

**REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE NATACIÓN**



**REGLAMENTO
DE NATACIÓN
SINCRONIZADA
2009 - 2013**

Tabla de contenido

NS 01 GENERAL..... 3

NS 02 COMPETICIONES..... 3

NS 03 PARTICIPACION..... 3

NS 04 COMPETICIONES..... 3

NS 05 PROGRAMAS 3

NS 06 INSCRIPCIONES 4

NS 07 ELIMINATORIAS Y FINALES..... 4

NS 08 COMPETICIÓN DE FIGURAS..... 5

NS 09 PANELES DE FIGURAS 5

NS 10 JUICIO DE FIGURAS 6

NS 11 PENALIZACIONES EN LA COMPETICIÓN DE FIGURAS 6

NS 12 CALCULO DEL RESULTADO DE FIGURAS 6

NS 13 COMPETICIÓN DE RUTINAS..... 7

NS 14 LÍMITE DE TIEMPO PARA LAS RUTINAS 9

NS 15 ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL 10

NS 16 PANELES DE RUTINAS..... 10

NS 17 JUICIO DE RUTINAS 11

NS 18 PENALIZACIONES Y DEDUCCIONES EN LAS RUTINAS..... 14

NS 19 CALCULO DEL RESULTADO DE LAS RUTINAS..... 16

NS 21 OFICIALES (JUECES) Y OBLIGACIONES 17

NS 22 EL JUEZ ARBITRO 18

NS 23 OTROS CARGOS OFICIALES..... 18

NS 24 OBLIGACIONES DEL ORGANIZADOR 19

NSGE REGLAMENTO PARA GRUPOS DE EDAD 20

APENDICE I 21

APENDICE II..... 23

 POSICIONES BÁSICAS 23

 1 POSICIÓN ESTIRADA DE ESPALDA 24

 2 POSICIÓN ESTIRADA DE FRENTE 24

 3 POSICIÓN DE PIERNA DE BALLET 25

NS 01 GENERAL

Todas las competiciones internacionales de Natación Sincronizada, se regirán por las normas de la FINA.

NS 02 COMPETICIONES

Las competiciones en Natación Sincronizada pueden constar de las modalidades de Solos, Dúos, Equipos y Combinado.

NS 03 PARTICIPACION

Las competidoras de Natación Sincronizada que no tengan cumplidos quince (15) años a 31 de diciembre del año en el que se celebre la competición no podrán participar en Juegos Olímpicos, Campeonato del Mundo y Copa del Mundo.

NS 04 COMPETICIONES

NS 04.1 Figuras:

Cada competidora realizará cuatro (4) figuras, de las descritas en el Apéndice V de estas normas. Las figuras para las categorías sénior, júnior y de grupos de edad, serán seleccionadas por el CTNS (Comité Técnico de Natación Sincronizada) cada cuatro (4) años, y sujetas a la aprobación del Bureau de la FINA.

NS 04.2 Rutina Técnica: Eliminatorias / Finales

En la Rutina Técnica cada Solo, dúo y Equipo debe realizar los elementos obligatorios descritos en el Apéndice VI de este Reglamento. Los elementos obligatorios son seleccionados por el CTNS cada cuatro (4) años y sujetos a la aprobación del Bureau de la FINA.

NS 04.3 Rutina Libre: Eliminatorias / Finales

Cada solo, dúo y equipo realizará un ejercicio libre [rutina libre] que puede incluir cualquiera de las brazadas y figuras, completas o no, con música. Este ejercicio libre [rutina libre] no tiene restricciones en la elección de la música, el contenido o la coreografía.

NS 04.4 Rutina Combinada: Eliminatorias / Finales

La Rutina Combinada tiene un máximo de diez (10) competidoras que realizan una combinación de rutinas

NS 05 PROGRAMAS

NS 05.1 Para los Juegos Olímpicos, la competición será en el siguiente orden:

- Equipo: Rutina Técnica y Rutina Libre, con el sorteo de la Rutina Libre según NS 13.4.1.
- Dúo: Rutina Técnica, Eliminatorias de Rutina Libre y Final de Rutina Libre

NS 05.2 Para el Campeonato del Mundo, la competición será en el siguiente orden:

1. Eliminatorias de Rutinas técnicas, final de Rutinas técnicas.
2. Eliminatorias de Rutina Libre, Final de Rutina Libre.
3. Eliminatorias de Rutina Combinada, Final de Rutina Combinada.

NS 05.3 Para la Copa del Mundo FINA de Natación Sincronizada: Ver BL 10.4.1
Para la FINA World Trophy de Natación Sincronizada: Ver BL 10.4.2 (FINA BY-LAWS)

NS 05.4 Para el Campeonato del Mundo Júnior, la competición será en el siguiente orden:

Reglamento Natación Sincronizada 2009-2013

Eliminatorias de Rutinas Libres, Eliminatorias de Rutina Combinada (límites de tiempos como los establecidos en NSGE 06), Figuras júnior (ver Apéndice V), Final de Rutinas Libres y Final de Rutina Combinada.

NS 05.5 Para el resto de competiciones internacionales, el programa puede contener cualquier combinación de las normas NS 04.1-NS 04.3 de modo que las Rutinas Libres estén incluidas. También puede incluirse la Rutina Combinada.

NS 06 INSCRIPCIONES

NS 06.1 Para Juegos Olímpicos, Campeonato del Mundo Júnior, Campeonatos Continentales, Campeonatos Regionales y demás Competiciones FINA, cada país tendrá derecho a inscribir un solo, un dúo, un equipo y una Rutina Combinada (a menos que se especifique otra cosa).

NS 06.1.1 En el Campeonato del Mundo cada país tendrá derecho a inscribir un Solo Técnico, un Solo Libre, un Dúo Técnico, un Dúo Libre, un Equipo Técnico, un Equipo Libre y una Rutina Combinada. Una nadadora puede participar en las siete modalidades.

NS 06.1.2 En el resto de las competiciones, por acuerdo mutuo entre las federaciones competidoras, podrán inscribirse más de un Sólo, más de un Dúo, más de un Equipo y más de Rutina Combinada.

NS 06.1.3 Una misma competidora estará autorizada para nadar un Solo, un Dúo, un Equipo, y Rutina Combinada (a menos que se especifique otra cosa).

NS 06.2 Rutinas de Equipo y Combinada:

NS 06.2.1 En los Juegos Olímpicos, las Rutinas de Equipo estarán formadas por ocho (8) competidores. El número total de competidores inscritos por cada federación (a menos que se especifique otra cosa) no podrá exceder de nueve (9).

NS 06.2.2 Para el Campeonato del Mundo y Competiciones FINA, la Rutina de Equipo estará formada por ocho (8) competidores y diez (10) para la Combinada. El número total de competidores inscritos por cada federación (a menos que se especifique otra cosa) no superará los doce (12).

NS 06.3 Las inscripciones deberán recibirse en la secretaría de la organización del campeonato al menos siete (7) días antes del inicio de la competición. Después de esta fecha no se aceptarán inscripciones.

NS 06.3.1 En la inscripción se deberá indicar el nombre del competidor en Solo y su reserva, los nombres de los competidores en Dúo y una sola reserva, los nombres de los competidores en Equipo y un máximo de dos reservas y los nombres de los competidores en Rutina Combinada y dos reservas.

Para Campeonatos del Mundo ha de indicarse el nombre para el Solo Técnico y su reserva, el nombre para el Solo Libre y su reserva, los nombres de los competidores para el Dúo Técnico y máximo una reserva, los nombres de los competidores para el Dúo Libre y máximo una reserva, los nombres de los competidores para el Equipo Técnico y las dos reservas, los nombres de los competidores para el Equipo Libre y las dos reservas y los nombres de los competidores en Rutina Combinada y las dos reservas.

Para la Copa del Mundo FINA de Natación Sincronizada ver **BL 10.4.1** (FINA BY-LAWS)
Para la FINA World Trophy de Natación Sincronizada ver **BL 10.4.2** (FINA BY-LAWS)

NS 07 ELIMINATORIAS Y FINALES

NS 07.1 Si hay más de doce (12) competidores inscritos para cualquier competición de Rutina Libre o Rutina Combinada, deberán celebrarse eliminatorias. Solo las doce (12) rutinas mejor clasificadas pasarán a las finales en cada competición.

NS 07.1.1 En Campeonatos del Mundos se aplica también a las Rutinas Técnicas.

NS 07.2 Si hay menos de trece (13) inscripciones en cualquiera de las competiciones de Rutina Libre o Rutina Combinada, pueden celebrarse eliminatorias.

NS 07.2.1 En el Campeonato del Mundo: Se aplica también para la Rutinas Técnicas.

NS 07.3 Estas circunstancias deberán incluirse en el programa informativo (ver NS 24.2.7).

NS 08 COMPETICIÓN DE FIGURAS

NS 08.1 Sólo se celebrará una competición de figuras.

NS 08.2 Los competidores en pruebas distintas al Campeonato del Mundo Júnior y competiciones FINA, Campeonatos Continentales y Campeonatos Regionales pueden, por mutuo acuerdo, elegir de los Grupos de Edad (ver Apéndice V) los grupos de figuras a realizar según el nivel de capacidad de los competidores inscritos en la competición.

NS 08.3 Para la competición de Figuras el Comité Organizador sorteará un solo grupo.

NS 08.3.1 El sorteo se realizará entre dieciocho (18) y setenta y dos (72) horas antes del inicio de la competición de figuras.

NS 08.3.2 El sorteo será público.

NS 08.4 El orden de participación en las figuras se decidirá por sorteo. Este sorteo deberá celebrarse al menos veinticuatro (24) horas antes de la primera parte de la competición y será público. El lugar y la hora se anunciarán al menos con veinticuatro (24) horas de antelación.

NS 08.4.1 Para los Campeonatos FINA se recomienda el uso de nadadoras de prueba (preswimmers) para figuras.

NS 08.5 El bañador para la competición de Figuras será acorde con las normas FINA RG 5. Deberá ser negro y el competidor llevará gorro blanco. Pueden utilizarse gafas y pinzas de nariz. No están permitidas las joyas.

NS 09 PANELES DE FIGURAS

NS 09.1 Cuando el número de jueces cualificados que están disponibles es suficiente, pueden actuar uno (1), dos (2) o cuatro (4) paneles de seis (6) o siete (7) jueces.

NS 09.1.1 Cuando actúe un (1) panel de jueces, cada competidor deberá realizar las cuatro (4) figuras una por una según el orden del sorteo.

NS 09.1.2 Cuando actúen dos (2) paneles de jueces, cada panel juzgará dos (2) figuras.

NS 09.1.3 Cuando actúen cuatro (4) paneles de jueces, cada panel juzgará una (1) figura.

NS 09.2 Durante la competición de figuras, los jueces deberán estar situados a una altura suficiente que les permita a todos la vista del perfil de los competidores.

NS 09.2.1 Todas las figuras comenzarán con una señal del Juez Arbitro o del Ayudante del Juez Arbitro.

NS 09.2.2 A otra señal del Juez Arbitro o del Ayudante del Juez Arbitro todos los jueces mostrarán simultáneamente sus puntuaciones.

NS 09.2.3 Las puntuaciones de los jueces solo podrán ser mostradas en el tablero de resultados o enviadas al ordenador después de ser aprobadas por el Juez Arbitro o por el cargo oficial asignado.

NS 10 JUICIO DE FIGURAS

NS 10.1 Todos los juicios se emiten partiendo de la perfección.

Ejecución: Evaluar: La precisión de las posiciones y transiciones como se especifica en la descripción de la figura.

Control: Evaluar: La extensión, altura, estabilidad, claridad y uniformidad de movimiento, a menos que se especifique otra cosa en la descripción de la figura.

Las figuras se ejecutan en una posición estable (a menos que se especifique otra cosa en la descripción de la figura).

NS 10.1.1 El competidor podrá obtener una puntuación de 10 a 0, con utilización de décimas de punto.

Perfecto	10
Casi perfecto	9.9 a 9.5
Excelente	9.4 a 9.0
Muy bueno	8.9 a 8.0
Bueno	7.9 a 7.0
Adecuado	6.9 a 6.0
Satisfactorio	5.9 a 5.0
Insuficiente	4.9 a 4.0
Flojo	3.9 a 3.0
Muy flojo	2.9 a 2.0
Apenas reconocible	1.9 a 0.1
Fracasado	0

NS 10.2 Si un juez, por enfermedad o cualquier otra circunstancia extraordinaria, no pudiera dar su puntuación para una determinada figura, se calculará la media de las puntuaciones de los cinco (5) o seis (6) jueces restantes, y el resultado será considerado la puntuación que falta. El cálculo se hará con redondeo a la décima de punto.

NS 11 PENALIZACIONES EN LA COMPETICIÓN DE FIGURAS

NS 11.1 Se deducirán dos (2) puntos de penalización (ver la norma NS 12.2):

NS 11.1.1 Si una nadadora se detiene voluntariamente y solicita hacer la figura de nuevo.

NS 11.1.2 Si un competidor no realiza la Figura anunciada, o si la figura realizada no tiene todos los elementos obligatorios, el Ayudante del Juez Arbitro avisará a los jueces y al competidor. El competidor tendrá otra oportunidad para realizar la Figura anunciada.

NS 11.2 Si el competidor comete el mismo u otro error o no intenta realizar la figura de nuevo, entonces el resultado de la figura será cero (0).

NS 12 CALCULO DEL RESULTADO DE FIGURAS

NS 12.1 Para calcular la puntuación de cada una de las cuatro figuras la puntuación más alta y más baja se eliminan (una de cada). Las cuatro (4) o cinco (5) puntuaciones restantes se suman, la suma se divide entre cuatro (4) o cinco (5) y el resultado se multiplica por el coeficiente de dificultad de la figura.

NS 12.2 La suma de las puntuaciones de las cuatro figuras se dividirá entre el total del coeficiente de dificultad del grupo y se multiplicará por 10, después se deducirán las penalizaciones.

NS 12.3 El resultado de las figuras será:

NS 12.3.1 Para Solo - la puntuación se obtendrá de acuerdo con la norma NS 12.2.

NS 12.3.2 Para Dúo - la puntuación de cada competidor se obtendrá de acuerdo con la norma NS 12.2. Estos resultados individuales se sumaran y dividirían entre dos (2) para hallar la puntuación media (redondeada hasta el cuarto decimal).

NS 12.3.3 Para Equipo – la puntuación de cada competidor se obtendrá de acuerdo con la norma NS 12.2. Se sumarán estos resultados individuales y el total se dividirá entre el número de competidores del equipo para hallar la puntuación media (redondeada hasta el cuarto decimal).

NS 12.3.4 Si una nadadora, después de realizar las eliminatorias en Dúo o Equipo no puede realizar las figuras (por enfermedad o lesión), se tendrá en cuenta:

- En Dúo: se utilizará la puntuación de figuras de la reserva para determinar la puntuación total del dúo.
- En Equipo: se utilizará la puntuación más alta de las dos para determinar la puntuación total del equipo.

NS 13 COMPETICIÓN DE RUTINAS

NS 13.1 Un equipo tendrá un mínimo de cuatro (4) y un máximo de ocho (8) competidores (para las excepciones, ver la norma NS 06.2).El número de competidores del equipo no puede cambiar entre eliminatorias y finales o entre Rutinas Técnicas o Rutinas Libres.

NS 13.2 En la Rutina Combinada, al menos dos (2) partes, deben tener menos de tres (3) competidores y por lo menos otras dos (2) partes, deben tener de cuatro (4) a diez (10) competidores. El comienzo de la primera parte de la rutina puede ser fuera o dentro del agua. El resto de las partes deben empezar en el agua. Empieza una nueva parte donde termina la parte anterior.

NS 13.3 En las modalidades de Dúo , Equipo y Rutina Combinada, los competidores que estén inscritos de acuerdo con la norma NS 06.3.1 pueden ser intercambiados antes de las competiciones de rutinas.

NS 13.3.1 Cualquier cambio en la inscripción original deberá ser entregado al Juez Árbitro en mano y por escrito, al menos DOS HORAS ANTES de la hora fijada para el comienzo de la primera rutina. Esta hora debe ser publicada en el horario oficial de la competición. Cualquier cambio posterior solo puede ser realizado en caso de enfermedad repentina o accidente de un competidor y siempre que la reserva está preparada para nadar sin causar retrasos en la competición. La decisión final debe tomarla el Juez Arbitro.

NS 13.3.2 Si la baja de una reserva redujera el número de competidores del Equipo o Combinado a menos que lo que se define en la norma NS 6.2, la norma NS 13.1 o la norma NS 13.2 el equipo será descalificado.

NS 13.3.3 La falta de notificación al Juez Arbitro de una sustitución y/o una baja de acuerdo con la Norma NS 13.3.1 tendrá como resultado la descalificación de la rutina.

