

## REGLAMENTO DE NIVELES RFEN

### PRUEBAS DE CONTROL Y VALORACION DE NIVELES

#### **Objetivo**

Los niveles de control de aptitud para las nadadoras de Natación Sincronizada, tienen como finalidad establecer unos criterios de iniciación y progresión en la especialidad, que les permitan el acceso a los diferentes campeonatos nacionales. También son válidas para la formación de técnicos y jueces.

#### **Reglamento**

Todas las nadadoras comenzarán por el nivel I, debiendo seguir la progresión nivel por nivel.

Una vez convocado el control, se efectuarán todas las pruebas establecidas, no estando permitido su fraccionamiento.

Las pruebas de natación contra reloj podrán llevarse a cabo dentro del control, o en campeonato oficial de natación, previo a la sesión de valoración de niveles.

Todas las nadadoras participantes en un mismo nivel, serán juzgadas por el mismo jurado en cada modalidad.

Las inscripciones de los clubes para las diferentes competiciones nacionales, serán confrontadas con los resultados de los diferentes controles autonómicos. El periodo de realización de las pruebas de control, finalizará un mes antes del cierre de inscripción de las diferentes competiciones, no aceptándose inscripciones de nadadoras que no tengan superado el nivel de aptitud exigido para cada competición o no efectuado dentro del plazo establecido.

#### **Niveles**

I	-----Iniciación
II	
III	Nivel aptitud Campeonato de España Grupos de Edades categoría hasta 12 años.
IV	Nivel aptitud Campeonato de España Grupos de Edades categoría. 13 y 14 años.
V	Nivel aptitud Campeonato de España Grupos de Edades categoría 15, 16, 17 años Campeonato de España Junior
VI	Nivel aptitud Campeonato de España Absoluto

#### **Criterios de evaluación**

Los niveles están formados por cuatro tipos de prueba: natación, figuras, ejercicios de habilidad y rutina básica.

#### **Natación**

Las pruebas de natación se evaluarán, según se especifique, por ejecución de la calidad de la técnica ó ejecución del tiempo establecido.

#### **Figuras**

Según criterios de ejecución del reglamento F.I.N.A.

#### **Ejercicios de habilidad**

Según normas descritas en "EJECUCION". \*

#### **Rutina básica:** Según normas descritas en "EJECUCION". \*

\* Ejecución de los componentes de habilidades y rutina básica atendiendo a:

- 1) calidad de las diferentes técnicas de propulsión: brazadas, patadas, remadas, etc.
- 2) Cobertura del recorrido.
- 3) Posiciones correctas del cuerpo y sus partes: cabeza, tronco, extremidades, etc.

\* Los ángulos formados por los brazos, manos, piernas, cabeza, etc. se definen por la posición de las manecillas del reloj, considerándose en relación con el cuerpo una esfera en el plano frontal y otra en el sagital.

## Sistemas de valoración

#### **Natación**

Evaluación de la técnica, según los criterios de técnica específica de los estilos convencionales. El ejercicio considerado correcto, será clasificatorio; el juzgado incorrecto será eliminatorio.

En las pruebas con tiempo, la obtención de la marca establecida puntuará 5 puntos, existiendo una penalización de 0,5 puntos

Prueba de 50 y 100 m.: cada 1" + del tiempo establecido
200 m.: cada 2" + del " "
400 m.: cada 4" + del " "

La obtención de una puntuación inferior a 3 puntos, será causa eliminatoria para la superación de niveles.

**Figuras:** Según NS 24, NS 25 y NS 26 **Apéndice al reglamento de Natación Sincronizada 2005-2009 (en adelante AP)** II, III y V.

La puntuación para cada figura se obtendrá con la suma de las puntuaciones obtenidas, divididas entre el número de jueces. No se aplicarán coeficientes de dificultad.

La puntuación final en figuras de cada nivel, se obtendrá con la suma de las puntuaciones de cada figura, dividida entre el número de figuras a realizar.

La obtención de una puntuación inferior a 4 puntos, será causa eliminatoria para la superación del nivel.

**Habilidades**

Se utilizará una puntuación de 0 a 10, con décimas de punto.

La puntuación para cada ejercicio de habilidad se obtendrá con la suma de las puntuaciones obtenidas, divididas entre el número de jueces.

