

APENDICE VI ELEMENTOS OBLIGATORIOS DE LA FINA PARA LAS RUTINAS TECNICAS 2013-1017

NORMAS GENERALES

1. Si no se especifica otra cosa en la descripción de un elemento:
 - Todas las figuras y componentes de las mismas serán ejecutados de acuerdo con los requisitos descritos en los apéndices II, III y IV.
 - Todos los elementos serán ejecutados altos y controlados, con movimiento uniforme y cada sección claramente definida.
2. Los elementos requeridos del 1 al 5 serán juzgados dentro de la puntuación de Elementos.
3. Límites de tiempo como en NS14.1.
 - Se recomienda encarecidamente, para juzgar claramente los Elementos Requeridos 1 a 5, que estos estén separados de otros contenidos.

ELEMENTOS REQUERIDOS PARA SOLO

Los elementos del 1 al 5 se deben realizar en el orden requerido.

1. Empezando en una **Posición Vertical**, el cuerpo gira 360° abriendo a una **Posición de Espagat**. Continuando en la misma dirección se completa una rotación adicional de 360° mientras las piernas se unen en una **Posición vertical**. Girando en la dirección opuesta, se ejecuta un *Tirabuzón continuo* de 1440° (4 rotaciones) (G.D. 2.1)

				Total
NVT=	19.0	21.0	29.0	69
PV =	2.75	3.04	4.20	

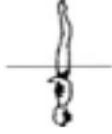
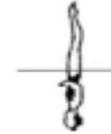
2. Empezando en una **Posición de Carpa de Frente** sumergida con las piernas verticales, se ejecuta un *Rocket Espagat* hasta una **Posición de Espagat Aérea**. Manteniendo la máxima altura se ejecuta un *Twirl* mientras las piernas se unen en una **Posición Vertical** seguido por un Descenso Vertical rápido (G.D. 2.6)

					Total
NVT=	37.0	19.0	23.0	14.0	93
PV =	3.98	2.04	2.47	1.51	

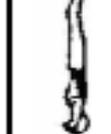
3. 150. Caballero. Se permite un desplazamiento con la cabeza por delante mientras se asume una Pierna de Ballet. (G.D. 3.1)

									Total
NVT=	10.5	11.0	22.0	16.0	15.5	20.0	15.5	11.0	121.5
PV =	0.86	0.91	1.81	1.32	1.28	1.65	1.28	0.91	

4. Empezando en Posición Vertical se ejecuta un *Giro Completo* se ejecuta un *Tirabuzón Combinado* de 1080° (3 rotaciones) seguido de un Descenso Vertical (G.D. 2.4)

				Total
NVT=	29.0	41.0	14.0	84
PV =	3.45	4.88	1.67	

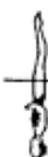
5. Empezando en una Posición de Carpa de Espalda sumergida con las piernas verticales, se ejecuta una 301e- Barracuda Tirabuzón 360° (G.D. 1.9)

			Total
NVT=	37.0	21.0	58
PV =	6.38	3.62	

ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA EL DÚO

Los elementos del 1 al 5 han de ser realizados en el orden indicado.

1. Se ejecuta un 436-Ciclón hasta una **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Giro Completo* mientras una pierna se baja a una Posición Vertical de Rodilla Doblada , seguido de un *Tirabuzón Continuo* de 1080° (3 rotaciones) mientras la rodilla doblada se extiende hasta la **Posición Vertical**. (G.D. 3.1)

					Total
NVT=	19.5	39.0	24.0	37.0	119.5
PV =	1.63	3.26	2.01	3.10	

2. Con desplazamiento en dirección hacia la cabeza, se eleva una pierna estirada directamente a una **Posición de Pierna de Ballet**, seguida por la otra pierna para formar una **Posición de Pierna de Ballet Doble**. Manteniendo la **Posición de Pierna de Ballet Doble**, se ejecuta una rotación de 360°. Las piernas están estiradas durante todo el elemento (G.D. 1.9)

				Total
NVT=	14.5	20.0	23.0	57.5
PV =	2.52	3.48	4.00	

3. Empezando con, y manteniendo una **Cola de Pez**, liderando la pierna horizontal a la pierna vertical, se ejecutan dos rotaciones rápidas (720°). Continuando en la misma dirección, se eleva la pierna horizontal a una **Posición Vertical** mientras se ejecuta un *Tirabuzón Continuo* de 720° (G.D.2.1)