NS 13.4 El orden de actuación para las Rutinas Técnicas, eliminatorias de Rutina Libre y eliminatoria de Rutina Combinada se decidirá por sorteo. Dicho sorteo se celebrará, como mínimo, dieciocho (18) horas antes del comienzo de la primera parte de la competición, y será público. La hora y lugar de celebración del sorteo, se anunciará como mínimo, con veinticuatro (24) horas de antelación.

NS 13.4.1 El orden del sorteo será: eliminatoria de Equipos, Rutina Combinada, Dúos y Solos.

Para competiciones que tengan Rutinas Técnicas y Rutinas Libres, se celebrará primero el sorteo de Rutinas Técnicas seguido por el Sorteo de las Rutinas Libres (Equipo Técnico, Eliminatoria de Equipo Libre, Eliminatoria de Rutina Combinada, Dúo Técnico, Eliminatoria de Dúo Libre, Solo Técnico, Eliminatoria de Solo Libre).

NS 13.4.2 Cuando una Federación/Club obtiene en el sorteo el número uno (1) de salida en una Rutina Técnica, en una eliminatoria de Rutina Libre o en una eliminatoria de Rutina Combinada, esta Federación/Club estará exenta del número uno (1) de salida en otra Rutina Técnica, eliminatoria de Rutinas Libres o eliminatoria de Rutina Combinada.

NS 13.4.3 Para competiciones FINA se recomiendan nadadoras de prueba (preswimmers) para Rutinas Técnicas, Rutinas Libres y Rutina Combinada.

NS 13.5 Después de las figuras y/o Rutinas Técnicas, eliminatoria de Rutinas Libres y eliminatorias de Rutina Combinada, los doce (12) primeros clasificados según la puntuación total (ver la norma NS 20.2) competirán en las finales.

Excepción en el Campeonato del Mundo: después que cada Rutina Técnica, Rutina Libre o Rutina Combinada los doce mejores competirán en las respectivas Finales.

NS 13.5.1 El orden de actuación en las finales se determinará por sorteo en grupos de seis competidores. Los clasificados en los puestos 1-6 según la norma NS13.5 se sortearán para los puestos de salida 7-12; aquellos colocados en los puestos 7-12 según la norma NS13.4 se sortearán para los puestos de salida 1-6. Si el número de competidores no es divisible entre seis (6) el grupo menos numeroso saldrá primero.

En los Juegos Olímpicos el sorteo del orden de salida para la Rutina Libre de Equipos será de dos (2) grupos de cuatro (4).

NS 13.5.2 Para el sorteo del orden de salida en la final: el mejor clasificado en cada grupo sorteará primero, el siguiente clasificado sorteará el siguiente puesto de salida, y así sucesivamente. Si hay un empate en el orden de clasificación dentro del mismo grupo de seis, los competidores empatados sortearán para determinar quién sortea primero para el orden de salida de la final. Si hay un empate para los lugares 6 y 7 (grupos diferentes), esas rutinas formarán su propio grupo en el sorteo (1-5, 6-7, 8-12).

NS 13.6 Para las rutinas el bañador será conforme con la norma NG 5 y será apropiado para competiciones de natación sincronizada. No está permitida la utilización de accesorios, gafas o ropas adicionales no está permitida, a menos que sea requerido por razones médicas. Pueden utilizarse pinzas de nariz o tapones. Las joyas no están permitidas.

NS 13.6.1 En el caso de que el Juez Arbitro considere que el bañador de un(os) competidor(es) no esté(n) de acuerdo con la norma NG 5 y la norma NS 13.5, el competidor no será autorizado a competir hasta que no lo cambie por un bañador apropiado.

NS 14 LÍMITE DE TIEMPO PARA LAS RUTINAS

NS 14.1 Los límites de tiempo para Rutinas Técnicas y Rutinas Libres incluyen diez (10) segundos para los movimientos en tierra y son:

NS 14.1.1	Solo Rutina Técnica	2 minutos 00 segundos
	Solo Rutina Libre	3 minutos 00 segundos
NS 14.1.2	Dúo Rutina Técnica	2 minutos 20 segundos
	Dúo Rutina Libre	3 minutos 30 segundos
NS 14.1.3	Equipo Rutina Técnica	2 minutos 50 segundos
	Equipo Rutina Libre	4 minutos 00 segundos
NS 14.1.4	Rutina Combinada	4 minutos 30 segundos

NS14.1.5 Habrá un margen de permisividad de quince (15) segundos de más o de menos en los tiempos asignados a las Rutinas Libres, Rutinas Técnicas y Rutina Combinada.

NS 14.1.6 En las competiciones de rutinas, el paseo de los competidores desde el punto de salida designado hasta conseguir la posición estática, no puede exceder de los treinta (30) segundos. El cronometraje comenzará cuando el primera competidor deje el punto de salida (empiece a caminar) y terminará cuando el último competidor se quede inmóvil.

NS 14.1.7 En las competiciones de Rutinas, cuando la Rutina empiece en el agua, el tiempo permitido para el paseo de los atletas desde el punto de salida designado hasta conseguir la posición de salida en el agua no excederá de 30 segundos. El cronometraje comenzará cuando el primer competidor deje el punto de salida (empiece a caminar) y terminará cuando el último competidor se quede inmóvil.

NS 14.1.8 Límites de tiempo para Grupos de Edad - ver la norma NSGE 6.

NS 14.2 El cronometraje de las rutinas comenzará y acabará con el acompañamiento musical. El cronometraje de los movimientos en tierra finalizará cuando la última competidora abandone el suelo. Las rutinas pueden comenzar fuera o dentro del agua, pero deben acabar en el agua.

NS 14.3 El acompañamiento musical y el juicio comenzarán con una señal del Juez Arbitro o del cargo oficial designado. Después de la señal el competidor o competidores deben ejecutar la rutina sin interrupción (ver la norma NS 18.4).

NS 14.4 Los cronometradores comprobarán el tiempo total de duración de la rutina, así como el tiempo del paseo hasta a la posición estática y el de los movimientos fuera del agua. Estos tiempos serán anotados en la hoja de puntuaciones. Si se excede el límite de tiempo en el paseo de entrada,

en los movimientos fuera del agua o el tiempo total de la rutina queda fuera de los márgenes asignados (ver la norma NS 14.1), los cronometradores informarán al Juez Arbitro o al cargo oficial designado por el mismo.

NS 15 ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL

NS 15.1 La persona encargada del centro de sonido será responsable de la presentación apropiada del acompañamiento musical de cada rutina.

NS 15.2 Para las competiciones FINA se utilizará un medidor de decibelios para controlar el nivel de sonido y garantizar que nadie esté expuesto a un promedio de nivel de sonido superior a noventa (90) decibelios o momentáneamente a picos de sonido superiores a cien (100) decibelios.

NS 15.3 Los Delegados / Entrenadores son responsables de etiquetar clara e individualmente las cintas y/o discos (Minidisc o CD o DAT) a utilizar en competición, así como la velocidad, el nombre del competidor, y el país al que representa. Cada competidor tendrá derecho a una prueba de sonido de una parte de su acompañamiento musical antes de la competición, para ajustar el volumen y velocidad de reproducción.

Si falla la reproducción de la música durante la competición, el Delegado podrá traer inmediatamente una copia al responsable de sonido. Si vuelve a fallar se penalizará al competidor (s) con un (1) punto.

En caso de que las cintas, Minidisc, CD o DAT sean enviados antes de la fecha final de inscripción, establecida por el Comité organizador de la competición, el Encargado del sonido se responsabilizará de la correcta ejecución de la música.

NS 16 PANELES DE RUTINAS

NS 16.1 Cuando se disponga de jueces cualificados en número suficiente, actuarán dos paneles de seis (6) o siete (7) jueces, para Rutinas Libres o Rutina Combinada: un panel para Mérito Técnico y otro para la Impresión artística. Para Rutina Técnica: un panel para Ejecución y otro para Impresión General.

NS 16.2 Durante la competición de rutinas, los jueces estarán colocados en posiciones elevadas en lados opuestos de la piscina.

NS 16.3 Al final de cada rutina los jueces anotarán sus puntuaciones en los impresos facilitados por el Comité Organizador. Estas anotaciones serán recogidas antes de que se muestren las puntuaciones, y serán las notas validas en caso de error o discusión.

NS 16.3.1 A una señal del Juez Arbitro (o del Ayudante del Juez Arbitro) todos los jueces mostrarán sus puntuaciones simultáneamente.

NS 16.4 Si un juez, por enfermedad o cualquier otra circunstancia extraordinaria, no pudiera dar su puntuación para una rutina, se calculará la media de las puntuaciones de los cinco (5) ó seis (6) jueces restantes, y el resultado será considerado la puntuación que falta. El cálculo se hará con redondeo a la décima de punto.

NS 16.5 Tras la aprobación por el Juez Arbitro o por el cargo oficial asignado, las puntuaciones de los jueces serán mostradas en el marcador o enviadas al ordenador.

NS 17 JUICIO DE RUTINAS

NS 17.1 En las Rutinas los competidores pueden obtener de 0 a 10 puntos, utilizándose décimas de punto.

Perfecto	10
Casi perfecto	9.9 a 9.5
Excelente	9.4 a 9.0
Muy bueno	8.9 a 8.0
Bueno	7.9 a 7.0
Adecuado	6.9 a 6.0
Satisfactorio	5.9 a 5.0
Insuficiente	4.9 a 4.0
Flojo	3.9 a 3.0
Muy flojo	2.9 a 2.0
Apenas reconocible	1.9 a 0.1
Fracasado.....	0

NS 17.2 Para Rutinas Libres y Rutina Combinada, se adjudicarán dos puntuaciones de 0 a 10 puntos cada una. (Ver la norma NS 17.1)

Los siguientes porcentajes están sujetos a la decisión del CTNS (Comité Técnico de Natación Sincronizada de la FINA).

NS 17.2.1 Primera puntuación - **Mérito Técnico.**

Evaluar	Solo	Dúo	Equipo	Combinado
EJECUCIÓN, de las brazadas, las figuras y sus partes; las técnicas de propulsión y precisión de las formaciones.	50%	40%	40%	40%
SINCRONIZACIÓN de las nadadoras entre sí y con la música.	10%	30%	30%	30%
DIFICULTAD de las brazadas, las figuras y sus partes, las formaciones y a sincronización	40%	30%	30%	30%

NS 17.2.2 Segunda Puntuación - **Impresión Artística.**

Evaluar	Solo	Dúo	Equipo	Combinado
----------------	-------------	------------	---------------	------------------

Reglamento Natación Sincronizada 2009-2013

COREOGRAFÍA, variedad, creatividad, recorrido de la piscina, formaciones, transiciones	50%	50%	50%	60%
INTERPRETACION MUSICAL, Uso de la música	20%	30%	30%	30%
FORMA DE PRESENTACIÓN, impresión global	30%	20%	20%	10%

NS 17.2.3 En los Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo o Copas del Mundo, en Rutinas Libres y Combinado, cada juez dará tres puntuaciones de 0 a 10 puntos cada uno (véase la norma NS 17.1). Los jueces de Mérito Técnico puntuarán la Ejecución, la Sincronización y la Dificultad. Los Jueces de Impresión Artística puntuarán la Coreografía, la Interpretación Musical y la Forma de Presentación. Los anotadores deberán calcular las puntuaciones de Mérito Técnico de cada juez (ver la norma NS 17.2.1) y las puntuaciones de Impresión Artística de cada juez (ver la norma NS 17.2.2).

Ejemplo:

Para los Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo o Copas del Mundo, los anotadores deberán calcular la puntuación total de cada juez individualmente, multiplicando la puntuación del juez en cada componente por el porcentaje correspondiente a cada componente (véase la norma NS 17.2.1, la norma NS 17.2.2 y la norma NS 17.3. 2). Los resultados de los componentes del juez, se sumarán para obtener la puntuación de ese juez (calculado con dos decimales).

EJEMPLO MERITO TECNICO				EJEMPLO IMPRESIÓN ARTISTICA			
JUEZ 1				JUEZ 1			
CAT	%			CAT	%		
Ejecución	40	9.4	3.76	Coreografía	50	9.5	4.75
Sincronización	30	9.5	2.85	Interpretación Musical	30	9.5	2.85
Dificultad	30	9.4	2.82	Forma de Presentación	20	9.4	1.88
			9.43				9.48

NS 17.3 Rutinas Técnicas.

Para las Rutinas Técnicas se otorgarán dos puntuaciones, de 0 a 10 puntos cada una (ver la norma NS 17.1). Los porcentajes siguientes están sujetos a la decisión del CTNS de la FINA.

NS 17.3.1 Primera puntuación - Ejecución.

Evaluar

Ejecución de los elementos obligatorios	70%
Ejecución del resto de la rutina	30%

NS 17.3.2 Segunda puntuación - Impresión General.

Evaluar

Solo	Dúo	Equipo
40%	40%	40%

Reglamento Natación Sincronizada 2009-2013

COREOGRAFÍA y uso de la música

SINCRONIZACIÓN	10%	20%	30%
DIFICULTAD	30%	30%	20%
FORMA DE PRESENTACIÓN	20%	10%	10%

NS 17.3.3 En los Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo o Copas del Mundo, en Rutina Técnica, cada juez de ejecución puntuará individualmente cada uno de los elementos. Los anotadores deberán calcular las puntuaciones de Ejecución.

Además de los elementos obligatorios, los jueces de ejecución también evaluarán las brazadas, otras figuras, y partes de las mismas, las técnicas de propulsión y la precisión de las formaciones.

Ejecución de los elementos requeridos (Solo, Dúo, Equipo) = 70%

Ejecución del resto de la rutina (Solo, Dúo, Equipo) = 30%.

Ejemplo para el cálculo de puntuación por elemento:

Para los Juegos Olímpicos, Campeonatos Mundiales y Copas del Mundo, los anotadores deberán calcular la puntuación de elemento requerido de cada juez, mediante la suma de los resultados de los elementos, dividiendo por el número de elementos, multiplicando por 7, y redondeando el resultado a cuatro decimales. La puntuación de juez para el resto de la rutina, se multiplicará por 3.

Puntuación del Juez de Ejecución = (puntuación elemento requerido * 7) + (puntuación del Resto de la rutina * 3)

ELEMENTOS REQUERIDOS

#1	1	9.3	9.30
#2	1	8.4	8.40
#3	1	8.1	8.10
#4	1	8.7	8.70
#5	1	9.2	9.20
#6	1	9.2	9.20
#7	1	8.7	8.70
	7		61.60
	Norm		8.80
elementos	70%		6.16
resto	30%	9	2.70
TOTAL	100%		8.86

NS 17.3.4 En los Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo o Copas del Mundo, en Rutina Técnica, cada juez de Impresión general puntuará individualmente cada componente de la misma (Coreografía y Uso de la música, Sincronización, Dificultad y Forma de Presentación). Los anotadores deberán calcular las puntuaciones de Impresión General.

EJEMPLO IMPRESIÓN GENERAL

JUEZ

1

Reglamento Natación Sincronizada 2009-2013

CAT	%		
Coreografía	40	8.5	3.40
Sincronización	30	8.4	2.52
Dificultad	20	8.7	1.74
Forma de Presentación	10	8.7	0.87
			8.53

NS 18 PENALIZACIONES Y DEDUCCIONES EN LAS RUTINAS

NS 18.1 En las competiciones de equipo, tanto en las eliminatorias como en las finales de Rutina Libre o en Rutina Técnica, se restará **(0,5) medio punto** del total de la puntuación por cada nadadora que falte para completar las ocho (8) (ver la norma NS 13.1).

NS 18.2 Penalizaciones en Rutina Técnica, Rutina Libre y Rutina Combinada:

➤ Se restará **Un (1) punto** si:

NS 18.2.1 Se supera el tiempo límite de diez (10) segundos para movimientos fuera del agua.

NS 18.2.2 Existe una desviación en el tiempo límite específicamente asignado (en mas o en menos) a la rutina conforme a la norma NS 14.1.

NS 18.2.3 Si se excede el tiempo límite de 30 segundos en el paseo hasta a la posición estática.

NS 18.2.4 Cada violación de la norma NS 13.2

NS 18.2.5 Un competidor hace uso deliberado del fondo de la piscina durante la rutina.

NS 18.2.6 Como se describe en la norma NS 15.3, si el acompañamiento musical falla.

➤ Se restarán **Dos (2) puntos** si:

NS 18.2.7 Un competidor hace uso deliberado del fondo de la piscina durante la rutina para ayudar a otro competidor.

NS 18.2.8 Una rutina es interrumpida, por un competidor, durante los movimientos en tierra y se autoriza una nueva salida.

NS 18.2.9 Durante los movimientos en la plataforma de salida los competidores de rutinas ejecutan apilamientos, torres o pirámides humanas.

NS 18.3 Penalizaciones en Rutinas Técnicas

NS 18.3.1 Se restarán **dos (2) puntos** de la nota de ejecución por cada elemento obligatorio omitido por un competidor en solo o por todos los competidores en dúo y equipo.

NS 18.3.2 Se restará **un (1) punto** de la nota de ejecución por cada parte de un elemento obligatorio omitido por competidor en solo o por todos los competidores en dúo y equipo o si hay una secuencia incorrecta o adicional de un elemento requerido por competidor en solo o por todos los competidores en dúo y equipo.