La puntuación final en habilidades para cada nivel, se obtendrá con la suma de las puntuaciones de cada habilidad, dividida entre el número de habilidades a realizar.

La obtención de una puntuación inferior a 5,5 puntos, será causa eliminatoria para la superación de nivel.

**Rutinas**

Se utilizará una puntuación de 0 a 10 con décimas de punto.

- Existirá una sola puntuación: "EJECUCIÓN"
- La puntuación para la rutina se obtendrá con la suma de las puntuaciones obtenidas, divididas entre el número de jueces.
- La obtención de una puntuación inferior a 4,5 puntos, será causa eliminatoria para la superación del nivel.

Descalificación por:

- Olvidar un elemento.
- No cubrir la distancia.
- Error en el orden de los elementos.
- Parada no justificada.

**La valoración final** de los niveles se obtendrá con la suma de las puntuaciones obtenidas en cada prueba (excepto natación), dividida entre el número de pruebas:  $\frac{F+H+R}{3}$

Para superar cada nivel y acceder al siguiente, es necesaria la obtención de una puntuación final superiora 5 puntos.

Para participar en las diferentes competiciones nacionales, será necesario haber obtenido una puntuación mínima de 4,5 puntos en el nivel establecido para la competición que corresponda.

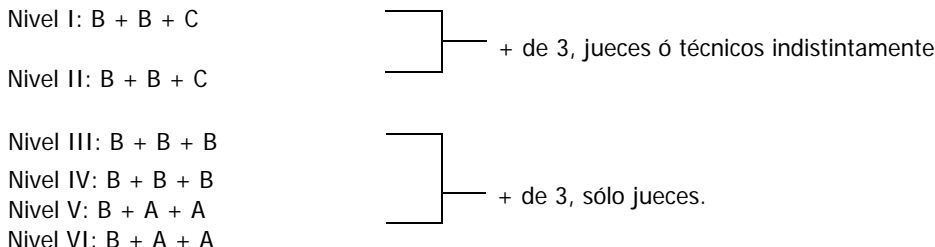
**Control**

La organización de las sesiones se llevará a cabo por iniciativa de las diferentes Federaciones Autonómicas, estableciéndose un calendario de pruebas de control, según las normas aprobadas, y que deberá ponerse en conocimiento de la RFEN para su ratificación.

Los resultados deben remitirse a la RFEN para su homologación, siendo imprescindible tener superado un nivel antes de poder optar al siguiente.

**Controladores**

Las pruebas técnicas de natación, figuras, habilidades y rutinas, las valorará un jurado convocado al efecto, que podrá estar integrado por técnicos y jueces de la especialidad, en número mínimo de 3 y máximo de 5, de acuerdo con las siguientes normas:



- Categoría "A": jueces de categoría nacional.
- Categoría "B": jueces autonómicos.
- Categoría "C": entrenadores nacionales.

## Pruebas de control y valoración

### NIVEL I

#### NATACION

- DESCRIPCIÓN**
- 50 m. espalda
  - 50 m. braza

- EJECUCION**
- \* Técnica de estilo
  - \* Técnica

#### FIGURAS

- DESCRIPCIÓN**
- Mortal de espalda encogido
  - Velerio alternativo

- EJECUCION**
- Según NS 26 AP V. 4 fig. 310
  - Según NS 25 AP III.1 hasta la posición de rodilla doblada.

#### HABILIDADES

##### I En seco

- 1) Flexibilidad: espagat derecha 10".

- Brazos en cruz.

##### II En agua

- 1) 15 segundos egg-beater ayudándose con las manos (estáticas)

- Técnica correcta de ejecución: muslos abiertos y con movimiento mínimo.
- \* Tronco vertical y estirado sobre las caderas.
  - \* Hombros abajo sin movimiento alguno.
  - \* Cara enfocada a las "once".
  - \* Nivel del agua hombros secos.

- 2) 10 m. apnea – braza - sin empujarse en la pared.

- Inspiración desapercibida.
- \* Deslizándose entre brazadas.
- \* Finalizar sin esfuerzo aparente.

- 3) 10 m. remada estándar posición estirada de espalda (cabeza por delante).

