

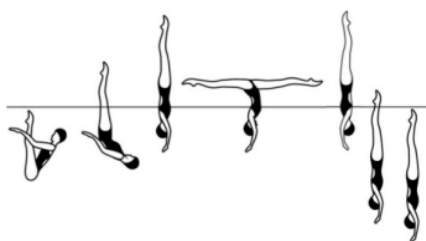


DUETO MIXTO

ELEMENTO 1

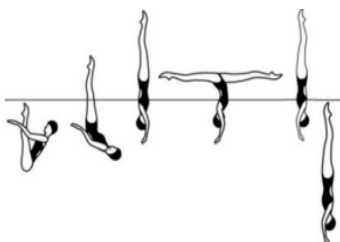
1A – Rocket Split Twirl Spin 180° DD – 2.7

Desde **Submerged Back Pike Position**, con las piernas perpendiculares a la superficie, un *Thrust* es ejecutado a **Vertical Position**. Manteniendo la máxima altura, las piernas son separadas rápidamente para asumir **Airborne Split Position**. Un *Twirl* es ejecutado, mientras las piernas son simétricamente cerradas a **Vertical Position**. Continuando en la misma dirección un rápido *Spin de 180°* es ejecutado.



1B – Rocket Split Twirl DD – 2.5

Desde **Submerged Back Pike Position**, con las piernas perpendiculares a la superficie, un *Thrust* es ejecutado a **Vertical Position**. Manteniendo la máxima altura, las piernas son rápidamente separadas para asumir un **Airborne Split Position**. Un *Twirl* es ejecutado, mientras las piernas son simétricamente cerradas a **Vertical Position**. Un *Vertical Descent* es ejecutado al mismo ritmo que el *Thrust*.



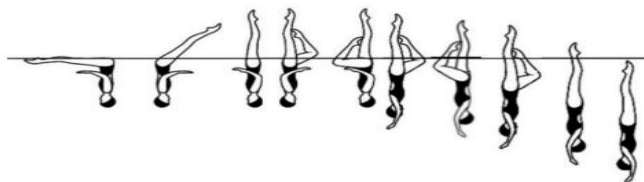
ELEMENTO 2

2A - Front Pike- Vertical 360° Rotation - Full Twist to Bent Knee -Continuous Spin 720° DD 2.4

Desde **Front Pike Position**, las piernas son elevadas a **Vertical Position** mientras una rotación de 360° es ejecutada. Continuando en la misma dirección un *Full Twist* es ejecutado mientras una pierna se baja a **Bent Knee Vertical Position**. Continuando en la misma dirección un *Spin 720°* (2 rotaciones) es ejecutado mientras la pierna

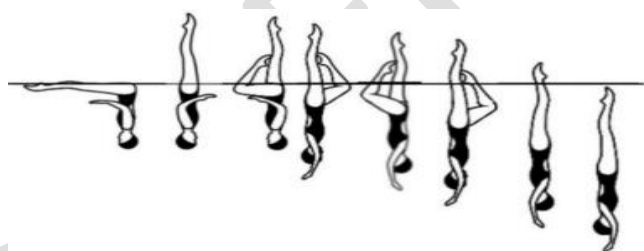


flexionada se extiende para juntarse con la pierna vertical en **Vertical Position** completado mientras los tobillos alcanzan la superficie del agua y continúan hasta sumergirse.



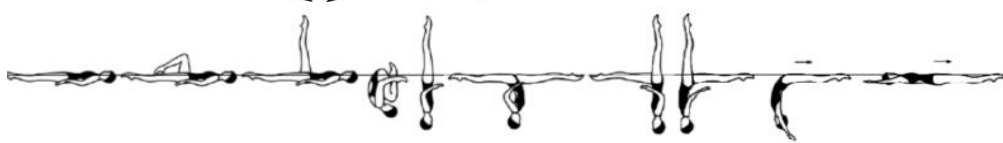
2B - Front Pike-Vertical 180° Rotation – 1/2 Twist to Bent Knee - Continuous Spin 720° DD 2.2

Desde **Front Pike Position**, las piernas son elevadas a **Vertical Position** mientras una rotación de 180° es ejecutada. Continuando en la misma dirección un *Half Twist* es ejecutado mientras una pierna se baja a **Bent Knee Vertical Position**. Continuando en la misma dirección un *Continuous Spin 720°* (2 rotaciones) es ejecutado mientras la pierna flexionada se extiende para juntarse con la pierna vertical en **Vertical Position** completado mientras los tobillos alcanzan la superficie del agua y continúan hasta sumergirse.