NS 18.3.3 Se restará **medio (0,5) punto** de la nota de ejecución **por cada competidor(a)** que omita una parte de los elementos obligatorios, o si hay una sucesión adicional o incorrecta en

cada elemento obligatorio para cada competidor, hasta una deducción **máxima de dos (2) puntos**.

NS 18.3.4 Se restará **medio (0,5) punto** de la nota de ejecución por cada falta en el elemento obligatorio 9 en Dúo y en el elemento obligatorio 9 en Equipo del Apéndice VI

NS 18.3.5 En caso de discrepancia acerca de los elementos obligatorios, se podrá usar el video oficial para la decisión final del Juez Arbitro.

NS 18.4 Si uno (o más) competidor(es) deja(n) de nadar antes de que la rutina finalice, la rutina será descalificada. Si la parada está causada por circunstancias ajenas al control de la(s) competidora(s), el Juez Arbitro autorizará que la rutina vuelva a realizarse durante la competición.

NS 19 CALCULO DEL RESULTADO DE LAS RUTINAS

NS 19.1 Para calcular la puntuación de rutina, se elimina la puntuación más alta y la más baja (una de cada) por cada serie notas, el total del Mérito Técnico y de la Impresión Artística (Rutina Libre), o la Ejecución e Impresión General (Rutina Técnica). Se suman el resto de notas, se divide la suma entre el número de jueces menos dos (2) y se multiplica el resultado por cinco (5) para un máximo de 50 puntos.

Ejemplo con siete (7) jueces:

$$\frac{40 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 40}{5} \times 5 = 50$$

Ejemplo con seis (6) jueces:

$$\frac{40 + 10 + 10 + 10 + 10 + 40}{4} \times 5 = 50$$

NS 19.2 Cualquier penalización en las Rutinas Técnicas en que formen parte los elementos obligatorios de la norma NS 18.3 se deducirá de la puntuación de Ejecución para calcular nuevamente la puntuación de Ejecución.

NS 19.3 La puntuación de la rutina será la suma de los resultados del Mérito Técnico y la Impresión Artística (Rutina Libre) o de la Ejecución y la Impresión General (Rutina Técnica), menos las penalizaciones de la norma NS 18.1 y la norma NS 18.2.

NS 20 RESULTADO FINAL

NS 20.1 El resultado final de figuras será el de las nadadoras que participen realmente en la Rutina Libre. Para excepciones ver la norma NS 12.3.4.

NS 20.2 El resultado final se determinará por la suma de los resultados de las distintas competiciones realizadas, cada competición vale un máximo de 100 puntos (si se celebran competiciones de Eliminatoria y Final de Rutinas, la puntuación de Rutina de la Final reemplaza la de la Eliminatoria para determinar el resultado final).

NS 20.2.1 En las competiciones que incluyan una (1) sesión – Rutina Combinada o Rutina Técnica o Rutina Libre o Figuras - el resultado será la puntuación de esa sesión hasta un máximo de 100 puntos.

NS 20.2.2 En las competiciones que incluyan dos (2) sesiones - Figuras y Rutina Libre o de Rutina Técnica y Rutina Libre - los resultados serán la suma de las puntuaciones de las dos sesiones hasta un máximo de 200 puntos.

NS 20.2.3 En las competiciones que incluyan tres (3) sesiones - Figuras, Rutina Técnica y Rutina Libre - los resultados serán la suma de las puntuaciones de las tres sesiones hasta un máximo de 300 puntos.

NS 20.3 En caso de igualdad en el resultado final (calculado con cuatro decimales) en Solo, Dúo o Equipo y Rutina Combinada se declarará un empate para ese puesto en concreto.

Si se debe tomar alguna decisión (por ejemplo, finales, clasificaciones, promociones, descensos) se seguirá el siguiente procedimiento:

- Para solos, dúos y equipos:

Decidirá la puntuación más alta del resultado final de Rutina Libre.

Si persiste el empate la puntuación del Mérito Técnico de la Rutina Libre determinará la posición.

Si todavía hay empate, decidirá la puntuación más alta de la Rutina Técnica.

Si continuara el empate la puntuación de Ejecución de la Rutina Técnica determinará la posición.

- Para Rutina Combinada:

Decide la puntuación más alta del Merito Técnico.

En Competiciones con sistema de puntos (GR 9.8.5 y BL 10.4):

En caso de empate, se sumará el resultado final, según la norma NS 20, de todas las pruebas y la suma más alta decidirá.

NS 21 OFICIALES (JUECES) Y OBLIGACIONES

NS 21.1 Los oficiales serán elegidos por el Comité Organizador. La elección será definitiva, excepto en situación de emergencia (ver la norma NS 22.3 y la norma NS 22.4).

NS 21.2 Los oficiales necesarios serán:

NS 21.2.1 Un Juez Arbitro.

NS 21.2.2 Un ayudante de Juez Arbitro para Rutinas y un ayudante de Juez Arbitro por cada panel de jueces en Figuras.

NS 21.2.3 Cada panel de jueces puede constar de seis (6) o siete (7) jueces. En las rutinas podrán utilizarse dos paneles de jueces. Si actúan dos paneles, uno evaluará el Mérito Técnico y el otro la Impresión Artística, en Rutinas Técnicas uno evaluará la Ejecución y el otro la Impresión General.

En competiciones FINA, los jueces se escogerán de la lista de jueces FINA.

NS 21.2.4 En las Rutinas Técnicas tres (3) Ayudantes Técnicos para controlar los elementos obligatorios (la norma NS 13.2).

NS 21.2.5 Para la Rutina Combinada tres (3) Ayudantes Técnicos para controlar la norma NS 13.2.

NS 21.2.6 Para cada panel de figuras un controlador de participantes, un secretario, y si no se dispone de un sistema electrónico, dos (2) anotadores.

NS 21.2.7 Para las rutinas tres (3) cronometradores, un controlador de participantes, un secretario, y si no se dispone de un sistema electrónico, dos (2) anotadores.

NS 21.2.8 Un secretario Jefe.

NS 21.2.9 Un encargado responsable del centro de sonido.

NS 21.2.10 Un Locutor.

NS 21.2.11 Otros cargos oficiales que se consideren necesarios.

NS 22 EL JUEZ ÁRBITRO

NS 22.1 El Juez Arbitro tendrá el control absoluto de la competición e instruirá a todos los oficiales.

NS 22.2 El Juez Arbitro hará cumplir todas las normas y decisiones de la FINA y decidirá todas aquellas cuestiones relativas al desarrollo de la competición y será responsable de la decisión final en cualquier asunto no incluido en las normas.

NS 22.3 El Juez Arbitro comprobará que todos los cargos oficiales necesarios están en sus respectivos puestos para el desarrollo de la competición. Puede nombrar sustitutos para cualquier persona que esté ausente, incapacitada para actuar o que considere ineficaz. Puede nombrar los cargos oficiales adicionales que considere necesarios.

NS 22.4 En caso de emergencia el Juez Arbitro está autorizado para asignar un juez sustituto.

NS 22.5 El Juez se asegurará de que los competidores están preparados y dará la señal para el inicio del acompañamiento musical. Indicará a los anotadores las penalizaciones impuestas a los competidores en el campeonato por infracción de las normas. Deberá aprobar los resultados antes de ser mostrados.

NS 22.6 El Juez Arbitro puede intervenir en el campeonato en cualquier momento para asegurar que se cumplen las reglas de la FINA, y decidirá sobre todas las reclamaciones relativas al campeonato en curso.

NS 22.7 El Juez Arbitro descalificará a cualquier competidor por cualquier violación de las normas que observe o que le sea comunicada por cualquiera de los cargos oficiales autorizados.

NS 23 OTROS CARGOS OFICIALES

NS 23.1 Los ayudantes del Juez Arbitro llevarán a cabo las funciones que les sean asignadas por el Juez Arbitro.

NS 23.2 El Secretario Jefe será responsable de:

1. El sorteo del orden de actuación en todas las competiciones.
2. La distribución de todo lo concerniente a las listas de salida y resultados, incluyendo esto, la responsabilidad de informar a la prensa y al público.
3. Registrar los cambios de competidores previos a cada competición.
4. Comprobar el sistema electrónico de puntuación.
5. Asegurar la exactitud de las puntuaciones de los anotadores.
6. Comprobar los resultados del ordenador.
7. Revisar la preparación de las listas de resultados para su distribución.

NS 23.3 Los anotadores, individualmente, registrarán las puntuaciones y efectuarán los cálculos necesarios. El secretario de cada panel informará inmediatamente al Juez Arbitro o al cargo oficial designado en caso de problemas técnicos.

NS 23.4 Los controladores de participantes realizarán las funciones que les sean asignadas por el Juez Arbitro. Un controlador obtendrá el orden del sorteo para cada competición y comprobará que todos los competidores están preparados en el momento requerido.

NS 23.5 El locutor anunciará únicamente aquello que le autorice el Juez Arbitro.

NS 24 OBLIGACIONES DEL ORGANIZADOR

NS 24.1 El país organizador de la competición será responsable de:

NS 24.1.1 Las especificaciones de la piscina y las relativas a las reglamentaciones, enumeradas en las normas RF 10, RF 11, RF 12 y RF 13.

NS 24.1.2 Proporcionar el equipo adecuado para la reproducción del acompañamiento musical.

NS 24.1.3 Proporcionar altavoces subacuáticos que cumplan las normas de seguridad propias del país organizador.

NS 24.1.4 Proporcionar formularios de inscripción.

NS 24.1.5 Confeccionar una lista de las inscripciones y las hojas de puntuación para los jueces.

NS 24.1.6 Proporcionar programas.

NS 24.1.7 Proveer a los jueces para las competiciones de figuras y rutinas con un medio de señalización de las puntuaciones. Cuando se utilice Equipamiento Oficial Automático, cada juez estará provisto con cartones de puntuación, en caso de fallo técnico.

NS 24.1.8 Asegurar que la norma BL 09.2.3, con referencia a los períodos de entrenamiento anteriores al inicio, se aplica en todas las competiciones de la FINA.

BL 8.2.3 Todas las piscinas estarán disponibles para uso de todos los competidores antes de que la competición comience. Natación, Waterpolo, Natación sincronizada – cinco (5) días antes, Saltos – ocho (8) días antes.

NS 24.1.9 Producir grabaciones de vídeo de todas las rutinas y grabación submarina de todas las rutinas para facilitar la comprobación del uso del fondo de la piscina

NS 24.2 El programa de las competiciones de Natación Sincronizada debe incluir la siguiente información.

Dimensiones de la piscina con referencia específica a su profundidad y distancia desde el bordillo al agua, situación de los trampolines, escaleras etc. Se recomienda un dibujo de sección transversal de la piscina, y diagramas de la piscina para Figuras y Rutinas. En el caso de que las especificaciones no estén de acuerdo con la norma RF 10, la sección transversal y los diagramas son obligatorios y deben ser enviados por separado con la invitación para el campeonato.

NS 24.2.1 Señalizaciones del fondo y laterales de la piscina.

NS 24.2.2 Posición del público respecto a la piscina.

NS 24.2.3 Tipo de iluminación.

NS 24.2.4 Zonas de acceso y salida, incluyendo la ubicación del punto de salidas para los paseos hasta la posición de salida.

NS 24.2.5 Tipos de equipamiento de sonido disponibles.

NS 24.2.6 Equipamientos deportivos alternativos si son necesarios.

NS 24.2.7 Planificación del campeonato indicando que competiciones se incluirán (ver norma NS 04) en el programa (ver norma NS 05) y si se celebrarán eliminatorias y finales de acuerdo con las normas NS 7.1 y 7.2.

NSGE REGLAMENTO PARA GRUPOS DE EDAD

NSGE 1 Se aplicará la reglamentación de la FINA en todas las competencias de grupos de edad.

NSGE 2 Categorías de edad:

NSGE 2.1 La inclusión en uno u otro grupo de edad se considerará desde el 1 de enero hasta el 31 de diciembre, a media noche del año en que se celebre la competición.

NSGE 2.2 Los grupos de edad para la natación sincronizada son:

12 años de edad y menores	alevín
13, 14 y 15 años	infantil
16, 17 y 18 años	juvenil
15 a 18 años	júnior

NSGE 3 Competiciones de figuras para grupos de edad:

NSGE 3.1 Cada competidora realizará las dos (2) figuras obligatorias. Se sorteará un grupo de dos (2) figuras opcionales según la norma NS 8.3.

NSGE 3.2 Relación de figuras: los grupos de figuras están descritos en el Apéndice V de este reglamento. Los participantes pueden también, por mutuo acuerdo, elegir otro grupo de figuras de edad, incluso entre las de las absolutas, según el nivel de habilidad de las nadadoras inscritas en el campeonato.

NSGE 3.3 El resultado final de la competición de figuras será dividido por el grado total de dificultad del grupo y multiplicado por 10 (NS 12.2).

NSGE 4 En una competición de dúo o equipo todas las competidoras han de ejecutar el mismo grupo de figuras. La elección de los grupos de figuras es opcional.

NSGE 5 Las competidoras de 12 años y menores no podrán competir fuera de su grupo de edad en las pruebas de rutinas debido a la limitación de tiempo.

NSGE 6 Los límites de tiempo para los diferentes grupos de edad, incluidos los diez (10) segundos para los movimientos fuera del agua serán:

	Solo	Dúo	Equipo	Combinado
12 años y menores	2'00"	2'30"	3'00"	3'30"
13, 14 y 15 años	2'30"	3'00"	3'30"	4'00"
16, 17 y 18 años	3'00"	3'30"	4'00"	4'30"
15 a 18 años	3'00"	3'30"	4'00"	4'30"

Habrá un margen de permisividad de quince (15) segundos en más o en menos sobre el total de tiempo.

APENDICE I

Nº	Castellano	CATEGORIA I	
		Inglés	CD
101	Pierna de Ballet Simple	Ballet Leg Single	1.6
102	Pierna de Ballet Alterna	Ballet Leg Alternate	2.4
103	Pierna de Ballet Simple Submarina	Submarine Ballet Leg Single	2.1
104	Pierna de Ballet Simple Rodando	Ballet Leg Roll Single	2.7
110	Pierna de Ballet Doble	Ballet Leg Double	1.7
111	Pierna de Ballet Doble Submarina	Submarine Ballet Leg Double	2.3
112	Ibis	Ibis	2.3
112a	Ibis ½ Giro	Ibis ½ Twist	2.7
112b	Ibis Giro Completo	Ibis Full Twist	2.9
112c	Ibis Rotación	Ibis Twirl	2.8
112d	Ibis Tirabuzón 180°	Ibis Spinning 180°	2.4
112e	Ibis Tirabuzón 360°	Ibis Spinning 360°	2.5
112f	Ibis Tirabuzón continuo	Ibis Continuous Spin	2.8
112g	Ibis Giro Tirabuzón	Ibis Twist Spin	3.2
112h	Ibis Tirabuzón Ascendente 180°	Ibis Spin Up 180°	2.8
112i	Ibis Tirabuzón Ascendente 360°	Ibis Spin Up 360°	2.9
112j	Ibis Tirabuzón Combinado	Ibis Combined Spin	3.1
113	Grúa	Crane	3.5
115	Catalina	Catalina	2.3
115a	Catalina ½ Giro	Catalina ½ Twist	2.7
115b	Catalina Giro Completo	Catalina Full Twist	2.9
115c	Catalina Rotación	Catalina Twirl	2.8
115d	Catalina Tirabuzón 180°	Catalina Spinning 180°	2.4
115e	Catalina Tirabuzón 360°	Catalina Spinning 360°	2.5
115f	Catalina Tirabuzón Continuo	Catalina Continuous Spin	2.8
115g	Catalina Giro Tirabuzón	Catalina Twist Spin	3.2
115h	Catalina Tirabuzón Ascendente 180°	Catalina Spin Up 180°	2.8
115i	Catalina Tirabuzón Ascendente 360°	Catalina Spin Up 360°	2.9
115j	Catalina Tirabuzón Combinado	Catalina Combined Spin	3.1
116	Catalarc	Catalarc	3.1
117	Catalarc Abierto 180°	Catalarc Open 180°	3.2
118	Helicóptero	Helicopter	2.5
125	Torre Eiffel	Eiffel Tower	2.8
125a	Torre Eiffel ½ Giro	Eiffel Tower ½ Twist	3.2
125b	Torre Eiffel Giro Completo	Eiffel Tower Full Twist	3.4
125c	Torre Eiffel Rotación	Eiffel Tower Twirl	3.3
125d	Torre Eiffel Tirabuzón 180°	Eiffel Tower Spinning 180°	2.9
125e	Torre Eiffel Tirabuzón 360°	Eiffel Tower Spinning 360°	3.0
125f	Torre Eiffel Tirabuzón Continuo	Eiffel Tower Continuous Spin	3.3
125g	Torre Eiffel Giro Tirabuzón	Eiffel Tower Twist Spin	3.7
125h	Torre Eiffel Tirabuzón Ascendente 180°	Eiffel Tower Spin Up 180°	3.3
125i	Torre Eiffel Tirabuzón Ascendente 360°	Eiffel Tower Spin Up 360°	3.4
128	Paseo Eiffel	Eiffel Walk	2.9
130	Flamenco	Flamingo	2.5
130a	Flamenco Medio Giro	Flamingo ½ Twist	2.9
130b	Flamenco Giro Completo	Flamingo Full Twist	3.1
130c	Flamenco Rotación	Flamingo Twirl	3.0
130d	Flamenco Tirabuzón 180°	Flamingo Spinning 180°	2.6

