180° CD 2.8**

										Total
VND=	12.0	12.0	23.0	21.0	24.0	11.0				103
VP=	1.17	1.17	2.23	2.04	2.33	1.07				

4. 112f Ibis Tirabuzón continuo 180 CD 2.8

										Total
VND=	10.5	11.0	26.0	18.5	27.0					93
VP=	1.13	1.18	2.80	1.99	2.90					

Grupo 3:**3. 323 Subilarc CD 3.1**

										Total
VND=	12.0	12.0	7.0	17.5	18.5	19.0	24.0	11.0		121
VP=	0.99	0.99	0.58	1.45	1.53	1.57	1.98	0.91		

4. 240c Albatros Rotación (Twirl) CD 3.0

										Total
VND=	12.0	16.0	15.5	19.5	14.0					77
VP=	1.56	2.08	2.01	2.53	1.82					

Grupo 4:**3. 330c Aurora Rotación (Twirl) CD 3.0**

										Total
VND=	12.0	12.0	19.5	17.0	18.5	23.0	14.0			116
VP=	1.03	1.03	1.68	1.47	1.59	1.98	1.21			

4. 305c Tintorera Mortal de espalda en Carpa Rotación (Twirl) CD 2.8

										Total
VND=	16.0	15.0	33.0	23.0	14.0					101
VP=	1.58	1.49	3.27	2.28	1.39					

GRUPOS DE FIGURAS JUNIOR**GRUPO OBLIGATORIO:****1. 355f Marsopa Tirabuzón continuo CD 2.4**

									Total
VND=	12.0	29.0	27.0						68
VP=	1.76	4.26	3.97						

2. 128 Paseo Eiffel CD 2.8

									Total
VND=	10.5	11.0	18.5	12.0	21.0	24.0	11.0		108
VP=	0.97	1.02	1.71	1.11	1.94	2.22	1.02		

GRUPOS OPCIONALES:**Grupo 1:****3. 301c Tintorera Rotación CD 2.6**

									Total
VND=	16.0	33.0	23.0	14.0					86
VP=	1.86	3.84	2.67	1.63					

4. 330d Aurora Tirabuzón 180° CD 2.6

									Total
VND=	12.0	12.0	19.5	17.0	18.5	17.0			96
VP=	1.25	1.25	2.03	1.77	1.93	1.77			

Grupo 2:**3. 312 Patada a la Luna Espagat CD 2.4**

									Total
VND=	4.0	10.0	23.0	19.0	16.0	14.0			86
VP=	0.47	1.16	2.67	2.21	1.86	1.63			

4. 322 Subalina CD 2.3

										Total
VND=	12.0	12.0	7.0	17.5	18.5	14.0				81
VP=	1.48	1.48	0.86	2.16	2.28	1.73				

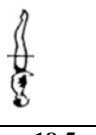
Grupo 3:**3. 118 Helicóptero CD 2.4**

										Total
VND=	10.5	11.0	22.0	0	36.0	0				79.5
VP=	1.32	1.38	2.77	Trans	4.53	0				

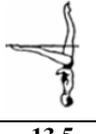
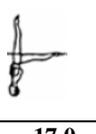
4. 342e Garza Tirabuzón 360° CD 2.3

										Total
VND=	12.0	12.0	5.0	30.0	15.0					74
VP=	1.62	1.62	0.68	4.05	2.03					

Grupo 4:**3. 435c Nova Rotación (Twirl) 2.8**

										Total
VND=	19.5	21.0	18.5	23.0	14.0					96
VP=	2.03	2.19	1.93	2.40	1.46					

4. 347 Beluga CD 2.3

										Total
VND=	12.0	13.5	17.0	20.5	11.0					74
VP=	1.62	1.82	2.3	2.77	1.49					

GRUPOS DE FIGURAS DE EDAD 16, 17 y 18 años (Juvenil)**GRUPO OBLIGATORIO:****1. 355f Marsopa Tirabuzón continuo CD 2.4**

									Total
VND=	12.0	29.0	27.0						68
VP=	1.76	4.26	3.97						

2. 128 Paseo Eiffel CD 2.8

									Total
VND=	10.5	11.0	18.5	12.0	21.0	24.0	11.0		108
VP=	0.97	1.02	1.71	1.11	1.94	2.22	1.02		

GRUPOS OPCIONALES:**Grupo 1:****3. 301c Tintorera Rotación CD 2.6**

									Total
VND=	16.0	33.0	23.0	14.0					86
VP=	1.86	3.84	2.67	1.63					

4. 330d Aurora Tirabuzón 180° CD 2.6

									Total
VND=	12.0	12.0	19.5	17.0	18.5	17.0			96
VP=	1.25	1.25	2.03	1.77	1.93	1.77			

Grupo 2:**3. 312 Patada a la Luna Espagat CD 2.4**

									Total
VND=	4.0	10.0	23.0	19.0	16.0	14.0			86
VP=	0.47	1.16	2.67	2.21	1.86	1.63			

4. 322 Subalina CD 2.3

									Total
VND=	12.0	12.0	7.0	17.5	18.5	14.0			81
VP=	1.48	1.48	0.86	2.16	2.28	1.73			

Grupo 3:**3. 118 Helicóptero CD 2.4**

									Total
VND=	10.5	11.0	22.0	0	36.0	0			79.5
VP=	1.32	1.38	2.77	Trans	4.53	0			

4. 342e Garza Tirabuzón 360° CD 2.3

									Total
VND=	12.0	12.0	5.0	30.0	15.0				74
VP=	1.62	1.62	0.68	4.05	2.03				

Grupo 4:**3. 435c Nova Rotación (Twirl) CD 2.8**

									Total
VND=	19.5	21.0	18.5	23.0	14.0				96
VP=	2.03	2.19	1.93	2.40	1.46				

4. 347 Beluga CD 2.3

									Total
VND=	12.0	13.5	17.0	20.5	11.0				74
VP=	1.62	1.82	2.3	2.77	1.49				

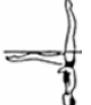
GRUPOS DE FIGURAS DE EDAD 13, 14 y 15 años (Infantil)**GRUPO OBLIGATORIO:****1. 346 Cola de Pez Lateral Espagat CD 2.0**

										Total
VND=	12.0	23.0	16.0	14.0						65
VP=	1.85	3.54	2.46	2.15						

2. 140 Flamenco Rodilla doblada CD 2.4

										Total
VND=	10.5	11.0	10.5	22.0	14.5	14.0				82.5
VP=	1.27	1.33	1.27	2.67	1.76	1.7				

GRUPOS OPCIONALES:**Grupo 1:****3. 345 Contra Catalina CD 2.1**

										Total
VND=	12.0	13.5	22.0	11.0	10.5					69
VP=	1.74	1.96	3.19	1.59	1.52					

4. 311c Patada a la Luna Rotación (Twirl) CD 2.3

										Total
VND=	4.0	10.0	23.0	23.0	14.0					74
VP=	0.54	1.35	3.11	3.11	1.89					

Grupo 2:**3. 306d Tintorera Rodilla doblada Tirabuzón 180° CD 2.1**

										Total
VND=	16.0	34.0	13.0							63
VP=	2.54	5.4	2.06							

4. 423 Ariana CD 2.2

										Total
VND=	16.0	21.0	9.0	24.0	11.0					81
VP=	1.98	2.59	1.11	2.96	1.36					

Grupo 3:**3. 401 Pez Espada CD 2.0**

										Total
VND=	7.5	31.0	15.5	11.0						65
VP=	1.15	4.77	2.38	1.69						

4. 355e Marsopa Tirabuzón 360° CD 2.1

										Total
VND=	12.0	29.0	23.0							64
VP=	1.88	4.53	3.59							

GRUPOS DE FIGURAS DE EDAD 12 años y menores (Alevín)**GRUPO OBLIGATORIO:****1. 360 Paseo de Frente CD 2.1**

										Total
VND=	12.0	21.0	24.0	11.0						68
VP=	1.76	3.09	3.53	1.62						

2. 301 Tintorera CD 2.0

										Total
VND=	16.0	33.0	14.0							63
VP=	2.54	5.24	2.22							

GRUPOS OPCIONALES:**Grupo 1:****3. 355 Marsopa CD 1.9**

									Total
VND=	12.0	29.0	14.0						55
VP=	2.18	5.27	2.55						

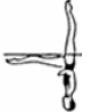
4. 101 Pierna de Ballet simple CD 1.6

									Total
VND=	10.5	11.0	11.0	10.5					43
VP=	2.44	2.56	2.56	2.44					

Grupo 2:**3. 401 Pez espada CD 2.0**

									Total
VND=	7.5	31.0	15.5	11.0					65
VP=	1.15	4.77	2.38	1.69					

4. 344 Neptuno CD 1.8

									Total
VND=	12.0	13.5	14.5	9.5					49.5
VP=	2.42	2.73	2.93	1.92					

Grupo 3:**3. 311 Patada a la Luna CD 1.8**

									Total
VND=	4.0	10.0	23.0	14.0					51
VP=	0.78	1.96	4.51	2.75					

4. 324 Bailarina CD 2.0

									Total
VND=	12.0	12.0	5.0	9.5	15.0	10.5			64
VP=	1.88	1.88	0.78	1.48	2.34	1.64			

NUEVAS FIGURAS FINA

118- HELICOPTERO

Se asume una Pierna de Ballet. Se ejecuta una Rotación de Catalina hasta asumir la Posición de Grúa. Continuando en la misma dirección la pierna horizontal se eleva hasta la Posición Vertical a la vez que se ejecuta un *Tirabuzón de 360°*.

118 Helicóptero CD 2.4

									Total
VND=	10.5	11.0	22.0	0	36.0	0			79.5
VP=	1.32	1.38	2.77	Trans	4.53	0			

141 Flamenco cola de pez espagat

Se ejecuta un Flamenco hasta la Posición de Flamenco en Superficie. Con la pierna de ballet manteniendo su posición vertical, las caderas se alzan a la vez que el tronco se desenrolla mientras la pierna doblada se mueve para asumir una Posición de Cola de Pez. La pierna horizontal se alza en un arco por encima de la superficie. Tan pronto como la pierna alcanza a la vertical y continuando ésta en la misma dirección se inicia un giro de 180° mientras la otra pierna se adelanta en un movimiento de apertura simétrico hasta alcanzar la Posición de Espagat. Se realiza una Salida de Paseo de Frente.

141 Flamenco cola de pez espagat CD 3.3

									Total
VND=	10.5	11.0	10.5	25.0	18.5	21.0	24.0	11.0	131.5
VP=	0.80	0.84	0.80	1.9	1.41	1.60	1.83	0.84	

306 TINTORERA RODILLA DOBLADA

Desde la Posición Estirada de Espalda, se elevan las piernas a la vertical a la vez que el cuerpo se sumerge hasta alcanzar la Posición de Carpa de Espalda con los dedos de los pies justo por debajo de la superficie. Se realiza un Empuje a la vez que un pie se desplaza a lo largo de la cara interna de la otra pierna extendida hasta alcanzar la Posición Vertical Rodilla doblada. Se realiza un Descenso Vertical en Posición Vertical Rodilla doblada a la misma velocidad que el Empuje.

En la Posición de Carpa de Espalda antes del empuje los pies deben estar debajo de la superficie del agua.

306 Tintorera Rodilla doblada CD 2.0

									Total
VND=	16.0	34.0	10.0						60
VP=	2.67	5.67	1.67						

306d Tintorera Rodilla doblada Tirabuzón 180° CD 2.1

									Total
VND=	16.0	34.0	13.0						63
VP=	2.54	5.4	2.06						

306e Tintorera Rodilla doblada Tirabuzón 360° CD 2.2

									Total
VND=	16.0	34.0	15.0						65
VP=	2.46	5.23	2.31						

Se ejecuta una Tintorera Rodilla doblada hasta la Posición Vertical Rodilla doblada. Se ejecuta el Tirabuzón asignado mientras la pierna con la rodilla doblada se extiende hasta alcanzar la pierna vertical.

307 PEZ VOLADOR

Desde la Posición Estirada de Espalda, se elevan las piernas a la vertical a la vez que el cuerpo se sumerge hasta alcanzar la Posición de Carpa de Espalda con los dedos de los pies justo por debajo de la superficie. Se ejecuta un Empuje y sin pérdida de altura una pierna desciende rápidamente hasta la Posición de Cola de Pez y sin pausa la misma pierna se eleva a la Posición Vertical. Se ejecuta un Descenso Vertical a la misma velocidad que el Empuje.

307 Pez volador CD 2.1

									Total
VND=	16.0	0	59.0	0	14.0				89
VP=	1.80		6.63		1.57				

307d Pez volador Tirabuzón 180° CD 2.3

									Total
VND=	16.0	0	59.0	0	17.0				92
VP=	1.46		6.63		1.91				

307e Pez volador Tirabuzón 360° CD 2.4

										Total
VND=	16.0	0	59.0	0	19.0					94
VP=	1.43		6.48		2.09					

Se ejecuta un Pez Volador hasta la Posición Vertical. Se ejecuta el Tirabuzón asignado mientras se desciende a la misma velocidad que el Empuje.

315 PATADA A LA LUNA RODILLA DOBLADA

Desde la Posición Estirada de Espalda, se ejecuta parcialmente un Mortal de Espalda encogido hasta el punto en que las espinillas están perpendiculares a la superficie del agua. El tronco se despliega a la vez que las piernas asumen la Posición de Vertical Rodilla doblada entremedio de la anterior línea vertical través de las caderas y la anterior línea vertical a través de la cabeza y las espinillas. Se ejecuta un Descenso Vertical en Posición Vertical Rodilla doblada.

315 Patada a la luna rodilla doblada CD 1.6

										Total
VND=	4.0	10.0	17.5	10						41.5
VP=	0.96	2.41	4.22	2.41						

316 PATADA A LA LUNA GIRANDO

Desde la Posición Estirada de Espalda, se ejecuta parcialmente un Mortal de Espalda encogido hasta el punto en que las espinillas están perpendiculares a la superficie del agua. El tronco se despliega a la vez que las piernas se enderezan mientras un giro de 360° se ejecuta para asumir una Posición Vertical. Se ejecuta un Descenso Vertical.

316 Patada a la luna girando CD 2.3

										Total
VND=	4.0	10.0	50.0	14.0						78
VP=	0.51	1.28	6.41	1.79						

316c Patada a la luna girando Rotación CD 2.8

										Total
VND=	4.0	10.0	50.0	23.0	14.0					101
VP=	0.40	0.99	4.95	2.28	1.39					

316d Patada a la luna girando Tirabuzón 180° CD 2.4

									Total
VND=	4.0	10.0	50.0	17.0					81
VP=	0.49	1.23	6.17	2.10					

316e Patada a la luna girando Tirabuzón 360° CD 2.5

									Total
VND=	4.0	10.0	50.0	19.0					83
VP=	0.48	1.20	6.02	2.29					

316f Patada a la luna girando Tirabuzón continuo CD 2.8

									Total
VND=	4.0	10.0	50.0	27.0					91
VP=	0.44	1.10	5.49	2.97					

Se ejecuta una Patada a la Luna Girando hasta la Posición Vertical. Se ejecuta la Rotación o Tirabuzón asignados para completar la figura.

325 JÚPITER

Desde la Posición Estirada de Frente asumir una Carpa de Frente. Una pierna se alza hasta la Posición de Grúa. Manteniendo el ángulo de 90° entre las piernas y en un movimiento simultaneo, la pierna horizontal se eleva a vertical mientras la pierna vertical continúa su arco hasta la superficie para asumir una Posición de Caballero. Manteniendo la alineación vertical del cuerpo, la pierna horizontal se mueve en un arco de 180° siguiendo la superficie del agua a Posición de Cola de Pez. La pierna horizontal se alza a Posición Vertical. Se ejecuta un Descenso Vertical

325 Júpiter CD 3.2

									Total
VND=	12.0	13.5	23.0	17.0	18.5	14.0			98
VP=	1.22	1.38	2.35	1.73	1.89	1.43			

347 BELUGA

Desde la Posición Estirada de Frente asumir una Carpa de Frente. Se eleva una pierna hasta la Posición de Cola de Pez. Manteniendo el alineamiento vertical del cuerpo, el pie de la pierna horizontal se desplaza con movimiento acelerado describiendo un arco de 180° siguiendo la superficie hasta la Posición de Caballero la pierna vertical descende hasta la Posición Arqueada en Superficie Se ejecuta un Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda.

347 Beluga CD 2.3

									Total
VND=	12.0	13.5	17.0	20.5	11.0				74
VP=	1.62	1.82	2.3	2.77	1.49				

361 GAMBA

Desde la Posición Estirada de Frente, se ejecuta un Paseo de Frente hasta la Posición de Espagat. Las piernas se unen hasta asumir una Posición Vertical a nivel de los tobillos. Se ejecuta una Rotación para completar la figura.

361 Gamba CD 1.8

									Total
VND=	12.0	21.0	7.0	16.0	0.0				56
VP=	2.14	2.14	2.14	2.14	0.0				

403 COLA DE ESPADA

Desde una Posición Estirada de Frente se asume la Posición de Rodilla doblada. El cuerpo se arquea hacia atrás mientras la pierna estirada se eleva en un arco de 180° sobre la superficie del agua. Al pasar la pierna extendida por la vertical, la pierna doblada empieza a estirarse con el pie siguiendo una línea vertical para llegar a asumir la Posición de Caballero. La pierna vertical descende hasta la Posición Arqueada en Superficie. Se ejecuta un Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda.

403 Cola de Pez CD 2.5

									Total
VND=	7.5	28.0	24.0	20.5	11.0				91
VP=	0.82	3.08	2.64	2.25	1.21				

436 CICLÓN

Se inicia un Delfín por la Cabeza hasta que las caderas están a punto de sumergirse. Las caderas, piernas y pies, continúan su movimiento sobre la superficie mientras el cuerpo acentúa su curvatura hacia atrás y una rodilla se dobla hasta asumir la Posición Rodilla doblada Arqueada en Superficie. Ambas piernas se elevan simultáneamente hasta la Posición Vertical a la vez que se ejecuta una Rotación. Se ejecuta Medido Giro en sentido opuesto. Finaliza con un Descenso Vertical.

436 Ciclón CD 2.7

									Total
VND=	19.5	48.0	19.0	14.0					100.5
VP=	1.94	4.78	1.89	1.39					

436c Ciclón Rotación CD 3.2

									Total
VND=	19.5	48.0	19.0	23.0	14.0				123.5
VP=	1.58	3.89	1.54	1.86	1.13				

436d Ciclón Tirabuzón 180° CD 2.8

									Total
VND=	19.5	48.0	19.0	17.0					103.5
VP=	1.88	4.64	1.84	1.64					

436e Ciclón Tirabuzón 360° CD 2.9

									Total
VND=	19.5	48.0	19.0	19.0					105.5
VP=	1.85	4.55	1.80	1.80					

436f Ciclón Tirabuzón Continuo CD 3.2

									Total
VND=	19.5	48.0	19.0	27.0					113.5
VP=	1.72	4.23	1.67	2.38					

Se ejecuta un Ciclón hasta el Medio Giro en sentido opuesto. Para completar la figura realizando la Rotación o Tirabuzón asignados.

Análisis de las Posiciones Básicas

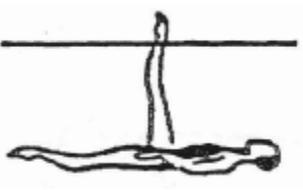
Posiciones Básicas

En todas las posiciones básicas.

- Las posiciones de los brazos son opcionales.
- Los dedos de los pies deben estar estirados.
- Las piernas, tronco y cuello están completamente extendidos a menos que se especifique lo contrario.
- Los diagramas señalan los niveles habituales del agua.

PB 1 Posición Estirada de Espalda		
Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Cuerpo extendido con la cara, pecho, muslos y pies en la superficie.		1. Dando la impresión de que el cuerpo está estirado al máximo horizontalmente. La parte frontal del tronco debe estar en la superficie del agua.
2. Cabeza (orejas específicamente), caderas y tobillos en línea.		2. Se juzga comprobando los puntos visuales de la alineación horizontal, que son orejas, articulación del hombro, articulación de cadera y tobillo. Esta línea imaginaria debe pasar por el centro lateral del tronco.

PB 2 Posición Estirada de Frente		
Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Cuerpo extendido con la cabeza, parte superior de la espalda, glúteos y talones en la superficie.		1. Dando la impresión de que el cuerpo está estirado al máximo horizontalmente. Se debe juzgar comprobando los puntos visuales de la alineación horizontal, que son orejas, articulación de la cadera y tobillo.
2. La cara puede estar dentro o fuera del agua.		2. Una vez establecido dentro o fuera, la posición de la cabeza debe ser mantenida. Cuando la cara está fuera del agua, las orejas no estarán en el eje horizontal y la espalda puede estar ligeramente por debajo.

PB 3 Posición Pierna de Ballet		
Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas
<p>A) En la superficie.</p> <p>1. Cuerpo en Posición Estirada de Espalda.</p> <p>2. Una pierna extendida perpendicularmente a la superficie.</p>		<p>1. Ver SS24.1 Posición Estirada de Espalda</p> <p>2. Ángulo de 90" entre la pierna extendida y la de la superficie. El ángulo de la pierna de ballet y tronco lo mis cerca posible de 90°. Orejas, articulación del hombro, articulación de la cadera y tobillo de la pierna horizontal alineados tan cerca de la horizontal como sea . posible.</p>
<p>B) Submarina.</p> <p>I-Cabeza, tronco y pierna horizontal paralelas a la superficie.</p> <p>2. Una pierna perpendicular a la superficie, con el nivel del agua entro la rodilla y el tobillo.</p>		<p>1. Ver requisitos de la alineación del cuerpo en la Posición Estirada de Espalda (SS24.1)</p> <p>2. El ángulo entre la pierna de ballet y el cuerpo debe ser de 90°.</p>

PB 4 Posición de Flamenco		
Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas
<p>A) En superficie.</p> <p>1. Una pierna extendida perpendicular a la superficie.</p> <p>2. La otra pierna flexionada hacia el pecho, con la media pantorrilla contra la pierna vertical, pie y rodilla paralela y en la superficie.</p> <p>3. Cara en la superficie</p>		<p>1. Ángulo de 90" entre la pierna extendida y la superficie.</p> <p>2. La parte superior de la pierna flexionada desde la rodilla hasta los dedos del pie debe estar fuera del agua, con la pierna vertical extendida perpendicular a ella a mitad de camino de la rodilla y el tobillo.</p> <p>3. Pecho cerca de la superficie, con los hombros hacia atrás y las orejas, hombro y articulación de la cadera alineados. Con la columna recta y extendida.</p>
<p>B) Submarina.</p> <p>1. Tronco, cabeza y espinilla de la pierna doblada paralelos a la superficie.</p> <p>2. Ángulo de 90° entre el tronco y la pierna extendida.</p> <p>3. Nivel del agua entre la rodilla y el tobillo de la pierna extendida.</p>		<p>1. Oreja, hombro y articulación de la cadera alineados</p>

PB 5 Posición Pierna de Ballet Doble		
Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas
<p>A) En superficie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Piernas juntas y extendidas perpendicularmente a la superficie. 2 Cabeza alineada con el tronco. 3. Cara en la superficie. 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Total extensión de las piernas, ángulo de 90° con la superficie. 2. Pecho cerca de la superficie, con los hombros atrás y orejas, cadera y articulación del hombro alineados. Con la columna recta y extendida.
<p>B) Submarina</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tronco y cabeza paralelos a la superficie. 2. Ángulo de 90° entre el tronco y las piernas extendidas. 3. Nivel del agua entre las rodillas y los tobillos de las piernas extendidas. 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Oreja, hombro y articulación de cadera alineados. 2. Piernas perpendiculares a la superficie.

PB 6 Posición Vertical		
Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo extendido, perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza hacia abajo. 		<ol style="list-style-type: none"> 2. Se juzga a partir de la comprobación de los puntos visuales de alineación vertical: oreja, articulación de hombro, articulación de cadera, tobillo
<ol style="list-style-type: none"> 2. Cabeza (orejas específicamente), caderas y tobillos alineados 		

PB 7 Posición de Grúa		
Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo extendido en Posición Vertical, con una pierna extendida hacia adelante formando un ángulo de 90° con el cuerpo. 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Requerimientos de Posición Vertical (SS24.6) realineación del cuerpo. la pierna extendida hacia adelante debe estar paralela a la superficie del agua.

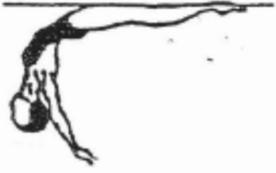
PB 8 Posición Pierna de Ballet Doble		
Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas
<p>1. Igual que la Posición de Grúa excepto que el pie de la pierna extendida hacia - adelante esta en la superficie, independientemente de la altura de las caderas.</p>		<p>1. Requerimientos de Posición Vertical (BP 6) realineación del cuerpo.</p>

PB 9 Posición Encogida		
Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas
<p>1. El cuerpo tan compacto como sea posible, con la espalda redondeada y las piernas juntas.</p> <p>2. Talones junto a las nalgas.</p> <p>3. Cabeza junto a las rodillas.</p>		<p>1. Las piernas dobladas al frente del cuerpo tan fuertemente como sea posible.</p> <p>2. Encogido compacto.</p> <p>3. Barbilla encogida, orejas en alineación natural con la curvatura de la columna vertebral.</p>

PB 10 Posición Carpa de Frente		
Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas
<p>1. Cuerpo flexionado por las caderas, formando un ángulo de 90°</p> <p>2. Piernas extendidas y juntas.</p> <p>3. Tronco extendido, con la espalda recta y la cabeza alineada.</p>		<p>1. Exactitud en el ángulo.</p> <p>2. Total extensión de las piernas, con los tobillos alineados con la articulación de las caderas.</p> <p>3. Espalda plana, con alineamiento vertical de las orejas, articulación de los hombros, mitad lateral del torso y articulación de las caderas. Una vez establecida la posición, el grado del ángulo se mantiene constante.</p>

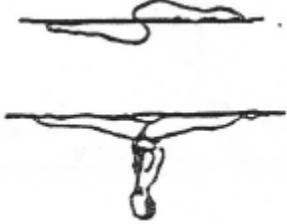
PB 11 Posición Carpa de Espalda		
Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas
<p>1. Cuerpo flexionado por las caderas formando un ángulo agudo de 45° o inferior.</p> <p>2. Piernas extendidas y juntas.</p> <p>3. Tronco extendido con la espalda recta y la cabeza alineada</p>		<p>1. Las piernas tan cerca del pecho como sea posible, sin sacrificar el alineamiento de la columna extendida y cabeza.</p> <p>2. Total extensión de las piernas, tobillos y pies.</p> <p>3. Espalda plana con orejas, articulación de hombros, centro lateral del tronco y articulación de la cadera alineado. Una vez establecida la posición el grado del ángulo se mantiene constante.</p>

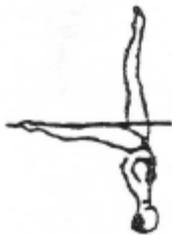
PB 12 Posición Arqueada de Delfín		
Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas
<p>1. Cuerpo arqueado de forma que la cabeza, las caderas y pies formen un arco que se debe seguir.</p> <p>2. Piernas juntas.</p>		<p>1. El arco del cuerpo debe ser uniforme desde la cabeza hasta los pies</p>

PB 13 Posición Arqueada en Superficie		
Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas
<p>1. La parte inferior de la espalda arqueada, con las caderas, hombros y la cabeza en línea vertical.</p> <p>2. Piernas juntas y en la superficie.</p>		<p>1. Articulación de la cadera en línea horizontal. Articulación de los hombros en una línea horizontal. Estas líneas deben ser paralelas.</p> <p>2. Caderas tan cerca de la superficie como sea posible.</p>

PB 14 Posiciones de Rodilla doblada		
Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Cuerpo en Posición Estirada de Frente, Estirada de espalda, Vertical o Arqueada		1. En Estirada de Frente (PB 2) y Vertical (PB 6) la alineación de los puntos de la pierna extendida, tronco y cabeza quedan igual.
2. Una pierna doblada, con los dedos del pie de la rodilla doblada en contacto con la parte interna de la pierna extendida a nivel de la rodilla o el muslo.		2. La relación del dedo del pie de la pierna doblada a la pierna extendida variará dependiendo de la figura que sea, pero permanecerá constante una vez establecida y no debe extenderse detrás de la pierna extendida.
3. En Posición Estirada de Espalda y Arqueada en superficie, el muslo está perpendicular a la superficie.	 	3. En Posición Estirada de Espalda (PB1) ángulo de 90° entre el muslo y la superficie y tan cerca de 90° como sea posible entre el muslo y el tronco. Orejas, articulación de hombro, articulación de cadera y tobillos de la pierna extendida tan cerca de la alineación horizontal como sea posible. En la máxima altura se hará evidente un hueco entre la parte de atrás del muslo, la pantorrilla de la pierna doblada y la superficie del agua.
		En Arqueada en Superficie (PB13) el hueco en la rodilla doblada también es deseable.

PB 15 Posición de Tonel		
Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Piernas dobladas y juntas. Pies y rodillas en paralelo a la superficie del agua. Muslos perpendiculares. 2. Cabeza en línea con el tronco.		1. Rodilla y articulación de cadera alineada verticalmente. Piernas fuera del agua desde los dedos de los pies hasta las rodillas. 2 Pecho cerca de la superficie con los hombros hacia atrás. Orejas, hombros, y articulación de la cadera alineados, con la columna extendida.

PB 16 Posición de Espagat		
Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas
<p>1. Las piernas uniformemente abiertas frontal y dorsalmente, con los pies y los muslos en la superficie.</p> <p>2. Parte inferior de la espalda arqueada con las caderas, hombros y cabeza en línea vertical.</p>		<p>1. Es deseable un espagat totalmente abierto, con la parte interior de cada pierna alineadas con las partes opuestas de una línea horizontal.</p> <p>2. Articulación de las caderas en línea horizontal. Articulación de los hombros también. Con ambas alineaciones paralelas una con la otra.</p>

PB 17 Posición de Caballero		
Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas
<p>a. Parte inferior de la espalda arqueada con las caderas, hombros y cabeza en línea vertical.</p> <p>b. Una pierna vertical.</p> <p>c. La otra pierna extendida dorsalmente con el pie en la superficie, y lo más cerca de la horizontal como sea posible.</p>		<p>1. El arco está en la parte más baja de la columna vertebral.</p> <p>2. Los puntos de alineación con: orejas, articulación del hombro, articulación de las caderas y tobillo.</p> <p>3. Articulación de caderas en línea horizontal. Articulación de hombros también. Con ambas alineaciones paralelas una con la otra. La parte superior de la pierna extendida hacia atrás mirando hacia arriba.</p>

PB 18 Posición variante de Caballero		
Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas
<p>1. Parte baja de la espalda arqueada, con las caderas, hombros y cabeza en línea vertical.</p> <p>2. Una pierna vertical.</p> <p>3. La otra pierna está detrás del cuerpo con la rodilla doblada en ángulo de 90° o menos.</p> <p>4. El muslo y espinilla paralelos a la superficie del agua.</p>		<p>1. Arco en la parte baja de la espalda.</p> <p>2. Alineación vertical de orejas, articulación de hombros y caderas y tobillo.</p> <p>3. Articulación de caderas en línea vertical, articulación de Hombros en línea horizontal. Ambas alineaciones en paralelo.</p> <p>4. La parte interior de la rodilla doblada hacia arriba y en o sobre la superficie.</p>

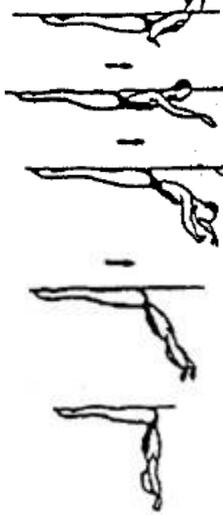
PB 19 Posición de Cola de Pez Lateral		
Descripción norma	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Cuerpo extendido en Posición Vertical con una pierna extendida lateralmente, con el pie en la superficie independiente de la altura de las caderas.		1. Posición Vertical (PB 6) el alineamiento debe ser evidente visto desde delante o desde atrás. La parte frontal de la pierna extendida mira hacia adelante.

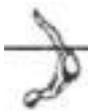
ANALISIS DE LOS MOVIMIENTOS BASICOS

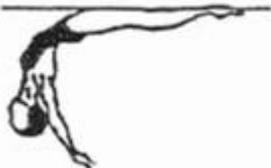
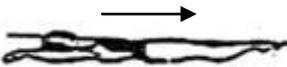
Apéndice III

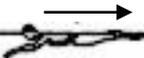
MB 1 Asumir Pierna de Ballet			
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Empezando en Posición Estirada de Espalda . Una pierna permanece en la superficie durante todo el tiempo.			1. Ver PB 1. Posición Estirada de Espalda ,
2. El pie de la otra pierna se desliza a lo largo de la cara interna de la pierna extendida, hasta alcanzar la Posición de Rodilla doblada			2. Ver PB 14 Posición Rodilla doblada . El dedo del pie de la pierna doblada se mantiene en contacto con la pierna extendida. Caída mínima de las caderas. Posición mantenida solo lo suficiente para demostrar control y estabilidad.
	10.5		
3. La rodilla se estira sin movimiento del músculo, hasta alcanzar la Posición de Pierna de Ballet .			3. Ver PB 3 A Pierna de Ballet en Superficie . El nivel del agua permanece constante. El tiempo de elevación es igual al de deslizamiento hasta la posición rodilla doblada.
	11.0		

MB 2 Descender Pierna de Ballet			
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. La pierna de ballet se flexiona sin movimiento del muslo, hasta la Posición de Rodilla doblada .	11.0		1. El ritmo y el nivel de agua en el muslo se mantiene igual para asumir la pierna de ballet (MB 1).
2. El dedo gordo del pie se desliza a lo largo de la cara interna de la pierna extendida, hasta alcanzar la Posición de Estirada de Espalda .	10.5		2. Total extensión y altura en la Posición Estirada de Espalda . (PB 1) deben ser alcanzadas cuando se juntan los pies.
			

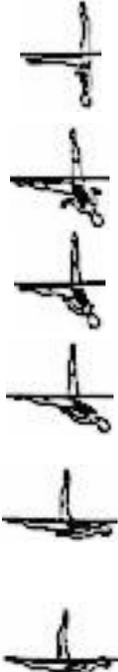
MB 3 Asumir una Carpa de Frente			
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. A la vez que el tronco avanza hacia abajo para asumir una Posición de Carpa de Frente , las nalgas, piernas y pies se deslizan sobre la superficie hasta que las caderas ocupan la posición que tenía la cabeza al comienzo del movimiento.	12.0		1. El tronco se mueve hacia abajo en un movimiento uniforme e igual. El torso permanece recto a lo largo del movimiento. Las caderas y la cabeza deberán cerrarse en la posición de forma simultánea. Ver- Posición Carpa de Frente (PB 10)

MB 3a De carpa de frente para asumir una pierna de ballet doble sumergida			
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1 .Desde la posición carpa de frente , el cuerpo rota hacia adelante alrededor de un eje lateral para que las caderas reemplacen la cabeza al punto de un cuarto para asumir una pierna de ballet doble submarina			1.Ver posición carpa de frente y pierna de ballet sumergida . El ángulo de 90" se mantiene durante la rotación.
	12.0		
2.Las nalgas, piernas y pies se mueven hacia abajo, hasta que las caderas ocupen la posición de la cabeza al principio de la acción.			2.Extensión del cuerpo y movimiento uniforme mantenido.

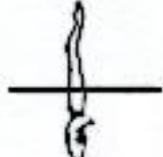
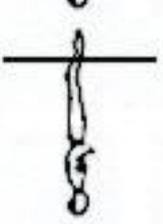
MB 4 Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda			
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la Posición de Arqueado en Superficie , las caderas, tórax y cara emergen sucesivamente en el mismo punto, en un movimiento hacia los pies hasta alcanzar la Posición de Estirada de Espalda , y que finaliza cuando la cabeza ocupa la posición que tenían al comienzo del movimiento.	11.0		Ver Posición de Arqueada en Superficie (PB.13).Arco agudo en la parte inferior de la espalda. El cuerpo se endereza, sube y se mueve sobre la superficie simultáneamente. La Posición Estirada de Espalda (PB.1) se consigue cuando la cara llega a la superficie. Se mantiene la extensión del cuerpo durante toda la figura.
			

MB 5 Salidas de Paseo			
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
<p>1. Estos movimientos se inician en la Posición de espagat a menos que se especifique otra cosa en la descripción de la figura. Las caderas permanecen estacionarias mientras una pierna se levanta describiendo un arco sobre la superficie hasta llegar a juntarse con la otra pierna.</p>			<p>1. Ver Posición Espagat (PB.16).</p>
<p>A) Paseo de frente.</p>			<p>2.1. La altura de las caderas permanece constante y tan cerca la superficie como sea posible. 2.2. La pierna en arco se mueve continuamente y al mismo ritmo. 2.3. Las piernas mantienen su total extensión. 2.4. El torso deberá quedar en la misma posición hasta que se juntan los pies. 2.5. Sin parada en la Arqueada en Superficie. Sin embargo deberá verse exacta antes de que el cuerpo comience a subir y extenderse. 2.6. Cuando los pies se juntan se inicia un desplazamiento sobre la superficie por los pies. 2.7. Ver Posición Arqueada en Superficie (PB.13) y Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda MB.4</p>
<p>2. La pierna extendida frontalmente se levanta describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta juntarse con la otra pierna en una Posición Arqueada en Superficie y mediante un movimiento continuo se realiza un movimiento final de arqueada a estirada de espalda.</p>	24.0		
	11.0		
			
			
			
			
<p>B) Paseo de Espalda</p>			<p>3.1. Igual que los puntos 2.1 a 2.3 en Paseo de Frente.</p>
<p>3. La Pierna extendida dorsalmente se levanta describiendo en un arco de 180° sobre la superficie hasta juntarse con la otra pierna en una Posición de Carpa de Frente y mediante un movimiento continuo se endereza el cuerpo hasta la Posición de Estirada de Frente.</p>	18.0		<p>3.2 Sin parada en la Posición de Carpa de Frente, sin embargo una Posición de Carpa de Frente exacta debería verse antes de que el cuerpo comience a subir y enderezarse. Ver Posición Carpa de Frente (PB.10) y Estirada de Frente (PB.2).</p>
			
			
			
<p>4. La cabeza emerge en la superficie en la posición ocupada por las caderas al inicio de este movimiento.</p>	9.0		<p>4. El cuerpo se endereza, sube y se mueve sobre la superficie simultáneamente y la posición estacionaria de Estirada de Frente se consigue cuando se emerge la cabeza.</p>
			
			
			

MB 6 Rotación de Catalina			
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
<p>1. Desde la Posición de Pierna de Ballet se inicia una rotación del cuerpo.</p> <p>2. La cabeza, los hombros y el tronco inician la rotación cerca de la superficie, a la vez que se desciende hacia abajo con un movimiento lateral mínimo hasta alcanzar la Posición de Grúa.</p> <p>3. Durante toda la rotación las piernas mantienen un ángulo de 90° entre ellas.</p>	22.0		<p>1. Ver Posición Pierna de Ballet (PB.3)</p> <p>2.1. La rotación no empezará mas tarde de cuando la nariz esté por debajo de la superficie del agua.</p> <p>2.2. El cuerpo rota y desciende de forma simultánea. A mitad de camino el cuerpo en una posición de 'Y' inclinada con el tronco en un ángulo de 45° con la superficie y la parte delantera del tronco y las piernas mirando de frente.</p> <p>2.3. Altura y ritmo constante.</p> <p>3. Cada pierna rota alrededor de su eje horizontal y vertical simultáneamente y al mismo tiempo que el cuerpo desciende.</p>

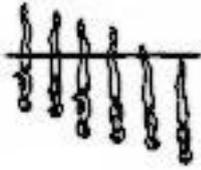
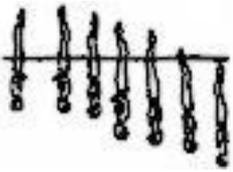
MB 7 Rotación de Contra catalina			
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
<p>1. Desde la Posición de Grúa las caderas efectúan una rotación a la vez que el tronco asciende con un movimiento lateral mínimo, hasta asumir la Posición de Pierna de Ballet.</p> <p>2. Durante toda la rotación las piernas mantienen un ángulo de 90° entre ellas.</p>	22.0		<p>1 .1. Ver Posición de Grúa (PB.7) y Pierna de Ballet (PB.3)</p> <p>1.2. Igual que 2.2 a 2.3 en Rotación de Catalina (MB.6)</p> <p>1.3. El cuerpo rota y se eleva de forma simultánea completándose la transición cuando la cara emerge y el cuerpo alcanza la Posición de Pierna de Ballet. A mitad de camino el cuerpo está en una Posición de 'Y' inclinada con el tronco en un ángulo de 45° con la superficie y la parte delantera del tronco y las piernas mirando de frente.</p> <p>2. Cada pierna rota alrededor de su eje horizontal y vertical simultáneamente y al mismo tiempo que el cuerpo desciende.</p>

MB 8 Empuje (Thrust)			
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
<p>1. Desde una Posición Carpa de Espalda con las piernas perpendiculares a la superficie, se realiza un movimiento rápido de impulsión vertical hacia arriba de las piernas y de las caderas a la vez que el cuerpo se desdobra para alcanzar la Posición vertical.</p>	37.0		<p>1.1. Ver PB.11 Posición de Carpa de Espalda. Una vez establecido el grado del ángulo no deberá cambiar antes del comienzo del movimiento de desdoblamiento.</p>
			<p>1.2. Ver PB.6 Posición Vertical. El cuerpo se desdobra debajo de las piernas para alcanzar la Posición de Vertical a lo largo de la misma línea perpendicular establecida por las piernas en la Posición de Carpa de Espalda.</p>
			<p>1.3. Un incremento de velocidad energética debe ser evidente.</p> <p>2. Máxima altura y Posición de Vertical logradas ambas de forma simultánea.</p>
<p>2. Es deseable máxima altura.</p>			

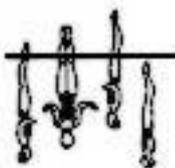
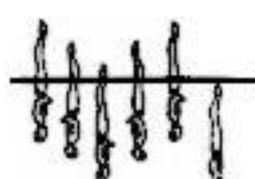
MB 9 Descenso Vertical			
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
<p>1. Manteniendo la Posición Vertical, el cuerpo desciende a lo largo de su eje longitudinal hasta que los dedos de los pies están sumergidos.</p>	14.0		<p>1. Ver Posición Vertical (PB.6) a menos que se establezca lo contrario, el ritmo de descenso debe ser igual y a la misma velocidad que el resto de la figura</p>
			
			

MB 10 Giros				
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas	
<p>1. Un Giro es una rotación a una altura mantenida en Posición Vertical. El nivel del agua está entre los tobillos y las caderas.</p>			<p>I. Ver PB.6 Posición Vertical. La línea del agua no cambia durante la rotación. La estabilidad y la alineación de la Posición Vertical es evidente antes, durante y al finalizar el Giro. El valor de la altura se juzga por la relación de altura de la articulación de la cadera respecto a la superficie del agua, valorándose la máxima altura.</p>	
<p>2. El cuerpo permanece en su eje longitudinal durante toda la rotación</p>			<p>2. El eje longitudinal corre a lo largo del centro del cuerpo y es perpendicular a la superficie del agua.</p>	
<p>3. A menos que se establezca lo contrario, un Giro se completa con un Descenso Vertical.</p>			<p>3. Ver MB.9 Descenso Vertical. Velocidad de descenso igual que la figura original.</p>	
<p>d. a. Medio Giro es un Giro de 180°</p>	49.0		<p>4. La rotación debe ser exacta de 180° o 360°.</p>	
<p>b. Giro completo es un Giro de 360°.</p>	14.0		<p>29.0</p>	
<p>c. Una Rotación (twirl) es un Giro rápido de 180°.</p>	23.0		<p>14.0</p>	<p>4c. Aumento definido de velocidad del resto de la figura. Estabilidad de la alineación del cuerpo y la línea del agua durante y después de finalizar la Rotación.</p>

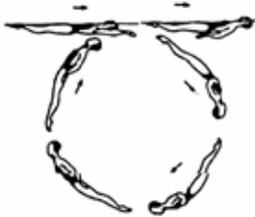
NOTA: Cuando un giro sea mayor o menor de lo especificado, el juez lo tendrá en consideración cuando dé la puntuación. Se aplicará una penalización solo cuando el error haga hacer un giro diferente según lo definido en el Manual FINA. P.e. medio giro en lugar de giro completo.

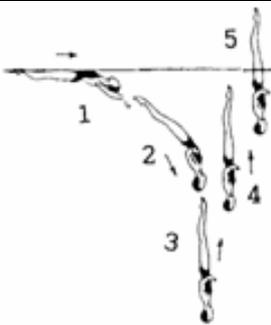
MB 11 Tirabuzones			
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Un Tirabuzón es una Rotación en Posición Vertical .			1. Ver PB.6 Posición Vertical . Altura y Posición Vertical correcta antes de empezar el Tirabuzón.
2. El cuerpo permanece en su eje longitudinal durante toda la rotación.			2. El eje longitudinal pasa a lo largo del centro del cuerpo y es perpendicular a la superficie del agua.
3. A menos que se especifique lo contrario, los tirabuzones se realizan con un ritmo uniforme.			3. El movimiento uniforme deberá ser a la misma velocidad o ritmo que el resto de la figura (a menos que se establezca lo contrario).
4. Un Tirabuzón descendente debe iniciarse a la altura de la vertical y completarse cuando el talón (-es) alcanza (-n) la superficie.			4.1. Estabilidad y alineación de la vertical antes, durante y al completarse la rotación designada.
d) Tirabuzón 180° - Es un tirabuzón descendente con una rotación de 180°.	17.0		4.2. El cuerpo gira y desciende simultáneamente en una caída uniforme, hasta completar el tirabuzón mientras que los talones alcanzan la superficie.
e) Tirabuzón 360° - Es un Tirabuzón descendente con una rotación de 360°.	19.0		4.3. La Rotación de los Tirabuzones 180° y 360° deben ser exactas aunque no está especificado, normalmente se completan con un descenso vertical.
f) Tirabuzón Continuo - Es un tirabuzón descendente con una rotación rápida de un mínimo de 720° que se completa antes de que los talones lleguen a la superficie del agua, y continua durante la inmersión total de los pies.	27.0		4.f) El Tirabuzón Continuo debe comenzar y mantener & una rotación rápida todo el tiempo.
g) Giro- Tirabuzón -Se ejecuta medio Giro y a continuación, sin pausa alguna, un Tirabuzón continuo .	19.0 + 27.0 = 46.0		4.g) En el Giro Tirabuzón, el Giro se realiza al mismo ritmo que la figura inicial. Ver Giros MB.10) y Tirabuzón Continuo (4.f)
5. A menos que se establezca lo contrario, un tirabuzón descendente se completa con un Descenso Vertical.			

NOTA: Cuando un tirabuzón sea mayor o menor de lo especificado, el juez lo tendrá en consideración cuando dé la puntuación. Se aplicará una penalización solo cuando el error haga hacer un giro diferente según lo definido en el Manual FINA. P.e. tirabuzón 360 en lugar de tirabuzón 180.

MB 11 Tirabuzones continuación			
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
<p>6. Un tirabuzón ascendente empieza con el nivel del agua en los tobillos, a menos que se especifique lo contrario. Un tirabuzón ascendente en vertical se realiza hasta que se establece un nivel de agua entre las rodillas y las caderas. Se concluye con un descenso vertical.</p>			<p>6.1. A menos que se especifique lo contrario, el cuerpo gira y se eleva simultáneamente y uniformemente, y al ritmo de la figura original.</p> <p>6.2. La rotación designada se completa de forma simultánea con la consecución de la máxima altura.</p> <p>6.3. Estabilidad y alineamiento vertical se tiene antes, durante y al final de la rotación.</p>
<p>h) Tirabuzón Ascendente 180° - Es un tirabuzón ascendente con una rotación de 180°</p>	19.0		6.4. La Rotación de 180° y 360° debe ser exacta, con Estabilidad y control de Posición Vertical (PB.6) evidente antes del Descenso Vertical (MB.9). Velocidad de descenso igual que la definida en la figura original.
<p>i) Tirabuzón Ascendente 360° - es un tirabuzón ascendente con una rotación de 360°.</p>	20.0		6.4. La Rotación de 180° y 360° debe ser exacta, con Estabilidad y control de Posición Vertical (PB.6) evidente antes del Descenso Vertical (MB.9). Velocidad de descenso igual que la definida en la figura original.
<p>j) Tirabuzón Combinado - es un tirabuzón descendente de al menos 360°, seguido sin pausa, por otro tirabuzón ascendente igual y en la misma dirección.</p>	39.0		6.j) y k) Ver requisitos para tirabuzones ascendentes y descendentes. Movimiento uniforme y el ritmo especificado en la descripción de la figura. Nota j) Un Tirabuzón descendente cumple cuando 'los talones alcanzan la superficie' y un Tirabuzón ascendente empieza con el nivel del agua en los tobillos'. Por esto cualquiera de estos 'niveles' es aceptable.
<p>k) Tirabuzón Combinado Inverso - es un tirabuzón ascendente de al menos 360°, seguido sin pausa por otro tirabuzón descendente igual y en la misma dirección.</p>	39.0		

NOTA: Cuando un tirabuzón sea mayor o menor de lo especificado, el juez lo tendrá en consideración cuando dé la puntuación. Se aplicará una penalización solo cuando el error haga hacer un giro diferente según lo definido en el Manual FINA. P.e. tirabuzón 360 en lugar de tirabuzón 180.

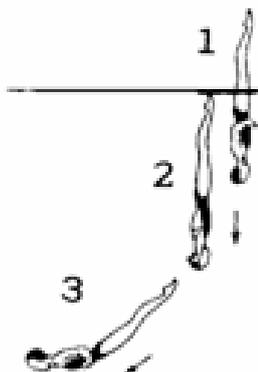
MB 12 Delfines			
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
<p>1. Un Delfín (y todas sus modificaciones) comienzan en Posición Estirada de Espalda.</p> <p>2. El cuerpo sigue la circunferencia de un círculo que tiene un diámetro aproximado de 2,5 metros, dependiendo de la altura de la nadadora.</p> <p>3. La cabeza, caderas y pies se sumergen secuencialmente hasta alcanzar una Posición Arqueada de Delfín a la vez que el cuerpo se desplaza alrededor del círculo con la cabeza, caderas y pies siguiendo la línea imaginaria de la circunferencia.</p> <p>4. El movimiento continua hasta que el cuerpo comienza a estirarse (enderezarse) a la vez que emerge hasta alcanzar la Posición Estirada de Espalda, con la cabeza, caderas y pies rompiendo la superficie en el mismo punto.</p>	<p>8.0 +8.0 +8.0 +8.0 (8.0 por cada ¼ de círculo)</p>		<p>1. Ver Posición Estirada de Espalda (PB.1)</p> <p>2. El tamaño del círculo deberá estar en proporción a la altura del nadador.</p> <p>3. La cabeza, las caderas y los pies dejan la superficie en el mismo punto alcanzando la Posición Arqueada de Delfín (PB.12) cuando la cabeza llega al punto 1/4 del círculo. Deberá trazarse un círculo por el que el cuerpo pase a través de los puntos 1/4, 1/2 y 3/4, y cada cuarto debe tener el mismo tamaño y forma.</p> <p>4. El cuerpo sube, se endereza y se mueve sobre la superficie del agua alcanzando la Posición Estirada de Espalda, los pies 'deberán salir por donde la cabeza emergió.</p>

MB 13 Delfín a Vertical			
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
<p>1. Cuando la cabeza alcanza el punto que señala el primer cuarto de círculo, mediante un movimiento continuo el cuerpo se endereza a la vez que continúa descendiendo hasta que alcanza la Posición Vertical.</p> <p>2. Los dedos de los pies llegan al punto del primer cuarto de círculo en el preciso momento en que alcanzan la línea vertical.</p> <p>3. Manteniendo la Posición Vertical, el cuerpo asciende a lo largo de su eje longitudinal hasta que se establece un nivel de agua entre los tobillos y las caderas.</p>	<p>8.0</p> <p>8.0</p> <p>14.0</p>		<p>1. Sin dudar, la cabeza dirige las partes del cuerpo secuencialmente fuera del círculo. Ver Posición Vertical . (PB.6).</p> <p>2. El movimiento hacia abajo se detiene cuando el cuerpo llega a la vertical.</p> <p>3. El movimiento hacia arriba se detiene cuando el cuerpo alcanza el nivel al que la altura vertical puede controlarse.</p>

MB 14 Descenso Vertical a Circulo de Delfín			
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas

1. Se realiza un Descenso Vertical hasta que las caderas alcanzan el punto que señala el primer cuarto de círculo, y con un movimiento continuo, con la cabeza por delante, el cuerpo se va arqueando hacia atrás en la circunferencia del círculo hasta que alcanza la Posición Arqueada de Delfín y desde ahí se continúa el delfín.

