



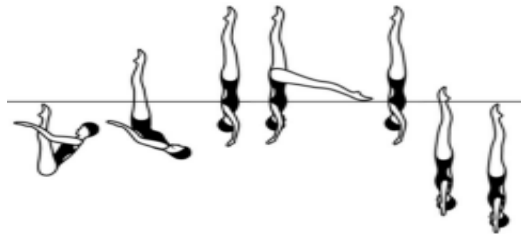
Federación
Uruguaya
de Natación

EQUIPO TÉCNICO

ELEMENTO 1

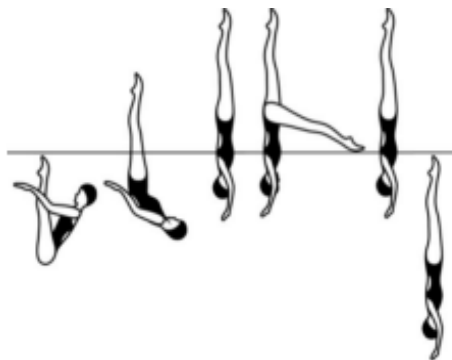
1A – Flying Fish Hybrid Spinning 180° DD – 2.5

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 un **Fishtail Position** aéreo. Sin pausa la pierna horizontal es rápidamente elevada a **Vertical Position**, seguido de un rápido Spin 180°.



1B – Flying Fish Hybrid DD – 2.3

Desde **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 un **Fishtail Position** aéreo. Sin pausa la pierna horizontal es rápidamente elevada a **Vertical Position** seguido de un *Vertical Descent*.

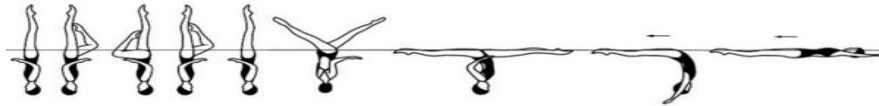


ELEMENTO 2

2A - Vertical - Full Twist to Bent Knee - Full Twist to Vertical – Open 180° - Walkout DD - 2.6

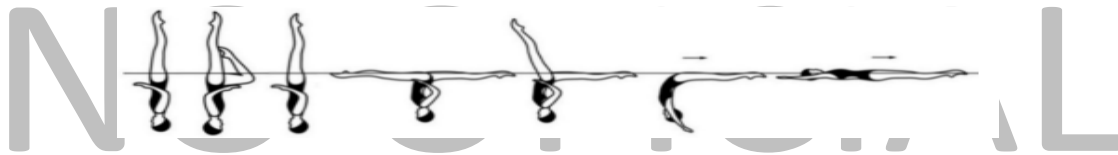


Empezando en **Vertical Position**, un *Full Twist* es ejecutado mientras una pierna es bajada a **Bent Knee Vertical Position**. Continuando en la misma dirección otro *Full Twist* es ejecutado, mientras la pierna flexionada es extendida a **Vertical Position**. Continuando en la misma dirección un *Half Twist* es ejecutado mientras las piernas son simétricamente bajadas a **Split Position**. Un *Walkout Front* es ejecutado.



2B - Vertical - Half Twist to Bent Knee - Half Twist to Vertical – Split - Walkout DD - 2.3

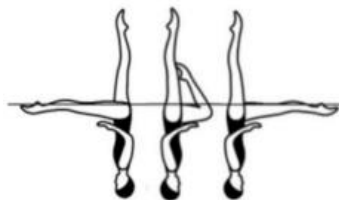
Empezando en **Vertical Position**, un *Half Twist* es ejecutado mientras una pierna es bajada a **Bent Knee Vertical Position**. Continuando en la misma dirección otro *Half Twist* es ejecutado mientras la pierna flexionada es extendida a **Vertical Position**. Las piernas son simétricamente bajadas a **Split Position**. Un *Walkout Front* es ejecutado.



Fouetté Rotation - New movement

Desde **Fishtail Position**, con la pierna horizontal moviéndose hacia la pierna vertical, una rápida rotación de 180° es ejecutada mientras la pierna que está al frente se flexiona para asumir **Bent Knee Vertical Position**.

La pierna flexionada es rápidamente extendida a **Fishtail Position**.

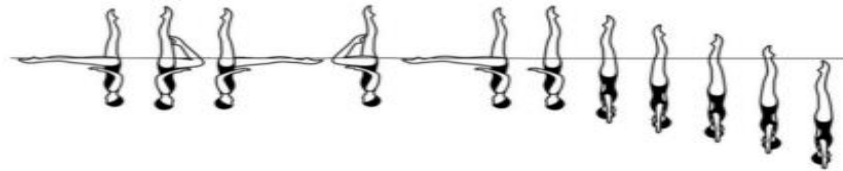


ELEMENTO 3

3A - Two Fouetté Rotations -Vertical - Continuous Spin 720° DD 2.6

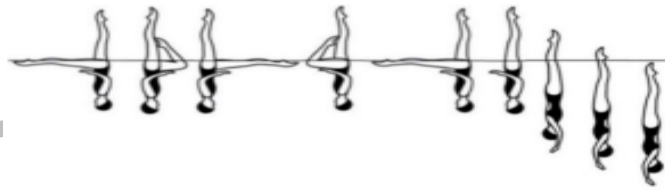


Desde **Fishtail Position**, 2 *Fouetté rotations* ($180^{\circ}+180^{\circ}$) son ejecutados. La pierna horizontal es rápidamente elevada a **Vertical Position**. Continuando en la misma dirección un *Continuous Spin* de 720° (2 rotaciones) es ejecutado.



