

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE NATACIÓN



GRUPOS DE FIGURAS FINA 2009 – 2013

Figuras 2009 - 2013

GRUPOS DE FIGURAS FINA 2009 – 2013

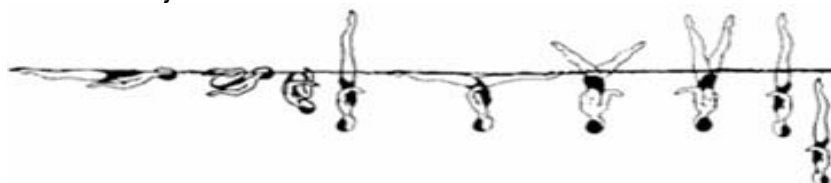
GRUPOS DE FIGURAS FINA CATEGORÍA ABSOLUTA, JUNIOR Y GRUPO DE EDAD 16, 17 y 18 años (JUVENIL)

GRUPO OBLIGATORIO:

1. 313. KIP ESPAGAT CERRANDO 180°

2.5

Desde la **Posición Estirada de Espalda**, se ejecuta un *Mortal de Espalda Encogida* parcial hasta que las tibias están perpendiculares a la superficie. 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. Se bajan las piernas simétricamente hasta la **Posición Espagat**. Durante una rotación de 180°, las piernas se cierran simétricamente hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un descenso vertical.



							Total
VND=	4.0	10.0	23.0	19.0	18.0	14.0	88
VP=	0.45	1.14	2.61	2.16	2.05	1.59	

2. 112f. IBIS GIRO CONTÍNUO (720°)

2.8

Se *Adopta la Posición Pierna de Ballet*. Manteniendo esta posición, el cuerpo gira hacia atrás alrededor del eje lateral que atraviesa las caderas, hasta adoptar la **Posición Grúa**. La pierna horizontal se eleva hasta la **Posición Vertical**. Se realiza un *Tirabuzón Descendente* con una rotación rápida de 720°, que se completa a la vez que los talones llegan a la superficie del agua y que continúa hasta la total inmersión de los pies.



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

Figuras 2009 - 2013

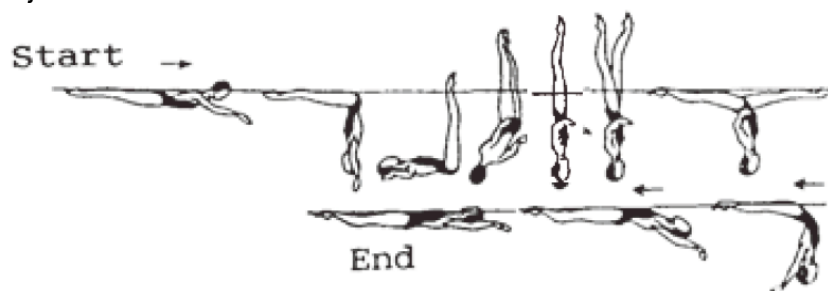
GRUPOS OPCIONALES:

Grupo 1:

3. 336. GAVIATA ABIERTA 180°

2.8

Desde la **Posición Estirada de Frente** se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa hasta la **Posición Pierna de Ballet Doble Submarina**. Se ejecuta una *Rotación de Catalina* ascendiendo en pierna de ballet doble hasta la **Posición Vertical**. Continuando en la misma dirección, las piernas se abren simétricamente mientras se realiza una rotación de 180° hasta la **Posición de Espagat**. Se ejecuta una *Salida de Paseo de Frente*.

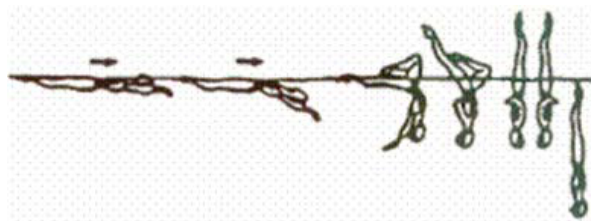


								Total
NVT=	12.0	12.0	23.0	21.0	24.0	11.0		103
PV=	1.17	1.17	2.23	2.04	2.33	1.07		

4. 436. CICLÓN

2.7

Con la cabeza dirigiendo se inicia un *Delfin* hasta que las caderas están a punto de sumergirse. 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**. Ambas piernas se elevan simultáneamente hasta la **Posición Vertical** a la vez que se ejecuta un *Twirl*. Se ejecuta *Medio Giro* en dirección opuesta. Se ejecuta un *Descenso Vertical*.



