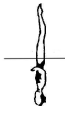

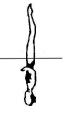



Elementos 2013-2017






Solo Elementos

Elementos requeridos 1-5 deben ser realizados en el orden listado.










1. Empezando en **Vertical Position**, el cuerpo se rota 360° abriendo a **Split Position**. Continuando en la misma dirección una futura rotación de 360° es completada mientras las piernas se juntan a **Vertical Position**. Rotando en la dirección opuesta, un Continuous Spin de 1440° (4 rotaciones) es ejecutado. GD 2.1

						Total
NVT=	19.0	21.0	29.0			69
PV =	2.75	3.04	4.2			2.12

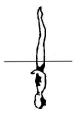
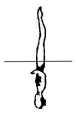
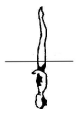

2. Un **Rocket Split** es ejecutado hasta **Airborne Split Position**. Un **Twirl** es ejecutado mientras las piernas se juntan a **Vertical Position** seguido de un **Vertical Descent**. GD 2.6

							Total
NVT=	37.0	19.0	23.0	14.0			93
PV =	4.07	2.09	2.31	1.54			2.56

3. 150 - **Knight** es ejecutado. Con avance con la cabeza primero durante la transición a **Ballet Leg**. GD 3.1




									Total
NVT=	10.5	11.0	22.0	16.0	15.5	20.0	15.5	11.0	121.5
PV =	0.86	0.91	1.81	1.32	1.28	1.65	1.28	0.91	3.09

4. Empezando en **Vertical Position** un Full Twist es ejecutado seguido de un Combined Spin de 3 rotaciones seguido de un *Vertical Descent*. GD = 2.4

						Total
						
NVT=	29.0	41.0	14.0			84
PV =	3.45	4.88	1.67			2.4

5. Empezando en *submerged Back Pike Position* con las piernas en vertical, 301e - *Barracuda Spinning 360* es ejecutada. GD = 1.9






Back Pike Position (301e Barracuda Spin 360)

					Total
					
NVT=	37.0	21.0			58
PV =	6.38	3.62			1.92





Elementos de Dueto

Elementos requeridos del 1-5 deben ser realizados en el orden listado.




1. 436 - Cyclone es ejecutado hasta **Vertical Position**. Un *Full Twist* es ejecutado mientras una pierna es bajada a **Bent Knee Vertical Position**, seguida de un *Continuous Spin* de 3 rotaciones mientras la pierna flexionada se junta a **Vertical Position**. **GD = 3.1**

						Total
NVT=	19.5	39.0	24.0	37.0		119.5
PV =	1.86	4.57	1.81	1.33		3.05

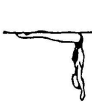

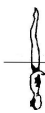



2. Desde **Back Layout Position**, avanzando con la cabeza primero, una pierna es elevada a **Ballet Leg Position**, seguida de la otra pierna a **Double Ballet Leg Position**. Manteniend **Double Ballet Leg Position**, una rotacion de 360 grados es ejecutada. Las piernas se mantienen estiradas en todo el element. **DD = 1.9**

							Total
NVT=	14.5	20.0	23.0				57.5
PV =	2.52	3.48	4.00				1.91



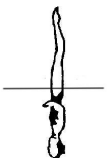

3. Empezando y manteniend una **Fishtail Position**, con la pierna horizontal que conduce hacia el lado vertical, 2 rotaciones rapidas(720°) son ejecutadas. Continuando en la misma direccion, la pierna horizontal es elevada a **Vertical Position** mientras un *Continuous Spin* de 720° es ejecutado. **DD = 2.1**

						Total
NVT=	18.5	48.5				67
PV =	2.76	7.24				2.08

4. Empezando en **Front Pike Position**, las piernas son elevadas a **Vertical Position**. Un *Half Twist* es ejecutado seguido de una futura rotacion de 180 grados con las piernas abriendo a **Split Position**. Un *Walkout Front* es ejecutado. **DD = 2.8**

