



Pilot Routine (PiRou)

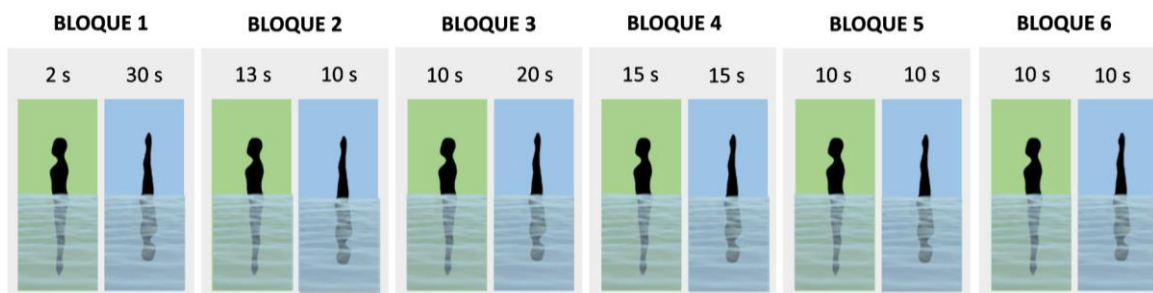
Instrucciones

v. Julio 2026



Pilot Routine Junior/Senior

ESTRUCTURA



La Pilot Routine Junior/Senior está compuesta por 6 bloques, cada uno de ellos formado por una TR + HIB. La duración total es de 155s, de los cuales 95s (≈60%) son en apnea y 60s respirando (≈40%).

CÓDIGOS - HÍBRIDOS

Habrà un híbrido de referencia, que será el del bloque 1 (30s). Para el resto de bloques, se repetirán los mismos códigos hasta llegar a los segundos establecidos. En el bloque 3 hay ligeras adaptaciones en el híbrido: el F1a se sustituye por F3a y se elimina el RU1.

BLOQUE 1: Código de 30s

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A8 SC1 F4f F6c F9 F1a RC1 RU1 F4f F5a A3 A7 S2 T4e

BLOQUE 2: 10 primeros segundos del HIB 1

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A8

BLOQUE 3: 20 primeros segundos del HIB 1

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A8 SC1 F4f F6c F9 F3a RC1 F4f F5a

BLOQUE 4: 15 primeros segundos del HIB 1

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A8 SC1 F4f F6c

BLOQUE 5: 10 primeros segundos del HIB 1

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A8

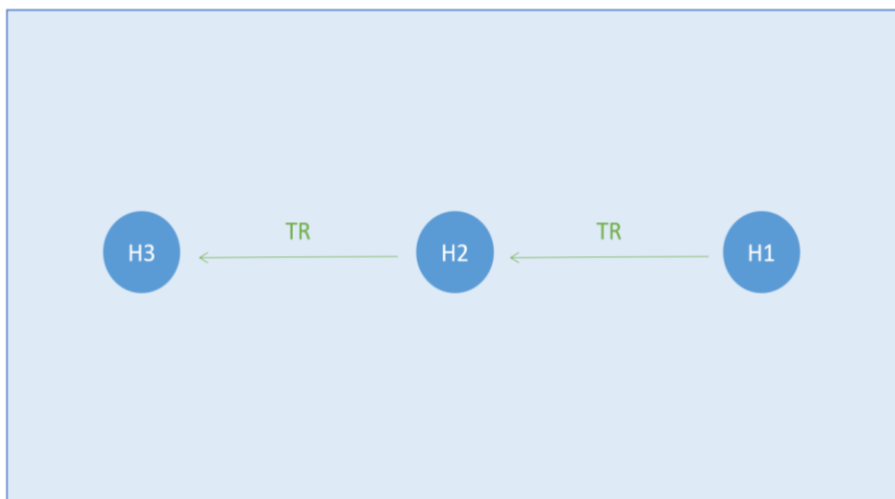
BLOQUE 6: 10 primeros segundos del HIB 1

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A8

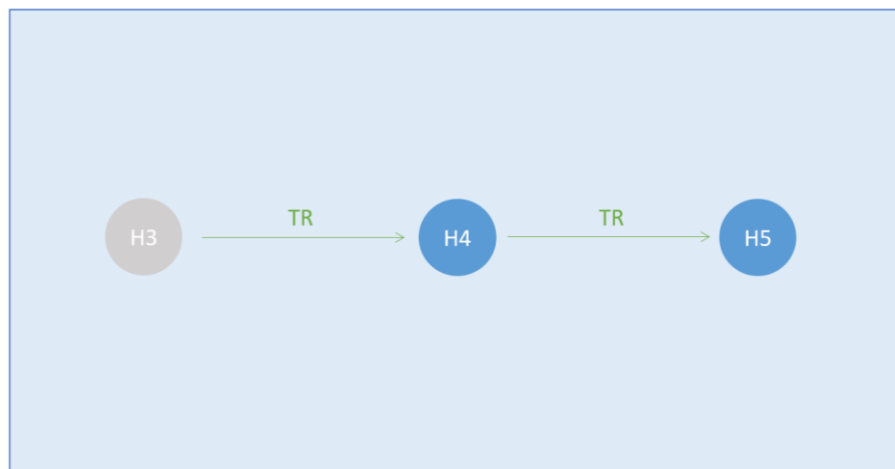
RECORRIDO

Se empieza directamente desde el agua. El recorrido será de 3 largos (IDA + VUELTA + IDA) únicamente en línea recta y por la misma calle central donde se empezó.