							Total
VND=	19.5	48	19.0	14.0			100.5
VP=	1.86	4.57	1.81	1.33			

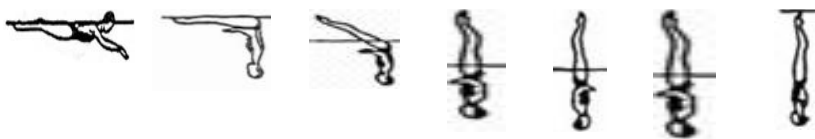
Figuras 2009 - 2013

Grupo 2:

3. 355b. MARSOPA GIRO COMPLETO

2.5

Desde la **Posición Estirada de Frente**, se adopta la *Posición Carpa de Frente*. Las piernas se elevan hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Giro Completo* y se finaliza con un *Descenso Vertical*.



							Total
VND=	12,0	29,0	29,0	14,0			84
VP=	1.43	3.45	3.45	1.67			

4. 150. CABALLERO

3.1

Se Adopta la *Posición Pierna de Ballet*. 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 Caballero**. 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 Vertical Rodilla Doblada**. Se ejecuta *Medio Giro*. La espalda se arquea a la vez que la pierna estirada desciende hasta la **Posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada**. La rodilla doblada se extiende, y con un movimiento continuo, se ejecuta un movimiento final de *Arqueada a Estirada de Espalda*.



										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		

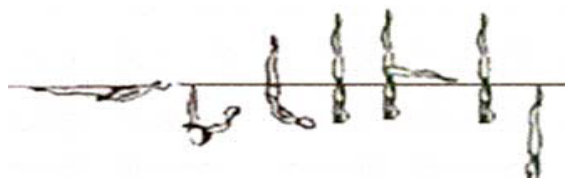
Figuras 2009 - 2013

Grupo 3:

3. 307. PEZ VOLADOR

3.0

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 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 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*.



					Total
NTV=	14.0	59.0	18.5	14.0	105.5
PV=	1.33	5.59	1.75	1.33	

4. 115c CATALINA TWIRL

2.8

Se adopta la *Posición Pierna de Ballet*. Se inicia una rotación del cuerpo. La cabeza, los hombros y el tronco comienzan la rotación en la superficie del agua, mientras el cuerpo desciende sin movimiento lateral hasta alcanzar la **Posición Grúa**. Durante toda la rotación las piernas mantienen el ángulo de 90° entre ellas. La pierna horizontal se eleva hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Twirl* y se finaliza con un *Descenso Vertical*



									Total
VND=	10.5	11.0	24.0	18.5	23.0	14.0			101
VP=	1.04	1.09	2.38	1.83	2.28	1.39			

Figuras 2009 - 2013

GRUPOS DE FIGURAS DE EDAD 13, 14 y 15 AÑOS (INFANTIL)

GRUPO OBLIGATORIO:

1. 420. PASEO DE ESPALDA

2.0

Con la cabeza dirigiendo se inicia un *Delfín*. Las caderas, piernas y pies continúan desplazándose a lo largo de la superficie a la vez que la espalda se arquea más hasta adoptar la **Posición Arqueada en Superficie**. Se eleva una pierna describiendo un arco de 180° sobre la superficie del agua hasta la **Posición Espagat**. Se ejecuta una *Salida de Paseo de Espalda*.

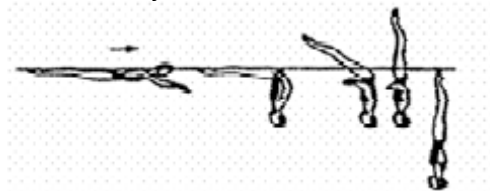


							Total
VND=	16.0	21.0	18.0	9.0			64
VP=	2.50	3.28	2.81	1.41			

2. 355e MARSOPA TIRABUZÓN 360°

2.1

Desde la **Posición Estirada de Frente**, se adopta la *Posición Carpa de Frente*. Las piernas se elevan hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Tirabuzón Descendente* de 360°



				Total
NVT=	12.0	29.0	19.0	60
PV=	2.00	4.83	3.17	

Figuras 2009 - 2013

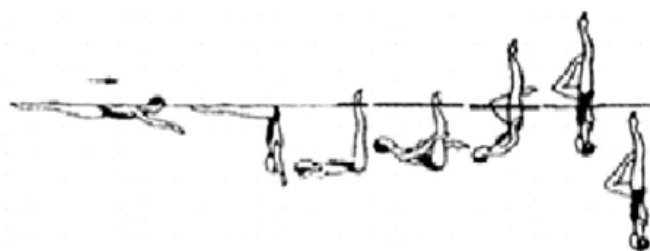
GRUPOS OPCIONALES:

Grupo 1:

3. 342. GARZA

2.1

Desde la **Posición Estirada de Frente**, se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa hasta la **Posición Pierna de Ballet Doble Submarina**. Una pierna desciende hasta la **Posición 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. 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. Se ejecuta un *Descenso Vertical* en **Posición Vertical Rodilla Doblada** al mismo ritmo que el *Empuje*.