- Posición según NS 24 AP II.1
- \* Brazos (parte superior) relajados.
- \* Movimiento lateral de las palmas de las manos desde la muñeca.
- \* Igualdad de presión en las fases dentro/ fuera de la remada.

- 4) 10 m. remada estándar posición estirada de espalda (pies por delante).

- Posición según NS 24 AP II.1
- \* Brazos (parte superior) relajados.
- \* Igualdad de presión en los barridos interior y exterior de la remada

- 5) Tonel giro 180°

- Posición Inicial y final según NS 24 AP II.1
- \* Se ejecuta un mortal parcial de espalda encogido, hasta asumir las piernas en posición de un ángulo recto con los muslos perpendiculares a la superficie.
- \* Sin desplazamiento en la fase de encoger o estirar las piernas.
- \* Durante el giro, los antebrazos y las muñecas ejecutan remada estándar por la cabeza con movimientos circulares.

#### RUTINA BASICA\_(1'30")

(recorrido total 25 m.)

Entrada por los pies, brazos abajo.

##### DESCRIPCIÓN

- 1) Egg-beater lateral con 3m. desplazamiento.
- 2) 4 patadas de kick-pull.
- 3) Transición de Egg-beater a pies de lado con 5m. de desplazamiento más transición a posición estirada de espalda.
- 4) Tonel giro 180 °.
- 5) Mortal de espalda.

Se debe crear una rutina libre con los siguientes elementos obligatorios, en el orden establecido.

##### EJECUCION

- Posición según punto 2 habilidades nivel I (preferible cara hacia los jueces "puntuadores").
- Barbilla alta sin tocar el agua.
- Desplazamiento continuo patada de braza.
- Tiron fuerte y eficaz y terminando en 1ª posición (según reglamento).
- Según punto 6 habilidades nivel 1.
- Cuerpo compacto durante todo el mortal.
- Terminación en "egg-beater".
- Movimiento rápido.
- Según reglamento con desplazamiento.

- 6) Vela.

**NIVEL II**

**NATACION**

<i>DESCRIPCIÓN</i>	<i>EJECUCION</i>
- 100 m. crol.	* Técnica de estilo.
- 100 m. espalda.	* Tiempo 1' 50"
- 100 m. braza.	* Tiempo 2'

**FIGURAS**

<i>DESCRIPCIÓN</i>	<i>EJECUCION</i>
- Pierna de ballet simple	- Según NS 26. AP V 2 fig. 101
- Mortal de frente en carpa	- Según NS 26. AP V 4 fig. 320

**HABILIDADES**

<i>DESCRIPCIÓN</i>	<i>EJECUCION</i>
<b>I En seco</b>	
1) Flexibilidad espagat derecha más izquierda.	- Brazos en cruz.
<b>II En agua</b>	
1) 15 m. en apnea sin empujarse en la pared.	* Inspiración desapercibida * Deslizando entre brazadas * Finalizar sin esfuerzo aparente
2) 30 segundos egg-beater - brazos extendidos a los lados.	- Según punto 2) de habilidades nivel I.
3) 10m. remada canoa.	- Posición según NS 24 AP II.2 * Brazos (parte superior) quietos. * Codos doblados y manos paralelas con el suelo haciendo una ligera rotación hacia dentro y hacia afuera. * Igualdad de presión en las fases dentro y fuera la remada.
4) 10 m. remada torpedo.	- Posición según NS 24 AP II.1 * Brazos ligeramente doblados y por debajo del nivel de la línea del cuerpo. * Palmas mirando a la pared. * Igualdad de presión en las fases dentro y fuera de la remada. * Máxima velocidad.
5) 5 m. remada delfin.	- Posición según NS 24 AP II.1 * Brazos ligeramente doblados y por debajo de la línea del cuerpo. * Las puntas de los dedos se dirigen al fondo cada vez. * Igualdad de presión en las fases dentro y fuera de la remada.

**RUTINA BASICA (1'40")**

(recorrido total 37,5 m.)

Entrada pies, brazos arriba.