14.0

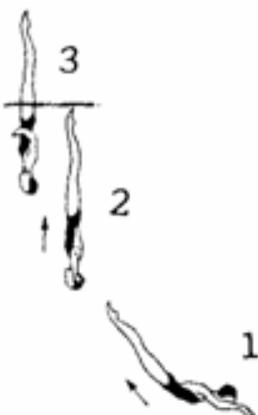


1. Ver MB.9 **Descenso Vertical**. Sin dudar, la cabeza dirige las partes del cuerpo secuencialmente para recolocarse dentro de un círculo. La **posición Arqueada de Delfín** se alcanza cuando los pies alcanzan el punto 1/4 del círculo PB.12.

MB 15 Delfín por los pies a Vertical			
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas

1. Cuando los dedos de los pies alcanzan el punto del tercer cuarto del círculo, mediante un movimiento continuo el cuerpo se endereza siguiendo la vertical hasta alcanzar la Posición Vertical. Se eleva siguiendo su eje longitudinal, hasta que el nivel del agua se establece entre los tobillos y las caderas.

14.0

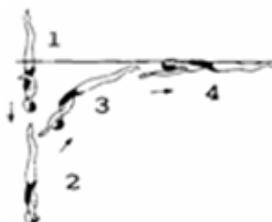


1. Sin vacilar, los pies dirigen las partes del cuerpo secuencialmente fuera del círculo. Ver **PB.6 Posición Vertical**. La elevación del cuerpo se detiene cuando se alcanza el nivel al que la altura de la vertical pueda controlarse.

MB 16 Descenso Vertical a Circulo de Delfín por los pies			
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas

1. Se realiza un Descenso Vertical hasta que los dedos de los pies alcanzan el punto del tercer cuarto del círculo.

14.0



8.0

2. Con los dedos de los pies por delante, el cuerpo se desliza ascendiendo y arqueándose sobre el círculo hasta alcanzar la Posición Arqueada de Delfín y continúa el delfín por los pies.

1. Ver **MB.9 Descenso Vertical**.

2. Los dedos de los pies dirigen las partes del cuerpo secuencialmente a recolocarlos sobre la circunferencia. La **posición Arqueada de Delfín PB24.12**, se alcanza cuando la cabeza llega al punto 3/4 del círculo.

ANÁLISIS DE LAS FIGURAS FINA

Apéndice IV CATEGORIA I

FIGURA 101 Pierna de Ballet			Dificultad - 1.6
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se asume una Pierna de Ballet.			1. Ver BM 1 Asumir Pierna de Ballet
	10.5		
	11.0		
2. Se desciende la Pierna de Ballet			2. Ver BM 2 Descender una Pierna de Ballet
	11.0		
	10.5		

FIGURA 102 Pierna de Ballet alterna			Dificultad - 2.4
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se utiliza cada pierna alternativamente.			1. Igual que la figura 101, Pierna de Ballet Simple. Ambas piernas .deberán tener la misma altura y ritmo durante su ejecución. Pausa en Estirada de Espalda entre cada Pierna de Ballet solo lo suficiente para definir la posición y completar la transición.

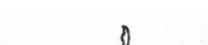
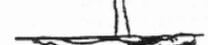
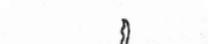
FIGURA 103 Pierna de Ballet Submarina			Dificultad - 2.1
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se asume una Pierna de Ballet.			1. Ver BM 1 Asumir Pierna de Ballet
	10.5		
	11.0		2. Ver SS24.3b Pierna de de Ballet submarina. Inicio suave de la caída. La no pierna de Ballet y cuerpo extendidos paralelos a la superficie
2. El cuerpo desciende hasta asumir la Posición de Pierna de Ballet Submarina.	12.5		3. Igual ritmo de emersión y elevación. La cara y el pie de la pierna horizontal alcanzan la superficie del agua al mismo tiempo. El cuerpo mantiene la posición de Pierna de Ballet durante toda la inmersión y la elevación.
3. Manteniendo esta posición paralela a la superficie, el cuerpo asciende verticalmente hasta la Posición de Pierna de Ballet en superficie.	10.5		Ver PB 3a
	11.0		
4. Se desciende la Pierna de Ballet	10.5		4. Ver BM 2 Descender una Pierna de Ballet

FIGURA 104 Pierna de Ballet Rodando			Dificultad - 2.7
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
<p>1. Se ejecuta una Pierna de Ballet Simple Submarina hasta la Posición de Pierna de Ballet Submarina.</p> <p>2. Manteniendo esta posición paralela a la superficie, el cuerpo gira lateralmente 360°, hacia la pierna horizontal, hasta regresar a la posición submarina inicial.</p> <p>3. La figura finaliza como una Pierna de Ballet Simple Submarina.</p>	10.5		<p>1. Igual que Figura 103 Pierna de Ballet Simple Submarina puntos 1 y 2.</p> <p>2. La Pierna de Ballet mantiene el ángulo de 90° con el cuerpo. La profundidad del cuerpo permanece constante. El nivel del agua en la pierna de ballet deberá permanecer igual al final del giro que al principio.</p>
	11.0		
	12.5		
	18.0		
	18.0		
	10.5		
	11.0		
10.5			

FIGURA 110 Pierna de Ballet Doble			Dificultad - 2.0
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
<p>1. Desde la Posición de Estirada de Espalda las rodillas son arrastradas hacia el pecho, con los dedos de los pies en la superficie, hasta asumir la Posición de Tonel.</p> <p>2. Las rodillas se estiran hasta asumir la Posición de Pierna de Ballet Doble en Superficie.</p> <p>3. Sin movimiento de los muslos, las piernas regresan a la Posición de Tonel.</p> <p>4. Las rodillas se estiran hasta asumir la Posición Estirada de Espalda.</p>	4.0		<p>1. Ver Posición Estirada de Espalda PB.1. El tronco no se mueve hacia las piernas para asumir la Posición de Tonel PB.15.</p> <p>2. Durante la extensión de las piernas, los muslos permanecen perpendiculares a la superficie del agua con un nivel constante. Ver Posición Pierna de Ballet Doble en Superficie PB.5a. Esta posición se mantiene el tiempo suficiente para demostrar control y estabilidad.</p> <p>3. El nivel del agua y el ritmo deberán permanecer constantes durante la elevación y el descenso de las piernas.</p> <p>4. Total extensión y máxima altura en Posición Estirada de Espalda PB.1 deben lograrse de forma simultánea.</p>
			
	19.0		
			
4.0			

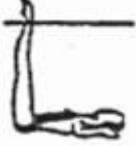
FIGURA 111 Pierna de Ballet Doble Submarina			Dificultad - 2.6
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta una Pierna de Ballet Doble hasta la Posición de Pierna de Ballet Doble en Superficie.	4.0 19.0		1. Igual que la figura 110 Pierna de Ballet Doble puntos 1y2
2. El cuerpo se sumerge verticalmente hasta la Posición de Pierna de Ballet Doble Submarina.	15.0		2. Inicio suave de la caída. La acción de sumergir y ascender ocurre en la línea vertical establecida por las piernas. Ver Posición Pierna de Ballet Submarina PB.5b.
3. El cuerpo asciende verticalmente hasta la Posición de Pierna de Ballet Doble en Superficie.	19.0		3. El nivel del agua en la superficie deberá ser el mismo que el establecido antes de sumergirse. La estabilidad y el control de la altura deberán ser evidentes antes de que las piernas descendan.
4. La figura finaliza como una Pierna de Ballet Doble.	19.0		4. Igual que la figura 110 Pierna de Ballet Doble puntos 3 y 4.
	4.0		

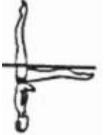
FIGURA 112 Ibis			Dificultad - 2.3
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se asume una Pierna de Ballet.	10.5 11.0		1. Ver SS25.1
2. Manteniendo esta posición, el cuerpo gira hacia atrás alrededor del eje lateral que atraviesa las caderas, hasta asumir la Posición de Grúa.	26.0		2. Elevación de la pierna y descenso del cuerpo simultáneo con el pie de la no pierna de ballet levantando de la superficie mientras la cabeza se sumerge. Angulo de 90° entre la pierna de ballet y el resto del cuerpo. Altura constante con las caderas como punto de pivote. Cabeza y pies alcanzan Posición de Grúa PB.7 simultáneamente.
3. La pierna horizontal se eleva hasta la Posición Vertical.	18.5		3. Ver PB.6 Posición Vertical. Altura constante mientras las piernas se juntan, con el tronco y pierna vertical alineadas verticalmente. Estabilidad en Posición Vertical evidente antes del descenso.
4. Se realiza un Descenso Vertical.	14.0		4. Ver MB.9.

FIGURA 112 a-j Ibis Giros y Tirabuzones

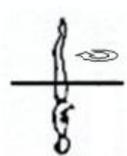
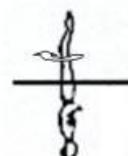
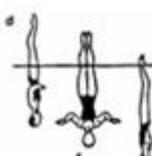
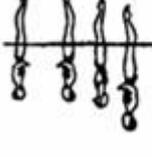
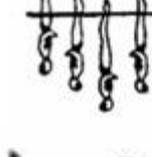
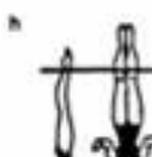
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta un Ibis hasta la Posición Vertical.	10.5 11.0 26.0		1. Ver figura 112 Ibis pasos 1-3.
2ª. Figuras 112 a-c Ibis Giros		<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  a </div> <div style="text-align: center;">  b </div> <div style="text-align: center;">  c </div> </div>	2.a. Ver MB 10 Giros.
Se realiza el Giro asignado para terminar la figura.		<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>19.0 + 14.0</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>29.0 + 14.0</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>23.0 + 14.0</p> </div> </div>	a. Medio Giro b. Giro completo c. Rotación
2.b. Figuras 112 d-g +j Ibis tirabuzón.			2.b. Ver MB 11 Tirabuzones.
El Tirabuzón diseñado se realiza para completar la figura.		 d.17.0	d. Tirabuzón 180°
		 e.19.0	e. Tirabuzón 360°
		 f.27.0	f. Tirabuzón continuo
		 g.19.0+2	g. Giro Tirabuzón
		 j.39.0 + 14.0	j. Tirabuzón combinado
2.c. Figuras 112 h-i Ibis tirabuzones ascendentes.			2.c. Ver MB 9 y MB 11
Un <i>Descenso Vertical</i> se realiza hasta el nivel del tobillo . El <i>tirabuzón</i> diseñado se realiza para completar la figura.		 h.19.0 + 14.0	h. Tirabuzón ascendente 180°
		 i.20.0 + 14.0	i. Tirabuzón ascendente 360°

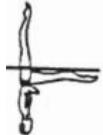
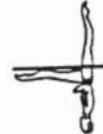
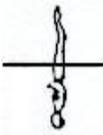
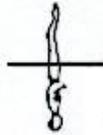
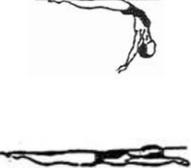
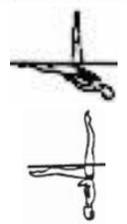
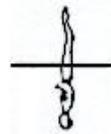
FIGURA 113 Grúa			Dificultad - 3.5
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta un Ibis hasta la Posición de Grúa .			1. Ver figura 112 Ibis puntos 1 y 2. Estableciendo simultáneamente la Posición de Grúa y el nivel del agua.
2. Se ejecuta Medio Giro.			2. Ver MB.10.
3. La pierna horizontal se eleva hasta la Posición Vertical .			3. Altura constante mientras las piernas se juntan, con el tronco y la pierna vertical manteniendo su alineación vertical. Estabilidad en la Posición Vertical BP.6 evidente antes del Giro.
4. Se ejecuta otro Medio Giro en la misma dirección y a la misma altura.			4. Ambos Giros rotan alrededor del mismo eje longitudinal.
5. Las piernas descienden hacia atrás (dorsalmente) hasta la Posición Arqueada en Superficie, y con un movimiento continuo, se ejecuta un Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda.			5. Simultáneamente las piernas bajan y se arquea la espalda. Sin pausa en la Posición Arqueado en Superficie PB.13. Sin embargo deberá verse una correcta Posición Arqueada en Superficie antes de que el cuerpo empieza a estirarse. Ver BM.4.

FIGURA 115 Catalina			Dificultad - 2.2
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se asume una Pierna de Ballet.			1. Ver BM 1
2. Se ejecuta una Rotación de Catalina hasta la Posición de Grúa .			2. Ver BM 6
3. La pierna horizontal se eleva hasta la Posición Vertical.			3. Altura constante mientras las piernas se juntan., con el tronco y pierna vertical manteniendo su alineación vertical. Estabilidad en Posición Vertical (PB.6) evidente antes del descenso.
4. Se ejecuta un Descenso Vertical.			4. Ver BM 9

Nota: Esta figura puede realizarse con cualquiera de los tirabuzones o giros añadidos, tal como se ilustra en la figura 112 Ibis. Ver Apéndice I, BM 10 Giros y BM 11 Tirabuzones.

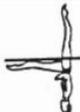
FIGURA 116 Catalarc			Dificultad - 3.0
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta una Catalina hasta la Posición de Grúa .	10.5 11.0 22.0		1. Igual que la figura 115 Catalina puntos 1 y 2.
2. La pierna horizontal se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie, sobrepasando la pierna vertical que se mueve simétricamente en la dirección opuesta hasta asumir la Posición de Espagat.	18.5 + 19.0		2. La altura se mantiene en el levantamiento y durante el cambio de piernas. La pierna que describe el arco se mueve continuamente y con el mismo ritmo sin pausa cuando las piernas se juntan antes de la acción de bajar. Desde la vertical a la Posición Espagat ambas piernas deberán estar siempre equidistantes del agua y alcanzar la superficie al mismo tiempo. La pierna se eleva hasta la Vertical a la misma velocidad en que baja a la Posición de Espagat
3. Se ejecuta una Salida de Paseo de frente.	24.0 + 11.0		3. Ver BM 5a

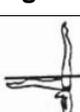
FIGURA 117 Catalarc abierto 180°			Dificultad - 3.1
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta una Catalina hasta la Posición de Grúa .	10.5 11.0 22.0		1. Igual que la figura 115 Catalina puntos 1 y 2.
2. La pierna horizontal se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie, a la vez que sobrepasa la pierna vertical que se mueve simétricamente en la dirección opuesta, se inicia una rotación de 180° que finaliza en el momento de asumir la Posición de Espagat.	18.5 + 21.0		2. La altura se mantiene en el levantamiento y durante el cambio de piernas. La pierna que describe el arco se mueve continuamente y con el mismo ritmo sin pausa cuando las piernas se juntan antes de la acción de bajar. Desde la vertical a la Posición Espagat ambas piernas deberán estar siempre equidistantes del agua y alcanzar la superficie al mismo tiempo. La pierna se eleva hasta la Vertical a la misma velocidad en que baja a la Posición de Espagat
3. Se ejecuta una Salida de Paseo de frente.	24.0 + 11.0		3. Ver BM 5a

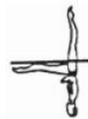
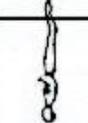
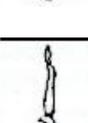
FIGURA 118 Helicóptero			Dificultad - 2.4
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se asume una Pierna de Ballet.			1. Ver BM 1
2. Se ejecuta una Rotación de Catalina hasta asumir la Posición de Grúa .	10.5		2. Ver BM 6
	11.0		
	22.0		
3. Continuando en la misma dirección la pierna horizontal se eleva hasta la Posición Vertical a la vez que se ejecuta un Tirabuzón de 360°.	25.0		3. Ver BM 11 Tirabuzones.
			Rotación simultánea y descenso del cuerpo, con espacios de caída uniformes, para completar el tirabuzón cuando los talones llegan a la superficie.
			La pierna horizontal se eleva a la vertical de manera continuada y velocidad uniforme con el tronco y pierna vertical manteniendo la alineación.
			

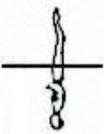
FIGURA 125 Torre Eiffel			Dificultad - 2.7
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se asume una Pierna de Ballet.	10.5 11.0		1. Ver BM 1
2. Manteniendo esta posición el cuerpo rota lateralmente hacia la pierna horizontal, conduciendo la pierna de ballet hasta la superficie.	18.5		2. Oreja, cadera y tobillo de la no pierna de ballet están alineados en la posición de pierna de ballet de lado, posición 'T', con un ángulo de 90° entre la pierna de ballet y el cuerpo horizontal.
3. El tronco se mueve hacia abajo girando hasta Asumir la posición Carpa de Frente, a la vez que la pierna de ballet se mueve a lo largo de la superficie hasta encontrar la otra pierna.	12.0		3. Ver MB.3. El movimiento hacia abajo hasta la Posición de Carpa de Frente empieza a partir de la posición 'T' de la pierna de ballet de lado. El cuerpo gira y desciende simultáneamente con el encuentro de las piernas y movimiento de las caderas a lo largo de la superficie, completándose la transición cuando las piernas se juntan. Las caderas reemplazan la cabeza en la superficie del agua.
4. La pierna que no ha hecho pierna de ballet se eleva hasta la Posición de Grúa.	13.5		4. Ver PB.7 Posición de Grúa . Ángulo de 90° entre el tronco y la pierna horizontal permanece constante.
5. La pierna de ballet se eleva a la Posición Vertical.	18.5		5. Ver PB.6 Posición Vertical . Altura constante mientras las piernas se juntan. Con el tronco y la pierna vertical manteniendo alineamiento vertical. Estabilidad en posición Vertical evidente antes del descenso.
6. Se ejecuta un Descenso Vertical.	14.0		6. Ver BM 9

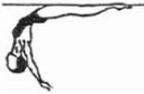
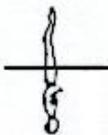
FIGURA 128 Paseo Eiffel			Dificultad - 2.8
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta una Torre Eiffel hasta la Posición de Carpa de Frente.	10.5 11.0 18.5 12.0		1. Igual que la figura 125 Torre Eiffel pasos 1-3.
2. La pierna que no ha hecho Pierna de Ballet se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta la Posición de Espagat.	21.0		2. Ver PB.16 Posición de Espagat La posición del tronco, altura y ritmo deben permanecer constante durante la acción de arqueo
3. Se ejecuta una Salida de Paseo de frente.	24		3. Ver MB.5a.
	+		
	11.0		

FIGURA 130 Flamenco			Dificultad - 2.5
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se asume una Pierna de Ballet.	10.5 11.0		1. Ver MB.1.
2. La tibia de la pierna horizontal es arrastrada a lo largo de la superficie hasta la Posición de Flamenco en Superficie.	10.5		2. Ver PB.4a. Posición de Flamenco en Superficie. La altura de la pierna de ballet permanece constante.
3. La pierna doblada se extiende hasta la Posición de Pierna de Ballet Doble en Superficie.	16.0		3. Ver PB.5a Posición Pierna de Ballet Doble en Superficie. Sin cambio de altura en la elevación. Posición mantenida solo el tiempo suficiente para demostrar control y estabilidad.
4. Manteniendo la posición vertical de las piernas, las caderas se elevan a la vez que el tronco se despliega hasta la Posición Vertical.	26.0		4. Ver PB.6 Posición Vertical. la posición vertical se asume bajo y en el mismo plano que la pierna de ballet doble. La altura conseguida cuando las caderas se elevan debe mantenerse. Estabilidad y control de altura en la vertical deberán ser evidentes antes el descenso.
5. Se ejecuta un Descenso Vertical.	14.0		5. Ver MB.9.

Nota: Esta figura puede realizarse con cualquiera de los tirabuzones o giros añadidos, tal como se ilustra en la figura 112 Ibis. Ver Apéndice I, BM 10 Giros y BM 11 Tirabuzones.

FIGURA 140 Flamenco Rodilla doblada			Dificultad - 2.4
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta un Flamenco hasta la Posición de Flamenco en Superficie .	10.5 11.0 10.5		1. Igual que la figura 130 Flamenco pasos 1 y 2.
2. Con la pierna de ballet manteniendo la posición vertical, las caderas se elevan a la vez que el tronco se despliega hasta la Posición Vertical Rodilla doblada .	22.0		2. Ver PB.6 Posición Vertical y PB.14 Posición Rodilla doblada . La rodilla doblada se mueve simultáneamente hasta alcanzar la Vertical Rodilla doblada , a la vez que las caderas se elevan y el tronco se despliega. Ambas acciones finalizan simultáneamente a la vez que se logra la máxima altura. la Posición Vertical Rodilla Doblada se asume bajo y en el mismo plano que la pierna de ballet de la Posición de Flamenco .
3. La rodilla doblada se extiende hasta la Posición Vertical .	14.5		3. Sin cambio en la altura. Alineamiento vertical mantenido mientras las piernas se juntan. La estabilidad y el control serán evidentes antes del descenso.
4. Se ejecuta un Descenso Vertical.	14.0		4. Ver MB.9.

Nota: Esta figura puede realizarse con cualquiera de los tirabuzones o giros añadidos, tal como se ilustra en la figura 112 Ibis. Ver Apéndice I, BM 10 Giros y BM 11 Tirabuzones.

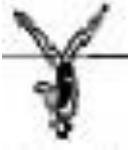
FIGURA 141 Flamenco cola de pez espagat			Dificultad - 3.3
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta un Flamenco hasta la Posición de Flamenco en Superficie.	10.5 11.0 10.5		1. Igual que Figura 130 Flamenco, pasos 1 y 2.
2. Con la pierna de ballet manteniendo la posición vertical, las caderas se elevan a la vez que el tronco se despliega hasta la Posición Vertical Rodilla doblada.	25.0	 	2. Ver PB 8 Posición Cola de Pez. La rodilla doblada se mueve simultáneamente a la Posición de Cola de Pez a la vez que las caderas se elevan y el tronco se despliega. Todas las acciones finalizan simultáneamente a la vez que se logra máxima altura. La vertical de la Cola de Pez se asume debajo y en el mismo sitio que la pierna de ballet de la Posición de Flamenco.
3. La rodilla doblada se extiende hasta la Posición Vertical.	18.0 + 21.0	  	3. El nivel del agua se mantiene en PB8 Posición de Cola de Pez mientras la pierna horizontal se eleva a la vertical. No hay pausa cuando las piernas se juntan antes de la acción de bajar. Las piernas abren equilibradamente y continuamente durante los 180°. Máxima altura y finalización de la rotación 180° se alcanzan simultáneamente a la vez que se alcanza PB 16 Posición de Espagat.
4. Se ejecuta un Descenso Vertical.	24.0 11.0		4. Ver MB.5a.

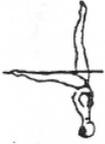
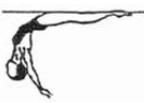
FIGURA 150 Caballero		Dificultad - 3.1	
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se asume una Pierna de Ballet.	10.5 11.0		1. Ver MB.1 .
2. Manteniendo la posición de las piernas la cabeza se desplaza hacia abajo a la vez que se arquea la parte baja de la espalda (lumbar) hasta la Posición de Caballero .	22.0		2. Ver PB.17 Posición de Caballero . El nivel del agua de la pierna de ballet permanece constante.
3. El cuerpo se endereza a la vez que la no pierna de ballet se eleva hasta la vertical y la pierna de ballet se dobla, el pie sigue la línea vertical a través de las caderas, hasta asumir la Posición de Vertical Rodilla doblada .	16.0		3. La no pierna de ballet alcanza la vertical simultáneamente a la vez que la pierna de ballet alcanza la Posición Vertical Rodilla doblada PB.6 y PB.14. y el tronco llega a la vertical. La altura será constante.
4. Se ejecuta Medio Giro.	15.5		4. Ver BM 10
5. La espalda se arquea a la vez que la pierna estirada desciende hasta la Posición de Arqueada en Superficie Rodilla doblada	20.0		5. Ver PB.13 y PB.14 Posición Arqueada en Superficie y Posición Rodilla doblada . Máximo arco de la parte baja de la espalda y caderas. La cabeza está en línea con las caderas. El nivel del agua permanece constante.
6. . La rodilla doblada se extiende, y con un movimiento continuo, se ejecuta un movimiento final de Arqueada a Estirada de Espalda.	15.5 + 11.0		6. El desplazamiento en superficie por los pies empieza tan pronto como los pies se juntan. Ver PB.4. No hay pausa, la Posición Arqueada en Superficie deberá verse, pero no mantenerse antes de empezar la salida de arco.
			

FIGURA 153 Castillo		Dificultad - 3.5	
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta un Caballero hasta la Posición de Caballero .	10.5 11.0 22.0		1. Igual que la figura 150 Caballero pasos 1 y 2.
2. La pierna horizontal se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta la Posición de Grúa .	21.5 +		2. Sin pausa mientras las piernas pasan. El nivel del agua se mantiene constante. La pierna vertical permanece perpendicular. La alineación vertical de la columna tiene lugar cuando las piernas se juntan. Ver Posición de Grúa .(PB.7)
	19.5		
3. Se ejecuta Medio Giro.	15.0		3. Ver MB.10. Giro en Posición de Grúa exacta y altura mantenida
4. Se ejecuta una Rotación de Contra catalina hasta la Posición Pierna de Ballet en Superficie .	22.0		4. Ver MB.7 Y PB.3a
			
5. Se desciende la Pierna de ballet.	11.0		5. Ver MB.2
	10.5		

Apéndice IV CATEGORIA II

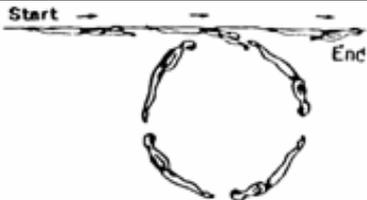
FIGURA 201 Delfín			Dificultad - 1.4
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Con la cabeza dirigiendo, se ejecuta un Delfín.	8.0		1. Ver BM 12
	+		
	8.0		
	+		
	8.0		

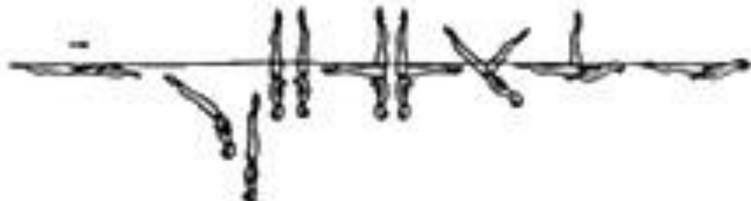
FIGURA 225 Grúa inversa			Dificultad - 3.1
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se inicia un Delfín por la cabeza, seguido de un Delfín a Vertical, estableciendo el nivel del agua entre los tobillos y las caderas..	8.0 8.0 + 14.0		1. Ver MB.12 y MB.13.
2. Se ejecuta Medio Giro	19.0		2. Ver MB.10.
3. Se asume la Posición de Grúa a la misma altura.	19.5		3. Ver PB.7 Posición de Grúa . Estabilidad, altura y control mientras baja la pierna.
4. Se ejecuta Medio Giro adicional en la misma dirección y a la misma altura.	15.0		4. Ambos giros deberán permanecer en el mismo eje longitudinal, perpendicular a la superficie.
5. El cuerpo gira alrededor del eje lateral que atraviesa las caderas a la vez que se eleva hasta asumir la Posición de Pierna de Ballet en Superficie .	22.0		5. Se mantienen los ángulos de 90° entre la pierna extendida hacia adelante y el resto del cuerpo. Altura constante con las caderas de punto de pivote. Los pies y la cabeza alcanzan la posición de Pierna de Ballet en Superficie PB.3ª simultáneamente.
6. Se desciende la Pierna de ballet.	11.0 10.5		6. Ver BM.2

FIGURA 240 Albatros		Dificultad - 2.2	
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Con la cabeza dirigiendo, se inicia un Delfín hasta que las caderas están a punto de sumergirse.			1. Ver MB 12
2. Las caderas, piernas y pies continúan su desplazamiento a lo largo de la superficie, a la vez que el cuerpo gira hacia la cara hasta asumir la posición de Carpa de Frente.	12.0	  	2. Ver MB.3. El giro del cuerpo, descenso del tronco y movimiento del cuerpo sobre la superficie es simultánea. La transición finaliza cuando el tronco llega a la vertical y las caderas reemplazan a la cabeza en la superficie.
3. Se elevan las piernas simultáneamente hasta la Posición Vertical Rodilla doblada .	16.5		3. El tronco permanece en la línea vertical. Se alcanza la posición rodilla doblada a la vez que la vertical. Ver PB.6 Posición Vertical y PB.14 Posiciones de Rodilla doblada .
4. Se ejecuta Medio Giro.	15.5		4. Ver MB.10.
5. La rodilla doblada se extiende hasta la posición Vertical .	14.5		5. La línea del agua y el alineamiento del cuerpo permanece constante durante la extensión de la rodilla doblada.
6. Se ejecuta un Descenso Vertical.	14.0		6. Ver MB.9.

FIGURA 240a - 240c Albatros Giros			
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta un Albatros hasta finalizar el Medio Giro.	12.0 16.0 15.5		1. Ver Figura 240 Albatros pasos 1 a 4.
2. Se realiza el Giro asignado a la vez que la rodilla doblada se extiende hasta juntarse con la pierna vertical.		 	2. Ver BM 10 Giros. La pierna doblada se extiende suavemente llegando a la vertical simultáneamente a la finalización del giro. La línea del agua permanece constante mientras la rodilla doblada se extiende hasta la vertical. La Posición Vertical PB.6 es mantenida solo para demostrar estabilidad y control antes del descenso.
240a – Albatros Medio Giro	16.5		Igual que la Figura 240a excepto que un aumento progresivo en la velocidad debe ser evidente, control y estabilidad iniciales mantenidos.
240b - Albatros Giro Completo	18.5		
240c - Albatros Rotación	19.5		
3. Se ejecuta un Descenso vertical.	14.0		3. Ver MB.9.

FIGURA 240d y 240e Albatros Tirabuzones			
Descripción norma	VND		Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta un Albatros hasta finalizar el Medio Giro.	12.0 16.0 15.5		1. Ver Figura 240 Albatros pasos 1 a 4.
2. Se ejecuta el Tirabuzón asignado a la vez que la rodilla doblada se extiende hasta juntarse con la pierna vertical.			2. Ver BM 11 Tirabuzones. La pierna doblada llega a la vertical simultáneamente a la finalización del Tirabuzón. La pierna doblada se extiende hacia arriba en la misma relación de espacio y ritmo que los espacios de caída de la pierna vertical.
240d – Albatros Medio Giro	13.0		
240e - Albatros Giro Completo	15.0		

FIGURA 240h y 240i Albatros Tirabuzones Ascendentes			
Descripción norma	VND		Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta un Albatros hasta finalizar el Medio Giro.	12.0 16.0 15.5		1. Ver Figura 240 Albatros pasos 1 a 4.
2. Manteniendo la Posición Vertical Rodilla doblada , el cuerpo desciende hasta el tobillo de la pierna estirada.			2. Manteniendo buena alineación vertical.
3. Se ejecuta el Tirabuzón Ascendente asignado a la vez que la rodilla doblada se extiende hasta juntarse con la pierna vertical.			3. Ver BM 11 Tirabuzones. La pierna doblada se extiende hacia arriba en la misma relación de espacio y ritmo que los espacios de caída de la pierna vertical. La pierna doblada llega a la vertical simultáneamente a la finalización del Tirabuzón. Posición Vertical (PB.6) mantenida el tiempo suficiente para demostrar estabilidad y control antes del descenso. Descenso Vertical Controlado.
240h – Albatros Tirabuzón Ascendente 180°	14.5 + 14.0		
240i - Albatros Tirabuzón Ascendente 360°	21.0 + 14.0		

FIGURA 240j Albatros Tirabuzón Combinado		Dificultad - 3.0	
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta un Albatros hasta finalizar el Medio Giro.	12.0 16.0 15.5		1. Ver Figura 240 Albatros pasos 1 a 4.
2. Se ejecuta un Tirabuzón Combinado a la vez que la rodilla doblada se extiende hasta juntarse con la pierna vertical durante el descenso, y doblándose durante el ascenso hasta recobrar la Posición Vertical Rodilla doblada.			2. La pierna doblada se estira en la misma proporción de tiempo y espacio en el ascenso que en el descenso. La Posición Vertical alcanza el nivel del tobillo (ver MB.11 paso 5j Tirabuzones) de forma simultánea con la finalización del tirabuzón descendente, y la Vertical Rodilla doblada (PB.6 y PB.14) se asume de nuevo en la altura original simultáneamente con la finalización del tirabuzón ascendente.
	31.5		
			
			
3. Esta posición se mantiene durante el Descenso Vertical.	10.0		3. Ver MB.9.

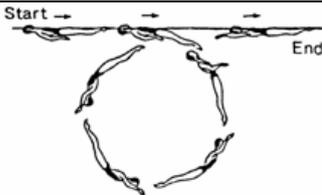
FIGURA 251 Delfín por los pies			Dificultad - 1.4
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Con los pies dirigiendo, se ejecuta un Delfín.	8.0 + 8.0 + 8.0 + 8.0		1. Ver BM 12

FIGURA 255 Delfín por los pies Tirabuzón Combinado Inverso			Dificultad - 2.4
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se inicia un Delfín por los Pies hasta que el cuerpo inicia el ascenso (3/4 del círculo)	8.0 8.0 8.0		1. Ver MB.12.
2. Se ejecuta un Delfín por los Pies a Vertical hasta la Posición Vertical.			2. Ver MB.16.
3. En el momento que los dedos de los pies rompen la superficie se inicia un Tirabuzón Combinado Inverso que termina en el momento que los talones retornan a la superficie.	39.0		3. Ver BM 11 Tirabuzones. El Tirabuzón Ascendente finaliza a la vez que se logra la máxima altura, y es seguido inmediatamente por un Tirabuzón descendente igual y en la misma sentido.
4. Se ejecuta un Descenso de Vertical a Circulo de Delfín por los Pies. a.	8.0		4. Ver MB.16.
5. Se continúa el Delfín hasta la Posición Estirada de Espalda	8.0		5. Ver MB.12.Los pies dirigen las partes del cuerpo secuencialmente fuera del círculo

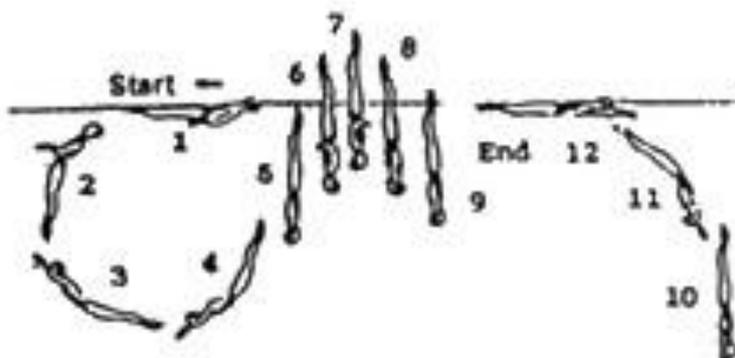
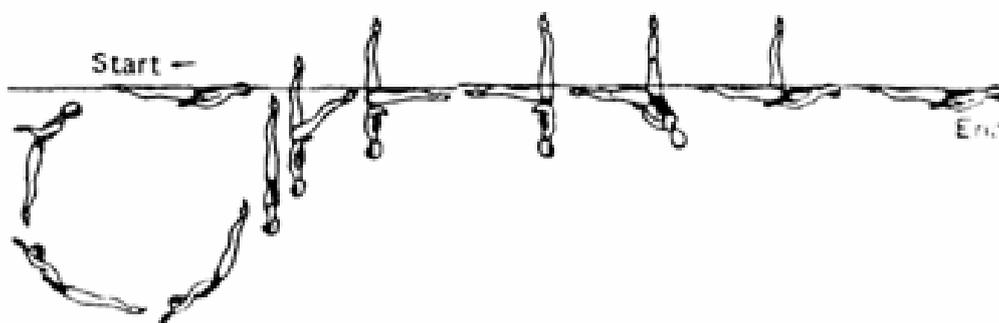


FIGURA 275 Delfilina			Dificultad - 2.5
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Con los pies dirigiendo se ejecuta un Delfín hasta que los pies llegan al punto situado en los tres cuartos del círculo.	8.0 8.0 8.0		1. Ver MB 12
2. Se inicia un Delfín por los pies a Vertical.	8.0		2. Ver MB 15
3. En el momento que los dedos de los pies rompen la superficie, una pierna desciende a lo largo de la superficie a la vez que el cuerpo continúa su ascenso hasta la Posición de Grúa .	9.5		3. El cuerpo consigue la posición Vertical antes de que la pierna comience a descender. Movimiento continuo durante la elevación a posición de Grúa (PB.7). Posición de Grúa y máxima altura conseguida simultáneamente.
4. Se ejecuta Medio Giro.	15.0		4. Ver MB 10
5. Se ejecuta una Rotación de Contra catalina hasta asumir la Posición de Pierna de Ballet en Superficie.	22.0		5. Ver MB 7 y PB 3a. Nivel de agua constante en la pierna vertical.
6. Se desciende la Pierna de Ballet	11.0 10.5		6. Ver MB 2



Apéndice IV CATEGORIA III

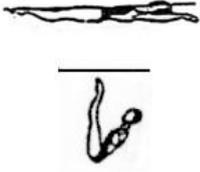
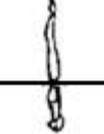
FIGURA 301 Tintorera		Dificultad - 2.0	
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la Posición Estirada de Espalda, las piernas se elevan a la vertical a la vez que se sumerge el cuerpo hasta la Posición de Carpa de Espalda con el nivel del agua justo por encima de los dedos de los pies.	16.0		1. Ver PB.1 · Posición Estirada de Espalda y BP.11 Carpa de Espalda . En la posición Carpa de espalda sumergida, las caderas están directamente debajo de la posición que ocupaba en la Estirada de Espalda. la posición carpada deberá verse sólo durante el tiempo suficiente como para definir la posición y el final de la transición.
2. Se ejecuta un Empuje hasta la Posición Vertical.			2. Ver MB.8, Empuje. Incremento brusco de la velocidad. la Vertical (PB.6) conseguida a la máxima altura, será claramente definida antes de iniciar el descenso.
3. Se ejecuta un Descenso Vertical al mismo ritmo que el Empuje.	37.0		3. Ver MB.9. Velocidad y exactitud.
	14.0		

FIGURA 301 Tintorera Giros y Tirabuzones			
Descripción norma	VND	Mejores acciones deseadas	
1. Se ejecuta una Tintorera hasta la Posición Vertical.	16.0 37.0	1. Igual que la Figura 301 puntos 1 y 2.	
2. 301c Tintorera Rotación		2a. Ver MB.10. Máxima altura mantenida a velocidad rápida, con una clara definición de la finalización y posición anteriores al descenso.	
a. Se ejecuta una Rotación	23.0	2b. Ver MB.9 y MB 8. Velocidad y exactitud.	
b. Se ejecuta un Descenso Vertical al mismo ritmo que el Empuje.	14.0		
3. Se ejecuta el Tirabuzón asignado al mismo ritmo que el Empuje para terminar la figura.	17.0 19.0 29.0 38.0	3. Ver MB.11 y MB.8. Movimiento uniforme rápido en la misma proporción de velocidad que el empuje. En el Tirabuzón Combinado, el Descenso Vertical mantiene la velocidad uniforme establecida en el Tirabuzón.	
301d – Tintorera Tirabuzón 180°			
301e – Tintorera Tirabuzón 360°			
301f – Tintorera Tirabuzón continuo			
301j – Tintorera Tirabuzón combinado			
4.301h y 301i Tintorera Tirabuzón ascendente		4a. Ver MB.9 y MB 8.	
a. Se ejecuta un Descenso Vertical al mismo ritmo del Empuje hasta el nivel de los tobillos.			
b. Se ejecuta el Tirabuzón ascendente asignado.		4b. Ver MB.11 El ritmo del Tirabuzón ascendente NO es rápido.	
301h - Tintorera Tirabuzón Ascendente 180°	19.0		
301i - Tintorera Tirabuzón Ascendente 360°	19.0		
Se ejecuta un Descenso Vertical al mismo ritmo que el Empuje		4c. Ver MB.9 y MB 8.	

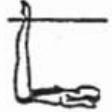
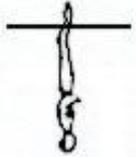
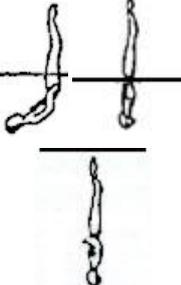
FIGURA 302 Flor		Dificultad - 1.4	
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la posición Estirada de Espalda, el tronco desciende a la vez que las caderas se doblan hasta asumir la Posición Pierna de Ballet Doble Submarina	12.0	 	1. Ver PB.1 Estirada de Espalda y PB.5b Pierna de Ballet Doble Submarina . La alineación vertical de las piernas se produce en el emplazamiento original de las caderas en la superficie. Tronco paralelo a la superficie durante toda la bajada.
2. Los pies se separan a lo largo de la superficie a la vez que las caderas ascienden y el cuerpo asume la Posición de Espagat.	13.0		2. Ver PB.16 Posición Espagat . Las caderas se elevan verticalmente la vez que el cuerpo se mueve a la posición debajo de ellas.
3. Las piernas se juntan hasta asumir la Posición Vertical con el nivel del agua en el tobillo.	7.0		3. La Posición Vertical , BP.6, y el nivel del agua se logran de forma simultánea.
4. Se ejecuta un Descenso Vertical.	14.0	  	4. Ver MB.9.

FIGURA 303 Mortal de Espalda en Carpa			Dificultad - 1.5
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la Posición Estirada de Espalda, con el cuerpo permaneciendo paralelo y cerca de la superficie, las piernas se elevan rápidamente hasta asumir la Posición de Carpa de Espalda.	16.0		1. Ver PB.1 Posición Estirada de Espalda y PB.11 Posición Carpa de Espalda . La posición Carpa de Espalda se consigue con las piernas en diagonal con la superficie.
2. Sin pausa el cuerpo realiza un mortal hacia atrás alrededor del eje lateral hasta que los pies y la cara llegan simultáneamente a la superficie.			
3. Se asume la Posición Estirada de Espalda.	3.0		2. No hay pausa entre la posición Carpada y el inicio de la rotación. El ángulo permanece constante. La profundidad del eje se estabiliza tan pronto como sea posible a lo largo de la línea vertical debajo la posición de las caderas en la Estirada de Espalda y se mantiene durante la rotación. El ritmo de la rotación es uniforme pero no rápido.
			
	15.0		3. El ascenso Vertical de las caderas termina en el mismo punto que estaban en la Estirada de Espalda. Altura y total extensión se alcanzan simultáneamente.
			

FIGURA 305 Tintorera Mortal de Espalda			Dificultad - 2.2
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la Posición Estirada de Espalda, se ejecuta un Mortal de Espalda en Carpa parcial hasta que las piernas están verticales, con los dedos de los pies justo debajo de la superficie.	16.0		1. Igual que la Fig.303 pasos 1 y 2. El nivel del agua y la Alineación vertical de las piernas se establece simultáneamente. El grado del ángulo de la Posición de Carpa permanece constante.
			
2. La figura termina como una Tintorera.	37.0		2. Igual que la fig.301 puntos 2-3.
			
	15.0		
	14.0		

NOTA: Esta figura puede ejecutarse con cada uno de los giros y/o tirabuzones ilustrados en la fig. 301 Tintorera. Ver Apéndice I, BM 10 Giros y BM 11 Tirabuzones.

FIGURA 306 Tintorera Rodilla doblada		Dificultad - 2.0	
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la Posición Estirada de Espalda, se elevan las piernas a la vertical a la vez que el cuerpo se sumerge hasta alcanzar la Posición de Carpa de Espalda con los dedos de los pies justo por debajo de la superficie.	16.0	  	1. Ver PB 1 Estirada de Espalda y PB 11 Posiciones Carpa de Espalda . En la posición carpa de espalda sumergida, las caderas estarán directamente debajo de la posición que tenían en la de estirada de espalda. La posición carpada deberá verse solamente para definir la posición y completar la transición.
2. Se realiza un Empuje a la vez que un pie se desplaza a lo largo de la cara interna de la otra pierna extendida hasta alcanzar la Posición Vertical Rodilla doblada.	34.0		2. Ver MB 8. Empuje. Incremento evidente de velocidad. Altura máxima en PB 14 Posición Vertical Rodilla doblada y máxima altura conseguida simultáneamente y claramente definida antes de iniciar el descenso.
3. Se realiza un Descenso Vertical en Posición Vertical Rodilla doblada a la misma velocidad que el Empuje.	10.0		3. Ver PB 14 Posición Rodilla Doblada y MB 9 Descenso Vertical . Velocidad y exactitud.

FIGURA 306 Tintorera Rodilla doblada Tirabuzones			
Descripción norma	VND		Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta una Tintorera Rodilla doblada hasta la Posición Vertical Rodilla doblada .	16.0 34.0		1. Igual que Figura 306 Tintorera Rodilla doblada pasos 1 y 2
2. Se ejecuta el Tirabuzón asignado mientras la pierna con la rodilla doblada se extiende hasta alcanzar la pierna vertical.			2. Ver MB 11 Tirabuzones .Tirabuzones a la misma velocidad que el Empuje . La Rodilla doblada alcanza la vertical simultáneamente con la finalización del Tirabuzón. Ver MB 9 la rodilla doblada se extiende al mismo ritmo y con los mismos espacios que la pierna vertical.
306d - Tintorera Rodilla doblada Tirabuzón 180°	13.0		
306e - Tintorera Tirabuzón Rodilla doblada 360°	15.0		

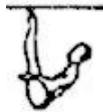
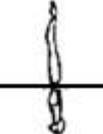
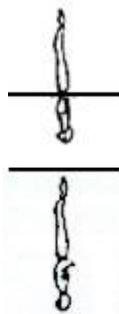
FIGURA 307 Pez volador		Dificultad - 2.1	
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la Posición Estirada de Espalda, se elevan las piernas a la vertical a la vez que el cuerpo se sumerge hasta alcanzar la Posición de Carpa de Espalda con los dedos de los pies justo por debajo de la superficie.	16.0	 	1. Igual que la figura 301 , pasos 1 y 2
2. Se ejecuta un Empuje y sin pérdida de altura una pierna desciende rápidamente hasta la Posición de Cola de Pez y sin pausa la misma pierna se eleva a la Posición Vertical.	59.0	 	2. Máxima altura mantenida a velocidad rápida, con el tronco y la pierna vertical manteniendo su alineamiento. Estabilidad en la Posición Vertical (PB 6) vidente antes que el descenso. En la Posición Cola de Pez , una pierna debe estar en la superficie sin tener en cuenta la altura de las caderas. Las articulaciones de las caderas en una línea horizontal
3. Se ejecuta un Descenso Vertical a la misma velocidad que el Empuje.	14.0		3. Ver MB 9 velocidad y exactitud. El ritmo del descenso igual que el Empuje

FIGURA 307 Pez volador Tirabuzones			
Descripción norma	VND		Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta un Pez Volador hasta la Posición Vertical.	16.0 59.0		1. Igual que la figura 307 , pasos 1 y 2
2. Se ejecuta el Tirabuzón asignado mientras se desciende a la misma velocidad que el Empuje.			2. Ver MB 11 y MB 8. Movimiento rápido y uniforme. Misma velocidad que el Empuje.
307d - Tintorera Rodilla doblada Tirabuzón 180°	17.0		
307e - Tintorera Tirabuzón Rodilla doblada 360°	19.0		

FIGURA 310 Mortal de Espalda Encogido			Dificultad - 1.1
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la Posición Estirada de espalda, las rodillas y los dedos de los pies se arrastran a lo largo de la superficie hasta asumir la Posición Encogida.	4.0	    	1. Ver PB.1 Estirada de Espalda y PB.9 Posición Encogida de Espalda. Las piernas se llevan hacia el cuerpo hasta asumir el Encogido en el lugar del tronco en la Posición Estirada de Espalda. Es deseable un movimiento continuo hasta conseguir el Encogido de Espalda final.
2. Con un movimiento continuo, el encogido se vuelve más compacto a la vez que el cuerpo efectúa un mortal hacia atrás alrededor del eje lateral hasta completar una rotación (voltereta).	8.0	  	2. La cabeza se vuelve parte del encogido compacto a la vez que se inicia la rotación. Nivel constante del agua durante la rotación.
3. Se reasume la Posición Estirada de Espalda.	4.0	  	3. Las piernas, desde los dedos de los pies hasta las rodillas, se deslizan a lo largo de la superficie hasta alcanzar la máxima extensión a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura en el mismo punto que el inicio de la Estirada de Espalda .

FIGURA 311 Patada a la Luna			Dificultad - 1.8
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la Posición Estirada de Espalda, se ejecuta un Mortal de Espalda Encogida parcial hasta que las tibias están perpendiculares a la superficie.	4.0	  	1. Igual que la Figura 310 pasos 1 y 2. Movimiento continuo desde el inicio de arrastre de las rodillas hasta alcanzar el encogido vertical.
2. El tronco se despliega a la vez que las piernas se extienden para asumir la Posición Vertical a medio camino entre la línea vertical que atraviesa las caderas y la línea vertical entre la cabeza y las tibias.	10.0		
2. El tronco se despliega a la vez que las piernas se extienden para asumir la Posición Vertical a medio camino entre la línea vertical que atraviesa las caderas y la línea vertical entre la cabeza y las tibias.	23.0		2. PB.6 Posición Vertical y máxima altura conseguida simultáneamente. Las espinillas mantienen su línea vertical durante la extensión de las piernas. Estabilidad y control evidentes antes del descenso.
3. Se ejecuta un Descenso Vertical.	14.0	 	3. Ver MB.9

NOTA: Esta figura puede ejecutarse con cada uno de los giros y/o tirabuzones ilustrados en la fig. 112 Ibis . Ver Apéndice I, BM 10 Giros y BM 11 Tirabuzones.

FIGURA 312 Patada a la Luna Espagat			Dificultad - 2.4
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta una Patada a la Luna hasta la Posición Vertical.	4.0 10.0 23.0		1. Igual que la figura 311 , pasos 1 y 2
2. Se bajan las piernas simétricamente hasta la Posición Espagat .	19.0	  	2. Ver PB.16 Posición de Espagat . Ambas piernas están equidistantes' de la superficie en todo momento. Sin cambio de altura.
3. Se unen las piernas hasta reasumir la Posición Vertical.	16.0 14.0	    	3. La línea del agua permanece constante mientras las piernas se elevan a la Vertical. Ambas piernas están equidistantes a la superficie y consigue la Posición Vertical PB.6 simultáneamente
4. Se ejecuta un Descenso Vertical.			4. Ver MB.9

FIGURA 313 Patada a la Luna Espagat Cerrando 180°			Dificultad - 2.4
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta una Patada a la Luna Espagat hasta la Posición Espagat .	4.0 10.0 23.0 19.0		1. Igual que la figura 312 , pasos 1 y 2
2. Durante una rotación de 180°, las piernas se cierran simétricamente hasta la Posición Vertical .	18.0	            	2. La rotación y la acción de cerrado se completan simultáneamente, con la finalización de la rotación y alcanzando la Posición Vertical (PB.6) cuando los pies se juntan. Ambas piernas siempre equidistantes de la superficie. Eje longitudinal mantenido durante la rotación.
3. Se ejecuta un Descenso Vertical	14.0		3. Ver MB.9

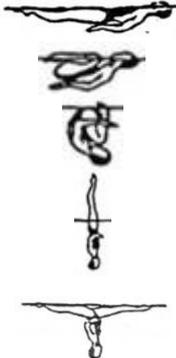
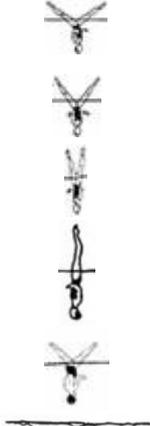
FIGURA 314 Patada a la Luna Espagat Abriendo 360°			Dificultad - 3.2
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta una Patada a la Luna Espagat hasta la Posición Espagat.	4.0 10.0 23.0 19.0		1. Igual que la figura 312, pasos 1 y 2
2. Se ejecuta una rotación de 360°, las piernas se cierran simétricamente pasando a la Posición Vertical a los 180° de rotación antes de separarse para reasumir la Posición de Espagat al completarse los 360°.	18.0 +		2. Ambas piernas siempre equidistantes a la superficie. La altura permanece constante, sin pausa en la Vertical. Durante la apertura y cierre de los Espagats, las piernas se mueven igual en tiempo y espacio, hasta completar la rotación a la vez que se adquiere la posición Espagat. Eje longitudinal mantenido durante la rotación.
3. Se ejecuta una Salida de Paseo de Frente.	24.0 +		3. Ver MB.5a.

