

# COPA GALLEGA PROMOCION

Temporada 2023/24. Circular 23-33

Jornadas	Fecha	Sede	Fin Plazo Inscripción Numérica	Fin Plazo Inscripción Nominal
Primera prealv	13/01		13/12	29/12
Primera xorn benj/preb	20/01		20/12	05/01
Segunda inf-jun	03-02		03/01	19/01
Tercera prealv	20/04		20/03	05/04
Tercera benj/preb	13/04	-	13/03	29/03
Cuarta	09/06	-	08/05	24/05
Quinta	02/06	-	01/05	17/05

## Fechas y sedes

Se desarrollará en siete jornadas, en las fechas y sedes establecidas en el cuadro anterior, en sábado, en sesión de mañana y tarde, con posibilidad de ampliación a una jornada más si a la vista de las preinscripciones fuera necesario. Para ello el Club organizador de la última jornada dispondrá de la Instalación durante los dos días.

El horario y programa de competición se establecerán una vez conocido el número de inscripciones.

## Organización

En la primera y tercera jornadas los deportistas realizarán en cada una de ellas, dos figuras en el caso de benjamines y prebenjamines y de tres en el caso de prealevines. En estas jornadas participarán las Prebenjamines, Benjamines y Prealevines. La competición se desarrollará en las sesiones que fueran precisas en función del número de deportistas inscritos. Los prealevines competirán el mismo día que los alevines e infantiles, en su liga de figuras, pero siempre que fuese posible en jornada de mañana. En la quinta Jornada de Copa los deportistas realizarán rutinas de combo y equipo.

En la segunda jornada los competidores de categoría infantil y junior realizarán rutinas en modalidad de equipo libre, y en la cuarta los deportistas realizarán rutina de combo en categoría infantil y rutina acrobática en categoría junior.

La categoría master podrá participar en la segunda y cuarta jornada, en cualquiera de sus modalidades (solo libre, duo libre, duo mixto libre y rutina acrobática)

Cada club sólo podrá presentar una segunda y sucesivas rutinas de equipo, combo y/o acrobática, siempre que el primero esté completo por 8 competidores.

## Rutina Libre Combinada

Debe estar compuesto por entre 4 y 10 competidores titulares en las tres categorías. La duración de las Rutinas Combinadas por categorías es la siguiente:

CATEGORÍA PREBENJAMIN:	Duración: 2:00 min.
CATEGORÍA BENJAMIN	Duración: 2:30 min.
CATEGORÍA PREALEVIN	Duración: 3:00 min.
CATEGORIA INFANTIL	Duración 3:00 min

El resultado se obtendrá en base al 100%, de la Rutina Combinada. No se realizaran eliminatorias.

La rutina combinada deberá contener:

Prebenjamin: 5 Elementos: 1 Acrobacia con límite de seguridad\* y 4 híbridos (2 híbridos de equipo (4 a 10 deportistas), uno de ellos se declarará por la tabla FEGAN adaptada y otro será creativo\*\*, 1 híbrido de solo y 1 híbrido de dúo, ambos declarados por la tabla FEGAN adaptada).

Benjamin: 6 Elementos: 2 Acrobacias con límite de seguridad\* y 4 híbridos (2 híbridos de equipo (4 a 10 deportistas), uno de ellos se declarará por la tabla FEGAN adaptada y otro será creativo\*\*, 1 híbrido de solo y 1 híbrido de dúo, ambos declarados por la tabla FEGAN adaptada).

Prealevin: 8 Elementos: 3 Acrobacias con límite de seguridad\* y 5 híbridos (3 híbridos de equipo (4 a 10 deportistas), dos de ellos se declararán por la tabla alevín RFEN adaptada y otro será creativo\*\*, 1 híbrido de solo y 1 híbrido de dúo, ambos declarados por la tabla alevín RFEN adaptada).

Infantil: 9 Elementos: 4 Acrobacias con límite de seguridad\* y 5 híbridos (3 de equipo (4 a 10 deportistas), dos de ellos se declararán por la tabla infantil RFEN adaptada y otro será creativo\*\*, 1 híbrido de solo y 1 híbrido de dúo, ambos declarados por la tabla infantil RFEN adaptada). Ver apéndice III RFEN\*.

No se podrán realizar más acrobacias ni híbridos de los indicados, y ello conllevaría una penalización de 2 puntos en la puntuación de Elementos (AS 18.4).

