

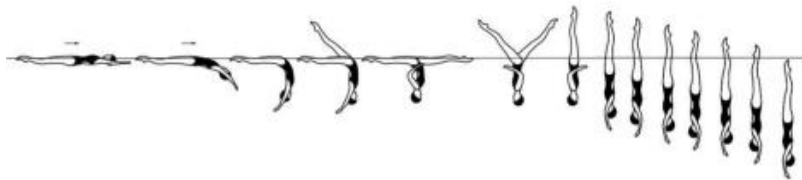


DUETOS TÉCNICOS

ELEMENTO 1

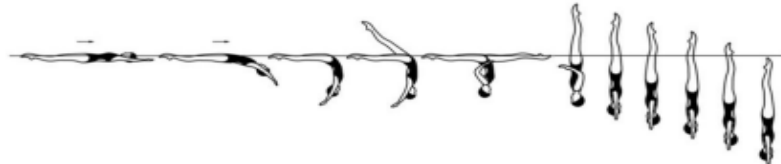
1A - Walkover Back Closing 360° – Continuous Spin 1080° DD - 3.0

Desde **Back Layout Position**, *Surface Arch Position* es asumida. Una pierna es elevada en un arco de 180° sobre la superficie a **Split Position**. Una rotación de 360° es ejecutada, mientras las piernas son simétricamente cerradas a **Vertical Position**. Continuando en la misma dirección un *Continuous Spin de 1080°* (3 rotaciones) es ejecutado.



1B - Walkover Back Closing 180° – Continuous Spin 720° DD – 2.5

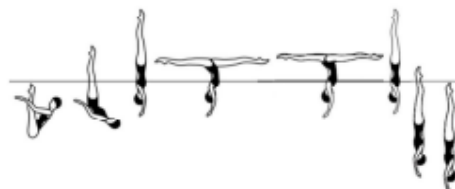
Desde **Back Layout Position**, *Surface Arch Position* es asumida. Una pierna es elevada en un arco de 180° sobre la superficie a **Split Position**. Una rotación de 180° es ejecutada, mientras las piernas son simétricamente cerradas a **Vertical Position**. Continuando en la misma dirección un *Continuous Spin de 720°* (2 rotaciones) es ejecutado.



ELEMENTO 2

2A - Rocket Split Alternating Legs – Spinning 180° DD - 2.8

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 alternadamente dos **Airborne Split Positions**. Las piernas son rápidamente re-juntadas a **Vertical Position**. Un rápido *Spin de 180°* es ejecutado.



2B - Rocket Split – Spinning 180° DD - 2.4

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



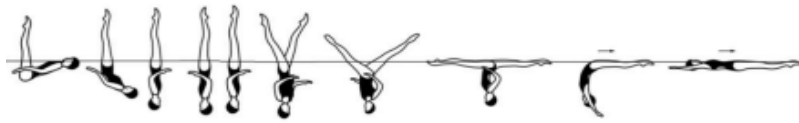
rápidamente separadas para asumir un **Airborne Split Position**. Las piernas son rápidamente re-juntadas a **Vertical Position**. Un rápido *Spin de 180°* es ejecutado.



ELEMENTO 3

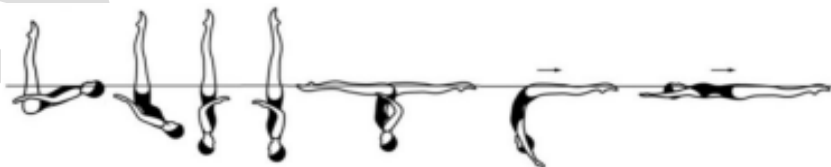
3A- Flamingo Full Twist Hybrid DD – 2.9

Desde **Surface Ballet Leg Double Position**, manteniendo la posición vertical de las piernas, las caderas son elevadas mientras que el tronco se desenrolla a **Vertical Position**. Un *Full Twist* es ejecutado. Continuando en la misma dirección y sin pausa una rotación adicional de 180° es ejecutada mientras las piernas son simétricamente abiertas para asumir **Split Position**. Un *Walkout Front* es ejecutado.