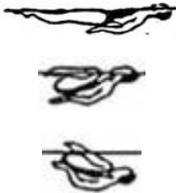
FIGURA 315 Patada a la Luna Rodilla doblada			Dificultad - 1.6
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la Posición Estirada de Espalda, se ejecuta parcialmente un Mortal de Espalda encogido hasta el punto en que las espinillas están perpendiculares a la superficie del agua.	4.0		1. Igual que la figura 312, pasos 1 y 2
2. El tronco se despliega a la vez que las piernas asumen la Posición de Vertical Rodilla doblada entremedio de la anterior línea vertical través de las caderas y la anterior línea vertical a través de la cabeza y las espinillas.	10.0 17.5		2. PB 14 Posición de Vertical Rodilla doblada y altura máxima conseguida simultáneamente. Estabilidad y control evidentes antes del descenso.
3. Se ejecuta un Descenso Vertical en Posición Vertical Rodilla doblada.	10.0		3. Ver MB.9 y PB 14

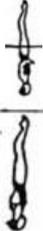
FIGURA 316 Patada a la Luna Girando			Dificultad - 2.3
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la Posición Estirada de Espalda, se ejecuta parcialmente un Mortal de Espalda encogido hasta el punto en que las espinillas están perpendiculares a la superficie del agua.	4.0 10.0	   	1. Igual que la figura 311, pasos 1 y 2
2. El tronco se despliega a la vez que las piernas se enderezan mientras un giro de 360° se ejecuta para asumir una Posición Vertical.	50.0		2. PB 6 Posición Vertical y máxima altura conseguidas simultáneamente. Las piernas se enderezan con un movimiento continuo y uniforme y se completa al mismo tiempo que finaliza la rotación de 360°. Estabilidad, control y alineamiento vertical evidente antes de la iniciación del descenso. 3. Ver MB.9
3. Se ejecuta un Descenso Vertical.	14.0		

FIGURA 316 Patada a la Luna Girando Tirabuzones y Giros				
Descripción norma			VND	Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta una Patada a la Luna Girando hasta la Posición Vertical.			4.0 10.0 50.0	1. Igual que la figura 316, pasos 1 y 2
2. Se ejecuta la Rotación o Tirabuzón asignados para completar la figura.				
316c Patada a la Luna Girando Rotación	2.8	23.0 + 14.0		2a. Ver MB 10 Giros: c. Rotaciones
316d-f Patada a la Luna Girando Tirabuzón				2b. Ver MB 11 Tirabuzones:
316d- Patada a la Luna Girando Tirabuzón 180°	2.4	17.0		d. Tirabuzón 180°
316e- Patada a la Luna Girando Tirabuzón 360°	2.5	19.0		e. Tirabuzón 360°
316f- Patada a la Luna Girando Tirabuzón Continuo	2.8	27.0		f. Tirabuzón Continuo

FIGURA 318 Ascensor			Dificultad - 2.9
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta una Patada a la Luna hasta la Posición Vertical.	4.0 10.0 23.0		1. Igual que la figura 311 , pasos 1 y 2
2. Se establece el nivel del agua entre las rodillas y los tobillos.	14.0		2. La altura de la vertical se establece al nivel que se mantenga en el próximo movimiento.
3. Las caderas se carpan a la vez que el tronco asciende hasta asumir la Posición de Pierna de Ballet Doble Submarina.	10.0		3. Altura constante. Las piernas permanecen en la línea vertical. Ver PB.5b Posición Pierna de Ballet Doble sumergida.
4. Manteniendo esta posición, el cuerpo asciende hasta la Posición Pierna de Ballet Doble en Superficie.	19.0		4. Ver PB.5a. Posición mantenida solamente el tiempo suficiente para demostrar estabilidad y control.
5. La figura termina como una Pierna de Ballet Doble.	19.0 4.0		5. Ver Fig. 110 pasos 3 y 4.

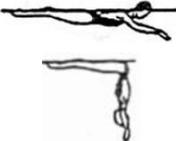
FIGURA 320 Mortal de Frente en Carpa			Dificultad - 1.7
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde una Posición Estirada de frente, se asume una Carpa de Frente.	12.0		1. Ver MB.3
2. Seguido de un Movimiento Desde Carpa de Frente a Pierna de Ballet Doble Submarina	12.0		2. Ver MB.3a
3. en un movimiento continuo manteniendo la Posición de Carpa de Frente se ejecuta alrededor de un eje lateral hacia adelante de manera que las caderas reemplazan a la cabeza en cada cuarto de rotación hasta que la cabeza y las nalgas regresan a la superficie.	12.0 + 12.0		3. Ritmo uniforme, sin pausas en cada esquina de la rotación. Ángulo de 90° constante.
4. A la vez que las piernas se mueven hacia arriba para asumir la Posición Estirada de frente, la cabeza, espalda y nalgas se desplazan a lo largo de la superficie hasta que las caderas ocupan la misma posición de la cabeza al inicio de esta acción.	10.0		4. Levantamiento de las piernas y desplazamiento del tronco simultáneo. Los talones emergen cuando se consigue la posición Estirada de Frente . La cara permanece dentro del agua hasta que los talones alcanzan la superficie.

FIGURA 321 Mortal Submarino			Dificultad - 2.0
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la Posición Estirada de Frente, se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa hasta la Posición de Pierna de Ballet Doble Submarina.	12.0 12.0		1. Igual que la figura 321 , pasos 1 y 2 y PB 5b
2. Una pierna es bajada hasta la Posición de Pierna de Ballet Submarina.	7.0		2. Nivel del agua constante en la pierna de ballet mientras se desciende la otra pierna. Posición Pierna de ballet submarina definida antes de elevar el cuerpo.
3. Manteniendo esta posición el cuerpo asciende verticalmente hasta la Posición de Pierna de Ballet en Superficie.	10.5		
4. Se desciende la Pierna de Ballet.	11.0 1.50		3. Ver PB.3a. El cuerpo se eleva a lo largo de la línea vertical establecida por la pierna de ballet La cara y el pie de la pierna horizontal alcanzan la superficie en el mismo momento.

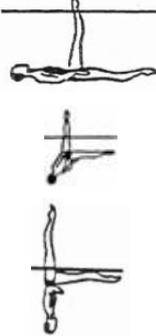
FIGURA 322 Subalina			Dificultad - 2.3
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta un Mortal Submarino hasta la Posición Pierna de Ballet Submarina.	12.0 12.0 7.0		1. Igual que la Figura 321 pasos 1 y 2.
2. El cuerpo asciende a la vez que se ejecuta una Rotación de Catalina hasta la Posición de Grúa.	17.5		2. Ver MB.6. Iniciación de Rotación y elevación del cuerpo simultánea. Al completar la rotación, la adquisición de la posición de Grúa y el establecimiento de la máxima altura ocurre simultáneamente.
3. La pierna horizontal se eleva hasta la Posición Vertical.	18.5		3. El tronco y la pierna vertical mantienen la alineación y altura mientras las piernas se juntan a la Posición Vertical (PB:6) Estabilidad y control evidentes antes del descenso.
4. Se ejecuta un Descenso Vertical.	14.0		4. Ver MB.9

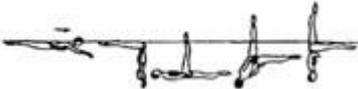
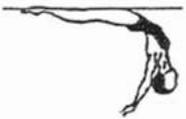
FIGURA 323 Subilarc			Dificultad - 3.1
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta una Subalina hasta la Posición de Grúa .	12.0		1. Igual que la Figura 322 pasos 1 y 2.
	12.0		
2. La pierna horizontal se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie, pasando la pierna vertical que se mueve simétricamente en dirección opuesta hasta la Posición de Espagat .	7.0		2. Altura constante durante la elevación y mientras pasa. La pierna que dibuja el arco se mueve continuamente y al mismo ritmo, sin pausa cuando se juntan las piernas antes de la bajada. Desde la posición vertical hasta la posición Espagat las piernas están equidistantes del agua y llegan a la superficie al mismo tiempo. El tiempo utilizado para la elevación de la pierna a la vertical es igual al de bajada a la posición Espagat (PB.16) .
	17.5		
	18.5		
3. Se ejecuta una Salida de Paseo de frente.	+		3. Ver MB 5a
	19.0		
	24.0		
	11.0		

FIGURA 324 Bailarina			Dificultad - 2.0
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la Posición Estirada de Frente , se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa hasta la Posición de Pierna de Ballet Doble Submarina .	12.0		1. Igual que la Figura 320 pasos 1 y 2, y PB 5
	12.0		
2. Se dobla una rodilla hasta asumir la Posición de Flamenco Submarino .	5.0		2. Ver PB.4b.
3. Manteniendo esta posición, el cuerpo se eleva hasta la Posición de Flamenco en Superficie .	9.5		3. Ver PB.48. Cara y tibia de la pierna doblada emergen simultáneamente. El cuerpo se eleva a lo largo de la línea vertical establecida por las piernas en la original Pierna de Ballet Doble Sumergida.
4. Se desciende la pierna de ballet describiendo un arco de 90° sobre la superficie a la vez que la otra pierna se mueve hasta asumir la Posición Rodilla doblada .	15.0		4. Ver PB.1 y PB.14. El muslo de la pierna doblada alcanza la vertical y la altura máxima a la vez que el pie de la pierna extendida llega a la superficie.
5. Los dedos del pie se desplazan a lo largo del interior de la pierna extendida hasta asumir la Posición de Estirada de Espalda .	10.5		5. Extensión completa y altura en Posición Estirada de Espalda (PB.1) se alcanzan a la vez que los pies se juntan.

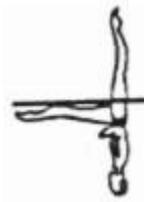
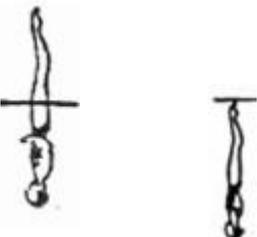
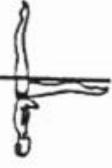
FIGURA 325 Júpiter			Dificultad - 3.2
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la Posición Estirada de Frente asumir una Carpa de Frente.	12.0		1. Ver PB 2 y PB 3
2. Una pierna se alza hasta la Posición de Grúa.	13.5		2. Ver PB 7. Se mantiene la altura y el alineamiento del tronco. Estabilidad y control evidentes.
3. Manteniendo el ángulo de 90° entre las piernas y en un movimiento simultáneo, la pierna horizontal se eleva a vertical mientras la pierna vertical continúa su arco hasta la superficie para asumir una Posición de Caballero.	23.0		3. Ver PB 17. Se mantiene la altura y el alineamiento vertical del tronco. Estabilidad y control evidentes. Altura constante con las caderas como punto de pivote durante los pasos 1 a 3.
4. Manteniendo la alineación vertical del cuerpo, la pierna horizontal se mueve en un arco de 180° siguiendo la superficie del agua a Posición de Cola de Pez.	17.0		4. Ver PB 8 La pierna vertical se mantiene estable con el nivel del agua constante. El pie de la pierna horizontal está en la superficie y no por encima del agua.
5. La pierna horizontal se alza a Posición Vertical .	18.5		5. Altura constante. Se mantiene el alineamiento con el tronco y la pierna vertical durante la elevación. Estabilidad y control evidente en PB 6 Posición Vertical antes del descenso.
6. Se ejecuta un Descenso Vertical	14.0		6. Ver MB 9

FIGURA 330 Aurora		Dificultad - 2.5	
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la Posición Estirada de Frente , se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa parcial hasta la Posición Pierna de Ballet Doble Submarina .	12.0 12.0		1. Igual que la Figura 320 pasos 1 y 2, y PB 5b
2. Una pierna asciende verticalmente a la vez que la otra se mueve a lo largo de la superficie hasta la Posición de Caballero .	19.5		2. El tronco se desdobra debajo de la pierna vertical. El movimiento de las piernas y tronco hasta la posición de Caballero (PB.17) es simultáneo con la elevación. Máxima altura y alineamiento del cuerpo adquiridos simultáneamente.
3. El cuerpo efectúa una rotación de 180° para asumir la Posición de Cola de Pez .	13.0		3. Ver PB.8. Altura constante. Las piernas horizontal y vertical mantienen la alineación durante la rotación.
4. La pierna horizontal se eleva hasta la Posición Vertical .	18.5		4. Altura mantenida. El tronco y la pierna vertical permanecen alineados durante la elevación. Evidente Estabilidad y control en la posición Vertical (PB .6) antes del descenso.
5. Se ejecuta un Descenso Vertical.	14.0		5.Ver MB 9

NOTA: Con la excepción de b, Giro completo, h, Tirabuzón ascendente 180°, i. Tirabuzón ascendente 360° y j. Tirabuzón combinado, esta figura puede ejecutarse con cada uno de los giros y/o tirabuzones ilustrados en la fig. 112 Ibis . Ver Apéndice I, BM 10 Giros y BM 11 Tirabuzones.

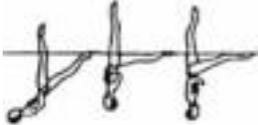
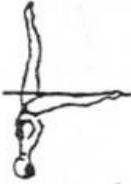
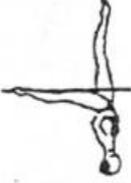
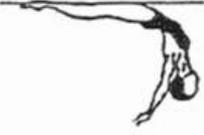
FIGURA 331 Aurora Abierta 180° 332 Aurora Abierta 180°		Dificultad - 3.3 Dificultad - 3.4	
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta una Aurora hasta la Posición Cola de Pez .	12.0		1. Igual que la Figura 330 pasos 1 a 3.
	12.0 19.5 13.0		
2. Manteniendo el alineamiento vertical del cuerpo, el pie de la pierna horizontal se mueve con velocidad acelerada describiendo un arco horizontal a la superficie de 180° hasta la Posición de Caballero ...	17.0		2. La pierna vertical permanece estacionaria con la línea del agua constante. El pie de la pierna horizontal está en la superficie, no encima. Aceleración controlada y total extensión de la pierna horizontal durante el arco de 180° a posición de Caballero (PB.17).
3. ... y con un movimiento continuo y velocidad acelerada, el cuerpo mantiene esta posición a la vez que se ejecuta.			3. Total extensión de la pierna de atrás. El ángulo entre las piernas permanece igual durante la rotación con la posición de Caballero mantenida en todo momento. El cuerpo entero se mueve como una unidad. Fluidez, aceleración continua desde la posición de Cola de pez hasta completar la acción.
Figura 331 – Aurora abierta 180° -una rotación adicional de 180° en la misma dirección	26.0		
Figura 331 – Aurora abierta 360° -una rotación adicional de 360° en la misma dirección	29.0		
4. La pierna vertical descende hasta la Posición Arqueada en Superficie .	2.05		4. Ver BP.13
5. Se ejecuta un Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda	11.0		5. Ver MB.4. La posición Arqueada en Superficie deberá verse pero no mantenerse. Pies juntos y entonces se inicia el desplazamiento por los pies para emerger.

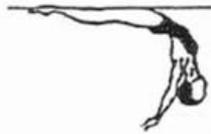
FIGURA 335 Gaviota			Dificultad - 2.7
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la Posición Estirada de Frente , se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa hasta la Posición Pierna de Ballet Doble Submarina .	12.0 12.0		1. Igual que la Figura 320 pasos 1 y 2, y PB.5b.
2. Se ejecuta una Rotación de Catalina ascendiendo en pierna de ballet doble. Justo antes de finalizar la rotación, se abren las piernas simétricamente hasta la Posición de Espagat .	23.0 +		2a. Ver MB.6. El movimiento del tronco desde la horizontal a vertical es simultáneo con la rotación de caderas y elevación del cuerpo. Rotación casi completada antes que las piernas empiecen a abrirse. Altura máxima adquirida cuando la rotación de catalina se finaliza con las piernas un poco separadas.
	19.0		2b. Mientras se sigue bajando hasta la posición de Espagat (PB.16), ambas piernas permanecen equidistantes del agua, y llegan a la superficie simultáneamente. El nivel de las caderas permanece constante
3. Se ejecuta una Salida de Paseo de Frente.	24.0 +		3. Ver MB 5a
	11.0		

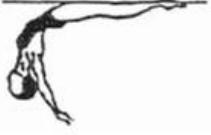
FIGURA 336 Gaviota abierta 180°			Dificultad - 2.8
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se inicia una Gaviota.	12.0		1. Igual que la Figura 335 pasos 1 y 2 ^a .
2. Justo antes de finalizar la rotación, las piernas se separan simétricamente y continúan abriéndose gradualmente durante una rotación adicional de 180° hasta la Posición de Espagat .	12.0 23.0 +		2. Ver Figura 335 punto 2a. Luego, con un movimiento continuo el cuerpo gira 180° sobre su eje longitudinal a la vez que las piernas bajan simultáneamente hasta la posición de Espagat (PB.16) El nivel de las caderas permanece constante y las piernas están equidistantes de la superficie en todo momento.
	21.0		3. Ver MB 5a
3. Se ejecuta una Salida de Paseo de Frente.	24.0 +		
	11.0		

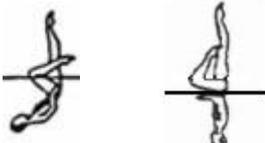
FIGURA 342 Garza		Dificultad - 2.1	
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la Posición Estirada de Frente , se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa hasta la Posición Pierna de Ballet Doble Submarina .	12.0		1. Igual que la Figura 320 pasos 1 y 2.
2. Una pierna desciende hasta la posición de rodilla doblada, con la tibia paralela a la superficie y la mitad de la pantorrilla apoyada en la pierna vertical, a la vez que el tronco se mueve hacia la pierna.	12.0		
3. Se ejecuta un Empuje hasta la Posición Vertical Rodilla doblada , con el pie de la pierna doblada desplazándose simultáneamente al lado de la pierna vertical durante el ascenso.	5.0		2. Aunque no en letra 'negrita' esta posición tiene que ser claramente definida al finalizar la transición. El nivel del agua en la pierna vertical permanece constante.
4. Se ejecuta un Descenso Vertical en Posición Vertical Rodilla doblada al mismo ritmo que el resto de la figura anterior al Empuje.	30.0		3. Ver MB.18 Empuje. Definido incremento de velocidad la posición Vertical Rodilla doblada (PB.6 y PB.14) y máxima altura conseguidas simultáneamente, y claramente definidas antes del descenso
	10.0		4. Ver MB.9. Definido retomo a la velocidad original más lenta.

FIGURA 342 Garza Giros y Tirabuzones			
Descripción norma	VND	Mejores acciones deseadas	
1. Se ejecuta una Garza hasta la Posición Vertical Rodilla doblada .	12.0	1. Igual que la Figura 342 puntos 1 y 2.	
	12.0		
	5.0		
2. 342c Garza Rotación Se ejecuta una Rotación para terminar la figura.	30.0	2 Ver MB.10 . Máxima altura mantenida y velocidad rápida, con clara definición de la posición y final de la Rotación antes del descenso. Descenso Vertical a la velocidad de la figura antes del Empuje.	
	19.5		
	10.0		
3. 342d, e, f y j - Se ejecuta el Tirabuzón asignado para terminar la figura.		3. Ver MB.11. los tirabuzones se realizan a la misma velocidad que la figura antes del Empuje.	
342d – Garza Tirabuzón 180°	13.0		
342e – Garza Tirabuzón 360°	15.0		
342f – Garza Tirabuzón continuo	24.0		
342j – Garza Tirabuzón combinado	31.5		
4. 342h y 342i Garza Tirabuzón ascendente		4a. Ver MB.9. Velocidad igual que la Garza antes del Empuje.	
a. Se ejecuta un Descenso Vertical al nivel de los tobillos.			
b. Se ejecuta el Tirabuzón ascendente asignado.		4b. Ver MB.11 . Velocidad del Tirabuzón y del descenso igual que la Garza antes del Empuje.	
342h - Garza Tirabuzón Ascendente 180°	19.0		
342i - Garza Tirabuzón Ascendente 360°	19.0		
Se ejecuta un Descenso Vertical para terminar la figura.		4c. Ver MB.9. Velocidad igual que la Garza antes del Empuje.	

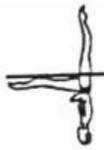
FIGURA 344 Neptuno			Dificultad - 1.8
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la Posición Estirada de Frente, se asume la posición Carpa de Frente .	12.0		1. Ver PB.2 y MB.3
2. Se eleva una pierna hasta la Posición de Grúa .	13.5		2. Ver PB.7. Altura y alineación vertical del tronco mantenidas. Estabilidad y control evidentes.
3. La pierna horizontal se dobla hasta asumir la Posición Vertical Rodilla doblada .	14.5		3. Ver PB.6 y PB.4.14. Altura, estabilidad y alineamiento vertical del cuerpo mantenidos.
4. Se ejecuta un Descenso Vertical, a la vez que la rodilla doblada se extiende para juntarse a la pierna vertical antes de sumergirse los tobillos.	9.5		4. Ver MB.9. Descenso y extensión de la rodilla doblada simultáneos. Sin pausa cuando se juntan los pies

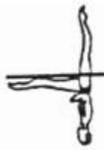
FIGURA 345 Contra Catalina			Dificultad - 2.1
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la Posición Estirada de Frente, se Asume la Posición Carpa de Frente.	12.0		1. Ver PB.2 y MB.3
2. Se eleva una pierna hasta la Posición de Grúa.	13.5		2. Ver PB.7. Altura y alineación vertical del tronco mantenidas. Estabilidad y control evidentes.
3. Se ejecuta una Rotación de Contra catalina hasta la Posición de Pierna de Ballet en Superficie.	22.0		3. Ver MB.7 Y BP.3a. El nivel del agua en la pierna vertical permanece constante.
4. Se desciende la Pierna de Ballet.	11.0		4. Ver MB.2.
	10.5		

FIGURA 346 Cola de Pez lateral Espagat			Dificultad - 2.0
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la posición Estirada de Frente, se asume la Posición Carpa de Frente .	12.0		1. Ver PB.2 y MB.3
2. Una pierna se eleva a la vertical a la vez que el cuerpo efectúa una rotación de 90° sobre el eje longitudinal hasta asumir la Posición de Cola de Pez Lateral , y con un movimiento continuo se ejecuta otra rotación de 90° en la misma dirección a la vez que la pierna vertical descende hasta asumir la Posición de Espagat .	23.0		2. Altura constante y movimiento continuo mientras el cuerpo rota simultáneamente con la pierna describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta la posición de Espagat. Clara definición de Cola de pez lateral (SS24.1 9) cuando pasa por la mitad del arco pero sin pausa. Alineamiento del tronco mantenido durante la rotación.
3. Se elevan las piernas a la Posición Vertical .	16.0		
4. Se ejecuta un Descenso Vertical.	14.0		3. Máxima altura y estabilidad mantenida. Ambas piernas siempre equidistantes a la superficie alcanzando la posición Vertical (PB.6) cuando los pies se juntan. 4. Ver MB.9.
			

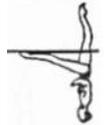
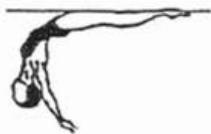
FIGURA 347 Beluga			Dificultad - 2.3
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la Posición Estirada de Frente asumir una Carpa de Frente.	12.0		1. Ver PB.2 y MB.3
2. Se eleva una pierna hasta la Posición de Cola de Pez .	13.0		2. Ver PB 8. Se mantiene la altura y el alineamiento del tronco. Estabilidad y control evidentes.
3. Manteniendo el alineamiento vertical del cuerpo, el pie de la pierna horizontal se desplaza con movimiento acelerado describiendo un arco de 180° siguiendo la superficie hasta la Posición de Caballero .	17.0		3. La pierna vertical permanece estacionaria con el nivel del agua constante. El pie de la pierna horizontal tiene que estar en la superficie y no encima del agua. Aceleración controlada y la pierna horizontal completamente extendida durante la acción de arqueada 180° hasta BP 17 Posición de Caballero .
4. La pierna vertical descende hasta la Posición Arqueada en Superficie	20.5		4. El descenso de la pierna en movimiento continuo y ritmo constante. Se mantiene la extensión de ambas piernas.
5. Se ejecuta un Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda.	11.0		5. Ver PB 13 y MB4. La Posición Arqueada en Superficie deberá verse pero no mantenerse. Pies juntos, y entonces se inicia el desplazamiento para emerger.

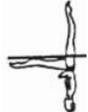
FIGURA 348 Dalecarlia			Dificultad - 2.4
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la Posición Estirada de Frente , se Asume la Posición Carpa de Frente.	12.0		1. Ver PB.2 y MB.3
2. Se eleva una pierna hasta la Posición de Grúa .	13.5		2. Ver PB.7. Altura y alineación vertical del tronco mantenidas. Estabilidad y control evidentes.
3. Manteniendo el ángulo de 90° entre las piernas, la pierna horizontal sube a la vertical a la vez que la pierna vertical, simultáneamente, continúa su arco hacia la superficie hasta asumir la Posición de Caballero .	23.0		3. El Tronco mantiene el alineamiento vertical y la altura mientras ambas piernas se mueven como una unidad a la posición de Caballero (BP.17) con la pierna vertical llegando a la superficie mientras la pierna horizontal alcanza la vertical.
4. Sin mover las piernas, el tronco permanece recto a la vez que asciende hasta la Posición de Pierna de ballet en Superficie .	14.0		4. Ver BP.3a. El nivel de las caderas permanece constante.
5. Se Desciende la Pierna de Ballet.	11.0 10.5		5. Ver MB.2

FIGURA 350 Minerva			Dificultad - 2.2
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la Posición Estirada de Frente, se asume la posición Carpa de Frente.	12.0		1. Ver PB.2 y MB.3
2. Una pierna se eleva a la vertical a la vez que el cuerpo efectúa una rotación de 90° sobre su eje longitudinal hasta asumir la Posición de Cola de Pez Lateral , y con movimiento continuo se ejecuta otra rotación de 90° en la misma dirección, a la vez que la pierna vertical desciende hasta asumirla Posición de Espagat .	23.0	 	2. Ver Figura 346 paso 2.
3. Durante una rotación adicional de 180° en la misma dirección, la pierna frontal se eleva a la vertical a la vez que la pierna dorsal se hasta un ángulo de 90° o menor con el muslo y la espinilla permaneciendo en la superficie a la vez que se mueve alrededor hasta la Posición Vertical Rodilla doblada .	26.0		3. Altura mantenida y movimiento simultáneo de las piernas hasta alcanzar la Vertical Rodilla doblada a la vez que finaliza la rotación. Durante gran parte del tiempo que se está doblando la pierna dorsal, la parte interior de la espinilla y el muslo miran hacia arriba.
4. Se ejecuta un Descenso Vertical en Posición vertical Rodilla doblada .	10.0 10.5		4. Ver MB.9.

FIGURA 355 Marsopa			Dificultad - 1.9
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la posición Estirada de Frente, se asume la Posición Carpa de Frente .	12.0		1. Ver PB.2 y MB.3
2. Se elevan las piernas a la Posición Vertical .	29.0		2. El cuerpo permanece en la línea vertical mientras se elevan las piernas. La máxima altura y posición Vertical (PB.6) deben adquirirse simultáneamente. Vertical mantenida sólo lo suficiente para demostrar estabilidad y control. 3. Ver MB.9.
3. Se ejecuta un Descenso Vertical.	14.0		

NOTA: Esta figura puede ejecutarse con cada uno de los giros y/o tirabuzones ilustrados en la fig. 112 Ibis . Ver Apéndice I, BM 10 Giros y BM 11 Tirabuzones.

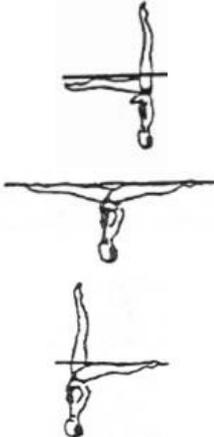
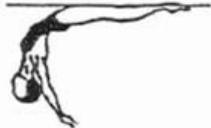
FIGURA 360 Paseo de Frente			Dificultad - 2.1
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la Posición Estirada de Frente , se asume la posición Carpa de Frente.	12.0		1. Ver PB.2 y MB.3
2. Una pierna se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta la Posición de Espagat .	21.0		2. Altura constante y movimiento continuo y uniforme hasta alcanzar la posición de Espagat (PB.16). El tronco mantiene su alineamiento vertical con las caderas y los hombros en 'cuadrado'. El pie de de la pierna que no se mueve permanece en la superficie.
3. Se ejecuta una Salida de Paseo de Frente.	24.0		3. Ver MB.5a.
	+		
	11.0		

FIGURA 361 Gamba		Dificultad - 1.8	
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la Posición Estirada de Frente, se ejecuta un Paseo de Frente hasta la Posición de Espagat.	12.0		I. La misma figura que 360 Paseo de frente pasos 1 y 2
	21.0		
2. Las piernas se unen hasta asumir una Posición Vertical a nivel de los tobillos.	7.0		2. Ambas piernas llegan a la Posición Vertical simultáneamente PB 6. Las dos piernas al nivel de los tobillos mientras cierran a la posición vertical. Las caderas siempre tiene que hundirse.
3. Se ejecuta una Rotación para completar la figura.	16.0		3. Ver MB 10. El nivel de los tobillos se mantiene durante el giro rápido con clara definición y posición antes del descenso.

Apéndice IV CATEGORIA IV

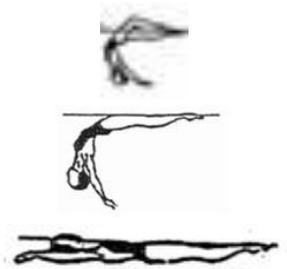
FIGURA 401 Pez Espada			Dificultad - 2.0
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la Posición Estirada de Frente , se asume la Posición Rodilla doblada .	7.5		1. Ver PB.2 y PB.14, Cualquier cambio de posición de la cabeza, dentro/fuera del agua, tiene que ocurrir mientras la pierna se dobla. Posición del dedo del pie de la pierna doblada sobre la pierna extendida se mantiene hasta el punto 3.
2. La espalda se arquea a la vez que la pierna extendida se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta asumir la Posición de Arqueada en Superficie Rodilla doblada .	31.0		2. Ver PB.13 y PB.14. El ascenso inicial de la pierna extendida y el arqueado de la espalda suceden simultáneamente. El pie sale de la superficie a la vez que la cabeza se hunde. Las caderas mantienen la altura y son el pivote sobre el que rueda el cuerpo.
3. La rodilla doblada se extiende y con un movimiento continuo, se ejecuta un Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda .	15.0 + 11.0		3. Ver 5S25.4. la posición Arqueada en superficie (PB.13) se define pero no se marca, antes del inicio de la acción de emerger.

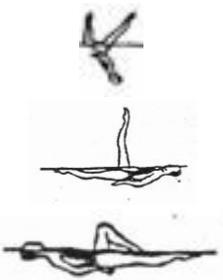
FIGURA 402 Espasub			Dificultad - 2.3
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la Posición Estirada de Frente , se asume la Posición Rodilla doblada .	7.5		1. Igual que la Fig. 401 punto 1.
2. La espalda se arquea a la vez que la pierna extendida se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie.	28.0		2. Ver Figura 401 paso 2. El ascenso inicial de la pierna extendida y el arqueado de la espalda suceden simultáneamente. El pie sale de la superficie a la vez que la cabeza se hunde. Las caderas mantienen la altura y son el pivote sobre el que rueda el cuerpo.
3. En el momento que la pierna extendida pasa la vertical, la rodilla doblada se extiende con el pie siguiendo la línea vertical que atraviesa las caderas a la vez que el cuerpo asume la Posición Pierna de Ballet en Superficie . La cara y el pie de la pierna extendida alcanzan la superficie simultáneamente.	+ 22.5		3. Sin pausa entre los puntos 2 y 3. Simultánea extensión de la pierna doblada, descenso de la pierna extendida y elevación del cuerpo a posición Pierna de Ballet en superficie (PB.3a). Nivel constante de las caderas.
4. Se Desciende la Pierna de Ballet.	11.0 10.5		4. Ver MB.2.

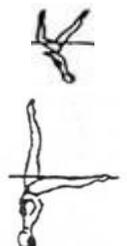
FIGURA 403 Espacola		Dificultad - 2.5	
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la Posición Estirada de Frente , se asume la Posición Rodilla doblada .	7.5		1. Igual que la Fig. 401 punto 1.
2. La espalda se arquea a la vez que la pierna extendida se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie del agua	28.0		2. Ver Figura 402 paso 2.
3. Al pasar la pierna extendida por la vertical, la pierna doblada empieza a estirarse con el pie siguiendo una línea vertical para llegar a asumir la Posición de Caballero .	24.0		3. No hay pausa entre pasos 1 y 2. Extensión simultánea de la pierna doblada y el descenso de la pierna extendida a PB 17, Posición de Caballero correcto. Nivel constante de caderas que actúan como pivot durante pasos 1 a 3.
4. La pierna vertical descende hasta la Posición Arqueada en Superficie .	20.5		4. Ver PB 13. El tronco mantiene la misma posición hasta que los pies se juntan.
5. Se ejecuta un Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda	11.0		5. Ver MB 4. La Posición Arqueada en Superficie deberá verse pero no mantenerse. Pies juntos y entonces se inicia la acción de salir a la superficie.

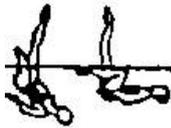
FIGURA 405 Espadina			Dificultad - 2.5
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde la Posición Estirada de Frente, se asume una Posición Rodilla doblada.	7.5		1. Ver PB.2 y PB.14. Las caderas permanecen en la superficie. La posición del dedo del pie de la pierna doblada sobre la pierna extendida se mantiene durante el punto 2.
2. La espalda se arquea a la vez que la pierna extendida se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta que su pie está directamente sobre la cabeza.	28.0		2. Ver Figura 401, punto 2. Definir la cabeza en línea con el pie de la cabeza extendida, antes de iniciar la rotación.
3. Las caderas giran 180° a la vez que el tronco se eleva, con movimiento lateral mínimo, hasta la Posición de Flamenco Submarino.	20.5		3. Caderas estacionarias y altura mantenida durante la rotación del tronco y elevación a posición de Flamenco Submarino (PB.4a).
4. A la vez que el cuerpo se eleva, se extiende la pierna doblada hasta asumir la Posición de Pierna de Ballet en Superficie .	11.5		4. Ver PB.3a. La Pierna de Ballet alcanzada a la vez que la cara emerge y la pierna doblada llega a la extensión
5. Se desciende la Pierna de Ballet.	11.0		5. Ver MB.5a.
	10.5		

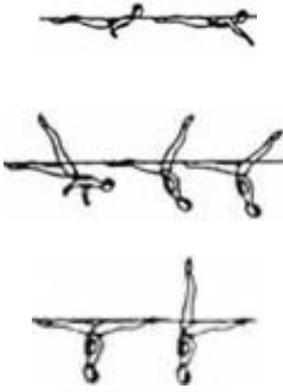
FIGURA 406 Pez Espada Pierna Estirada			Dificultad - 2.0
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Desde una Posición de Estirada de Frente , la espalda se arquea a la vez que una pierna se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta la Desde una Posición de Estirada de Frente, la espalda se arquea a la vez que una pierna se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta la Posición Espagat. Se ejecuta una Salida de Paseo de Frente.	30.0		1. Ver PB.2. La elevación de la pierna y el descenso del cuerpo son simultáneos, con el pie de la pierna arqueada saliendo de la superficie a la vez que la cabeza se hunde. Altura constante con las caderas como punto de pivote. Altura máxima y movimiento uniforme de la pierna arqueada hasta la posición Espagat (PB.16). La pierna que no se arquea permanece en la superficie.
2. Se ejecuta una Salida de Paseo de Frente.	24.0		2. Ver MB.5a.
	+		
	11.0		

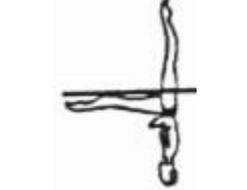
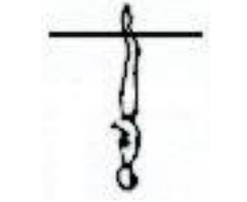
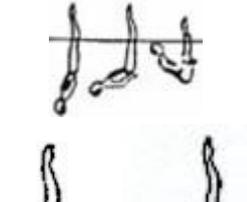
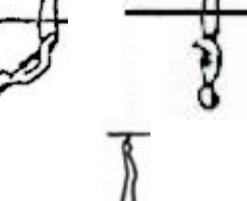
FIGURA 410 Torre Alta		Dificultad - 3.3	
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta un Pez Espada Pierna Estirada hasta que el pie de la pierna que se eleva está encima directamente de la cabeza.	25.5		1. Igual que la figura 406 paso 1.
2. El cuerpo se endereza hasta la Posición de Grúa, asumiendo la vertical en medio de la vertical que pasa por las caderas y la vertical que pasa por el pie y la cabeza.	11.0		2. Ver BP 7. Sin cambio de altura.
3. La pierna horizontal se eleva hasta la Posición Vertical.	18.5		3. Altura y alineamiento de la pierna vertical y el tronco constante al juntar la pierna a posición Vertical (PB 6), con estabilidad y control evidentes antes de iniciar el descenso del cuerpo.
4. Se establece el nivel del agua entre las rodillas y los tobillos.	14.0		4. Altura constante y establecida al nivel que se mantiene durante la siguiente transición.
5. Manteniendo la línea vertical de las piernas, las caderas se carpan a la vez que el tronco se eleva hasta asumir la Posición de Carpa de Espalda.	16.0		5. Ver BP 11. Línea de agua constante en las piernas.
6. Se ejecuta un Empuje hasta la Posición Vertical.	33.0		6. Ver MB 8. Empuje
7. Se ejecuta un Descenso Vertical al mismo ritmo que el Empuje.	14.0		7. Ver MB 9.

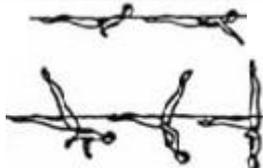
FIGURA 413 Alba			Dificultad - 2.5
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta una Torre Alta hasta la Posición Grúa.	25.5 11.0		1. Igual que la Figura 410 puntos 1 y 2.
2. Se ejecuta una Rotación de Contra catalina a la vez que la pierna horizontal se eleva, con movimiento lateral mínimo, hasta asumir la Posición de Pierna de Ballet Doble en Superficie.	24.5		2. Ver MB.7. Rotación del cuerpo y elevación de la pierna simultáneo. con la pierna horizontal tomando la ruta más directa a Pierna de Ballet Doble en superficie (MB.5a), con la posición alcanzada a la vez que la cara se emerge. Altura de las caderas constante.
3. La figura termina como una Pierna de Ballet Doble.	19.0 4.0		3. Ver Figura 110, pasos 3 y 4.

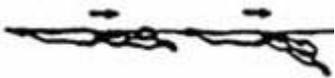
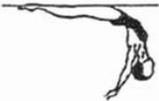
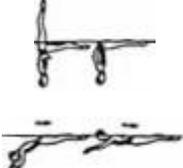
FIGURA 420 Paseo de Espalda			Dificultad - 2.0
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Con la cabeza dirigiendo se inicia un Delfín.			1. El Delfín (MB.12) se continua hasta que las caderas empiezan a sumergirse.
2. Las caderas, piernas y pies continúan desplazándose a lo largo de la superficie a la vez que la espalda se arquea más hasta asumir la Posición de Arqueada en Superficie .	16.0		2. Movimiento continuo desde la iniciación del punto 1 hasta alcanzar la posición Arqueada en Superficie (PB.13) .
3. Se eleva una pierna describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta la Posición de Espagat .	21.0		3. La pierna trasera permanece completamente extendida. Las caderas permanecen estacionarias en la línea horizontal y en la superficie. Movimiento continuo y uniforme de la pierna arqueada a la posición Espagat (PB.16) .
4 Se ejecuta una Salida de Paseo de Espalda.	18.0 + 9.0		4. Ver BM.5b.

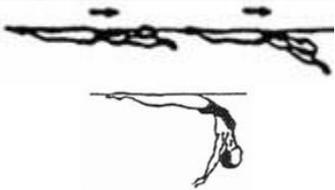
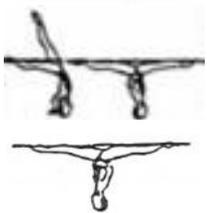
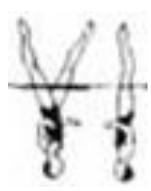
FIGURA 421 Paseo de Espalda cerrando 360°			Dificultad - 2.6
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta un Paseo de Espalda hasta la Posición de Espagat.	16.0 21.0		1. Igual que la Figura 420 pasos 1 a 3.
2. Manteniendo esta posición, se ejecuta Medio Giro.	18.0		2. Extensión completa y altura del cuerpo mantenida durante la rotación de 180° a posición de Espagat (PB.16).
3. Con un movimiento continuo y en la misma dirección se ejecuta una rotación adicional de 360° a la vez que las piernas se elevan y cierran simétricamente hasta la Posición Vertical.	21.0		3.No hay pausa al finalizar la primera rotación de 180°. Las piernas siempre equidistantes de la superficie. Ángulo de 90° entre las piernas a mitad de camino de la rotación de 360°. Final de la rotación y vertical alcanzada a la vez que los pies se juntan en la posición Vertical (PB.6). Altura constante y eje longitudinal mantenido durante las rotaciones. Estabilidad y control evidentes en la Vertical, antes del descenso
4. Se ejecuta un Descenso Vertical.	14.0		4. Ver MB.9.

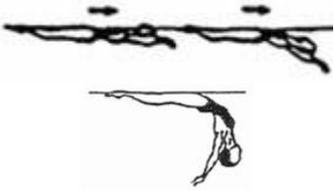
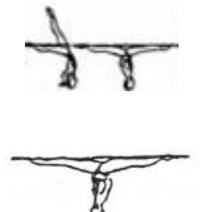
FIGURA 423 Ariana			Dificultad - 2.2
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta un Paseo de Espalda hasta la Posición de Espagat.	16.0 21.0		1. Igual que la Figura 420 pasos 1 a 3.
2. Manteniendo la posición relativa de las piernas en la superficie, las caderas efectúan una rotación de 180°.	18.0		2. El tronco rota 180° sobre su eje longitudinal mientras las piernas rotan horizontalmente en la superficie con la altura y extensión en la Posición Espagat igual todo el tiempo
3. Se ejecuta una Salida de Paseo de Frente.	24.0 + 11.0		3. Ver MB.5a.

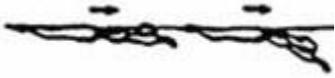
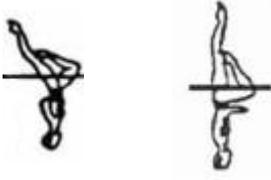
FIGURA 435 Nova			Dificultad - 2.3
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Con la cabeza dirigiendo se inicia un Delfín hasta que las caderas están a punto de sumergirse.			1. Ver MB.12.
2. Las caderas, piernas y pies continúan desplazándose a lo largo de la superficie a la vez que la espalda se arquea más mientras que una rodilla se dobla para asumir la posición Arqueada en Superficie Rodilla doblada.	19.5		2. Movimiento continuo desde la posición Estirada de Espalda (PB.1) hasta la posición Arqueada Rodilla doblada en superficie (PB.13 y PB.14) . Altura constante de las caderas.
3. Las piernas se elevan hasta la Posición Vertical Rodilla doblada.	21.0		3. Ver PB.6 y PB.14. Altura del cuerpo y posición del dedo del pie de la pierna doblada sobre la extendida permanecen constantes. Alineamiento del tronco mantenido entre las caderas y hombros. Caderas y hombros en línea horizontal y formando un 'cuadrado'.
4. Se ejecuta un Giro Completo a la vez que la pierna doblada se extiende hasta juntarse con la pierna vertical.	18.5		4. Ver MB.10 La extensión completa de la pierna simultánea a la finalización del giro completo. Mantenimiento de la altura, estabilidad y alineamiento vertical en todo momento.
5. Se ejecuta un Descenso Vertical.	14.0		5. Ver MB.9.

FIGURA 435 Nova Giros y Tirabuzones			
Descripción norma		VND	Mejores acciones deseadas
1. Se ejecuta una Nova hasta finalizar el Giro Completo.			1. Igual que la Figura 435 pasos 1 a 4.
2. Se realiza el Giro o Tirabuzón asignado para terminar la figura.		19.5 10.0	.
2a. Nova Rotación Se realiza una Tirabuzón para terminar la figura.	2.8	23.0 + 14.0	2a. Ver MB.10
2b. 435d a g Nova Tirabuzones.			2b. Ver MB.11.
d – Tirabuzón 180°	2.4	17.0	
e – Tirabuzón 360°	2.5	19.0	
f – Tirabuzón continuo	2.8	27.0	
g – Tirabuzón combinado	3.0	19.0+27.0	

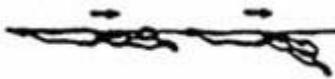
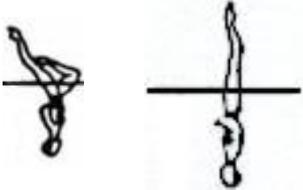
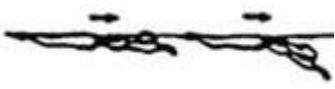
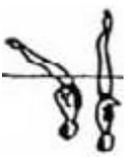
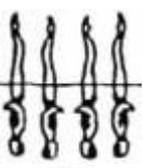
FIGURA 436 Ciclón			Dificultad - 2.7
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Se inicia un Delfín por la Cabeza hasta que las caderas están a punto de sumergirse.			1. Ver MB 12 el principio.
2. Las caderas, piernas y pies, continúan su movimiento sobre la superficie mientras el cuerpo acentúa su curvatura hacia atrás y una rodilla se dobla hasta asumir la Posición Rodilla doblada Arqueada en Superficie.			2. Movimiento continuo y uniforme PB 1 Estirada de Espalda a Rodilla doblada Arqueada en Superficie(PB 13 y PB 14). Altura de las caderas constante. Ambas caderas en la línea horizontal.
3. Ambas piernas se elevan simultáneamente hasta la Posición Vertical a la vez que se ejecuta una Rotación.			3. Ver PB 6 y PB 10.El tronco mantiene su alineamiento vertical con las caderas y los hombros. La finalización del estiramiento de la rodilla doblada y la Rotación son simultáneas.
4. Se ejecuta Medido Giro en sentido opuesto.			4. Ver MB 10.
5. Finaliza con un Descenso Vertical.			5. Ver MB 9 .

FIGURA 436 Ciclón Giros y Tirabuzones			
Descripción norma		VND	Mejores acciones deseadas
		19.5	
1. Se ejecuta un Ciclón hasta el Giro en sentido opuesto .		48.0	1. Igual que Figura 436, pasos 1,2,3 y 4.
		19.0	
2. Se realiza el Giro o Tirabuzón asignado para terminar la figura.			
436c	Ciclón Rotación	2.2	23.0+14.0
436d-f	Ciclón Tirabuzones		
436d	Ciclón Tirabuzón 180°	2.8	17.0
436e	Ciclón Tirabuzón 360°	2.9	19.0
436f	Ciclón Tirabuzón continuo	3.2	27.0
			2a. Ver MB 10 c-Rotación. 2b. Ver MB 11 c-Tirabuzones. d. Tirabuzón 180° e. Tirabuzón 360° f. Tirabuzón continuo

FIGURA 437 Espiral			Dificultad - 3.5
Descripción norma	VND	Diagrama	Mejores acciones deseadas
1. Con la cabeza dirigiendo, se inicia un Delfín hasta que las caderas están a punto de sumergirse.			1. Ver MB 12
2. Con las caderas permaneciendo estacionarias en la superficie, la espalda se arquea más a la vez que las piernas se elevan hasta asumir la Posición Vertical.			2. Estabilidad y mantenimiento de la altura mientras las piernas se elevan a la Posición Vertical (PB.6) . Alineamiento horizontal de las caderas y hombros en cuadrado y mantenido.
3. Se ejecutan Dos Giros Completos,			3. Ver MB 10. Nivel constante del agua y movimiento suave y continuo alrededor del eje longitudinal. Sin pausa después del primer giro.
4. seguidos de un Descenso Vertical.			4. Ver MB 9

SECCION III

RUTINAS

GUIAS PARA LA MUSICA DE COMPETICION

Una producción musical de alta calidad es esencial, en una competición de sincro, para su éxito e influye, en gran manera, en como una rutina es recibida por los espectadores, prensa y jueces.

NS 15.1. La persona encargada de los acompañamientos musicales será responsable de la seguridad y presentación apropiada del acompañamiento de cada rutina.

NS 15.2 Para todas las competiciones FINA se usará un medidor de decibelios con monitor para garantizar que ninguna persona está expuesta a un promedio de nivel de sonido superior a noventa (90) decibelios (RMS) o que momentáneamente el pico de los niveles de sonido supere los 100 decibelios.

NS 15.3 Los competidores son responsables de etiquetar claramente las cintas y/o discos (Minidisc, CD, o DAT) a utilizar en competición, así como la velocidad, el nombre de la competidora, y el país al que representa. Cada competidora tendrá derecho a una prueba de sonido de una parte de su acompañamiento musical antes de la competición, para ajustar el volumen y velocidad de reproducción de la música. En caso de que las cintas, Minidisc o DAT sean enviados antes de la fecha final de inscripción, establecida por el Comité organizador de la competición, el Encargado del sonido se responsabilizará de la correcta ejecución de la música.

Aquí tenemos algunas recomendaciones adicionales:

1. El tiempo de cada rutina debe inscribirse en cada DAT, o cinta de casete, CD o Minidisc.
2. El tiempo previo para cada rutina no debe exceder de 5 segundos.
3. Cada DAT o CD debe contener solo una grabación de la música para una rutina, debe estar claramente etiquetada para incluir la prueba, nombre del competidor, país y tiempo de cada rutina.
4. Cada federación debe traer un juego duplicado de la música de la competición.
5. En los Campeonatos del mundo y Juegos olímpicos, cada Jefe de delegación o persona designada debe concertar una cita con el controlador de música antes del primer entreno para comprobar la velocidad de la música y su volumen.

NO JUZGADO, PERO

ORIENTACIONES Y REGLAS PARA LA PRESENTACION DE RUTINAS

Algunos Aspectos de la presentación de una rutina no son factores de juicio. Sin embargo, pueden afectar subjetivamente a la ejecución y como se percibe por los espectadores, jueces y prensa.

Aún cuando los jueces están entrenados para evaluar solo aquellos aspectos de una ejecución que están contemplados en el reglamento, a un nivel subconsciente su puntuación- especialmente la referente al modo de presentación- puede verse afectada por factores ajenos.

A continuación algunas orientaciones que entrenadores y nadadoras deberían conocer al presentar rutinas:

1. GUIAS PARA “ PASEOS DE RUTINAS”

NS.14.1 Los tiempos limites para Rutinas técnicas y Rutinas libres incluyen diez (10) segundos para movimientos fuera del agua.

