FNCV FEDERACIÓN DE NATACIÓN COMUNIDAD VALENCIANA

Paseo de la Petxina 42
46008 Valencia
federacion@fncv.es
www.fncv.es

APÉNDICE 2 – PROMOCIÓN VERANO

CATEGORIA JUNIOR
NUMERO DE ELEMENTOS ESTABLECIDOS PARA LAS RUTINAS

Atención: todas las rutinas deben incluir una habilidad de cada familia.
En los Híbridos Libres: se pueden realizar un máximo de 5 declaraciones por familia por híbrido, con un límite de 2max de cada técnica.

JUNIOR	Tiempo (+/- 5seg)	Total Elementos	Resumen
Equipo Libre	3:00	6	3 Acrobacias de Equipo (respetar en todas el límite de seguridad y no se puede repetir la misma acrobacia, ver abajo) 2 x Híbridos libres 2 x Híbridos Creativos
Dúo y Dúo Mixto	2:45	6	1 acrobacia en pareja 5 x Híbridos
Solo	2:15	5	5 x Híbridos

Híbrido Creativo Junior: no se declara ningún código (ni familias ni bonus) y su DD por defecto será de 1.0, dándole todo el valor a la ejecución de este híbrido y buscando aporte para la IA. Deberán tener una apnea mínima de 10,99 segundos

TABLA DE DIFICULTAD

NOTAS IMPORTANTES:

- Se utilizará la Tabla de Dificultad Rfen para todas las categorías.
- Todos los híbridos comienzan con una nota base de salida “Base Mark” de 0,50 y a partir de ahí se sumarán las dificultades declaradas.
- Cada Rutina DEBE incluir una técnica de cada familia. Todos los miembros deben realizar esta declaración (código) de la Coach Card (no factorizada).
- Hay un máximo de 5 declaraciones por familia por híbrido con un límite de 2x por técnica.
- Familia EMPUJES: siempre que la palabra “Empuje” se describa, significa que se realiza con dos piernas, de lo contrario vendrá especificado una pierna.
- Familia TIRABUZONES:
  - Los tirabuzones ascendentes y descendentes no se diferencian, por ejemplo, un S1 puede ser ascendente o descendente
  - Cuando la palabra “Combinado” viene descrita, significa un Tirabuzón Combinado (descendente y ascendente) o un Tirabuzón Combinado Inverso (ascendente y descendente).

Para la categoría junior, el límite de apnea será de 18,99 segundos por híbrido en la rutina de equipo y de 21,99 segundos en los de solo y dúo, la superación del límite =BM

FNCV FEDERACIÓN DE NATACIÓN COMUNIDAD VALENCIANA

Paseo de la Petxina 42
46008 Valencia
federacion@fncv.es
www.fncv.es

LIMITACION DE DD PARA LAS ACROBACIAS

No se puede repetir la misma acrobacia se define en todas las categorías como:

- Grupo A – no se puede repetir la misma posición/es (como P1 o como P2), con la excepción del bonus de la tercera posición
- Grupo B – no se puede repetir la misma construcción + no se puede repetir el mismo tipo de agarre (grip)
- Grupo C – no se puede repetir la misma construcción
- Grupo P – no se puede repetir la misma construcción + no se puede repetir el mismo tipo de agarre (grip). Y no se puede repetir la misma posición/es (como P1 o como P2), con la excepción del bonus de la tercera posición.

Límite de seguridad de las acrobacias, no podrán tener un DD total mayor a:

	ACRO DD	+ Base Mark	Total DD (MAX)
Junior – Grupo A	2.2	0.5	2.7
Junior – Grupo B	2.3	0.5	2.8
Junior – Grupo C	2.3	0.5	2.8
Junior – Grupo P	2.5	0.5	3.0

FNCV FEDERACIÓN DE NATACIÓN COMUNIDAD VALENCIANA

Paseo de la Petxina 42
46008 Valencia
federacion@fncv.es
www.fncv.es

CATEGORIA INFANTIL
NUMERO DE ELEMENTOS ESTABLECIDOS PARA LAS RUTINAS

Atención: todas las rutinas deben incluir una habilidad de cada familia.

En los Híbridos Libres: se pueden realizar un máximo de 5 declaraciones por familia por híbrido, con un límite de 2max de cada técnica.

