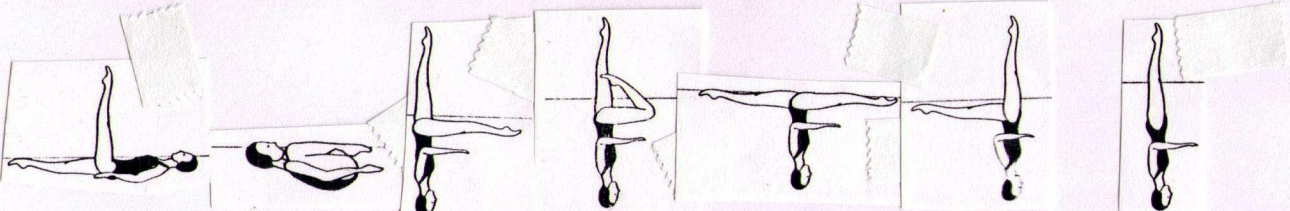


ELEMENTOS TECNICOS

ILUSTRACIONES

POSICIONES BASICAS



PIERNA DE BALLE

TONEL

GRUA

FLAMENCO

ESPAGAT

CASTILLO

VERTICAL INVERTIDA

REMADAS BASICAS
"BARQUITAS"



ESTANDAR

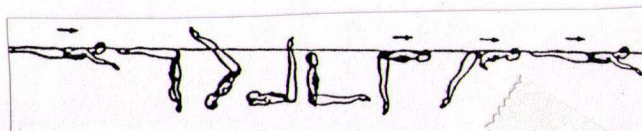
CONTRAESTANDAR

TORPEDO

CONTRATORPEDO

AMERICANA

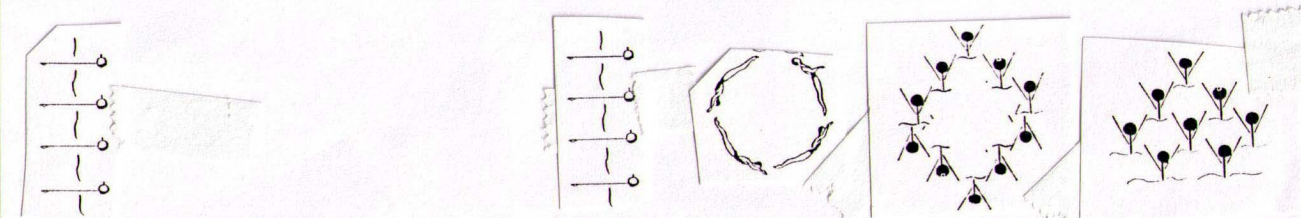
FIGURAS ELEMENTALES



MORTAL DE FRENTE EN CARPA

PIERNA DE BALLE ALTERNA

FORMACIONES BASICAS



LINEA RECTA

LINEA DIAGONAL

DOBLE LINEA

CIRCULO

ROMBO

TRIANGULO

ELEMENTOS DE RIESGO

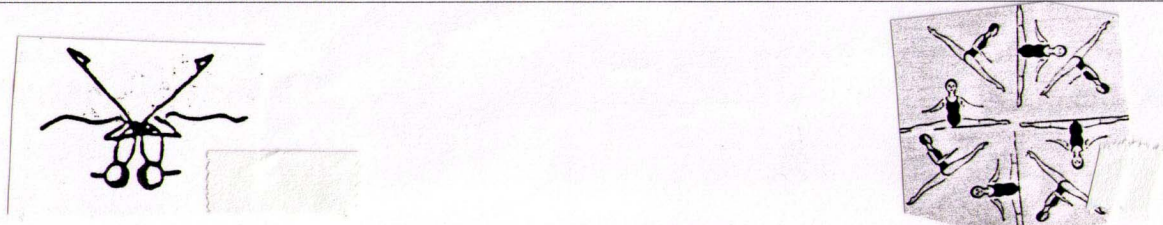
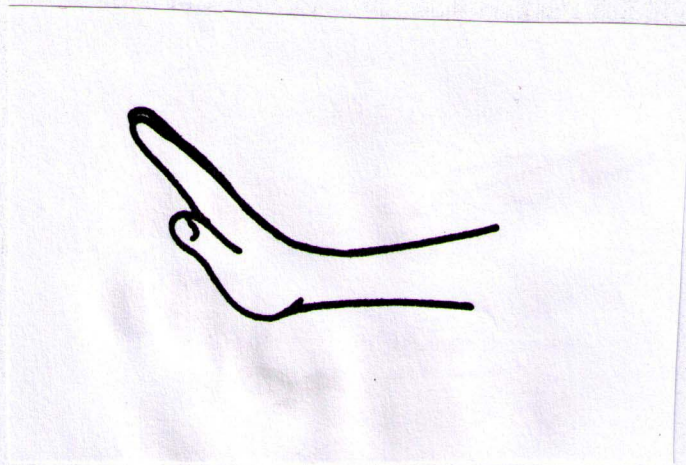