No podrán solaparse al mismo tiempo dos o más elementos (en el caso de que ocurra, el elemento de menos valor será BM).

## ***Rutina Libre Acrobática***

CATEGORIA JUNIOR

Duración 3:00 minutos

El resultado se obtendrá en base al 100%, de la Rutina Acrobática. No se realizarán eliminatorias.

La rutina acrobática deberá contener los siguientes **elementos obligatorios**:

Seis movimientos acrobáticos, uno de cada grupo de acrobacias (A, B, C, P) y dos (2) más de libre elección (seleccionadas de cualquier grupo).

No obstante podrán añadirse transiciones e híbridos libres (que no sumarán en la Coach Card para la declaración de dificultad de la rutina, pero sí puntúa en artística y en el de elementos).

No se podrán realizar acrobacias por encima de lo permitido, y ello conllevaría una penalización de 2 puntos por cada Acro de más de 6 en la puntuación de Elementos (AS 18.4).

Por cada una de los cuatro (4) Grupos de Acro no realizado habrá una penalización de 2 puntos (AS 18.9.2) en la puntuación de Elementos.

## Rutina Libre de Equipo

Debe estar compuesto por entre 4 y 8 competidores titulares en las tres categorías. La duración de las Rutinas Libre de Equipo por categorías es la siguiente:

CATEGORÍA PREBENJAMIN	Duración: 2:00 min.
CATEGORÍA BENJAMIN	Duración: 2:15 min.
CATEGORÍA PREALEVIN	Duración: 2:30 min.
CATEGORIA INFANTIL	Duración 3:00 minutos
CATEGORIA JUNIOR	Duración 3:00 minutos

Las Rutinas de equipo libre de las categorías Prebenjamín, Benjamín y Prealevín tendrán que incluir una serie de habilidades a realizar, que deben ser realizadas por todos los componentes del equipo. Se penalizará con 0.5 puntos cada habilidad que se omita.

No se podrán realizar más acrobacias ni híbridos de los indicados, y ello conllevaría a una penalización de 2 puntos en la puntuación de Elementos (AS 18.4).

Todas las rutinas tendrán un margen de +/- 5 segundos en el tiempo estipulado.

### **CATEGORIA PREBENJAMÍN:**

*Habilidades a realizar:*

- Recorrido mínimo de 20 metros (aproximadamente 1 largo).
- Realizar un mínimo 3 cambios de formación (p.ej.; círculo, fila, dos filas, 2 cuadrados, árbol de navidad, rombo...).
- Desplazamiento evidente en egg-beater lateral simple.
- En desplazamiento, realización de la secuencia combinada de velero alternativo continuando con mortal atrás.
- Boost simple (preparación+boost+hundida).
- Secuencia de Kick Pull (mínimo de dos) seguida de pies de crol lateral libre.
- Diseño en flotación (estrella, acordeón, fila, .... ) pudiendo estar o no en contacto entre los deportistas.

- Composición de la coreografía prebenjamín:

4 Elementos: 1 Acrobacia Grupos A, B o P con límite de seguridad\* y 3 híbridos, dos de ellos se declararán por la tabla FEGAN adaptada y otro será creativo\*\*.

### **CATEGORIA BENJAMÍN:**

### *Habilidades a realizar:*

- Recorrido mínimo de 35 metros (aproximadamente 1 largo y medio).
  - Realizar un mínimo 4 cambios de formación (p.ej.; círculo, fila, dos filas, 2 cuadrados, árbol de navidad, rombo...).
  - Desplazamiento evidente en egg-beater lateral con 1 brazo arriba.
  - En desplazamiento, realización de una transición de pierna de ballet simple alternada (con las dos piernas) continuando con un híbrido desde bolita (1/2 kip) y el final según reglamento de la categoría.
  - Boost con un brazo (preparación+boost con 1 brazo+hundida).
  - Secuencia de transición de Kick Pull kick Over seguida de pies de crol lateral con brazo libre más inicio del híbrido con una entrada en carpa de rutina y el final según reglamento de la categoría.
  - Diseño en flotación (estrella, acordeón, fila, .... ) pudiendo estar o no en contacto entre los deportistas.
- Composición de la coreografía benjamín:

