

# REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE NATACIÓN

## NATACIÓN SINCRONIZADA



### HOJA DE CONTROL DE ELEMENTOS REQUERIDOS PARA RUTINAS TÉCNICAS

Competición : _____ Lugar : _____ Organiza: _____ Fecha : _____ / _____ / 20____	Orden de Participación	
S O L O S	El Juez Controlador:	
Nombre y Apellidos: _____ Club : _____ Abrev.: _____		

Los elementos del 1 al 7 se deberán realizar en el orden indicado

Nº	DESCRIPCIÓN	Ctrol.	-0,5	-1,0	-2,0
1	<b>GIRO COMPLETO</b> – (360°) seguido de una <u>rotación (360°)</u> ejecutada en <u>dirección opuesta</u> mientras las piernas se abren simétricamente hasta la <b>posición de Espagat</b> . En la misma dirección del <i>Giro Completo</i> , las piernas se cierran simétricamente a la <b>Posición Vertical</b> durante un <u>Tirabuzón rápido de por lo menos 720°</u> que continúa hasta la total inmersión.				
2	<b>BOOST RÁPIDO</b> - La cabeza sube primero, con máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. <u>Ambos brazos</u> deben estar levantados por <u>encima de la superficie</u> del agua a la vez que el cuerpo alcanza la <u>máxima altura</u> . Se ejecuta un descenso hasta que la nadadora queda completamente sumergida.				
3	<b>SECUENCIA DE BRAZOS CON EGGBEATER</b> - Tiene que ser ejecutado inmediatamente después del BOOST; <u>movimiento hacia delante y/o lateral</u> y ha de <u>contener</u> una secuencia de <u>movimientos de brazos</u> que incluya <u>ambos brazos fuera del agua</u> al mismo tiempo.				
4	<b>ROCKET ESPAGAT</b> - <u>Empuje</u> a <b>posición vertical</b> , seguido de un <b>rápido Espagat</b> de piernas que vuelven a unirse <u>doblado la frontal y elevando la trasera</u> hasta llegar a la <b>Posición Vertical Rodilla Doblada</b> . Continuando con una <u>Rotación (Twirl)</u> <u>mientras la pierna doblada se estira</u> hasta la <b>Posición Vertical</b> , finalizando con un <u>Descenso Vertical al mismo ritmo</u> que el <u>empuje</u> de inicio. No es necesario que las piernas estén perpendiculares a la superficie del agua en la <b>posición de carpa de espaldas</b> antes del <u>empuje</u> .				
5	<b>150 . CABALLERO</b> – Elevando el cuerpo hasta asumir la <b>Posición de Pierna de Ballet</b> .				
6	<b>TIRABUZÓN COMBINADO</b> (Apendice III 11 (j)).				
7	<b>EMPUJE A VERTICAL</b> - seguido por un <u>Tirabuzón rápido</u> de <u>por lo menos 360°</u> que continúa hasta la completa inmersión.				

EL impreso que no esté debidamente cumplimentado se devolverá al remitente.



### HOJA DE CONTROL DE ELEMENTOS REQUERIDOS PARA RUTINAS TÉCNICAS

Competición : _____	Orden de Participación	
Lugar : _____		
Organiza: _____		
Fecha : _____ / _____ / 20_____	<b>D U O S</b>	El Juez Controlador:
Nombre y Apellidos (1) : _____		
Nombre y Apellidos (2) : _____		
Club : _____	Abrev.: _____	