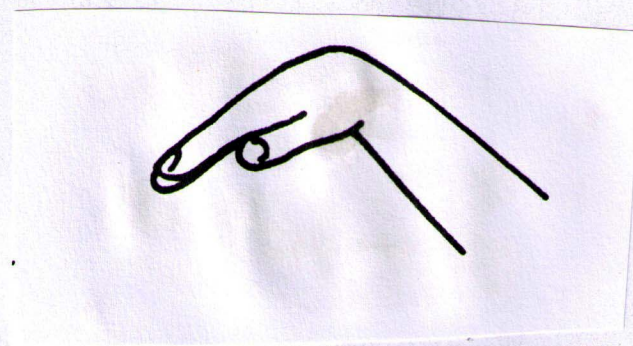
FIGURA DOBLE

SUBIDAS EN GRUPO

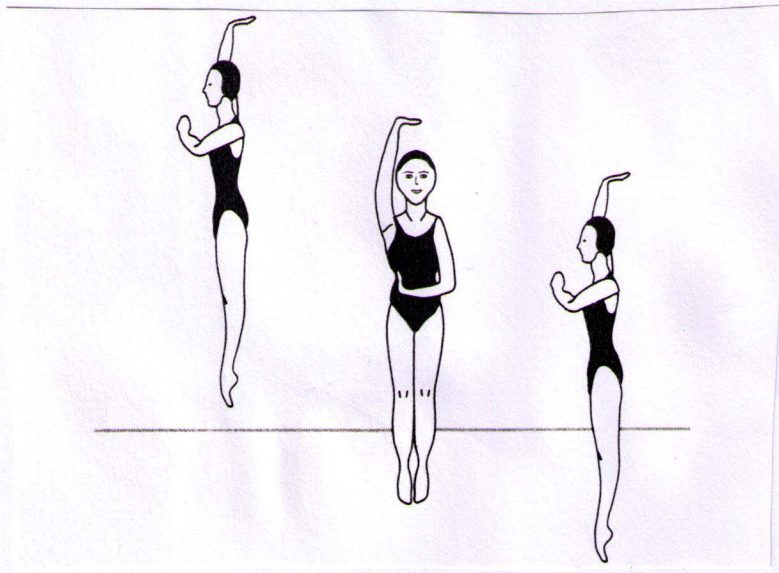
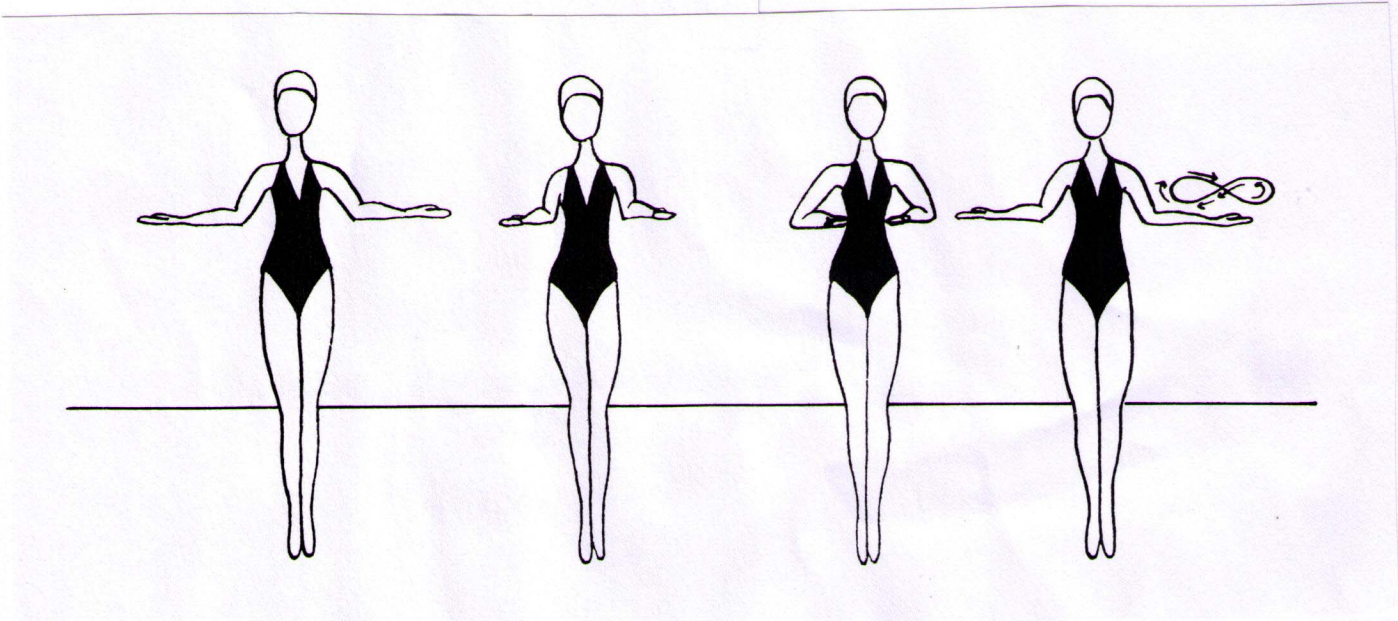
ESTRELLA