130e	Flamenco Tirabuzón 360°	Flemingo Spinning 360°	2.7
130f	Flamenco Tirabuzón Continuo	Flemingo Continuous Spin	3.0
130g	Flamenco Giro Tirabuzón	Flemingo Twist Spin	3.4
130h	Flamenco Tirabuzón Ascendente 180°	Flemingo Spin Up 180°	3.0
130i	Flamenco Tirabuzón Ascendente 360°	Flemingo Spin Up 360°	3.1
130j	Flamenco Tirabuzón Combinado	Flemingo Combined Spin	3.3
140	Flamenco Rodilla Doblada	Flemingo Bent Knee	2.4
140a	Flamenco Rodilla Doblada ½ Giro Flamenco Rodilla Doblada Giro	Flemingo Bent Knee ½ Twist	2.8
140b	Completo	Flemingo Bent Knee Full Twist	3.0
140c	Flamenco Rodilla Doblada Rotación Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón	Flemingo Bent Knee Twirl	2.9
140d	180° Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón	Flemingo Bent Knee Spinning 180°	2.5
140e	360° Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón	Flemingo Bent Knee Spinning 360°	2.6
140f	Continuo Flamenco Rodilla Doblada Giro	Flemingo Bent Knee Continuous Spin	2.9
140g	Tirabuzón Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón	Flemingo Bent Knee Twist Spin	3.3
140h	Ascendente 180° Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón	Flemingo Bent Knee Spin Up 180°	2.9
140i	Ascendente 360° Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón	Flemingo Bent Knee Spin Up 360°	3.0
140j	Combinado	Flemingo Bent Knee Combined Spin	3.2
141	Flamenco Cola de Pez Espagat	Stingray	3.3
142	Manta Raya	Manta ray	2.8
150	Caballero	Knight	3.1
153	Castillo	Castle	3.5

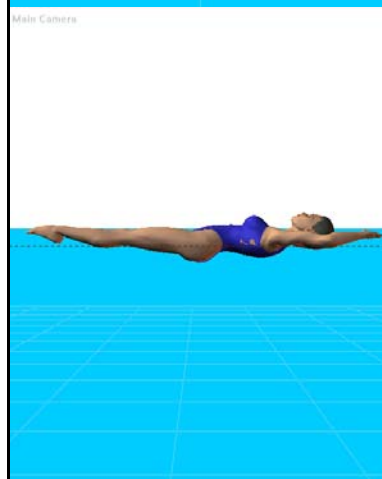
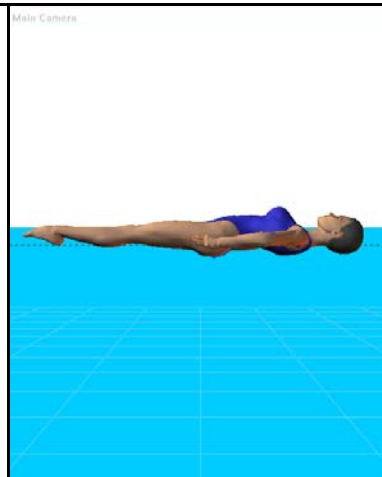
APENDICE II**POSICIONES BÁSICAS**

Para todas las posiciones básicas:

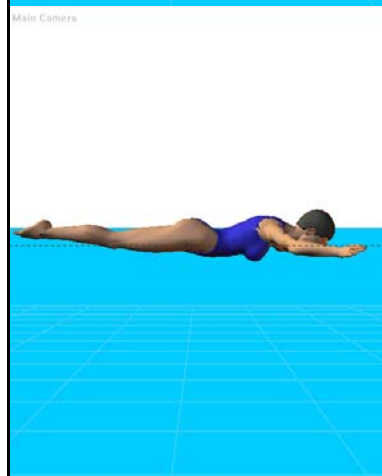
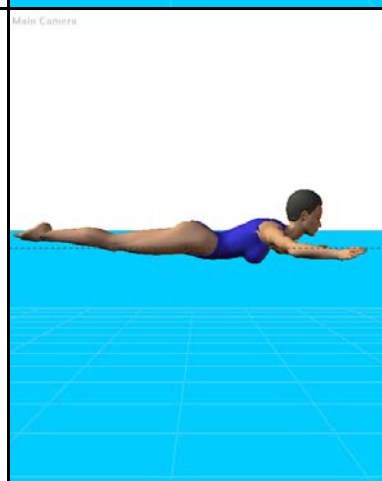
- a) La posición de los brazos son opcionales.
- b) Los dedos de los pies deben estar en punta.
- c) Las piernas, tronco y cuello deben hallarse totalmente extendidos, a menos que se especifique lo contrario.
- d) Los diagramas señalan los niveles habituales del agua.

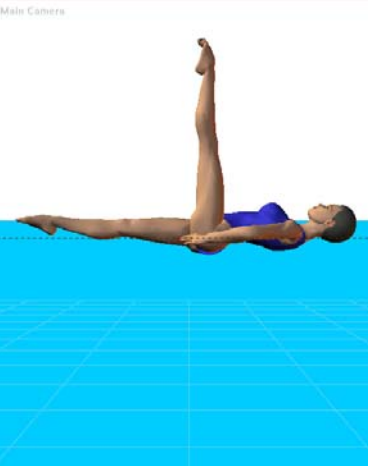
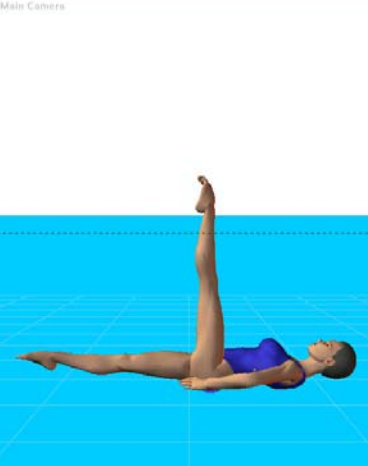
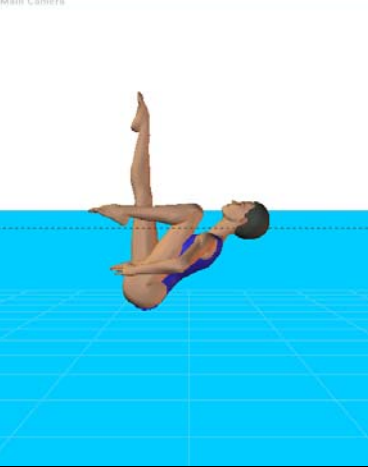
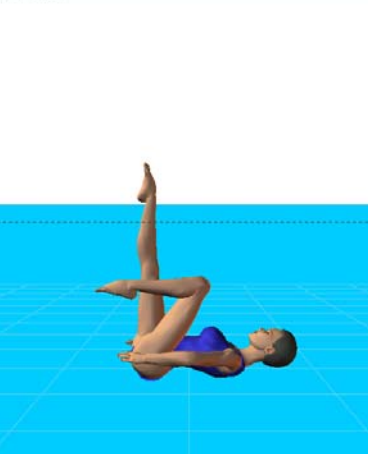
1 POSICIÓN ESTIRADA DE ESPALDA
BACK LAYOUT POSITION

Cuerpo extendido, con la cara, pecho muslos y pies, sobre la superficie del agua. Cabeza (especialmente orejas), caderas y tobillos, alineados.

**2 POSICIÓN ESTIRADA DE FRENTE**
FRONT LAYOUT POSITION

Cuerpo extendido, con la cabeza, parte superior de la espalda, glúteos y talones, sobre la superficie. La cara puede estar dentro o fuera del agua.

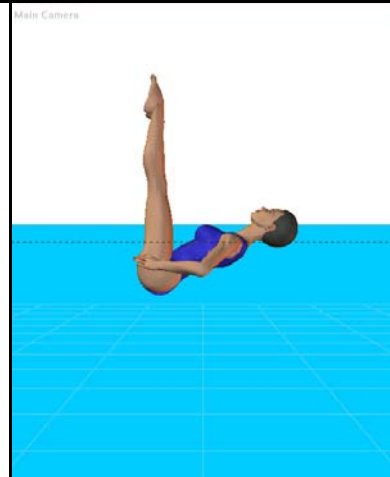


<p>3 POSICIÓN DE PIERNA DE BALLET BALLET LEG POSITION</p> <p>a) En superficie (Surface) Cuerpo en Posición Estirada de Espalda. Una pierna extendida perpendicularmente a la superficie.</p>	
<p>b) Submarina (Submerged)</p> <p>Cabeza, tronco y piernas en horizontal, paralelos a la superficie del agua. Una pierna extendida perpendicularmente a la superficie, con el nivel del agua entre la rodilla y el tobillo.</p>	
<p>4 POSICIÓN DE FLAMENCO FLAMINGO POSITIONT</p> <p>a) En Superficie (Surface) Una pierna extendida perpendicularmente a la superficie. La otra pierna flexionada hacia el pecho, media pantorrilla contra la pierna vertical, pie y rodilla en la superficie y paralelos a la misma. De cara a la superficie.</p>	
<p>b) Submarina (Submerged)</p> <p>Tronco, cabeza y espinilla de la pierna doblada paralelos a la superficie del agua. Ángulo de 90° entre el tronco y la pierna extendida. Nivel del agua entre la rodilla y el tobillo de la pierna extendida.</p>	

5 POSICIÓN DE PIERNA DE BALLET DOBLE BALLET LEG DOUBLE POSITION

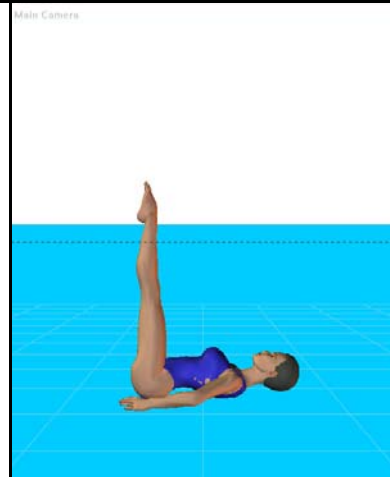
a) En superficie (Surface)

Piernas juntas y extendidas perpendicularmente a la superficie. Cabeza alineada con el tronco. De cara a la superficie.



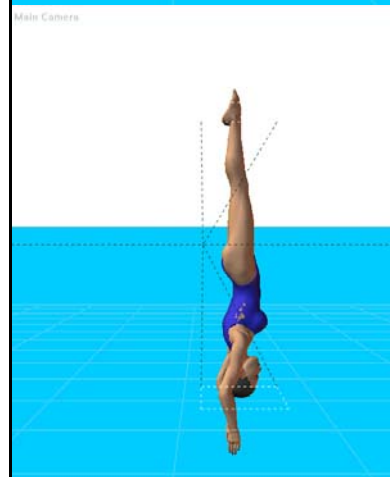
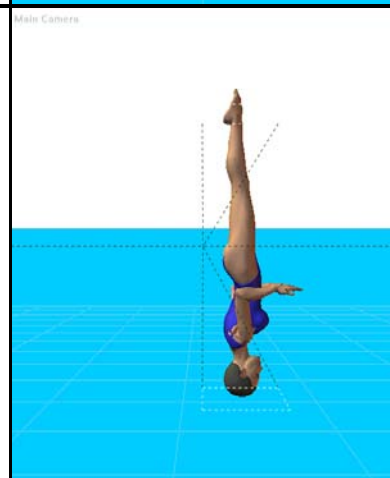
b) Submarina (Submerged)

Tronco y cabeza paralelos a la superficie. Ángulo de 90° entre el tronco y las piernas extendidas. Nivel del agua entre las rodillas y los tobillos de las piernas extendidas.



6 POSICIÓN VERTICAL VERTICAL POSITION

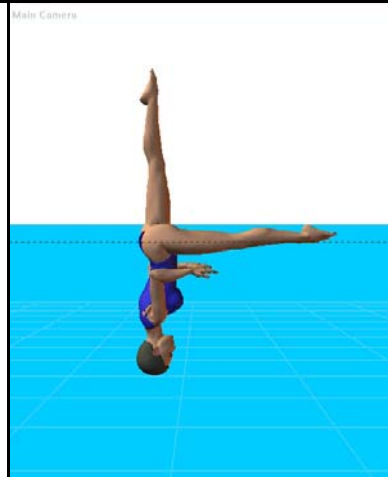
Cuerpo extendido, perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza hacia abajo, Cabeza (orejas especialmente), caderas y tobillos alineados.



7 POSICIÓN DE GRUA

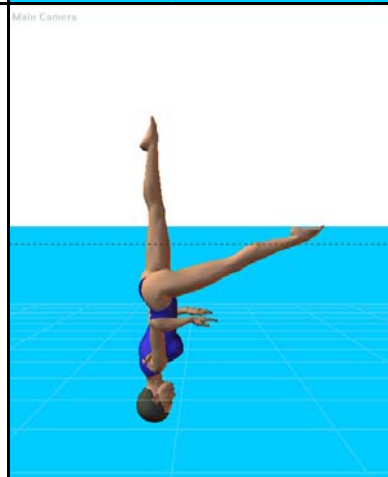
CRANE POSITION

Cuerpo extendido en **Posición Vertical**, con una pierna extendida hacia adelante, formando un ángulo de 90° con el cuerpo.

**8 POSICIÓN DE COLA DE PEZ**

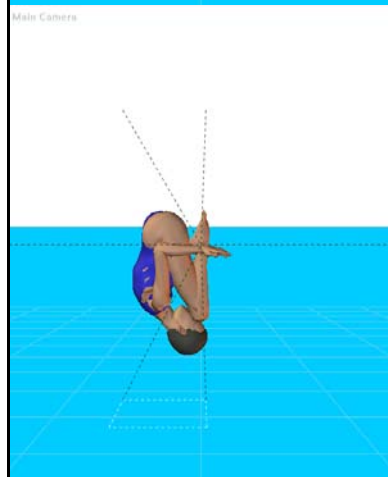
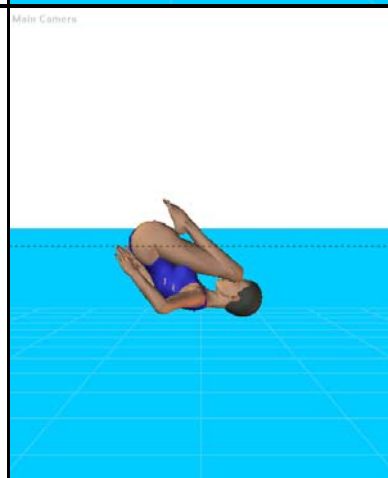
FISHTAIL POSITION

Igual que en la **Posición de Grúa**, excepto en que el pie de la pierna de delante, está en la superficie, sea cual sea la altura de las caderas.

**9 POSICIÓN ENCOGIDA**

TUCK POSITION

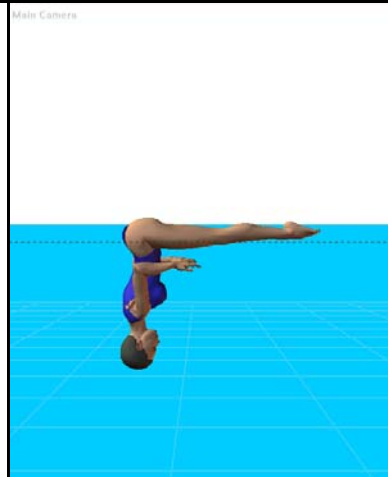
Cuerpo tan compacto como sea posible, con la espalda redondeada y las piernas juntas. Talones junto a las nalgas. Cabeza junto a las rodillas.



10 POSICIÓN DE CARPA DE FRENTE

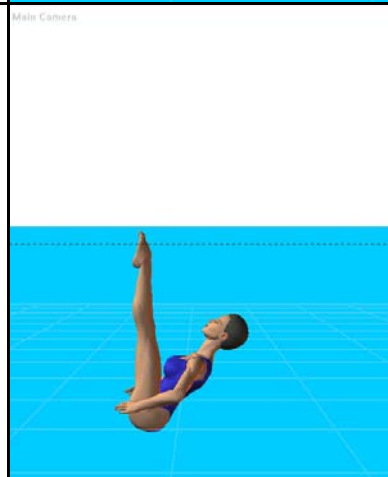
FRONT PIKE POSITION

Cuerpo flexionado por las caderas, formando un ángulo de 90° . Piernas extendidas y juntas. Tronco extendido con la espalda recta y la cabeza alineada.