6 Elementos: 2 Acrobacias Grupos A, B o P con límite de seguridad\* y 4 híbridos, tres de ellos se declarará por la tabla FEGAN adaptada y otro será creativo\*\*

### **CATEGORÍA PREALEVÍN**

### *Habilidades a realizar:*

- Recorrido mínimo de 50 metros (aproximadamente 2 largos).
  - Realizar un mínimo de 5 cambios de formación (p.ej.; círculo, fila, dos filas, 2 cuadrados, árbol de navidad, rombo...). Al menos uno de ellos mientras se realiza una combinación de movimientos durante el cambio de formación (p.ej.; mientras 4 hacen movimientos de brazos con egg-beater, las otras 4 realizan el cambio...).
  - Desplazamiento evidente en egg-beater lateral con 2 brazos arriba.
  - En desplazamiento, realizar una combinación de piernas de ballet continuando con el híbrido de bolita (1/2 kip) y con final según reglamento de categoría.
  - Boost con dos brazos (preparación+boost con 2 brazos+hundida).
  - Secuencia de Kick Pull kick Crol (por encima de la cabeza) seguida de pies de crol lateral brazo libre más el híbrido de entrada a carpa de rutina y final libre según reglamento de categoría.
  - Diseño flotación (estrella, acordeón, fila, .... ) pudiendo estar o no en contacto entre los deportistas.
- Composición de la coreografía prealevín:

8 Elementos: 3 Acrobacias Grupos A, B o P con límite de seguridad\* y 5 híbridos, tres de ellos se declarará por la tabla alevín RFEN adaptada y otros dos serán creativos\*\*

El resultado se obtendrá en base al 100%, de la media de las puntuaciones obtenidas en las dos jornadas de figuras+ el 100% de la rutina Libre. No se realizarán eliminatorias.

### **CATEGORÍA INFANTIL :**

- Composición de la coreografía :

9 Elementos: 3 Acrobacias con límite de seguridad\* y 6 híbridos, cinco de ellos se declararán por la tabla infantil RFEN adaptada y uno será creativo\*\*.

### **CATEGORÍA JUNIOR:**

- Composición de la coreografía :

10 Elementos: 6 híbridos y 4 acrobacias

La rutina de equipo de las cinco categorías será evaluada según reglas AQUA (2022/2025).

### **Límites de seguridad de las acrobacias:**

	PREBENJAMIN	BENJAMIN	PREALEVIN	INFANTIL
A	1.6	1.7	1.85	2.65
B	1.1	1.3	1.8	2.6
C	Prohibidas	Prohibidas	Prohibidas en equipo Sólo en el combo 1.7	2.45
P	1.3	1.5	1.6	2.5

\*\* En los híbridos creativos se puede declarar únicamente de familias una conexión y de Bonus se puede declarar TR, PL y 2 PCs (para prebenjamín, benjamín y

prealevín) y 4 PCs (para infantil), sin poder declarar la SY.

### **Para las categorías Prebenjamín, Benjamín y Prealevín:**

- El BM de los híbridos será de 1,2 para prebenjamín, 0,8 para benjamín y 0,5 para prealevín y se sumará al DD de cada híbrido.
- Para todas las familias un mismo híbrido podrá tener un máximo de 2 repeticiones de nivel 1 a 3 y una repetición de niveles 4 a 6.
- Al nivel AW1 se le incluye para prebenjamín y benjamín:
  - 3x cambios de helicóptero-grúa seguidos
  - 3x cambio de helicóptero-flamenco seguidos

### **Para las categorías Prealevín, Infantil y Junior:**

- En todas las rutinas deben existir movimientos de todas las familias de las respectivas tablas de dificultad declaradas.
- Habrá una deducción de 2 puntos del resultado del panel de Elementos por cada familia no declarada.

### **Para la categoría Infantil y Junior:**

- Para las familias de rotaciones y Thrusts será ilimitado pero con la posibilidad de repetir la misma técnica 2 veces.
- El BM de los híbridos será de 0,5 y se sumará al DD de cada híbrido.