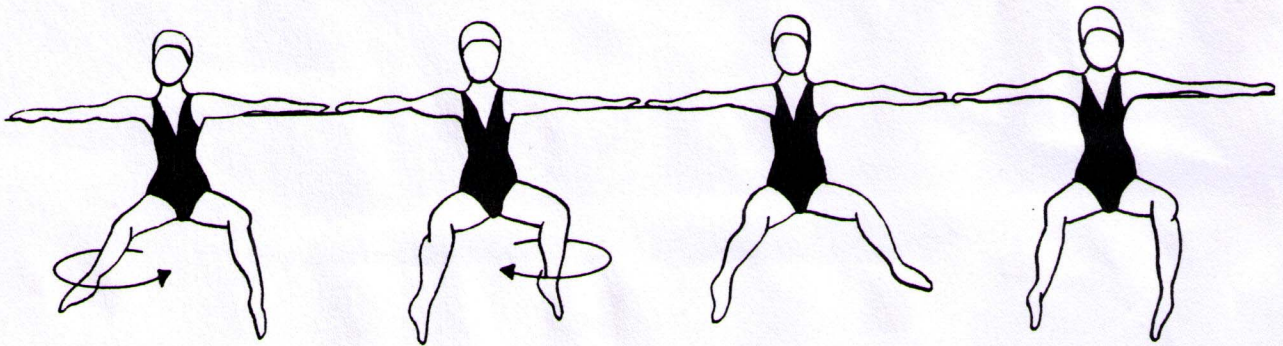
ESTANDAR - TORPEDO



CONTRAESTANDAR - CONTRATORPEDO

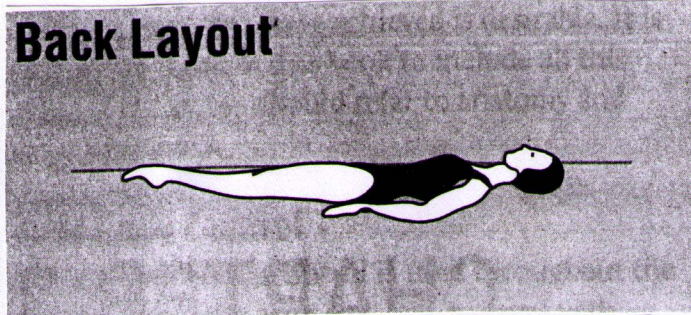


Eggbeater Kick, Traveling



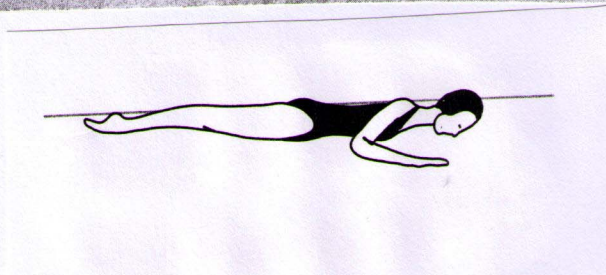
1. Estirada de espalda

- Cuerpo estirado en posición de espalda
- Cabeza, caderas, muslos y pies en la superficie del agua
- Remada standard



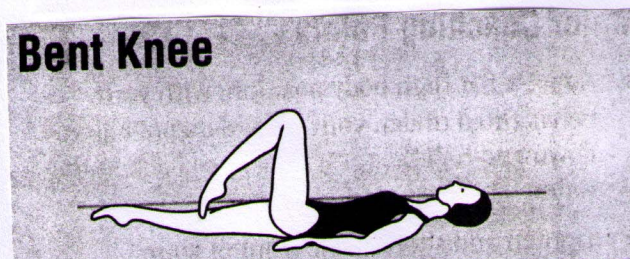
2. Estirada de frente

- Cuerpo extendido en posición de pecho
- Cabeza, hombros, glúteos y talones sobre la superficie del agua