NS G.E. 6 Los límites de tiempo para los diferentes grupos de edad, incluyendo diez (10) segundos fuera del agua.

NS. 14.1.6 En las sesiones de rutinas, el paseo de las nadadoras desde el punto de salida hasta conseguir la posición estática, no puede exceder de 30 segundos. El tiempo comenzará cuando la primera competidora pasa el punto de partida (empieza a caminar) y termina cuando la última competidora se queda inmóvil.

NS 18.2.8 Si durante los movimientos en la plataforma de salida las competidoras de rutinas de equipo ejecutan apilamientos, torres o pirámides humanas.

2. GUIAS PARA EL BAÑADOR DE RUTINAS

RG. 5 Bañadores

RG .5.1 Los bañadores de todas las participantes deben ser de buen gusto moral y apropiado para la disciplina de deportes individuales.

RG.5.2 Los bañadores no deben ser transparentes.

RG.5.3 El juez árbitro de una competición tiene la autoridad de excluir a cualquier competidora cuyo traje no esté de acuerdo con esta Regla.

NS. 13.5 Los bañadores para rutina deben estar de acuerdo con la regla RG.6 y ser apropiado para las competiciones de natación sincronizada. El uso de material accesorio, gafas de natación o vestuario adicional no se permite, a no ser que se requiera por razones médicas. Se puede usar pinzas de nariz o tapones de oído.

NS.13.5.1 Si se da la circunstancia de que el juez árbitro piense que el bañador de una nadadora (s) no se ajusta a la norma **RG.6** y **NS.13.5**, la competidora no podrá competir hasta que se ponga un bañador adecuado.

En natación sincronizada la imagen pública es importante. Un bañador apropiado realza esta imagen, uno inapropiado la desvirtúa. Los bañadores, adornos de cabeza y maquillaje deben reflejar la naturaleza atlética de la natación sincronizada, y no ser traje para una producción teatral.

La decoración de los bañadores no debe incluir símbolos que puedan ser ofensivos a una cultura o religión en particular.

Se desaprueba el uso de joyería. Si se deben usar, los pendientes deberían ser pequeños y con gusto.

Un maquillaje excesivo y poco natural se realza en los primeros planos de televisión y resta valor a un ejercicio atlético.

Se debe evitar cualquier posibilidad de fotos o filmaciones inadecuadas. No se aceptan bañadores demasiado sisados en la parte de las piernas. El bañador debe permanecer en su sitio sin enseñar el trasero, sin que los tirantes se deslicen por los hombros o por el escote. El estilo del bañador y su color deberían adecuarse a la música y a la nadadora.

Rutinas técnicas

Se recomienda que para las rutinas técnicas, los bañadores sean de una pieza y con mínimos adornos. Se pueden llevar adornos en la cabeza, pero de tamaño mínimo y que no molesten.

Rutinas libres

Los bañadores deberían ser de una pieza, y sin excesiva decoración, adornos adicionales u otros añadidos que no sean parte del traje. Cosas como sobrefalda, delantales, volantes, borlas, cuellos o lazos no son muy deseables. Las piezas de la cabeza deben ser elegantes, no excesivas de tamaño o estilo, y en armonía con el traje y la música. No deberían cubrir ninguna parte de la cara o cuello.

3. GUIAS REFERENTES A LA APARIENCIA GENERAL DE UNA COMPETIDORA

- Los tocados deberían permanecer en su sitio y no perderse en el agua.
- El cabello debería estar bien peinado y ser apropiado para el tocado que se lleve. Debe permanecer firmemente en su sitio y sin cabellos sueltos.
- El maquillaje debe adecuarse a la edad y madurez de la nadadora y no “dominar” demasiado. El rímel no debe correrse, ni la cara debe parecer una máscara, como la cara de un payaso, blanca con una lagrima negra pintada.
- La joyería- relojes, collares, pulseras, pendientes, etc.- y las uñas pintadas de colores quitan mérito a una rutina. Si se llevan, los pendientes deberían ser pequeños y con gusto.
- Los pies deben estar limpios.

4. PREOCUPACIONES POR LA MUSICA

Aunque la elección de la música no es un factor a juzgar, la buena música siempre realzará la ejecución en las mentes de TODOS los espectadores. La música pobre- en elección, calidad o mala grabación- definitivamente resta valor.

La selección e interpretación de la música no debería centrarse en temas o conceptos de mal gusto u ofensivos a algunas culturas o religiones. La muerte, escenas de miedo, atmósfera de hospital o cárcel no son temas adecuados para un deporte olímpico.

Una música de mala calidad – especialmente en combinación con un excesivo volumen- puede impactar negativamente en cómo se recibe una actuación. La música seleccionada debería tener una calidad superior, sin siseos, golpes secos, crujidos, etc.

Debería ser un todo armonioso, con una buena grabación y buena mezcla de selecciones. Cualquier intento de combinar trozos de músicas con poca relación- a veces con diferentes registros, de carácter diferente, o en fragmentos de apenas 20 segundos- puede distraer o molestar. Y todavía peor es una grabación directa de cassette con los ruidos que comporta.

RUTINAS LIBRES
Reglas de puntuación de rutinas libres

NS 17 JUICIO DE RUTINAS

NS 17.1 En las rutinas, la competidora puede obtener puntos de 0-10 usando décimas de punto.

Perfecto	10	
Casi perfecto	9.9	9.5
Excelente	9.4	9.0
Muy bueno	8.9	8.0
Bueno	7.9	7.0
Competente	6.9	6.0
Satisfactorio	5.9	5.0
Deficiente	4.9	4.0
Flojo	3.9	3.0
Muy flojo	2.9	2.0
Apenas reconocible	1.9	1.0
Completamente fallado	0	

NS 17.2 Para la Rutina libre y Libre combinada, se adjudicarán dos puntuaciones de 0 - 10 puntos cada una. (Ver NS 17.1)

Los siguientes porcentajes están sujetos a la decisión del TSSC.

NS 17.2.1 Primera puntuación - Mérito Técnico

CONSIDERAR	SOLO	DUO	EQUIPO	LIBRE COMBINADA
Ejecución de las brazadas, figuras y partes de las mismas, técnicas de propulsión, precisión de las formaciones.	50%	40%	40%	40%
Sincronización una con la otra y con la música.	10%	30%	30%	30%
Dificultad de las brazadas, figuras y partes de las mismas, formaciones y sincronización.	40%	30%	30%	30%

NS 17.2.2 Segunda puntuación – Impresión Artística

CONSIDERAR	SOLO	DUO	EQUIPO	LIBRE COMBINADA
Coreografía , variedad, creatividad, recorrido, formaciones, transiciones	50%	50%	50%	60%
Interpretación de la música , uso de la música	20%	30%	30%	30%
Forma de presentación , impresión global	30%	20%	20%	10%

Para NS 18.1 El mérito técnico y la impresión artística vale cada una 50 por ciento de la puntuación total para la rutina libre de solo, dúo y equipo

ESCALA AMPLIADA DE PUNTUACIÓN PARA RUTINAS

MÉRITO TÉCNICO		
EJECUCIÓN	SINCRONIZACIÓN	DIFICULTAD
Nivel de excelencia al ejecutar habilidades altamente especializadas	Movimiento al unísono, una con la otra y el acompañamiento	Cualidad de ser duro para conseguirlo
Perfecto: 10		
Máximo resultado con un sin esfuerzo total aparente. Máxima altura, exactitud, extensión, flexibilidad y claridad: fuerza, energía, resistencia y eficacia en la ejecución de todas las figuras, transiciones, propulsión y formaciones.	Totalmente sincronizadas una con otra y con la música, por encima y debajo del agua. Absoluta precisión, incluso en el ritmo de las acciones y técnicas del brazo y pierna.	Muchos movimientos complejos incluyendo todos los elementos difíciles. Modelos complicados; muy cerca, frecuentes cambios. Propulsión compleja y fuerte. ALTO RIESGO ¡Sincronización complicada!
Casi Perfecto: 9,5 a 9,9		
Casi sin defecto, con alguna mínima desviación. El esfuerzo no es aparente.	Casi sin defectos. Errores mínimos. Ligeras variaciones en el ritmo de patadas y/o transiciones.	Mínimas desviaciones en el nivel de dificultad de propulsiones, figuras, movimientos de riesgo, sincronización colocación y distancia cubierta.
Los mínimos errores o desviaciones son solo vistas por ojos entrenados. Un observador no preparado raramente puede apreciarlo.		
Excelente: 9,0 a 9,4		
Unos pocos errores menores. Propulsión fuerte y efectiva. Sólido, alto, exacto, claro, limpio y eficiente ejecución de figuras, elementos de riesgo, formaciones y cambios.	Unos pocos errores dispersos. Generalmente exacto y preciso con la música. La mayoría de errores de ritmo ocurren de bajo de la superficie. Se pierde algo de unidad del movimiento entre las partes del cuerpo y la música.	La mayoría de componentes de la dificultad presente. Algún elemento clave puede faltar, por ej. Extrema flexibilidad: tirabuzón continuo. Mínimos lapsos en intensidad, movimiento, complejidad. Algunos elementos de riesgo altos
Muy Bueno: 8,0 a 8,9		
Cerca del 8,9 se muestra habilidad para conseguir excelencia parte de la rutina, sin errores mayores. Algún esfuerzo evidente en las partes difíciles, especialmente en el tercio final. Mayormente fluido, alguna inestabilidad. Propulsión generalmente efectiva.	Errores mínimos. La precisión del ritmo está ligeramente "off". Las posiciones se consiguen a tiempo, pero las transiciones están algo fuera de ritmo. Casi siempre juntas.	La dificultad se limita a elementos en los que las nadadoras están más cómodas, las combinaciones más fáciles más espaciadamente colocadas. Menos complejidad. Puede contener momentos obvios de descanso o cubrir menos distancia.
Bueno: 7,0 a 7,9		
Figuras usualmente claras y bastante altas en partes más fáciles. Altura a menudo inestable. Mayoría de formaciones claras. Energía / altura / propulsión pueden deteriorarse. Esfuerzo evidente en algunas partes.	Sincronización de una con otra y con música generalmente OK, pero podría ser más resuelta y precisa. Unos pocos errores obvios pero muchos de ellos pequeños.	Algunas dificultades dispersas. Menos y más fáciles combinaciones. Más dificultad en la primera parte de la rutina. Menos complejidad y esfuerzo para cubrir la máxima distancia.

ESCALA AMPLIADA DE PUNTUACIÓN PARA RUTINAS - continuación

MÉRITO TÉCNICO		
EJECUCIÓN	SINCRONIZACIÓN	DIFICULTAD
Competente: 6,0 a 6,9		
Ejecución variable. Posiciones, transiciones y formaciones pueden tener errores significativos. Las nadadoras se mueven sin energía o eficiencia. Altura inestable. Las formaciones y transiciones no son claras a veces.	Errores significantes y diferencias en ritmo. En Equipos, uno o dos pueden estar significativamente desincronizados. Falta claridad y nitidez en muchas secciones.	Híbridos más cortos y simples. Muchas piernas verticales solas o eggbeater de un solo brazo. Cambios de formaciones fáciles, muchos bajo el agua. Se da mucho tiempo para mirarse en cualquier cambio. Momentos de descanso. Menos intento de recorrido.
Satisfactorio: 5,0 a 5,9		
Las formaciones y posiciones de figuras son reconocibles, pero a menudo inexactas y/o indefinidas. Muchos errores menores; algunos mayores. Los cambios de formaciones revueltos e ineficientes. La mayoría de propulsión es inefectiva. La calidad general de ejecución es irregular. Altura generalmente baja.	Errores mayores a moderados. El ritmo, a veces borroso, sin unidad del cuerpo. Movimiento intentado pero no conseguido. Sin esfuerzo para sincronizar bajo el agua.	Solo figuras cortas, fáciles. Combinaciones de brazadas fáciles. Formaciones simples ampliamente espaciadas con pocos cambios. Elementos de riesgo limitados donde no se necesita altura, por ej. Flotaciones. Uso mínimo de acciones complejas. Cuenta básica 1-2-3-4.
Deficiente: 4,0 a 4,9		
Con mucho esfuerzo. Muchos problemas mayores. Las partes fáciles pueden mostrar algo de control y exactitud. La propulsión es a menudo el elemento más fuerte.	Intento de sincronizar, pero menos que más. Poca relación entre miembros, cabeza, cuerpo y música. Muchos errores mayores.	Más propulsión y brazadas que figuras. La figura más difícil es una pierna de ballet. Sin verticales. Pocas formaciones y mantenidas mucho tiempo.
Débil: 3,0 a 3,9		
La mayoría de posiciones y formaciones carecen de definición y son inciertas. La propulsión es débil e inadecuada. No va a ningún sitio. Liado y poco claro.	Raramente juntas. Poca relación de las acciones con la música.	Brazadas y remadas básicas con intentos ocasionales en figuras simples y cortas como mortales y veleros. Formaciones básicas con cambios infrecuentes.
Muy Débil: 2,0 a 2,9		
Todas las posiciones, transiciones y formaciones irreconocibles. Totalmente fallido. No se evidencia habilidad al nadar.	Poco intento de sincronización.	Toneles, horizontales, remadas y brazadas simples. Mucha flotación.
Apenas Reconocible: 0,1 a 1,9		
Completa falta de cualquier habilidad o dominio en la rutina.	¿Para qué tiene música?	

ESCALA AMPLIADA DE PUNTUACIÓN PARA RUTINAS - continuación

IMPRESIÓN ARTÍSTICA		
COREOGRAFÍA	USO DE LA MÚSICA E INTERPRETACIÓN	MODO DE PRESENTACIÓN
Un equilibrio de elementos técnicos y creativos para formar una rutina total.	Una combinación de movimientos y música dentro de una unidad de expresión.	El modo en que la(s) nadadora(s) presenta(n) la rutina a la inspección de público y jueces.
Perfecto: 10		
Cautivador y creativo. Conjunto coherente con estructura lógica. Línea continua de movimiento. Mezcla equilibrada de una amplia variedad de elementos montados para dar el máximo de efecto. Muchas formaciones con cambios fluidos, lógicos y frecuentes. Cubre todas las áreas de la piscina.	Unidad total con la música. Los movimientos usados requieren obviamente esta música, en toda la rutina. Las nadadoras expresan cualidades obvias y sutiles de la música. Y se aprovechan de todos los elementos musicales para conseguir un impacto emocional.	DOMINIO TOTAL. Atención irresistible. Proyecta personalidad e implica a los espectadores en el sentimiento de la rutina. Carismática. Completamente equilibrado y con confianza. Cada ejecución aparece fresca y espontánea. Uso total del cuerpo para la expresión.
Casi Perfecto: 9,5 a 9,9		
Rutina memorable conteniendo solo desviaciones mínimas que estropeen el efecto total.	Interpretación expresiva con acciones convincentemente adecuadas a la música. Uso excepcional de modos: cualidades sutiles y poderosas de la música. Momentos memorables con interpretación superior de partes especiales. Impacto emocional fuerte.	Rutina difícil de imaginar con otras nadadoras. Es especialmente cautivante y especial para ellas.
Excelente: 9,0 a 9,4		
Rutina impresionante pero con lapsos menores que impiden que sea especial. Todos los componentes están presentes y bien diseñados, pero les puede faltar ser extraordinarios o tener una completa cohesión. Algunos movimientos inusuales o sorprendentes bien colocados.	Algunos lapsos menores en intensidad y uso total del uso e interpretación de la música. La fuerza del impacto no se mantiene toda la rutina. La mayoría de partes tienen un fuerte impacto en el espectador.	Con confianza y atracción, pero con lapsos menores en proyección y enfoque.
Muy Bueno: 8,0 a 8,9		
Rutina complaciente. Fuerte coreografía, pero tiende a tener fallos en creatividad. Algo predecible y falta de variedad. Los elementos claves pueden estar pobremente colocados. Puede faltar fluidez en algunas partes.	Se presta atención al modo y al ritmo. Se expresan muchos elementos musicales, pero faltan oportunidades para una expresión completa. Buen uso de acentos obvios.	Con confianza pero cuidadoso. El lenguaje del cuerpo se limita a la cara, cabeza y brazos. Le falta energía emocional. Falta ocasional de centro de atención.
Bueno: 7,0 a 7,9		
Pocos momentos creativos. Muchas acciones estándar. Equilibrado pero falta de diversidad. Pueden faltar áreas de la piscina por cubrir. Poca complejidad.	La acción generalmente se ajusta a la música con acciones no inspiradas. Buen esfuerzo pero necesita atractivo emocional.	El foco y la atención va y viene. Algo de dominio. Lo intenta pero falta convicción. Le puede faltar energía física y/o emocional.

ESCALA AMPLIADA DE PUNTUACIÓN PARA RUTINAS - continuación

IMPRESIÓN ARTÍSTICA		
COREOGRAFÍA	USO DE LA MÚSICA E INTERPRETACIÓN	MODO DE PRESENTACIÓN
Competente: 6,0 a 6,9		
Predecible y ordinario, pero una básica y sólida coreografía es evidente. La rutina se mueve, se cubre mucha piscina, las formaciones cambian pero no a menudo. El contenido se limita por el nivel de habilidad de las nadadoras. Pocos momentos interesantes.	Tiende a una interpretación genérica de una melodía o ritmo obvio. Intentos de explorar contrastes, cambios, pero no ocurre. Poco intento de proyectar el carácter.	Tentativo. El mejor esfuerzo está en una sonrisa pegada. Evita el contacto visual. Evidencia de un centro de atención extrovertido y planeado, pero apenas se consigue.
Satisfactorio: 5,0 a 5,9		
Acciones y formaciones muy básicas. Transiciones torpes y poco fluidas. Recorrido de la piscina desequilibrado. Los elementos claves pobremente colocados. Contenido limitado y repetitivo.	Mecánico. Acciones predecibles para acentos fáciles. Uso funcional del compás obvio. Algunas acciones no pueden aguantar relación con la música.	Visiblemente tímido y nervioso. El foco de atención está dentro. Se concentra en la ejecución de habilidades. Poco esfuerzo para proyectarse.
Deficiente: 4,0 a 4,9		
Sin variedad ni creatividad. Limitado a acciones básicas. Acciones estándar. Formaciones simples y básicas. Poco recorrido de la piscina.	Intentos de ejecutar el compás, pero se ignoran el modo y el carácter.	Parece asustada. Apenas se fija en los espectadores. Sonrisa tensa y ocasional. Cuerpos rígidos y tensos.
Débil: 3,0 a 3,9		
Serie dispersa de habilidades simples y básicas intercaladas con técnicas elementales de propulsión. Algún intento de movimientos y formaciones planeadas.	Las acciones tienen poca relación con la música. Simple telón de fondo.	Rígida y nerviosa. El foco de atención está dentro. En Dúos y Equipos se miran más una a la otra que a los espectadores.
Muy Débil: 2,0 a 2,9		
Sin evidencia de plan o estructura. Una ejecución secuencial de acciones simples. Mínima coordinación.	Se puede usar cualquier música. Sin intento de interpretación.	Torpe. El único intento de presentación es el bañador.
Apenas Reconocible: 0,1 a 1,9		
Sin forma, sentido y totalmente desorganizado	Las nadadoras no son conscientes de la música.	Simplemente se intenta nadar. No se entera de lo que la rodea.

INTRODUCCIÓN AL JUICIO DE RUTINAS LIBRES

- Por Judith S.McGowan.

A. PUNTOS DE VISTA GENERALES

El aspecto más difícil de entrenar a un juez de natación sincronizada es aprender como juzgar rutinas. Es el aspecto más difícil porque hay muchas variantes a considerar y los potenciales jueces tienen antecedentes muy variados. Hay que considerar de forma diferente como los siguientes jueces podrían inicialmente evaluar una rutina.

Juez A - antecedente - ex-nadadora a nivel mundial.

Juez B - antecedente - dedicado a la música clásica.

Juez C - antecedente - padre interesado.

Es por lo tanto importante que el entrenador de jueces se asegure que el juez está entrenado para ser lo más objetivo posible. La meta en este sentido es liberar al juez de sus propios prejuicios y/o limitaciones de forma que pueda convertirse en un juez imparcial y objetivo, que pueda evaluar una rutina, sin ninguna predisposición.

Además de los ejemplos antes mencionados, es importantísimo que el juez evalúe al nadador, utilizando el criterio de juzgar tal como está «definido en las normas». Se requiere ahora en la norma SS15.2 que los jueces "consideren" los porcentajes establecidos en ella, cuando se concedan las puntuaciones para la rutina.

B. MÉRITO TÉCNICO

El mérito técnico es el nivel de excelencia demostrado por la maestría del nadador de sus habilidades altamente especializadas. La puntuación del mérito técnico cubre tres áreas: ejecución, sincronización, y dificultad. Ver SS17.2.1.

1. Juzgar la ejecución

a. Las brazadas y técnicas de propulsión deberán tener un resultado máximo con un mínimo de esfuerzo; en una palabra: eficiencia. El nadador que tiene un excelente estilo y técnicas de propulsión estará:

- en una posición elevada en relación con la superficie del agua
- hará sus movimientos suaves y sin esfuerzo
- dará la patada apropiada en conjunción con los estilos realizados

Patada rotatoria (eggbeater) - Esta técnica es muy importante en natación sincronizada. Su utilización primaria es como un apoyo técnico en conjunción con los movimientos de brazos. Se utiliza para la propulsión cuando el cuerpo está elevado en vertical y/o moviéndose desde el plano vertical al horizontal o viceversa. Puede también hacerse para la propulsión lateral. Si se hace para mover el cuerpo hacia adelante, hacia los lados o hacia atrás la ejecución deberá ser de tal forma que el cuerpo se eleve y se mueva suavemente, sin ningún balanceo. No deberá utilizarse en lugar de la patada propia, cuando se realicen brazadas de los estilos convencionales de natación. Cuando esto ocurra, el efecto será un estilo poco elegante que no resulta eficiente y quita mérito a la actuación.

Al evaluar los estilos y las técnicas de propulsión, el juez necesita ser consciente del nivel de resistencia de estas habilidades. Muy a menudo, las brazadas, etc., empiezan en un nivel y, según la rutina va progresando, caen. El juez, por lo tanto necesita ser consciente de la altura, fuerza y potencia de las brazadas y de las técnicas de propulsión durante la rutina. Se espera que la nadadora de primera categoría mantenga la más alta calidad en la ejecución de sus brazadas y las técnicas de propulsión desde el principio al fin.

Un problema con el que el juez se enfrenta a menudo es que muchas participantes trabajan para lograr un alto grado de habilidad en las figuras pero no desarrollan las brazadas al mismo nivel. Para ser excelente en natación sincronizada la participante debe ser una excelente nadadora. El juez deberá evaluar las brazadas de la nadadora y las técnicas de propulsión y considerar esta evaluación al conceder la puntuación en el mérito técnico.

En dúos y equipos, el grado de exactitud de los ángulos de los brazos, piernas, etc. se considera bajo la parte de la ejecución de la puntuación al mérito técnico.

b. Figuras y partes de las mismas.

Ya anteriormente en este manual, se ha puesto especial atención al juicio de las partes que componen las figuras. Todo lo relacionado con los principios básicos se aplica cuando se evalúan los movimientos de la figura o figura híbrida ejecutados en una rutina.

Todas las figuras ya sean figuras-tipo o híbridas, tienen un comienzo, una mitad y un fin. Hay una tendencia por parte de algunos de cortar los finales de las figuras. Este fenómeno es particularmente cierto en los descensos verticales. Cuando esto ocurre, se hace una reducción en la parte de la ejecución que corresponde a la puntuación de Mérito Técnico. Si esto ocurre de forma repetida en una rutina, la reducción se haría también en la parte de coreografía que corresponde a la puntuación de Impresión Artística.

A medida que baja la escalera en la calidad, los elementos deseados, serán menores en grado y en algunos casos inexistentes.

La eficiencia es también importante al juzgar las figuras y/o partes de las mismas. La nadadora deberá estar en una posición alta y ejecutar las posiciones de forma suave, precisa y sin esfuerzo, así como los movimientos y las transiciones. Un error común es intentar actuar a un nivel de agua más alto del que la nadadora es capaz de controlar de una forma suave. La buena nadadora demostrará un alto grado de fuerza, así como una técnica suficiente. La competidora que haya logrado este alto balance entre fuerza y técnica no necesitará de acciones extrañas con los brazos para ejecutar la figura o el movimiento híbrido. Verdaderamente cuando un nadador ha logrado esto, figuras muy difíciles se hacen de forma que parecen muy fáciles. Lo fundamental es la "finura" en el movimiento.

c. Precisión en las formaciones.

La exactitud en -las formaciones es muy importante en las pruebas de equipos. Cuando las formaciones se ejecutan con precisión, el efecto de conjunto será de gran finura y claridad. La relación en cuanto al espacio entre las nadadoras será exacta. Cuando la posición sea asimétrica, se verá de forma clara.

Una falta de precisión en la ejecución de las formaciones creará una impresión borrosa no sólo de la formación sino también de la rutina en su conjunto.

2. Juzgar la sincronización.

La sincronización es el acto de nadar o ejecutar movimientos al unísono una con la otra y acompañamiento.

- a. Una con otra** - Los miembros de un equipo y/o dúo deberán estar perfectamente sincronizadas desde el principio al final incluidos los movimientos bajo el agua. Todas las posiciones del cuerpo, los movimientos y las transiciones deberán estar perfectamente sincronizadas. Las nadadoras deberán estar sincronizadas por encima y por debajo de la superficie del agua.

- b. Con el acompañamiento** - La sincronización con la música deberá ser evidente dentro de las latitudes descritas en la sección Interpretación de la Música.

Hay dos tipos de errores en la sincronización. El primero es cuando una nadadora está fuera del ritmo de las otras nadadoras. El segundo es cuando las nadadoras están básicamente, pero no nítidamente sincronizadas. Cuando esto último ocurre es muy probable que sea durante toda una rutina.

3. Juzgar la dificultad.

La dificultad es la cualidad de alcanzar algo difícil de lograr.

Esta área de juzgar la rutina es compleja. Es muy importante para el juez comprender todos los factores que afectan a la dificultad.

- a. Los movimientos de la figura pueden ser difíciles debido a la fuerza, al conocimiento kinestético, y/o la eficiencia técnica requerida para ejecutar la figura.**

- I. **Fuerza** - La fuerza requerida debida a la suma del peso aéreo a soportar y los movimientos que suponen mucho esfuerzo en un grupo dado de músculos. Ejemplo: Pierna de Ballet.
- II. **Conocimiento Kinestético** - La habilidad del individuo de conocer la relación entre el espacio y las diferentes partes de su cuerpo. Ejemplo: Delfín
- III. **Eficiencia técnica** - Movimientos que requieren la maestría de una técnica para su ejecución. Ejemplo: Tirabuzones.

Para alcanzar un alto nivel de actuación en una figura dada o en un movimiento de figura, los tres factores son interdependientes. Las secuencias de figuras difíciles son aquellas que:

- tienen muchos cambios de posición de la columna vertical
- requieren la maestría de múltiples técnicas,
- colocan la fuerza en el sistema cardiopulmonar,
- tienen un cambio en el centro de gravedad,
- tienen un alto porcentaje del peso total del cuerpo levantado, y/o apoyado por encima sobre la superficie del agua
- requieren una amplia gama de flexibilidad.

- b. Las brazadas** que son difíciles requieren un movimiento constante, potencie y exigen mucho a los sistemas cardiovascular y pulmonar.

El doble movimiento de los brazos por encima del agua aumenta la dificultad de las técnicas de propulsión. Las brazadas pueden ser también difíciles debido a la compleja combinación de los ángulos cambiantes de los brazos.

- c. Formaciones.** Los equipos que demuestran una variedad de cambios de formaciones , incrementan la dificultad de sus rutinas por:

- I. la necesidad de múltiples cambios dentro de cada parte de la rutina
- II. las relaciones del cambio de espacio de unas nadadoras a otras.

Las siguientes formaciones son difíciles para que un equipo alcance la perfección: - líneas rectas y/o diagonales:

- círculos y/o líneas curvas,
- formaciones que están relativamente cerca entre ellas
- cambios en la superficie,
- formaciones durante transiciones,
- formaciones a ciegas.

d. Colocación - Las nadadoras más destacadas podrán realizar movimientos difíciles en la última parte de la rutina con el mismo grado de dificultad, eficiencia y sin demostrar ningún esfuerzo, tal y como se realizó al comienzo.

e. Sincronización - Puede contribuir a la dificultad de la rutina por:

- el tipo de movimiento utilizado,
- el tipo de música utilizado,
- realizar todos los movimientos juntos en vez de que las nadadoras estén haciendo movimientos opuestos y diferentes al mismo tiempo.

f. Factor de riesgo - Cuando una nadadora demuestra unas habilidades que le exponen a la posibilidad de una acción menor. Tales factores son muy obvios cuando fallan. Por ejemplo:

- Pruebas de equipo - la formación a ciegas cambia, un movimiento de elevación especialmente cuando la nadadora que está por encima se está moviendo; pilas, tiradas, etc.
- Pruebas de dúos - un movimiento conectado, especialmente cuando se hace a partir de un movimiento a ciegas.
- Pruebas de solos - un rocket seguido de un descenso lento, un rocket seguido por un tirabuzón continuó y rápido.

Los factores de riesgo, bien realizados harán que la rutina destaque mucho y dejarán al público con el recuerdo de momentos memorables de la rutina.

C. Impresión artística.

La impresión artística es un efecto, imagen o sentimiento que se retiene como resultado de la demostración de la habilidad y el buen gusto del nadador. La puntuación en la impresión artística cubre tres áreas: coreografía, interpretación de la música y el modo de presentación ver SS 17.2.2.

1. Juzgar la coreografía.

Coreografía - El arte de crear y preparar rutinas. La coreografía es algo muy personal entre el entrenador y la nadadora (-as). Es extremadamente importante que el juez tenga una "mentalidad abierta" y la habilidad de poder apreciar una variedad de estilos; incluso aunque pueda preferir un estilo más que otro. Al evaluar la coreografía, el juez deberá considerar las siguientes áreas:

- a. **Variación** - diversidad, pluralidad. La condición de ser variado. El nadador deberá demostrar una
 - variedad de posiciones del cuerpo, movimientos de figura, brazadas, movimientos de brazos, y técnicas de propulsión para demostrar una eficiencia en las diferentes habilidades de la natación sincronizada. Cuando se demuestran estas habilidades, es deseable utilizar una variedad de niveles de espacio. El nadador deberá demostrar un equilibrio de brazadas, figuras y técnicas de propulsión apropiadas a la música. No es necesario incluir cada una de las habilidades, y alguna repetición puede mejorar la actuación.
- b. **Creatividad** - el acto de ser original o imaginativo. El juez evalúa la creatividad en términos del uso del cuerpo en figuras híbridas. Esto es sin embargo sólo una parte de lo que hay que considerar. El juez considera también la originalidad de los movimientos de los brazos y los modelos en las formaciones.

La rutina puede demostrar también un uso creativo de la música. Esto se refiere al uso de la música de la manera apropiada pero que no sea el estereotipo de siempre para la música utilizada.

- c. **Cobertura de la piscina** - el recorrido que la nadadora hace por el agua. La rutina bien coreografiada estará en movimiento constante y cubrirá la piscina. En una rutina con una buena cobertura de la piscina el nadador evitará periodos largos de tiempo en una pequeña área de la piscina.
- d. **Formaciones** - Las formaciones hechas por la relación de espacio entre los miembros del equipo. La coreografía de las formaciones (y la subsecuente ejecución de las mismas) contribuirá en gran manera al éxito de la rutina de un equipo. El equipo deberá un número determinado de cambios en las formaciones. Los mejores equipos pueden hacer de 5 a 7 cambios por largos (piscina de 25 m.). Las formaciones deberán hacerse o "cerrarse" en la posición el tiempo suficiente para que el juez observe el diseño. Los equipos con menos nivel tendrán tendencia a estar en una formación determinada durante un periodo largo de tiempo, lo que o es nada deseable.
- e. **Transiciones** - movimientos de conexión que permite al nadador cambiar de una posición a otra, de una formación a otra, de una brazada a la figura, etc. Es la coreografía de las transiciones la que determinará el flujo de la rutina. Cuánto más alto sea el nivel del nadador, más importantes serán las transiciones.

En las pruebas de equipo, las transiciones dentro y fuera de las formaciones pueden influir hasta un grado tal que el juez no sepa cómo ha cambiado la formación. En una rutina coreografiada de forma sencilla, el juez podrá observar un número de paradas entre los movimientos. Hecho esto de forma ocasional, puede crear un efecto bueno, pero si se utiliza demasiado se convierte en una deficiencia.

2. Juzgar la interpretación de la música.

La interpretación de la música es un concepto de la música tal y como es interpretada por la actuación del nadador. El uso de la música.

La interpretación de la música debería juzgarse con una "mentalidad abierta" permitiendo la más amplia libertad de interpretación individual. Por ejemplo:

- algunas nadadoras utilizan el ritmo marcado
- algunas nadadoras utilizan la melodía
- algunas nadadoras utilizan los acentos musicales.

Aunque un juez pudiera preferir una de estas interpretaciones, todas ellas son aceptables dentro de las guías generales establecidas para juzgar este aspecto. Las nadadoras, deberán sin embargo intentar interpretar el carácter o el sentido de la música. El juez no deberá juzgar la elección de la música.

3. Juzgar la forma de presentación.

El modo de presentación es la forma como la nadadora presenta su rutina para la inspección (o consideración) del público (audiencia y jueces). Dominio total.

La nadadora deberá demostrar que está dominando totalmente la actuación, que la envuelve en su totalidad (interior y exteriormente-).

Esto requiere un nivel de energía muy alto tanto física como emocional durante toda la actuación de la rutina. Cuando un nadador demuestra esta habilidad hasta la perfección atraerá completamente al público con su actuación.

JUZGAR RUTINAS LIBRES

Por Dawn Bean

Juzgar rutinas de natación sincronizada puede ser más difícil que juzgar cualquier otro deporte. Incluso con el jurado dividido en dos paneles- uno para mérito técnico y otro para impresión artística- cada juez tiene más elementos para evaluar simultánea y continuamente a lo largo de la rutina, que jueces de cualquier otro deporte de puntuación. Un análisis fiable solo puede hacerse por un juez que este bien preparado. Quien se ha familiarizado completamente con cada una de las categorías y elementos que han de ser analizados; y quien ha desarrollado una escala válida para aplicarlos todos. El juez debe aplicar esas escalas con una perspectiva equilibrada usando el criterio tan objetivamente como sea posible.

Entre la gran diversidad de costumbres regionales, actitudes y "estilos" que se han desarrollado en todo el mundo, cada uno de nosotros, debido a entreno y experiencia, puede encontrar uno que se disfrute más que otros. Esas experiencias pueden haber producido una sensibilidad más aguda a algunos elementos de juicio que otros. Por tanto un profesor de música o danza podría mirar a la rutina de una manera bastante diferente a un entrenador de saltos o natación. Las antiguas nadadoras tienden a ver las rutinas- desde su propia experiencia y los padres ven, a menudo, las rutinas diferentemente que los entrenadores y jueces. Nuestras propias experiencias pueden influir nuestra manera de manejar la sobrecarga de numerosas y simultáneas evaluaciones que se han de hacer para juzgar rutinas. El juez debe apartarse de esas limitaciones. Antes de entrenarse en criterios analíticos válidos, las puntuaciones dadas pueden ser tan diferentes como los diferentes puntos de vista de los ejemplos antes citados. Pero, con entreno y una aplicación consciente de los estándares, todos los jueces deberían ser capaces de dar puntuaciones válidas y dignas de confianza.

Esta es la posición para la que todos deberíamos trabajar:

Juzgar objetivamente y con conocimiento aplicando el criterio designado, libre de prejuicios y preconcepciones.

JUZGAR MERITO TÉCNICO

El mérito técnico debe evaluar la habilidad de la nadadora. Juzgar MT puede parecer un simple peldaño más allá del juicio de figuras, pero es mucho más complejo. Aun así, muchos de los criterios aplicados en el juicio de figuras se usan en el apartado de Ejecución del análisis de MT, un criterio adicional se debe aplicar incluso para las brazadas y figuras y acciones que no tengan sus equivalentes en las Figuras. Las evaluaciones de la Sincronización y de la Dificultad se deben hacer simultáneamente. Evaluar adecuadamente todas las categorías de MT y colocarlas según su mérito es una tarea intimidante y desafiante.

JUZGAR LA EJECUCIÓN

" Expresado simplemente Ejecución es qué bien hace la competidora lo que hace. La puntuación de Ejecución es la parte mayor de la puntuación de Mérito Técnico, que vale un 50% para Solos y un 50% para Dúos y Equipos. Los jueces necesitan recordar que la mitad, o casi la mitad, del total de la puntuación de MT se basa en "que" bien la competidora es capaz de ejecutar cada acción- brazadas, propulsiones técnicas (remadas y patadas), figuras e híbridos, transiciones, boosts y saltos, apilamientos y elevaciones, plataformas, flotaciones, formaciones y cambios de formaciones. La Ejecución incluye lo que se hace, al nivel del agua, o encima o debajo del mismo .

Los jueces consideran:

1. EJECUCIÓN de las brazadas y propulsiones técnicas

! **Máxima eficiencia con un mínimo esfuerzo**

Los jueces buscan brazadas y patadas eficientes y efectivas. Esto incluye patadas alternativas suaves con crol de frente y espalda (sin las rodillas rompiendo la superficie en la espalda), patadas apropiadas con brazadas laterales y braza, y un "eggbeater" eficiente en la posición de brazada vertical.

! **Líneas bien definidas**

La posición de los brazos deben ser bien definidas: extendidas cuando sea necesario, con ángulos claros de brazos y manos. La falta de una exactitud y nitidez en los dúos y equipos se debe considerar un error de ejecución y no una pobre sincronización. Las posiciones de cabeza y hombros se deben definir bien en las brazadas y en la alineación para las remadas. La entrada de la brazada en el agua debe completarse eficientemente.

! **Altura**

Las brazadas con patada "eggbeater" debe-mostrar los hombros y axilas bien fuera de la superficie. Los brazos de crol y espalda deben salir claramente del agua. El braceo horizontal debería mostrar el cuerpo en o cerca de la superficie.

! **Fuerza, potencia, nivel de energía**

Brazadas, patadas y remadas deben ser fuertes y poderosas para dar apoyo al peso sostenido fuera del agua y para una propulsión efectiva y eficiente. Debería haber evidencia de un nivel de energía alto, sin pérdida de potencia, velocidad o altura a lo largo de la rutina. Una muestra de la fuerza y energía de la propulsión de la rutina es la distancia que se cubre, a nivel señor, usualmente 20-30 metros por minuto de coreografía.

! **Suavemente y sin esfuerzo**

Todas las brazadas, patadas y remadas deberían ser suaves y aparentemente sin esfuerzo, sin rebotes, sacudidas o chapoteos, a no ser que sea claramente intencionado en la coreografía.

2. EJECUCION de figuras y figuras híbridas

EL criterio dado para juzgar brazadas y propulsiones técnicas debería aplicarse a las figuras de la rutina e híbridos y ser como el criterio para juzgar figuras de la sección de figuras de este manual, y como lo señalado a continuación.

! **Altura- tan alto como sea posible debería ser deseable para la mayoría de las figuras.**

Ejemplos para:

-Figuras de pierna de ballet: cuerpo cerca de la horizontal con el nivel del agua alto en las figuras que elevan las caderas y se "desenrollan": línea del agua cerca del nivel del bañador

-Giros en posición de grúa: parte posterior de la pierna horizontal en o encima la superficie

-Giros en posición vertical de rodilla doblada: a nivel de la entrepierna o "más alto".

-Giros en posición vertical: una distancia de una mano por encima de la articulación de la rodilla o más alto

-Figuras con "rockets" o empujes: hasta la cintura o más alto

! **Extensión-extensión total del cuerpo durante la acción**

Donde sea apropiado para la figura, las rodillas, tobillos, pies y dedos deberían estar totalmente extendidos, sin relajación de la extensión durante ninguna parte de la ejecución. La alineación vertical y horizontal necesita ser exacta, (cabeza, orejas, caderas y tobillos en línea).

! **Líneas y movimientos bien definidos**

Los jueces necesitan buscar la exactitud de todas las líneas y posiciones, considerándolas como para una competición de figuras. Busca la línea horizontal y vertical; carpa exacta y posiciones encogidas compactas, posiciones de Split amplias completamente de 180°), posiciones correctas de pierna de ballet, rodilla doblada, grúa y cola de pez, etc. En acciones híbridas, debe haber posiciones precisas del cuerpo y miembros, con ángulos bien definidos.

! **Nivel de fuerza y energía**

Las atletas deben demostrar fuerza y energía para apoyar a cualquier peso aguantado sobre el agua; para acciones de elevación y empuje; y para estabilidad en todas las posiciones de figuras y movimientos. Su nivel de energía debe permanecer alto para controlar y mantener la acción durante un ritmo constante y consistente.

! **Movimientos suaves y sin esfuerzo aparente**

Facilidad de ejecución y sin esfuerzo aparente que debe verse en todas las posiciones, movimientos y transiciones de principio a fin.

3. EJECUCION DE TRANSICIONES

Se juzgan las transiciones con los mismos principios que los aplicados a las brazadas, propulsiones y figuras. Tanto de brazadas a figuras, figuras a brazadas, dentro de una figura, o las formaciones cambiantes en un dúo o equipo, todas las transiciones deben ser fluidas del principio al final, suave y lógicamente y sin esfuerzo. Deberían ser eficientes y con un propósito.

! **Fuerza y energía**

Buscar suficiente energía y fuerza para mantener o conseguir niveles deseables durante las transiciones. Por ejemplo, durante los giros, juntar una grúa, Split a vertical, etc., el nivel de la altura debe permanecer constante. Buscar fuerza y energía para los cambios brazadas y movimientos en las figuras.

! **Estabilidad y control**

No debería haber movimientos excesivos o extraños, desplazamiento no planeado, pérdida de control, extensión o altura durante una transición. El ritmo debe ser consistente (excepto para efectos coreográficos), con movimiento claro y fluido del principio al final. La acción debe fluir de la brazada a la figura y de la figura a la brazada, sin pérdida de altura o eficiencia. Las líneas y posiciones del cuerpo deben mantenerse sin movimiento con esfuerzo aparente durante las transiciones. Los descensos deben completarse hasta que los dedos de los pies hayan desaparecidos bajo la superficie del agua, con movimientos claramente planeados bajo la superficie para volver a la superficie.

! **Suavemente y sin esfuerzo todo el tiempo.**

4. EJECUCIÓN DE FORMACIONES Y CAMBIOS DE FORMACIONES

En estos elementos de ejecución, el juez no debe considerar los tipos, número o dificultad de las formaciones- solo la calidad de su ejecución. -Formaciones, claras, precisas y fácilmente identificables La formación debe ser fácilmente identificable, con exactas posiciones de las atletas una con relación a la otra, y en el espacio de la piscina.

! **Mantener la forma de la formaciones**

Las nadadoras deben poder mantener la formación mientras se mueven o realizan una figura.

! **Cambios de formación eficientes y bien definidos**

Todos los cambios de formación deben estar bien definidos, ser lógicos y eficientes tanto en cambios en la superficie como bajo el agua. No debería nadarse mucho tiempo bajo el agua, ni tomarse demasiado tiempo para alcanzar nuevas posiciones.

5. EJECUCION DE FLOTACIONES, PLATAFORMAS, ELEVACIONES Y LANZAMIENTOS

La ejecución de estas acciones se juzgaba bajo los mismos principios como para los otros elementos de ejecución. El juez debe tener cuidado al evaluar toda la acción, del principio al final, y no solo el resultado final- p.e. la posición de flotación acabada, o la plataforma estable con una posición de "estatua " en lo alto.

! **Claramente definido**

Estos movimientos "estelares" especiales deben reconocerse fácil y claramente, mostrado suficientemente como para ser entendido, y tener un final definido o completo.

! **Tiempo mínimo de establecimiento y recobro**

Se debe dar poco tiempo para establecer y finalizar la acción. Y se debe conseguir sin remover o agitar excesivamente el agua al bajar.

! **Estabilidad al conseguir y mantener la(s) posición(es)**

No se debe perder el equilibrio, ni fallar al levantar una elevación o lanzamiento, ni una conexión en una flotación, etc. O cualquier movimiento que se intente en una rutina. Todo son partes de la ejecución de la acción, y se deben considerar en la puntuación de ejecución.

! **Alto cuando sea apropiado**

Lanzamientos y elevaciones efectivos deben conseguir grandes alturas, con las nadadoras levantándose limpiamente a niveles apropiados, a menudo muy por encima de la superficie del agua.

6. EJECUCIÓN TOTAL DE LA RUTINA

Los jueces deben recordar que la puntuación de ejecución es para toda la rutina. A veces, la fatiga puede hacer que la rutina pierda nivel, a medida que avanza. Los jueces necesitan considerar si la nadadora mantiene el mismo nivel del principio al final, y asegurarse de que la puntuación refleje toda la rutina y no dejar que un problema al final o en medio sea un determinante importante en la puntuación total de ejecución.

Los jueces no deben permitir que la puntuación de ejecución influya en sus puntuaciones para sincronización o dificultad. Cada una de ellas debe considerarse separadamente, en relación con el valor de su porcentaje, cuando se determine la puntuación total de Merito Técnico.

JUZGANDO LA SINCRONIZACION

Sincronizar es " hacer que las-cosas ocurran al mismo tiempo", " estar al unísono". Porque es fácil detectar el error de una nadadora al actuar al unísono con otras, la sincronización puede ser una de las categorías más fáciles de juzgar. El juez debe ser prudente, sin embargo y no dejar que esa simplicidad lleve a dominar la puntuación de merito técnico.- En natación sincronizada, no solo los movimientos de las nadadoras deben estar al unísono, además deben sincronizar con el acompañamiento. Para un solo, esto último es la única forma de sincronización, así que puede definirse más libremente. Las acciones se pueden coordinar con el ritmo de la música, la melodía, los acentos, o simplemente representar su humor. Solo vale el 10 % de la puntuación de merito técnico en solos. Incluso por eso, el juez tiene que confiar en determinar si hay más desviaciones del ritmo o el sentimiento, o un fallo obvio en armonizar las acciones con un acento musical o momento culminante.

El valor de la sincronización se eleva al 30% en dúos y equipos debido a la necesidad de, y a la dificultad de coordinar dos o, más nadadoras. Evaluar la sincronización de dúos y equipos se ayuda con la tendencia a usar música con ritmos claramente fuertes para simplificar el ritmo de los movimientos. Si la música es compleja y difícil de contar, se debe tener en cuenta al puntuar la dificultad en sincronización.

La velocidad y la complejidad de la acción pueden afectar a la facilidad de evaluar sincronización. Los errores en acciones lentas pueden detectarse más fácilmente en secuencias rápidas, pero las acciones rápidas y complejas pueden generar más errores. Ocasionalmente, los errores en ejecución, como ángulos diferentes en brazos y piernas en movimiento, puede aparecer como una falta de agudeza, como una foto desenfocada, y ser confundida con un error de sincronización.

El espaciar puede afectar a los errores destacados de una acción de nadadoras ampliamente espaciada. A menudo las nadadoras actúan separadamente o en grupos en un intento de coreografía. Acciones en secuencia o con "desapariciones" deben verse claramente en la coreografía. Su trabajo de equipo debería ser aparente, no dejando preguntas de si ha ocurrido un error. La precisión en el ritmo de las de las acciones separadas es el factor que las hace efectivas.

Los jueces consideran:

1. LA SINCRONIZACION de una con la otra

En este elemento, todos los movimientos deben mostrarse con claridad y precisión. Esto incluye todos los movimientos, en, encima y debajo de la superficie.

! **Brazadas y movimientos de figuras:**

Todos los movimientos deben ser colocados en toda la rutina, del comienzo al final. Todos los movimientos del descenso se mueven igual durante el descenso. Todos los giros y tirabuzones se mueven idénticamente.

! **Bajo el agua**

Las acciones armonizadas todo lo posible, desde las patadas hasta los brazos que se sincronizan en remadas y tirabuzones.

! **Retorno a la superficie**

La acción de salida a la superficie armonizada todo lo posible, con la parte designada del cuerpo rompiendo la superficie en los momentos designados.

! **Flotaciones, elevaciones, lanzamientos, plataformas**

Sea cual sea la acción, debe conseguirse a la vez, o en intervalos claramente designados.

2. **SINCRONIZACION con la música**

La sincronización con la música solo puede definirse libremente si está en coordinación con el ritmo, la melodía e incluso sus acentos. Se debe tener preocupación en hacer del elemento de interpretación de la música de la impresión artística y el elemento de sincronización del merito técnico uno y el mismo.

! **Tipos de sincronización de la música.**

El juez debe considerar si la sincronización de la rutina es para el ritmo, melodía, acentos o momentos estelares, y si hay sincronización con los efectos especiales en la música que se usa para elevaciones, lanzamientos, giros, rockets, etc.

! **Ritmo y cambios de ritmo**

La acción debe estar relacionada con el ritmo de la música y si cambia la dirección mientras se cambia el ritmo.

! **Acciones claramente armonizadas todo el tiempo**

Todas las acciones deben ser claramente apoyadas por las calidades de la música. Las secuencias y las "desapariciones" deben estar al ritmo de la música. La llave de la excelencia en la sincronización está en la mezcla armoniosa de las nadadoras con la música y de una con la otra

JUZGANDO LA DIFICULTAD

Se puede justificar que la dificultad es una gran parte de la puntuación de Merito técnico, vale 40% en solos y dúos y un 30% en equipos. El nivel de dificultad de una rutina es una prueba del nivel de habilidad de la nadadora. Al evaluar la dificultad el juez determina la magnitud del desafío que supone para la competidora. Las mejores rutinas incluirán acciones de dificultad de alto nivel distribuidas a lo largo de la rutina del principio al final. Cuando las nadadoras se enfrentan al "reto" con demostraciones de una excelente ejecución en todas las acciones difíciles, se debe tener en consideración.

El análisis de la rutina debe determinar siempre si la ejecución de la rutina puede haber devaluado la dificultad. Por ejemplo, un giro completo a media pantorrilla no, puede puntuarse igual que otro giro ejecutado por encima de las rodillas.

Juzgar la dificultad de una rutina es una tarea compleja que requiere un alto nivel de conocimiento y experiencia. El conocimiento y comprensión de los factores que rigen las relativas dificultades de las diferentes transiciones de figuras, deben aplicarse al análisis de todo tipo de acciones en rutinas, no solo en las figuras. Los jueces deben considerar la dificultad de todas las brazadas y propulsiones; figuras e híbridos; transiciones; movimientos de riesgo; formaciones y recorrido de la piscina. Los jueces consideran:

1. DIFICULTAD de las brazadas y técnicas de propulsión

La dificultad de las brazadas y propulsión se relaciona con la cantidad de energía, potencia y fuerza que se necesitan para ejecutar los movimientos, así como su complejidad.

! **La energía requerida para los movimientos**

La dificultad se incrementa mientras se pone el énfasis en el sistema cardiovascular según la demanda de la rutina como:

- el ritmo (desplazamientos rápidos demandan más)
- cantidad de desplazamiento (número de largos de piscina)
- velocidad de desplazamiento
- contenido de la rutina (altura mantenida, tiempo bajo el agua, número de acciones difíciles que se ejecutan cercanas)

! **Energía y fuerza necesitada**

Moverse enérgicamente y continuamente a lo largo de la rutina "demanda" más que una rutina con descansos significativos. Una propulsión fuerte debe ser evidente incluso cuando la música es lenta.

! **Peso aéreo**

La altura de las brazadas y la cantidad de peso del cuerpo sostenido o transportado por encima de la superficie, aumenta considerablemente la dificultad. Los brazos deben despejar claramente el agua en las brazadas horizontales, con el cuerpo cerca o en la superficie. Ambos hombros y axilas deben estar bien por encima de la superficie del agua en todo el "eggbeater". Las brazadas sostenidas a la máxima altura demandan más energía que las brazadas rápida y moviéndose.