## **Tabla de dificultad RFEN (prebenjamín, benjamín y prealevín):**

Tabla de Dificultad RFEN para categoría Alevín (12U)

BASE MARK:	Base Mark del Híbrido será de 0.5 y se <b>sumará</b> al DD de los movimientos que se declaren.				
BONUSES:	<b>Traveling (TR)</b> 1m o más	<b>Placement (PL)</b> Híbrido que se inicia en los últimos 20" de la rutina	<b>Sincronización (SY)</b> Parcial (SY-P) o Full (SY-F)	<b>Pattern Change (PC)</b>	
Rep/Híbrido:	Uno por híbrido	Uno por híbrido que cumpla los requisitos	Solo Equipos SY-P 2max y SY-F 1max		Cada cambio de formación
Valor:	0.15	0.20	Parcial: 0.1	Full: 0.5	0.3
FAMILIAS					
Familia:	<b>Thrusters (T)</b>	<b>Rotaciones (R)</b>	<b>Flexibilidad (F)</b>	<b>Airborne Weight / Peso Aéreo (AW)</b>	<b>Conexiones (C)</b>
Rep/Híbrido:	L1-3 (2max)/L4-6 (1max)	L1-3 (2max)/ L4-6 ilimitado pero diferente técnica realizada	L1-3 (2max)/L4-6 (1max)	L1-3 (2max)/L4-6 (1max)	L1-3 (2max)/L4-6 (1max)
<b>Nivel 1</b>	Barracuda y caída en la superficie	<b>Una o dos piernas:</b> Swirl 180°-360° Rotaciones de 180°-360° mientras se realizan mov no sostenidos o de "sube y baja"	Espagat rápidos desde cualquier posición (carpa, posición encogida, posición invertida, vertical rodilla doblada, cola de pez, posición vertical, etc)	Descenso vertical desde la p. de vertical rodilla doblada o Desc vertical desde cola de pez a p. vertical. De p.de Carpa de frente a Vertical Rodilla Doblada o Cola de Pez	Posición de carpada en la superficie del agua
	0.15	0.15	0.05	0.05	0.05 / C1+ 0.15
<b>Nivel 2</b>	Barracuda con una pierna	<b>Una o dos piernas:</b> Swirl 720°-1080° Tirabuzón descendente 180° Giro o Twirl 180° con una sola pierna	Mostrar claramente un espagat (sostener al menos 1-2 segundos) Salida de paseo de frente Estirada de espalda a p.arqueada en superficial o arqueada con rodilla doblada	Descenso vertical en PV o descenso vertical realizando movimientos aislados. Carpa a PV	Conexión de una pierna cara a cara
	0.30	0.35	0.10	0.15	0.20 / C2+ 0.30
<b>Nivel 3</b>	Barracuda con una pierna seguido de un tirabuzón 360°  Barracuda con descenso vertical	<b>Una o dos piernas:</b> Swirl 1440° Tirabuzón ascendente 180°-360° Tirabuzón descendente 360°-720° Giro o Twirl 180° con 2 piernas Giro 360° con 1 sola pierna	Rotación de Ariana o variants de espagats en superficie demostrando al menos 2 espagats diferentes (dcha, izda, centro)  Espagat a Espagat a través de la PV (cambiando piernas)	Ascenso vertical con una o dos piernas Ascendiendo en PV realizando movimientos aislados <b>Altura sostenida con dos piernas (VP) con una duración de 2 seg o más</b>	Conexión de una pierna de espaldas
	0.35	0.45	0.15	0.30	0.35 / C3+ 0.45

