

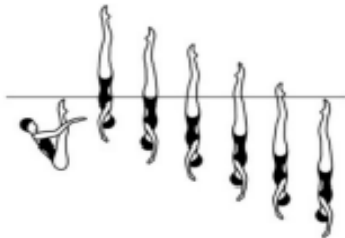


SOLO – ELEMENTOS REQUERIDOS 2022-2025

ELEMENTO 1

1A - Trust Cont.Spin 720° GD2.7

Desde Submerged **Back Pike Position**, con las piernas perpendiculares a la superficie, un *Thrust Continuous Spin 720°* (2 rotaciones) es ejecutado.



1B - Trust Cont.Spin 360° GD2.1

Desde **Submerged Back Pike Position**, con las piernas perpendiculares a la superficie, un *Thrust Spinning 360°* (1 rotación) es ejecutado.



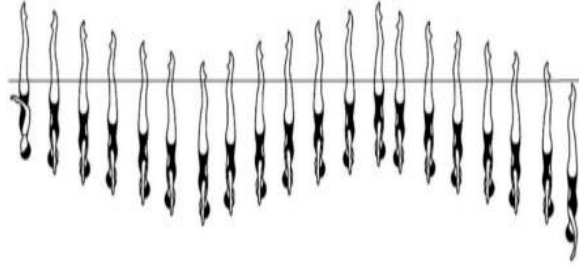
ELEMENTO 2

2A – Combined Spin 1080° – Continuous Spin 1080° GD - 3.0

Desde **Vertical Position** se ejecuta un *Combined Spin de 1080°* (3 rotaciones + 3 rotaciones). Continuando en la misma dirección y sin pausa se ejecuta un *Continuous Spin 1080°* (3 rotaciones).

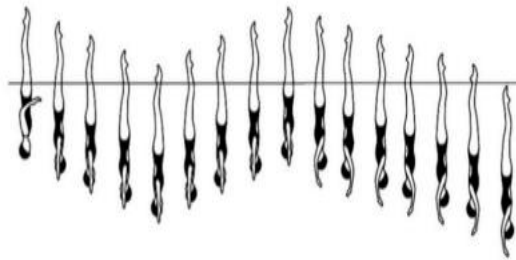


Federación
Uruguaya
de Natación



2B – Combined spin 720° – Continuous Spin 1080° GD – 2.7

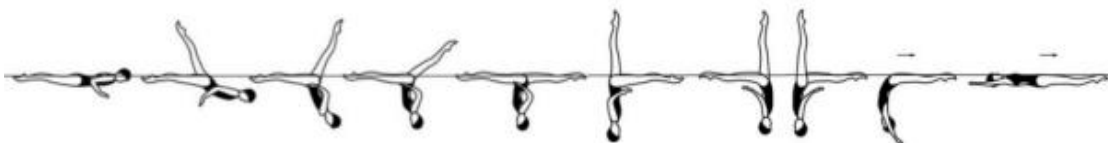
Desde **Vertical Position** se ejecuta un *Combined Spin de 720°* (2 rotaciones + 2 rotaciones). Continuando en la misma dirección y sin pausa se ejecuta un *Continuous Spin 1080°* (3 rotaciones).



ELEMENTO 3

3- Swordfish Straight Leg - Knight GD-3.2

Desde **Front Layout Position**, la espalda se arquea mientras una pierna es elevada en un arco de 180° sobre la superficie hasta **Split Position**. Se ejecuta una rotación de cadera de 180° mientras la pierna delantera se levanta rápidamente para asumir **Fishtail Position**. Manteniendo la alineación vertical del cuerpo y con velocidad acelerada, se mueve el pie de la pierna horizontal en un arco horizontal de 180° en la superficie hasta **Knight Position** y con movimiento continuo y continuando en la misma dirección se ejecuta una rotación adicional de 180°. La pierna vertical se baja a una posición de **Surface Arch Position** y con un movimiento continuo se ejecuta *Arch to Back Layout Finish Action*.

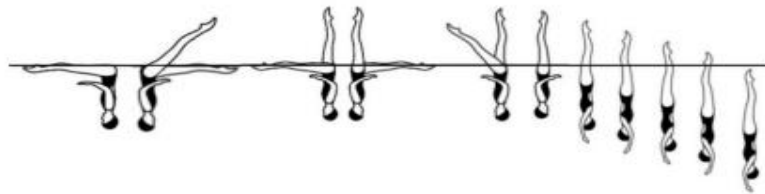




ELEMENTO 4

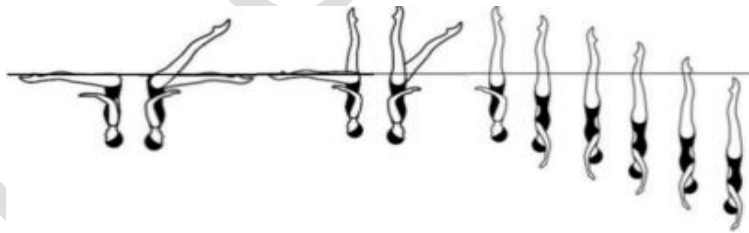
4A – Fishtail Half Twist - Continuous Spin 720° GD – 2.9

Desde **Front Pike Position**, una rotación de 360° es ejecutada mientras una pierna es elevada a **Fishtail Position**. Continuando en la misma dirección un *Half Twist* en **Fishtail Position** es ejecutado. Continuando en la misma dirección una rotación de 360° es ejecutada, mientras la pierna horizontal es elevada a **Vertical Position**. Continuando en la misma dirección, un *Continuous Spin* de 720° (2 rotaciones) es ejecutado.



4B – Fishtail - Continuous Spin 720° GD – 2.6

Desde **Front Pike Position**, una rotación de 360° es ejecutada mientras una pierna es elevada a **Fishtail Position**. Continuando en la misma dirección otra rotación de 360° es ejecutada, mientras la pierna horizontal es elevada a **Vertical Position**. Continuando en la misma dirección un *Continuous Spin* de 720° (2 rotaciones) es ejecutado.



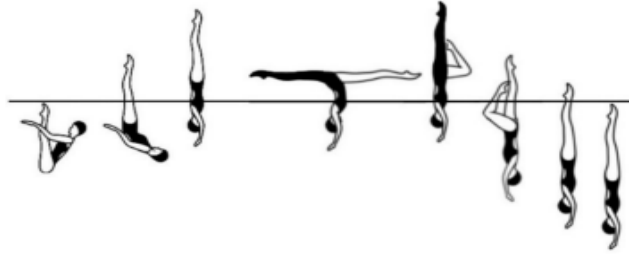
ELEMENTO 5

5A – Rocket Split Bent Knee Joining 360° GD - 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 se separan rápidamente para asumir un **Airborne Split Position**. La pierna de atrás es rápidamente elevada a vertical y la pierna del frente se flexiona a para asumir **Bent Knee Vertical Position**. Un rápido *Spin 360°* es ejecutado mientras la pierna flexionada



es extendida a **Vertical Position** completado mientras los tobillos alcanzan la superficie del agua seguido de un *Vertical Descent* al mismo ritmo que el *Thrust*.



5B – Rocket Split Bent Knee GD - 2.1

Desde **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 un **Airborne Split Position**. La pierna de atrás es rápidamente elevada a vertical y la pierna del frente se flexiona para asumir **Bent Knee Vertical Position**. Un *Vertical Descent* es ejecutado con la pierna flexionada extendida a **Vertical Position** completado mientras los tobillos alcanzan la superficie del agua, seguido de un *Vertical Descent* al mismo ritmo que el *Thrust*.