- Piernas juntas y estiradas
- Cara fuera o dentro del agua
- Remada canoa



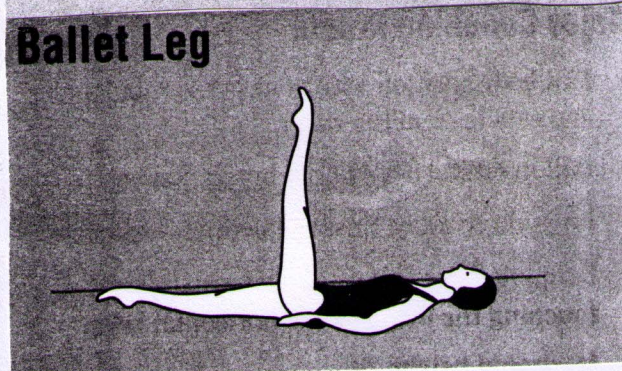
3. Vela

- Cuerpo en posición de espalda
- Una pierna con la rodilla doblada y con el pié apoyado en la otra pierna
- Caderas lo mas cerca posible de la superficie
- Remada standard



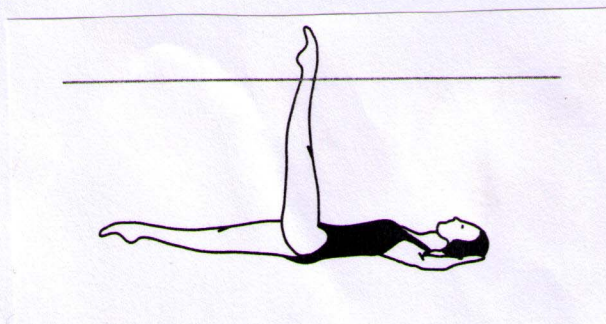
4. Pierna de ballet

- Cuerpo en posición de espalda
- Cabeza en línea con el cuerpo
- Una pierna extendida perpendicular a la superficie
- Cara y pié de la pierna horizontal en la superficie