**11 POSICIÓN DE CARPA DE ESPALDA**

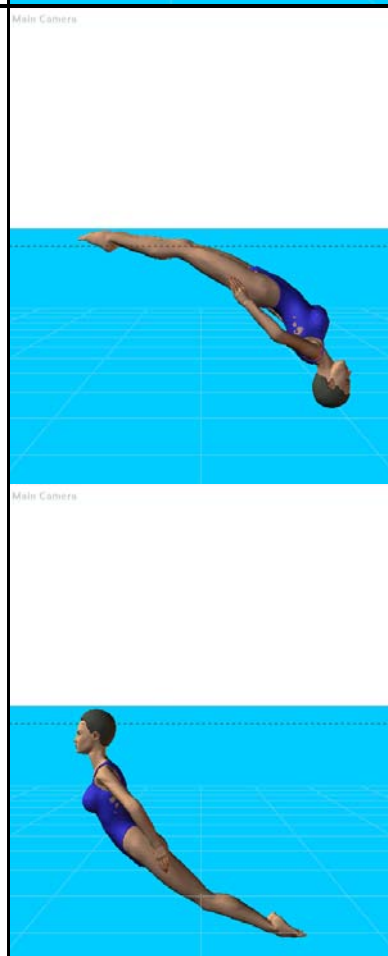
BACK PIKE POSITION

Cuerpo flexionado por las caderas formando un ángulo agudo de 45° o inferior. Piernas extendidas y juntas. Tronco extendido con la espalda recta y la cabeza alineada.

**12 POSICIÓN ARQUEADA DE DELFÍN**

DOLPHIN ARCH POSITION

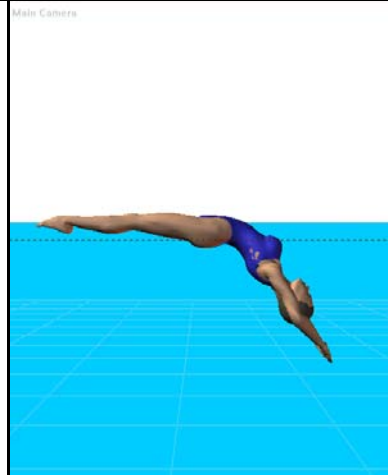
Cuerpo arqueado de manera que la cabeza, caderas y pies se adaptan a un arco, correspondiente al círculo que se debe seguir. Piernas juntas.



13 POSICIÓN ARQUEADA EN SUPERFICIE

SURFACE ARCH POSITION

Parte inferior de la espalda arqueada, con las caderas, hombros y cabeza en línea vertical. Piernas juntas y sobre la superficie.

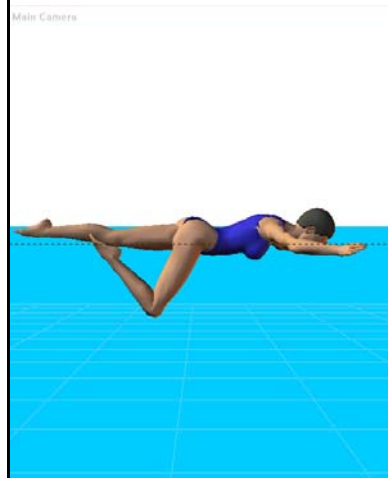
**14 POSICIONES DE RODILLA DOBLADA**

SINGLE BENT KNEE POSITIONS

El cuerpo puede hallarse en las siguientes posiciones: **Estirada de Frente, Estirada de espalda, vertical** o **Arqueada**. Una pierna doblada, con el dedo gordo del pie en contacto con la cara interna de la pierna extendida.

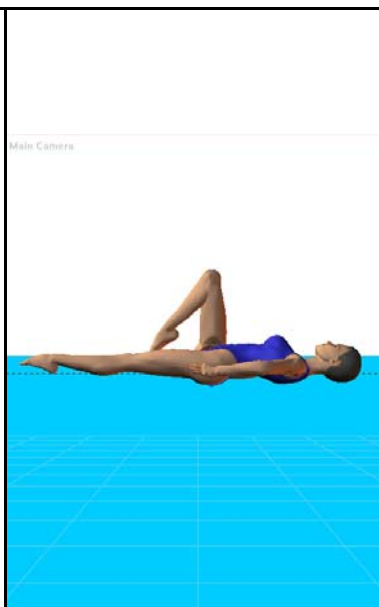
a) Posición Rodilla Doblada Estirada de Frente

Cuerpo extendido en **Posición Estirada de Frente**, con el dedo de la pierna doblada en la rodilla o el muslo.

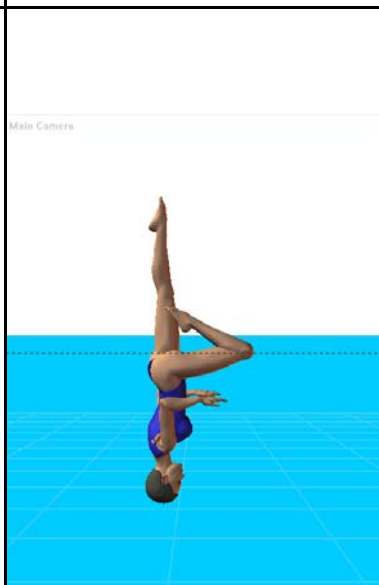


b) Posición Rodilla Doblada Estirada de Espalda

Cuerpo extendido en **Posición Estirada de Espalda**. El muslo de la pierna doblada debe ser perpendicular a la superficie del agua.

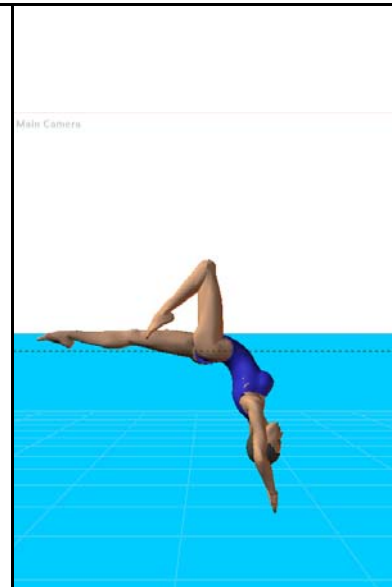
**c) Posición Vertical Rodilla Doblada**

Cuerpo extendido en **Posición Vertical**, con el dedo de la pierna doblada en la rodilla o el muslo.



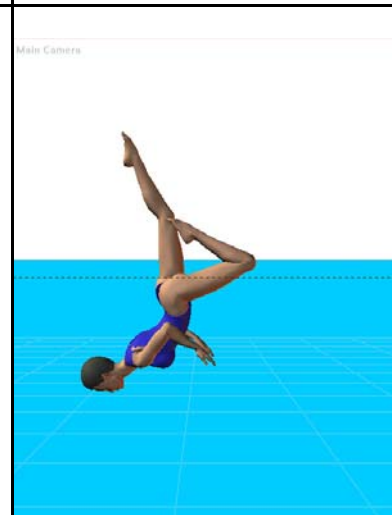
d) Posición Rodilla Doblada Arqueada en Superficie

Cuerpo arqueado en **Posición Arqueada en Superficie**. El muslo de la pierna doblada debe ser perpendicular a la superficie del agua.



e) Posición Rodilla Doblada Arqueada de Delfín

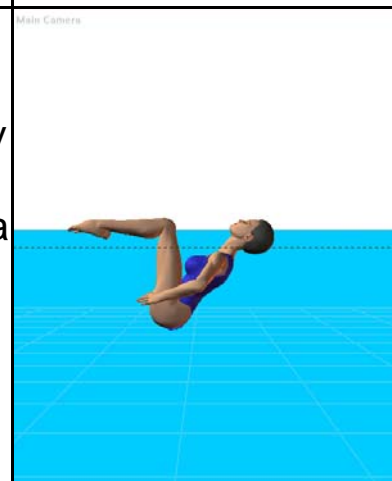
Cuerpo arqueado en **Arqueada de Delfín**, con el dedo de la pierna doblada en la rodilla o el muslo.

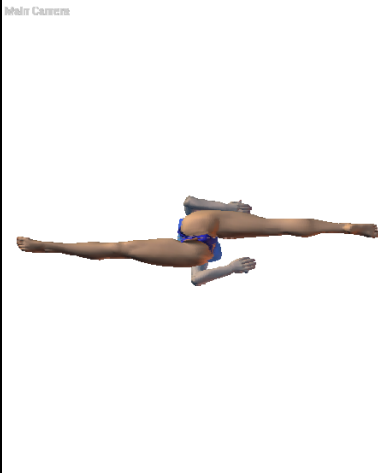
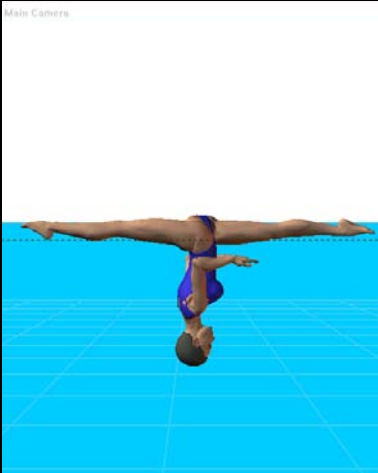
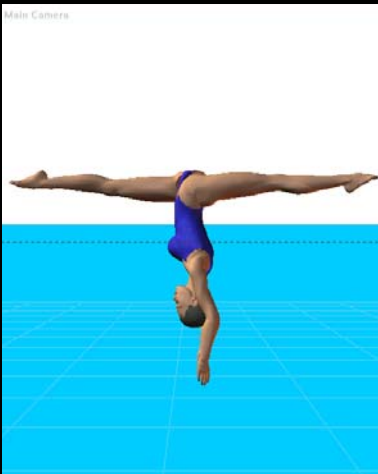
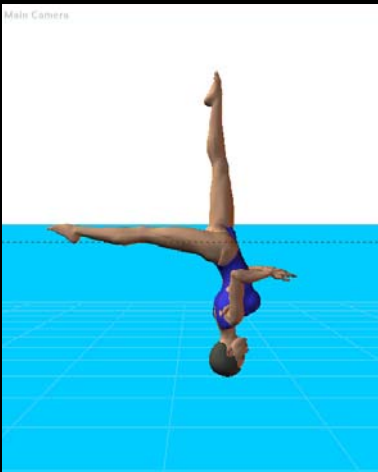


15 POSICIÓN DE TONEL

TUB POSITION

Piernas juntas y dobladas, pies y rodillas en y paralelos a la superficie, muslos perpendiculares a la misma. Cabeza alineada con el tronco, Cara en la superficie.

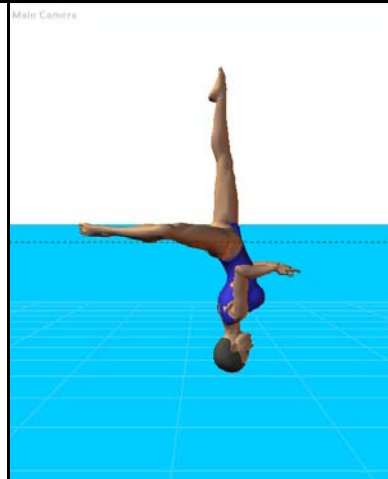


<p>16 POSICIÓN DE ESPAGAT SPLIT POSITION</p> <p>Piernas uniformemente abiertas, una frontal y la otra dorsalmente, con los pies y muslos sobre la superficie. Parte inferior de la espalda arqueada, con las caderas, hombros y cabeza en línea vertical.</p>	
<p>a) Posición de Espagat Las piernas "secas" en la superficie</p>	
<p>b) Posición de Espagat Aéreo Las piernas están por encima de la superficie</p>	
<p>17 POSICIÓN DE CABALLERO KNIGHT POSITION</p> <p>Parte inferior de la espalda arqueada, con las caderas, hombros y cabeza en línea vertical. Una pierna en vertical y la otra extendida dorsalmente, con el pie en la superficie, y tan próxima a la horizontal como sea posible.</p>	

18 POSICIÓN VARIANTE DE CABALLERO

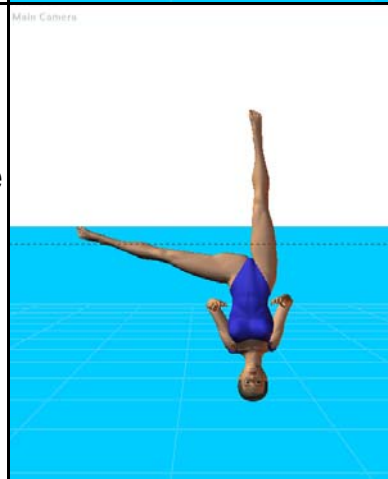
KNIGHT VARIANT POSITION

Parte inferior de la espalda arqueada, con las caderas, hombros y cabeza en línea vertical. Una pierna en vertical y la otra detrás del cuerpo (extendida dorsalmente) con la rodilla doblada en ángulo de 90° o inferior. El muslo y la pantorrilla están paralelos a la superficie del agua.

**19 POSICIÓN DE COLA DE PEZ LATERAL**

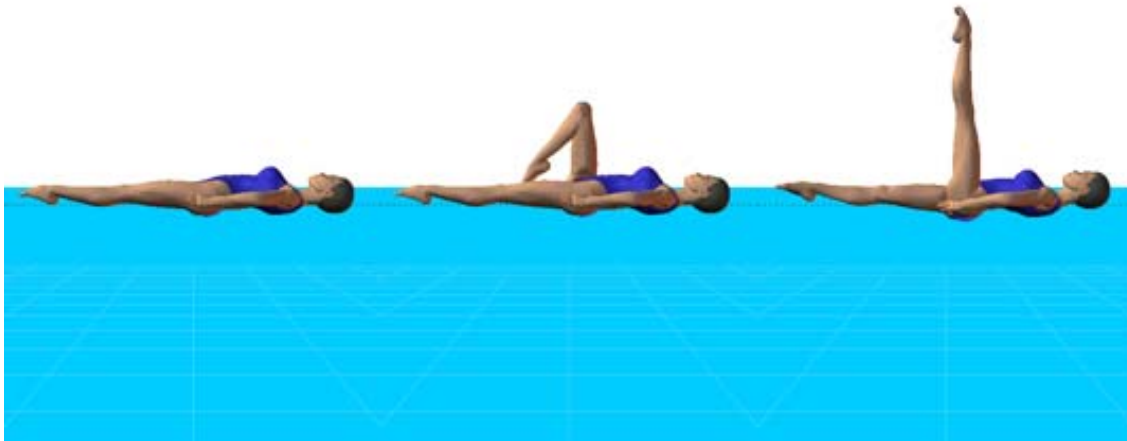
SIDE FISHTAIL POSITION

Cuerpo extendido en **Posición Vertical**, con una pierna extendida lateralmente, con su pie en la superficie independientemente de la altura de las caderas.

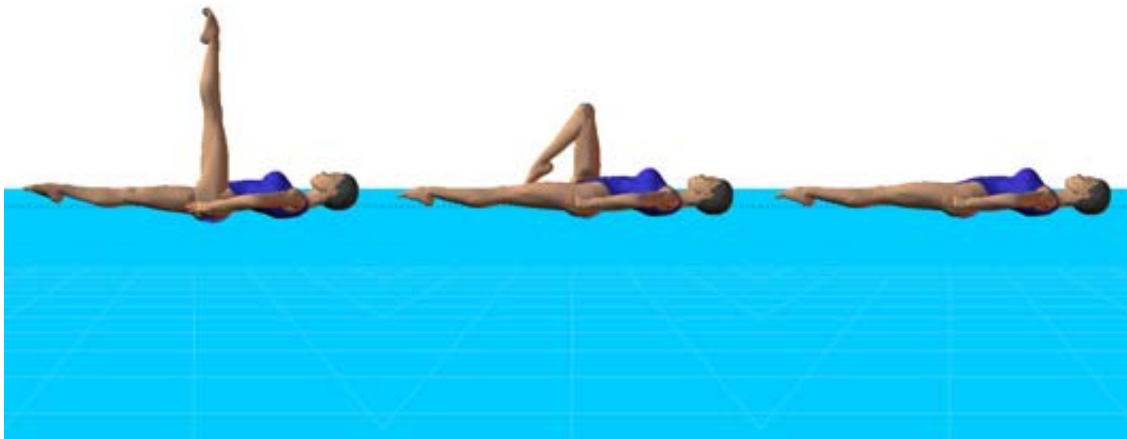


APENDICE III**MOVIMIENTOS BASICOS****1 ASUMIR UNA PIERNA DE BALLET (TO ASSUME A BALLET LEG)**

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 de Rodilla Doblada**. Se estira entonces la rodilla, sin producir movimiento alguno del muslo, hasta alcanzar la **Posición de Pierna de Ballet**.