								Total
VND=	12.0	12.0	5.0	30.0	10.0			69
VP=	1.74	1.74	0.72	4.35	1.45			

4. 311a KIP MEDIO GIRO

2.2

Desde la **Posición Estirada de Espalda**, se ejecuta un *Mortal de Espalda Encogida* parcial hasta que las tibias están perpendiculares a la superficie. 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. Se ejecuta un *Giro* de 180°. Se ejecuta un *Descenso Vertical*.



							Total
NTV=	4.0	10.0	23.0	19.0	14.0		70
PV=	0.57	1.43	3.29	2.71	2.0		

Figuras 2009 - 2013

Grupo 2:

3. 240. ALBATROS 2.2

Con la cabeza dirigiendo, se inicia un *Delfin* hasta que las caderas están a punto de sumergirse. 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 llegar a la **Posición Carpa de Frente**. Se elevan las piernas simultáneamente hasta la **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Se ejecuta *Medio Giro*. La rodilla doblada se extiende hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical*.



									Total
VND=	12.0	16.0	15.5	14.5	14.0				72
VP=	1.67	2.22	2.15	2.01	1.94				

4. 345 CONTRACATALINA 2.1

Desde la **Posición Estirada de Frente**, la cabeza empieza a moverse hasta la *Posición Carpa de Frente*. Se eleva una pierna hasta la **Posición Grúa**. Las caderas efectúan una rotación a la vez que el tronco asciende sin movimiento lateral hasta llegar a la **Posición Pierna de Ballet en Superficie**. Se *desciende la Pierna de Ballet*.



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

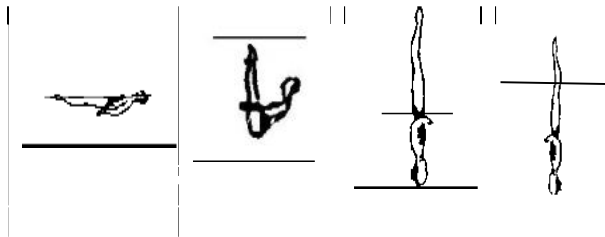
Figuras 2009 - 2013

Grupo 3:

3. 301d BARRACUDA TIRABUZÓN 180°

2.1

Desde la **Posición Estirada de Espalda**, las piernas se elevan a la vertical a la vez que se sumerge el cuerpo hasta la **Posición Carpa de Espalda** con el nivel del agua justo por encima de los dedos de los pies. Se ejecuta un *Empuje* hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Tirabuzón Descendente* de 180° a la misma velocidad que el Empuje.



				Total
VND=	13.0	34.0	17.0	63
VP=	2.06	5.24	2.70	

4. 140 FLAMENCO RODILLA DOBLADA

2.4

Se ejecuta un Flamenco hasta la **Posición Flamenco en Superficie**. 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**. La rodilla doblada se extiende hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical*.



									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			

Figuras 2009 - 2013

GRUPOS DE FIGURAS DE EDAD 12 AÑOS Y MENORES (ALEVÍN)

GRUPO OBLIGATORIO:

1. 101 PIERNA DE BALLET SIMPLE

1.6

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 Rodilla Doblada Estirada de Espalda**. Se estira la rodilla, sin producir movimiento alguno del muslo, hasta alcanzar la **Posición Pierna de Ballet**. Se flexiona la pierna de ballet, sin movimiento del muslo, hasta alcanzar la **Posición Rodilla Doblada Estirada de Espalda**. El dedo gordo del pie de la pierna flexionada se desliza a lo largo de la cara interna de la pierna extendida, hasta que se alcanza la **Posición Estirada de Espalda**.