! **Flexibilidad requerida**

Las brazadas que requieren una flexibilidad extrema- como las que tienen el brazo extendido detrás de la línea de hombro, son muy difíciles debido a la flexibilidad que necesitan.

! **Complejidad de las acciones**

Movimientos muy rápidos y múltiples para cambiar las posiciones de brazos y manos, añaden dificultad.

! **Proximidad de las nadadoras**

La proximidad de las nadadoras restringe su libertad de movimientos y crea turbulencia de agua, lo que puede añadir dificultad a la acción.

2. DIFICULTAD de figuras e híbridos

La dificultad de las figuras e híbridos se relaciona con la cantidad de energía, y fuerza que se necesitan para ejecutar los movimientos, así como el número y complejidad de sus acciones combinadas.

! **Energía y fuerza que se necesitan**

Se necesitan fuerza y energía para:

! **Elevar a una posición aérea**

Ejemplos:

- Posición estirada de espalda a pierna de ballet
- Elevación de marsopa
- Flamenco a vertical rodilla doblada
- Posición de grúa a vertical

! **Peso aéreo soportado sin pérdida de altura**

Ejemplos:

- Giros
- Rotaciones de catalina
- Figuras híbridas con múltiples cambios de acción

! **Ejecutar un desplazamiento planeado durante la ejecución de una figura o híbrido**

Ejemplos:

- combinaciones de pierna de ballet desplazándose
- combinaciones de híbridos en movimiento
- posición de grúa en movimiento

! **Altura conseguida o sostenida**

Todas las acciones son más difíciles cuando se ejecutan y se sostienen a los máximos niveles de altura.

! **Cantidad de cuerpo fuera del agua**

La dificultad se incrementa teniendo más partes del cuerpo a la vez al mismo tiempo.

Ejemplos:

- Una vertical doble es más difícil que una vertical de rodilla doblada
- Ambos brazos fuera del agua en el " eggbeater" son más difíciles que solo uno.

! **Requisitos del conocimiento kinestético (sentido del cuerpo)**

La dificultad se incrementa mientras la necesidad del conocimiento del cuerpo se incrementa.

Ejemplos:

- La colocación del cuerpo en las necesidades de espacio para los delfines, mortales y rotaciones.
- Cambios de la alineación del cuerpo (en especial en la zona espinal) como en la gaviota, castillo, Nova, aurora y Caballero.
- Cambios de las posiciones del cuerpo en híbridos como rotaciones abiertas o posiciones fuera de ángulo.

! **Requisitos de flexibilidad**

La dificultad se incrementa con la inclusión de acciones que requieren mucha flexibilidad como los paseos, elevación de la nova, aurora y caballero.

! **Requisitos de complejidad**

La dificultad se incrementa con la inclusión de:

- híbridos complicados que contienen muchas partes
- elementos que requieren dominio de técnicas especializadas como tirabuzones, empujes, rotaciones y "rockets".

! **Proximidad de nadadoras (la una con la otra)**

La proximidad de las nadadoras restringe su libertad d movimientos y crea turbulencia de agua que puede añadirse a la dificultad de las acciones.

! **Tiempo bajo el agua**

La evaluación de la dificultad de las secuencias largas descansa en principio en la complejidad y demanda física de la secuencia de las acciones, y no en la cantidad de tiempo que se pasa bajo el agua. La demanda cardiovascular incrementará la dificultad de la ejecución, incluso de acciones simples, pero el tiempo bajo el agua no debería considerarse un generador primario de dificultad.

Los jueces necesitan buscar acciones difíciles, una tras la otra. Por ejemplo, giros de las piernas ejecutadas bien por encima de las rodillas, y "rockets" que se elevan a gran altura, ambos pueden ser seguidos por múltiples tirabuzones, seguidos por "boosts" que muestran todo el bañador, seguidos por un rápido desplazamiento, brazadas complejas, demandarán más del sistema cardiovascular que acciones estables que requieran poca fuerza, energía o movimiento. Buscar los factores de dificultad más que la cantidad de tiempo bajo el agua.

3. DIFICULTAD de las transiciones.

La dificultad en las transiciones de figuras se juzga bajo las mismas guías mencionadas en el punto 2, la dificultad de transición para formaciones y movimientos de riesgo se ve en los puntos 4 y 5.

4. DIFICULTAD de las formaciones

Las formaciones se hacen más difíciles al incrementar el número y tipo de cambios hechos y con el cambio de la relación espacial de las nadadoras.

! **Tipo de formaciones**

Algunas formaciones son más difíciles de conseguir y mantener que otras. Esto incluye

- líneas rectas
- líneas diagonales
- círculos
- líneas curvas

La complejidad y los requisitos de cambio de la formación incrementan la dificultad:

- las formaciones en movimiento son más difíciles de mantener que las estacionarias
- las formaciones que "cruzan" son más difíciles de conseguir con exactitud
- las formaciones con nadadoras muy cerca son más difíciles de conseguir y mantener debido a la restricción de movimientos de las nadadoras

! **Cambio del número de formaciones**

El número de cambios de formaciones hechas, incrementa efectivamente la dificultad, a más cambios más dificultad. Algunos equipos pueden hacer 5-7 por piscina. En los Juegos Olímpicos de 1996, el número medio de cambios de formaciones en las rutinas libres de equipos fue 28, lo que equivale a un cambio cada 10 segundos. Busca cambios -continuos de formación que marcan una y se mueven rápido a la próxima.

! Dificultad al establecer formaciones

Los cambios efectivos en superficie, son usualmente más difíciles que aquellos ejecutados bajo el agua, particularmente cuando las nadadoras se mueven en diferentes direcciones. Largas distancias bajo el agua pueden ser duras, si se incrementa el tiempo bajo el agua, pero a menudo son más fáciles debido al largo tiempo de preparación a menudo son resultado de pobre planificación en la coreografía.

5. DIFICULTAD en los elementos de riesgo

Las nadadoras pueden escoger una rutina compuesta de movimientos enteramente " sanos", o pueden escoger usar acciones difíciles en los cuales un error de ejecución puede hacer que ocurra un desastre cercano.

Una rutina "segura" usando un empuje de altura rápida seguido de tirabuzones múltiples, "rockets splits", "boosts", elevaciones y plataformas coordinadas, incrementarían la dificultad debido al riesgo añadido de un error mayor. El fallo de una acción de riesgo puede ser lo suficientemente cobarde como para afectar al equilibrio de una rutina. Movimientos de riesgo con éxito necesitan ser recompensados con una valoración de dificultad añadida.

! Acciones que requieren un alto grado de habilidad en la coordinación

Algunas acciones son arriesgadas en sí mismas-p.e. tirabuzones con empuje, "rockets splits". La dificultad en el elemento de riesgo se incrementa añadiendo nadadoras. El nivel de riesgo para un mismo elemento es más alto en un dúo o equipo que en un solo. Es más arriesgado tener a todos los miembros de un equipo ejecutando un tirabuzón continuo, que tener 4 tirabuzones mientras las otras hacen algo más fácil.

! Plataformas, elevaciones, lanzamientos

El riesgo se incrementa por:

- el número de nadadoras o cantidad de peso levantado
- la cantidad de tiempo que se mantiene una posición
- movimientos en lo alto de una plataforma, como elevación de piernas, "splits" o movimiento de danza
- lanzamientos desde la plataforma o elevaciones
- mantener la posición en desplazamiento

! Flotaciones y acciones de-unión

El riesgo de estos movimientos es el fallo en conectar, particularmente si se permite un tiempo mínimo para la conexión.

! Cambios de formación a ciegas

Los movimientos donde las nadadoras no se pueden ver una a la otra, son más arriesgados, particularmente aquellos que requieran movimientos de espalda con espalda, con desplazamientos del pie por delante o ejecutados con verticales con la cabeza bajo el agua.

6. DIFICULTAD en la sincronización

La dificultad viene tanto de los movimientos escogidos como de la manera es que son sincronizados con la música.

! **Número de nadadoras**

Cuantas más nadadoras haya, más difícil se hace relacionar el tiempo con las acciones, particularmente en:

- tanto por ciento de rotación
- niveles de descenso en verticales y tirabuzones
- ritmo, altura y amplitud de apertura y-cierre de un "rocket Split

! **Tipo de música**

Ritmos variados, cambios de ritmo y melodía que hacen que algunas músicas sean más difíciles que el estándar 4/4, 3/4o sonidos familiarmente repetitivos. Cierta música se hace más difícil para sincronizar porque los acentos o los momentos estelares demandan cierta acción en momentos específicos.

7. DIFICULTAD relacionada con la colocación de acciones difíciles

La colocación de las acciones en una rutina puede afectar a la dificultad general. La dificultad se incrementa:

- para una figura difícil cuando sigue a otra figura difícil o a una larga secuencia bajo el agua.
- cuando es colocada espaciadamente a lo largo de la rutina
- cuando es colocado al final de la rutina

JUZGAR LA IMPRESIÓN ARTÍSTICA

Para entender el componente de impresión artística, es útil una definición. "Artístico" se define como "mostrar habilidad o gusto, mientras que "impresión" significa un efecto, una imagen o sentimiento retenido como consecuencia de una experiencia. Debido a la naturaleza subjetiva de muchos elementos en este componente, se pueden permitir muchas cosas. Lo que puede ser considerado artístico para uno, parece vulgar para otro... Se debería apreciar el cultivo de una variedad de culturas, estilos, tipos de música e interpretaciones... Los sentimientos personales- si a uno le gusta la rutina o no - no deberían enturbiar la percepción de un juez. La evaluación y la puntuación concedidas deben estar basadas en como la rutina se ajusta al criterio del juez.

JUZGAR LA COREOGRAFÍA

La coreografía se define como " el arte de ensamblar movimientos para que tengan significado, estilo y forma. Los elementos creativos y técnicos se ensamblan para formar una composición que tenga continuidad, estructura, propósito y significado. La rutina no es solo una combinación de acciones sin relación. Debería parecer una novela más que una colección de historias cortas.

La coreografía cuenta la proporción más grande de la puntuación de Impresión artística: 50 % para solo, y 60% para dúo y equipo. La variedad, creatividad, recorrido de piscina, formaciones y transiciones son los elementos que se evalúan en la puntuación de coreografía.

1. VARIEDAD

La variedad significa la inclusión de varios tipos de habilidades que muestran maestría de los diferentes elementos así como prestar interés. Una rutina debe mostrar un equilibrio de, habilidades apropiadas a la música y al nivel de la(s) nadadoras(s). Si no es necesario incluir cada una de las posiciones o habilidades para una buena variedad. Alguna repetición es correcta si se adecua a la música, pero sin abusar.

Los jueces consideran:**! VARIEDAD en las brazadas**

Las posibles variaciones en las brazadas son infinitas. Algunos ejemplos son:

- los brazos pueden estar doblados, derechos, en ángulo, curvado
- brazos dobles o individuales
- las posiciones de la mano y los dedos pueden ser extendidas, planas, en ángulo, en bocina, estiradas, cerradas o curvadas
- los ángulos de la cabeza y cuerpo pueden inclinarse, girarse, levantarse o estar rectos
- las acciones pueden ser complejas, con múltiples cambios de posiciones de brazos y manos
- la altura o posición del cuerpo cambia en una secuencia de brazada:
 - de atrás a un lado
 - horizontal a vertical y viceversa.
 - "boosts" y saltos
- la dirección cambia de hacia delante a un lado, de una ángulo a girar, etc.
- la velocidad y la energía, pueden variar de rápido a lento, a moderado, e incluir movimientos "congelados".

! VARIEDAD en la propulsión

Hay solo ligeras variaciones en las patadas:

- "aleteo", "eggbeater", tijeras, batido, delfín

Las variaciones de remadas son casi tan infinitas como las brazadas:

- estándar, inversa, torpedo, canoa, -cocodrilo, soporte, soporte vertical, etc.
- Para las remadas la dirección puede ser hacia delante, hacia atrás, lateral, con la cabeza por delante, o con los pies primero

Los cambios se pueden hacer en la dirección y velocidad de las patadas... La velocidad y la energía pueden variar de rápido a - lento y de moderado a estacionario.

! VARIEDAD en figuras

Hay incluso más variaciones posibles en figuras:

- posiciones del cuerpo: horizontal, vertical, carpa, encogido, espagat, rodilla doblada, pierna de ballet, etc.
- figuras estándar e híbridas y transiciones como mortales, paseos, tirabuzones, rotaciones, empujes, etc.
- movimientos multidimensionales como la elevación de gaviota con una rotación -los comienzos y finales pueden ser variados con. acciones boca arriba, boca abajo y submarinas.
- se pueden terminar las figuras en descenso vertical, arqueados a posición boca arriba y abajo, encogidos, y el popular "solit-splash", etc.
- combinaciones innumerables y figuras híbridas como el "rocket-split", paseo a tirabuzón, ibis a aurora, etc.
- tirabuzón ascendente, descendente, continuo, abierto y cerrado, rotaciones y rotaciones sostenidas en una cantidad de combinaciones y rotaciones sostenidas.

! VARIEDAD en velocidad, dirección y nivel

La velocidad de acción puede cambiar de rápido a lento, acelerar o frenar, parar o hacerse extremadamente rápido. La altura y la dirección de movimiento pueden cambiar durante una acción o hasta completar.

! VARIEDAD en la dificultad

Incluye una mezcla de.

- Figuras cortas y largas
- acciones complejas y simples
- brazadas con uno o dos brazos

- variaciones en la velocidad de rápido a más lento, para sostener movimientos - movimientos que requieren fuerza, como giros sostenidos, empujes, "boosts", elevaciones
- acciones que requieren coordinación, duración del tiempo preciso y agilidad, como los "rocket-splits", tirabuzones y rotaciones"

! **VARIEDAD en las transiciones**

Una variedad de acciones de transición, se deben emplear cuando se mueven dentro y fuera de brazadas y figuras. Estas acciones pueden incluir moverse dentro de una figura en una posición diferente que la de boca abajo o arriba como:

- moverse a carpa de frente desde un lado
- empezar una vertical desde:
 - posición submarina
 - comienzo del arco de Nova

Volver a la superficie después de un descenso vertical puede ser variado:

- encogido, nadar arriba -arqueado -paseo -"boost" arriba

Los cambios de formación se pueden hacer en la superficie empleando brazadas, patadas o "eggbeater", desde posición submarina, nadando, pateando o remando.

! **VARIEDAD de formaciones**

Se esperan ver numerosas formaciones que incluyan:

- Formaciones extensas y cerradas
- líneas curvas y círculos líneas
- rectas y diagonales
- formaciones en movimiento y estacionarias
- formaciones simétricas y asimétricas

2. CREATIVIDAD

La creatividad debería ser considerada en el amplio sentido de hacer algo fuera de lo ordinario, inesperado o sorprendente. Puede combinar o cambiar un material original para ofrecer algo único; o puede ser 1 manera en la que es usada la música, en hacer que ocurra algo sorprendente; cuando el estereotipo obvio se reemplaza con lo inesperado. El significado de "creativo" no debe restringirse a "original", si no crear un momento último u original, un momento memorable.

Buscar creatividad en todas las acciones- figuras, brazadas, técnicas de propulsión, transiciones, formaciones y cambios de formación, en acciones de grupos o en pares. Una rutina superior utilizará una amplia variedad de movimientos y de formaciones creativas.

Los jueces consideran:

! **Lo único**

Buscar lo único, inusual, innovación, fuera de lo ordinario, sorprendente o inesperado.

! **Acciones dobles o en equipo**

Esto incluye movimientos de unión o entrelazados en pareja o grupos; flotaciones y acciones conectadas, elevaciones, lanzamientos (como volteretas en el aire), y plataformas con "estatuas".

! **Momentos memorables y estelares**

Además de lo anterior, los momentos memorables pueden venir de

- una combinación de acciones
- combinaciones de cambios rápidos o secuencias de flotación
- combinaciones de figuras y/o brazadas
- acciones en cadencia de "desapariciones" o "apariciones"
- acciones de figuras excitantes como "rockets splits", empuje de "rocket", empuje tirabuzón, tirabuzones múltiples abiertos y cerrados a ritmos variados.

Buscar movimientos que sean diferentes!

3. RECORRIDO DE LA PISCINA

El recorrido de la piscina se describe como " el camino que las nadadoras siguen en el agua". Se desea el desplazamiento constante en toda la rutina. Como se mueven las nadadoras en toda el área de la piscina, y el modelo de movimientos que se crean, es la consideración más importante de este componente. Los solos y dúos pueden y deben cubrir el área de la piscina completamente. Muchas rutinas sénior llegan a cubrir tres o cuatro largos, incluidos ángulos.

El recorrido que hace la nadadora de un solo, debe ser variado en el uso del espacio de la piscina. Los dúos deben seguir también, un recorrido variado con formaciones interesantes. Los equipos son más limitados, pero debería incluir algo de movimiento lateral o diagonal, movimientos de salir y entrar y de cruces, mientras se cubre un largo de piscina por minuto durante una rutina.

Los jueces consideran:

! Acciones constantemente fluidas

Las rutinas se mueven a lo largo, o en ángulos, en las esquinas o a los lados de la piscina mientras se va saliendo o entrando de las formaciones. La fluidez debería seguir sin paradas bruscas o acciones invertidas a no ser que sea por efecto coreográfico. El tiempo que se dedique a las paradas será mínimo.

! ¡Uso efectivo del espacio

Mientras el espacio debería ser usado con eficacia por movimientos para cubrir todas las áreas de la piscina, deberían considerarse la colocación de elementos que resalten y acciones especiales. Estas acciones especiales deberían estar situadas donde pueden ser vistos y apreciados con eficacia.

4. FORMACIONES

Las rutinas de equipo consisten en una serie de formaciones y los movimientos entre formaciones. Estas cambiarían constantemente y debería cambiar tan efectivamente que los cambios apenas eran aparentes. Las formaciones cambian en la superficie o bajo el agua. Los cambios en superficie son especialmente efectivos, aunque duros y difíciles. La duración de tiempo que se debe mantener una formación, depende de la habilidad y experiencia de las nadadoras; el tipo de acción que se muestra, y la música. Todas las formaciones deben definirse bien y mantenerse lo suficiente para ser reconocidas.

Los jueces consideran:

! La claridad

La forma de la formación se debe reconocer inmediatamente, como:

- cuadrados, rectángulos, triángulos, círculos, diamante, "vías de ferrocarril"
- rectas, diagonales o curvas
- una letra del alfabeto como "O", "X", "H", "T", "L", "V", "Y", "P", "Z"
- simétrico o asimétrico
- pueden estar juntas o separadas

! Formaciones estáticas o en movimiento

Las formaciones pueden ser estacionarias y estar en un lugar, o se pueden mover o girar.

! Frecuencia de cambios

Las formaciones se cambian 3-7 veces por largo, 20-30 en una rutina.

5. TRANSICIONES

Una transición es pasar de una posición a otra. En natación sincronizada, son los movimientos que usan las nadadoras para cambiar de posición, de un lado a otro; de brazada a figura; figura a brazada y dentro de una figura o de un movimiento. Las transiciones adecuadamente diseñadas mantendrán la fluidez de la rutina, y ensalzan su calidad. Las transiciones pobres serán obvias en su interrupción de la fluidez. Ejemplos de diferentes tipos de transiciones:

! Posiciones en una figura:

Una figura híbrida puede moverse desde estirada de frente a carpa de frente, luego a pierna de ballet doble sumergidas, levantarse y desenrollarse a caballero, rotar a cola de pez, bajar la pierna a arqueada en superficie, luego pasar a estirada de espalda (seis transiciones diferentes de figuras).

! Brazada a figura:

- De espalda, dejar las manos arriba mientras el cuerpo se arquea a delfín
- De lado, patada de tijera hasta carpa de frente hacia abajo

! Figura a brazada:

- Descenso vertical, encogido y retorno a patada rápida de "aleteo"
- Descenso vertical a arqueada con pies por delante para retornar a la superficie (con diferentes remadas torpedo)

! Posición horizontal a vertical:

- patada rápida de "aleteo" a "eggbeater" con brazos arriba
- Brazada de crol a elevación de marsopa
- brazada de espalda a elevación arqueada (espiral)

! Posición vertical a horizontal:

- "eggbeater" con brazos arriba a "aleteo" lateral
- "eggbeater" a brazada hacia delante o atrás
- Salida vertical a arqueada lateral o de espalda

! Cambios de formación:

Cambiar las posiciones de las nadadoras en la formación

- de 3-2-3 a diamante
- de 4-4 a 2-2-2-2
- de "V" a la línea, "X" a "V", "O" a "P", "O" a "II", "L" a "r", etc.

Los jueces consideran:

! Efectividad de las transiciones

Todas las transiciones deben ser:

- suave y fluida
- mostrar progresión lógica de movimientos
- demostrar facilidad de movimientos con cambios aparentemente sin esfuerzo

! **Cantidad de tiempo empleado en ejecutar la transición**

Todas las transiciones se deberían hacer eficientemente, sin tardar mucho en los cambios o en los principios; o acciones submarinas excesivamente largas o "removidas"

JUZGAR LA INTERPRETACIÓN DE LA MÚSICA Y EL USO DE LA MÚSICA

La interpretación de la música y el uso de la música valen solo un 20 % de la puntuación de impresión artística para él solo, pero representa un 30% en dúo o equipo. Sin embargo, tiene realmente una gran influencia porque la música es la base para todas las otras categorías. La coreografía depende de ella. El modo de presentación se relaciona con la manera de sentirla (la música) la nadadora, y todas las demás categorías de mérito técnico también están relacionadas con la música. El uso efectivo de la música debería entenderse como una mezcla de movimientos y música en uno mismo.

La natación sincronizada se construye sobre el elemento de la música. La música es lo que da vida al deporte. Esta categoría apela, en principio, a una análisis subjetivo, donde la experiencia personal y el sentimiento pueden influir en el juez más que en cualquier otra crea. No hay autoridad para dictar lo que es "buen" o "mal" uso. Aunque el juicio se base en percepciones personales de lo que constituye una buena o mala interpretación, los jueces no pueden permitir que la razón de que no les guste una música determinada, afecte a su puntuación. Las nadadoras solo necesitan mostrar su carácter, sentimiento y humor.

INTERPRETACIÓN DE LA MÚSICA

La interpretación de la música en natación sincronizada significa el traslado de sonidos, ritmos, dinamismos, melodías, acentos y momentos estelares en la música a expresiones adecuadas de movimiento en el agua. La calidad de la música, de la orquestación total a un simple concierto de violín, de una sinfonía coral a baladas pop, determina el tipo de acción que se puede usar para expresar su modo y la respuesta emocional que se necesitan para su representación.

La música puede pasar de fuerte a suave y delicada. Fuerte para movimientos fuertes, y viceversa. Los movimientos rápidos y complejos se adaptan a música de ritmo rápido, mientras que los movimientos lentos y graciosos necesitan ser creados para pasajes más suaves. El humor de la música puede inducir a tensión o animación, alegría o tranquilidad en el oyente. Algunas músicas atraen acción fluida, otras tienen paradas y arranques y piden acción de staccato. La naturaleza y demandas de la música deberían verse en la representación de la nadadora.

Un problema común en las rutinas de nivel mediano, es la aparente falta de relación entre la coreografía y la música, con movimientos genéricos ejecutados. Dan la impresión de que fueron coreografiadas y luego se seleccionó la música en un nivel menor, algunos elementos en particular se, incluyeron porque le iban bien a la nadadora, aunque la música no "pegara" en absoluto.

USO DE LA MÚSICA

El término "uso" significa "disponer de algo como medio para un fin". Los ritmos de la música, dinamismo y acentos establecen el ritmo y energía de la acción. Literalmente, es como las nadadoras usan los acentos y miden los "altos y bajos", temas melódicos variados, diferentes sonidos instrumentales y los cambios dinámicos.

Musicalmente, el ritmo puede ser "presto", "moderato", "lento", o rápido, moderado, lento. Estos ritmos deberían ser observados en movimientos rápidos y complejos para el "presto" y lentos, y graciosos para acompañar los "lentos". Si las brazadas y figuras permanecen en el mismo trayecto y en el mismo estilo mientras la música cambia de un ritmo a otro, un sentimiento incomodo de mal emparejamiento de acción y música.

Los momentos estelares apelan a algo especial como "boosts", plataformas, lanzamientos, rockets split o tirabuzones múltiples. Una rutina de calidad siempre emparejará los momentos estelares con los acentos especiales de la música (que es lo que queda en la mente de los espectadores)

Los jueces consideran:

1. INTERPRETACIÓN del carácter, modo y sentimiento

! **Carácter, calidad**

Considerar el sonido, orquestación total o un solo instrumento, música pop o banda militar, cuarteto de cámara o banda de rock, estridente o suave. Luego se considera si el carácter de la música se ha representado en el agua.

! **Modo, significado**

Considerar el modo o significado de la música: fuerte, romántica, alegre, triste, patriótica, etc. Quizás sepas lo que el compositor tenía en mente? Si no, que te dice? Considerar tanto las cualidades sutiles de la música como las obvias, y si están bien interpretadas.

! **Sentimiento, fervor y pasión**

Finalmente, considerar el impacto emocional de la música y como se ha interpretado. Las nadadoras deben ser capaces de traer emoción a los espectadores, con su interpretación.

2. USO de los dinamismos de la música

! **Cambios de ritmo**

La acción debe hacer juego con el ritmo- rápido, moderado, lento o frenado y cambiar cuando lo haga.

! **Energía y delicadeza**

Los movimientos deberían hacer juego con la fuerza y delicadeza escuchadas. Las acciones fuertes y fuertes se usan para la música dinámica. Las acciones suaves son las mejores para las partes delicadas.

! **Acentos y momentos estelares**

Los momentos memorables deben emparejarse con los acentos y momentos estelares de la música.

3. COMPATIBILIDAD de la música.

! **Adaptación de la nadadora**

La música debe armonizar con el estilo de la(s) nadadora(s), ser apropiada a su habilidad y compatible con su edad y nivel de madurez.

! **Composición total**

Debería justificarse el uso de una selección variada, y una mezcla apropiada de las selecciones para expresar un concepto musical.

JUZGAR MODO DE PRESENTACION

El modo de presentación es " la manera en la que la nadadora presenta la rutina a la inspección y consideración de los espectadores". Es una muy importante parte de la puntuación. En solos vale un 30%, pero cae al 20% para dúos y equipos. Hay componentes subjetivos y objetivos.

El modo de presentación es más que una sonrisa. Implica a la cara y a todo el cuerpo. Las nadadoras deben demostrar que tienen el control. Dominio total requiere un todo completo de ejecución que demuestra confianza, equilibrio y ejecución sin esfuerzo, un alto nivel de energía, tanto física como emocional, consistencia d ejecución y .mantenimiento de una ilusión de facilidad. Debe -haber una respuesta a las emociones expresadas por la música y ser apropiado a la coreografía y a la habilidad para comunicarse sinceramente disfrute para los espectadores, para que se vean implicados y se sientan parte de la ejecución. Las rutinas que reciben puntuaciones altas es esta categoría muestran dinamismo y fuerza, son fluidas, graciosas y cautivadoras. Tienen un encanto, una llamada a los sentidos, un magnetismo. En resumen, tienen carisma.

El juez considera:

1. El todo de ejecución

! **Uso de todo el cuerpo; lenguaje del cuerpo**

Las nadadoras superiores demostraran un modo de andar y postura y ser capaz de hacer uso del lenguaje del cuerpo en las posiciones del torso y la cabeza; movimiento de pierna, brazo y mano, y expresión facial para llevar un mensaje a los espectadores.

! **Enfoque del cuerpo y cara**

Se busca el contacto visual y el uso de la cabeza. El enfoque puede ser vertical o derecho, con hombros rectos o cuadrados; o puede ser curvado, girando con hombros ladeados. La dirección del enfoque no debería ir hacia el cielo o el techo de la piscina.

! **Uso de modos diferentes (humores)**

La nadadora debe ser capaz de demostrar un "humor" diferente: amor, energía, alegría, lastima, ira, dolor, etc. Que permite al público sentir también las emociones escuchadas en la música.

2. AURA de dominio total, confianza

! **Presentación convincente**

Aunque no se deba tener en cuenta en la 'puntuación, la apariencia inicial, el paseo y las posiciones fuera del agua deben mostrar seguridad, confianza, equilibrio, y atraer la atención. La entrada en el agua, clara y efectiva. La posición final también debe ser clara y exacta. Toda la ejecución debe mostrar un propósito claro, atrayendo la atención, con un total aire de confianza.

La rutina aparece fresca y espontánea todo el tiempo

3. RESPUESTA a la música

! **Sentido d la música**

La atleta tiene que enseñar las emociones que siente con la música: feliz, triste, fuerte. Etc. Los sentimientos y emociones deben aparecer desde dentro y reflejar lo expresado por la música.

! **Rutina como un todo armonioso**

La rutina tiene que dar un sentimiento de un todo armonioso, una novela más que una colección de historias cortas. Para conseguir esto, la música debe ser de una calidad superior, sin distracciones, susurros, golpes o chirridos. La grabación debe ser sin obstrucciones y adecuada a la selección.

La rutina parece solo hecha para la nadadora!

4. SIN ESFUERZO

Se mantiene una ilusión de facilidad, todo el tiempo. La respiración es tranquila y no explosiva. Las patadas y remadas son enérgicas y sin esfuerzo. Las figuras son altas, estables y ejecutadas claramente hasta su final. Cualquier retomo a la superficie muestra facilidad y suavidad, sin resoplidos o chapoteos. La nadadora muestra confianza, y no parece asustada en absoluto.

! **Consistencia de ejecución con movimiento continuo**

Las nadadoras de categoría no parecen cansadas, y mostrarán consistencia en su ejecución del principio al fin. La rutina es fluida y en continuo movimiento, para que el espectador no pierda nunca el interés.

5. CARISMA y comunicación

! **Habilidad para comunicarse con los espectadores**

La presencia personal de la nadadora puede ser cautivadora, encantadora, fascinante, etc.

! **Expresión facial**

Si el humor de la música cambia, también la expresión facial. Una sonrisa fija es raramente adecuada, especialmente si el sentimiento de la música es serio, fuerte, enfadado o triste y apesadumbrado.

! **Sinceridad**

Para ser convincente, las nadadoras deben poder establecer contacto visual con los jueces y espectadores.

! **Teatralidad**

Los términos magnetismo, encanto, y carisma son términos que significan como las nadadoras atraen al público. Deben "vender" su ejecución cada vez que la hacen, y siempre aparece nueva y fresca. Cada actuación debe hacer disfrutar, arrancar aplausos espontáneos del público.

ESCALA DE CALIDAD DE EJECUCION

Fina provee una Escala de calidad de ejecución con 10 divisiones descriptivas:

9.5-9.9 Casi perfecto	9.0-9.4 Excelente	8.0-8.9 Muy Bueno	7.0-7.9 Bueno	6.0-6.9 Competente	5.0-5.9 Satisfactorio	4.0-4.9 Deficiente	3.0-3.9 Flojo	2.0-2.9 Muy Débil	0.1 -1.9 Reconocible Apenas
--------------------------	----------------------	----------------------	------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------	------------------	----------------------	--------------------------------

Sinónimos adicionales sumergidos por la escala de calidad de ejecución, en el centro de puntuación de cada división.

- 9.7 Casi perfecto, superlativo, excepcional.
- 9.3 Excelente, superior, impresionante, llamativo.
- 8.5 Muy bueno, conseguido. Hábil.
- 7.5 Bueno, efectivo, algunas desviaciones de los estándares.
- 6.5 Competente, capaz, algunos problemas menores.
- 5.5 Satisfactorio, adecuado, ordinario, medio, algunos problemas medianos
- 4.5 Deficiente, descuidado, chapucero, menos que satisfactorio, grandes problemas dispersos.
- 3.5 Débil, pobre, insatisfactorio, inadecuado, errores mayores y frecuentes.
- 2.5 Muy débil, peleando, torpe, ineficaz, errores continuos.
- 1.5 Apenas reconocible, incompetente, inepto, incapaz.
- 0.5 Esencialmente irreconocible, casi fallado.

ESCALA GUÍA PARA TERMINOLOGIA DE CALIDAD DE ALTURA.

Nivel de agua para:		Excelente/casi perfecto 9.5	Bueno 7.5	Satisfactorio 5.5	Débil 3.5
Altura	Vertical doble	Casi a medio muslo	Por encima la rótula	A mitad de la rótula	Debajo la rótula
Estable	Vertical rodilla doblada	En entropierna	Muslo superior	Casi media muslo	Por la rótula
	Posición grúa	Trasero de pierna horizontal	Muslo superior	Casi media muslo	Por la rótula
	Pierna de ballet	Parte alta del muslo	Medio muslo	Por encima la rótula	En o debajo la rótula
	Eggbeater dos brazos	Pecho sobre la superficie	Medio pecho	Hombros visibles	Barbilla arrastrando
Altura	Altura Empuje dos piernas	Cintura o más alto	Enseña algo de	Muslo superior	Por la rótula
Dinámica	Empuje una pierna	Mitad de costillas	bañador	Entropierna	Muslo superior
	Desplegar	Muslo superior	Pelvis	Por encima la rótula	Por debajo la rótula
	Rocket Split	Cintura o más alto	Medio muslo	Enseña algo de bañador	Medio muslo
	Boost (por cabeza)	En entropiernas	Pelvis Media pelvis	Cintura	Apenas en las costillas
Altura	Altura Elevación por pies	Hasta la barbilla	Mitad pecho	Cintura quizás inestable	Mejor sin boost
Asistida	Elevación por cabeza	Hasta tobillos	Pantorrilla superior	Caderas pueden vacilar	Donde estaba la ayuda? Caderas (por cabeza)
	Elevación plataforma	Totalmente sobre superficie Solido	En superficie Un poco vacilante	Rodillas por cabeza Tambaleante	Probablemente sin completar

EVALUANDO LA EJECUCION

El nivel de excelencia en técnicas altamente especializadas

FACTORES DE JUCIO		Excelente/Casi perfecto 9.5	Bueno 7.5	Satisfactorio 5.5	Débil 3.5
Brazadas	Eficiencia Energía, movimiento Nivel del agua Fluidez Esfuerzo	Muy efectivo Recorrido rápido y fuerte Muy alto Suave, limpio, uniforme No aparente	Bueno Recorrido bueno y fuerte Alto Casi siempre suave y uniforme Apenas evidente	Medio Recorrido regular y ordinario Bajo, inconsistente Interrumpido, no uniforme Obvio	Inadecuado, inefectivo Muy débil, poco recorrido Bajo, nervioso A sacudidas, no uniforme Con esfuerzo
Patadas	Eficiencia Energía, movimiento Chapoteo, turbulencia Fluidez Esfuerzo	Muy efectivo Recorrido rápido y fuerte No existe Movimiento suave y uniforme No aparente	Bueno Movimiento bueno y bastante fuerte Mínimo Casi siempre suave Poco aparente	Mediano Movimiento más flojo Evidente A sacudidas Obvio	Inadecuado, débil Débil, poco recorrido Chapoteando sin control Irregular, a sacudidas Luchando, laborioso
Propulsión	Eficiencia Energía Chapoteo, turbulencia Altura y estabilidad* Fluidez Esfuerzo	Muy efectivo Recorrido fuerte y levantado No existe Alto, sólido, superior* Muy suave y uniforme Con confianza	Bueno Recorrido bueno y alto Mínimo Alto, bueno, sostenido* Casi siempre suave Poco aparente	Mediano Recorrido más flojo, poca altura Evidente Bajo, inestable, adecuado* A sacudidas Obvio	Inadecuado Poco recorrido, sin altura Obvio A sacudidas, irregular, pobre* Sin control Frenético
Figuras/ Híbridos	Exactitud de posición Exactitud de movimiento Altura estable* Altura, dinámica* Estabilidad Fluidez Esfuerzo	Claro y preciso Sólido, pulcro, limpio Siempre alta, superior* Siempre alta, superior* Sólido sin vacilación Siempre uniforme Con confianza	Normalmente preciso Claro Normalmente alta, buena* Normalmente alta, buena* Controlado Casi siempre uniforme Poco aparente	Inadecuado, poco definido A veces desenfocado, borroso Adecuado*, vacilante Adecuado*, variable Incierto, vacilante Variante, a sacudidas A veces obvio	Falta exactitud y definición Desenfocado, incierto Pobre*, variable Pobre*, incierto Incontrolado Discontinuo Luchando
Transiciones	Eficiencia Control Fluidez Esfuerzo	Efectivo, lógico Preciso, natural Suave, uniforme No aparente	Algún movimiento extra Bastante fuerte, constante Cierta tosquedad Poco aparente	Precipitado, poca exactitud Inconsistente Tosco, desigual Obvio	Inefectivo Falta de control Continuidad pobre Luchando
Formaciones	Definición Estabilidad Eficiencia de preparación Fluidez, esfuerzo	Claro, preciso Fuerte, sólido Rápido, claro, lógico Natural, con confianza	Mayoría clara En general fuerte y constante Bastante rápido, lógico A veces escaso	Irregular, borroso Flojo, vacilante Liado, confuso A menudo con fatiga	Difícil de identificar Inestable, no mantenido Pobre, desorganizado Descuidado, luchando
Movimientos de Riesgos: Torres/Elevaciones Lanzamientos Plataformas Flotaciones	Definición Estabilidad, dominio Altura Eficiencia Esfuerzo	Claro, preciso Sólido, fuerte Superior*, muy alto Preparación rápida y lógica No aparente	Distinto Inestabilidades pequeñas Bueno*, alto Preparación bastante clara Poco aparente	Borroso, no claro Inestable, puede caer Adecuado*, mínimo Confuso Obvio	No se demuestra, descuidado Indeciso, cayendo Pobre*, bajo Mucha confusión No mantiene la atención, frenético
EN GENERAL	Consistencia Impresión general	Superior todo el tiempo Casi perfecto	Ligeras variaciones en calidad Muy pocos problemas	Irregular Adecuado	Pobre y deteriorándose Luchando todo el tiempo

* Consultar la tabla de **ESCALA DE CALIDAD DE EJECUCION** para la relación de altura y calidad.

EVALUANDO LA SINCRONIZACION**Movimiento al unísono uno con otro y con la música**

FACTORES DE JUICIO	Excelente/ casi perfecto 9.5	Bueno 7.5	Satisfactorio 5.5	Débil 3.5
A. AL UNISONO				
Brazadas/ propulsión Todo en armonía, brazadas, propulsión	Brazadas, patadas, remadas, todas del mismo estilo y preciso	Desviaciones menores, algunas variaciones en técnica y velocidad de movimiento	Errores significantes ocasionales, las técnicas varían significativamente, falta de claridad	Raramente juntos, sin esfuerzo para armonizar técnicas, desorganizado
Figuras	Siempre precisamente armónicas, todas las acciones coreografiadas para la sincronización	Algunas errores menores, no siempre agudo, las acciones varían ligeramente causando un ritmo confuso	Tiempo a menudo borroso. Algunos errores. Mínimo esfuerzo para armonizar acciones de soporte y movimiento	Errores mayores y continuos. Las acciones de soporte y movimiento difieren todo el tiempo
Transiciones	Casi idénticas, velocidades que armonizan precisamente	Algún error menor, variaciones y desviaciones bajo el agua	Muchas diferencias en velocidad y técnica, algún error mayor	Mucha confusión, muchos errores mayores y menores en tiempo
Movimientos de riesgo: Torres, Elevaciones, Plataformas, Lanzamientos, Flotaciones	Coordinados, agudo y preciso	Problemas menores, borroso en el inicio de acciones rápidas(empujes, rockets, lanzamientos)	Errores de ritmo moderados y algún error mayor. Puede que no llegan a las posiciones	Sin atención para armonizar el ritmo, porque están luchando para hacer las técnicas
Bajo el agua	Coreografiado para armonizar precisamente y ser ejecutado de esa manera	Alguna falta de claridad con técnicas. Salidas a la superficie confusa	Poco esfuerzo para sincronizar, salidas a la superficie individual	Ningún esfuerzo para sincronizar técnicas debajo el agua ni en las salidas a la superficie
B. CON LA MUSICA.				
Ritmo	Exacto y preciso con el compás de la música	Generalmente bien con el compás, pero se puede caer en un ritmo borroso hacia el final	A menudo muestra falta de sentido del ritmo pero todavía enseña alguna relación con el	Puede parecer que la rutina fue coreografiada para otra música
Variaciones de ritmo	Cambios exactos y agudos de ritmo	Lapsos ocasionales, pero se adapta bien a ritmos cambiados	Tiende a mantener un ritmo favorecido sin importar el cambio de música	Sin evidencia de reconocer ninguna variación de ritmo
Armonía con la música: Acentos, descensos, Acciones de riesgo, momentos culminantes	Acciones variadas que marcan bien la música	Las acciones más importantes marcan bien la música	Acciones inadecuadas al tiempo de la música, solamente una pequeña parte de los sonidos espaciales se utilizan	La falta de habilidad afecta a la conexión real con la música
EN GENERAL Parecer unida con la música	Espectacular! Impresionante.	Sincronización muy agradable	Todavía parece bonita (al menos a los Padres)	Que intente sincronizar después de aprender habilidades y técnicas

EVALUANDO LA DIFICULTAD**La cualidad de conseguir lo difícil**

FACTORES DE JUICIO		Excelente/ casi perfecto 9.5	Bueno 7.5	Satisfactorio 5.5	Débil 3.5
Brazadas y Propulsión	Energía Poder, Fuerza Altura Complejidad Espacio compacto	Movimiento constante y enérgico. Recorrido largo y rápido. Combinaciones de brazadas complejas. Espacio compacto. Muchas acciones que necesitan apoyo coordinado y/o de gran potencia y fuerza	Mucho movimiento enérgico. Menos recorrido. Pocos descansos. Menos complejidad. Algunas acciones que requieren apoyo con fuerza y potencia mantenida	Secuencia de brazadas simples con menos apoyo. Descansos. Se necesitan técnicas de apoyo mínimas	Brazadas Standard. Poco intento de recorrido. Mucho tiempo en el mismo sitio. Sin energía, o velocidad
Figuras e Híbridos	Poder y fuerza Altura Conocimiento kinestético Flexibilidad Complejidad Tiempo bajo el agua Espacio compacto	Muchas secuencias que requieren apoyo fuerte y resistencia para una gran altura. Muchas combinaciones complejas, con ángulos, cambios de nivel y recorrido. Acciones complejas, colocadas cerca unas de otras	Algunas secuencias que requieren fuerza y resistencia. Algunas combinaciones complejas, pero menos ángulos y poco tiempo bajo el agua. Poco recorrido diseñado en figuras. Colocación en distancias más cómodas	Pocas acciones que requieren fuerza o resistencia. Figuras más cortas y simples. Pocas secuencias complejas. No se usan acciones que requieran buena coordinación	Solo algunas acciones con figuras básicas y cortas son utilizadas. Sin esfuerzo en la altura. Nada complejo. Pobre ejecución en las acciones difíciles devalúan el ejercicio
Transiciones	Acción individual Acción en grupo	Pié primero, cambios a ciegas, cruces múltiples: Se usan acciones interactivas entre nadadoras. Más cambios en la superficie que bajo el agua. Se permite poco tiempo para transiciones	Menos uso de acciones a ciegas, con pié primero, cruces múltiples y cooperación de nadadoras. Más cambios bajo el agua. Se permite más tiempo para transiciones	Generalmente simples y poco complicadas tanto en individuales o grupos. La mayoría de cambios bajo el agua. Sin tiempo para transiciones	Poca atención a transiciones. Se llega allí de cualquier manera
Formaciones	Tipo Numero Riesgo	Mucha dificultad, formaciones complicadas que se mantienen durante acciones complejas o recorridos con rotaciones	Menos formaciones que sean difíciles de alinear o mantener. Menos acciones con formaciones difíciles. Recorrido más simple	Formaciones simples sin acciones complejas. Poco recorrido y menos cambios	Formaciones básicas con pocos cambios
Movimientos de riesgo	Habilidad, coordinación Momentos memorables Plataformas/Lanzamientos Torres/Elevaciones Flotaciones	Muchos movimientos de alto riesgo en grupo o individuales. Gran altura y coordinación difícil de combinar. Interacciones a ciegas. Torres elevaciones y lanzamientos que requieren gran altura para conseguir la acción con éxito	Menos acciones que requieren gran altura y coordinación. Acciones de elevación o lanzamientos más simples	Elementos bastante simples con poco riesgo	Sin o con poco riesgo, excepto cuando es un desafío para el nivel de habilidad de la nadadora. Gran probabilidad de fallar si hace alguna acción compleja
Riesgo de Sincronización	Acciones al unísono Acciones con música	Acciones rápidas y complejas frecuentes. Secuencias complejas, desapariciones y ritmo complejo	Menos complejidad, ritmos más simples. Secuencias y desapariciones más simples	Ritmos de música simples para fácil sincronización. Acciones básicas y fáciles	Sin mantener el más simple ritmo para acciones básicas
Colocación de dificultad		Frecuente durante toda la rutina	Mas al principio que al final	Ocasional	No hay
EN GENERAL		Increíble!	Muy bonito	Bonito, prometedor	Duele verlo

EVALUANDO LA COREOGRAFIA**El arte de crear y arreglar rutinas**

FACTORES DE JUICIO		Excelente/Casi perfecto 9.5	Bueno 7.5	Satisfactorio 5.5	Débil 3.5
Variedad	Brazadas y propulsión Figuras Niveles y velocidad Dificultad Transiciones Formaciones	Equilibrio en todo tipo de figuras, brazadas, remadas y patadas: Largo-corto, rápido-lento, fácil-difícil, giros altos, tirabuzones abiertos y cerrados, rockets, empujes, paseos, splits, brazos sencillos o dobles, niveles y direcciones variables, posiciones y acciones inusuales, muchas posiciones bien integradas	Algo más limitado que la anterior columna. Buen equilibrio , pero no tanto, quizá menos complejo y menos exigente	Algún intento de equilibrar las habilidades, pero quizá repetitivo. Acciones más comunes. Pocas formaciones. Poca variación de posiciones básicas. Puede estar poco integrado	Limitado a lo básico, Formaciones simples, figuras básicas; Remadas, brazadas y patadas fáciles. Transiciones elementales. No parece organizado
	Creatividad Brazadas únicas Figuras únicas Secuencias imaginativas Formaciones originales Momentos memorables con acciones de riesgo	Hermoso diseño que engancha. Único con inesperadas brazadas, figuras, transmisiones, formaciones. Riesgos ingeniosos. Secuencias sorprendentes. Momentos memorables. Espectacular	Incluye algún elemento notable y sorprendente, pero se apoya en acciones más estándar Riesgos en acciones que se dominan. Muy predecible	Casi todos las acciones muy comunes, con poca o ninguna novedad en combinaciones. Predicable, mecánico, soso	Nada inventivo o poco usual. Acciones básicas. Nada arriesgado excepto algún intento de acciones sencillas que están encima de la habilidad evidente
Recorrido de Piscina	Uso de espacio Acción fluida	Fluidez continuada, Barriendo todas las áreas. Buscando el máximo efecto con acciones claves bien colocadas	Buen recorrido, pero no en todas las zonas. Algunas acciones claves pobremente colocadas	Desequilibrado, poca variedad de direcciones. Fluidez a menudo interrumpida .Momento clave en un rincón	Formaciones muy básicas. Paradas y descansos y vueltas atrás
Formaciones	Formas Moviéndose/estática Cambios	Formas raras e intrigadas. Se mueves, giran, incluyendo acciones complejas. Fluidez de una a otra acción	Formas menos nuevas e intrigadas. Menos inteligencia y complejidad de formaciones moviéndose o cambiando. Pocos intentos	Formaciones estándar y escasas. Usualmente simple sin movimientos complejos. Poca imaginación en los cambios	Pocas formaciones, todas estándar. Sin acciones especiales en medio. Puede haber dificultad para identificar formaciones
Transiciones	Efectividad Eficiencia de tiempo	Efectivo, eficiente, lógico, con propósitos. Ni se notan, excepto cuando son inusuales	No muestra la misma lógica o eficiencia. Algo ingenua	Estándar sin eficiencia o efectividad planeada. Fluidez pobre	Torpe, confusa, no planificada, muy largas
EN GENERAL		Coherente, deliciosa obra maestra	Complace, atractiva, potencial aparente	Ordinario y soso	Necesita mucho trabajo. Desagradable de ver

EVALUANDO LA INTERPRETACION DE LA MUSICA**Una mezcla de movimientos y música en una unidad de expresión**

FACTORES DE JUICIO		Excelente/Casi perfecto 9.5	Bueno 7.5	Satisfactorio 5.5	Débil 3.5
Interpretación de la música	Carácter Calidad	Convincente acción adaptada a la música que ofrece una amplia variedad de oportunidades para una interpretación expresiva	La acción de adecua bien a las calidades de la música, pero parece "perder el punto" a veces	La interpretación del carácter de la música parece mecánica o es una copia adaptada	Sin aparente relación con el carácter de la música. Las acciones podrían ir con cualquier otra música similar en estructura
	Humor Temperamento	El humor está bien expresado por el cuerpo y el carácter interpretativo de la acción	Se atiende a la disposición del humor, pero no siempre parece lo obvio	Apenas se expresa la disposición e incluso puede mostrar una interpretación contraria	Se ignora la disposición
	Emoción Sentimiento	Uso óptimo de calidades musicales obvias y sutiles, busca el máximo impacto emocional	No acaba de desarrollar un impacto emocional relacionado con la música	Interpretaciones vulgares y mecánicas. Parece una pantomima	Mecánico, vulgar, rígido. No se intenta enseñar la emoción de la música
Uso del Dinamismo	Energía Gracia	Acción bien definida y fuerte para acompañar la energía de la música. Suave acción cuando es apropiada	Bien interpretada pero con algunos intervalos torpes en partes difíciles de la música	Aunque la música parece tener buenos contrastes, no se emplean bien	Sin atención al dinamismo
	Acentos Momentos estelares Efectos especiales	Momentos memorables y una interpretación superior en partes especiales de la música	Buen uso de efectos especiales y acentos. Puede ser una traducción de la música a una historia asociada, en vez del sonido de la música	Acciones predecibles por el uso de acentos obviamente fáciles. Se olvidan otras acciones especiales	Intentos de momentos estelares, pero fallan por falta de habilidades
Compatibilidad	Con la competidora	Madurez y armonioso estilo de nado. La música apoya la motivación y la elección de la misma	Puede que la música no compatibiliza totalmente con la personalidad de la nadadora, su madurez o su nivel de habilidad	Trasfondo seguro y funcional. La nadadora esta cómoda pero sin retos de tiempo o sonidos	La falta de habilidad dificulta encontrar música compatible
	Con la coreografía Composición	La música se muestra como un trabajo artístico. Comparte su sentimiento con los espectadores	Comunicación algo incompleta del sentido de la música	Poco intento de expresar la música, excepto como una historia asociada	Podría estar nadando con una cuchara marcando el ritmo al borde de la piscina
EN GENERAL		Unión memorable con la música	Buen esfuerzo, necesita más emoción	Variedad, sin unidad de música y acción	Actuación irrelevante

EVALUACION DEL MODO DE PRESENTACION

El modo en el que la nadadora presenta la rutina para la inspección del espectador

FACTORES DE JUICIO		Excelente/casi perfecto 9.5	Bueno 7.5	Satisfactorio 5.5	Débil 3.5
Todo completo	Lenguaje del cuerpo	Todo el cuerpo usado para la expresión	La acción no siempre parece encajar con la nadadora	Nervioso, dubitativo, tieso, tímido	Poco lenguaje del cuerpo que esta rígido
	Foco	Centrado completamente en venderte a sí misma y a la rutina a TI	No siempre mantiene el foco. Pierde contacto, Ejecución on-off	La mayoría del foco está en su interior concentrándose en su habilidad	El foco totalmente interior. Simplemente intenta completar la rutina
	Humores variados	Proyecta la personalidad en cada humor variado	Proyecta mejor unos humores que otros	Puede proyectar felicidad y tristeza pero poco más	No se puede pensar en humores, preocupación perpetua
Dominio total	Confianza	Llama la atención, equilibrado, con confianza	Normalmente con confianza, pero no siempre "encima " de sus acciones	Tentativo, inseguro. Se pierde la atención a las habilidades	Preocupado, dubitativo
	Espontaneidad	Frescura, obviamente disfrutando de toda su actuación	Alguna percepción de los sentimientos están coreografiados	Poca espontaneidad. Presentación mecánica	No hay frescura. Posiblemente una rutina reciclada
	Esfuerzo	Aparentemente sin esfuerzo, facilidad completa de ejecución	Se puede ver esfuerzo en algunas partes	Al esforzarse , a menudo se distrae de la ejecución	Luchando continuamente
	Sensibilidad, Emoción	Captura sabores y matices en la ejecución	A veces pierde la emoción musical	La acción no se relaciona con el dinamismo o sentimiento	Ni puede con la música, ni la siente
Carisma	Comunicación	Envolver a los espectadores para que estos respondan	Normalmente hace buen contacto	Pocas veces piensa con los espectadores. Puede mantener la sonrisa fija	No hay ningún esfuerzo para comunicarse
	Expresiones	Amplio abanico de expresiones naturales	Expresiones variadas, lapsos ocasionales	Tres cosas --- sonrisa fija, triste y "OH"	A veces sonríe, Preocupación y nervios
	Teatralidad	Carismático, seguro, convincente, vendiendo con eficacia la ejecución	Dominador y seguro, pero no siempre convincente	Poco esfuerzo de teatralidad. Esfuerzo maquinal	El traje es toda la teatralidad que se ve a este nivel
Otros	Apariencia	Cautivante: la nadadora, el traje, la rutina y la música unidos	No tan unificado ni dominante el conjunto	Más atención al diseño del traje que a llevarlo	No traje que esconda la torpeza
	Distracción de la música	Ninguna. Soberbia mezcla de música y acción	La música puede tener problemas de montaje	Puede haber demasiadas músicas mal combinadas	Las músicas no parecen combinar. Pobre montaje
EN GENERAL		GUAU!	Gusta, excepto por los lapsos	Escasa presentación	Mirar al futuro

PUNTUAR UNA RUTINA LIBRE

Por Ana María Lobo

MERITO TÉCNICO

Cuando se puntúa una rutina libre hay algunas consideraciones importantes en el análisis de las habilidades de una nadadora y sobre cómo usa esas habilidades en el universo de elementos que ella ejecuta durante una rutina. Una buena nadadora traerá a una rutina una altura excelente, una aparente facilidad de ejecución, una muy buena propulsión y la habilidad y precisión para ejecutar diferentes tipos de movimientos o acciones que pueden ser sostenidas con tensión, rapidez, ritmo o suavidad.