ELEMENTO 3 – London Hybrid DD 3.3

Una *Ballet Leg* es asumida seguida de un Somersault Back Tuck parcial mientras ambas piernas se colocan un **Tuck Position**, hasta que las tibias están perpendiculares a la superficie. El tronco se desenrolla rápidamente mientras las piernas son rápidamente extendidas para asumir **Vertical Position** a mitad de camino entre la línea vertical anterior a través de las caderas y la línea vertical anterior a través de la cabeza y las tibias. Las piernas son simétricamente bajadas a **Split Position**, y sin pausa una rápida rotación de caderas de 180° es ejecutada mientras la pierna del frente se levanta para asumir **Fishtail Position**. La pierna horizontal es rápidamente elevada en un arco de 180° para asumir **Knight Position**. La pierna vertical es bajada para asumir **Surface Arch Position**, y con un movimiento continuo *Arch to Back Layout Finish Action* es ejecutado.



ELEMENTO 4

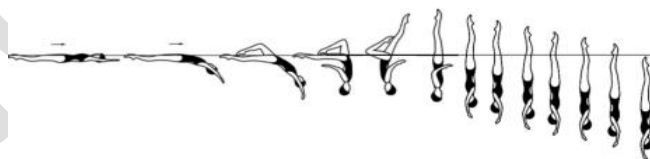
4A-Nova Hybrid-Half Twist - Continuous Spin 1080° DD3.0

Desde a **Back Layout Position** un **Bent Knee Surface Arch Position** es asumido. Las piernas son elevadas y se juntan simultáneamente en **Vertical Position**, mientras un *Full Twist* es ejecutado. Continuando en la misma dirección y sin pausa un *Half Twist* es ejecutado. Continuando en la misma dirección y sin pausa un *Continuous Spin 1080°* (3 rotaciones) es ejecutado.

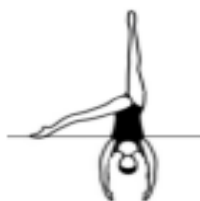


4B Nova Hybrid Continuous Spin 1080° DD2.6

Desde **Back Layout Position** un *Bent Knee Surface Arch Position* es asumido. Las piernas son elevadas y se juntan simultáneamente en **Vertical Position**, mientras un *Full Twist* es ejecutado. Continuando en la misma dirección y sin pausa un *Continuous Spin 1080°* (3 rotaciones) es ejecutado.



Fishtail Hybrid Airborne Position



Una pierna es rápidamente bajada a una posición aérea en el punto medio entre **Side Fishtail Position** y **Fishtail Position** con el pie de la pierna que baja tocando la

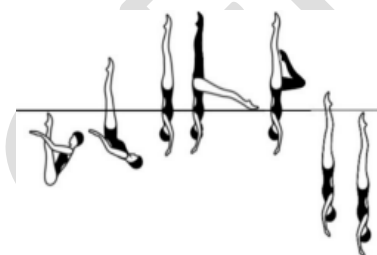


superficie del agua. El cuerpo es extendido en **Vertical Position** y las articulaciones de las caderas deben estar en línea horizontal.

ELEMENTO 5

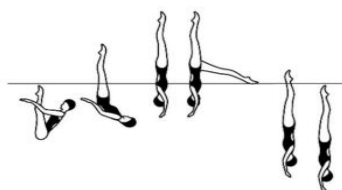
5A - Thrust Fishtail Hybrid Bent Knee to Vertical Spinning 180° DD2.4

Desde **Submerged Back Pike Position**, con las piernas perpendiculares a la superficie, un *Thrust* es ejecutado a **Vertical Position**. Sin pérdida de altura, una pierna es rápidamente bajada a una posición aérea en el punto medio entre **Side Fishtail Position** y **Fishtail Position** con el pie de la pierna que baja tocando la superficie del agua. La pierna horizontal es rápidamente elevada a vertical mientras la pierna vertical es rápidamente bajada para asumir **Bent Knee Vertical Position**. Un rápido *Spin 180°* es ejecutado, mientras la pierna flexionada se extiende para juntarse con la pierna vertical en **Vertical Position** completado mientras los tobillos alcanzan la superficie del agua seguido por un *Vertical Descent*.



5B - Thrust Fishtail Helicopter Spinning 180° DD - 2.1

Desde **Submerged Back Pike Position**, con las piernas perpendiculares a la superficie, un *Thrust* es ejecutado a **Vertical Position** y sin perder altura una pierna es rápidamente bajada a una posición aérea de **Fishtail Position**. Una rápida *Helicopter Rotation Spinning 180°* es ejecutada con la pierna horizontal elevándose a **Vertical Position** durante la rotación y es completada mientras los tobillos alcanzan la superficie del agua seguido de un *Vertical Descent*.



DUETO MIXTO Rutina Técnica Requisitos Adicionales



Federación
Uruguayana
de Natación

6. Dos (2) híbridas adicionales, uno de los cuales debe incluir una híbrida conexión, y una (1) acrobacia en par se debe realizar. Estos se pueden colocar en cualquier parte de la rutina.

NO OFICIAL