5. Pierna de ballet submarina

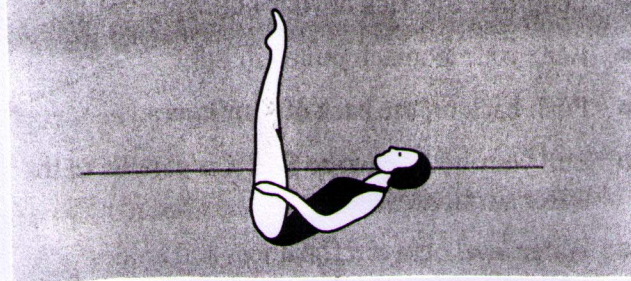
- Cuerpo, cabeza y pierna estirada horizontalmente paralelos con la superficie del agua
- La pierna vertical, perpendicular a la superficie
- El nivel del agua entre la rodilla y el tobillo de la pierna vertical
- Remada asimétrica



6. Pierna de ballet doble

- Cuerpo en posición de espalda
- Piernas extendidas verticalmente y perpendiculares a la superficie del agua
- El tronco y las piernas deben formar un ángulo cerca los 90°
- Cara en la superficie
- Remada standard

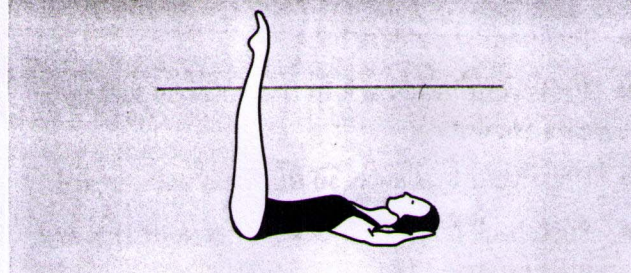
Double Ballet Leg



7. Pierna de ballet doble submarina

- Cuerpo y cabeza paralelos a la superficie
- Piernas extendidas perpendiculares al cuerpo
- Nivel del agua entre tobillos y rodillas
- Remada asimétrica

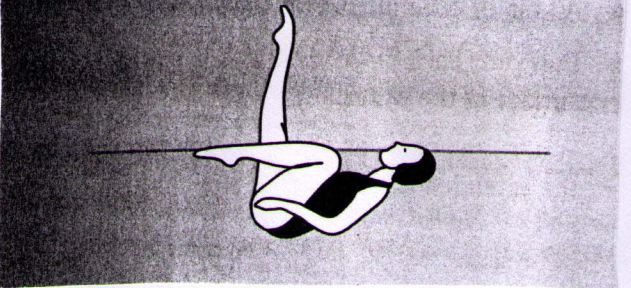
Submerged Double Ballet Leg



8. Flamenco

- Una pierna de ballet perpendicular a la superficie
- La otra pierna, doblada hacia el pecho con el centro de la pantorrilla apoyado en la pierna vertical
- El pie y la rodilla de la pierna doblada sobre la superficie del agua
- Pecho y cabeza en la superficie
- Remada standard

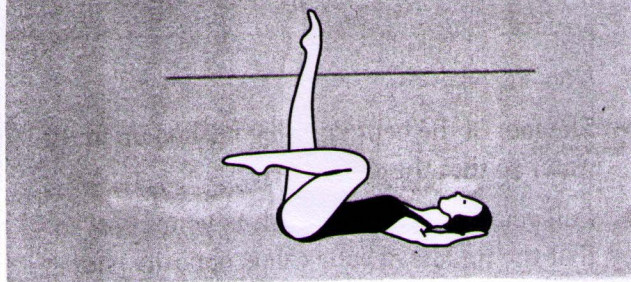
Flamingo



9. Flamenco submarino

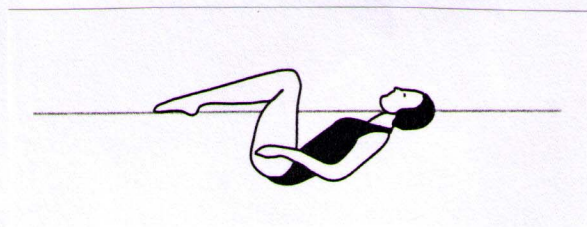
- Tronco y cabeza extendidos horizontal y paralelos con la superficie
- Una pierna perpendicular al cuerpo y la otra doblada hacia el pecho y paralela a la superficie del agua
- Nivel del agua entre el tobillo y la rodilla de la pierna vertical