Podemos decir que, para mostrar las habilidades más apropiadas para su edad en este gran universo de movimientos, la nadadora necesita, al menos, dominar las habilidades básicas de su categoría, así como las propulsiones técnicas adecuadas a su nivel.

Por ejemplo, en una rutina básica para 12 años o menores, podríamos tener:

- Un Paseo de frente
- Un despliegue de tronco de patada a la luna
- Una Vertical
- Un Neptuno o sus partes
- Un mortal submarino
- Una Garza o sus partes
- Una Pierna de ballet o sus variaciones
- Un Pez espada o sus variaciones
- Una tintorera

Estos son los movimientos básicos que deberían formar parte de la coreografía y deben estar presentes al principio o final de las figuras, transiciones o híbridos. Se deberían usar remadas apropiadas como propulsión para una máxima eficiencia. Una rutina que tenga una dificultad de solo las figuras y las otras técnicas restringidas a las de su categoría de edad no recibirá una máxima puntuación.

Siempre es bueno recordar que gran parte de la puntuación depende de la calidad de la Ejecución. Este mismo criterio debe usarse también para los otros grupos de edad.

Para tener un mayor grado de dificultad en las rutinas, tanto para las figuras como para los híbridos, propulsión, patadas o transiciones necesitamos combinar elementos y usar elementos y acciones de las otras categorías, elaborando un equilibrio de todos esos movimientos y acciones con una máxima eficiencia.

Así podemos concluir que en el grupo de edad de 12 años o menores para agregar el grado de dificultad necesitamos mezclar las figuras y técnicas de propulsión de la categoría. Esto no significa que no se pueda agregar una rotación, giro o tirabuzón, pero que si tenemos una, debe ser como dice el reglamento: "alto y controlado, con cada parte bien definida, en movimiento uniforme". Con esto concluimos que a mayor número de elementos añadidos fuera del grupo de edad, mayor será la puntuación de dificultad.

Cuando una nadadora puede entender cuánto esfuerzo se necesita para realizar un movimiento específico de una rutina, podrá obtener una mayor puntuación. Una mente y cuerpo bien entrenados consiguen un muy buen efecto en todos los elementos de la rutina que contribuyen a una puntuación más alta.

En las pruebas de equipo, otro punto a discutir son las formaciones. Para tener un buen grado de dificultad en este punto, es necesario que las nadadoras se muevan claramente, con precisión y eficiencia para hacer comprensible a los espectadores el propósito del movimiento; el principio, transición y final.

La distancia entre las nadadoras es otro factor que da dificultad a las formaciones. Cuando están cerca es más difícil moverse juntas.

Otro factor que contribuye a un mayor grado de dificultad es el cambio de velocidad en la misma acción o movimiento en brazos, figuras, híbridos, direcciones o transiciones. Esto significa que la nadadora domina todas las habilidades que conciernen a las acciones y movimientos. El tempo, espacio y fluidez impactan más significativamente el grado de dificultad, porque eso demuestra que la nadadora puede sincronizar las variaciones de música con sus movimientos, usando los cambios de música para dar relevancia a sus técnicas en movimientos rápidos, suaves, rítmicos, "congelados" y sostenidos.

Todos debemos saber que el factor relevante en el análisis del Merito técnico es la Ejecución. Tiene el mayor peso en esta puntuación. Los otros factores- sincronización y dificultad- dependen algo de la ejecución.

Aun cuando la sincronización tiene menor, o el menor, peso en el análisis del Merito técnico, es un error que los jueces ven más fácilmente. Aquellos con menor experiencia le dan mayor valor del que debería tener. Sincronizar una con la otra y con la música es armonizar los movimientos y acciones entre las nadadoras y entre estas y la música.

La fluidez de los movimientos depende esencialmente de la armonía. Esta armonía y fluidez están conectadas a la influencia que ejercen las articulaciones cuando se usan para componer acciones variadas o movimientos. Muchas veces cuando vemos una rutina desordenada, se debe a que las diferentes partes del cuerpo se usan de manera desconectada.

IMPRESIÓN ARTÍSTICA

Todo lo que hemos hablado en el análisis del Merito Técnico nos lleva al contenido de la coreografía porque la habilidad en la ejecución es esencial para dar el verdadero significado a la Impresión Artística. Así que los jueces deben estar preparados para saber y reconocer todos los factores para no hacer ninguna confusión entre la evaluación del Merito Técnico y la de la Impresión Artística.

Para dar un mejor ejemplo de esto podemos decir que la propulsión en el Merito Técnico es analizada conforme a la eficiencia y la Impresión Artística según el recorrido de la piscina. El híbrido según el Merito Técnico es analizado por la ejecución, la eficiencia y la dificultad. Conforme a la Impresión Artística por la variedad, la interpretación de la música y como se ajusta el movimiento, esto se convierte en una acción o movimiento creativo.

El desafío para los entrenadores en la Impresión Artística es transformar una rutina básica en una muy interesante. Esta podría crearse y seguramente, recibir mejor puntuación que si solo se tiene una rutina muy predecible. La habilidad creativa es untar los elementos coreográficos disponibles para expresar el tema propuesto, junto a un moderno y sorprendente uso de estos elementos. El uso de niveles diferentes, cambios sorprendentes de dirección y un buen uso de la música motivará a las nadadoras y extraerá su mejor capacidad para intercambiar energía con los espectadores.

Una excelente coreografía es la que tiene soluciones muy simples para expresar la música y el tema proporcionando elementos y acciones muy bien organizadas para que las nadadoras disfruten interpretándola. La alternancia de elementos apretados y fluidos, siguiendo los diferentes estilos de música da diferentes sentimientos a la interpretación. El lenguaje corporal, mediante movimientos de extensión o contracción de las articulaciones puede crear sentimientos dramáticos, cómicos, líricos, grotescos, amorosos o apasionados.

Estas acciones no solo producen alteraciones en las posiciones del cuerpo o partes de él, sino también en el espacio que le rodea. Así que, dependiendo de la acción o espíritu que se quiera conseguir, deben tener

Diferentes grados de energía. La suma del peso, tiempo y espacio formarán la totalidad de esto y deben ser comprensibles para los espectadores y jueces.

Los aspectos fundamentales para analizar la coreografía son:

- Variedad
- Creatividad
- Recorrido de la piscina
- Formaciones
- Transiciones

La variedad podría ser conseguida por adecuadas combinaciones de los movimientos y acciones del cuerpo, que pueden variar en direcciones, niveles de uso de los elementos escogidos, y las diferentes mezclas hechas con los ángulos, transferencia de peso, cambios en el ritmo y la intensidad, así como en la forma de expresión.

La creatividad se expresa por la manera en la se usa e interpreta la música. La medida del tiempo y le ritmo traen no solo variedad a la mezcla de movimiento, sino también un factor sorpresa por el modo de uso de la música. El mismo ritmo se puede usar de diferentes maneras, p.e. un tempo (ritmo) para muchos movimientos haciendo una secuencia rápida, por el contrario, muchos tempos para un único movimiento haciéndolo lento, y un uso normal creando un movimiento rítmico. Otro uso impactante es la pausa. Para ser creativo, el coreógrafo necesita evitar una simple imitación de los movimientos externos; de hecho todo deber ser su "visión", porque es la única manera de ser comprensible al público.

El recorrido de la piscina podría ser un factor creativo cuando se analiza el espacio y diseño cubiertos por las nadadoras, especialmente cuando hay cambios repentinos de dirección. La dirección se define por la posición inmediatamente antes del movimiento, lo que significa que el dinamismo para el elemento no se evalúa solo durante el recorrido de la piscina, si no también durante la transición.

El análisis de la transición evalúa la fluidez y comprensión del propósito del movimiento y de la acción. Esta fluidez se cambia frecuentemente por la elaboración de lo que se propone como diferentes humores, sentimientos, y todos los otros elementos coreográficos. La conexión hecha por las transiciones a través de los diferentes elementos de la coreografía solo se entiende cuando es efectiva.

Las formaciones son, de hecho, los elementos clave y, por tanto, muy difíciles de trabajar en una rutina. Muestran no solo la especial relación usada, si no también dan velocidad a la acción/ movimiento ejecutado. Evidentemente, las rutinas de niveles inferiores de creatividad tienen más dificultades para tratar este elemento eficientemente. Por otra parte en una rutina de más alto nivel, podemos observar fácilmente que las formaciones son los elementos que llevan habilidad y armonía al recorrido de la piscina.

El Uso e Interpretación de la música deben analizarse como si los cuerpos de las nadadoras se convirtieran en expresión musical, como una orquesta tocando un tema musical.

El Uso e Interpretación de la Música se evalúan analizando el cuerpo como expresión del tema musical. Cada parte en particular debe entenderse como parte de un todo que es afectado por una armoniosa participación con la música. El uso de movimientos expresivos depende del tempo y ritmo que da el énfasis contrayendo o estirando las diferentes partes del cuerpo.

Cada parte del cuerpo en particular debería tomarse como parte de un todo que es afectado por la música. La "gesticulación" dependerá del énfasis puesto en cada tiempo rítmico, estirando o contrayendo piernas y brazos como modo de expresión.

La velocidad de los movimientos dependerá del uso del tiempo rítmico que el coreógrafo escogerá, y, como se ha explicado antes, cuando se usa el tiempo rítmico como es, tendremos un movimiento de velocidad media. Por otra parte, usando solo un movimiento ocupando muchos tiempos rítmicos, el resultado será lento o lánguido. Cuando en un mismo tiempo rítmico uno usa muchos movimientos, tenemos un efecto de mucha más velocidad.

La presentación variará según el uso del enfoque y el lenguaje corporal y como son presentados por la nadadora. El dinamismo será dado por el grado de energía que la nadadora usa para conectar su presentación con los espectadores y jueces. Así que tenemos algunos principios para enfatizar estas cualidades:

- El tronco
- Postura y como se mueve para expresar la música.
- Como el movimiento del tronco explora toda la dimensión del espacio.
- Donde está el foco en relación con el objeto de interés?
- -La pelvis y las piernas
- Qué dirección tiene el movimiento?
- Como apunta
- Si está siempre conectado al movimiento de las caderas
- Manos, pies, cabeza
- Donde está el foco
- Girando
- Equilibrio del movimiento dentro y fuera

Podemos hacer las mismas preguntas con otras partes del cuerpo y con todo el cuerpo.

La acción establecida debe estar directamente conectada con el movimiento. Un cuerpo bien entrenado es un buen instrumento de expresión para dar sentido a la frecuencia musical desde el punto de vista del contenido emocional y el de la estructura musical.

Para determinar la actitud y espíritu correcto, el movimiento debe tener un propósito muy definido. Lo que determina la actitud para ser presentado es esta fuerza, presentando actitudes como hostilidad, complacencia, contención, tolerancia, benevolencia y aceptación. Todas estas variaciones darán carácter, significado y color a la personalidad de la nadadora.

JUZGANDO LA RUTINA LIBRE COMBINADA

Por Diane Van der Pol

Con la aprobación de la Rutina libre combinada en 2001 por el Congreso Técnico de la FINA, esta prueba es relativamente nueva y un desafío para el juez.

La intención del Combo es ser *libre* con reglas y normas limitadas.

El término “**Partes**” se refiere a las diferentes secciones con diferente número de nadadoras que forman la rutina combinada.

El término “**Cambios**” se refiere al cambio de una parte a la siguiente.

REGLAS

NS 18.2 PENALIZACIONES EN RUTINA LIBRE COMBINADA

Un (1) punto de penalización se deducirá si:

NS 18.2.1. Se supera el tiempo límite de diez (10) segundos para movimientos fuera del agua.

NS 18.2.2 Existe una desviación en el tiempo límite específicamente asignado (en más o en menos) a la rutina conforme a la norma SS 14.1.

NS 14.1.4 Rutina combinada: 5 minutos 00 segundos

NS 14.1.7 Límites de tiempos Grupos de edad- Ver NS GE 6.

NSGE 6 El tiempo límite para grupos de edad, incluyendo diez (10) segundos de movimientos fuera del agua, será:

Edad	Combinada libre(minutos)
12 años y menores	3.30
13,14,15 años	4.00
16,17,18 años	5.00
Juniors: 15-18 años	5.00

NS 18.2.3 Si se excede el tiempo límite de 30 segundos en el paseo hasta la posición estática.

NS 18.2.4 Cualquier violación de la norma NS 4.4.

NS 4.4 COMBINADA LIBRE

1. La combinada libre tiene un máximo de diez (10) componentes que hacen una combinación de rutinas (Solo, dúo, trío, equipo).

NS 6.2.2 Para Campeonatos del Mundo y competiciones FINA, los equipos constarán de diez participantes para la Libre Combinada.

2. Por lo menos dos (2) de las partes deben tener menos de tres (3) competidoras y por lo menos dos (2) de las partes deben tener de cuatro (4) a diez (10) competidoras.

(Nota: ya no existe el tiempo mínimo de 2 minutos requerido para las partes de equipo)

3. El comienzo de la primera parte de la rutina puede ser fuera o dentro del agua.
4. Todas las partes siguientes deben empezar en el agua.
5. Una nueva parte empieza donde termina la parte anterior.

Se deducirán dos (2) puntos de penalización si:

NS 18.2.5 Una competidora hace uso deliberado del fondo de la piscina durante la rutina.

NS 18.2.6 Una competidora hace uso deliberado del fondo de la piscina durante la rutina para ayudar a otra(s) competidora(s).

NS 18.2.7 Una rutina es interrumpida, por una competidora, durante los movimientos en tierra y se autoriza una nueva salida.

NS 18.2.8 Si durante los movimientos en la plataforma de salida las competidoras de rutinas de equipo ejecutan apilamientos, torres o pirámides humanas.

NS 18.4 Si una (o más) competidora(s) deja(n) de nadar antes de que la rutina finalice, la rutina será descalificada. Si la parada está causada por circunstancias ajenas al control de la(s) competidora(s), el Juez Arbitro autorizará que la rutina vuelva a realizarse durante la competición.

NS 17.2 PARA LA Rutina libre y Libre Combinada, se adjudicarán dos puntuaciones de 10 a 0 puntos cada una. (Ver NS 17.1).

NS 17.2.1	Merito Técnico	NS 17.2.2	Impresión Artística
Considerar	Porcentaje	Considerar	Porcentaje
EJECUCIÓN de las brazadas, figuras y partes de las mismas, técnicas de propulsión, precisión de las formaciones	40 %	COREOGRAFIA , variedad, creatividad, recorrido, formaciones, transiciones	60 %
SINCRONIZACION una con la otra y con la música	30 %	INTERPRETACIÓN MUSICAL	30 %
DIFICULTAD de las brazadas, figuras y partes de las mismas, formaciones y sincronización	30%	FORMA DE PRESENTACIÓN , impresión global	10 %

Referido a los componentes individuales para juzgar rutinas libres para un completo análisis de lo que es considerado dentro de las puntuaciones de Mérito Técnico e Impresión Artística.

FACTORES ADICIONALES específicos para Considerar al Juzgar

Además de todos los factores considerados para las Rutinas libres en cada parte, los CAMBIOS ENTRE PARTES son muy importantes y un factor para determinar la puntuación final de Merito Técnico e Impresión Artística.

- Los cambios deben verse como la “cola” para encajar las partes del puzzle “sin costuras”, para hacer una rutina totalmente cohesiva.
Las rutinas más fuertes tendrán un mejor equilibrio y consistencia, tanto entre las partes como en los cambios entre partes.
- Con un mínimo de 4 partes diferentes y sin número máximo de partes, podría haber muchas partes diferentes de una rutina.
- Es muy importante que el juez considere:
 - cada parte
 - la longitud de cada parte
 - los cambios
 - los porcentajes en Merito Técnico e Impresión Artística (ver el alto porcentaje de la Coreografía, 60 % en Impresión Artística).

- La **DURACIÓN** del tiempo para **CADA PARTE** debe ser la suficiente para que el juez otorgue una nota válida.
- Si hay una parte que es **CONSIDERABLEMENTE MAS DEBIL** que el resto de las partes, esto afectará negativamente la puntuación final.
- Recordar que la puntuación de ejecución o debería considerar el número de nadadoras, si no lo bien que esta ejecutada cada parte de la rutina.

No está en las reglas PERO a Considerar

- Aún cuando ya no hay ninguna regla sobre las nadadoras que deben esperar en/o cerca de la orilla de la piscina , cuando no están nadando:
 - No deberían distraer a las nadadoras con sus movimientos y acciones.
 - Deberían parecer implicadas en la rutina, todo el tiempo.
 - No deberían colgarse del borde de la piscina
 - No deberían estar en el centro de la piscina, si no en los lados y apartadas de lo que se esté nadando en ese momento
 - No deberían bloquear la vista de los jueces.
- Aunque la norma establece ahora que una nueva parte comienza donde la anterior acaba, no hay referencias específicas sobre la distancia requerida sobre la separación de la/s nadadoras/s que empiezan y las que acaban. La intención es que la rutina fluya y sea lógica, y que ni los jueces ni las cámaras de televisión tengan que buscar a la siguiente nadadora. La cercanía de las nadadoras acabando en una parte y empezando en otra puede llegar a afectar la fluidez de la rutina, y, por tanto la puntuación de los jueces.

JUICIO GENERAL

- Mientras se ejecuta cada parte y cambio, el juez necesita evaluar la ejecución y determinar la nota que refleja mejor TODA la ejecución.
- En qué grupo de puntuación encaja mejor la puntuación? Quizás hay partes que son más fuertes o flojas, y esto ayudará a decidir finalmente la nota real dentro de la escala de puntuación.
- Algunos jueces establecen en que grupo de puntuación está la rutina, después del primer largo o primera el parte, y ajustan su puntuación mientras avanza la rutina. Este ajuste de puntuación continua mientras la rutina avanza, teniendo en cuenta el peso y longitud de cada parte.
- Sin un tiempo de equipo mínimo requerido, las partes d equipo pueden ser más pequeñas. No es posible establecer una puntuación de rutina basada en la parte de *equipo* y luego subir y bajar la nota según la actuación en las partes de *solo*, *dúo* y *trío*. El juez no conoce con antelación si la parte de equipo formará la mayor parte de la rutina.

MERITO TÉCNICO

- En Mérito Técnico la EJECUCIÓN tiene un poco más de peso (40%) comparada con la SINCRONIZACION y la DIFICULTAD, al 30 % cada una.
- Para cada **parte y cambio** de la rutina, los jueces de Mérito Técnico deben considerar la Ejecución (40%), la Sincronización (30%) y la Dificultad (30%).

Ejecución: (40%)

- La ejecución de toda la rutina tiene el porcentaje más alto y esto debería reflejarse en la puntuación de mérito técnico.
- Considerar el nivel de ejecución del principio al final.
 - Cambia el nivel de ejecución entre las partes mientras la rutina avanza?
 - Se ejecutan las partes con menos de tres nadadoras mejor que las partes con 4 o más, o viceversa?
 - Es la ejecución para las partes finales de la rutina tan fuerte como las partes del principio?
- Considerar la ejecución de los cambios entre las partes
 - Empieza una nueva parte donde acaba la anterior?
 - Como es la ejecución de del final de una parte y del principio de la siguiente?
 - Es sin esfuerzo, suave, eficiente y “sin costuras” con cada movimiento claramente definido?
 - Cuál es la claridad de las formaciones durante los cambios de las partes?
 - Las nadadoras que ya no actúan, desaparecen limpiamente y distraen mínimamente a los jueces, o quitan protagonismo a la actuación en aquel momento?
 - Se nada mucho bajo el agua durante el cambio de una parte a la siguiente? Se ejecuta bien?
 - Recordar que la puntuación de ejecución no debería considerar el número de nadadoras, si no que bien esta ejecutada cada parte de la rutina.

Sincronización (30%)

- Como es la sincronización en cada parte, una con otra y con la música?
- Son los cambios entre las partes claramente sincronizados?
- Considerar la sincronización de los movimientos de cambio en superficie, descensos, por encima y debajo del agua.

Dificultad (30%)

- Considerar la dificultad de cada parte de la rutina.
 - Hay puntos de descanso que interrumpen la energía como formaciones flotantes en un equipo?
- Considerar el número de nadadoras en las partes.
 - Es más difícil nadar partes de equipo con 10 nadadoras que con 4.
 - Es más difícil nadar partes de equipo que partes de solo.
- Considerar la variedad de nadadoras usadas para las diversos así como para los momentos destacados de la rutina.
 - Hay una nadadora usada todo el tiempo como solista, miembro del dúo o hay una variedad de nadadoras llenando las diversas partes?
 - Cuantas más nadadoras implicadas, más difícil.
 - Es siempre la misma nadadora la que hace los momentos estelares?
 - Las partes con 3 o menos nadadoras están siempre hechas por las mismas nadadoras?
 - Si hay 2 partes de solo y dúo, se usan diferentes nadadoras?
- Considerar la longitud de tiempo de cada parte.
 - Un solo/ dúo/ trío puede ejecutar una o dos figuras difíciles y dinámicas, pero son las partes lo suficientemente largas como para juzgar el verdadero nivel de habilidad?
- Considerar el orden de las partes
 - Las rutinas que tienen todas las partes de equipo al principio con las actuaciones de los y dúo al final es menos difícil que tener las partes del equipo desplegadas al final de la rutina cuando las nadadoras están cansadas.

- Considerar la dificultad entre los cambios de partes entrantes o salientes
 - Tiene la nueva parte poco tiempo de “organización” y es arriesgada?
 - Algunos de los cambios son ciegos, donde las nadadoras que acaban una parte no pueden ver las siguientes nadadoras que empiezan o viceversa? Los cambios a ciegas son más difíciles.
 - Qué cerca están las nadadoras que acaban una parte con respecto a las que empiezan otra.
 - Como entran y salen las nadadoras de las partes? Salen ellas a la superficie desde dentro del agua para empezar y acabar o los cambios son en superficie?
 - Considerar la dificultad de los cambios. El control de respiración es un factor a considerar en los cambios bajo el agua.
 - Hay variedad en los tipos de cambio usados?
 - La rutina combinada ideal debería ser impecablemente ejecutada, perfectamente sincronizada con mucha dificultad a lo largo de la rutina.

IMPRESIÓN ARTÍSTICA

- En la Impresión Artística, LA COREOGRAFIA es considerablemente valorada a nivel porcentual, 60%, en comparación con la INTERPRETACIÓN DE LA MUSICA (30%), y el MODO DE PRESENTACIÓN, que vale un 10 %.

Coreografía. (60 %)

- La coreografía de la rutina completa tiene el porcentaje más alto y eso debería estar reflejado en la puntuación de Impresión artística.
- La coreografía es el EQUILIBRIO de los elementos creativos y técnicos para formar una rutina total.
- Es la rutina toda “ráfaga” o instante con movimientos similares ejecutados al mismo ritmo o contiene un equilibrio de muchos movimientos mostrando habilidad técnica y creatividad?
- Son todas las partes de la rutina y sus cambios enérgicos y encantadores?
- Considerar la coreografía acerca de los cambios como un factor clave para juzgar las rutinas combinadas.

- Considerar la creatividad de movimientos
 - Con pocas normas hay mucho espacio para *creatividad* a lo largo de toda la ejecución.
 - Las actuaciones más fuertemente atléticas mostrarán movimientos enérgicos, originales e imaginativos en las partes y cambios.
 - Son los movimientos repetitivos o tienen momentos destacados de sorpresa y novedad?
 - Son los momentos estelares TREMENDOS?
 - Las partes con 3 o más nadadoras muestran acciones ejecutadas por TODAS las nadadoras o son partes ejecutadas secuencialmente? Por la mitad del equipo? Por 2 nadadoras?
 - Hay variedad de partes que muestren una amplia escala de ejecución de muchas habilidades?
 - Se usan siempre las mismas nadadoras para solo/ dúo/ trío y momentos estelares o hay variedad de nadadoras en todas las partes?

- Considerar la variedad de movimientos
 - Hay variedad en los cambios?
 - Los cambios siempre los hacen el mismo número de nadadoras o hay variedad de 5 o 6 a 8 nadadoras?
 - Hay variedad en los movimientos usados en los cambios? p.e. boost del cuerpo, tirabuzones descendentes o ascendentes, torre- elevación o descenso?
 - Son los cambios entre las partes *creativos* y *únicos* o predecibles? Hay un elemento sorpresa?

- Considerar el número y orden de las partes
 - Hay demasiadas partes para que el juez pueda apreciar lo que se está haciendo antes de que empiece la siguiente parte?
 - Hay partes con menos de 3 nadadoras entremezcladas con grupos de 4 o más nadadoras O hay varios dúos en fila seguidos por un solo, etc.?
- Considerar las acciones de las nadadoras que están en o cerca de la pared de la piscina
 - Distraen las nadadoras de la ejecución?
 - Están enfocadas hacia las nadadoras que actúan y parecen parte de la rutina?
 - Se están moviendo en la superficie del agua, distrayendo tu visión?
- Considerar la fluidez general de la rutina
 - Fluye la rutina lógicamente y cubre toda la piscina o está fragmentada en partes con falta de movimiento lógico?
 - Qué bien entrelazadas están las partes? Debería haber una mezcla armoniosa de todas las partes.
 - Cada parte debería parecer necesaria para hacer que la rutina parezca un todo.
 - Parece la ejecución "sin costuras", con cada parte y cambio fluyendo y añadiéndose a la impresión general de la rutina? Trabaja bien cada parte?
 - Parece la rutina un todo o se ve desarticulada?

Interpretación de la música: (30 %)

- Qué bien interpretan las nadadoras la música en cada parte?
- Considerar la interpretación de la música durante el cambio entre partes.
- Aunque el combo no requiere tener un tema, aquellas rutinas que claramente comunican un tema o historia contribuirán positivamente a un acuerdo total, y, por consiguiente, serán recompensadas por los jueces.
- Si hay un tema, todas las partes de la rutina lo presentan?

Modo de presentación: 10%

- En cada una de las partes de la música, las nadadoras deberían mostrar idealmente DOMINIO TOTAL, animando al juez a mirar.
- Además de las nadadoras que están nadando, las que están esperando deberían parecer que también están implicadas en la rutina. Su presentación no debería distraer. Deberían parecer equilibradas y llenas de confianza, obligando al juez a mirar la actuación.
- La rutina combinada ideal debería ser totalmente cautivadora, única y creativa, con cada movimiento pensado para la música, pidiéndote atención del principio al final. Cada parte creada necesitaría estar en la rutina para hacer un todo. La rutina fluiría tan ligada que los cambios de partes o sería esperados o predecibles.

Juzgando la Rutina Libre Combinada

- **Los ejemplos siguientes mostrarán como el resultado final puede variar dependiendo del funcionamiento de cada parte o cambio.**
 - Las partes han estado ponderadas al 80% del total con las transiciones al otro 20 %.
 - El resultado ha sido calculado usando los porcentajes que se detallan.
 - No se espera que el juez haga esto juzgando, sin embargo se han mostrado para objetivos educativos.

SS 17 JUZGAR RUTINAS

SS 17.1 En rutinas las competidoras pueden obtener puntos de 0—10 usando decimales.

Mérito técnico: texto abreviado para partes e intercambios.

Puntuación	Ejecución (40%)	Sincronización (30%)	Dificultad (30%)
10 Perfecto	Perfecto	Perfecto	Abarca todos los elementos difíciles. Máxima dificultad
9.9 – 9.5 Casi perfecto	Casi perfecto. Mínima desviación	Casi perfecto. Mínima desviación	Casi perfecto. Mínima desviación.
9.4 – 9.0 Excelente	Fuerte y sólido	Preciso y exacto	Muchos componentes difíciles presentes
8.9 – 8.0 Muy bueno	Muestra habilidad. Pequeños errores.	Casi siempre iguales. Errores pequeños.	Difícil. Puede ser limitado por la habilidad.
7.9 – 7.0 Bueno	Normalmente clara. Bastante alto en las partes fáciles.	Necesita ser más agudo y preciso. Sincro OK	Alguna dificultad media.
6.9 – 6.0 Competente	Realización variable. Errores significativos.	Errores significativos y diferencias.	Movimientos híbridos, cortos y fáciles. Un brazo, pierna y vertical.
5.9-5.0 Satisfactorio	Reconocible, a menudo imperfecto	A menudo borroso.	Figuras básicas fáciles y cortas.
4.9 – 4.0 Deficiente	Confuso	Más fallos que aciertos.	Muestra propulsión y figuras pero no verticales.
3.9 – 3.0 Débil	Falta definición y seguridad.	Pocos aciertos	Remadas básicas, pierna de ballet y volteretas.
2.9 – 2.0 Muy débil	Irreconocible	Pocos intentos	Movimientos básicos. Flotabilidad.
1.9 – 1.0 Apenas reconocible	Fallido. Sin evidencia de habilidad.	Sin evidencia	Sin evidencia.
0 Totalmente fallido			

Palabras sugeridas para los cambios

9s	Excelente. Casi perfecto. Riesgo y dificultad en ejecución, tiempo y colocación
8s	Muy bueno. Algunos riesgos y dificultades en ejecución, tiempo y colocación
7s	Bueno. Algunos riesgos y dificultades en ejecución, tiempo o colocación.
6s	Competente. Pocos riesgos o dificultades en ejecución, tiempo y colocación.
5s	Satisfactorio. No hay riesgos y poca dificultad en ejecución, tiempo o colocación.
4.s	Deficiente. No hay riesgos ni dificultades en ejecución, tiempo ni colocación.

MERITO TECNICO

Ejecución (40% o .4) Sincronización (30% o .3) Dificultad (30% o .3)

Estos ejemplos, calculando el % y una nota para cada parte son para entreno. No hay tiempo durante la competición para hacer todas las matemáticas pero el juez tiene que acordarse de todos los porcentajes y la calidad de cada parte cuando da su puntuación.

Ejemplo 1: 4 partes más fuerte que el Trío -3ª Parte.**E=Nota de ejecución S=Nota de sincronización D= Nota de dificultad**

1ª parte Equipo	2ª parte Solo	3ª parte Trío	4ª parte Dúo	5ª parte Equipo
E-Fuerte, sólido (9.4-9.0) E = 9.3 S—Mas o menos juntos, errores pequeños (8.9—8.0) S = 8.8 D—Difícil pero habilidad limitada (8.9—8.0) D = 8.7	E-Fuerte, sólido (9.4—9.0) E = 9.1 S—Casi perfecto (9.9—9.5) S = 9.5 D—Difícil pero habilidad limitada (8.9—8.0) D = 8.7	E—Muestra habilidad, pequeños errores (8.9—8.0) E = 8.6 S—Mas o menos juntos, pequeños errores (8.9—8.0) S = 8.1 D—Difícil, pero puede ser limitada por habilidad (8.9—8.0) D = 8.2	E—Muestra habilidad, pequeños errores (8.9—8.0) E = 8.7 S—Mas o menos juntos, pequeños errores (8.9—8.0) S = 8.9 D—Difícil pero puede ser limitada por habilidad (8.9—8.0) D = 8.5	E-Fuerte, sólido (9.4—9.0) E = 9.1 S—Mas o menos juntos, pequeños errores (8.9—8.0) S = 8.7 D—Difícil pero puede ser limitada por habilidad (8.9—8.0) D = 8.7
9.3 x .4 = 3.72 8.8 x .3 = 2.64 8.7 x .3 = 2.61 Total 8.97	9.1 x .4 = 3.64 9.5 x .3 = 2.85 8.7 x .3 = 2.61 Total 9.10	8.6 x .4 = 3.44 8.1 x .3 = 2.43 8.2 x .3 = 2.46 Total 8.33	8.7 x .4 = 3.48 8.9 x .3 = 2.67 8.5 x .3 = 2.55 Total 8.70	9.1 x .4 = 3.64 8.7 x .3 = 2.61 8.7 x .3 = 2.61 Total 8.86
Puntuación 1ª parte 9.0	Puntuación 2ª parte 9.1	Puntuación 3ª parte 8.3	Puntuación 4ª parte 8.7	Puntuación 5ª parte 8.9
Puntuación 1ª Cambio Equipo a Solo	Puntuación 2ª Cambio Solo a Trío	Puntuación 3ª Cambio Trío a Dúo	Puntuación 4ª Cambio Dúo a Equipo	
Riesgo y dificultad en ejecución, tiempo y colocación 9.3	Algunos riesgos y dificultades en ejecución, tiempo y colocación 8.9	Algunos riesgos y dificultades en ejecución, tiempo y colocación 8.7	Riesgo y dificultad en ejecución, tiempo y colocación 9.2	

Suponiendo que las partes son de una duración similar o igual

Puntuación total del juez para cada **Parte** 9.0 + 9.1 + 8.3 + 8.7 + 8.9 = 44.00

Puntuación total dividida por las partes 44.00:5 = 8.80

Puntuación Merito técnico para las **Partes** = 8.8 x 80 % (8.8 x .8) = 7.04Puntuación total del juez para cada **Cambio** 9.3 + 8.9 + 8.7 + 9.2 = 36.1

Puntuación total dividida por los cambios 36.1:4 = 9.025

Puntuación Merito Técnico para los **Cambios** = 9.0 x 20 % (9.0 x .2) = 1.8**Puntuación total de Merito Técnico para las partes y cambios 7.04 + 1.8 = 8.8****Variables adicionales a la puntuación final:** duración de las partes y duración del equipo

MERITO TECNICO**Ejemplo 2. Partes de Solo fuertes, partes de equipo mucho más flojos, cambios satisfactorios a competentes.**

1ª parte Solo	2ª parte Equipo	3ª parte Dúo	4ª parte Trío	5ª parte Equipo	6ª parte Solo
E -Muestra habilidad, pequeños errores (8.9--8.0) E = 8.8 S -Exacto y preciso (9.4--9.0) S = 9.1 D -Muchos componentes difíciles presentes (9.4--9.0) D = 9.0	E -Realización variable, errores significativos (6.9-6.0) E = 6.5 S —Errores significativos y diferencias (6.9—6.0) S = 6.8 D -Movimientos híbridos, cortos y fáciles 1 brazo + vertical (6.9—6.0) D = 6.6	E -Normal-mente clara, bastante alto en partes fáciles (7.9—7.0) E = 7.8 S -Necesita ser más agudo y preciso, sincro O.K (7.9—7.0) S = 7.5 D -Alguna dificultad media (7.9—7.0) D = 7.4	E -Realización variable, errores significativos (6.9--6.0) E = 6.8 S -Necesita ser más agudo y preciso, sincro O.K: (7.9—7.0) S = 7.3 D - Movimientos híbridos, cortos y fáciles 1 brazo, pierna , vertical (6.9—6.0) D = 6.7	E - Reconocible, a menudo imperfecto (5.9—5.0) E = 5.7 S - Errores significativos, diferencias (6.9—6.0) S = 6.5 D -Figuras básicas fáciles y cortas (5.9—5.0) D = 5.8	E - Muestra habilidad, pequeños errores (8.9—8.0) E = 8.6 S -Exacto y preciso (9.4—9.0) S = 9.1 D -Difícil, puede ser limitado por habilidad (8.9—8.0) D = 8.5
8.8 x .4 = 3.52 9.1 x .3 = 2.73 9.0 x .3 = 2.70 Total = 8.95	6.5 x .4 = 2.60 6.8 x .3 = 2.04 6.6 x .3 = 1.98 Total = 6.62	7.8 x .4 = 3.12 7.5 x .3 = 2.25 7.4 x .3 = 2.22 Total = 7.59	6.8 x .4 = 2.72 7.3 x .3 = 2.19 6.7 x .3 = 2.01 Total = 6.92	5.7 x .4 = 2.28 6.5 x .3 = 1.95 5.8 x .3 = 1.74 Total = 5.97	8.6 x .4 = 3.44 9.1 x .3 = 2.73 8.5 x .3 = 2.55 Total = 8.72
Puntuación 1ª parte 9.0	Puntuación 2ª parte 6.6	Puntuación 3ª parte 7.6	Puntuación 4ª parte 6.9	Puntuación 5ª parte 6.0	Puntuación 6ª parte 8.7
Cambio 1ª Solo a equipo	Cambio 2ª Equipo a Dúo	Cambio 3ª Dúo a Trío	Cambio 4ª Trío a Equipo	Cambio 5ª Equipo a Solo	
Pocos riesgos o dificultades en ejecución, tiempo y colocación 6.8	Algunos riesgos y dificultades en ejecución tiempo o colocación 7.1	Algunos riesgos y dificultades en ejecución tiempo o colocación 7.3	Pocos riesgos y dificultades en ejecución, tiempo y colocación 6.5	Algunos riesgos y dificultades en ejecución o tiempo o colocación 7.8	

Suponiendo que las partes son de una duración similar o igual

Puntuación total del juez para cada **Parte** 9.0 + 6.6 + 7.6 + 6.9 + 6.0 + 8.7 = 44.8

Puntuación total dividida por las partes 44.8 / 6 = 7.4666

Puntuación Merito Técnico para los **Partes** = 7.5 x 80% (7.5 x .8) = 6.0

Puntuación total del juez para cada **Cambio** 6.8 + 7.1 + 7.3 + 6.5 + 7.8 = 35.5

Puntuación total dividido por los cambios 35.5 / 5 = 7.10

Puntuación Merito Técnico para los **Cambios** = 7.1 x 20% (7.1 x .2) = 1.42

Puntuación Total de Merito Técnico para las partes y cambios 6.0 + 1.42 = 7.4

Variables adicionales a la puntuación final: duración de las partes y duración del equipo.

MERITO TECNICO**Ejemplo 3: Muestra de rutina sobre la puntuación 9.4—9.0**

1ª parte Trío	2ª parte Dúo	3ª parte Solo	4ª parte Equipo	5ª parte Dúo	6ª parte Equipo
E -Muestra habilidad, pequeños errores (8.9—8.0) E = 8.5 S - Preciso y exacto (9.4—9.0) S = 9.0 D - Difícil, puede ser limitado por la habilidad (8.9—8.0) D = 8.6	E -Muestra habilidad, pequeños errores (8.9—8.0) E = 8.8 S - Casi siempre iguales pequeños errores (8.9—8.0) S = 8.9 D -Difícil, puede ser limitado por la habilidad (8.9—8.0) D = 8.8	E -Fuerte, sólido (9.4—9.0) E = 9.2 S - Preciso y exacto (9.4—9.0) S = 9.2 D -Casi perfecto, mínima desviación (9.9—9.5) D = 9.6	E -Fuerte, sólido (9.4—9.0) E = 9.0 S -Casi siempre iguales pequeños errores (8.9—8.0) S = 8.8 D -Difícil, puede ser limitado por la habilidad (8.9—8.0) D = 8.9	E -Fuerte, sólido (9.4—9.0) E = 9.2 S -Preciso y exacto (9.4—9.0) S = 9.0 D -Muchos componentes difíciles presentes (9.4—9.0) D = 9.0	E -Muestra habilidad, pequeños errores (8.9—8.0) E = 8.8 S - Preciso y exacto (9.4—9.0) S = 9.1 D -Difícil, puede ser limitado por habilidad (8.9—8.0) D = 8.9
8.5 x .4 = 3.40 9.0 x .4 = 2.70 8.6 x .3 = 2.58 Total = 8.68	8.8 x .4 = 3.52 8.9 x .3 = 2.67 8.8 x .3 = 2.64 Total = 8.83	9.2 x .4 = 3.68 9.2 x .3 = 2.76 9.6 x .3 = 2.88 Total = 9.32	9.0 x .4 = 3.60 8.8 x .3 = 2.64 8.9 x .3 = 2.67 Total = 8.91	9.2 x .4 = 3.68 9.0 x .3 = 2.70 9.0 x .3 = 2.70 Total = 9.08	8.8 x .4 = 3.52 9.1 x .3 = 2.73 8.9 x .3 = 2.67 Total = 8.92
Puntuación 1ª parte 8.7	Puntuación 2ª parte 8.8	Puntuación 3ª parte 9.3	Puntuación 4ª parte 8.9	Puntuación 5ª parte 9.1	Puntuación 6ª parte 8.9
Cambio 1ª Trío a Dúo	Cambio 2ª Dúo a Solo	Cambio 3ª Solo a Equipo	Cambio 4ª Equipo a Dúo	Cambio 5ª Dúo a Equipo	
Algunos riesgos y dificultades en ejecución, tiempo y colocación 8.9	Riesgo y dificultad en ejecución, tiempo y colocación 9.0	Algunos riesgos y dificultades en ejecución, tiempo y colocación 8.6	Algunos riesgos y dificultades en ejecución, tiempo y colocación 8.7	Algunos riesgos y dificultades en ejecución, tiempo y colocación 8.7	

Suponiendo que las partes son de una duración similar o igual

Puntuación total del juez para cada **Parte** 8.7 + 8.8 + 9.3 + 8.9 + 9.1 + 8.9 = 53.7

Puntuación total dividida por las partes 53.7 / 6 = 8.95

Puntuación Merito Técnico para las **Partes** = **9.0 x 80% (9.0 x .8) = 7.2**

Puntuación total del juez para cada **Cambio** 8.9 + 9.0 + 8.6 + 8.7 + 8.7 = 43.9

Puntuación total dividida por los Cambios 43.9 / 5 = 8.78

Puntuación Merito Técnico para los **Cambios** = **8.8 x 20% (8.8 x .2) = 1.76**

Puntuación total de Merito Técnico para las partes y cambios 7.2 + 1.76 = 9.0

Variables adicionales a la puntuación final: duración de las partes y duración del equipo.

Nota—aunque la puntuación final está en el rango de excelente (9.4—9.0) hay varias notas asignadas al 8 alto.

MERITO TECNICO

Ejemplo 4; **Partes de Solo y cambios fuertes sobre 9 bajo, partes de dúo y cambios sobre 7 bajo y partes del equipo y cambios sobre 5 alto.**

El juez tendrá que hacer la media para cada parte.

Considerar: la duración de cada parte

Si el equipo nada el mayor porcentaje del tiempo (más del 50%), más que el solo de 9 bajo, el equipo de 5 alto tendrá más peso.

La puntuación total en técnica estará más o menos sobre 6 alto para las PARTES.

El juez entonces tiene que considerar los cambios también y así ajustar la puntuación de merito técnico.

Ejemplo 5: Mismo nivel de habilidad como en ejemplo 4 con partes de solo y cambios sobre 9 bajo, partes de dúo y cambios sobre 7 bajo y equipo y cambios sobre 5 alto.

El juez tendrá que hacer la media para cada parte

Considerar: la duración de cada parte

Esta vez el solo nada la mayor porcentaje del tiempo seguido por el dúo y equipo.

La puntuación total de técnica para las **Partes** estaría en 7+ porque él solo tendrá más peso. Las puntuaciones de ejecución y sincronización podrán ser más altas pero la dificultad sería más bajo con menos énfasis en equipo y dúo.

El juez entonces tiene que considerar los **Cambios** también y así ajustar la puntuación de merito técnico.

La puntuación de Coreografía en Impresión Artística estaría muy afectada por la falta de variedad y creatividad.

IMPRESIÓN ARTÍSTICA

Coreografía (60% o .6) Música Uso e Interpretación (30% o .3) Manera de Presentación (10% o .1)

	Coreografía (60%)	Música Uso e Interpretación (30%)	Manera de Presentación (10 %)
10 Perfecto	Cautivador	ESTA es la música requerida	DOMINIO TOTAL
9.9-9.5 Casi Perfecto	Memorable, mínima desviación	Excepcional, fuerte impacto emocional	Original y cautivador
9.4-9.0 Excelente	Impresionante, pequeños errores, puede faltar originalidad	Fuerte impacto en la mayoría de las partes	Atractivo y con seguridad, Pequeños errores en proyección y concentración
8.9-8.0 Muy bueno	Fuerte y agradable, lagunas de creatividad, predecible y falta de variedad y quizás fluidez	Expresión de sentimiento y ritmo, buen uso de los acentos musicales.	Seguro, pero con cautela Expresión corporal limitada a la cara
7.9-7.0 Bueno	Pocos momentos creativos, movimientos estándar, poco complejos, quizá falta de recorrido	Acciones de acuerdo con la música, necesita más emoción	Algo de dominio pero falta convicción
6.9-6.0 Competente	Predecible y ordinario, contenido limitado por habilidad, mínimo riesgo	Satisfactoria interpretación, intentos en mostrar contrastes y cambios	Tentador, no hay contacto visual
5.9-5.0 Satisfactorio	Acciones y formaciones básicas, transiciones poco claras, poca fluidez, contenido limitado y repetitivo	Predecible, mecánico, ritmo monótono	Visiblemente desconfiada y nerviosa
4.9-4.0 Deficiente	Ni variedad ni creatividad, simple, formaciones básicas y poco recorrido	Tentativa de seguir el ritmo, no muestra ni carácter ni emoción	Parece asustada
3.9-3.0 Flojo	Muestra pocas habilidades básicas	Mayoritariamente música de fondo	Rígida y nerviosa
2.9-2.0 Muy flojo	Acciones básicas y fáciles	No hay intento de interpretación	No hay presentación evidente
1.9-0.1 Apenas reconocible	Completamente desorganizado y sin sentido	Interpretación irrelevante	Sin presentación
0 Completamente fallido			

IMPRESIÓN ARTISTICA (continuación)

Palabras sugeridas para los cambios

9s	Excelente. Casi perfecto. Cambios con sorpresa, sin esperar, WOW factor: no hay distracción de las nadadoras durante los cambios, ellas simplemente desaparecen cuando terminan y aparecen para empezar
8s	Muy bueno Cambios muy buenos e interesantes, no hay tiempo de espera pero es obvio que está pasando; alguna distracción de las nadadoras en el tiempo de cambio
7s	Bueno Cambios buenos pero predecibles, mínimo tiempo de espera, pueden quedar en un lado de la piscina demasiado tiempo, alguna distracción de las nadadoras en el cambio y al lado de la pared
6s	Competente Cambios normales y predecibles con tiempo de espera, nadadoras terminando una parte y otras empezando otra parte, causan distracción por nadar al punto de cambio o nadar cerca de la pared
5s	Satisfactorio Cambios satisfactorios y sencillos con mucho tiempo de espera (El cuerpo se sumerge para terminar una parte, siguiente nadadora esperando y flotando en la superficie para empezar); la natación durante los cambios es confusa.
4s	Deficiente Los cambios no dan fluidez a la rutina, parecen secciones separadas sin conexión

IMPRESION ARTISTICA

Coreografía (60% o .6) Música Uso y Interpretación (30% o .3) Manera de Presentación (10% o .1)

Ejemplo 1: Rutina del rango 8.9—8.0 C= puntuación de coreografía, MI = puntuación de música uso y interpretación, MOP = puntuación de manera de presentación.