INFANTIL	Tiempo (+/- 5seg)	Total Elementos	Resumen
Combo	3:00	9	4 Acrobacias de Equipo (una debe ser acrobacia con Bonus Dbl* y respetar en todas el límite de seguridad y no se puede repetir la misma acrobacia, ver abajo) 2 x Híbrido de equipo 1 x Híbrido de solo 1 x Híbrido de dúo 1 x Híbrido Creativo
Dúo y Dúo Mixto	2:30	6	1 Acrobacia en pareja 4 x Híbridos libres 1 x Híbrido creativo

Híbrido Creativo Infantil: no se declará ningún código (ni familias ni bonus) y su DD por defecto será de 1.0, dándole todo el valor a la ejecución de este híbrido y buscando aporte para la IA. Deberán tener una apnea mínima de 10,99 segundos

Acrobacia Dbl: será de obligado cumplimiento para aquellas R. Combinadas que tengan 8 o más deportistas. Para aquellas R. Combinadas que tengan menos de 8 deportistas NO será obligatorio.

TABLA DE DIFICULTAD

NOTAS IMPORTANTES:

- Se utilizará la Tabla de Dificultad Rfen.
- Todos los híbridos comienzan con una nota base de salida “Base Mark” de 0,50 y a partir de ahí se sumarán las dificultades declaradas.
- Cada Rutina DEBE incluir una técnica de cada familia. Todos los miembros deben realizar esta declaración (código) de la Coach Card (no factorizada). Excepción rutina combinada: Puede declararse una familia en el híbrido de equipo SI deben hacerlo todas las componentes.
- Hay un máximo de 5 declaraciones por familia por híbrido con un límite de 2x por técnica.
- Familia EMPUJES: siempre que la palabra “Empuje” se describa, significa que se realiza con dos piernas, de lo contrario vendrá especificado una pierna.
- Familia TIRABUZONES:
  - Los tirabuzones ascendentes y descendentes no se diferencian, por ejemplo, un S1 puede ser ascendente o descendente
  - Cuando la palabra “Combinado” viene descrita, significa un Tirabuzón Combinado (descendente y ascendente) o un Tirabuzón Combinado Inverso (ascendente y descendente).
- Las rutinas de Combo pueden incluir bonus por cada cambio de formación ejecutado cuyo valor será de 0,2 c/u.

Paseo de la Petxina 42
46008 Valencia
federacion@fncv.es
www.fncv.es

Tabla de Dificultad Infantil:

La tabla de dificultades para la Categoría Infantil se reducirá a los niveles:

- Thrusts niveles Basic a 6
- Spins y Rotaciones niveles Basic a 2
- Airbone Weight niveles Basic a 9
- Flexibilidad niveles Basic a 7
- Conexiones niveles Basic a 6

Limitación de DD para los Híbridos que conllevan declaración de Dificultad:

- Híbridos de Equipo (rutina de Combo) será de 4,5 (con el 0,5 del BM incluido)
- Híbridos de Solo, Dúo y Dúo Mixto (incluidos aquellas del Combo) será de 5,0 (con el 0,5 del BM incluido)

LIMITACION DE DD PARA LAS ACROBACIAS

No se puede repetir la misma acrobacia se define en todas las categorías como:

- Grupo A – no se puede repetir la misma posición/es (como P1 o como P2), con la excepción del bonus de la tercera posición
- Grupo B – no se puede repetir la misma construcción + no se puede repetir el mismo tipo de agarre (grip)
- Grupo C – no se puede repetir la misma construcción
- Grupo P – no se puede repetir la misma construcción + no se puede repetir el mismo tipo de agarre (grip). Y no se puede repetir la misma posición/es (como P1 o como P2), con la excepción del bonus de la tercera posición.

Límite de seguridad de las acrobacias, no podrán tener un DD total mayor a:

	ACRO DD	+ Base Mark	Total DD (MAX)
Infantil - Grupo A	2	0,5	2,5
Infantil – Grupo B	2,1	0,5	2,6
Infantil – Grupo C	2,1	0,5	2,6
Infantil – Grupo P	2,3	0,5	2,8

FNCV FEDERACIÓN DE NATACIÓN COMUNIDAD VALENCIANA

Paseo de la Petxina 42
46008 Valencia
federacion@fncv.es
www.fncv.es

CATEGORIA ALEVIN
NUMERO DE ELEMENTOS ESTABLECIDOS PARA LAS RUTINAS

Atención: todas las rutinas deben incluir una habilidad de cada familia.