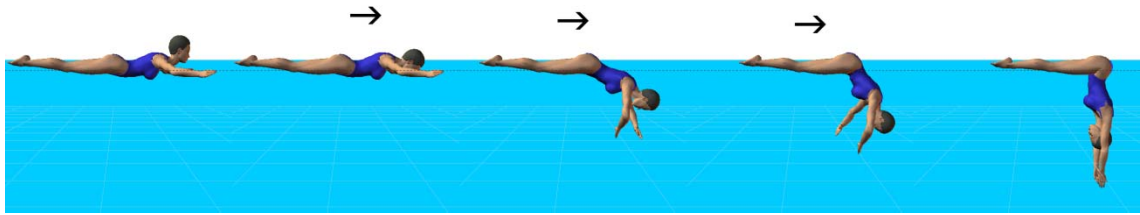
**2 DESCENDER UNA PIERNA DE BALLET (TO LOWER A BALLET LEG)**

Se flexiona la pierna de ballet, sin movimiento del muslo, hasta alcanzar la **Posición de Rodilla Doblada**. 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**.



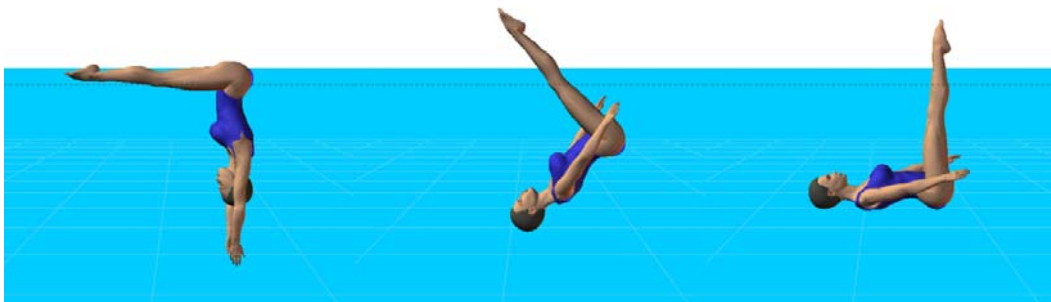
3 ASUMIR UNA CARPA DE FRENTE (TO ASSUME A FRONT PIKE POSITION)

A la vez que el tronco avanza hacia abajo para asumir la **Posición de Carpa de Frente**, las nalgas, piernas y pies se desplazan sobre la superficie del agua hasta que las caderas ocupan la posición que tenía la cabeza al empezar el movimiento.

**4 DESDE CARPA DE FRENTE A PIERNA DE BALLET DOBLE SUBMARINA**

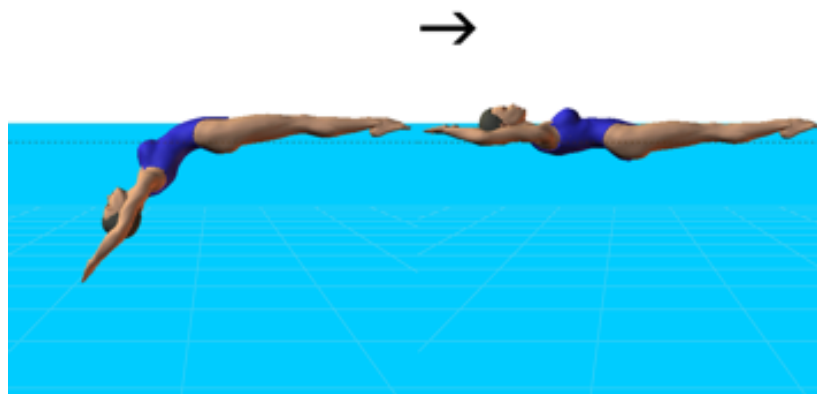
(A FRONT PIKE POSITION TO ASSUME A SUBMERGED BALLET LEG DOUBLE POSITION)

Manteniendo esa posición, el cuerpo realiza un mortal hacia adelante girando sobre un eje lateral hasta que las caderas ocupan la posición de la cabeza tras un cuarto de vuelta para asumir la **Pierna de Ballet Doble Submarina**. Las Nalgas, piernas y pies se mueven hacia abajo hasta que las caderas ocupen la posición que la cabeza ocupaba al inicio de la acción.

**5 MOVIMIENTO FINAL DE ARQUEADA A ESTIRADA DE ESPALDA**

(ARCH TO BACK LAYOUT FINISH ACTION)

Desde la posición de Arqueada en Superficie, las caderas, tórax y cara emergen sucesivamente en el mismo punto, con un movimiento hacia los pies, hasta que se alcanza la Posición de Estirada de Espalda, y que finaliza cuando la cabeza ocupa la posición que tenía la cadera al inicio del movimiento.

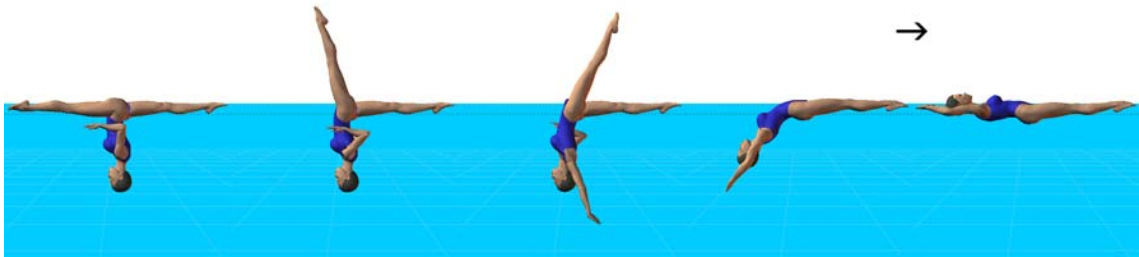


6 SALIDAS DE PASEO (WALKOUTS)

Estos movimientos se inician en la **Posición de Espagat**, a menos que en la descripción de la figura se especifique de otra forma. Las caderas permanecen estacionarias mientras se levanta una pierna describiendo un arco sobre la superficie del agua hasta llegar a juntarse con la otra pierna

a) Salida de Paseo de Frente (Walkout Front)

La pierna extendida frontalmente se levanta describiendo un arco de 180° sobre La superficie hasta que se junta con la otra pierna en una **Posición de Arqueada en Superficie**, y de una forma continua se realiza un *Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda*.



b) Salida de Paseo de Espalda (Walkout Back)

La pierna extendida dorsalmente se levanta describiendo un arco de 180° sobre La superficie hasta que se junta con la otra pierna en una posición de **Carpa de Frente**, y mediante un movimiento continuo, se endereza el cuerpo hasta la posición de **Estirada de Frente**. La cabeza emerge en el punto que ocupaban las caderas al inicio del movimiento.



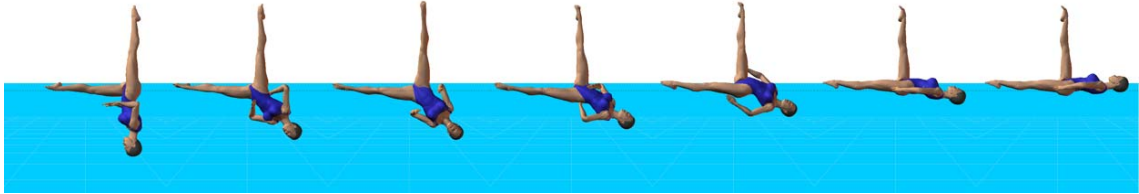
7 ROTACIÓN DE CATALINA (CATALINA ROTATION)

Desde la posición de **Pierna de Ballet** se inicia una rotación del cuerpo. La cabeza, los hombros y el tronco comienzan la rotación cerca de la superficie del agua, mientras el cuerpo desciende sin movimiento lateral hasta alcanzar la **Posición de Grúa**. Durante toda la rotación las piernas mantienen el ángulo de 90° entre ellas.

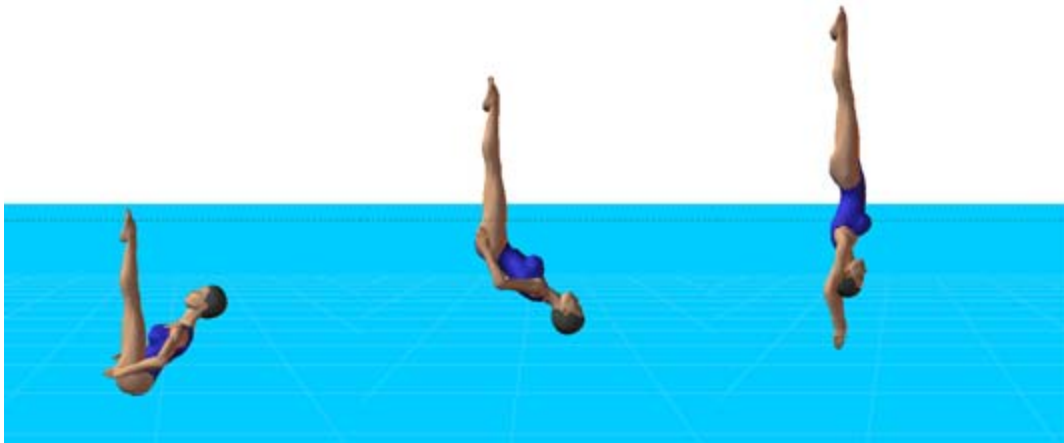


8 ROTACIÓN DE CONTRA CATALINA (CATALINA REVERSE ROTATION)

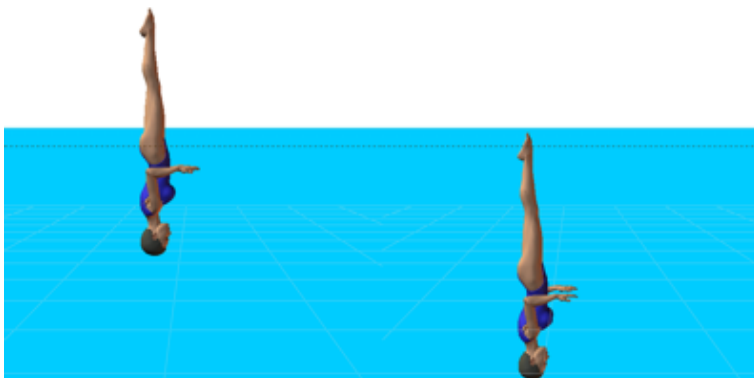
Desde la **Posición de Grúa** las caderas efectúan una rotación a la vez que el tronco asciende sin movimiento lateral hasta asumir una **Pierna de Ballet**. Durante toda la rotación las piernas mantienen el ángulo de 90° entre ellas.

**9 EMPUJE (THRUST)**

Desde una posición de **Carpa de Espalda**, con las piernas perpendiculares a la superficie, se realiza un movimiento rápido de impulsión vertical de las piernas y de las caderas, a la vez que el cuerpo se desdobra, hasta alcanzar la **Posición Vertical**. Máxima altura es deseable.

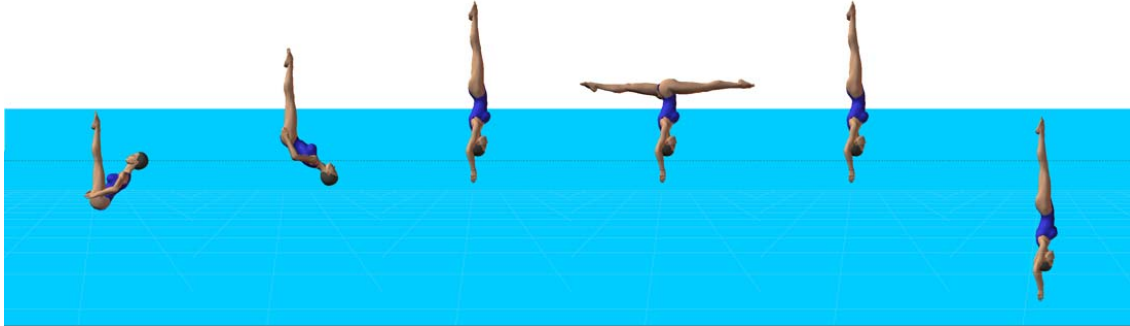
**10 DESCENSO VERTICAL (VERTICAL DESCENT)**

Manteniendo la **Posición Vertical**, el cuerpo desciende a lo largo de su eje longitudinal hasta que los dedos de los pies se han sumergido.



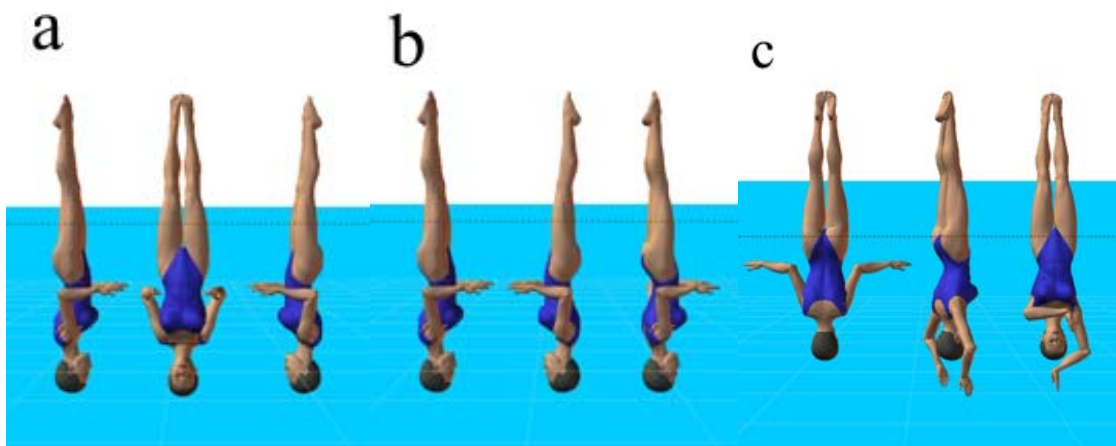
11 ROCKET ESPAGAT (ROCKET SPLIT)

Se ejecuta un Empuje a **Posición Vertical**, manteniendo máxima altura, las piernas se dividen rápidamente para asumir una **Posición Espagat Aéreo** y volviendo a unirse en una **Posición Vertical**, seguido por un Descenso Vertical. El Descenso Vertical se ejecuta a la misma velocidad “tempo” que el Empuje.

**12 GIROS (TWISTS)**

Un *giro* es una rotación a una altura sostenida. El cuerpo permanece sobre su eje longitudinal durante toda la rotación.

Si no se indica lo contrario se realiza en **Posición Vertical**, un giro se completa con un *Descenso Vertical*.



- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| a) <i>Medio Giro (Half Twist):</i> | Un <i>Giro</i> de 180° |
| b) <i>Giro Completo (Full Twist):</i> | Un <i>Giro</i> de 360° |
| c) <i>Rotación (Twirl):</i> | Un <i>Giro rápido</i> de 180° |

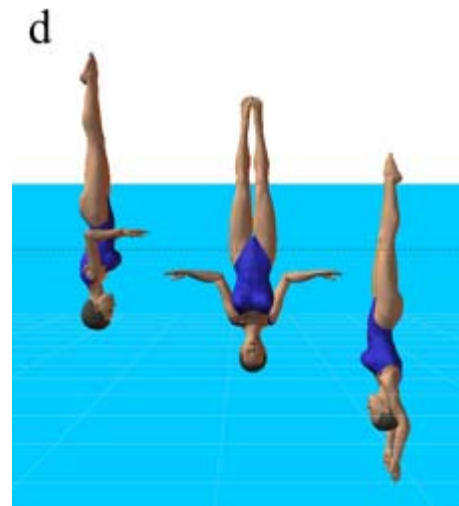
13 TIRABUZONES (SPINS)

Un *Tirabuzón* es una rotación en **Posición Vertical**. El cuerpo permanece sobre su eje longitudinal durante toda la rotación. A menos que se especifique de otra forma, los tirabuzones se ejecutan a ritmo uniforme.

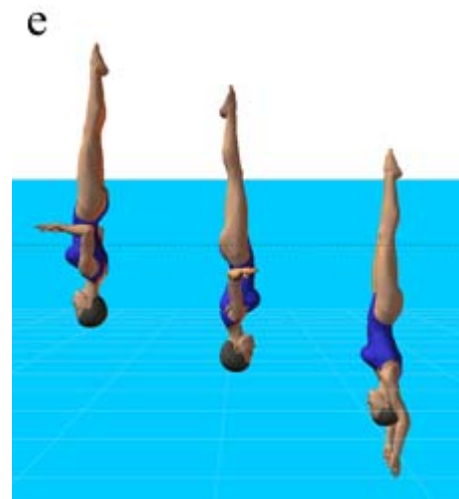
Un *Tirabuzón Descendente* debe iniciarse a la altura de la vertical y completarse cuando el(los) talón(es) alcanza(n) la superficie. A menos que se especifique de otro modo, se finaliza con un *Descenso Vertical*.

d) *Tirabuzón 180°.*

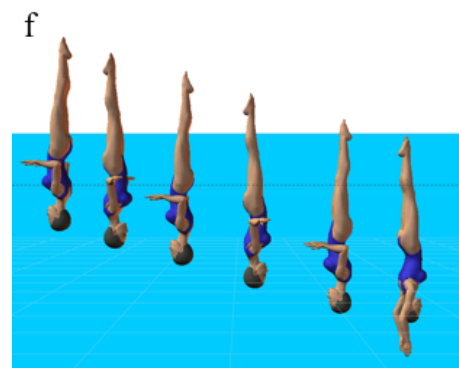
Un *Tirabuzón Descendente* con rotación de 180°.

e) *Tirabuzón 360°.*

Un *Tirabuzón Descendente* con una rotación de 360°.