3B – Two Fouetté Rotations – Vertical –Spinning 360° DD – 2.3

Desde **Fishtail Position**, 2 *Fouetté rotations* ($180^{\circ}+180^{\circ}$) son ejecutados. La pierna horizontal es rápidamente elevada a **Vertical Position**. Continuando en la misma dirección, un rápido *Spinning 360°* (1 rotación) es ejecutado.

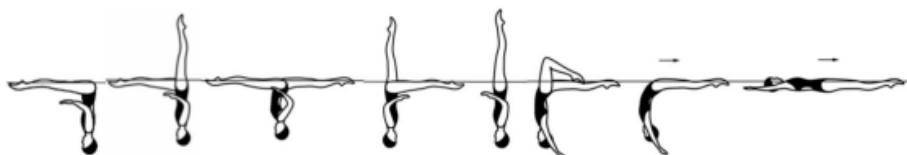


NO OFICIAL

ELEMENTO 4

4 - Butterfly Hybrid DD – 2.9

El Butterfly Hybrid es realizado rápidamente. Desde **Front Pike Position**, una pierna es elevada a **Fishtail Position**. La pierna horizontal es elevada en un arco de 180° mientras la pierna vertical es bajada para asumir **Split Position**. Sin pausa una rotación de cadera de 180° es ejecutada mientras es elevada para asumir **Fishtail Position**. Continuando en la misma dirección una rotación de 180° es ejecutada mientras la pierna horizontal es elevada a **Vertical Position**. Las piernas son bajadas simultáneamente a **Bent Knee Surface Arch Position**. (Nota: La **Bent Knee Surface Arch Position** puede ser asumida usando cualquier pierna). La pierna flexionada se estira a **Surface Arch Position** y con un movimiento continuo una acción de *Arch to Back Layout Finish Action* es ejecutada.

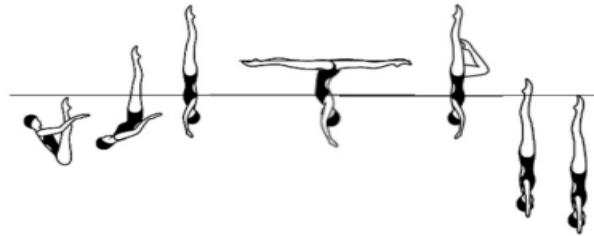




ELEMENTO 5

5A- Rocket Split Bent Knee Twirl Hybrid DD – 2.4

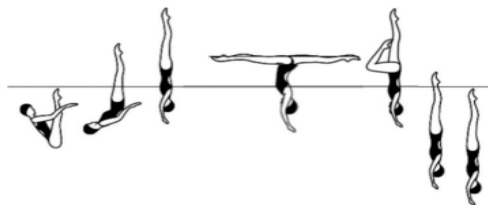
Desde **Submerged Back Pike Position** con las piernas perpendiculares a la superficie, un *Thrust* es ejecutado a **Vertical Position**. Manteniendo la máxima altura, las piernas son rápidamente separadas para asumir un **Airborne Split Position**, seguido de una rotación de 180° para asumir **Bent Knee Vertical Position** aéreo con la pierna del frente flexionada. Un rápido *Vertical Descent* es ejecutado mientras la pierna flexionada es extendida para juntarse con la pierna vertical, completado mientras los tobillos alcanzan la superficie del agua seguido de un *Vertical Descent*.



NO OFICIAL

5B-Rocket Split Bent Knee Hybrid DD – 2.1

Desde **Submerged Back Pike Position** con las piernas perpendiculares a la superficie del agua, a *Thrust* es ejecutado a **Vertical Position**. Manteniendo la máxima altura, las piernas son rápidamente abiertas para asumir un **Airborne Split Position** seguido de la flexión de la pierna del frente y la pierna de atrás rápidamente elevada a vertical para asumir un **Bent Knee Vertical Position** aéreo. Un *Vertical Descent* es ejecutado mientras la pierna flexionada se extiende para juntarse con la pierna vertical, completado mientras los tobillos alcanzan la superficie del agua seguido de un *Vertical Descent*.



Requerimientos Adicionales en Rutinas Técnicas de Equipo.



6. Tres (3) híbridos adicionales, uno de ellos debe incluir una Acción en Cadena, y un (1) movimiento acrobático que debe ser realizado por todos los miembros del equipo.

Estos pueden colocarse en cualquier lugar de la rutina.

El GD del movimiento acrobático no debe ser menor de 2.0 y no exceder de 2.65 (del Apéndice VII).

Acción en Cadena: Idénticos movimiento(s) realizados secuencialmente, uno a uno, por todos los miembros del equipo.

Cuando se realice más de una acción de cadena, éstas deberán ser consecutivas y no separadas por otros elementos opcionales u obligatorios. Una segunda acción de cadena puede comenzar antes de que todos los miembros del equipo completen la primera acción de cadena, pero cada miembro del equipo debe realizar la acción de cada cadena.

Movimientos Acrobáticos: Un término general para saltos, lanzamientos, elevaciones, estacas, plataformas, etc., que se realizan como hazañas gimnásticas espectaculares y/o acciones arriesgadas, y en su mayoría se logran con la ayuda de otro(s) nadador(es). Se considera movimiento acrobático cuando comienza y termina una vez que todos los miembros del equipo están en el agua.

7. Una rutina puede contener como máximo un patrón de círculo.

La dirección de propulsión puede variar siempre que todos los nadadores miren en la misma dirección.

Las variaciones en la propulsión y la orientación de la dirección están permitidas solo durante los cambios de patrón bajo el agua, las acciones bajo el agua y al hacer y terminar un círculo.