						Total
NVT=	29.0	19.0	21.0	24.0	11.0	104
PV =	2.79	1.83	2.02	2.31	1.06	2.77

5. Empezando en **Back Pike Position** sumergido, con las piernas vertical, 301c - Barracuda Twirl es ejecutada. **DD = 2.4**


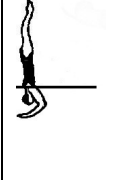
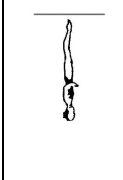
				Total
NVT=	37.0	35.0	14.0	86
PV =	4.30	4.07	1.63	2.43

6. La rutina debe contener una elevacion o salto y este puede ser hecho en cualquier lugar de la rutina.
7. Con excepcion de la caminata, entrada, saltos o elevacion, todos los elementos requeridos o suplementarios deben ser realizados y mirando la misma direccion. Acciones en espejo no son permitidas.


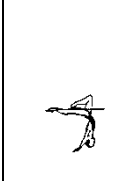
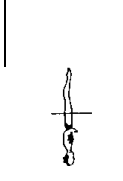
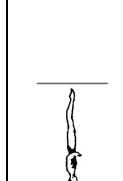
Elementos de Equipo.

Elementos requeridos 1-5 deben ser realizados en el orden listado.

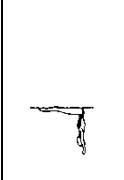
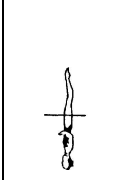
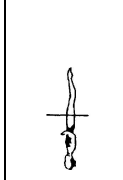
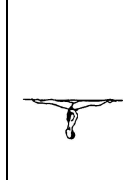
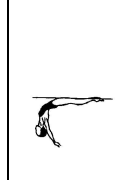
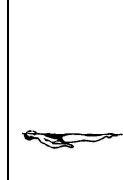
1. Empezando en **Back Pike Position** sumergido con las piernas vertical, 301 - Barracuda es ejecutada. **DD = 1.8**

						Total
NVT=	37.0	14.0				51
PV =	7.25	2.75				1.79






2. 435 -Una Nova es ejecutada a **Bent Knee Surface Arch Position**; Una rotacion de 360 grados es ejecutada mientras las piernas son elevadas a **Vertical Position** seguida de un *Continuous Spin* de 720 grados. **DD = 2.4**

						Total
NVT=	19.5	39.5	27.0			86
PV =	2.87	2.88	3.97			2.43






3. Empezando en **Front Pike Position**, las piernas son elevadas a **Vertical Position**, Un *Full Twist* es ejecutado, las piernas son bajadas a **Split Position**. Un *Walkout Front* es ejecutado. **DD = 2.9**

							Total
NVT=	29.0	29.0	19.0	24.0	11.0		112
PV =	2.59	2.59	1.7	2.14	0.98		2.91

4. Empezando en **Back Pike Position** sumergido con las piernas en vertical, 308 – una Barracuda Airborne Split es ejecutada. **DD =2.5**

						Total
NVT=		37.0	19.0	21.0	14.0	91
PV =		4.07	2.09	2.31	1.54	2.53

5. Avanzando secuencia de Ballet. Empezando en **Back Layout Position** avanzado con la cabeza, una *Ballet Leg es asumida*, la pierna horizontal se dobla a **Flamingo Position** y después se eleva a **Ballet Leg Double Position**. **DD = 1.7**

						Total
NVT=		10.5	11.0	10.5	16.0	48
PV =		2.19	2.29	2.19	3.33	1.73

6. La rutina debe contener un Lanzamiento con la cabeza primero y una Accion en Cadena con brazos opiernas. Estos pueden ser puestos en cualquier lugar de la rutina
7. Con excepcion de la entrada, entrada, lanzamiento y Accion en Cadena, todos los elementos, requeridos y suplementarios – deben ser realizados simultneamente por todos los miembros del quipo y mirando la misma direccion por todas las nadadoras del equipo. Variaciones en la propulsión y dirección de la mirada son permitidas solo durante los cambios de patron y las acciones debajo del agua. Acciones en espejo no son permitidas.