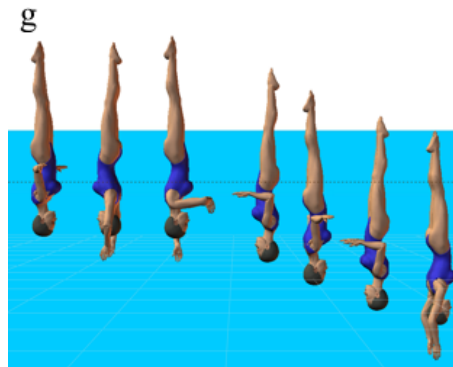
f) *Tirabuzón Continuo.*

Un *Tirabuzón Descendente* con una rotación rápida de un mínimo de 720° que se completa antes de que los talones lleguen a la superficie del agua, y que continúa hasta la total inmersión de los pies.



g) *Giro Tirabuzón.*

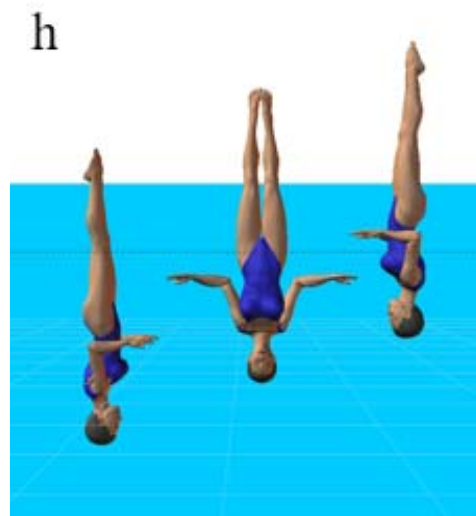
Se ejecuta *Medio Giro*, y a continuación, sin pausa alguna sigue un *Tirabuzón continuo*.



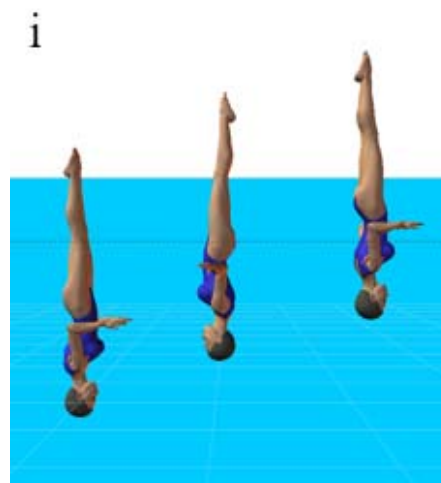
Un *Tirabuzón Ascendente* se inicia con el nivel de agua en los talones, A menos que se especifique de otra forma. Se realiza un *Tirabuzón Vertical Ascendente* hasta que se alcanza un nivel de agua entre las rodillas y las caderas. Se concluye con un *Descenso Vertical*.

h) *Tirabuzón Ascendente 180°.*

Un *Tirabuzón Ascendente* con rotación de 180°.

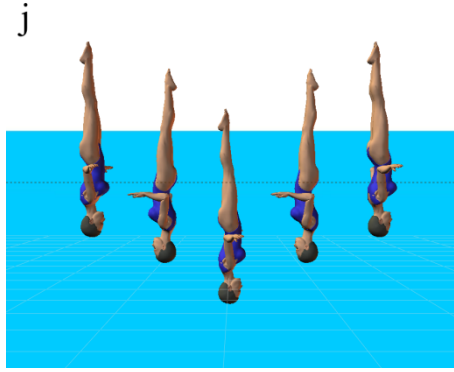
i) *Tirabuzón Ascendente 360°.*

Un *Tirabuzón Ascendente* con rotación de 360°.

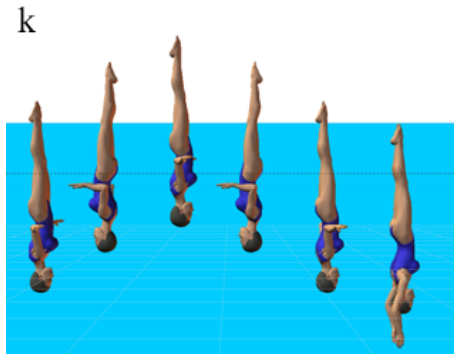


j) *Tirabuzón Combinado.*

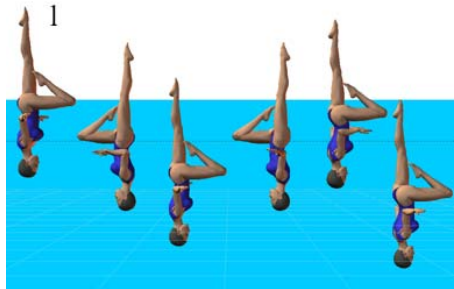
Un *Tirabuzón Descendente* de un mínimo de 360° seguido, sin pausa alguna, de un *Tirabuzón Ascendente* igual y en la misma dirección. **El Tirabuzón ascendente llega a la misma altura donde empezó el Tirabuzón Descendente.**

k) *Tirabuzón Combinado Inverso.*

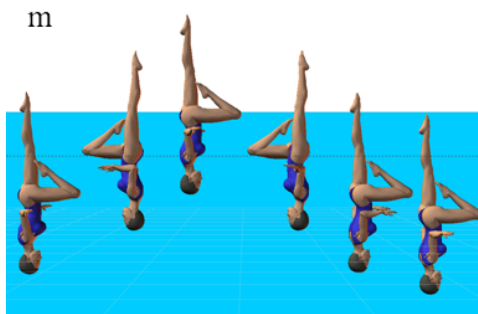
Tirabuzón Ascendente de un mínimo de 360° seguido, sin pausa alguna, de un *Tirabuzón Descendente* igual y en la misma dirección.

l) *Tirabuzón Combinado Rodilla Doblada*

Tirabuzón descendente en Posición de Vertical Rodilla Doblada de un mínimo de 360°, seguido, sin pausa alguna, de un *Tirabuzón ascendente* igual y en la misma dirección. **El Tirabuzón ascendente llega a la misma altura donde empezó el Tirabuzón Descendente.**

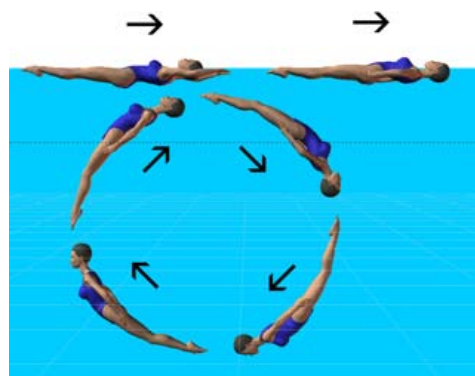
m) *Tirabuzón Combinado Inverso Rodilla Doblada.*

Tirabuzón ascendente en Posición de Vertical Rodilla Doblada de un mínimo de 360°, seguido, sin pausa alguna, de un *Tirabuzón Descendente* igual y en la misma dirección.

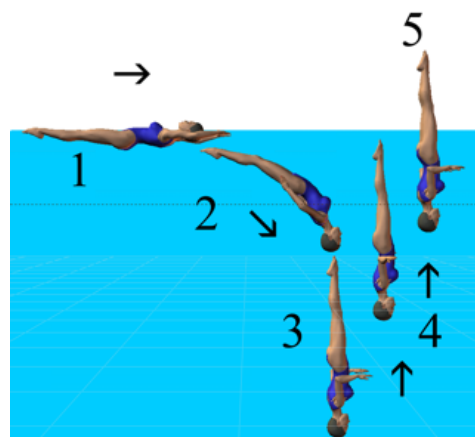


14 DELFÍN (DOLPHIN)

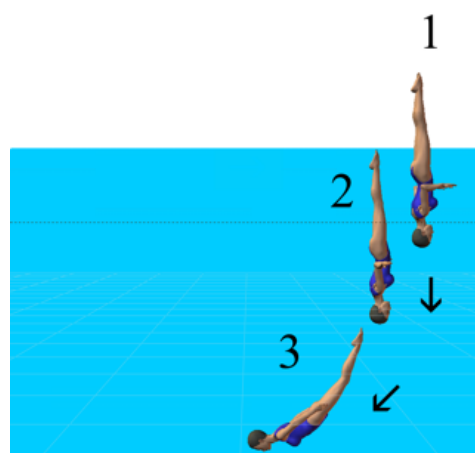
Un Delfín (y todas sus modificaciones) comienzan en **Posición Estirada de Espalda**. El cuerpo sigue la circunferencia de un círculo que tiene un diámetro aproximado de 2,5 metros, dependiendo de la altura de la nadadora. La cabeza, caderas y pies se sumergen secuencialmente hasta alcanzar una **Posición Arqueada de Delfín** a la vez que el cuerpo se desplaza alrededor del círculo con la cabeza, caderas y pies siguiendo la línea imaginaria de la circunferencia. El movimiento continua hasta que el cuerpo comienza a estirarse (enderezarse) a la vez que emerge hasta alcanzar la **Posición Estirada de Espalda**, con la cabeza, caderas y pies rompiendo la superficie en el mismo punto.

**15 DELFÍN A VERTICAL (DOLPHIN TO VERTICAL)**

Cuando la cabeza alcanza el punto que señala el primer cuarto de círculo, mediante un movimiento continuo el cuerpo se endereza a la vez que continúa descendiendo hasta que alcanza la **Posición Vertical**. Los dedos de los pies llegan al punto del primer cuarto de círculo en el preciso momento en que alcanzan la línea vertical. Manteniendo la **Posición Vertical**, el cuerpo asciende a lo largo de su eje longitudinal hasta que se establece un nivel de agua entre los tobillos y las caderas.

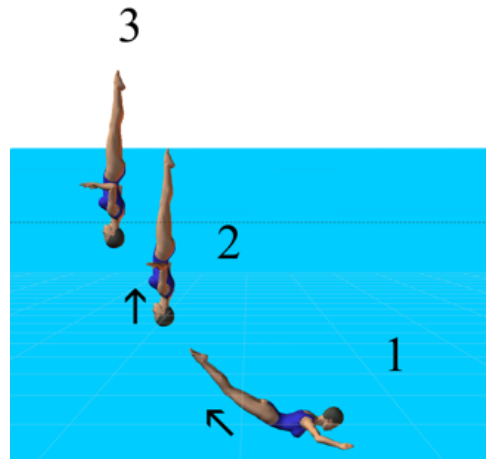
**16 DESCENSO VERTICAL A CIRCULO DE DELFÍN (VERTICAL DESCENT TO DOLPHIN CIRCLE)**

Se realiza un *Descenso Vertical* hasta que las caderas alcanzan el punto que señala el primer cuarto de círculo, y con un movimiento continuo, con la cabeza por delante, el cuerpo se va arqueando hacia atrás en la circunferencia del círculo hasta que alcanza la **Posición Arqueada de Delfín** y desde ahí se continúa el delfín.



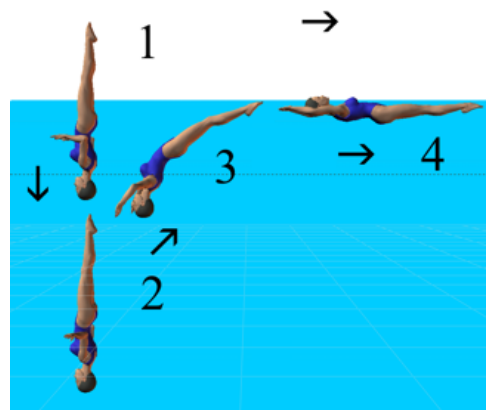
17 DELFÍN POR LOS PIES A VERTICAL
(DOLPHIN FOOT FIRST TO VERTICAL)

Cuando los dedos de los pies alcanzan el punto del tercer cuarto del círculo, mediante un movimiento continuo el cuerpo se endereza siguiendo la vertical hasta alcanzar la **Posición Vertical**. Se eleva siguiendo su eje longitudinal, hasta que el nivel del agua se establece entre los tobillos y las caderas.



18 DESCENSO VERTICAL A CIRCULO DE DELFÍN POR LOS PIES (VERTICAL DESCENT TO DOLPHIN FOOT FIRST CIRCLE)

Se realiza un *Descenso Vertical* hasta que los dedos de los pies alcanzan el punto del tercer cuarto del círculo. Con los dedos de los pies por delante, el cuerpo se desliza ascendiendo y arqueándose sobre el círculo hasta alcanzar la **Posición Arqueada de Delfín** y continúa el delfín por los pies.



APENDICE IV

APÉNDICE V**GRUPOS DE FIGURAS FINA 2009 – 2013****GRUPOS DE FIGURAS :CATEGORÍA ABSOLUTA, JUNIOR, 16,17 Y 18 AÑOS**

GRUPO OBLIGATORIO

1. 313 Patada a la luna espatat cerrando 180° 2.5
2. 112 f Ibis tirabuzón continuo 2.8

GRUPOS OPCIONALES

Grupo 1:

3. 336 Gaviota abierta 180° 2.8
4. 436 Ciclón 2.7

Grupo 2:

3. 355 b Marsopa giro completo 2.5
4. 150 Caballero 3.1

Grupo 3:

3. 307 Pez volador 2.1
4. 115 c Catalina rotación 2.7

Nota.

Ver figuras 335.Gaviota y 336. Gaviota abierta 180° en Apéndice IV, descripción de las figuras.

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

GRUPO OBLIGATORIO

1. 420 Paseo de espalda 2.0
2. 355 e Marsopa tirabuzón 360° 2.1

GRUPOS OPCIONALES

Grupo 1:

3. 342 Garza 2.1
4. 311 a Patada a la luna ½ giro 2.2

Grupo 2:

3. 240 Albatros 2.2
4. 345 Contracatalina 2.1

Grupo 3:

3. 301 d Tintorera tirabuzón 180 ° 2.1
1. 140 Flamenco rodilla doblada 2.4

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

GRUPO OBLIGATORIO

1. 101 Pierna de ballet 1.6
2. 360 Paseo de frente 2.1

GRUPOS OPCIONALES

Grupo 1:

3. 321 Mortal submarino 2.1
4. 315 Patada a la luna rodilla doblada 1.6

Grupo 2:

3. 355 Marsopa 1.9
4. 401 Pez espada 2.1

Grupo 3:

3. 344 Neptuno 1.8
4. 301 Tintorera 2.0

APÉNDICE VI

ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA LAS RUTINAS TÉCNICAS

2009 – 2013. ELEMENTOS OBLIGATORIOS FINA

NORMAS GENERALES

1. Pueden añadirse elementos suplementarios.
2. A menos que en la descripción de un elemento se especifique lo contrario,
 - Todas las figuras o partes de las mismas serán ejecutadas de acuerdo con los requisitos descritos en los apéndices II, III y IV
 - Todos los elementos serán ejecutados altos y controlados, en movimiento uniforme, con cada sección claramente definida.
3. Las competiciones FINA deben usar la categoría A. Se debe escoger la categoría para cada competición específica.
4. Los elementos requeridos de dúo 4 y 9, y los elementos requeridos de equipo 1,5,8 y 9 serán juzgados según el 30% restante de la puntuación de Ejecución.
5. Límites de tiempo según la norma NS 14.1.

Categoría A

ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA SOLO

Los elementos del 1 al 6 se deben realizar en el orden indicado.

1. Desde una **Posición de carpa de frente** se ejecuta un *Giro completo* mientras las piernas extendidas se elevan a la **Posición vertical**. Continuando en la misma dirección, se ejecuta un *Giro completo* seguido de un *Tirabuzón continuo de 1440°* (4 rotaciones) . (GD 3.3)
2. Se ejecuta un *Rocket espagat* hasta una **Posición de espagat aérea** , manteniendo la máxima altura la pierna delantera se eleva verticalmente mientras la pierna trasera se mueve a una **Posición vertical de rodilla doblada**. La pierna vertical desciende a la superficie mientras la pierna doblada se extiende hacia delante para asumir una **Posición de espagat aérea**. (GD 3.1)
3. **Impulso (boost)**- La cabeza sube primero, con máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Ambos brazos deben estar levantados en o por encima de la línea de hombros a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura . Se ejecuta un descenso hasta que la nadadora está completamente sumergida. Inmediatamente después , se ejecuta un segundo Impulso. (GD 2.5)
4. Empieza con el alzamiento directo de una pierna a la **Posición de pierna de ballet**, se ejecuta un (FIG. 116). Catalarc con un movimiento obligatorio de la cabeza por delante mientras se asume una pierna de ballet. (GD 2.9)
5. Se ejecuta un *Tirabuzón combinado* . Un Tirabuzón descendente de 1080° (3 rotaciones) seguido, sin pausa, por un *Tirabuzón ascendente* igual en la misma dirección. (GD 3.0)
6. 307e. Pez volador tirabuzón 360° (GD 3.2)

ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA DÚO

Los elementos del 1 al 8 se deben realizar en el orden indicado.