1ª parte Dúo	2ª parte Equipo	3ª parte Trío	4ª parte Dúo	5ª parte Equipo
C-Fuerte y agradable , lagunas de creatividad, predecible y falta de variedad y quizás fluidez (8.9—8.0) C = 8.7 MI-Expresión de sentimiento y ritmo, buen uso de los acentos musicales (8.9—8.0) MI = 8.8 MOP- Seguro pero con cautela, expresión corporal limitada a la cara (8.9-8.0) MOP = 8.7	C-Fuerte y agradable , lagunas de creatividad, predecible y falta de variedad y quizás fluidez (8.9—8.0) C = 8.5 MI-Expresión de sentimiento y ritmo, buen uso de los acentos musicales (8.9-8.0) MI = 8.6 MOP-Seguro pero con cautela, expresión corporal limitada a la cara (8.9—8.0) MOP = 8.8	C-Pocos momentos creativos, movimientos estándar, poco complejos, quizás falta recorrido (7.9—7.0) C = 7.5 MI-Expresión de sentimiento y ritmo, buen uso de los acentos musicales (8.9—8.0) MI = 8.1 MOP-Seguro pero con cautela, expresión corporal limitada a la cara (8.9-8.0) MOP = 8.3	C-Fuerte y agradable , lagunas de creatividad, predecible y falta de variedad y quizás fluidez (8.9—8.0) C = 8.2 MI-Acciones de acuerdo con la música, necesita más emoción (7.9—7.0) MI = 7.8 MOP-Segura pero con cautela, expresión corporal limitada a la cara (8.9—8.0) MOP = 8.2	C- Pocos momentos creativos, movimientos estándar poco complejos, quizás falta recorrido (7.9—7.0) C = 7.8 MI-Acciones de acuerdo con la música, necesita más emoción (7.9—7.0) MI = 7.7 MOP-Segura pero con cautela, expresión corporal limitada a la cara (8.9—8.0) MOP = 8.1
8.7 x .6 = 5.22 8.8 x .3 = 2.64 8.7 x .1 = 0.87 Total 8.73	8.5 x .6 = 5.10 8.6 x .3 = 2.58 8.8 x .1 = 0.88 Total 8.56	7.5 x .6 = 4.50 8.1 x .3 = 2.43 8.3 x .1 = 0.83 Total 7.76	8.2 x .6 = 4.92 7.8 x .3 = 2.34 8.2 x .1 = 0.82 Total 8.08	7.8 x .6 = 4.68 7.7 x .3 = 2.31 8.1 x .1 = 0.81 Total 7.80
Puntuación 1ª parte 8.7	Puntuación 2ª parte 8.6	Puntuación 3ª parte 7.8	Puntuación 4ª parte 8.1	Puntuación 5ª parte 7.8
Puntuación 1ª Cambio Dúo a Equipo	Puntuación 2ª Cambio Equipo a Trío	Puntuación 3ª Cambio Trío a Dúo	Puntuación 4ª Cambio Dúo a Equipo	
Muy bueno Cambios muy buenos e interesantes, no hay tiempo de espera 8.6	Bueno Cambios buenos pero predicables, mínimo tiempo de espera 7.9	Excelente, casi perfecto Cambios con sorpresa, sin esperar WOW factor 9.0	Muy bueno Cambios muy buenos e interesantes, no hay tiempo de espera 8.2	

Suponiendo que los partes son de una duración similar o igualPuntuación total del juez para cada **Parte** 8.7 + 8.6 + 7.8 + 8.1 + 7.8 = 41.0

Puntuación total dividida por las partes 41.0 / 5 = 8.20

Puntuación Impresión Artística para las **Partes** = **8.2 x .8 = 6.56**Puntuación total del juez para cada **Cambio** 8.6 + 7.9 + 9.0 + 8.2 = 33.7

Puntuación total dividida por los cambios 33.7 / 4 = 8.425

Puntuación Impresión Artística para los **Cambios** = **8.4 x .2 = 1.68****Puntuación total de Impresión Artística para partes y cambios 6.56 + 1.68 = 8.2**

Nota.-Puntuación final es muy bueno pero hubo notas de 7s y una de 9

Variable adicional a la puntuación final: no hay Solo (afecta puntuación de coreografía)

IMPRESION ARTISTICA

Ejemplo 2: Las partes más fuertes que los cambios

1ª parte Equipo	2ª parte Dúo	3ª parte Solo	4ª parte Trío	5ª parte Solo	6ª parte Equipo
C-Pocos momentos creativos, movimientos estándar, poco complejos (7.9—7.0) C = 7.8 MI-Acciones de acuerdo con la música, necesita más emoción (7.9—7.0) MI = 7.6 MOP-Algo de dominio pero falta convicción (7.9—7.0) MOP = 7.7	C-Pocos momentos creativos, movimientos estándar, poco complejos (7.9—7.0) C = 7.7 MI-Acciones de acuerdo con la música, necesita más emoción (7.9—7.0) MI = 7.6 MOP-Algo de dominio pero falta convicción (7.9—7.0) MOP = 7.9	C- Fuerte y agradable, lagunas de creatividad, quizás falta fluidez (8.9—8.0) C = 8.4 MI-Expresión de sentimiento y ritmo, buen uso de los acentos musicales (8.9—8.0) MI = 8.7 MOP-Seguro pero con cautela, expresión corporal limitada a la cara (8.9—8.0) MOP = 8.3	C-Pocos momentos creativos, movimientos estándar, poco complejos (7.9—7.0) C = 7.5 MI-Acciones de acuerdo con la música, necesita más emoción (7.9—7.0) MI = 7.4 MOP-Algo de dominio pero falta convicción (7.9—7.0) MOP = 7.5	C-Fuerte y agradable, lagunas de creatividad, quizás falta fluidez (8.9—8.0) C = 8.2 MI-Expresión de sentimiento y ritmo, buen uso de acentos musicales (8.9—8.0) MI = 8.4 MOP- Seguro pero con cautela, expresión corporal limitada a la cara (8.9—8.0) MOP = 8.4	C- Pocos momentos creativos, movimientos estándar, poco complejos (7.9—7.0) C = 7.7 MI-Acciones de acuerdo con la música, necesita más emoción (7.9—7.0) MI = 7.5 MOP-Algo de dominio pero falta convicción (7.9—7.0) MOP = 7.8
7.8 x .6 = 4.68 7.6 x .3 = 2.28 7.7 x .1 = 0.77 Total 7.73	7.7 x .6 = 4.62 7.6 x .3 = 2.28 7.9 x .1 = 0.79 Total 7.69	8.4 x .6 = 5.04 8.7 x .3 = 2.61 8.3 x .1 = 0.83 Total 8.48	7.5 x .6 = 4.50 7.4 x .3 = 2.22 7.5 x .1 = 0.75 Total 7.47	8.2 x .6 = 4.92 8.4 x .3 = 2.52 8.4 x .1 = 0.84 Total 8.28	7.7 x .6 = 4.62 7.5 x .3 = 2.25 7.8 x .1 = 0.78 Total 7.65
Puntuación 1ª parte 7.7	Puntuación 2ª parte 7.7	Puntuación 3ª parte 8.5	Puntuación 4ª parte 7.5	Puntuación 5ª parte 8.3	Puntuación 6ª parte 7.7
Cambio 1º Equipo a Dúo	Cambio 2º Dúo a Solo	Cambio 3º Solo a Trío	Cambio 4º Trío a Solo	Cambio 5ª Solo a Equipo	
Competente Cambios normales y predecibles con tiempo de espera 6.8	Bueno Cambios buenos pero predecibles, mínimo tiempo de espera 7.4	Competente Cambios normales y predecibles con tiempo de espera 6.7	Bueno Cambios buenos pero predecibles, mínimo tiempo de espera 7.2	Competente Cambios normales y predecibles con tiempo de espera 6.6	

Suponiendo que las partes son de una duración similar o igual

Puntuación total del juez para cada **Parte** $7.7 + 7.7 + 8.5 + 7.5 + 8.3 + 7.7 = 47.4$

Puntuación total dividida por las partes $47.4 / 6 = 7.9$

Puntuación Impresión Artística para las **Partes** $= 7.9 \times .8 = 6.32$

Puntuación total del juez para cada **Cambio** $6.8 + 7.4 + 6.7 + 7.2 + 6.6 = 34.7$

Puntuación total dividido por los cambios $34.7 / 5 = 6.94$

Puntuación Impresión Artística para los **Cambios** $= 6.9 \times .2 = 1.38$

Puntuación total de Impresión Artística para partes y cambios $6.32 + 1.38 = 7.7$

Los cambios son flojos (20% del total) pero las partes tienen más peso (el 80%).

RUTINAS TECNICAS

NS 4 SESIONES

NS 4.2 Rutinas Técnicas

En la rutina técnica cada Solo, Dúo y Equipo debe realizar los elementos obligatorios descritos en el Apéndice VI del Reglamento. Los elementos obligatorios están seleccionados por el TSSC cada 4 años, sujeto a la aprobación del Bureau de la FINA

NS 17 Como Juzgar las Rutinas Técnicas

NS 17.3 Rutinas Técnicas

Para Rutinas Técnicas se otorgarán dos puntuaciones, de 0 a 10 cada una. Ver NS 17.1

17.3.1 Primera Puntuación—Ejecución.

Considerar:

Ejecución de los elementos obligatorios, brazadas, otras figuras y parte de las mismas, técnicas de propulsión y precisión de formaciones.

Ejecución de elementos obligatorios 70%

Ejecución del resto de la rutina 30%

17.3.2 Segunda puntuación—Impresión General

Considerar	SOLO	DUO	EQUIPO
Coreografía y uso de la música	40%	40%	40%
Sincronización	10%	20%	30%
Dificultad	30%	30%	20%
Forma de presentación	20%	10%	10%

Nota: Los Jueces deben considerar los mismos requerimientos y niveles exigidos para la ejecución, sincronización, dificultad, coreografía, uso de la música y forma de presentación igual que en rutinas libres.

ESTIPULACIONES GENERALES

1. Pueden añadirse elementos suplementarios.
2. Al menos que se especifique lo contrario en la descripción de un elemento:
 - Todas las figuras o componentes serán ejecutados de acuerdo con los requisitos descritos en apéndices II—IV.
 - Todos los elementos serán ejecutados alto y controlado, en movimiento uniforme con cada sección claramente definida.
3. Los límites de tiempo ver NS 14.1.

ELEMENTOS OBLIGATORIOS -- SOLO.

Los elementos del 1 al 7 se deben realizar en el orden indicado.

1. **GIRO COMPLETO**-(360°)-seguido de una rotación (360°) ejecutada en dirección opuesta mientras las piernas se abren simétricamente hasta la **Posición de Espagat**. En la misma dirección del *Giro Completo*, las piernas se cierran simétricamente a la **Posición Vertical** durante un *Tirabuzón Rápido* de por lo menos 720° que continúa hasta la total inmersión.
2. **BOOST RAPIDO** – La cabeza sube primero, con máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Ambos brazos deben estar levantados por encima de la superficie del agua a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura. Se ejecuta un Descenso hasta que la nadadora queda completamente sumergida.
3. **SECUENCIA DE BRAZOS CON EGGBEATER** – Tiene que ser ejecutada inmediatamente después del BOOST; movimiento hacia delante y/o lateral y ha de contener una secuencia de movimientos de brazos que incluya ambos brazos fuera del agua al mismo tiempo
4. **ROCKET ESPAGAT**—Empuje a **Posición Vertical**, seguido de un rápido **Espagat**, las piernas vuelven a unirse doblando la frontal y elevando la trasera hasta llegar a la **Posición de Vertical Rodilla doblada**. Continuando con un *Giro Rápido* (*Rotación*) mientras la pierna doblada se estira hasta la **Posición Vertical**, finalizando con un *Descenso Vertical* al mismo ritmo que el empuje de inicio. No es necesario que las piernas estén perpendiculares a la superficie del agua en **Posición de Carpa de Espaldas** antes del empuje.
5. **150 CABALLERO**—Desplazamiento cabeza primero obligatorio mientras asumiendo la posición de **Pierna de Ballet**.
6. **TIRABUZON COMBINADO** (NS 25.11 (j))
7. **EMPUJE**-Seguido por un *Tirabuzón rápido* de por lo menos 360° que continúa hasta la completa inmersión.

ELEMENTOS OBLIGATORIOS --- DUOS

Los elementos del 1 al 9 se deben realizar en el orden indicado

1. **MEDIO GIRO SEGUIDO DE UNA ROTACION (twirl)**-en dirección opuesta; completado por un *Tirabuzón Continuo* en la misma dirección que el *Medio Giro*. Todos los movimientos se han de ejecutar en **Posición Vertical**.
2. **ROCKET ESPAGAT**—Un *Empuje* en **Posición Vertical**, seguido de dos rápidos Espagats alternando las piernas que vuelven a unirse en la vertical a máxima altura. No es necesario que las piernas estén perpendiculares a la superficie del agua en **Posición de Carpa de Espalda** antes del *empuje*.
3. **BOOST**—la cabeza sube primero rápidamente, con máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Ambos brazos deben estar levantados por encima de la superficie del agua a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura. Se ejecuta un descenso hasta que la nadadora queda completamente sumergida.
4. **SECUENCIA DE BRAZOS CON EGGBEATER**-Tiene que ser ejecutado inmediatamente después del Boost; movimiento hacia delante y/o lateral y ha de contener una secuencia de movimientos de brazos que incluya ambos brazos fuera del agua al mismo tiempo.
5. **406 PEZ ESPADA PIERNA ESTIRADA**
6. **VERTICAL RODILLA DOBLADA**—Seguida de un **Tirabuzón Combinado** con la rodilla doblada extendiéndose hasta encontrar la pierna vertical en el descenso y doblándose para reasumir la **Posición Vertical Rodilla doblada** en el ascenso. La posición (rodilla doblada) se mantiene durante el *Descenso Vertical*.
7. **COMBINACIONES DE PIERNA DE BALLET CON DESPLAZAMIENTO**—Empieza con el alzamiento directo de una pierna a la posición de Pierna de Ballet. La combinación debe incluir en cualquier orden al menos dos de las siguientes posiciones en superficie **Pierna de Ballet Doble, Flamenco con la pierna derecha, Flamenco con la pierna izquierda**.
8. **DESDE UNA POSICION VERTICAL SUMERGIDA** – Cuando los dedos de los pies rompen la superficie, se inicia una *Rotación* de 360°, durante la cual una de las piernas sigue en la superficie del agua para asumir la **Posición de Caballero**; el cuerpo gira 180° en la misma dirección para asumir la **Posición de Cola de Pez**; la pierna horizontal se eleva en un arco de 180° por encima de la superficie del agua hasta la **Posición de Caballero**; la pierna vertical se baja a la posición de **Arqueada en Superficie** .Se ejecuta un movimiento de *Arqueada a Estirada de Espalda*.
9. **EMPUJE** – Seguido de un *Tirabuzón Rápido de 360°*.
10. Con la excepción de los movimientos en seco y la entrada, todos los elementos – obligatorios y suplementarios – han de estar realizados simultáneamente y mirando en la misma dirección por ambos nadadoras. No se permiten acciones de espejo.

ELEMENTOS OBLIGATORIOS--- EQUIPOS

Los elementos del 1 al 10 han de ser realizados en el orden indicado.

1. **CADENCIA** – Acción en cadencia de movimiento(s) idéntico(s) realizado(s) secuencialmente uno a uno por todos los miembros del equipo. Cuando se ejecuta más de una cadencia éstas tienen que ser realizadas consecutivamente y no separadas por otros elementos opcionales o obligatorios
2. **EMPUJE**—seguido por una *Rotación* (twirl), y completado con un rápido *Descenso* en **Posición Vertical**.
3. **360 – PASEO DE FRENTE**—hasta completar la **Posición de Espagat**, las piernas se cierran simétricamente hasta la **Posición Vertical**. **Se ejecuta Medio Giro**. Se abren las piernas simétricamente durante una rotación de 180º adicional en la misma dirección hasta la **Posición de Espagat**. Se ejecuta una *Salida de Paseo de Frente*.
4. **BOOST** – La cabeza sube primero rápidamente, con máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Ambos brazos deben estar levantados por encima de la superficie del agua a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura. Se ejecuta un *Descenso* hasta que la nadadora queda completamente sumergida.
5. **SECUENCIA DE BRAZOS CON EGGBEATER**—Tiene que ser ejecutado inmediatamente después del *Boost*; movimiento hacia delante y/o lateral y ha de contener una secuencia de movimientos de brazos que incluye ambos brazos fuera del agua al mismo tiempo.
6. **355—MARSOPA**—hasta la **Posición Vertical**; se dobla una pierna para asumir la **Posición Vertical Rodilla doblada**; la rodilla doblada se extiende a la vertical, mientras la pierna vertical desciende a la superficie hasta la **Posición de Grúa**.
7. **COMBINACIONES DE PIERNA DE BALLET CON DESPLAZAMIENTO**—Empieza con el alzamiento directo de una pierna a la **Posición de Pierna de Ballet**. La combinación debe incluir en cualquier orden al menos dos de las siguientes posiciones en superficie: **Pierna de Ballet Doble, Flamenco con la pierna derecha, Flamenco con la pierna izquierda**.
8. **435—NOVA**—hasta completar la **Posición Arqueada en Superficie Rodilla doblada**, las piernas se elevan simultáneamente hasta la **Posición Vertical** mientras la rodilla doblada se extiende. Se ejecuta un *Giro Completo* seguido de un *Tirabuzón Continuo*.
9. **ROCKET ESPAGAT**—Un *Empuje* en posición vertical seguido por un *Espagat* rápido para volver a juntarse en la **Posición Vertical** a máxima altura. Finalizando con un *Tirabuzón rápido de 180º*. Las piernas no tienen que estar perpendiculares al agua en la **Posición de Carpa de Espaldas** antes del empuje
10. **MOVIMIENTO ACROBATICO**—Plataforma, Torre o Salto

REQUISITOS PARA LA PLATAFORMA:

- a. Sostener una persona en o por encima la superficie del agua.
- b. La posición bajo el agua es opcional, pero todas las nadadoras restantes han de estar involucradas en la acción.
- c. Se debe ascender y descender una vez con la persona sostenida manteniendo el contacto con las nadadoras que la elevan.
- d. La persona sostenida debe ascender con la cabeza primero.

REQUISITOS PARA LA TORRE:

- e. Se requieren dos “torres”
- f. Se eleva una persona, con la cabeza primero, en cada una de las “Torres”
- g. La posición bajo el agua es opcional, pero todas las nadadoras restantes han de estar involucradas en la acción.
- h. Cada “Torre” realiza movimientos idénticos simultáneamente, mirando en la misma dirección.
- i. Cada “Torre” ha de ascender y descender una vez.

REQUISITOS PARA EL SALTO:

- j. e—f igual que para la “Torre”
 - k. Cada salto debe ascender una vez, la nadadora sostenida debe saltar al aire a la máxima altura.
11. Durante la realización del ejercicio tiene que haber como mínimo una formación CIRCULAR y una en LINEA RECTA.
12. Con la excepción de la acción de cadencia, los movimientos en seco y la entrada, todos los elementos – obligatorios y suplementarios han de estar realizados simultáneamente y mirando en la misma dirección por todos las componentes del equipo, exceptuando el círculo y el movimiento acrobático. Están permitidas pequeñas variaciones en la propulsión durante los cambios de formación. No se permiten acciones de espejo.

PENALIZACIONES EN RUTINAS TÉCNICAS

Uno o más- usualmente tres- asistentes técnicos ayudarán para comprobar los elementos requeridos en una rutina técnica. El juez árbitro informa a la mesa de puntuación si hay que aplicar una penalización.

Los jueces no tendrán en cuenta una omisión cuando asignen una puntuación.

NS.18.3- Penalizaciones en rutinas técnicas**Reglas****Procedimientos**

<p>NS. 18.3.1. Se deducirán dos puntos de penalización de la puntuación para cada elemento obligatorio omitido</p>	<p>Esta penalización se aplica solamente cuando todo el elemento requerido está ausente y no hay ninguna tentativa de incluirlo.</p> <p>Si se intenta hacer un elemento, pero la ejecución es muy pobre, los jueces lo tomarán en consideración en su puntuación.</p> <p>Un ejemplo de un error de ejecución que no es considerado penalizable: La nadadora sostenida encima de una plataforma, torre o salto se cae durante la ejecución</p>
<p>N.S.18.3.2. Una penalización de un punto se deducirá de la puntuación de ejecución por cada parte de un elemento requerido o acción omitido por todas las competidoras o si hay una secuencia adicional/ incorrecta en un elemento o acción ejecutada por todas las nadadoras</p>	<p>Si cuando se ejecuta el tercer elemento del equipo todas las nadadoras no ejecutan el medio giro, entonces se deducirá un punto de penalización.</p>
<p>NS.18.3.3. Se deducirá medio punto de penalización de la puntuación de Ejecución por cada competidora que omita una parte del elemento o acción obligatoria, o si hay una sucesión adicional o incorrecta en un elemento o acción, hasta una deducción máxima de dos puntos.</p>	<p>Cuando ejecutando el elemento nº 9 una nadadora del equipo no ejecute el tirabuzón de 180° se aplicará una penalización de 180°. Cuando dos nadadoras no ejecuten el tirabuzón de 180° o cualquier otra parte de un elemento o acción, se aplicará una penalización de un punto. Cuando tres nadadoras no ejecuten el tirabuzón de 180° o cualquier otra parte de un elemento o acción, se aplicará una penalización de 1.5 puntos... Cuando cuatro, cinco, seis o siete nadadoras no ejecuten el tirabuzón de 180° o cualquier otra parte del elemento o acción, se aplicará una penalización de dos puntos.</p>
<p>NS 18.3.4 Un caso de discrepancia acerca de los elementos obligatorios e puede usar el video oficial para la decisión final del juez árbitro.</p>	<p>Por NS 23.1.9, los organizadores de la competición son responsables de grabar en video todas las Rutinas técnicas.</p>

**Elementos requeridos Equipo
Hortensia Graupera**

	Ejecución		9.5	7.5	5.5	3.5
		Dibujo				
1.-	CADENCIA Acción en cadencia de movimiento(s) idéntico(s) realizado(s) secuencialmente una a uno por todos los miembros del equipo. Cuando se ejecute más de una cadencia éstas tienen que ser realizadas consecutivamente y no separadas por otros elementos opcionales o requeridos	Definición	Claramente definida	Mayoritariamente clara	Irregular y borrosa	Difícilmente identificable
		Rendimiento establecido	Rápido, claro y lógico	Bastante rápido; mayoritariamente lógico	Sucio y confuso	Pobre y desorganizado
		Fluidez	Natural, segura	Ausente algunas veces	A menudo forzada	Descuidada y forzada
		Figuras / Híbridas				
		Esfuerzo	Seguro	Poco evidente	Obvio puntualmente	evidente
		Precisión movimiento	Sólido, ordenado y claro	Claro	A veces aburrido y confuso	Desordenado y confuso
		Fuerza y nivel del agua	Potente y muy alto	Fuerte y alto	Normal y bajo	Muy flojo y hundido

	Ejecución		9.5	7.5	5.5	3.5
2.-	EMPUJE, seguido por una Rotación (giro rápido de 980°), completado con un Descenso Vertical rápido.	Altura dinámica	Cintura	Enseña bañador	Por encima del muslo	Por encima de la rodilla
		Posición del cuerpo	Precisa con alguna carencia	Puede faltar alguna precisión	Muchos problemas menores	Identificable pero con poca precisión
		Actuación	Con pequeños signos de esfuerzo, estable y mucha extensión	Insegura y forzada en partes, sin mantener extensión durante la actuación	Mínimo control; mínima extensión; esfuerzo evidente	Forzada y con grandes problemas

	Ejecución		9.5	7.5	5.5	3.5
3.-	360 PASEO DE FRENTE - hasta completar la Posición de Espagat, las piernas se cierran simétricamente hasta la vertical. Se ejecuta Medio Giro, a continuación se abren las piernas simétricamente mientras continúa otro Medio Giro adicional de 180° en la misma dirección hasta la Posición de Espagat. Se realiza una Salida de Paseo de Frente	Posición del cuerpo	Precisa con alguna carencia	Puede faltar alguna precisión pero sin grandes errores	Muchos problemas menores	Identificable pero con poca precisión
		Movimiento	Con pocas variaciones	Cambios de tempo	A menudo acelerado	Tempo desigual
		Altura	Cerca de la máxima con mínimos cambios de nivel	Moderadamente alta en las partes más fáciles	Altura evidente en las secciones más fáciles	Baja

	Ejecución		9.5	7.5	5.5	3.5
4.-	BOOST RÁPIDO - La cabeza sube primero cora máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Ambos brazos han de estar levantados sobre la superficie del agua a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura. Se ejecuta un descenso hasta que las nadadoras estén completamente sumergidas.	Altura dinámica	Entrepierna	Media pelvis	Cintura	Apenas costillas

	Ejecución		9.5	7.5	5.5	3.5
5.-	SECUENCIA DE BRAZOS CON EGGBEATER - Tiene que seguir inmediatamente después del Boost; movimientos hacia delante o laterales que contengan una secuencia de movimientos de brazos incluyendo ambos brazos fuera del agua al mismo tiempo,	Fuerza de movimiento	Fuerte y desplazamiento rápido	Bastante fuerte	Movimiento flojo	Flojo y casi inexistente
		Fluidez	Suave y movimiento uniforme	Mayoritariam ente suave	Vacilante	irregular
		Esfuerzo	No aparente	Poco aparente	Obvio	Forzado, laborioso
		Altura	Parte superior pecho seca	Parte inferior hombros	Clavícula visible	Hombros hundidos

	Ejecución		9.5	7.5	5.5	3.5
6.-	355 - MARSOPA - hasta la Posición Vertical. Se dobla una pierna para asumir la posición Vertical Rodilla doblada; la rodilla doblada se extiende a la vertical, mientras la pierna vertical descende a la superficie hasta asumir la Posición de Grúa	Posición del cuerpo	Precisa con alguna carencia	Puede faltar alguna precisión pero sin grandes errores	Muchos problemas menores	Identificable pero con poca precisión
		Movimiento	Con pocas variaciones	Cambios de tempo	A menudo acelerado	Tempo desigual
		Altura	Cerca de la máxima con mínimos cambios de nivel	Moderadamente alta en las partes más fáciles	Altura evidente en las secciones más fáciles	Baja

	Ejecución		9.5	7.5	5.5	3.5
7.-	COMBINACIONES DE PIERNA DE BALLET CON DESPLAZAMIENTO O Empieza con el alzamiento directo de una pierna a la Posición de Pierna de Ballet . La combinación debe incluir en cualquier orden al menos dos de las siguientes posiciones en superficie: Pierna de Ballet Doble, Flamenco con la pierna derecha, Flamenco con la pierna izquierda.	Definición clara	Desviaciones mínimas	Bien definida pero no siempre precisa	Intención de definir pero no siempre clara	Borrosa y confusa
		Extensión	Máxima extensión	Sin mantener máxima extensión durante la ejecución	Mínima extensión	Forzada
		Altura estable	Muslo completo	Medio muslo	Por encima de la rodilla	En o bajo la rodilla
		Propulsión	Excelente desplazamiento	Buen desplazamiento	Desplazamiento flojo	Desplazamiento mínimo

	Ejecución		9.5	7.5	5.5	3.5
8.-	435- NOVA - Hasta asumir la Posición Arqueada en Superficie Rodilla doblada , las piernas se elevan simultáneamente hasta la Posición de Vertical , mientras la rodilla doblada se extiende. Se ejecuta un Giro Completo seguido de un Tirabuzón continuo.	Posición del cuerpo	Precisa con alguna carencia	Puede faltar alguna precisión, pero sin grandes errores	Muchos problemas menores	Identificable pero con poca precisión
		Movimiento	Con pocas variaciones	Cambios de tempo	A menudo acelerado	Tempo desigual
		Altura	Cerca de la máxima con mínimos cambios de nivel	Moderadamente alta en las partes más fáciles	Altura evidente en las secciones más fáciles	Baja

	Ejecución		9.5	7.5	5.5	3.5
9.-	ROCKET ESPAGÁT - Un Empuje seguido por un Espagat rápido y a continuación un retorno rápido a la Posición de Vertical a máxima altura finalizando con un tirabuzón de 180°. Las piernas no tienen que estar perpendiculares al agua en la Posición de Carpa de Espaldas antes del empuje.	Altura dinámica	Cintura o más alto	Pelvis	Enseña bañador	Medio muslo
		Posición del cuerpo	Precisa con alguna carencia	Puede faltar alguna precisión pero sin grandes errores	Muchos problemas menores	Identificable pero con poca precisión
		Actuación	Con pequeños signos de esfuerzo, estable y mucha extensión	Insegura y forzada en partes, sin mantener la extensión durante la actuación	Mínimo control; mínima extensión; esfuerzo evidente	Forzada y con grandes problemas

	Ejecución		9.5	7.5	5.5	3.5
10.-	Movimiento acrobático	Estabilidad	Fuerte y solida	Inestabilidad mínima	Inestable, puede caer	Incierta y caída
	Plataforma	Altura	Superior y muy alta	Buena y alta	Mínima	Pobre y hundida
	Torre o	Eficiencia	Rápida y lógica	Bastante limpia	Confusa	Muy confusa
	Salto	Esfuerzo	No aparente	Poco aparente	Obvio	Forzado, laborioso

	Ejecución		9.5	7.5	5.5	3.5
11.-	Una formación circulas y una línea recta	Definición de formaciones	Claras y definidas	Claras en su gran mayoría	Irregulares borrosas	Difíciles de identificar

1. ELEMENTO REQUERIDO DEL EQUIPO

Descripción elemento requerido	Descripción reglamento	Acciones deseadas
Cadencia- Acción en cadencia de movimiento(s) idéntico(s) realizado(s) secuencialmente uno a uno por todos los miembros del equipo. Cuando se ejecute más de una cadencia éstas tienen que ser realizadas consecutivamente y no separadas por otros elementos opcionales o requeridos	Cadencia- Acción en cadencia de movimiento(s) idéntico(s) realizado(s) secuencialmente uno a uno por todos los miembros del equipo. Cuando se ejecute más de una cadencia éstas tienen que ser realizadas consecutivamente y no separadas por otros elementos opcionales o requeridos	Cada acción puede ser ejecutada solo una vez por cada nadadora. Las acciones de cadencia consecutiva pueden repetirse de 1-8 o en orden inverso e ir de 8-1

Puntuaciones			
9.5	7.5	5.5	3.5
Excelente/ casi perfecto	Bueno	Satisfactorio	Débil

2. ELEMENTO REQUERIDO DEL EQUIPO

Descripción elemento requerido	Valor de transición	Posición básica	Movimiento básico	Descripción del manual	Acciones deseadas
		11 *		Cuerpo doblado en las caderas forma un ángulo agudo de 45° o menos. Pierna extendidas juntas Tronco extendido, con la espalda recta y cabeza en línea	Las piernas lo más cerca posible del pecho , sin sacrificar la alineación en línea recta de la columna y la cabeza Espalda plana, con la oreja, hombro, mitad lateral de la espalda y cadera alineadas. Una vez establecida la posición el ángulo permanece constante
Empuje	37		8	Desde una Posición de carpa de espalda con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta rápidamente un movimiento vertical hacia arriba mientras se endereza para una Posición vertical	Una vez establecido, el grado del ángulo no debería cambiar antes de iniciar la acción de desenrollarse El cuerpo se desenrolla bajo las piernas para asumir una Posición vertical a lo largo de la misma línea perpendicular establecida por las piernas en la Posición de carpa de espalda Incremento agudo en la velocidad de la acción evidente Máxima altura y posición vertical conseguidas simultáneamente
		6		Cuerpo extendido perpendicularmente a la superficie, piernas juntas, cabeza abajo Cabeza (orejas), caderas y tobillos en línea	Se juzga comprobando visualmente los puntos de la alineación vertical: oreja, articulación hombro, articulación cadera, tobillo

Descripción elemento requerido	Valor de transición	Posición básica	Elemento básico	Descripción del manual	Acciones deseadas
		6		Cuerpo extendido perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza abajo. Cabeza (orejas), caderas y tobillos en línea	Se juzga comprobando visualmente los puntos de la alineación vertical, oreja, articulación hombro, articulación cadera, tobillo
Seguido por una rotación	23		10c..	..Rotación a una altura sostenida. ..El cuerpo permanece en su eje longitudinal durante la rotación ..Giro rápido 180°	.. Línea de agua constante durante la rotación .. Estabilidad y alineación de la posición evidente antes, durante y hasta completar 180° .. Cantidad de altura juzgada por la relación de la articulación de cadera con la superficie del agua, dando crédito a la máxima altura .. El eje longitudinal corre a través del centro del cuerpo y es perpendicular a la superficie del agua. Rotación " en el sitio" alrededor del eje ..Incremento definido en la velocidad
Y completado con un descenso vertical en Posición vertical	14	6.		·Cuerpo extendido perpendicularmente a la superficie, piernas juntas, cabeza abajo ·Cabeza (orejas) caderas y tobillos en línea	" Se juzga comprobando visualmente puntos de la alineación vertical
			9..	·:Manteniendo una Posición vertical, el cuerpo desciende a lo largo de su eje longitudinal hasta que los dedos de los pies se sumergen	.. Si no se especifica otra cosa, el ritmo de descenso es uniforme y a la misma velocidad que el resto de la figura (RAPIDO)

3. ELEMENTO REQUERIDO DEL EQUIPO

Descripción elemento requerido	Valor de transición	Posición básica	Movimiento básico	Descripción del manual	Acciones deseadas
360-paseo de frente hasta completar la Posición de espagat, las piernas se cierran simétricamente hasta la vertical.	16	16.		Piernas uniformemente abiertas hacia delante y hacia atrás, con pies y muslos en la superficie ·Parte baja de la espalda arqueada, con caderas, hombros y caderas en la superficie	·Espagat plano, con la parte interior de cada pierna alineada en lados opuestos de una línea horizontal ·Caderas en línea horizontal, articulación de hombros en línea horizontal, ambos alineamientos paralelos uno a otro
		6.		·Cuerpo extendido perpendicularmente a la superficie, piernas juntas, cabeza abajo. ·Cabeza (orejas), caderas y tobillos en línea	·Se juzga comprobando visualmente puntos de la alineación vertical, oreja, articulación hombro y cadera, tobillo

Descripción elemento requerido	Valor de transición	Posición básica	Movimiento básico	Descripción del manual	Acciones deseadas
Se ejecuta un Medio Giro	19	6.		<ul style="list-style-type: none"> ·Cuerpo extendido perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza abajo. ·Cabeza (orejas) caderas y tobillos en línea 	<ul style="list-style-type: none"> ·Se juzga comprobando visualmente puntos de la alineación vertical, oreja articulación de hombro y cadera, tobillo
		10a..		<ul style="list-style-type: none"> ·El cuerpo permanece en su eje longitudinal durante la rotación ·Giro de 180° 	<ul style="list-style-type: none"> ·Rotación de 180° exactos ·Nivel de agua constante durante rotación ·Estabilidad y alineación de la posición evidente antes, durante y hasta completar el giro ·Altura juzgada por la relación entre la articulación de la cadera con respecto al nivel del agua, valorando la máxima altura · El eje longitudinal atraviesa el centro del cuerpo y es perpendicular a la superficie del agua. Rotación exacta alrededor de este eje.
Las piernas se abren simétricamente durante una rotación adicional de 180° en la misma dirección , en posición de espagat	21	6.		<ul style="list-style-type: none"> ·Cuerpo extendido perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza abajo. ·Cabeza(orejas), caderas y tobillos en línea 	<ul style="list-style-type: none"> ·Se juzga comprobando visualmente puntos de la alineación vertical; oreja articulación de hombro y cadera
		16.		<ul style="list-style-type: none"> ·Las piernas se bajan simétricamente a la posición de espagat durante una rotación adicional de 180° ·Piernas totalmente abiertas hacia adelante y hacia atrás, con pies y muslos en la superficie ·Parte baja de la espalda arqueada, con caderas, hombros y cabeza en línea vertical 	<ul style="list-style-type: none"> ·Espagat plano, con la parte interior de cada pierna alineada en lados opuestos de una línea horizontal. ·Caderas en una línea horizontal Hombros en una línea horizontal, y ambas líneas paralelas una con la otra

Descripción del elemento requerido	Valor de la transición	Posición básica	Movimiento básico	Descripción del reglamento	Acciones deseadas
Se ejecuta un Paseo de frente	24	16.		<ul style="list-style-type: none"> ·Piernas completamente abiertas hacia adelante y hacia atrás, con pies y muslos en la superficie ·Parte inferior de la espalda arqueada con caderas, hombros y cabeza en una línea vertical 	<ul style="list-style-type: none"> ·Espagat plano, con la parte interior de cada pierna alineada en lados opuestos de una línea horizontal. ·Caderas en una línea horizontal, hombros en una línea horizontal y ambas líneas paralelas la una con la otra
			5..	<ul style="list-style-type: none"> ·la pierna delantera se eleva en un arco de 180° sobre la superficie para encontrarse con la otra pierna en una posición de arqueada en superficie y con un movimiento continuo se ejecuta un movimiento de arqueada a estirada de espalda · Desde una Posición de arqueada en superficie, las caderas, pecho y cara salen a la superficie en el mismo punto, con un movimiento de pie por delante hasta una Posición de estirada de espalda, hasta que la cabeza ocupe la posición de las caderas al comienzo de la acción 	<ul style="list-style-type: none"> ·Altura de caderas constante y lo más cerca de la superficie posible ·Pierna arqueada moviéndose continuamente y a ritmo uniforme ·Ambas piernas mantienen total extensión ·El tronco permanece en la misma posición hasta que se juntan los pies ·No hay parada en la Posición de arqueada en superficie, sin embargo un exacto Arco en superficie debería ser evidente antes de que el cuerpo empiece a levantarse y estirarse. ·El movimiento de pie por delante a la superficie empieza cuando se juntan los pies ·Arco exacto en la parte baja de la espalda, el cuerpo se estira, eleva y mueve a lo largo de la superficie simultáneamente, con una Posición estacionaria de estirada de espalda conseguida mientras la cara sale a la superficie. Extensión total del cuerpo mantenida todo el tiempo
	11	13.		<ul style="list-style-type: none"> ·Parte baja de la espalda arqueada con caderas, hombros y cabeza en una línea vertical ·Piernas juntas en la superficie 	<ul style="list-style-type: none"> ·Caderas en línea horizontal, hombros en línea horizontal, y ambas líneas paralelas la una con la otra ·Caderas tan cerca de la superficie como sea posible
			1.	<ul style="list-style-type: none"> ·Cuerpo extendido con cara, pecho, muslos y pies en la superficie· Cabeza (orejas), caderas y tobillos en línea 	<ul style="list-style-type: none"> ·Da la impresión de que el cuerpo se estira horizontalmente al máximo. La parte delantera del tronco también estará en la superficie del agua ·Se juzga comprobando visualmente los puntos de la alineación vertical: oreja, articulación de hombro y cadera y tobillo. Esta línea imaginaria debería pasar también a través de la mitad del tronco lateral

4. ELEMENTO REQUERIDO DEL EQUIPO

Descripción del elemento requerido	Descripción del reglamento	Acciones deseadas
Boost con la cabeza primero, con máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Ambos brazos han de estar levantados sobre la superficie del agua mientras el cuerpo alcanza la máxima altura. Se ejecuta un descenso hasta que la nadadora este completamente sumergida	Boost- La cabeza sube primero con máxima elevación del cuerpo sobre la superficie de la agua. Ambos brazos han de estar levantados sobre la superficie del agua a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura. Se ejecuta un descenso hasta que las nadadoras están completamente sumergidas.	El modo de descenso y la posición de los brazos es opcional. El comienzo del descenso puede ser bajo la superficie.

Puntuaciones			
9.5	7.5	5.5	3.5
Excelente/ Casi perfecto en entripierna	Bueno: a mitad de pelvis	Satisfactorio: cintura	Flojo: apenas en las costillas

5. ELEMENTO REQUERIDO DE EQUIPO

Descripción de elemento requerido	Descripción del reglamento	Acciones deseadas
Secuencia de brazos usando patada de eggbeater tiene que seguir inmediatamente después del boost.	Secuencia de brazos con eggbeater, tiene que seguir inmediatamente después del boost;	
Desplazamiento y/o lateral y contiene una secuencia de movimiento de brazos que incluye ambos brazos fuera del agua al mismo tiempo	movimientos hacia delante o lateral que contengan una secuencia de movimientos de brazos incluyendo ambos brazos fuera del agua al mismo tiempo	El desplazamiento debe ser evidente y ser hacia delante o lateral

Puntuaciones			
9.5	7.5	5.5	3.5
Excelente/ Casi perfecto: parte superior del pecho seca	Bueno: A mitad de axilas	Satisfactorio: Clavícula visible	Flojo: hombros debajo

6. ELEMENTO REQUERIDO DE EQUIPO

Descripción de elemento requerido	Valor de transición	Posición básica	Movimiento básico	Descripción del reglamento	Acciones deseadas
	12	2.		<ul style="list-style-type: none"> -Cuerpo extendido con cabeza, glúteos y talones en la superficie. -la cara puede estar fuera o dentro del agua 	<ul style="list-style-type: none"> -Da la impresión de que el cuerpo se estira horizontalmente al máximo. La parte de frontal del cuerpo también estará en la superficie del agua. Se juzga comprobando visualmente los puntos de la alineación vertical : oreja, articulación de hombro y cadera y tobillo
355 MARSOPA hasta la posición vertical		10.		<ul style="list-style-type: none"> -El cuerpo se dobla en las caderas en un ángulo de 90° - Piernas extendidas y juntas -la cara puede estar dentro o fuera del agua 	<ul style="list-style-type: none"> -Exactitud de ángulo -Total extensión de las piernas, con tobillo alineado con articulación de cadera -Espalda plana, con alineación vertical de oreja; articulación de hombro, mitad lateral del tronco, y articulación de cadera. Una vez que se establece la posición, el grado del Angulo permanece constante
	29	6.		<ul style="list-style-type: none"> -Cuerpo extendido perpendicularmente a la superficie del agua, piernas juntas, cabeza abajo. -Cabeza(orejas) caderas y tobillos en línea 	<ul style="list-style-type: none"> -Se juzga comprobando visualmente puntos de la alineación vertical ; oreja, articulación de hombro y cadera y tobillo
			3..	<ul style="list-style-type: none"> -Mientras el tronco se mueve hacia abajo para asumir una Posición de carpa de frente, los glúteos, piernas y pies se deslizan sobre la superficie hasta que las caderas ocupan la posición de la cabeza al comienzo de esta acción 	<ul style="list-style-type: none"> -movimiento suave y uniforme hacia abajo del tronco. El tronco permanece recto durante el movimiento. Caderas y cabeza se cierran en la posición simultáneamente

Descripción de elemento requerido	Valor de transición	Posición básica	Movimiento básico	Descripción de reglamento	Acciones deseadas
Se dobla una pierna para asumir la posición vertical Rodilla doblada		6.		<ul style="list-style-type: none"> ·El cuerpo se extiende perpendicularmente a la superficie, piernas juntas, cabeza abajo. ·Cabeza (orejas específicamente) caderas y tobillos en línea 	·Se juzga comprobando visualmente puntos del alineamiento vertical, oreja, articulación de hombros y cadera, tobillo
		14		<ul style="list-style-type: none"> ·Cuerpo en Posición Vertical ·Se dobla una pierna, con el dedo de la pierna doblada en contacto con la parte interior de la pierna extendida en la rodilla o el muslo 	<ul style="list-style-type: none"> ·Los puntos de alineación de la pierna extendida, tronco y cabeza permanecen igual. ·la relación del dedo de la pierna doblada con respecto a la pierna extendida puede variar dependiendo de la figura pero debería permanecer constante una vez establecido, y no extendido detrás de la pierna
La rodilla doblada se extiende a la vertical mientras la pierna vertical desciende a la superficie hasta asumir la Posición de Grúa.	14.5	7		<ul style="list-style-type: none"> ·Cuerpo extendido en la Posición vertical con una pierna extendida hacia delante en un ángulo de 90° respecto al cuerpo 	<ul style="list-style-type: none"> ·Se juzga comprobando visualmente puntos de la alineación vertical, oreja, articulación de hombro y cadera, tobillo. La pierna extendida hacia delante debe estar paralela a la superficie

7. ELEMENTO REQUERIDO DE EQUIPO

Descripción elemento requerido	Diagramas	PB	Descripción reglamento	Acciones deseadas
Combinaciones de pierna de ballet, empezando con una pierna estirada Levantada para asumir una Posición de pierna de ballet. La combinación incluye al menos dos de las siguientes posiciones en cualquier orden: Pierna de ballet doble, Flamenco con pierna derecha, Flamenco con pierna izquierda	11	3 A	<ul style="list-style-type: none"> -Cuerpo en Posición estirada de espalda (P.B.1) extendida con la cara, pecho, muslos y pies en la superficie. Cabeza (orejas específicamente) caderas y tobillos en línea. - Una pierna extendida perpendicularmente a la superficie 	<ul style="list-style-type: none"> -Da la impresión de que el cuerpo se estira horizontalmente al máximo. La parte frontal del tronco también estará en la superficie del agua. 3Se juzga comprobando visualmente los puntos de la alineación horizontal: oreja, articulación de hombro y cadera y tobillo. Esta línea imaginaria debería pasar también a través de la mitad lateral del tronco.
	10.5	4 A	<ul style="list-style-type: none"> -Una pierna extendida perpendicular a la superficie. -La otra pierna atraída hacia el pecho con la mitad de la pantorrilla opuesta a la pierna vertical, pierna y rodilla encima y paralela a la superficie 	<ul style="list-style-type: none"> -90° de ángulo entre la pierna extendida y la superficie -La parte superior de la pierna doblada , debería estar 2seca", con la pierna vertical extendida perpendicular a la distancia media entre rodilla y tobillo -Pecho cerca de la superficie con los hombros atrás. Oreja, hombro y articulación de cadera alineados con las columna derecha y extendida
	19	5 A	<ul style="list-style-type: none"> -Piernas juntas y extendidas perpendiculares a la superficie. -Cabeza en línea con el tronco -Cara en la superficie 	<ul style="list-style-type: none"> -Extensión completa de las piernas en ángulo de 90° con respecto a la superficie -Pecho cerca de la superficie con hombros atrás. Oreja, cadera y articulación de cadera alineados, con la columna recta y extendida

Puntuaciones			
9.5	7.5	5.5	3.5
Excelente/ Casi perfecto	Bueno	Satisfactorio	Flojo

8. ELEMENTO REQUERIDO DE EQUIPO

Descripción elemento requerido	Valor transición	Posición básica	Movimiento básico	Descripción Manual	Acciones deseadas
435 NOVA hasta completar la Posición arqueada en superficie, La piernas se elevan simultáneamente a la Posición vertical mientras la rodilla doblada se extiende		13.		·Parte baja de la espalda arqueada, con caderas, hombros y cabeza en una línea vertical ·Piernas juntas y en la superficie	·Articulación de cadera en línea horizontal; articulación de hombros en línea horizontal y ambas líneas paralelas una con la otra. ·caderas lo más cerca posible de la superficie
		14.		·Cuerpo en posición arqueada ·Una pierna doblada, con el dedo de la pierna doblada en contacto con la parte interior de la pierna extendida en la rodilla o el muslo	·Sería deseable un "bolsillo" de aire debajo de la rodilla
		6.		·Cuerpo extendido perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza abajo. ·Cabeza (orejas específicamente), caderas y tobillos en línea	·Se juzga comprobando visualmente puntos de la alineación vertical; oreja, articulación de hombro y cadera y tobillo.
Se ejecuta un Giro completo	29	6.		·Cuerpo extendido perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza abajo. ·Cabeza (orejas específicamente), caderas y tobillos en línea	·Se juzga comprobando visualmente puntos de la alineación vertical; oreja, articulación de hombro y cadera y tobillo.
			10b	·Un Giro es una rotación a una altura sostenida. ·El cuerpo permanece en su eje horizontal durante toda la rotación ·Un Giro completo es un Giro de 360°	**La línea de agua permanece constante durante la rotación. Estabilidad y alineación de la posición evidentes antes, durante y hasta completar el Giro. La altura se juzga por la relación entre la articulación de cadera y la superficie del agua, valorando la máxima altura. **El eje longitudinal pasa por el centro del cuerpo y es perpendicular a la superficie del agua. Rotación · en el sitio3 alrededor de dicho eje. **Rotación de exactamente 360°
Seguido de un Tirabuzón continuo	27	6.		·Cuerpo extendido perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza abajo. ·Cabeza (orejas específicamente), caderas y tobillos en línea	·Se juzga comprobando visualmente puntos de la alineación vertical; oreja, articulación de hombro y cadera y tobillo
			11f	·Se ejecuta un Tirabuzón continuo en Posición vertical . ·El cuerpo permanece en su eje longitudinal durante la rotación. ·Un tirabuzón descendente debe empezar a la altura de la vertical y completarse mientras los talones alcanzan la superficie ·Tirabuzón continuo. Un tirabuzón descendente con una rotación rápida de al menos 720° que se termina antes de que los talones alcancen la superficie y continua hasta la total inmersión de los pies	·Altura y posición cerrada conseguidas antes de que empiece el Tirabuzón ·El eje longitudinal atraviesa el centro del cuerpo y es perpendicular a la superficie del agua. ·Estabilidad y alineación vertical antes, durante y hasta terminar la rotación designada. ·Rotación y descenso del cuerpo simultáneos, con espacios simultáneos de caída, hasta completar el Tirabuzón mientras los talones alcanzan la superficie ·Un tirabuzón continuo debe completarse y mantener una rotación rápida todo el tiempo

9. ELEMENTO REQUERIDO DE EQUIPO

Descripción de elemento requerido	Valor de transición	Posición básica	Movimiento básico	Descripción del manual	Acciones deseadas
ROCKET ESPAGAT Un Empuje seguido De un rápido espagat de piernas que se vuelven a unir en una Posición vertical a la máxima altura	37	11.		<ul style="list-style-type: none"> ·El cuerpo se dobla en las caderas formando un ángulo agudo de 45° o menos ·Piernas extendidas y juntas ·Tronco extendido, con la espalda resta y cabeza en línea ·Las no necesitan estar paralelas a la superficie en la Posición de carpa de espalda antes del Empuje 	<ul style="list-style-type: none"> ·Las piernas lo más cerca posible del pecho sin sacrificar la alineación de línea recta de la columna y cabeza extendidas ·Total extensión de las piernas, tobillos y pies. Espalda plana, con oreja, articulación de hombro, mitad lateral del torso, y articulación de cadera alineadas. Una vez establecida la posición el grado del ángulo permanece constante
		6.		<ul style="list-style-type: none"> 3Cuerpo extendido perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza abajo. ·Cabeza (orejas específicamente) caderas y tobillos en línea 	<ul style="list-style-type: none"> ·Se juzga comprobando visualmente puntos de la alineación vertical
			8..		<ul style="list-style-type: none"> ·Desde una Posición de carpa de espalda con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un rápido movimiento vertical hacia arriba de las piernas mientras el cuerpo se endereza seguido de un rápido espagat de las piernas que se unen de nuevo en una Posición vertical a la máxima altura
Completado con un Tirabuzón rápido de 180°. Las piernas no necesitan estar perpendiculares a la superficie en la Posición de carpa de espalda anterior al empuje	17	6.		<ul style="list-style-type: none"> ·Cuerpo extendido perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza abajo. ·Cabeza (orejas específicamente), caderas y tobillos en línea 	<ul style="list-style-type: none"> ·Se juzga comprobando visualmente puntos de la alineación vertical, oreja, articulación de hombro y cadera, tobillo.
			11 d ..	<ul style="list-style-type: none"> ·Un Tirabuzón es una rotación en Posición Vertical. ·El cuerpo permanece en su eje longitudinal durante la rotación ·Un Tirabuzón descendente debe ser empezar a la altura de la vertical y completarse mientras los talones alcanzan la superficie ·Tirabuzón de 180°: un Tirabuzón descendente de 180° 	<ul style="list-style-type: none"> · La altura y la posición "cerrada" se consiguen antes de que empiece el tirabuzón ·El eje longitudinal atraviesa el centro del cuerpo y es perpendicular a la superficie del agua. ·Estabilidad y alineación vertical antes, durante y hasta completar la rotación designado. ·Rotación y descenso del cuerpo simultáneos, con espacios de caída uniformes, hasta completar el tirabuzón mientras los talones alcanzan la superficie. ·Exacta rotación del tirabuzón De 180°.

10. ELEMENTO REQUERIDO DE EQUIPO

Descripción elemento requerido	Descripción del manual	Acciones deseadas
MOVIMIENTO ACROBATICO	Plataforma, Torre o Salto	
PLATAFORMA:	Requisitos: a) Sostener una persona en o por encima de la superficie del agua b) La posición bajo el agua es opcional, pero las nadadoras restantes han de estar implicadas (involucradas en la acción) c) se debe ascender y descender una vez con una sola persona sostenida manteniendo el contacto con las nadadoras que la elevan	d) Posición original más dos cambios iguales, máximo de tres posiciones. Cambios de posición en la elevación, manteniendo la nadadora a la máxima altura o en el descenso
TORRE:	Requisitos: e) se requieren dos "Torres" f) se eleva una sola persona, con la cabeza primero, en cada una de las "Torres" g) La posición bajo el agua es opcional, pero las nadadoras restantes han de estar implicadas. h) Cada "Torre" realiza movimientos idénticos simultáneamente, mirando en la misma dirección i) Cada "Torre" ha de ascender y descender una vez	h) No hay límites para el número o ritmo de cambios de posición
SALTO:	Requisitos: e) se requieren dos "Torres" f) Se eleva una sola persona, con la cabeza primero, en cada una de las "Torres" j) Cada uno de los saltos ha de subir una vez con la persona sostenida en el punto más alto, al levantarla.	

Puntuaciones			
9.5	7.5	5.5	3.5
Excelente/Casi perfecto	Bueno	Satisfactorio	Flojo

11.ELEMENTO REQUERIDO DE EQUIPO

Descripción elemento requerido	Descripción manual	Acciones deseadas
Las formaciones deben incluir una Línea recta y un Circulo		

Puntuaciones			
9.5	7.5	5.5	3.5
Excelente/Casi perfecto	Bueno	Satisfactorio	Flojo

1. Elementos requeridos del solo

Parte I – Marie Claude Besançon, Christiane Brenner-Froemel & Inger Lindholm

Descripción elemento requerido	Descripción manual	Acciones deseadas
Giro completo-(360°) seguido de una rotación (360°) ejecutada en dirección opuesta mientras las piernas se abren simétricamente hasta la Posición de espagat. En la misma dirección del Giro completo, las piernas se cierran simétricamente a la Posición Vertical durante un Tirabuzón rápido de por lo menos 720° que continúa hasta la total inmersión.	a) Giro completo	1.El nivel del agua permanece constante durante la rotación. Estabilidad y alineamiento de la posición evidentes antes, durante y hasta completar el giro .La altura se juzga como la relación entre la articulación de la cadera con respecto a la superficie del agua, se valora la máxima altura. 2. El eje longitudinal pasa a través del centro del cuerpo y es perpendicular a la superficie del agua. Rotación sobre ese eje.