En los Híbridos Libres: se pueden realizar un máximo de 5 declaraciones por familia por híbrido, con un límite de 2max de cada técnica.

ALEVIN	Tiempo (+/- 5seg)	Total Elementos	Resumen
Combo	3:00	8	3 Acrobacias de Equipo (una debe ser acrobacia con Bonus Dbl* y respetar en todas el límite de seguridad y no se puede repetir la misma acrobacia, ver abajo) 1 x Híbrido de equipo 1 x Híbridos de solo 1 x Híbridos de dúo 2 x Híbridos Creativos
Dúo y Dúo Mixto	2:30	5	1 Acrobacias en pareja 3 x Híbridos 1 x Híbrido creativo

Híbrido Creativo Alevín: no se declara ningún código (ni familias ni bonus) y su DD por defecto será de 1.0, dándole todo el valor a la ejecución de este híbrido y buscando aporte para la IA. Deberá tener una apnea mínima de 6,99 segundos.

Acrobacia Dbl: será de obligado cumplimiento para aquellas R. Combinadas que tengan 8 o más deportistas. Para aquellas R. Combinadas que tengan menos de 8 deportistas NO será obligatorio.

TABLA DE DIFICULTAD

NOTAS IMPORTANTES:

- Se utilizará la Tabla de Dificultad Rfen.
- Todos los híbridos comienzan con una nota base de salida “Base Mark” de 0,50 y a partir de ahí se sumarán las dificultades declaradas.
- Cada Rutina DEBE incluir una técnica de cada familia. Todos los miembros deben realizar esta declaración (código) de la Coach Card (no factorizada). Excepción rutina combinada: Puede declararse una familia en el híbrido de equipo SI deben hacerlo todas las componentes.
- Hay un máximo de 5 declaraciones por familia por híbrido con un límite de 2x por técnica.
- Familia EMPUJES: siempre que la palabra “Empuje” se describa, significa que se realiza con dos piernas, de lo contrario vendrá especificado una pierna.
- Familia TIRABUZONES:
  - Los tirabuzones ascendentes y descendentes no se diferencian, por ejemplo, un S1 puede ser ascendente o descendente
  - Cuando la palabra “Combinado” viene descrita, significa un Tirabuzón Combinado (descendente y ascendente) o un Tirabuzón Combinado Inverso (ascendente y descendente).
- Las rutinas de Combo pueden incluir bonus por cada cambio de formación ejecutado cuyo valor será de 0,2 c/u.

Paseo de la Petxina 42
46008 Valencia
federacion@fncv.es
www.fncv.es

Tabla de Dificultad Alevín:

La tabla de dificultades para la Categoría Alevín se reducirá a los niveles:

- Thrusts niveles Basic a 4
- Spins y Rotaciones niveles Basic a 2
- Airbone Weight niveles Basic a 8
- Flexibilidad niveles Basic a 5
- Conexiones niveles Basic a 4

Limitación de DD para los Híbridos que conllevan declaración de Dificultad:

- Híbridos de Equipo (rutina de Combo) será de 2,5 (con el 0,5 del BM incluido)
- Híbridos de Solo, Dúo y Dúo Mixto (incluidos aquellas del Combo) será de 3,0 (con el 0,5 del BM incluido)

LIMITACION DE DD PARA LAS ACROBACIAS

No se puede repetir la misma acrobacia se define en todas las categorías como:

- Grupo A – no se puede repetir la misma posición/es (como P1 o como P2), con la excepción del bonus de la tercera posición
- Grupo B – no se puede repetir la misma construcción + no se puede repetir el mismo tipo de agarre (grip)
- Grupo C – no se puede repetir la misma construcción
- Grupo P – no se puede repetir la misma construcción + no se puede repetir el mismo tipo de agarre (grip). Y no se puede repetir la misma posición/es (como P1 o como P2), con la excepción del bonus de la tercera posición.

Límite de seguridad de las acrobacias, no podrán tener un DD total mayor a:

	ACRO DD	+ Base Mark	Total DD (MAX)
Alevín – Grupo A	1,8	0,5	2,3
Alevín – Grupo B	1,9	0,5	2,4
Alevín - Grupo P	2,1	0,5	2,6

TRANSICIONES

Todas las rutinas deben contener las siguientes TRANSICIONES:

- 1 boost con dos brazos
- Secuencia de eggbeater con uno/dos brazos arriba (mínimo 5 movimientos)
- Realizar una secuencia que incluya al menos 3 de las siguientes posiciones (Pierna de Ballet, Doble Pierna de Ballet, Tonel, Flamenco y Vela)
- En el caso del combo, realizar 5 formaciones diferentes

FNCV FEDERACIÓN DE NATACIÓN COMUNIDAD VALENCIANA

Paseo de la Petxina 42
46008 Valencia
federacion@fncv.es
www.fncv.es

CATEGORIA PREALEVIN
NUMERO DE ELEMENTOS ESTABLECIDOS PARA LAS RUTINAS

Atención: todas las rutinas deben incluir una habilidad de cada familia.