<i>DESCRIPCIÓN</i>	<i>EJECUCION</i>
1) Boost de egg-beater sin brazos.	- Preparación debajo del agua. - Muslos y caderas en ángulo de 90°. - La espalda crea un ángulo de 30° con la superficie del agua. - Rodillas cerca de la superficie. - Se realiza una patada de raza vertical fuerte y enérgica hasta cerrar las dos piernas.
2) 4 patadas de Kick-pull.	- Barbilla alta sin tocar el agua. - Desplazamiento continuo patada de braza.
3) Transición pies de lado a pies de espalda + 3 cambios de brazos.	- Buen desplazamiento en el tirón. - Cambios: Brazos extendidos. - Movimientos claros en dos tiempos.
4) Pierna de ballet.	- Según NS 24.3
5) Vertical tobillos.	- Posición vertical según NS 24.6. - Mantener altura uniforme 3".
6) Entrada de carpa + espagat.	- Entrada de carpa de frente (según NS 25.3). - Asumir una posición de grúa (según NS 24.7). - Asumir posición de espagat (según NS 24.16).

Se debe crear una rutina libre con los siguientes elementos obligatorios, en el orden establecido.

**NIVEL III**

**NATAACION**

- 50 m. Mariposa
- 100 m. Libre

**FIGURAS**

- Paseo de frente
- Tintorera

**HABILIDADES**

**I En seco**

- 1) Flexibilidad: Ariadna en seco.

**II En agua**

- 2) 25 m. Apnea
- 3) 25 m. eggbeater lateral
- 4) Pierna de ballet mantenida durante 12,5 m.

**RUTINA BASICA (1'20")**

recorrido total 37,5 m.

- 1) Boost de egg-beater con un brazo.
- 2) 4 brazadas de kick-pull.
- 3) Combinación de pierna de ballet derecha e izquierda.
- 4) Transición de egg-beater un brazo a pies de lado y seguir con un pull-over.
- 5) Posición vertical mantenida.
- 6) Giros en tobillo.
- 7) Entrada de carpa + grúa + fantasía (posición flamenco y/o vertical).

***EJECUCION***

- \* Técnica de estilo
- \* Tiempo 1' 35"
- Sólo se realizarán dos de la cuatro figuras, que son las dos obligatorias del grupo ALEVIN

***EJECUCION***

- Según NS 26.2 fig. 360
- Según NS 26.4 fig. 301

***EJECUCION***

- Realizar los espagats con brazos en cruz.
- En el espagat frontal las manos pueden apoyarse en el suelo.
- Desde debajo del agua y con impulso en la pared.
- Deslizarse lo más rápido posible.
- Posición de egg-beater lateral, brazo levantado 90°.
- 12,5m. hacia la derecha
- 12,5m. hacia la izquierda
- Posición según NS 24.3
  - \* Sin movimientos en la parte superior de los brazos.
  - \* Remadas profundas y eficaces.

Entrada con ¼ giro y brazos extendidos hacia arriba

***EJECUCION***

- Preparación debajo del agua.
- Muslos y caderas en ángulo de 90°
- La espalda crea un ángulo de 30° con la superficie del agua.
- Rodillas cerca de la superficie.
- Se realiza una patada de braza vertical fuerte y enérgica hasta cerrar las dos piernas.
- Además se realiza simultáneamente un empuje con las manos hasta que lleguen a los muslos.
- En posición de máxima altura subir un brazo.
- Barbilla alta sin tocar el agua.
- Desplazamiento continuo patada de braza.
- Según NS 24.3
- Movimientos claros.
- Desde la posición de egg-beater se realiza un boost con las piernas para asumir los pies de lado.
- Cuello seco.
- Se asume una posición de estirada de frente y se realiza un tirón fuerte.
- Cara enfocada al fondo.
- Talones en la superficie.
- Según NS 24.6
- Mínimo según NS 25.10. b
- Entrada de carpa de frente (según NS 25.3).
- Asumir una posición de grúa (según NS 24.7).
- Finalizar con movimientos libres donde incluya al menos una posición de vertical y/o flamenco.
- El final de la figura es libre.

**NIVEL IV**

**NATACION**

**DESCRIPCIÓN**

- 100 m. pies de crol.
- 100 m. pies de braza
- 200 m. estilos individual

**FIGURAS**

**DESCRIPCIÓN**

- Cola de pez lateral espagat
- Flamenco rodilla doblada

**HABILIDADES**

**DESCRIPCIÓN**

**I En seco**

- 1) Flexibilidad: ariadna fuera del agua.