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

Nº	DESCRIPCIÓN	Ctrol.	-0,5	-1,0	-2,0
1	<b>MEDIO GIRO SEGUIDO DE UNA ROTACIÓN (twirl)</b> - En <u>dirección opuesta</u> ; completado por un <i>Tirabuzón Continuo</i> en la <u>misma dirección</u> que el <i>Medio Giro</i> . Todos los movimientos se han de ejecutar en <b>posición Vertical</b> .				
2	<b>ROCKET ESPAGAT</b> - <i>Empuje</i> , seguido de <u>dos rápidos espagats alternando las piernas</u> que vuelven a unirse en la vertical a <u>máxima altura</u> . No es necesario que las piernas estén perpendiculares a la superficie del agua en <b>posición carpa de espalda</b> antes del <i>empuje</i> .				
3	<b>BOOST RÁPIDO</b> - La cabeza sube primero, con máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. <u>Ambos brazos deben estar levantados por encima de la superficie</u> del agua a la vez que el cuerpo alcanza la <u>máxima altura</u> . Se ejecuta un descenso hasta que la nadadora queda completamente sumergida.				
4	<b>SECUENCIA DE BRAZOS CON EGGBEATER</b> - Tiene que ser ejecutado inmediatamente después del BOOST; <u>movimiento hacia delante y/o lateral</u> y ha de contener una secuencia de movimientos de brazos que incluya <u>ambos brazos fuera del agua</u> al mismo tiempo.				
5	<b>406 . PEZ ESPADA PIERNA ESTIRADA.</b>				
6	<b>VERTICA RODILLA DOBLADA</b> – Seguida de un <i>Tirabuzón Combinado</i> con la rodilla doblada extendiéndose hasta encontrar la pierna vertical en el descenso, y doblándose para reasumir la <b>Posición Vertical Rodilla Doblada</b> en el ascenso. La posición (Rodilla Doblada) se mantiene durante el <i>Descenso Vertical</i> .				
7	<b>COMBINACIONES DE PIERNA DE BALLET CON DESPLAZAMIENTO</b> - Empieza con el alzamiento directo de una pierna a la <b>Posición Pierna de Ballet</b> . La combinación debe incluir en cualquier orden <u>al menos dos de las siguientes</u> posiciones en superficie: <b>Pierna de Ballet doble, Flamenco con la pierna derecha, Flamenco con la pierna izquierda.</b>				
8	<b>DESDE UNA POSICIÓN VERTICAL SUMERGIDA</b> – Cuando <u>los dedos de los pies rompen la superficie</u> , se inicia una <u>rotación de 360º</u> mientras que una de las piernas sigue la superficie del agua hasta asumir la <b>Posición de Caballero</b> ; el <u>cuerpo rota otros 180º</u> en la misma dirección hasta asumir la <b>Posición Cola de Pez</b> , la <u>pierna horizontal</u> se alza en un <u>arco de 180º</u> por encima de la superficie del agua hasta la <b>Posición de Caballero</b> ; <u>la pierna vertical se baja</u> a la <b>Posición Arqueada de Espalda en Superficie</b> . Se ejecuta un <i>Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda</i> .				
9	<b>EMPUJE</b> - Seguido de un <i>Tirabuzón rápido</i> de 360º.				
10	Con la excepción de los movimientos en seco y la entrada, todos los elementos - obligatorios y suplementarios - <u>han de estar realizados simultáneamente</u> y mirando en la <u>misma dirección</u> por ambas nadadoras. <u>No se permiten acciones de espejo.</u>				

EL impreso que no esté debidamente cumplimentado se devolverá al remitente.

# REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE NATACIÓN

## NATACIÓN SINCRONIZADA



### HOJA DE CONTROL DE ELEMENTOS REQUERIDOS PARA RUTINAS TÉCNICAS

Competición : _____	Orden de Participación	
Lugar : _____		
Organiza: _____		
Fecha : _____ / _____ / 20_____	<b>EQUIPOS</b>	
Equipo : _____		El Juez Controlador:
Club : _____	Abrev.: _____	