1. **240c** .Se ejecuta un Albatros rotación hasta que se completa la rotación, seguido por un tirabuzón continuo de 1440° (4 rotaciones) (GD 3.3)
2. **COMBINACIONES DE PIERNA DE BALLETO CON DESPLAZAMIENTO**. Empieza con la subida directa de una pierna hasta la **posición pierna de ballet** . La pierna horizontal se eleva hasta la **posición de pierna de ballet doble** . Manteniendo la Posición de pierna de ballet doble se ejecuta una rotación de 360°, la primera pierna se baja a una **Posición de pierna de ballet**, la segunda a una **Posición estirada de espalda**. Las piernas se mantienen estiradas durante todo el elemento. (GD. TBC)
3. **ROCKET ESPAGAT**. **Empuje** a la posición vertical seguido de dos rápidos **espagats** alternos, en una **Posición de espagat aérea** , las piernas vuelven a unirse en la vertical a la máxima altura. Se ejecuta un *Descenso vertical*. (GD. 3.4)
4. Una acción conectada- Movimientos conectados, juntos o entrelazados. No se incluyen plataformas, torres y saltos.
5. Manteniendo una **Posición de cola de pez**, se ejecutan tres tirabuzones completos rápidos a la máxima altura. (GD. 2.9)

6. BOOST. Subida rápida empezando con la cabeza, con la máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Los brazos deben estar levantados en o por encima de la línea de los hombros a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura. Se ejecuta un **descenso** hasta que la nadadora queda completamente sumergida. (GD 1.7)

7. Desde una **Posición de espagat** se ejecuta una rotación de 180° mientras las piernas se elevan simétricamente y se cierran en una **Posición vertical** seguido de *Medio giro* en la misma dirección. Se ejecuta una *Rotación* en dirección contraria, completado por un *Tirabuzón continuo* de 1080° (3 rotaciones) en la misma dirección que el *Medio giro*. *El Medio tirabuzón, la rotación y el giro continuo* se han de ejecutar en **posición vertical**. (GD. TBC)

8. EMPUJE seguido de un tirabuzón rápido de 360°. (GD 2.2)

9. Con la excepción de los movimientos en seco y la entrada, todos los elementos —obligatorios y suplementarios— han de estar realizados simultáneamente y mirando en la misma dirección por ambas nadadoras. No se permiten acciones en espejo.

ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA EQUIPO

Los elementos del 1 al 7 han de ser realizados en el orden indicado.

1. MOVIMIENTO ACROBÁTICO. Un salto:

- Se requieren dos saltos.
- Cada salto ejecuta movimientos simultáneos idénticos hacia la misma dirección.
- En cada uno de los saltos la nadadora sostenida debe llegar en el aire a la máxima altura.

2. Se ejecuta un *empuje* hasta una posición vertical, manteniendo la máxima altura, se ejecuta una *Rotación* mientras una pierna desciende hasta una **posición vertical de rodilla doblada**. Se ejecuta un *descenso vertical* mientras la rodilla doblada se extiende para unirse a la pierna vertical mientras los tobillos se sumergen. (GD 2.2)

3. 435. NOVA hasta adoptar la **posición arqueada en superficie rodilla doblada**; después las piernas se elevan simultáneamente hasta la **posición vertical**, mientras que la rodilla doblada se extiende. Se ejecuta un *Tirabuzón continuo* de 1080° (3 rotaciones) hasta que los talones alcanzan la superficie, seguido de un rápido *Tirabuzón ascendente de 180°* hasta la **Posición vertical**. (GD.2.9)

4. BOOST RÁPIDO. La cabeza sube primero con la máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Los brazos deben estar levantados en o por encima de la línea de hombros a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura. Se ejecuta un **descenso** hasta que las nadadoras quedan completamente sumergidas. (GD. 1.7)

5. CADENCIA con piernas. Movimiento(s) idéntico(s) realizado(s) secuencialmente uno a uno por todos los miembros del equipo. Cuando se ejecute más de una cadencia, éstas tienen que ser realizadas consecutivamente y no separadas por otros elementos opcionales u obligatorios. Debe haber al menos 2 cambios consecutivos de formaciones durante la acción de cadencia.

6. Desde una **Posición de carpa de frente**, las piernas se elevan como en la *marsopa* hasta la posición **vertical**. Se ejecuta un *Tirabuzón continuo*, después las piernas descienden simultáneamente a una **Posición de espagat**. Se ejecuta un *Paseo de frente*. (GD 2.9)

Adoptar la **posición grúa**

7. ROCKET ESPAGAT, se realiza hasta una **Posición de espagat aérea**, manteniendo la máxima altura las piernas se elevan a una **Posición vertical** mientras se ejecuta una *rotación*.

8. Las formaciones deben incluir una línea recta y una circular.

9. Con excepción de la acción de cadencia, los movimientos en seco y la entrada, todos los elementos (obligatorios y suplementarios) han de estar realizados simultáneamente y mirando en la misma dirección por todas las nadadoras, a excepción del **círculo** y la **plataforma**. Están permitidas pequeñas variaciones en la propulsión durante los cambios de formación. No se permiten acciones en espejo.

Categoría B

ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA SOLO

Los elementos del 1 al 6 se deben realizar en el orden indicado.

1. Desde una **Posición de carpa de frente** se ejecuta un *Medio giro* mientras las piernas extendidas se elevan a la **Posición vertical**. Continuando en la misma dirección, se ejecuta un *Giro completo* seguido de un *Tirabuzón continuo* (2 rotaciones) . (GD 3.1)
Total inmersión.

2. Se ejecuta un *Rocket espagat* hasta una **Posición de espagat aérea** , manteniendo la máxima altura la pierna delantera se eleva verticalmente mientras la pierna trasera se mueve a una **Posición vertical de rodilla doblada**. (GD 2.6)

3. **Impulso (boost)**- La cabeza sube primero, con máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Ambos brazos deben estar levantados en o por encima de la superficie de la línea de hombros a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura . Se ejecuta un descenso hasta que la nadadora está completamente sumergida. Inmediatamente después , se ejecuta un segundo Impulso. (GD 1.7)

4. Empieza con el alzamiento directo de una pierna a la **Posición de pierna de ballet**, se ejecuta un (FIG. 116). Catalarc con un movimiento obligatorio de la cabeza por delante mientras se asume una pierna de ballet. (GD 2.9)

5. Se ejecuta un *Tirabuzón combinado* . Un Tirabuzón descendente (2 rotaciones) seguido, sin pausa, por un *Tirabuzón ascendente* igual y en la misma dirección. (GD 2.3)

6. 307e. Pez volador tirabuzón 180° (GD 3.1)

ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA DÚO

Los elementos del 1 al 8 se deben realizar en el orden indicado.

1. **240c** .Se ejecuta un Albatros rotación. (GD 2.7)

2. **COMBINACIONES DE PIERNA DE BALLET CON DESPLAZAMIENTO**. Empieza con la subida directa de una pierna hasta la **posición pierna de ballet** . La tibia de la pierna horizontal es arrastrada a lo largo de la superficie hasta la **posición de Flamenco en superficie**, desde una **Posición de flamenco en superficie** la tibia de la pierna doblada a una **Posición de pierna de ballet**. La pierna de ballet se baja directamente a una **Posición estirada de espalda**. (GD. 1.8)

3. **ROCKET ESPAGAT**, se ejecuta hasta una **Posición de espagat aérea** . (GD. 2.1)

4. Una acción conectada- Movimientos conectados, juntos o entrelazados. No se incluyen plataformas, torres y saltos.

6. **BOOST**. Subida rápida empezando con la cabeza, con la máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Los brazos deben estar levantados por en o por encima de la línea de los hombros a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura. Se ejecuta un **descenso** hasta que la nadadora queda completamente sumergida.(GD 1.7)

5. Manteniendo una **Posición de cola de pez**, se ejecutan dos tirabuzones completos rápidos a la máxima altura. (GD. 2.2)

6. **BOOST**. Subida rápida empezando con la cabeza, con la máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Los brazos deben estar levantados en o por encima de la línea de los hombros a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura. Se ejecuta un **descenso** hasta que la nadadora queda completamente sumergida.(GD 1.7)

7. Desde una **Posición de espagat** a una **Posición vertical** seguido de *Medio giro* . Un *Tirabuzón completo de 720°* (2 rotaciones) en la misma dirección que el *Medio giro*. El *medio giro* y el *Tirabuzón completo* han de ejecutar en **posición vertical**. (GD. TBC)

8. **EMPUJE** seguido de un *tirabuzón rápido de 180°*. (GD 1.8)

9. Con la excepción de los movimientos en seco y la entrada, todos los elementos —obligatorios y suplementarios—han de estar realizados simultáneamente y mirando en la misma dirección por ambas nadadoras. No se permiten acciones en espejo.

ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA EQUIPO

Los elementos del 1 al 7 han de ser realizados en el orden indicado.

1. MOVIMIENTO ACROBÁTICO. Un salto:

- Se requiere un salto.
- Cada salto ejecuta movimientos simultáneos idénticos hacia la misma dirección.
- En cada uno de los saltos la nadadora sostenida debe llegar en el aire a la máxima altura.

2. Se ejecuta un *empuje* seguido de una *Rotación* y completado por un *Descenso vertical* rápido en **Posición vertical** . (GD 2.4)

3. **435. NOVA** hasta adoptar la **posición arqueada en superficie rodilla doblada**; después las piernas se elevan simultáneamente hasta la **posición vertical**, mientras que la rodilla doblada se extiende. Se ejecuta un *Tirabuzón continuo* de 720° (2 rotaciones) hasta que los talones alcanzan la superficie, sin sumergirse, seguido de un rápido *Tirabuzón ascendente* de 180° hasta la **Posición vertical**. (GD.2.5)

4. **BOOST RÁPIDO.** La cabeza sube primero con la máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Los brazos deben estar levantados en o por encima de la línea de hombros a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura. Se ejecuta un **descenso** hasta que las nadadoras quedan completamente sumergidas. (GD. 1.7)

5. **CADENCIA con piernas.** Movimiento(s) idéntico(s) realizado(s) secuencialmente uno a uno por todos los miembros del equipo. Cuando se ejecute más de una cadencia, éstas tienen que ser realizadas consecutivamente y no separadas por otros elementos opcionales u obligatorios. Debe haber al menos 2 cambios consecutivos de formaciones durante la acción de cadencia.

6. Desde una **Posición de carpa de frente**, las piernas se elevan como en la *marsopa* hasta la **posición vertical**. Se ejecuta un *Medio tirabuzón* , en la misma dirección se ejecuta una rotación de 180° mientras las piernas descienden simultáneamente hasta una **Posición de espagat**. Se ejecuta un *Paseo de frente*.(GD 2.8)

7. **ROCKET ESPAGAT**, se realiza hasta una **Posición de espagat aérea** , manteniendo la máxima altura las piernas se elevan a una **Posición vertical** . (GD 2.4)

8. Las formaciones deben incluir una línea recta y una circular.

9. Con excepción de la acción de cadencia, los movimientos en seco y la entrada, todos los elementos (obligatorios y suplementarios) han de estar realizados simultáneamente y mirando en la misma dirección por todas las nadadoras, a excepción del **círculo** y la **plataforma**. Están permitidas pequeñas variaciones en la propulsión durante los cambios de formación. No se permiten acciones en espejo.

Categoría C**ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA SOLO**

Los elementos del 1 al 6 se deben realizar en el orden indicado.

1. Se ejecuta una *Marsopa tirabuzón continuo* de 720° (2 rotaciones) (GD 2.3)

2. Se ejecuta un *Rocket espagat* hasta una **Posición de espagat aérea** (GD 2.1)

3. **Impulso (boost)**- La cabeza sube primero, con máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Ambos brazos deben estar levantados en o por encima de la superficie de la línea de hombros a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura . Se ejecuta un descenso hasta que la nadadora está completamente sumergida. (GD 1.7)

4. Empieza con el alzamiento directo de una pierna a la **Posición de pierna de ballet**, se ejecuta una *Rotación de catalina* con un movimiento obligatorio de la cabeza por delante mientras se asume una pierna de ballet. La pierna de ballet desciende a una **Posición de espagat** y luego se ejecuta un *Paseo de frente* (GD 2.6)

5. Se ejecuta un *Tirabuzón combinado* . Un Tirabuzón descendente de 360° (1 rotación) seguido, sin pausa, por un *Tirabuzón ascendente* igual y en la misma dirección. (GD 1.6)

6. 307e. Pez volador tirabuzón (GD 3.0)

ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA DÚO

Los elementos del 1 al 8 se deben realizar en el orden indicado.

1.240 .Se ejecuta un Albatros . (GD 2.2)

2. COMBINACIONES DE PIERNA DE BALLET CON DESPLAZAMIENTO. Empieza con la subida directa de una pierna hasta la **posición pierna de ballet** . La tibia de la pierna horizontal es arrastrada a lo largo de la superficie hasta la **posición de Flamenco en superficie**, desde una **Posición de flamenco en superficie** la tibia de la pierna doblada a una **Posición estirada de espalda**. (GD. 1.6)

3. ROCKET ESPAGAT, se ejecuta hasta una **Posición de espagat aérea** . (GD. 2.1)

4. Una acción conectada- Movimientos conectados, juntos o entrelazados. No se incluyen plataformas, torres y saltos.

5. Manteniendo una **Posición de cola de pez**, se ejecuta un tirabuzón completo rápido a la máxima altura. (GD. 1.5)

6. BOOST. Subida rápida empezando con la cabeza, con la máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Los brazos deben estar levantados en o por encima de la línea de los hombros a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura. Se ejecuta un **descenso** hasta que la nadadora queda completamente sumergida.(GD 1.7)

7. Desde una **Posición de espagat** a una **Posición vertical** seguido de un *Tirabuzón completo de 720°* (2 rotaciones) . El *Tirabuzón completo* se ha de ejecutar en **posición vertical**. (GD. TBC)

8. EMPUJE seguido de un *Descenso vertical* ejecutado al mismo rito que el *Empuje* . (GD 1.8)

9. Con la excepción de los movimientos en seco y la entrada, todos los elementos —obligatorios y suplementarios—han de estar realizados simultáneamente y mirando en la misma dirección por ambas nadadoras. No se permiten acciones en espejo.

ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA EQUIPO

Los elementos del 1 al 7 han de ser realizados en el orden indicado.

1. MOVIMIENTO ACROBÁTICO. Un salto:

- Se requieren dos saltos.
- Cada salto ejecuta movimientos simultáneos idénticos hacia la misma dirección.
- En cada uno de los saltos la nadadora sostenida debe llegar en el aire a la máxima altura.

2. Se ejecuta un *empuje* hasta una posición vertical , manteniendo la máxima altura una pierna desciende hasta una **posición vertical de rodilla doblada**. Se ejecuta un *descenso vertical* mientras la rodilla doblada se extiende para unirse a la pierna vertical mientras los tobillos se sumergen. (GD 1.7)

3. 435. NOVA hasta adoptar la **posición arqueada en superficie rodilla doblada**; después las piernas se elevan simultáneamente hasta la **posición vertical**, mientras que la rodilla doblada se extiende. Se ejecuta un *Tirabuzón continuo* de 720° (2 rotaciones) (GD 2.0)

4. BOOST . La cabeza sube primero con la máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Los brazos deben estar levantados en o por encima de la línea de hombros a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura. Se ejecuta un **descenso** hasta que las nadadoras quedan completamente sumergidas. (GD. 1.7)

5. CADENCIA con piernas. Movimiento(s) idéntico(s) realizado(s) secuencialmente uno a uno por todos los miembros del equipo. Cuando se ejecute más de una cadencia, éstas tienen que ser realizadas consecutivamente y no separadas por otros elementos opcionales u obligatorios. Debe haber al menos 2 cambios consecutivos de formaciones durante la acción de cadencia.

6. Desde una **Posición de carpa de frente**, las piernas se elevan como en la *marsopa* hasta la posición **vertical**. Después las piernas descienden simultáneamente hasta una **Posición de espagat**. Se ejecuta un *Paseo de frente*.(GD 2.4)

7. ROCKET ESPAGAT, se realiza hasta una **Posición de espagat aérea** , las piernas se unen en una **Posición vertical** a nivel de tobillos. Se ejecuta un *Descenso vertical* (GD 2.3)

8. Las formaciones deben incluir una línea recta y una circular.

9. Con excepción de la acción de cadencia, los movimientos en seco y la entrada, todos los elementos (obligatorios y suplementarios) han de estar realizados simultáneamente y mirando en la misma dirección por todas las nadadoras, a excepción del **círculo** y la **plataforma**. Están permitidas pequeñas variaciones en la propulsión durante los cambios de formación. No se permiten acciones en espejo.