

FITXA RUTINES TÈCNIQUES



DATA: _____
CATEGORIA _____
DORSAL _____

**Només omplir quan s'envii l'horari definitiu*

Aquesta fitxa s'haurà d'entregar degudament omplerta a Taula d'Organització abans de l'inici de la competició

NIVELL 1
Elements obligatoris
Posició d'Eggbeatter
Veler altern (dues cames)
Mortal d'esquena encongit (tombarella)
Posició de carpa amb final lliure
Desplaçament amb peus de crol lateral
1 formació lliure
1 formació amb cercle

Ordre	Element
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

FITXA RUTINES TÈCNIQUES



DATA: _____
CATEGORIA _____
DORSAL _____

**Només omplir quan s'envii l'horari definitiu*

Aquesta fitxa s'haurà d'entregar degudament omplerta a Taula d'Organització abans de l'inici de la competició

NIVELL 2
Elements obligatoris
Posició d' Eggbeatter amb un braç aixecat
Posició de carpa i una figura acabant amb vertical als turmells
Mortal encongit (boleta) a flamenc a dalt i baixada lliure
Desplaçament amb peus de crol lateral i moviment "creatiu" del braç
1a formació lliure
2a formació lliure
1 formació d'estrella
Boost de braços (amb un braç)

Ordre	Element
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

FITXA RUTINES TÈCNIQUES



DATA: _____
CATEGORIA _____
DORSAL _____

**Només omplir quan s'envii l'horari definitiu*

Aquesta fitxa s'haurà d'entregar degudament omplerta a Taula d'Organització abans de l'inici de la competició

NIVELL 3	
Elements obligatoris	
Posició d' Eggbeatter amb dos braços aixecats	
Seqüència de cama de ballet	
Figura lliure amb final de vertical a turmells i, tot seguit, un gir de 180º	
Desplaçament amb peus de crol lateral amb transició a posició estirada	
1a formació lliure	
2a formació lliure	
3a formació lliure	
1 formació en línia (diagonal o recte) amb una cadència de braços	
Boost amb dos braços	

Ordre	Element
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	