Los elementos del 1 al 10 se deberán realizar en el orden indicado

Nº	DESCRIPCIÓN	Ctrol.	-0,5	-1,0	-2,0
1	<b>CADENCIA</b> - Acción en cadencia de 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 o requeridos				
2	<b>EMPUJE</b> - seguido por una <i>Rotación</i> (giro rápido de 180º), completado con un <u>rápido Descenso Vertical</u> en <b>Posición Vertical</b> .				
3	<b>360 - PASEO DE FRENTE</b> - hasta completar la <b>Posición de Espagat</b> , las piernas se cierran simétricamente hasta la Vertical. Se ejecuta <i>Medio Giro</i> , a continuación se abren las piernas simétricamente mientras continua otro <i>Medio Giro</i> adicional de 180º en la misma dirección hasta la <b>Posición de Espagat</b> . Se realiza una <i>Salida de Paseo de Frente</i> .				
4	<b>BOOST RÁPIDO</b> - La cabeza sube primero con <u>máxima elevación</u> del cuerpo sobre la superficie del agua. <u>Ambos brazos</u> han de estar levantados <u>sobre la superficie del agua</u> a la vez que el cuerpo alcanza la <u>máxima altura</u> . Se ejecuta un Descenso hasta que las nadadoras estén completamente sumergidas.				
5	<b>SECUENCIA DE BRAZOS CON EGGBEATER</b> - Tiene que seguir inmediatamente después del BOOST; <u>movimientos hacia delante y/o laterales</u> que contengan una secuencia de <u>movimientos de brazos</u> incluyendo <u>ambos brazos fuera del agua</u> al mismo tiempo.				
6	<b>355 - MARSOPA</b> - Hasta la <b>Posición Vertical</b> . Se dobla una pierna para asumir la <b>Posición Vertical Rodilla Doblada</b> ; la pierna de la rodilla doblada se extiende a la vertical, mientras la pierna vertical desciende a la superficie hasta que se asume la <b>Posición de Grúa</b> .				
7	<b>COMBINACIONES DE PIERNA DE BALLET CON DESPLAZAMIENTO</b> - Empieza con el alzamiento directo de una pierna a la <b>Posición de Pierna de Ballet</b> , La combinación debe incluir en cualquier orden <u>al menos dos</u> de las siguientes posiciones en superficie: <b>Pierna de Ballet doble, Flamenco con la pierna derecha, Flamenco con la pierna izquierda</b> .				
8	<b>435 NOVA</b> - Hasta asumir la posición de <b>Arqueada en Superficie Rodilla Doblada</b> , las piernas se elevan simultáneamente hasta la <b>Posición Vertical</b> , mientras la rodilla doblada se extiende. Se ejecuta un <i>Giro Completo</i> seguido de un <i>Tirabuzón Continuo</i> .				
9	<b>ROCKET ESPAGAT</b> - Un <i>Empuje</i> seguido por un <b>Espagat</b> rápido y a continuación un retorno rápido a la <b>Posición Vertical</b> a <u>máxima altura</u> . Finalizando con un <i>Tirabuzón</i> de 180º. Las piernas no tienen que estar perpendiculares al agua en la <b>posición de carpa de espalda</b> antes del <i>empuje</i> .				
10	<b>MOVIMIENTO ACROBÁTICO:</b> Plataforma, Torre o salto: <b>REQUERIMIENTOS PARA LA PLATAFORMA:</b> a. Sostener una persona en o por encima de la superficie del agua. b. La posición bajo el agua es opcional, pero las nadadoras restantes han de estar implicadas (involucradas en la acción). c. Se debe ascender y descender una vez con una sola persona sostenida manteniendo el contacto con las nadadoras que la elevan. d. La persona sostenida debe ascender con la cabeza primero. <b>REQUERIMIENTOS PARA LA TORRE:</b> a. Se requieren dos Torres. b. Se eleva una sola persona, con la cabeza primero, en cada una de las Torres. c. La posición bajo el agua es opcional, pero las nadadoras restantes han de estar implicadas. d. Cada Torre realiza movimientos idénticos simultáneamente, mirando en la misma dirección e. Cada Torre ha de ascender y descender una vez. <b>REQUERIMIENTOS PARA EL SALTO:</b> a-d. Igual que para la Torre. e. Cada uno de los saltos ha de ser único y la saltadora ha de llegar por el aire a la máxima altura.				
11	Durante la realización del ejercicio Tiene que haber como mínimo una <u>formación CIRCULAR</u> y una en <u>LÍNEA RECTA</u> .				
12	Con la <u>excepción de la acción de cadencia</u> , <u>los movimientos en seco y la entrada</u> , <u>todos los elementos obligatorios y suplementarios</u> - han de estar realizados <u>simultáneamente</u> y mirando en la misma dirección por todos los componentes del equipo, exceptuando el CIRCULO y la PLATAFORMA. Están permitidas pequeñas variaciones en la propulsión durante los cambios de formación. <u>No se permiten acciones de espejo</u> .				

EL impreso que no esté debidamente cumplimentado se devolverá al remitente.