**II En agua**

- 1) En eggbeat, 5 boost seguidos con brazos arriba.

- 2) En posición espagat remada americana, salida de paseo hasta posición arqueada en superficie.
- Desplazarse durante 3 m. con remada asimétrica.

- 3) Mantener durante 15" posición de pierna de ballet submarina con remada asimétrica.

- 4) 25 m. egg-beater

**EJECUCION**

- \* Tiempo 2'
- \* Tiempo 2'
- \* Tiempo 3' 10"

Sólo se realizarán dos de la cuatro figuras, que son las dos obligatorias del grupo INFANTIL

**EJECUCION**

- Según NS 26.4 fig. 346
- Según NS 26.2 fig. 140

**EJECUCION**

- Desde posición de espagat con la izquierda, realizar una rotación de piernas para llegar a la posición de chino.
- De posición de chino seguir con la rotación hasta llegar a espagat con la derecha.
- Los brazos deben permanecer en cruz durante el ejercicio.

- Preparación debajo del agua.
- Muslo y cadera en un ángulo de 90°
- La espalda crea un ángulo de 30° en la superficie del agua.
- Rodillas cerca de la superficie.
- Se realiza una patada de braza vertical fuerte y energética enérgica hasta cerrar las dos piernas.
- Además se realiza simultáneamente un empuje con las manos hasta que lleguen a los muslos.
- En posición de máxima altura subir los dos brazos y mantener la posición.
- Ritmo de bajada deseable lento.
- Posición según NS 24 AP II.16 y NS 25 AP III.5
  - \* Posición según NS 24 AP II.13.
 Una mano colocada debajo de la cadera (torpedo) con la palma dirigida al fondo de la piscina, y la otra se coloca a la altura del estómago y realiza la acción propulsora (asimétrica)
- Posición según NS 24.3b.
  - \* Cabeza y pie mantenerse en línea.
  - \* Sin movimiento en la parte superior de los brazos.
  - \* Mano de abajo junto a la cadera y ejecutando remada estándar estacionaria. Sin desplazamiento.
- 12,5 m. egg-beater lateral brazo derecho extendido a 90°.
- 12,5 m. hacia adelante 2 brazos arriba.

**continuación NIVEL IV**

**RUTINA BASICA (1'15")**

recorrido total 50 m.

Entrada en el agua: Libre

**DESCRIPCIÓN**

- 1) Boost de egg-beater con dos brazos.
- 2) Variaciones de brazos de egg-beater con un brazo, con desplazamiento.
- 3) Boost de piernas (1 pierna).
- 4) 4 patadas kick – pull.
- 5) Entrada de carpa + cambios de helicóptero girando ¼ + flamenco + vertical y descender.
- 6) Vertical con giro 360°
- 7) Transición pies laterales a egg-beater un brazo.
- 8) Figura original con entrada de carpa + chino + vertical piernas cruzadas + cambios de vertical + salida de espagat.

Se debe crear una rutina libre con los siguientes elementos obligatorios, en el orden establecido.

**EJECUCION**

- Preparación debajo del agua.
- Muslo y cadera en ángulo de 90°.
- La espalda crea un ángulo de 30° en la superficie del agua.
- Rodillas cerca de la superficie
- Se realiza una patada de braza vertical fuerte y enérgica hasta cerrar las dos piernas.
- Además se realiza simultáneamente un empuje con las manos hasta que lleguen a los muslos.
- En posición de máxima altura subir los dos brazos de forma libre.
- Desde posición de egg-beater se realiza un desplazamiento a la vez que combinamos los movimientos de los brazos.
- Preparación debajo del agua.
- Desde posición carpada, con las piernas perpendiculares a la superficie y el estómago lo más cerca posible a las piernas.
- Se realiza una basculación de las piernas hacia la cara para conseguir un impulso mayor.
- Realizar un empuje en la posición elegida.
- Barbilla alta sin tocar el agua.
- Desplazamiento continuo patada de braza.
- Entrada de carpa de frente (según NS 25 AP III.3).
- Movimientos rápidos de helicóptero.
- Asumir posición de flamenco (según NS 24 AP II.4).
- Asumir la posición (según NS 24 AP II.6)
- Finalizar según posición NS 25 AP III.9
- Según posición NS 24.6 realizar según NS 25 AP III.10 b a máxima altura.
- Desde la posición de pies laterales. Se realiza un cambio de la propulsión de las piernas finalizando en egg-beater.
- Cuello seco.
- Elevación del tronco des de la cadera.
- Se asume la posición de egg-beater cuando las piernas se colocan debajo del tronco.
- Según posición NS 24 AP II.10 se realiza la posición de chino.
- Se asume la posición según NS 24 AP II.6 con piernas cruzadas y cambios de vertical.
- Asumir posición según NS 24 AP II.16 acabando en posición según NS 25 AP III.5.

