



REQUISITOS GENERALES PARA RUTINAS TÉCNICAS DE DUETO Y EQUIPO. TEMPORADA 2019-2020

A menos que otra cosa se especifique en la descripción de un elemento:

- Todas las figuras o componentes de estas se ejecutarán de acuerdo con lo descrito para cada uno.
- Todos los elementos se ejecutarán alto y controlado, con movimientos uniformes y cada sesión claramente definida.
- Cuando se produce un error en los elementos requeridos, que incluyan espirales continuos se aplicará la penalización establecida por el reglamento FINA. AS11.2.
- Elementos requeridos #1 - #5 se juzgará dentro de la puntuación de Elementos.
- Elementos requeridos #1 - #5 deben realizarse en el orden indicado.
- Se recomienda, para mayor claridad de enjuiciamiento que los Elementos Requeridos #1 - #5 están separados de otros contenidos por elementos suplementarios.
- Para dueto, Elementos requeridos #1 y #5 se realizará paralelo al panel de jueces.
- Límites de tiempo para las rutinas técnicas, incluidos diez (10) segundos para los movimientos fuera del agua son los siguientes:

*Rutina técnica de dueto infantil (11-12 años): 2 minutos 00 segundos

*Rutina técnica de dueto juvenil (13-15 años): 2 minutos 10 segundos

*Rutina técnica de equipo infantil (11-12 años): 2 minutos 20 segundos

*Rutina técnica de equipo juvenil (13-15 años): 2 minutos 40 segundos

ELEMENTOS TÉCNICOS TEMPORADA 2019-2020

CATEGORÍA 11-12 AÑOS

DUETO

1. Comenzando en **posición vertical con variante**, un medio (1/2) giro es ejecutado a la vez que la pierna doblada es extendida a la **posición vertical**. Continuando en la misma dirección otro medio (1/2) giro es ejecutado hasta la **posición vertical con variante**. Un espiral de 180° es ejecuta, a la vez que la pierna flexionada es extendida a la **posición vertical** antes que los tobillos lleguen a la superficie del agua. Un descenso vertical es realizado.



2. Desde la **posición de extensión sobre la espalda** un ballet de pierna extendido es realizado hasta la **posición de ballet de pierna**. La pierna horizontal realiza un desplazamiento por la superficie hasta asumir la **posición de flamingo**. La pierna flexionada es estirada hasta asumir la **posición de doble ballet de pierna**. Manteniendo la posición vertical de las piernas, el cuerpo se sumerge hasta la **posición de pike** hasta que los pies estén justo debajo de la superficie. El cuerpo es elevado a la superficie bajando simultáneamente la pierna contraria hasta asumir una **posición de flamingo**. La pierna horizontal es estirada hasta asumir la **posición de ballet de pierna**. La pierna vertical se baja extendida hasta asumir la **posición de extensión sobre la espalda**. Un desplazamiento es permitido durante las secuencias de ballet de pierna, en la dirección del movimiento.
3. Comenzando y manteniendo la **posición de cola de pez**, con la pierna horizontal moviéndose hacia la pierna vertical, 1 rotación (360°) es ejecutado.
4. Una **Nova** es ejecutada hasta la **posición de arco de superficie pierna flexionada**. La pierna flexiona se extiende a la vez que se asume una **posición vertical** del cuerpo. Un medio (1/2) giro es realizado en **posición vertical**. Las piernas abren simétricamente hasta asumir la **posición de split**. Un **paseo al frente** es ejecutado.
5. Comenzando en la **posición de pike sumergido** con las piernas perpendicular a la superficie. Una estocada es realizada hasta la **posición vertical**. Un espiral de 180° es ejecutado antes que los tobillos lleguen a la superficie del agua continuando con un descenso vertical. Todos los movimientos son ejecutados rápidamente.

EQUIPO

1. Comenzando en **posición vertical con variante**, un medio (1/2) giro es ejecutado a la vez que la pierna doblada es extendida a la **posición vertical**. Continuando en la misma dirección otro medio (1/2) giro es ejecutado hasta la **posición vertical con variante**. Un espiral de 180° es ejecuta, a la vez que la pierna flexionada es extendida a la **posición vertical** antes que los tobillos lleguen a la superficie del agua. Un descenso vertical es realizado.
2. Desde la **posición vertical** se ejecutar un ½ giro seguido de un espiral continuo de 360° (1 rotación antes del tobillo) y seguir girando hasta desaparecer.
3. Desde la **posición de extensión sobre la espalda** una entrada de Oceanita (437 figura FINA) es realizada hasta la **posición vertical**, seguido de un descenso de ambas piernas simétricamente hasta la **posición de split**. Una salida de paseo atrás es ejecutada.
4. Ejecutar un **BOOST** con un brazo arriba y desaparecer.
5. **Manta Ray Híbrida**: Un Flamingo es ejecutado hasta la **posición de flamingo de superficie** con desplazamiento hacia la cabeza. Manteniendo la pierna de ballet en línea vertical, las caderas se elevan al mismo tiempo que el tronco se desenrolla mientras la pierna flexionada



se mueve manteniendo la rodilla en la superficie hasta asumir una **posición de cola de pez**. La pierna horizontal se eleva rápidamente a la **posición vertical**. Un $\frac{1}{2}$ giro es ejecutado en **posición vertical**. Un descenso vertical es ejecutado.