<b>Nivel 4</b>	Barracuda con una pierna seguido de un tirabuzón 720° o twirl 180°  Barracuda con flexibilidad	<b>Una o dos piernas:</b> Tirabuzón ascendente 720°-1080° Tirabuzón descendente 1080°-1440° Giro 360° con 2 piernas	Desde la posición estrada de frente a la p. arqueada en superficie rodilla doblada o espagat Desde la p.arqueada en sup a caballero o espagat Desde p.arqueada en superficie rodilla doblada a p.Vertical Rodilla Doblada	Altura sostenida con una pierna o combinando una y dos piernas con una duración de 3 seg o más	Conexión con dos piernas
	0.40	0.55	0.20	0.45	0.45 / C4+ 0.55
<b>Nivel 5</b>	Barracuda seguido de un tirabuzón 360° o twirl 180°	<b>Una o dos piernas:</b> Giro 720° con 1 sola pierna. Tirab ascendente 1440° con 1 pierna. Tirab descendente más de 1440° con 2 piernas. Giro abriendo 360° de PV a Espagat. Twirl 360° con 2 piernas. Tirab Combinado 360°-720° con 1p. Tirab Combinado Inverso 360°-720° con 1p.	Caballeros: combinaciones de posiciones de Caballeros (al menos 2 Caballeros) Caballero a cola de pez (pasando por posición de vertical) Caballero a posición vertical Mantener Posición de caballero (mantener al menos 1-2 seg) Desde Arqueado en superficie Rodilla Doblada a VP	Movimientos aislados realizados en la P.Cola de pez estable o con el cuerpo carpado (piernas por encima de la superficie 30°-60° de la vertical) con una duración igual o sup a 3 seg. Cualquier movimiento de rodilla/pierna realizado tiene crédito en nº de mov.	Rotación vertical en conexión con una pierna (rotación mínima de 180° a máxima altura)
	0.45	0.60	0.25	0.50	0.50 / C5+ 0.60
<b>Nivel 6</b>	Barracuda con flexibilidad seguido de un tirabuzón 360°	<b>Una o dos piernas:</b> Tirab Combinado 360° con 2piernas. Tirab Combinado Inverso 360° con 2 pnas. Combinado o Combinado Inverso en dos direcciones 360°-720° con 1pna. Tirab ascendente 1440° con 2 pnas. Giro 720° con 2 pnas. Giro cerrando 360° dsd espagat a PV	Desde posición arqueada en superficie a posición vertical (VP)	Altura sostenida en Posición Vertical de duración igual o superior a 3 segundos.	Rotación vertical en conexión con dos piernas (rotación mínima de 180° a máxima altura)
	0.50	0.65	0.30	0.60	0.55 / C6+ 0.65

## Apéndice III Infantil:

Infantil (13-15) Adaptado Rfen	Tiempo (+/- 5 seg)	Total Elementos	Resumen
Combo	3:00	9	4 Acrobacias de Equipo* (con límite de seguridad**) + Transiciones libres + ÚNICAMENTE 1 x Híbrido de Solo, 1 x Híbrido en Dúo, 3 x Híbridos de Equipo (mín 4 deportistas requeridos) (donde <b>en uno de ellos solo</b> se podrá declarar los Bonus TR, PL, una conexión, sin poder declarar SY y un máximo de 4PCs para su DD). <b>No podrán solaparse al mismo tiempo dos o más elementos (en el caso de que ocurra, el elemento de menor valor será BM).</b>

## Tabla de dificultad Infantil y Junior



Tabla de Dificultad RFEN para categoría Infantil, Junior y Senior

BASE MARK:	Base Mark del Híbrido será de 0.5 y se <b>sumará</b> al DD de los movimientos que se declaren.				
BONUSES:	Traveling (TR) 1m o más	Placement (PL) Híbrido que se inicia en los últimos 20" de la rutina	Sincronización (SY) Parcial (SY-P) o Full (SY-F)	Pattern Change (PC)	
Rep/Híbrido:	Uno por híbrido	Uno por híbrido que cumpla los requisitos	Solo Equipos SY-P 2max y SY-F 1max	Cada cambio de formación	
Valor:	0.15	0.20	Parcial: 0.1 Full: 0.5	0.3	
FAMILIAS					
Familia:	Thrusters (T)	Rotaciones (R)	Flexibilidad (F)	Airborne Weight / Peso Aéreo (AW)	Conexiones (C)
Rep/Híbrido:	L1-4 (2max)/L5-9 ilimitado pero max 2 x técnica	L1-4 (2max)/ L5-9 ilimitado pero max 2 x técnica	L1-6 (2max)	L1-7 (2max)	L1-6 (2max)
<b>Nivel 1</b>	Barracuda y caída en la superficie	<b>Una o dos piernas:</b> Swirl 180°-360° Rotaciones de 180°-360° mientras se realizan mov no sostenidos o de "sube y baja"	Espagat rápidos desde cualquier posición (carpa, posición encogida, posición invertida, vertical rodilla doblada, cola de pez, posición vertical, etc)	Descenso vertical desde la p. de vertical rodilla doblada o Desc vertical desde cola de pez a p. vertical. De p.de Carpa de frente a Vertical Rodilla Doblada o Cola de Pez	Posición de carpada en la superficie del agua
	0.15	0.15	0.05	0.05	0.05 / C1+ 0.15
<b>Nivel 2</b>	Barracuda con una pierna	<b>Una o dos piernas:</b> Swirl 720°-1080° Tirabuzón descendente 180° Giro o Twirl 180° con una sola pierna	Demostrar claramente un espagat (sostener al menos 1-2 segundos) Salida de paseo de frente Estirada de espalda a p. arqueada en superficial o arqueada con rodilla doblada	Descenso vertical en PV o descenso vertical realizando movimientos aislados. Carpa a PV	Conexión de una pierna cara a cara
	0.30	0.35	0.10	0.15	0.20 / C2+ 0.30
<b>Nivel 3</b>	Barracuda con una pierna seguido de un tirabuzón 360°  Barracuda con descenso vertical	<b>Una o dos piernas:</b> Swirl 1440° Tirabuzón ascendente 180°-360° Tirabuzón descendente 360°-720° Giro o Twirl 180° con 2 piernas Giro 360° con 1 sola pierna	Rotación de Ariana o variants de espagats en superficie demostrando al menos 2 espagats diferentes (dcha, izda, centro)  Espagat a Espagat a través de la PV (cambiando piernas)	Ascenso vertical con una o dos piernas Ascendiendo en PV realizando movimientos aislados <b>Altura sostenida con dos piernas (VP) con una duración de 2 seg o más</b>	Conexión de una pierna de espaldas
	0.35	0.45	0.15	0.30	0.35 / C3+ 0.45