**NIVEL V**

**NATACION**

**DESCRIPCIÓN**

- 50 m. pies de crol de lado

- 50 m. pies espalda

- 400 m. Libres

**FIGURAS**

**DESCRIPCIÓN**

- Marsopa tirabuzón continuo

- Paseo Eiffel

**HABILIDADES**

**I En seco**

1) Flexibilidad: ariadna fuera del agua.

**II En agua**

2) 5 m. desplazamiento lateral en pos. Grúa Lateral pierna dcha. en la vertical.

3) 10 m. desplazamiento en pos. pierna de ballet - tronco sumergido – remada torpedo

4) Desde la posición vertical debajo del agua (no tobillos en superficie), 1 empuje (subida rápida) seguido de un rocket-espagat.

5) 15 m. Desplazamiento cabeza por delante manteniendo pos. Pierna de ballet doble.

**RUTINA BASICA (2'00")**

recorrido total 50 m.

Entrada Libre

**DESCRIPCIÓN**

1) Boost de egg-beater

2) Variaciones de brazos de egg-beater con dos brazos, con desplazamiento.

3) Boost de espagat.

4) Tirabuzones continuos.

5) 4 Kick-Pull.- Kick-Crol

6) Figura de velocidad con movimientos de piernas combinados (grúa – vertical).

**EJECUCION**

\* Tiempo 1' 05"

- 25 m izquierda – 25 m. derecha

\* Tiempo 1' 05"

\* Tiempo 5'40"

Solo se realizarán dos figuras, que corresponderán a las dos obligatorias del grupo JUVENIL

**EJECUCION**

- Según NS 26 AP V.4 fig. 355f

- Según NS 26 AP V.3 fig. 128

**EJECUCION**

- Desde posición de espagat con la izquierda, realizar una rotación de piernas para llegar a la posición de chino.

- De posición de chino seguir con la rotación hasta llegar a espagat con la derecha.

- Los brazos deben permanecer en cruz durante el ejercicio.

- Posición según NS 24 AP II.19.

\* Mantener el mismo nivel.

\* Desplazamiento fluido y lo más rápido posible.

- Máxima altura y velocidad.

\* Angulo recto entre las piernas.

- Posición según NS 24 AP II.6

\* Las manos empujan desde las caderas hasta las orejas.

- Posición según NS 24 AP II.5.

\* Desplazamiento continuo.

\* Ejecución de la remada "contraestandar".

Se debe crear una rutina libre con los siguientes elementos obligatorios, en el orden establecido.

**EJECUCION**

- Dos patadas de boost antes de iniciar el descenso.

- Posición de egg-beater.

\* Realizar movimientos con los dos brazos.

- El espagat en la máxima altura del boost.

- Bajar en vertical.

- Según NS 25 AP III.11

- Barbilla alta sin tocar el agua.

- Desplazamiento continuo patada de braza.

- Combinación con una brazada de crol con el brazo estirado y paralelo a la superficie del agua.

- Posiciones y transiciones claras, según NS 24 AP II.7 y NS 24 AP II.6

**NIVEL VI**

**NATACION**

**DESCRIPCIÓN**

- 400 m estilos individual

**FIGURAS**

**HABILIDADES**

**DESCRIPCIÓN**

**I En seco**

1) Flexibilidad: ariadna fuera del agua.

**II En agua**

2) 12,50 m. desplazamiento manteniendo posición de pierna de ballet doble.

