

La vigència d'aquesta nova normativa comprendrà els següents quatre cursos:

- Curs 2021-22
- Curs 2022-23
- Curs 2023-24
- Curs 2024-25



Elements obligatoris – Rutines Tècniques

CATEGORIA	A			B			C	
	1	2	3	1	2	3	2	3
ELEMENTS OBLIGATORIS	<p>-Posició d'eggbeat.</p> <p>-Veler altern.</p> <p>-Figura de Mortal enrerre encongit.</p> <p>- Posició de Carpa amb final lliure.</p> <p>- Desplaçament amb peus de crol lateral.</p>	<p>-Posició d'eggbeat amb 1 braç aixecat.</p> <p>-Figura lliure amb final vertical a turmells acabant amb tombarella.</p> <p>-Figura de Mortal enrerre encongit.</p> <p>-Desplaçament amb peus de crol lateral amb 1 braç a dalt.</p> <p>-2 formacions lliures.</p> <p>-1 formació en línia (diagonal o recte).</p> <p>-1 boost (sense braços).</p>	<p>-Posició d'eggbeat amb 2 braços aixecats.</p> <p>-Entrada lliure per fer una figura que vagi de flamenc a vertical a d'alt (<i>visible fora de l'aigua</i>) Acabada lliure.</p> <p>-Seqüència cama de ballet.</p> <p>-Desplaçament amb peus de crol lateral amb transició a posició estirada.</p> <p>-3 formacions lliures.</p> <p>-1 formació d'estrella.</p> <p>-1 boost amb 1 braç</p>	<p>-Posició d'eggbeat amb seqüència mínima de 2 moviments d'1 braç.</p> <p>-Veler altern a cama de ballet. Final lliure.</p> <p>-Figura lliure des de boleta.</p> <p>-Entrada de carpa amb carpa marcada i final lliure.</p> <p>- Desplaçament amb peus de crol lateral amb moviment creatiu d'1 braç.</p> <p>-3 formacions lliures.</p> <p>-1 formació de 2 files (diagonal o recte)</p> <p>-1 boost amb 1 braç.</p>	<p>-Posició d'eggbeat amb 2 braços aixecats.</p> <p>-Seqüència de cames de ballet acabant amb tombarella.</p> <p>-Entrada de carpa a Cua de peix.</p> <p>-Desplaçament amb peus de crol lateral amb moviment creatiu d'1 braç a transició a posició estirada d'esquena.</p> <p>-4 formacions lliures.</p> <p>-1 formació en línia (diagonal o recte) amb cadència de braços.</p> <p>- 1 boost amb 2 braços.</p>	<p>-Posició d'eggbeat amb seqüència mínima de 2 moviments amb 2 braços.</p> <p>-Seqüència de cames de ballet.</p> <p>-Figura lliure amb final de vertical a turmells amb gir de 180º seguit de descens vertical sota l'aigua.</p> <p>-4 formacions lliures.</p> <p>-1 formació (diagonal o recte) d'1 filla a 2 files (<i>veure el canvi</i>).</p> <p>-1 boost amb 2 braços.</p>	<p>-Desplaçament d'eggbeat endavant.</p> <p>-Entrada de carpa, cua de peix a vertical a d'alt + final lliure.</p> <p>-Tintorera.</p> <p>-4 formacions lliures.</p> <p>-1 Formació d'estrella.</p> <p>-1 cadència de boost.</p>	<p>-Desplaçament d'eggbeat endavant.</p> <p>-Figura lliure amb gir mínim 360º.</p> <p>-Figura lliure amb posició de rodona.</p> <p>-Tintorera.</p> <p>- 5 formacions lliures.</p> <p>-Posició de 2 files amb cadència de 2 braços.</p>

La vigència d'aquesta nova normativa comprendrà els següents quatre cursos:

- Curs 2021-22
- Curs 2022-23
- Curs 2023-24
- Curs 2024-25



Figures obligatòries

**Publicació al setembre de 2021*

CATEGORIA	A			B			C	
	1	2	3	1	2	3	2	3
FIGURA								