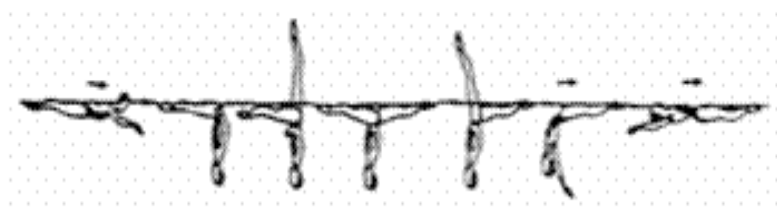


										Total
VND=	10.5	11.0	11.0	10.5						43
VP=	2.44	2.56	2.56	2.44						

2. 360 PASEO DE FRENTE

2.1

Desde la **Posición Estirada de Frente**, se *Adopta la Posición Carpa de Frente*. Una pierna se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta la **Posición Espagat**. Se ejecuta una *Salida de Paseo de Frente*.



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

Figuras 2009 - 2013

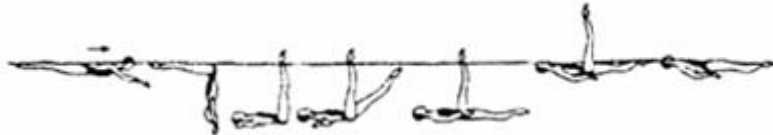
GRUPOS OPCIONALES:

Grupo 1:

3. 321. MORTAL SUBMARINO

2.0

Desde la **Posición Estirada de Frente**, se ejecuta un Mortal de Frente en Carpa hasta la **Posición Pierna de Ballet Doble Submarina**. Una pierna se baja hasta la **Posición Pierna de Ballet Submarina**. Manteniendo esta posición el cuerpo asciende verticalmente hasta la **Posición Pierna de Ballet en Superficie**. *Se desciende la Pierna de Ballet.*



							Total
VND=	12.0	12.0	7.0	10.5	11.0	10.5	63
VP=	1.90	1.90	1.11	1.67	1.75	1.67	

4. 315. KIPNUS

1.6

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 estiran hasta la **Posición Vertical Rodilla Doblada** entre medio de la anterior línea vertical a 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**



					Total
NVT=	4.0	10.0	17.5	10.0	41.5
PV=	0.96	2.41	4.22	2.41	

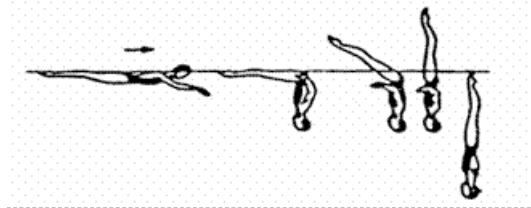
Figuras 2009 - 2013

Grupo 2:

3. 355 MARSOPA

1.9

Desde la **Posición Estirada de Frente**, se adopta la **Posición Carpa de Frente**. Las piernas se elevan hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical*.



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

4. 401 PEZ ESPADA

2.0

Desde la **Posición Estirada de Frente**, se adopta la **Posición Rodilla Doblada**. La espalda se arquea a la vez que la pierna extendida se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie del agua hasta llegar a la **Posición de Arqueada en Superficie Rodilla Doblada**. La rodilla doblada se extiende y con un movimiento continuo, se ejecuta un *Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda*.



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

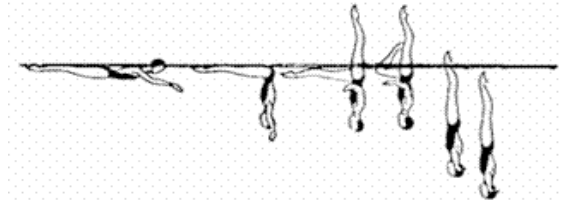
Figuras 2009 - 2013

Grupo 3:

3. 344 NEPTUNO

1.8

Desde la **Posición Estirada de Frente**, se *adopta la Posición Carpa de Frente*. Se eleva una pierna hasta la **Posición Grúa**. La pierna horizontal se dobla hasta llegar a la **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Se ejecuta un *Descenso Vertical*, a la vez que la rodilla doblada se extiende para juntarse a la pierna vertical a la vez que se sumergen los tobillos.

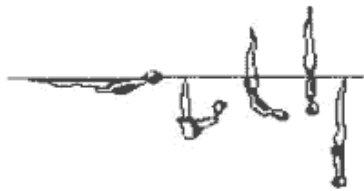


					Total
NVT=	12.0	13.5	14.5	9.5	
PV=	0.24	0.27	0.29	0.19	

4. 301 BARRACUDA

2.0

Desde la **Posición Estirada de Espalda**, las piernas se elevan a la vertical a la vez que se sumerge el cuerpo hasta la **Posición Carpa de Espalda** con el nivel del agua justo por encima de los dedos de los pies. Se ejecuta un *Empuje* hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* al mismo ritmo que el *Empuje*.



				Total
NVT=	13.0	34.0	14.0	60
PV=	2.17	5.50	2.33	