3B- Flamingo Half Twist Hybrid DD - 2.6

Desde **Surface Ballet Leg Double Position**, manteniendo la posición vertical de las piernas, las caderas son elevadas mientras el tronco se desenrolla a **Vertical Position**. Un *Half Twist* es ejecutado. Sin pausa las piernas se abren simétricamente a **Split Position**. Un *Walkout Front* es ejecutado.

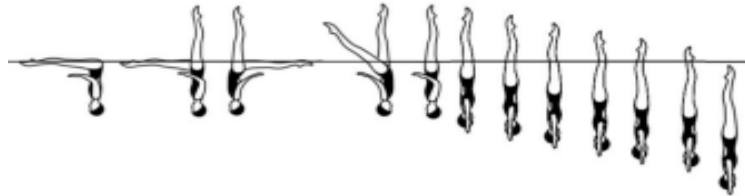


ELEMENTO 4

4A - Fishtail – Knight - Continuous Spin 1080° DD - 3.2

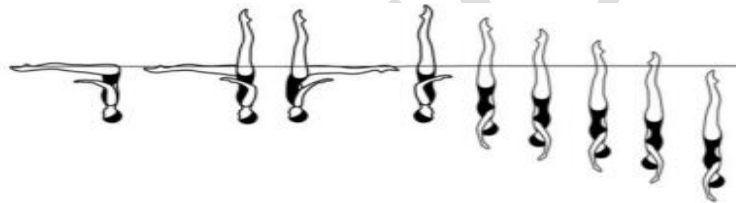


Desde **Front Pike Position** una pierna es elevada a **Fishtail Position**. La pierna horizontal es rápidamente elevada a través de un arco de 180° para asumir **Knight Position**. Un rápido *Full Twist* es ejecutado mientras la pierna horizontal es elevada a **Vertical Position**. Continuando en la misma dirección un *Continuous Spin de 1080°* (3 rotaciones) es ejecutado.



4B - Fishtail – Knight - Continuous Spin 720° DD – 2.7

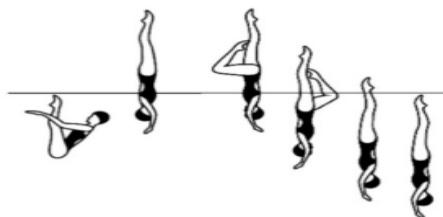
Desde **Front Pike Position** una pierna es elevada a **Fishtail Position**. La pierna horizontal es rápidamente elevada en un arco de 180° para asumir **Knight Position**. Un rápido *Half Twist* es ejecutado mientras la pierna horizontal es elevada a **Vertical Position**. Continuando en la misma dirección un *Continuous Spin 720°* (2 rotaciones) es ejecutado.



ELEMENTO 5

5A – Thrust Bent Knee Twirl Spin 360° DD - 2.3

Desde **Submerged Back Pike Position**, con las piernas perpendiculares a la superficie, un *Thrust* es ejecutado a **Vertical Position**. Una pierna es bajada a **Bent Knee Vertical Position** mientras un *Twirl* es ejecutado. Continuando en la misma dirección y sin pausa un rápido *Spin de 360°* es ejecutado, mientras la pierna flexionada es extendida para juntarse con la pierna vertical en **Vertical Position** completado mientras los tobillos alcanzan la superficie del agua, seguido de un *Vertical Descent* al mismo ritmo que el *Thrust*.

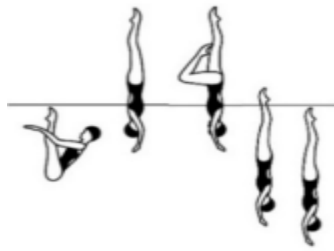


5B - Thrust - Bent Knee Twirl DD 2.1



Federación
Uruguaya
de Natación

Desde **Submerged Back Pike Position**, con las piernas perpendiculares a la superficie, un *Thrust* es ejecutado a **Vertical Position**. Una pierna es bajada a **Bent Knee Vertical Position** mientras un *Twirl* es ejecutado. Sin pausa un *Vertical Descent* 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 de un *Vertical Descent* al mismo ritmo del *Thrust*.



Requerimientos Adicionales

6. Dos (2) híbridos adicionales y una (1) Acrobacia de pareja deben ser realizadas. Pueden estar colocados en cualquier lugar de la rutina.