En los Híbridos Libres: se pueden realizar un máximo de 5 declaraciones por familia por híbrido, con un límite de 2max de cada técnica

PREALEVIN	Tiempo (+/- 5seg)	Total Elementos	Resumen
Combo	2:45	5	1 Acrobacia de Equipo 1 x Híbrido de equipo 1 x Híbrido de dúo 1 x Híbridos de solo 1 x Híbrido creativo
Dúo y Dúo Mixto	2:15	4	1 Acrobacia en pareja 2 x Híbrido 1 x Híbrido creativo

Híbrido Creativo Prealevín: no se declará ningún código (ni familias ni bonus) y su DD por defecto será de 1.0, dándole todo el valor a la ejecución de este híbrido y buscando aporte para la IA. Deberá tener una apnea mínima de 6,99 segundos.

TABLA DE DIFICULTAD

NOTAS IMPORTANTES:

- Se utilizará la Tabla de Dificultad Rfen.
- Todos los híbridos comienzan con una nota base de salida “Base Mark” de 0,50 y a partir de ahí se sumarán las dificultades declaradas.
- Cada Rutina DEBE incluir una técnica de cada familia. Todos los miembros deben realizar esta declaración (código) de la Coach Card (no factorizada). Excepción rutina combinada: Puede declararse una familia en el híbrido de equipo SI deben hacerlo todas las componentes.
- Hay un máximo de 5 declaraciones por familia por híbrido con un límite de 2x por técnica.
- Familia EMPUJES: siempre que la palabra “Empuje” se describa, significa que se realiza con dos piernas, de lo contrario vendrá especificado una pierna.
- Familia TIRABUZONES:
  - Los tirabuzones ascendentes y descendentes no se diferencian, por ejemplo, un S1 puede ser ascendente o descendente
  - Cuando la palabra “Combinado” viene descrita, significa un Tirabuzón Combinado (descendente y ascendente) o un Tirabuzón Combinado Inverso (ascendente y descendente).
- Las rutinas de Combo pueden incluir bonus por cada cambio de formación ejecutado cuyo valor será de 0,2 c/u.

Paseo de la Petxina 42
46008 Valencia
federacion@fncv.es
www.fncv.es

Tabla de Dificultad Prealevín:

La tabla de dificultades para la Categoría Prealevín se reducirá a los niveles:

- Thrusts niveles Basic a 3
- Spins y Rotaciones niveles Basic a 1
- Airbone Weight niveles Basic a 8
- Flexibilidad niveles Basic a 4
- Conexiones niveles Basic a 3

Limitación de DD para los Híbridos que conllevan declaración de Dificultad:

- Híbridos de Equipo (rutina de Combo) será de 2,0 (con el 0,5 del BM incluido)
- Híbridos de Solo, Dúo y Dúo Mixto (incluidos aquellas del Combo) será de 2,5 (con el 0,5 del BM incluido)

LIMITACION DE DD PARA LAS ACROBACIAS

No se puede repetir la misma acrobacia se define en todas las categorías como:

- Grupo A – no se puede repetir la misma posición/es (como P1 o como P2), con la excepción del bonus de la tercera posición
- Grupo B – no se puede repetir la misma construcción + no se puede repetir el mismo tipo de agarre (grip)

Límite de seguridad de las acrobacias, no podrán tener un DD total mayor a:

	ACRO DD	+ Base Mark	Total DD (MAX)
Prealevín – Grupo A	1,6	0,5	2,1
Prealevín – Grupo B	1,7	0,5	2,2

TRANSICIONES

Todas las rutinas deben contener las siguientes TRANSICIONES:

- 1 boost con un brazo
- Secuencia de eggbeater con uno/dos brazos arriba (mínimo 3 movimientos)
- Realizar una secuencia que incluya al menos 2 de las siguientes posiciones (Pierna de Ballet, Doble Pierna de Ballet, Tonel, Flamenco y Vela)
- En el caso del combo, realizar 4 formaciones diferentes