Submerged Flamingo



10. Tonel

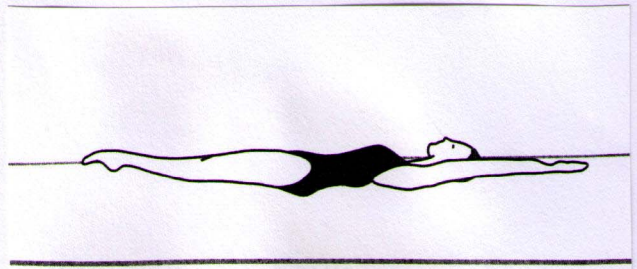
- Rodillas juntas y dobladas hacia el pecho con los pies y la cabeza en la superficie del agua formando un ángulo de 90°



- Muslos perpendiculares a la superficie
- Cara encima de la superficie y cabeza en línea con el cuerpo
- Remada standard

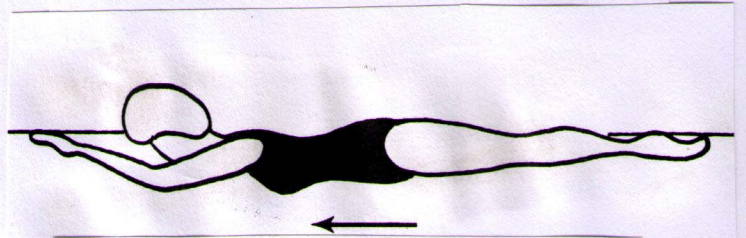
11. Estirada de espalda extendida

- Cuerpo estirado en posición de espalda
- Cabeza, caderas, muslos y pies en la superficie del agua
- Brazos extendidos junto a la cabeza
- Remada contratorpedo



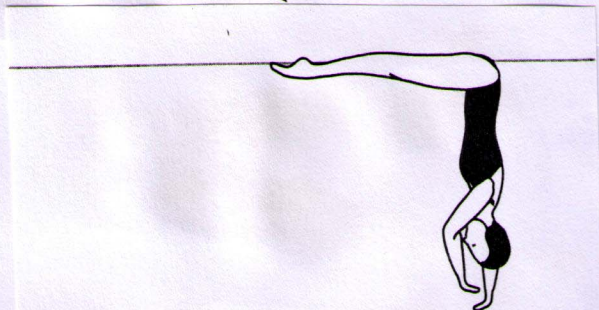
12. Estirada de frente extendida

- Cuerpo extendido boca abajo
- Cabeza, hombros, glúteos y talones sobre la superficie del agua
- Piernas juntas y estiradas con la cara dentro del agua
- Remada de ochos con las palmas hacia abajo



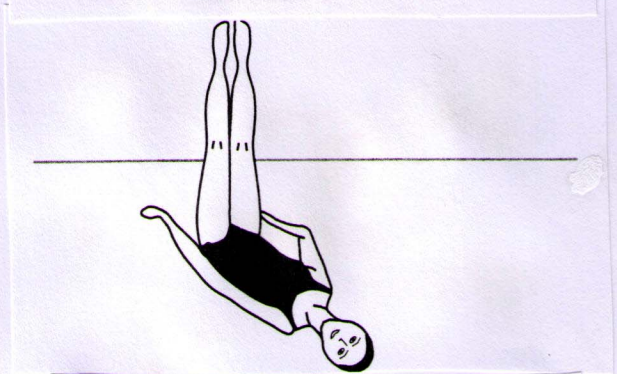
13. Posición de carpa

- Piernas, glúteos y talones en la superficie del agua
- Tronco y cabeza perpendiculares con las piernas y con la superficie del agua formando un ángulo de 90°
- Remada opcional