Puntuaciones					
Criterio	9 a 9.9	8 a 8.9	7 a 7.9	6 a 6.9	5 a 5.9
Dibujo de la posición, rotación del eje	Muy preciso, eje mantenido, controlado, sólido, en sitio	Desviación mínima del dibujo	Desviación mínima del dibujo	Pocas menores desviaciones	Algún error mayor de problemas menores
Altura	Mantenida cerca caderas	Mantenida entre medio muslo y rodilla	Mantenida entre medio muslo y encima rodilla	Altura media entre medio muslo y encima rodilla	Estable en rodilla
Control uniforme de movimiento y extensión	Excelente: fluidez cerca perfección y excelente extensión	Excelente fluidez y buena extensión	Buena fluidez y buena extensión	Control movimiento uniforme extensión incompleta	Movimiento irregular y mínima extensión

Descripción reglamento	Acciones deseadas
b) En dirección opuesta se ejecuta una rotación de 360° mientras las piernas se abren simétricamente a la posición de espagat	1.La acción en dirección opuesta debe ejecutarse con estabilidad y sin diferencia de altura y ritmo. 2.Las piernas se abren simultáneamente a la rotación (2 acciones a la vez). 3.Espagat plano con la parte interior de cada pierna alineada en lugares opuestos de una línea horizontal. Las piernas claramente abiertas hacia delante y hacia atrás con pies y muslos en la superficie. Articulaciones de cadera en línea horizontal y paralelas una con la otra

Criterios	Puntuaciones				
	9 a 9.9	8 a 8.9	7 a 7.9	6 a 6.9	5 a 5.9
Dibujo: posición rotación y apertura simultaneo; espagat plano con caderas cerca eje	Muy preciso; controlado y solido; eje mantenido (sin desplazamiento)	Menor desviación del dibujo	Desviación menor en el dibujo	Desviaciones escasas y menores	Algún error mayor o muchos problemas menores
Altura	Mantenida cerca de las caderas	Mantenida entre medio muslo y por encima rodilla	Mantenida entre medio muslo y por encima de la rodilla	Altura media entre medio muslo y por encima de la	Estable en la rodilla
Control: movimiento uniforme	Excelente: fluidez cerca perfección y extensión excelente	Excelente fluidez y Buena extensión	Buena fluidez y Buena extensión	Control con movimiento uniforme	Movimiento irregular y mínima extensión

Descripción reglamento	Acciones deseadas
c) En la misma dirección que el giro completo, las piernas se cierran simétricamente a la posición vertical durante un giro rápido de al menos 720° que continua al sumergirse	<p>Al comienzo de la acción de cerrar piernas no hay cambio de piernas (p.e. la pierna derecha durante el espagat está hacia delante).</p> <p>2.El cierre de las piernas debe realizarse simultáneamente (3 acciones al mismo tiempo: cerrar, rotar y descender)</p> <p>Para Posición Vertical , juzgar comprobando el punto visual del alineamiento vertical (oreja, articulación hombro y articulación tobillo)</p> <p>Las piernas deben juntarse al menos 720° y antes de que los talones alcancen la superficie (una nadadora puede hacer más de 720° antes de que los talones alcancen la superficie). Este tirabuzón descendente con movimiento rápido continúa al sumergirse. El tirabuzón debe conseguir y mantener una rápida rotación todo el tiempo.</p>

Criterios	Puntuaciones				
	9 a 9.9	8 a 8.9	7 a 7.9	6 a 6.9	5 a 5.9
Dibujo: rotación simultanea durante el cierre simétrico del eje de las piernas	Muy preciso respecto al dibujo	Desviación menor en el dibujo	Desviación menor en el dibujo	Desviaciones escasas y menores	Algún error mayor o muchos problemas menores
Altura: descenso regular	Muchas rotaciones rápidas ejecutadas simultáneamente mientras desciende el	Un cambio de nivel menor al final de la rotación	Un cambio de nivel menor al comienzo de la rotación	Algunos errores mayores al comienzo de la rotación	Descenso inconsistente
Control: movimiento uniforme y control, mucha velocidad de ritmo y extensión	Cerca perfección, fluidez excelente con ritmo rápido, excelente extensión	Buena fluidez, o evidente velocidad de ritmo, Buena extensión	Buen control, una desviación menor en el movimiento uniforme o ritmo medio	Buen control alguna desviación menor y ritmo medio	Movimiento irregular y/o velocidad insatisfactoria

Parte II

Descripción elemento requerido	Descripción manual	Acciones deseadas
Boost: Una rápida elevación con la máxima cantidad de cuerpo por encima de la superficie del agua. Ambos brazos deben levantarse por encima de la superficie mientras el cuerpo alcanza la máxima altura. Se ejecuta un descenso hasta que la nadadora este completamente sumergida	Una elevación rápida de cabeza con la máxima cantidad de cuerpo fuera del agua	Velocidad en elevación Control en máxima altura Comienzo elevación puede ser bajo superficie
	Ambos brazos deben levantarse por encima de la superficie mientras el cuerpo alcanza la máxima altura	Cuando el cuerpo alcanza la máxima altura, los dos brazos están a la máxima altura. El modo de descenso y la posición de los brazos es opcional
	Se ejecuta un descenso hasta que la nadadora este completamente sumergida	Descenso de todo el cuerpo y los dos brazos deben quedar completamente debajo de la superficie.

Puntuaciones					
9 a 9.9	8 a 8.9	7 a 7.9	6 a 6.9	5 a 5.9	4 a 4.9
Excelente	Muy buena	Buena	Competente	Satisfactorio	Deficiente
Velocidad , Control en máxima altura	Velocidad, menos control en altura máxima	Menos velocidad, menos control en máxima altura	Menos velocidad, falta de control en máxima altura	Mientras velocidad, no hay control en máxima altura	No suficiente velocidad, no hay control en máxima altura
Altura Máxima: -Para el cuerpo sobre cadera, a medio muslo y más -y ambos brazos en clara posición Por encima hombros	Altura del Cuerpo más allá mitad pelvis y los dos brazos encima de los hombros	Altura a mitad de la pelvis y los brazos a nivel de hombros	Altura entre mitad de la pelvis y cintura y los dos brazos a nivel de los hombros	Altura a la cintura y ambos brazos justo encima de la superficie sobre los hombros	Altura apenas en costillas y brazos justo sobre la superficie
Inmersión completa después descenso	Completamente sumergida después del descenso	Menos control en el descenso	Irregularidad en el descenso	Irregular en El descenso	Irregular y desplazamiento en el descenso El descenso

Parte III

Descripción elemento requerido	Descripción reglamento	Acciones deseadas
Secuencia de brazos usando patada eggbeater inmediatamente después del Boost	Secuencia de brazos usando patada eggbeater inmediatamente después boost	a) Nivel agua
		b) Dificultad de la posición (complejidad-flexibilidad-creatividad) usando el máximo espacio

Puntuations					
	9 a 9.9	8 a 8.9	7 a 7.9	6 a 6.9	5 a 5.9
(a)	Encima nivel entrepierna	Media pelvis	En la Pelvis	Cintura	Bajo cintura
(b)	Máxima dificultad (todas las posibilidades eficientes) máxima amplitud	Importante dificultad (dos posibilidades eficientes) buena amplitud amplitudes	Ordinaria dificultad (una posibilidad usada) buena amplitud	Sin dificultad y/o normal amplitud	Amplitud inefectiva y/o sin dificultad

Descripción elemento requerido	Descripción reglamento	Acciones deseadas
Desplazamiento hacia delante y/o hacia lateral que contiene una secuencia de movimientos de brazos que incluyen ambos brazos fuera del agua al mismo tiempo	Desplazamiento hacia delante y/o lateral y contiene una secuencia e movimientos de brazos que incluyen ambos brazos fuera del agua a la vez	a) Nivel del agua
		b) Desplazamiento
		c) Dificultad, complejidad, diversidad en el uso del espacio o espacio alto, posición de largo tiempo en flexibilidad

Puntuaciones					
	9 a 9.9	8 a 8.9	7 a 7.9	6 a 6.9	5 a 5.9
a)	Parte superior pecho seco	Altura pecho	Altura pecho	Altura axilas	Cuello visible
b)	Fuerte y rápido	Fuerte y rápido	Muy efectivo	Muy efectivo	Medio
c)	Tres ítems visibles	Dos ítems visibles	Dos ítems visibles	Un ítem visible	Un ítem visible

Parte IV

Descripción elemento requerido	Descripción posición básica	Movimiento básico	Acciones deseadas
Rocket espagat-Empuje a la posición vertical, seguido de un rápido espagat, las piernas vuelven a unirse doblando la frontal y elevando la trasera hasta llegar a la Posición vertical rodilla doblada , seguido por una rotación mientras la pierna doblada se estira hasta la posición vertical , finalizando con un descenso vertical al mismo ritmo que el empuje de inicio. No es necesario que las piernas estén perpendiculares a la superficie del agua en Posición de carpa de espalda antes del empuje.	Posición vertical- Cuerpo extendido, perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza abajo, cabeza (orejas específicamente), caderas y tobillos en línea.	Empuje- desde una posición de carpa de espalda con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta rápidamente un movimiento hacia arriba de las piernas y las caderas mientras el cuerpo se desenrolla para asumir una posición vertical . Es deseable la máxima altura.	La pierna extendida hacia delante debe estar paralela a la superficie del agua. Los puntos de alineamiento de la pierna extendida, tronco y cabeza son los mismos. El dedo del pie de la pierna extendida debería permanecer constante una vez establecido y no extenderse detrás de la pierna. Las piernas tan cerca del pecho como sea posible, sin sacrificar la línea recta establecida de la columna vertebral y de la cabeza. Total extensión de las piernas, tobillos y pies. Espalda plana, con la oreja alineada con articulación de hombro. Cuando se establece una posición el grado del ángulo permanece constante.
	Posición vertical rodilla doblada Una pierna doblada, con los dedos de los pies de la pierna doblada en contacto con la parte interior de la pierna estirada en la rodilla o muslo	Rotación- Una rotación rápida de 180°	
	Posición carpa de espalda Cuerpo doblado en las caderas para formar un ángulo de 45° o menos. Tronco extendido con la espalda derecha y cabeza en línea	Descenso vertical- manteniendo una posición vertical , el cuerpo desciende a lo largo de su eje longitudinal hasta que los dedos de los pies se sumergen	

Parte V

Descripción elemento requerido	Valor Transición	Posición básica	Movimiento Básico	Descripción reglamento	Acciones deseadas
150 caballero, Cabeza por delante opcional Mientras se Asume una Pierna de ballet	1. 10.5	Posición Pierna de Ballet Cuerpo Estirado de espalda	Para asumir Pierna ballet Se empieza en Posición Estirada de Espalda . Una pierna permanece sobre la superficie durante todo el tiempo. El pie de la otra pierna se desliza a lo largo de la cara interna de la pierna extendida, hasta alcanzar la Posición de Rodilla doblada . Se estira entonces la rodilla, sin producir movimiento alguno del muslo, hasta alcanzar la Posición de Pierna de Ballet . Arqueada a Estirada Desde la posición de Arqueada en Superficie , las caderas, tórax y cara emergen sucesivamente en el mismo punto, con un movimiento hacia los pies, hasta que se alcanza la Posición de Estirada de Espalda , y que finaliza cuando la cabeza ocupa la posición que tenía la cadera al inicio del movimiento.	1-Se asume una Pierna de Ballet.	
	11.0				
	2. 22.0	Una pierna Extendida perpendicular a la Superficie		2-Manteniendo la posición de las piernas la cabeza se desplaza hacia abajo a la vez que se arquea la parte baja de la espalda (lumbar) hasta la Posición de Caballero .	2-El nivel del agua de la pierna de ballet permanece constante
	3. 16.0	Posición caballero Parte inferior de la espalda arqueada, con las caderas, hombros y cabeza en línea vertical. Una pierna en vertical y la otra extendida dorsalmente, con el pie en la superficie, y tan próxima a la horizontal como sea posible.		3-El cuerpo se endereza a la vez que la no pierna de ballet se eleva hasta la vertical y la pierna de ballet se dobla, el pie sigue la línea vertical a través de las caderas, hasta asumir la Posición de Vertical Rodilla doblada .	3-La No pierna de ballet llega a la vertical Simultáneamente con la pierna de ballet Consiguiendo la posición Vertical Rodilla doblada Y el tronco llegando a la vertical. Altura constante mantenida.
	4. 15.5			4-Se ejecuta Medio Giro.	
	5. 20.0	Posición Rodilla doblada . Una pierna doblada, con el dedo gordo del pie en contacto con la cara interna de la pierna extendida, a nivel de la rodilla o del muslo.		5-La espalda se arquea a la vez que la pierna estirada desciende hasta la Posición de Arqueada en Superficie Rodilla doblada .	Parte baja espalda arqueada al máximo. Cabeza alineada con caderas. Nivel agua y posición del dedo en la pierna permanecen constantes
6. 15.5 11.0		6-La rodilla doblada se extiende, y con un movimiento continuo, se ejecuta un movimiento final de Arqueada a Estirada de Espalda.	La acción del pie por delante empieza tan pronto como se junten los pies. Sin pausa pero deber ser evidente la pos. Arqueada en superficie , pero no mantenida, antes del inicio de la acción de subida del desde Arqueada		

Parte VI

Descripción elemento requerido	Descripción reglamento	Acciones deseadas
Tirabuzón combinado	Manual FINA, Movimientos Básicos 11.j) un tirabuzón descendente de al menos 360°, seguido sin pausa, o un tirabuzón ascendente igual y en la misma dirección	Un tirabuzón es una rotación en Posición vertical. El cuerpo permanece sobre su eje longitudinal durante la rotación si no establece otra cosa, tirabuzones ejecutados en movimiento uniforme .Un tirabuzón descendente debe empezar a la altura de la vertical y completarse mientras el/los talón/es alcancen la superficie .Un tirabuzón ascendente empieza el nivel de agua en tobillos. Un tirabuzón vertical hacia arriba se ejecuta hasta que se establece el nivel del agua entre las rodillas y las caderas. Acaba con un descenso vertical.

Puntuaciones			
9.5	7.5	5.5	3.5
Excelente/casi perfecto:	Bueno:	Satisfactorio:	Débil:
Posición clara y precisa. Movimiento sólido, neto, limpio. Altura: estable y siempre alta, estabilidad superior. Fluidez que no se nota: siempre suave Esfuerzo con confianza	Posición: usualmente exacta Movimiento: claro Altura: estable y usualmente alta, buena estabilidad Fluidez controlada bastante suave Esfuerzo: poco aparente	Posición: a menudo inadecuada o indefinida Movimiento: a veces borroso, Altura: adecuada, Estabilidad: incierta, Fluidez: variando nervioso, Esfuerzo: a veces obvio	Posición: falta exactitud y definición Movimiento: salvaje, incierto Altura: pobre, variable Estabilidad: sin control Fluidez: discontinuo Esfuerzo: luchando

Parte VII

Descripción elemento requerido	Descripción reglamento	Acciones deseadas
Empuje Seguido de un tirabuzón rápido de al menos 360° Continuando bajo el agua	Análisis movimientos 8- Desde una posición de carpa de espalda con las piernas perpendiculares a la superficie, se realiza un movimiento rápido de impulsión vertical hacia arriba de las piernas y de las caderas a la vez que el cuerpo se desdobra para alcanzar la posición vertical. Es deseable máxima altura. Movimientos básicos 11) tirabuzón.	Un tirabuzón es una rotación en Posición Vertical. El cuerpo permanece en su eje longitudinal durante la rotación. Los tirabuzones se ejecutan rápidamente Se completa un tirabuzón descendente con una rápida rotación de al menos 360° que se completa antes de que los talones alcancen la superficie y continua hasta sumergirse

Puntuaciones			
9.5	7.5	5.5	3.5
Excelente/casi perfecto: Ver ER Nr6 + definición movimiento de riesgo: claro, preciso	Bueno: Ver ER Nr6 + definición elemento riesgo: distinto	Satisfactorio: Ver ER Nr6 + definición elemento riesgo: borroso, no claro	Flojo: Ver ER Nr6 definición elemento riesgo: no demostrado, chapucero

ELEMENTOS REQUERIDOS DUO- Marina Roshina

Descripción del reglamento	Comentarios
Los elementos 1-9 deben ejecutarse en el orden -	Con la excepción de 3 pueden intercalarse con elementos opcionales
1. Medio giro seguido de una rotación, en dirección opuesta; completado por un Tirabuzón continuo en la misma dirección que el Medio giro. Todos los movimientos se han de ejecutar en Posición vertical.	1. Ver M.B. 10., medio giro, M.B. 10c rotación y M.B. 11f tirabuzón continuo. Todo ejecutado "en el sitio" alrededor del mismo eje longitudinal Altura constante durante el Giro y Rotación Falta texto
2. Rocket espagat-Un Empuje, seguido de dos rápidos espagats alternando las piernas que vuelven a unirse en la vertical a máxima altura. No es necesario que las piernas estén perpendiculares a la superficie del agua en posición de carpa de espalda antes del empuje.	2. Ver M.B.8 empuje. Se valora la velocidad, altura, buenos espagats y exactitud
3. Boost rápido, la cabeza sube primero, con máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Ambos brazos deben estar levantados por encima de la superficie del agua a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura. Se ejecuta un Descenso hasta que la nadadora queda completamente sumergida.	3. El modo de descenso y la posición de los brazos es opcional. El comienzo del descenso puede ser en o debajo de la superficie
4. Secuencia de brazos con eggbeater, tiene que ser ejecutado inmediatamente después del Boost; movimiento hacia delante y/o lateral y ha de contener una secuencia de movimientos de brazos que incluya ambos brazos fuera del agua al mismo tiempo.	4. Desplazamiento evidente y hacia adelante o lateralmente
5.406- Pez espada pierna estirada	5. Ver fig. 406. En el paseo, el desplazamiento sobre la superficie puede continuar después de que la cabeza reemplace a la cadera y la cara salga a la superficie
6. Vertical rodilla doblada, seguida de un tirabuzón combinado con la rodilla doblada extendiéndose hasta encontrar la pierna vertical en el descenso, y doblándose para reasumir la posición vertical rodilla doblada en el ascenso. La posición (rodilla doblada) se mantiene en el Descenso vertical.	6. Ver P.B. 6 y P.B. 14 posición vertical y posición vertical rodilla doblada; M.B. 11 j Tirabuzón combinado y M.B. Descenso vertical. La altura es igual al comienzo y al final del tirabuzón.

<p>7. Combinaciones de pierna de ballet con desplazamiento con el alzamiento directo de una pierna a la posición de pierna de ballet. La combinación debe incluir en cualquier orden al menos dos de las siguientes posiciones en superficie: pierna de ballet doble, flamenco con pierna derecha, flamenco con pierna izquierda</p>	<p>7. Ver P.B. 3ª, Pierna de ballet en superficie; P.B. 4ª Flamenco en superficie, P.B. 5ª Doble Pierna de Ballet en superficie, siempre y cuando se muestren 3 de las posiciones especificadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) se puede repetir cualquiera b) los movimientos híbridos de piernas pueden ser incluidos antes, en medio o después de las posiciones requeridas
<p>8. Desde una posición vertical sumergida, cuando los dedos de los pies rompen la superficie, se inicia una rotación de 360° mientras que una de las piernas sigue la superficie del agua hasta asumir la posición de caballero; el cuerpo gira otros 180° en la misma dirección hasta asumir la posición de cola de pez, la pierna horizontal se eleva en un arco de 180° por encima de la superficie del agua hasta la posición de caballero; la pierna vertical se baja a la posición de arqueada de espalda en superficie. Se ejecuta un movimiento final de arqueada a estirada de espalda</p>	<p>8. Ver P.B. 6 Posición vertical sumergida, P.B. 17 Posición de caballero; P.B. 8 Posición de cola de pez; todo debe ejecutarse en el sitio, alrededor del mismo eje longitudinal.</p> <p>P.B. 17 Posición de caballero; P.B. 13 Posición arqueada en superficie. En la acción de arqueada a estirada de espalda, el desplazamiento sobre la superficie puede continuar después de que la cabeza reemplaza a las caderas y la cara salga a la superficie. Se valora la claridad, altura, movimiento uniforme y exactitud.</p>
<p>9. Empuje seguido de un tirabuzón rápido de 360°</p>	<p>9. Ver M.B. 8 empuje; P.B. 6 Posición vertical, y M.B. 11 Tirabuzón 360°.</p> <p>Nota: M.B. 8 empuje específica "con las piernas perpendiculares a la superficie" para la Posición de carpa de espalda.</p>
<p>10. Con la excepción de los movimientos en seco y la entrada, todos los elementos obligatorios y suplementarios- han de estar realizados simultáneamente y mirando en la misma dirección por ambas nadadoras. No se permiten acciones de espejo.</p>	

GLOSARIO DE TERMINOS PARA RUTINAS

Acento	<i>Accent</i>	Una demostración de diferente esfuerzo, a menudo en contraste con lo que se ha visto antes. El esfuerzo se diferencia por su mayor o menor fuerza.
Altura sostenida	<i>Sustained height</i>	La habilidad de mantener un nivel constante de altura sobre el agua.
Amplitud	<i>Amplitude</i>	Grandeza de tamaño, magnitud, plenitud, abundancia, extensión o alcance.
Asimetría	<i>Asymmetry</i>	Equilibrio o proporción en tiempo, espacio o energía desigual. Opuesto a la simetría: un acuerdo marcado por proporciones equilibradas y regularidad.
Aura	<i>Aura</i>	Una emanación invisible, una cualidad distintiva que caracteriza una actuación superior. Esto se aplica tanto en figuras como en rutinas.
Banal	<i>Trite</i>	Usado tan a menudo que la novedad se ha gastado. Pasado. Estereotipado. Vulgar.
Boost	<i>Boost</i>	Elevación rápida hacia arriba del cuerpo, la cabeza primero, con una gran parte del cuerpo por encima de la superficie del agua.
Borroso	<i>Fuzzy</i>	Falta de claridad o definición.
Brazadas	<i>Stroke</i>	Se refiere a las brazadas en natación, un movimiento completo individual que incluye un tirón y un recobro de los brazos, acompañado por la patada apropiada.
Complejidad	<i>Complex</i>	Algo hecho para implicar una complicada combinación de elementos.
Conocimiento Kinestético	<i>Kinesthetic Awareness</i>	La habilidad del individuo de conocer la relación entre el espacio y las diferentes partes del cuerpo.
Coreografía	<i>Choreography</i>	El arte de componer un movimiento dentro de una estructura comprensiva. La persona creativa (o entrenador) crea la coreografía y el artista (o nadadora) comunica la interpretación.
Creatividad	<i>Creativity</i>	El acto de ser original o imaginativo. El proceso de crear algo fresco y distintamente personal.
Dinamismo	<i>Dynamics</i>	La energía o esfuerzo del movimiento, expresada en calidad, intensidad, textura o gradación de tensión variadas.
Dificultad	<i>Difficulty</i>	La cualidad de alcanzar algo que es difícil de lograr.
Diseño espacial	<i>Spatial Design</i>	Interrelación de las nadadoras una con la otra y con el espacio en el que se están moviendo.
Ejecución	<i>Execution</i>	Se refiere al nivel de actuación de las habilidades demostradas.
Energía	<i>Energy</i>	Vigor, fuerza en acción, expresión sin esfuerzo aparente. Se pueden mostrar diferentes niveles de energía durante la calidad e intensidad del movimiento y el acento de diferentes notas.
Enfoque	<i>Focus</i>	La reunión de fuerzas para resaltar la acción del intento. Por ejemplo la línea de vista de la nadadora. Añade significado al movimiento.

Estabilidad	<i>Stability</i>	Resistente al cambio, especialmente un cambio súbito, consistente
Estilo	<i>Style</i>	Un modo característico o personal de ejecutar las rutinas o coreografiar.
Extensión	<i>Extension</i>	La cantidad, grado o extensión a la cual algo se puede extender a su máxima longitud.
Factor de riesgo	<i>Risk Factor</i>	Habilidades que exponen al nadador a la suerte de una actuación menor.
Figura híbrida	<i>Hybrid Figure</i>	Una figura de origen o composición mixta, otra que las descritas en las normas.
Flexibilidad	<i>Flexibility</i>	La habilidad de doblarse o plegarse, flexible, variedad de movimiento.
Flotación	<i>Fluidity</i> <i>Float</i>	Dos o más nadadoras unidas para hacer una formación en superficie.
Fluidez	<i>Fluidity</i>	La habilidad de moverse con facilidad, poder fluir, sin costuras.
Formaciones	<i>Patterns</i>	Se refiere a las formaciones hechas por la relación de espacio entre los miembros de un equipo.
Fuerza	<i>Strength</i>	El estado o calidad de ser fuerte, energía física.
Impresión artística	<i>Artistic Impression</i>	Un efecto, imagen o sentimiento retenido como resultado de la demostración de habilidad y buen gusto de la(s) nadadora(s).
Intensidad	<i>intensity</i>	Presencia de un mayor o menor grado de energía.
Interpretación de la música	<i>Interpretation of Music</i>	Un concepto de música tal y como viene expresado por la actuación de la(s) nadadora(s). Uso de la música. Como una expresión del carácter, el gusto o el sentido de la música.
Lift(elevación)	<i>Lift</i>	Cuando una o más nadadoras dan su apoyo para elevar a otras nadadoras por encima de la superficie del agua.
Lanzamiento	<i>Throw</i>	Una o más nadadoras son catapultadas por encima de la superficie del agua por la acción de otras nadadoras.
Merito técnico	<i>Technical Merit</i>	El nivel de calidad demostrado por la maestría del nadador en habilidades altamente especializadas.
Modo de presentación	<i>Manner of Presentation</i>	La forma en la cual la nadadora presenta su rutina para conocimiento o consideración del público. Dominio total de la actuación.
Momentos culminantes	<i>Highlight</i>	Una porción o detalle en una rutina de principal significación o especial interés, un momento memorable.
Movimiento sostenido	<i>Sustained Movement</i>	Una calidad de movimiento que es suave y sin acentos, sin comienzo o final aparente, pero que da una sensación de continuidad de fluidez de energía.
Niveles	<i>Levels</i>	Alto/Medio/Bajo. En relación con la superficie del agua. En otras palabras, desde altos "boosts" o elevaciones al nivel bajo el agua.
Patada Eggbeater	<i>Eggbeater Kick</i>	Con el cuerpo en una posición de sentada relativamente vertical, los miembros inferiores se mueven alternativamente, con movimientos de pie izquierdos en el sentido de las agujas del reloj, y los movimientos de pie derecho en sentido contrario a las agujas del reloj. La técnica de la patada de eggbeater provee de fuerza continua de propulsión a las nadadoras para mantener la altura de la cabeza y hombros por encima del agua.

Plataforma	<i>Platform</i>	El esfuerzo coordinado de los miembros del equipo para formar un apoyo estable sobre el que se levantan una o más nadadoras, que posan o realizan otra acción.
Potencia	<i>Power</i>	La cantidad de resistencia o fuerza empleada, poderío, el ritmo al que se hace el trabajo (fuerza más velocidad).
Proyección	<i>Projection</i>	Comunicación del significado o sentimiento al público.
Recorrido de la piscina	<i>Pool Pattern</i>	El camino que recorre(n) la(s) nadadora(s) por el agua.
Ritmo	<i>Rhythm</i>	Una estructura de formaciones de movimientos al tiempo de la música. El pulso o latido.
Rocket	<i>Rocket</i>	Un <i>Empuje</i> a la Posición vertical que no requiere que las piernas estén perpendiculares a la superficie en la Posición de carpa de espalda antes que el <i>Empuje</i> .
Rocket espagat		Igual que el anterior, excepto que esta seguido de un espagat rápido y un cierre a la vertical, sin pérdida de altura.
Rutina	<i>Routine</i>	Una composición que consiste en brazadas, figuras y partes de las mismas coreografiadas para la música.
Salto	<i>Jump</i>	Igual que la Torre. Pero con la persona sostenida en el aire, en el ápice de la elevación.
Sincronización	<i>Synchronization</i>	Nadar o ejecutar movimientos al unísono, uno con el otro y con acompañamiento.
Técnica de propulsión	<i>Propulsion Technique</i>	El proceso de propulsión del cuerpo por el agua utilizando los brazos y/o piernas. Una fuerza de conducción.
Tempo	<i>Tempo</i>	Marcha o velocidad.
Torre	<i>Stack</i>	Se soporta a una persona en o encima de la superficie.
Transiciones	<i>Transitions</i>	Conexión de movimientos que permiten a la(s) nadadora(s) el cambio de tipo de movimiento a otro, brazada a figura, etc.
Variedad	<i>Variety</i>	Diversidad, pluralidad. La condición de ser variado o diverso.

SECCION IV

GUIAS PARA EL JUEZ ÁRBITRO

Para actuar efectivamente como juez árbitro se debe:

- Tener sentido común, y ser capaz de aplicarlo.
- Ser capaz de analizar la marcha de la competición antes, en medio y después.
- Recordar que cada competición es una experiencia de aprendizaje personal.
- Recordar siempre que uno es humano, y por tanto imperfecto.

NS 21 EL JUEZ ARBITRO en el manual FINA, se definen los deberes y responsabilidades del juez árbitro en una competición.

En Juegos Olímpicos, Campeonatos del mundo y otras competiciones FINA, algunas de las tareas del juez árbitro están reguladas por la Comisión (RG 10.6 Comisiones).

Para ser capaz de dirigir una competición con éxito, un juez árbitro debe tener a su Disposición:

- Toda la normativa de competición. Desde las normas FINA, a las continentales, nacionales o regionales que la rijan.
- Todo el personal necesario para organizar y dirigir la competición. Árbitros experimentados: jueces, ayudantes de juez árbitro, asistentes de rutinas técnicas, secretarios y anotadores de puntuación, cronometradores, oficiales, controladores de música, locutores, mensajeros.
- El comité organizador designará un enlace con el juez árbitro para aclarar todos los asuntos logísticos que surjan.
- Todo el material y equipo necesario- libros de puntuación, equipo de música, asientos adecuados, puntuación de ordenador cuando se pueda, papeles de puntuación, mesas, sillas, etc.

NB: Consultar el Manual operativo de natación sincronizada para dudas.

Antes de empezar la competición, el juez árbitro debe asegurarse de que se disponen medios para comprobar las inscripciones de las nadadoras y su identidad.

NS 22.1 El juez árbitro tendrá el control absoluto de la competición. Instruirá a los árbitros.

Para cumplir con la tarea, el juez árbitro debe prepararse cuidadosamente para:

- Revisar y saber las reglas completamente
- Revisar las facilidades y todo el equipo con antelación
- Presentarse y reunirse con el personal del equipo para discutir la competición para asegurarse un buen discurrir de la misma
- Prepararse y dirigir las reuniones de delegados de equipos y jueces antes de empezar la competición
- Prepararse para dirigir y supervisar los sorteos de orden de actuación

Recomendación del CTNS: cuando se hacen sorteos por ordenador, se deben hacer cinco versiones del sorteo, para ser sorteado manualmente de entre los cinco.

Para la competición de finales de rutinas, según la NS 12.4.1, cuando haya empate de clasificación para el 6° o 12° puesto en eliminatorias y 18°, etc., en copas del mundo, se debe desempatar según lo acordado en NS 19.3

- Supervisar y comprobar la actuación de los jueces en cualquier asunto de la competición

Durante la competición, al juez árbitro debe poderse comunicar rápida y eficientemente con el juez árbitro, jueces, locutor, encargado de música, secretario de resultados, personal de puntuación y ordenador, cámara de salidas y personal de la televisión.

Cuando se acaba la competición, el juez árbitro se asegura de que los resultados correctos están disponibles rápidamente para facilitar a los organizadores empezar con la ceremonia de premiación. El resultado final debe firmarse por el juez árbitro para certificar que son correctos antes de entregarse a los participantes, público y prensa.

NS 22.2 Hará cumplir todas las reglas y decisiones de la FINA y decidirá en todas las cuestiones relativas a la dirección de la prueba y será responsable de la decisión final de cualquier asunto no contemplado en las reglas.

- Para asegurarse de que la competición funciona sobre ruedas- especialmente cuando se retransmite en directo por la televisión, en un periodo programado de tiempo- el juez árbitro debe ser capaz de:
 - trabajar eficiente y calmadamente bajo presión
 - analizar las situaciones problemáticas de manera lógica.
 - tomar la decisión correcta rápidamente
 - "hablar el mismo idioma" que la gente con la que trabaja.

NS 22.3 Se asegurará de que todos los oficiales necesarios estén en sus respectivas posiciones para dirigir la competición. Puede convocar sustitutos para cualquier persona que esté ausente, sea incapaz de actuar o sea ineficiente. Puede convocar oficiales adicionales si lo considera necesario.

Para cumplir esta tarea, el juez árbitro debe fijar la hora de una reunión para "pasar lista" media hora antes de empezar cada prueba. Oficiales de reserva deben estar disponibles para reemplazar a cualquier oficial que esté ausente, enfermo o por cualquier causa incapaz de trabajar.

Los organizadores de la reunión deben proveer de un enlace entre los oficiales y el juez árbitro para asegurarse de que todos los oficiales tienen el equipo necesario (libros de Puntuación, carpetas, papeles de puntuación, etc.) Así como refrescos, cuando sean necesarios. -

NS 22.4 En caso de emergencias, el Juez árbitro está autorizado a asignar un juez sustituto.

Uno o más jueces de reserva deberían ser nombrados para cada prueba. Deben estar presentes durante la prueba, donde puedan observar y encontrado fácilmente por el juez árbitro, por si necesite reemplazar a un miembro del panel.

NS 22.5 Determinará que las competidoras estén disponibles y dará la señal para comenzar. Instruirá a los secretarios para penalizar cualquier infracción de las reglas. Aprobará los resultados antes de anunciarlos.

Antes de anunciar los resultados como oficiales, el juez árbitro o secretario jefe debe asegurarse de que toda la información pertinente se incluya, p.e. penalizaciones, y correctamente registrada, con todas las puntuaciones correctamente calculadas y de acuerdo con el ordenador. Cuando todo sea comprobado, el juez árbitro firmará los resultados y certificará que son correctos.

NS 22.6 El juez árbitro puede intervenir en la competición, en cualquier momento para asegurarse de que las reglas de la FINA se cumplan, y puede decidir sobre cualquier protesta de la competición.

- Si el bañador no se ajusta a la RG y/o NS 12.5, el juez árbitro tiene la autoridad para no permitir a nadadoras competir hasta que no se cambie y se ponga nada adecuado.
- Cuando ocurra un problema técnico durante la ejecución de una rutina, el juez árbitro puede autorizar que se nade de nuevo.
- Guías de tiempo para volver a nadar:
 - Si se ha nadado menos de la mitad de la rutina, se volverá a nadar después de dos rutinas. (unos 15 minutos)
 - Si se ha nadado la mitad de la rutina, se podrá nadar después de tres rutinas (unos 20 minutos)
 - Si ocurre justo antes de un descanso, la rutina afectada se nadará después del descanso.
 - Si ocurre en la última rutina de una prueba, el juez árbitro determinará un tiempo de recuperación adecuado, p. e. 10 o 15 minutos, o antes se la nadadora está lista, y les pedirá a los árbitros que permanezcan en sus sitios hasta que se vuelva a nadar

Cuando ocurra un problema técnico como un fallo de electricidad, no haya música subacuática, problemas de tiempo atmosférico, se necesite volver a nadar una rutina, el juez arbitro informará al entrenador personalmente, y a los oficiales y público por megafonía.

- El juez árbitro debe conocer todos los procedimientos para cuando se produzca una reclamación. En pruebas FINA, el protocolo se ajusta a RG 10.3 Reclamaciones.

NS 22.7 El juez árbitro descalificará a cualquier nadadora por cualquier violación del reglamento que observe personalmente o que sea informada por cualquier oficial.

SECCION V

TEMAS MEDICOS EN LA NATACION SINCRONIZADA

Por Doctor M. Mountjoy

El siguiente artículo es un análisis de las lesiones musculoesqueléticas y de los temas médicos que afectan a la nadadora de natación sincronizada. El enfoque de este artículo es proveer información sobre los desordenes-específicos así como aconsejar sobre la prevención y manejo de estos desordenes.

LESIONES MUSCULO ESQUELETICAS

Trauma

Se pensó que la natación sincronizada no iba a ser un deporte traumático y que la mayoría de sus lesiones se deberían a un exceso de práctica. Debido a la complejidad de las plataformas y "boosts", ahora hay un incremento de lesiones traumáticas. Lanzar o aguantar a una nadadora encima del agua, con las otras nadadoras muy juntas bajo el agua, incrementa el daño potencial a sufrir. Los tipos de lesiones traumáticas que se ven en natación sincronizada incluyen fracturas, hernias discales, hematomas agudos, esguinces y contusiones.

Además, las nadadoras de sincronizada ejecutan movimientos balísticos a alta velocidad. Esto puede llevar a lesiones de músculos y tendones, vistas más frecuentemente en la ingle o músculos de los cuádriceps. Un calentamiento adecuado y entreno de la flexibilidad y de la técnica son esenciales para disminuir la incidencia de estas lesiones.

El manejo de lesiones traumáticas requiere consultar con un especialista en medicina deportiva y asistencia de un fisioterapeuta.

Problemas de inestabilidad del hombro

Las nadadoras de natación sincronizada tienen tendencia a desarrollar lesiones de hombro. Se piensa que la etiología de esta condición es la compleja interacción de la inestabilidad de la cabeza del humero en la articulación del hombro junto a la falta de control muscular o funcional de la cabeza del húmero.

Hay muchos factores que contribuyen a esta lesión. El error más común de entrenamiento que puede llevar a esta lesión es la sobrecarga del hombro con cargas de trabajo en la posición de arriba. Por ejemplo esto ocurre cuando se espera que la atleta nade a estilo libre para tener buena forma cardiovascular; seguido de un programa de carga de pesas; seguido de ejercicios de remada hacia arriba, de ese modo se sobrecarga el trabajo de la articulación. Otros factores que contribuyen son el sobreestiramiento y la fuerza muscular, resistencia y control pobres.

Inicialmente, la nadadora se quejará de daño solo durante las sesiones de entrenamiento de intensidad o duración duras, con ausencia de síntomas cuando descansa. Si son se sigue tratamiento pronto, la lesión progresará. La nadadora se quejará a continuación de dolor más allá de la actividad, e incluso el más mínimo ejercicio hará aparecer los síntomas. Finalmente, en los niveles más graves, el dolor dificultará actividades de la vida diaria e incluso el sueño.

Un temprano diagnóstico y reconocimiento de esta lesión es esencial para disminuir los síntomas y el tiempo de entreno que se pierde. Consultar a un médico de medicina deportiva es necesario. Pueden ayudar exámenes radiológicos o de ultrasonidos.

El tratamiento de la inestabilidad en el hombro se centra en restaurar el equilibrio, control y coordinación muscular normal de los músculos del hombro. Es esencial corregir cualquier error de entreno que pueda haber precipitado el comienzo de esta lesión. Esto incluye la corrección de la técnica de remada y de la brazada biomecánica, así como equilibrar la cantidad y tipo de entreno. Se debe evitar el ejercicio que afecta a toda la zona hasta que la nadadora deje de tener dolor. Los antiinflamatorios-y-el uso y hielo pueden ayudar en el tratamiento de esta lesión. El entrenamiento de cross y ciclismo pueden ayudar a mantener el tono cardiovascular mientras tanto. Y también es apropiado hacer pies con los brazos a los lados.

Cuando la nadadora esté libre de sus síntomas, y se demuestre la fuerza, coordinación y control, la atleta debería volver a las actividades específicas de este deporte de una manera gradual y controlada. Esto ayudaría a prevenir una recaída. Es esencial que haya una buena comunicación entre el médico, el fisioterapeuta, la nadadora y el entrenador.

Síndrome rotuliano femoral

El dolor en la parte anterior de la rodilla en la nadadora de sincronizada es el resultado por el excesivo y repetitivo uso de la patada "eggbeater" por parte de la nadadora. La etiología de esta lesión es controvertida y poco clara. Algunos creen que se debe a una mala alineación de la rotula o debido a la debilidad del cuádriceps como consecuencia de un desorden biomecánica de la posición de la rotula. Como resultado se produce un cambio en el cartílago debajo de la rotula y una serie de síntomas asociados.

La nadadora presentará un dolor difuso en la rodilla anterior. Hay una mínima inflamación. El dolor se acrecienta al subir o bajar escaleras, al agacharse o al sentarse prolongadamente. La patadas y remadas también pueden incrementar el dolor.

El tratamiento de este desorden se enfoca modificando la actividad, equilibrando y reforzando el cuádriceps, y mejorando la flexibilidad y tonificación de la rotula siguiendo las directrices de un fisioterapeuta. El médico deportivo puede prescribir antiinflamatorios y uso de hielo para controlar la inflamación. La cirugía es raramente necesaria y, una vez que desaparece el dolor, la nadadora puede reiniciarse gradualmente en la práctica deportiva.

Dolor lumbar

La natación sincronizada demanda una gran flexibilidad de la zona lumbar. El paseo desde una posición de espagat es un movimiento básico (que necesita un uso importante de la zona lumbar) del que se derivan muchas figuras híbridas. Los factores responsables del dolor lumbar incluyen inflamación de la faceta, músculos abdominales débiles, tirantez de los músculos flexores de la cadera, postura pélvica pobre y sobre uso. Otro factor importante en la etiología del dolor lumbar es la repetición de movimientos

balísticos rápidos ejecutados con poca estabilidad y control de la espina lumbar. Los rocket split son un ejemplo de un movimiento con un componente balístico explosivo.

La nadadora presentará dolor en la zona lumbar, con ausencia de síntomas neurológicos. La actividad, especialmente la hiperextensión, exacerba el dolor. Es esencial el examen y diagnóstico temprano del médico para minimizar el tiempo perdido y para eliminar el riesgo de lesiones potencialmente graves de la médula espinal. Este último tipo de lesiones pueden considerarse si se presentan síntomas neurológicos como dolor descendente en una pierna, hormigueo y entumecimiento de piernas, incontinencia de vejiga o intestinos. Con estos síntomas es necesaria una asistencia médica de urgencia.

El tratamiento del dolor lumbar incluye la "educación" de la nadadora y entrenador para corregir los factores etiológicos pertinentes. Mientras persista la lesión de la nadadora es necesaria una modificación de la frecuencia, fuerza, velocidad e intensidad de la hiperextensión. Es necesario mejorar la flexibilidad, así como reforzar los estabilizadores pélvicos y de columna para corregir los síntomas. También se recomienda la corrección de las anomalías posturales y la hipomovilidad de la columna. Todo debe estar supervisado por un fisioterapeuta. También se pueden prescribir antiinflamatorios.

TEMAS MEDICOS

Hipoxia

Las nadadoras de sincronizada ejecutan energéticos ejercicios conteniendo la respiración prolongadamente. Esto lleva al riesgo de hipoxia o a la reducción del oxígeno en la sangre. La evidencia científica muestra que la hipoxia conduce al desmayo, confusión, desorientación y mareo. Si esto ocurre mientras la nadadora está en el agua, pueden ocurrir serias consecuencias (incluso el ahogamiento). A causa de esto se recomienda limitar los componentes submarinos de la rutina a menos de 40-50 segundos.

La hiperventilación (sobre respiración) antes de nadar incrementa el riesgo de desmayo al bajar el nivel de dióxido de carbono que es el desencadenante normal para la respiración. Esta práctica es peligrosa y debe evitarse.

Es imperativo que entrenadores y nadadoras usen la evidencia precedente en sus entrenos y en la planificación de rutinas para evitar la hipoxia y la hiperventilación. Esto prevendrá potenciales consecuencias trágicas.

Desordenes alimenticios

Los desordenes alimenticios están presentes en la natación sincronizada. No hay datos publicados, pero la experiencia clínica muestran que las nadadoras de sincronizada presentan riesgos de desarrollar desordenes alimenticios igual que en deportes estéticamente similares como la gimnasia.

Los desordenes alimenticios se presentan predominantemente en adolescentes o mujeres jóvenes. Puede haber antecedentes familiares. Desequilibrio de electrolitos, deshidratación abuso de sustancias y la muerte son complicaciones de la anorexia nerviosa que se ven en el 15 o 20 % de afectadas. También se asocian la depresión o el suicidio.

Hay dos tipos de desordenes alimenticios:

1. **Anorexia nerviosa** -Se caracteriza por un peso del cuerpo menor al 85% del peso recomendado ideal. Existe un gran temor a ganar peso y una alteración de la percepción de la forma del cuerpo y peso de una misma. Incluso con un peso extremadamente bajo, la nadadora pensará que esta obesa y negará la seriedad de su situación. A veces se asocia con la pérdida de la menstruación. La nadadora puede abusar el uso de laxantes, píldoras adelgazantes, exceso de ejercicio y auto provocación de vómitos para facilitar la lucha contra su peso.
2. **Bulimia nerviosa**- se caracteriza por episodios recurrentes en los que la nadadora consume cantidades anormales de comida. Acompañados de la sensación de una profunda pérdida del control sobre el comportamiento alimenticio. A estos episodios precedentes le siguen unos " compensatorios" con vómitos provocados, abuso de laxantes y exceso de ejercicio, para evitar la ganancia de peso.

Los comentarios erróneos de jueces y entrenadores pueden precipitar un desorden alimenticio en nadadoras que tengan predisposición. Es esencial evitar pesarse diariamente, medirse, ponerse objetivos de peso irreales o medidas de la grasa corporal.

Es importante la consulta de un dietista deportivo para asegurarse la adecuada ingesta de cabrias y nutrientes. Es esencial el diagnóstico temprano y tratamiento de una nadadora que presente este tipo de desorden. Y un acercamiento multidisciplinario a este desorden es necesario para tener éxito. El tratamiento debe incluir un médico deportivo, siquiátra, nutricionista y psicólogo deportivo. La cooperación de la nadadora, su entrenador y su familia son muy necesarios para el tratamiento con éxito del desorden.

Triada de la atleta femenina

La tríada es un síndrome caracterizado por:

1. Desorden alimenticio
2. Amenorrea (falta de menstruación)
3. Osteoporosis

El reconocimiento de este desorden es relativamente reciente, y, como resultado, hay poca evidencia estadística de la incidencia de este desorden en las nadadoras de sincronizada. La experiencia clínica muestra que las nadadoras de sincronizada presentan riesgo del desarrollo de la Tríada si tienen un desorden alimenticio subyacente.

Alimentarse deficientemente lleva a la pérdida de grasa corporal que puede llevar a la amenorrea. Si esta se prolonga más de seis meses lleva a la nadadora a un "estado menopáusico". El bajo nivel de estrógenos en la sangre puede llevar a la osteoporosis, incluso siendo una adolescente o mujer joven.

Es por tanto crucial que un médico deportivo examine a nadadoras para buscar evidencia de alimentación deficiente o desordenes menstruales. Si es así, es esencial el estudio de la densidad de los huesos de la nadadora para evitar la osteoporosis.

Los tratamientos para desordenes alimenticios ya han sido descritos. El uso de estrógenos en forma de pastillas anticonceptivas puede aliviar el bajo nivel de estrógenos en la nadadora con amenorrea. Un médico experimentado debe tratar la osteoporosis para evitar fracturas.

Deficiencia de hierro

Las nadadoras de sincronizada tienen tendencia a deficiencias de hierro, tal y como otras deportistas de parecida edad. Las causas potenciales para la deficiencia de hierro incluyen:

- Dieta alimenticia pobre
- Pérdida de sangre menstrual
- Pérdida de hierro por el sudor
- Pérdidas gastrointestinales
- Hemólisis intravascular

Se debe controlar tanto a las nadadoras vegetarianas como a las que tengan problemas de alimentación para prevenir la deficiencia de hierro. Siguiendo la supervisión de un nutricionista deportivo. Una pérdida de sangre importante durante la menstruación se puede tratar con regulación hormonal del ciclo (píldoras) así como con un suplemento de hierro.

La deficiencia de hierro provocará fatiga en la nadadora y disminución de resistencia en su actuación. La prevención con consejos nutricionales disminuirán los síntomas.

Otitis externa y dermatitis

Debido a la prolongada inmersión en el agua, la nadadora de sincronizada tiene tendencia a padecer otitis. El médico puede prescribir antibióticos y/o antiinflamatorios para esta dolencia. Es esencial conocer el uso potencial de sustancias controladas (corticoides tópicos) que requieren declararse a la FINA. Consultar el Reglamento de FINA al respecto.

El uso profiláctico de gotas de vinagre diluido en agua (25% de vinagre en agua) para los oídos después del entrenamiento es muy efectivo.

Igualmente algunas nadadoras presentan dermatitis (erupciones cutáneas) por la exposición a los productos químicos de la piscina. La prevención incluye ducharse después del entrenamiento y el uso de cremas hidratantes. Si se necesita el uso de corticoides tópicos debe recordarse lo expuesto anteriormente.

Temas de control del doping

Las nadadoras de sincronizada están sujetas a las reglas de control de doping que figuran en el reglamento FINA. Dichas reglas deben asegurar el "juego limpio" eliminando la ventaja potencial que pueda tener un atleta por el uso ilícito de una de las sustancias prohibidas. También es importante recordar que estas sustancias pueden ser potencialmente peligrosas para la nadadora si se usa inadecuadamente.

El uso intencional de doping con sustancias prohibidas está especialmente especificado en el reglamento FINA. Todos los médicos de equipos, entrenadores y nadadores deben conocer las restricciones, así como los procedimientos para declarar, los procedimientos de prueba y las consecuencias del doping. También es importante que todos ellos conozcan los riesgos del doping inadvertido. Los suplementos nutricionales y muchos remedios herbales no informan de todos sus ingredientes y pueden contener sustancias potencialmente prohibidas o restringidas. La nadadora será la responsable final de cualquier sustancia que aparezca en su orina o en su sangre.

Se recomienda que el médico deportivo juegue un papel importante prescribiendo y revisando todas las medicinas que tome una nadadora de sincronizada para evitar el uso de cualquier sustancia potencialmente peligrosa y/o prohibida o restringida.

SECCION VI

GUIA PARA UNA CONDUCTA APROPIADA EN LAS COMPETICIONES

1. Conducta general

Los entrenadores y otro personal del equipo deberían:

- Dar ejemplo con su conducta en lo que respecta a la ropa y comportamiento que quieren para sus nadadoras.
- Aceptar responsabilidad por la conducta de sus nadadoras.
- Demostrar respeto mutuo entre ellos mismos y personas de otros clubs o países.
- Cooperar plenamente con los organizadores de la competición y con los árbitros durante reuniones y pruebas.

2. Durante entrenos previos a la competición

Los entrenadores deberían seguir las normas para los entrenos previstos por la organización, y asegurarse de que sus nadadoras despejan la piscina en cuanto se ha acabado su tiempo de entreno.

a. Con música

- Los entrenadores tienen derecho a impedir el acceso a la piscina de otros equipos durante su tiempo asignado de entreno.
- Si un entrenador desea usar la piscina durante el tiempo asignado para otro equipo, debe pedir permiso al entrenador del equipo y aceptar su decisión.
- Cuando un equipo usa la piscina durante el tiempo de música de otro equipo, debería entrenar solo figuras y/o elementos de la rutina que no requieran ruidos como "picar" o moleste el entreno del equipo designado.

b. Sin música

- Durante los entrenos sin música previos a una competición, los entrenadores deberían entrenar únicamente la prueba a realizar, p.e. únicamente solos durante la competición de solos.
- No se permite "picar" en ningún momento.
- Pedir permiso al director de competición para usar la piscina fuera de horarios establecidos.

c. Para competición de figuras

Cuando, debido a un número elevado de inscripciones, se divida el tiempo de práctica, se deben respetar las decisiones de de la organización.

3. Durante la competición

- Todo os miembros de los equipos deberían despejar las zonas de música, de secretaria y paneles de jueces y permanecer en aquellas áreas designadas por el juez árbitro o miembros de la organización.
- Los aplausos deberían hacerse de manera apropiada. Determinados gritos u otras formas de ánimo y entusiasmo para el propio equipo pueden molestar a los espectadores, distraer a los jueces y tener un impacto negativo en la atmósfera que la actuación este intentando establecer.