3) 2 giros en vertical, 3" x ¼

4) Ejecutar 3 "twirls": Desde posición vertical en los tobillos, abrir las piernas a posición espagat – pierna izquierda adelante.

\* Ejecutar ½ giro con las piernas.

\* Ejecutar 2 tirabuzones, a la vez que se cierran gradualmente las piernas, hasta que están cruzadas nivel de agua en los tobillos.

\* Abrir las piernas a posición de espagat – pierna izquierda adelante a la vez que se ejecuta ½ giro.

5) 20" remada americana en vertical.

6) 25 m. egg-beater de frente dos brazos arriba a 90°.

**RUTINA BASICA (2'15")**

(recorrido total 50 m.)

Se debe crear una rutina libre con los siguientes elementos obligatorios, en el orden establecido:

elementos técnicos del equipo, salvo los 1,10,11 y 12

**EJECUCION**

\*Tiempo 6' 05"

No hay que realizarlas

**EJECUCION**

- Desde posición de espagat con la izquierda, realizar una rotación de piernas para llegar a la posición de chino.

- De posición de chino seguir con la rotación hasta llegar a espagat con la derecha.

- Los brazos deben permanecer en cruz durante el ejercicio.

- Posición según NS 24 AP II.5.

\* Remada standard, bajo la superficie, pies por delante.

- Movimiento según NS 25 AP III.10 b

\* Ritmo constante.

\* Sin desplazamiento.

- Posición según NS 24 AP II.16 (izda.)

- Las piernas pasan por espagat frontal – "chino" sin cambiar la posición del tronco.

- Mantener remada americana hasta espagat frontal.

- Trabajo de piernas simétrico. El tirabuzón (ejecución según NS 25 AP III.11 f) finaliza en posición vertical con los tobillos cruzados.

**EJECUCION**

**2 - EMPUJE** - seguido por una *Rotación* (giro rápido de 180°), completado con un *Descenso Vertical rápido*.

**3 - 360 . PASEO DE FRENTE** - hasta completar la **Posición de Espagat**, las piernas se cierran simétricamente hasta la vertical. Se ejecuta *Medio Giro*, a continuación se abren las piernas simétricamente mientras continúa otro *Medio Giro adicional de 180°* en la misma dirección hasta la **Posición de Espagat**. Se realiza una *Salida de Paseo de Frente*.

**4 - BOOST RÁPIDO** - La cabeza sube primero con máxima elevación del cuerpo sobre la superficie del agua. Ambos brazos han de estar levantados sobre la superficie del agua a la vez que el cuerpo alcanza la máxima altura. Se ejecuta un descenso hasta que las nadadoras estén completamente sumergidas.

**5 - SECUENCIA DE BRAZOS CON EGGBEATER** - Tiene que seguir inmediatamente después del BOOST; movimientos hacia delante o laterales que contengan una secuencia de movimientos de brazos incluyendo ambos brazos fuera del agua al mismo tiempo.

**6 - 355 . MARSOPA** - Hasta la **Posición Vertical**. Se dobla una pierna para asumir la **Posición Vertical Rodilla Doblada**; la rodilla doblada se extiende a la vertical, mientras la pierna vertical desciende a la superficie hasta asumir la **Posición de Grúa**.

**7 - COMBINACIONES DE PIERNA DE BALLET CON DESPLAZAMIENTO** - Empieza con el alzamiento directo de una pierna a la **Posición de Pierna de Ballet**, La combinación debe incluir en cualquier orden al menos dos de las siguientes posiciones en superficie: **Pierna de Ballet Doble**, **Flamenco con la pierna derecha**, **Flamenco con la pierna izquierda**.

**8 – 435 . NOVA** - Hasta asumir la **Posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada**, las piernas se elevan simultáneamente hasta la **Posición de Vertical**, mientras la rodilla doblada se extiende. Se ejecuta un *Giro Completo* seguido de un *Tirabuzón Continuo*.

**9 - ROCKET ESPAGAT** - Un *Empuje* seguido por un Espagat rápido y a continuación un retorno rápido a la **Posición de Vertical** a máxima altura. Finalizando con un *Tirabuzón de 180°*. Las piernas no tienen que estar perpendiculares al agua en la **Posición de Carpa de Espalda** antes del empuje.