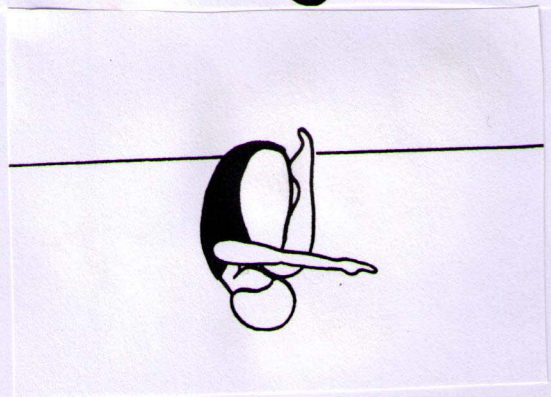
14. Posición de V

- Piernas extendidas perpendicularmente a la superficie del agua
- Nivel del agua entre los tobillos y las rodillas
- Cuerpo y cabeza lo más próximos a los muslos
- Remada standard por detrás de los gemelos



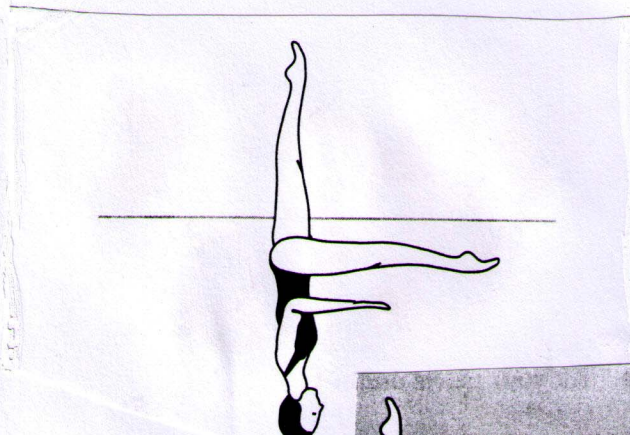
15. Posición encogida invertida

- Cuerpo en posición lo más encogido posible
- Hombros y cabeza bajo las caderas
- Muslos y pies perpendiculares a la superficie del agua
- Glúteos fuera del agua
- Remada perrito o americana



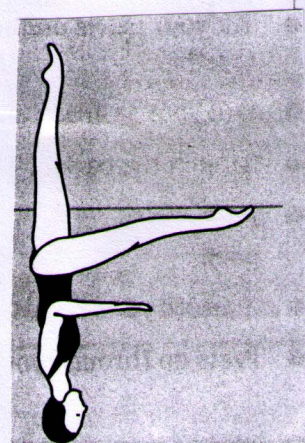
16. Grúa

- El cuerpo y una pierna en posición vertical con la cabeza hacia abajo
- Cabeza, caderas y pié de la pierna vertical en prolongación con el cuerpo formando un ángulo recto con la otra pierna que esta horizontal y paralela a la superficie del agua
- Nivel del agua entre la cadera y la rodilla de la pierna vertical
- Remada americana



17. Cola de pez

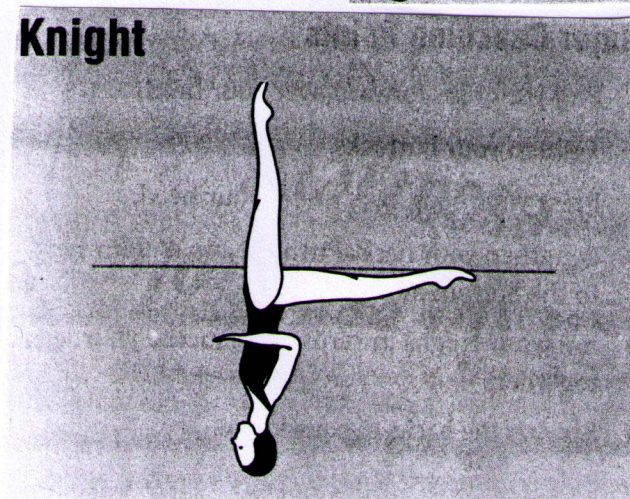
- El cuerpo asume la posición de grúa
- El talón de la pierna horizontal esta en la superficie del agua
- Las piernas no forman un ángulo recto
- Remada americana