			Total
NVT=	18.5	48.5	67
PV =	2.76	7.24	

4. Empezando con una **Posición de Carpa de Frente** las piernas se elevan a una **Posición Vertical**. Se ejecuta *Medio Giro* seguido de una rotación adicional de 180° mientras las piernas se abren a una **Posición de Espagat**. Se ejecuta un *Paseo de Frente*. (G.D. 2.8)

						Total
NVT=	29.0	19.0	21.0	24.0	11.0	104
PV =	2.79	1.83	2.02	2.31	1.06	

5. Empezando con una Posición de Carpa de Espalda sumergida con las piernas en vertical, se ejecuta una 301c- Barracuda Twirl. (G.D. 2.4)

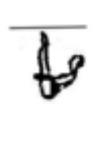
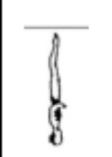
				Total
NVT=	37.0	35.0	14.0	86
PV =	4.30	4.07	1.63	

6. La rutina debe contener una elevación (lift) o lanzamiento (throw) y puede ser colocada en cualquier parte de la rutina.
7. Con la excepción de los movimientos en seco y de la elevación o lanzamiento, todos los elementos obligatorios y suplementarios han de ser realizados simultáneamente y mirando en la misma dirección. No se permiten acciones en espejo.

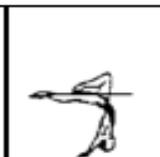
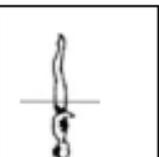
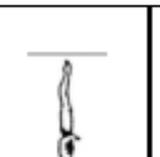
ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA EQUIPO

Los elementos del 1 al 5 han de ser realizados en el orden indicado.

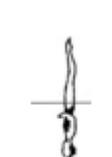
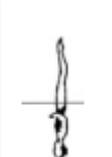
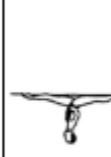
1. Empezando en una **Posición de Carpa de Espalda** con las piernas en vertical, se ejecuta una 301-Barracuda. (G.D 1.8)

			Total
NVT=	37.0	14.0	51
PV =	7.25	2.75	

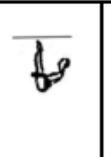
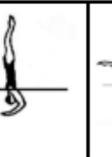
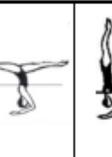
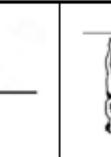
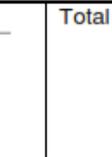
2. Se ejecuta una 435-Nova hasta la **Posición Rodilla Doblada Arqueada en Superficie**. Se ejecuta una rotación de 360° mientras las piernas se elevan a una **Posición Vertical** seguido de un *Tirabuzón Continuo* de 720° (2 rotaciones) (G.D.2.4)

				Total
NVT=	19.5	39.5	27.0	86
PV =	2.27	4.59	3.14	

3. Comenzando con una **Posición de Carpa de Frente**, las piernas se elevan a una **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Giro Completo*, las piernas descenden a una **Posición Espagat**. Se ejecuta un *Paseo de Frente*. (G.D.2.9)

						Total
NVT=	29.0	29.0	19.0	24.0	11.0	112
PV =	2.59	2.59	1.70	2.14	0.98	

4. Comenzando en una **Posición de Carpa de Espalda** con las piernas en vertical , se ejecuta una 308 Barracuda Espagat Aéreo (G.D. 2.5)

					Total
NVT=	37.0	19.0	21.0	14.0	91
PV =	4.07	2.09	2.31	1.54	

5. Secuencia de Desplazamiento en Pierna de Ballet. Empezando en una **Posición Estirada de Espalda** desplazándose con la cabeza por delante, *se asume una Pierna de Ballet*, se dobla una rodilla a una **Posición de Flamenco** y se eleva después a una **Posición de Pierna de Ballet Doble**. (G.D. 1.7)

					Total
NVT=	10.5	11.0	10.5	16.0	48
PV =	2.19	2.29	2.19	3.33	

6. La rutina debe contener un Lanzamiento por cabeza y una Cadencia de brazos o de piernas. Ambas pueden realizarse en cualquier momento de la rutina.
7. Con la excepción de los movimientos en seco, el Lanzamiento y la Cadencia, todos los elementos – obligatorios y suplementarios- deben realizarse simultáneamente y mirando en la misma dirección por todos los miembros del equipo. Están permitidas pequeñas variaciones en la propulsión durante los cambios de formación y acciones bajo el agua. No se permiten acciones en espejo.