6. La rutina tiene que contener un solo movimiento acrobático (Estaca, Salto o Plataforma) donde intervengan todos los integrantes del equipo, **justo al comienzo de la rutina**.
7. Al menos un círculo y una fila tienen que estar incluidas en la rutina.
8. Con excepción de los movimientos fuera del agua, la entrada y los movimientos acrobáticos, todos los elementos – requeridos y suplementarios – deben ser realizados simultáneamente y mirando en la misma dirección por todos los miembros del equipo. Variaciones en propulsión y cambios de direcciones sólo están permitidas durante los cambios de patrones y acciones debajo del agua, así como para iniciar y terminar un círculo. Acciones de espejo no están permitidos con la excepción del círculo.

CATEGORÍA 13-15 AÑOS

DUETO

1. Comenzando en **posición vertical**, un medio ($1/2$) giro es ejecutado a la vez que una pierna es doblada a la **posición de vertical con variante**. Continuando en la misma dirección, otro medio ($1/2$) giro es ejecutado hasta la **posición vertical**. Un espiral continuo de 540° . (1 rotación y $\frac{1}{2}$).
2. Desde la **posición de extensión sobre la espalda**, un ballet de pierna extendido es realizado hasta la **posición de ballet de pierna**. La pierna horizontal realiza un desplazamiento por la superficie hasta asumir la **posición de flamingo**. La pierna flexionada es estirada hasta asumir la **posición de doble ballet de pierna**. Manteniendo la posición vertical de las piernas, el cuerpo se sumerge a la **posición de pike**, hasta que los pies estén justo debajo de la superficie. Ejecutando una rotación de 180° , el cuerpo es elevado a la superficie, bajando simultáneamente una pierna, hasta asumir una **posición de flamingo**. La pierna horizontal es estirada hasta asumir la **posición de ballet de pierna**. La pierna vertical se baja extendida hasta asumir la **posición de extensión sobre la espalda**. Un desplazamiento es permitido durante las secuencias de ballet de pierna, en la dirección del movimiento.
3. Comenzando y manteniendo la **posición de cola de pez**, con la pierna horizontal moviéndose hacia la pierna vertical, 1 rotación y $\frac{1}{2}$ (540°) es ejecutado.
4. Un **Cyclone** es ejecutado hasta la **posición vertical**. Las piernas abren simétricamente hasta asumir la **posición de split**. Un **paseo al frente** es ejecutado.
5. Comenzando en la **posición de pike sumergido** con las piernas perpendicular a la superficie. Una **estocada** es realizada hasta la **posición vertical**. Manteniendo la máxima altura, una pierna es flexiona a la **posición de vertical con variante**. Seguidamente, la pierna flexionada es extendida a la **posición vertical**. Todos los movimientos son ejecutados rápidamente.



EQUIPO

1. Comenzando en la **posición de pike sumergido** con las piernas perpendicular a la superficie. Una **estocada** es realizada hasta la **posición vertical**. Manteniendo la máxima altura, una pierna es flexiona a la **posición de vertical con variante**. Seguidamente, la pierna flexionada es extendida a la **posición vertical**. Todos los movimientos son ejecutados rápidamente.
2. Desde la **posición vertical** se ejecutar un $\frac{1}{2}$ giro seguido de un espiral continuo de 540° (1 rotación y media antes del tobillo) y seguir girando hasta desaparecer.
3. Desde la **posición de extensión sobre la espalda** una entrada de Oceanita (437 figura FINA) es realizada hasta la **posición vertical**, seguido de un $\frac{1}{2}$ giro en la máxima altura de vertical. Continuar con un descenso de ambas piernas simétricamente hasta la **posición de split**. Una salida de paseo al frente es ejecutada.
4. Ejecutar un **BOOST** con dos brazos arriba y desaparecer.
5. **Manta Ray Híbrida**: Un Flamingo es ejecutado hasta la **posición de flamingo de superficie** con desplazamiento hacia la cabeza. Manteniendo la pierna de ballet en línea vertical, las caderas se elevan al mismo tiempo que el tronco se desenrolla mientras la pierna flexionada se mueve manteniendo la rodilla en la superficie hasta asumir una **posición de cola de pez**. La pierna horizontal se eleva rápidamente a la **posición vertical**. Un $\frac{1}{2}$ giro es ejecutado en **posición vertical**. Las piernas se bajan rápidamente y de forma simultánea a la **posición de arco de superficie con rodilla flexionada**. (Nota: La posición del arco de superficie de la rodilla doblada puede ser realizada con cualquiera de las piernas.). La rodilla flexionada se extiende a la **posición de arco de superficie** con movimiento continuo. Una salida desde la **posición de arco de superficie** a la **posición de extensión sobre la espalda** es ejecutada.
6. Comenzando en la **posición de pike sumergido** con las piernas perpendicular a la superficie. Una Barracuda Split Aéreo es ejecutada.
7. La rutina tiene que contener un solo movimiento acrobático (Estaca, Salto o Plataforma) donde intervengan todos los integrantes del equipo, **justo al comienzo de la rutina**.
8. Al menos un círculo y una fila tienen que estar incluidas en la rutina.
9. Con excepción de los movimientos fuera del agua, la entrada y los movimientos acrobáticos, todos los elementos – requeridos y suplementarios – deben ser realizados simultáneamente y mirando en la misma dirección por todos los miembros del equipo. Variaciones en propulsión y cambios de direcciones sólo están permitidas durante los cambios de patrones y acciones debajo del agua, así como para iniciar y terminar un círculo. Acciones de espejo no están permitidos con la excepción del círculo.