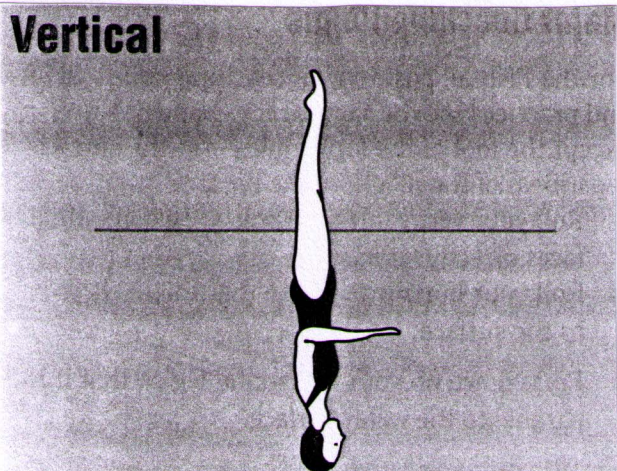
18. Caballero

- Tronco vertical y ligeramente arqueado hacia abajo
- Una pierna perpendicular a la superficie del agua y la otra extendida hacia atrás lo mas horizontal con la superficie, formando 90°
- Cabeza y hombros debajo de las caderas
- Remada americana

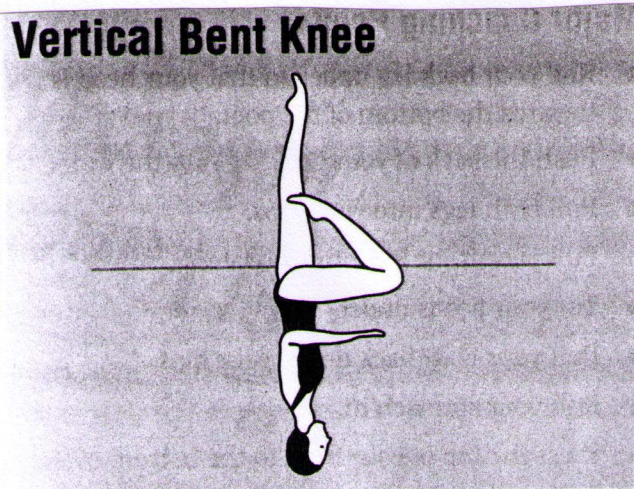
Knight



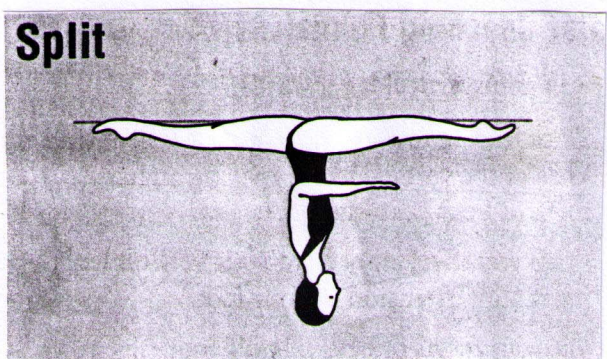
Vertical



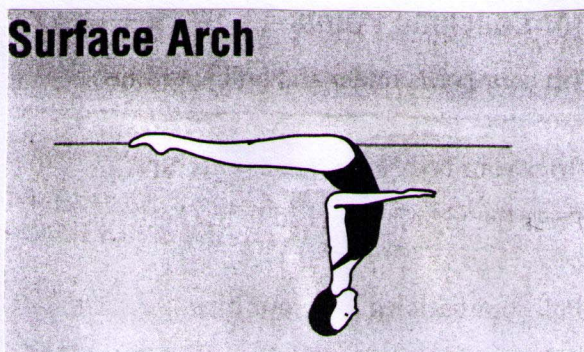
Vertical Bent Knee



Split



Surface Arch



Surface Arch Bent Knee