Nivel 4	Barracuda con una pierna seguido de un tirabuzón 720° o twirl 180°	<b>Una o dos piernas:</b> Tirabuzón ascendente 720°-1080° Tirabuzón descendente 1080°-1440° Giro 360° con 2 piernas	Desde la posición estirada de frente a la p. arqueada en superficie rodilla doblada o espagat Desde la p. arqueada en sup a caballero o espagat Desde p. arqueada en superficie rodilla doblada a p. Vertical Rodilla Doblada	Altura sostenida con una pierna o combinando una y dos piernas con una duración de 3 seg o más	Conexión con dos piernas
	0.40	0.55	0.20	0.45	0.45 / C4+ 0.55
Nivel 5	Barracuda seguido de un tirabuzón 360° o twirl 180°	<b>Una o dos piernas:</b> Giro 720° con 1 sola pierna. Tirab ascendente 1440° con 1 pierna. Tirab descendente más de 1440° con 2 piernas. Giro abriendo 360° de PV a Espagat. Twirl 360° con 2 piernas. Tirab Combinado 360°-720° con 1p. Tirab Combinado Inverso 360°-720° con 1p.	Caballeros: combinaciones de posiciones de Caballeros (al menos 2 Caballeros) Caballero a cola de pez (pasando por posición de vertical) Caballero a posición vertical Mantener Posición de caballero (mantener al menos 1-2 seg) Desde Arqueado en superficie Rodilla Doblada a VP	Movimientos aislados realizados en la P.Cola de pez estable o con el cuerpo carpado (piernas por encima de la superficie 30°-60° de la vertical) con una duración igual o sup a 3 seg. Cualquier movimiento de rodilla/pierna realizado tiene crédito en nº de mov.	Rotación vertical en conexión con una pierna (rotación mínima de 180° a máxima altura)
	0.45	0.60	0.25	0.50	0.50 / C5+ 0.60
Nivel 6	Barracuda con flexibilidad seguido de un tirabuzón 360°	<b>Una o dos piernas:</b> Tirab Combinado 360° con 2piernas. Tirab Combinado Inverso 360° con 2 pns. Combinado o Combinado Inverso en dos direcciones 360°-720° con 1pna. Tirab ascendente 1440° con 2 pns. Giro 720° con 2 pns. Giro cerrando 360° dsd espagat a PV	Desde posición arqueada en superficie a posición vertical (VP)	Altura sostenida en Posición Vertical de duración igual o superior a 3 segundos.	Rotación vertical en conexión con dos piernas (rotación mínima de 180° a máxima altura)
	0.50	0.65	0.30	0.60	0.55 / C6+ 0.65
Nivel 7	Barracuda seguido de un tirabuzón 720° o superior	<b>Solo dos piernas:</b> Tirabuzón combinado 720° Tirab Combinado Inverso 720° Combinado o Combinado inverso en dos direcciones 360° Giro 1080° Giro en desequilibrio 360° Giro en dos direcciones 360°		Altura sostenida mostrada al menos 3 segundos en Posición Vertical realizada en una posición de desequilibrio. Cualquier movimiento de rodilla/pierna realizado tiene crédito en nº de mov.	
	0.55	0.70		0.65	
Nivel 8	Barracuda con flexibilidad seguido de un tirabuzón 720° o superior	<b>Solo dos piernas:</b> Tirab combinado 1080° Tirab combinado inverso 1080° Combinado o Combinado inverso en dos direcciones 720° Giro 1440° Giro en desequilibrio 720° Giro en dos direcciones 720°			
	0.60	0.75			
Nivel 9	Barracuda seguido del alcance de una posición de vertical mantenida (por encima de las rodillas)	<b>Solo dos piernas:</b> Tirab Combinado 1440° Tirab combinado inverso 1440° Combinado o Combinado inverso en dos direcciones 1080° Giro en desequilibrio 1080°			
	0.65	0.80			

