

NATACIÓ SINCRONITZADA

Curs 2016-17

COMPETICIÓ DE FIGURES

La competició de Figures es celebra durant la mateixa jornada que la Competició de Rutines Tècniques. Les participants es separen per categories i nivells i es divideixen segons el Comitè de Valoració (jurat) convocat.

Les nedadores han de portar **banyador color negre** i **casquet color blanc**.

NIVELL	FIGURA	CATEGORIA
I	Veler altern	A, B i C
II	Floreta (amb variant)	A, B i C
III	301- Tintorera	A, B i C

FIGURA I _ VELER ALTERN



La figura es comença en posició de **decúbit supí**.

El peu dret es mou en direcció al genoll i bordejant la part interna de la cama estesa, per tal d'assolir la posició de **genoll doblegat** (la cuixa de la cama doblegada és perpendicular a la superfície). Un cop arribada a la posició de genoll doblegat, el dit gros del peu dret es mou bordejant la part interna de la cama estesa, fins a atènyer una posició de **decúbit supí**. Repetir el mateix moviment amb la cama esquerra.

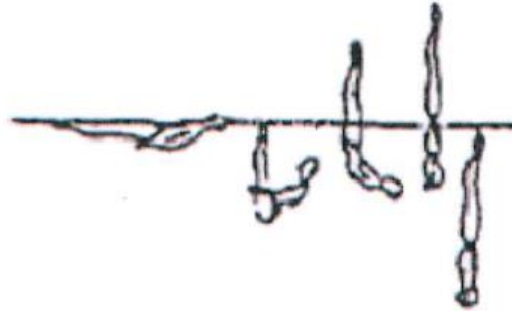
FIGURA II _ FLORETA (amb variant)



La figura es comença en posició de **decúbit supí**.

S'executa un mortal enrere encongít parcial, fins que les canelles es troben perpendiculars a la superfície. Els peus es separen al llarg de la superfície, mentre els malucs s'eleven i el cos adopta la **posició d'espagat**. Les cames s'ajunten per assolir una **posició vertical** a nivell dels turmells. Finalment, es realitza un descens vertical.

FIGURA III _ 301- TINTORERA



La figura es comença en posició de **decúbit supí**.

Les cames s'aixequen a la vertical, mentre el cos es submergeix en **posició de carpa enrere**, amb el nivell de l'aigua per sobre dels dits dels peus. El cos es descarbola amb una *impulsió* fins arribar a la **posició vertical**. Finalment, es realitza un descens vertical al mateix temps que la *impulsió*.