

## 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  |       |

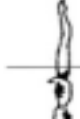



2. Empezando en una **Posición de Carpa de Frente** sumergida con las piernas verticales, se ejecuta un *Rocket Espagat* hasta una **Posición de Espagat Aérea**. Manteniendo la máxima altura se ejecuta un *Twirl* mientras las piernas se unen en una **Posición Vertical** seguido por un Descenso Vertical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

|   |   |   |   |   |   |  |   |   |              |
|---|---|---|---|---|---|--|---|---|--------------|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | <b>Total</b> |
| 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)

|   |   |   |   |              |
|---|---|---|---|--------------|
|  |  |  |  | <b>Total</b> |
| 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)

|   |   |   |              |
|---|---|---|--------------|
|  |  |  | <b>Total</b> |
| 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.



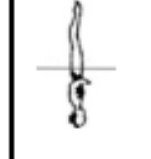
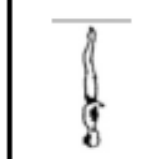
## ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA EQUIPO

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


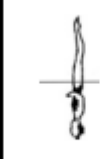
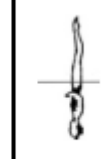



1. Empezando en una **Posición de Carpa de Espalda** con las piernas en vertical, se ejecuta una 301-Barracuda. (G.D 1.8)

|   |   |   |       |
|---|---|---|-------|
|  |  |  | Total |
| NVT=  | 37.0  | 14.0  | 51    |
| PV =  | 7.25  | 2.75  |       |


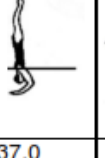


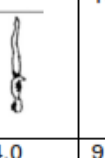
2. Se ejecuta una 435-Nova hasta la **Posición Rodilla Doblada Arqueada en Superficie**. Se ejecuta una rotación de 360° mientras las piernas se elevan a una **Posición Vertical** seguido de un *Tirabuzón Continuo* de 720° ( 2 rotaciones) (G.D.2.4)

|  |  |  |  |       |
|--|--|--|--|-------|
|  |  |  |  | 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.