## En categoría Master

La competición consta de Rutina de Solo Libre, Dúo, Dúo Mixto y Acrobática.

SOLO LIBRE	2 MINUTOS 15 SEGUNDOS
DUO LIBRE	2 MINUTOS 00 SEGUNDOS
DUO MIXTO LIBRE	2 MINUTOS 00 SEGUNDOS
ACROBATICA	2 MINUTOS 00 SEGUNDOS

Las rutinas de la categoría máster se puntuarán según el reglamento FINA 2017-21, y no tendrán que presentar ninguna coach card.

## Fórmula de Competición

### 1ª Jornada

PREALEVIN ..... Pierna de ballet estirada (1,6) /

Barracuda (1,9) / Kip (1,6) BENJAMIN .....

Pierna de ballet simple (1,6) / Paseo de

frente (1,9)

PREBENJAMIN ..... Velero alternativo (1,0) / Híbrido de carpa, vertical tobillos más descenso (1,2)

### 2ª Jornada

Rutina de equipo libre en categorías infantil y junior

Rutinas master

### 3ª Jornada

PREALEVIN - Pierna de ballet estirada (1,6) / Barracuda (1,9) / Gota de agua (1,8)

BENJAMIN- Entrada de arqueada, descenso a posición vertical tobillos, ½ giro en tobillos y descenso (1,8) / Barracuda (1,9)

PREBENJAMIN -Entrada de arqueada, bajada a posición vertical tobillos más descenso (1,4) / Mortal atrás encogido (1,0)

## 4ª Jornada

Rutinas Combinadas en categoría infantil y Rutinas Acrobáticas en junior.  
Rutinas master

## 5ª Jornada

Equipos y combos en categorías prebenjamín, benjamín y prealevín.

## Clasificación

Existirá una clasificación individual por categoría, obtenida de la puntuación final con la suma de las dos jornadas, aplicando los correspondientes coeficientes.

A efectos de puntuación para las figuras, el coeficiente de dificultad es el asignado en el reglamento. Para las que no lo tienen, dicho coeficiente será de 1,0.

## Entrega de premios

Habrà una clasificación final directa con la puntuación del 100% de los tres primeros clasificados única y exclusivamente, con entrega de medallas a dichos 3 primeros clasificados.

La entrega de medallas de las figuras se hará al finalizar la quinta jornada.

La entrega de medallas de competidores infantiles, junior y master se realizará al terminar la segunda y cuarta jornada respectivamente.

Se entregarán dos trofeos, uno para los mayores de 12 años y otro para los menores de esa edad.

El Trofeo para los menores de 12 años se entregará en la quinta Jornada. El resultado final será la suma de las puntuaciones de la rutina de equipo, + la rutina de combo , + la puntuación de los 4 mejores de la clasificación de las dos jornadas de figuras de cada Club de prealevines , benjamines y prebenjamines.

El Trofeo de los mayores de 12 años se entregará en la cuarta jornada y será para el Club mejor clasificado en función de la suma de las puntuaciones de la rutina de equipo + la rutina de combo de categoría infantil o Rutina Acrobática Junior. La categoría master no puntúa para el Trofeo.

No se tendrán en cuenta las puntuaciones de las segundas rutinas de cada Club para la clasificación.

## Nota final

Todo lo no dispuesto o contemplado en esta normativa se ajustará a la “NORMATIVA GENERAL DE NATACIÓN ARTÍSTICA”.

A Coruña,