FNCV FEDERACIÓN DE NATACIÓN COMUNIDAD VALENCIANA

Paseo de la Petxina 42
46008 Valencia
federacion@fncv.es
www.fncv.es

CATEGORIA BENJAMIN
NUMERO DE ELEMENTOS ESTABLECIDOS PARA LAS RUTINAS

En los Híbridos Libres: se pueden realizar un máximo de 5 declaraciones por familia por híbrido, con un límite de 2max de cada técnica

BENJAMIN	Tiempo (+/- 5seg)	Total Elementos	Resumen
Combo	2:30	5	1 Acrobacia de Equipo 1x Híbrido creativo 1 x Híbrido de equipo 1 x Híbrido de dúo 1 x Híbrido de solo
Dúo	2:00	3	1 Acrobacia en pareja 1 x Híbrido 1 x Híbrido creativo

Híbrido Creativo Benjamin: no se declará ningún código (ni familias ni bonus) y su DD por defecto será de 1.0, dándole todo el valor a la ejecución de este híbrido y buscando aporte para la IA. No hay límite de apnea pero tiene que tener como mínimo 5 movimientos.

TABLA DE DIFICULTAD

NOTAS IMPORTANTES:

- Se utilizará la Tabla de Dificultad Rfen.
- Todos los híbridos comienzan con una nota base de salida “Base Mark” de 0,50 y a partir de ahí se sumarán las dificultades declaradas.
- Hay un máximo de 5 declaraciones por familia por híbrido con un límite de 2x por técnica.
- Familia EMPUJES: siempre que la palabra “Empuje” se describa, significa que se realiza con dos piernas, de lo contrario vendrá especificado una pierna.
- Familia TIRABUZONES:
  - Los tirabuzones ascendentes y descendentes no se diferencian, por ejemplo, un S1 puede ser ascendente o descendente
  - Cuando la palabra “Combinado” viene descrita, significa un Tirabuzón Combinado (descendente y ascendente) o un Tirabuzón Combinado Inverso (ascendente y descendente).
- Las rutinas de Combo pueden incluir bonus por cada cambio de formación ejecutado cuyo valor será de 0,2 c/u.

<u>Tabla de Dificultad Benjamín:</u>

La tabla de dificultades para la Categoría Prealevín se reducirá a los niveles:

- Thrusts niveles Basic a 3
- Spins y Rotaciones no se podrán declarar
- Airbone Weight niveles Basic a 4
- Flexibilidad niveles Basic a 3
- Conexiones niveles Basic a 1

Paseo de la Petxina 42
46008 Valencia
federacion@fncv.es
www.fncv.es

Limitación de DD para los Híbridos que conllevan declaración de Dificultad:

- Híbridos de Equipo (rutina de Combo) será de 1,5 (con el 0,5 del BM incluido)
- Híbridos de Solo, Dúo y Dúo Mixto (incluidos aquellas del Combo) será de 2,0 (con el 0,5 del BM incluido)

LIMITACION DE DD PARA LAS ACROBACIAS

No se puede repetir la misma acrobacia se define en todas las categorías como:

- Grupo A – no se puede repetir la misma posición/es (como P1 o como P2), con la excepción del bonus de la tercera posición
- Grupo B – no se puede repetir la misma construcción + no se puede repetir el mismo tipo de agarre (grip)
- Grupo C – no se puede repetir la misma construcción
- Grupo P – no se puede repetir la misma construcción + no se puede repetir el mismo tipo de agarre (grip). Y no se puede repetir la misma posición/es (como P1 o como P2), con la excepción del bonus de la tercera posición.

Límite de seguridad de las acrobacias, no podrán tener un DD total mayor a:

	ACRO DD	+ Base Mark	Total DD (MAX)
Benjamín – Grupo A	1,4	0,5	1,9
Benjamín – Grupo B	1,5	0,5	2

TRANSICIONES

Todas las rutinas deben contener las siguientes TRANSICIONES:

- 1 boost con un brazo
- Secuencia de eggbeater con uno/dos brazos arriba (mínimo 3 movimientos)
- Realizar una secuencia que incluya al menos 2 de las siguientes posiciones (Pierna de Ballet, Doble Pierna de Ballet, Tonel, Flamenco y Vela)
- En el caso del combo, realizar 4 formaciones diferentes