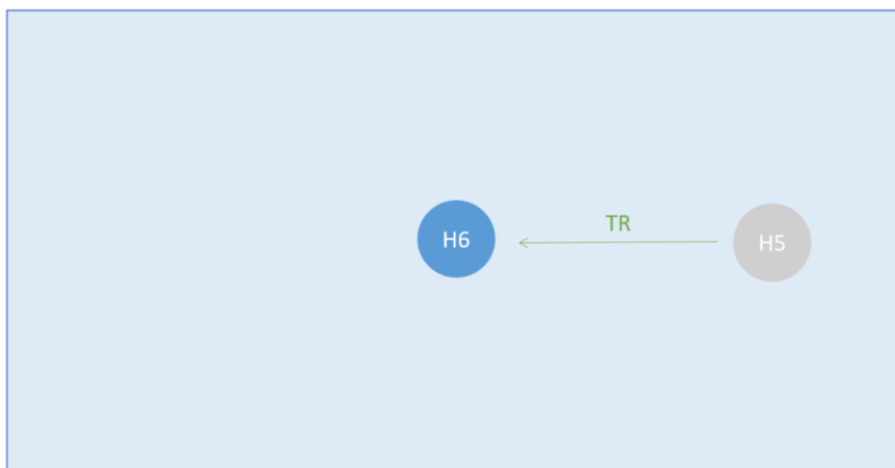
LARGO 1



LARGO 2



LARGO 3



TIEMPOS

Posición inicial: eggbeater			
5 – 4 – 3 – 2 – 1 (cuenta atrás para el inicio de la música de la Pilot Routine)			
		NÚMERO	MOVIMIENTO
BLOQUE 1	TRANSICIÓN (2'')	1,2,3,4	-
		5	Cabeza de lado + ¼ giro del cuerpo
		7	Regreso de la cabeza
		1	Crol lateral
		3	Paso brazo para ejecutar posición de carpa
	HÍBRIDO (30'')	7	Posición de carpa
		1	A4b (medio giro en carpa hasta VP)
		3	F6c, ejecuto posición de caballero
		5	F6c, giro 180º para juntar de caballero a VP
		7	Posición de mesa
		1	RD1, posición de VP
		3	RD1, giro 180º
		5	RD1, giro 180º
		7	F1a
		1	RC1, giro 360º hasta VP
		3	Posición de mesa
		5	F7, extendiendo a posición de arqueada
		7	VP
		1,2,3,4,5,6,7,8	A8, movimientos de abrir y cerrar delante y atrás
		1,2,3,4,5,6	
		7	VP
		1	SC1, ejecuto 180º de bajada de giro
		3	SC1, ejecuto 180º de bajada de giro
		5	Parada a tobillos
		7	SC1, separo una pierna y doy un impulso para subir
		1	SC1, ejecuto 180º de subida
		3	SC1, ejecuto 180º de subida
		5	Posición de mesa
		7	F4f, posición de grúa
		1	F4f, posición de caballero
		3	F6c, ejecuto 180º hasta VP
		5	Posición de mesa
		7	F9, extendiendo a posición de arqueada
		1	F9, VP
		3	F1a, Split rápido
		5	RC1, ejecuto 180º giro
		7	RC1, ejecuto 180º giro hasta VP
		1	Posición de mesa
		3	RU1, posición de VP unbalanced
		5	RU1, giro 180º en VP unbalanced
		7	RU1, giro 180º en VP unbalanced
		1	Posición de mesa
		3	F4f, posición de grúa

Monitoring Cardiac Responses and Adaptations to Apnea in Artistic Swimming

		5	F4f, posición de caballero
		7	F5a, posición de VP
		1	Posición de mesa
		3	A3, estiro piernas hasta carpa
		5	A3, VP
		7,8 1,2,3,4,5,6,7,8 1.2.3.4.5.6	A7, movimientos de abrir y cerrar piernas en VP
		7	S2, ejecuto 180º giro
		1	S2, ejecuto 180º giro
		3	S2, ejecuto 180º giro
		5	S2, ejecuto 180º giro
		6,7,8 1.2.3.4.5.6.7.8	Preparación de barracuda
		1	T4e, llevo a VP máxima altura
		3	T4e, twist 180º
		5	T4e, crash
BLOQUE 2	TRANSICIÓN (13'')	7	Salgo a respirar
		1	Kick
		5	Preparación de boost
		7	Boost con 1 brazo
		1	Recogida de boost
		5	Gorro seco
		7	Salida en eggbeater
		1	Brazo derecho hacia el lateral
		3	Brazo izquierdo hacia el lateral
		5	Aguanto eggbeater
		7	Giro ¼ el cuerpo
		1	Me tumbo y llevo dos brazos arriba
		3	Abro ambos brazos, uno por encima de cabeza y el otro pegado al cuerpo
		5	Brazada de espalda
		6,7,8	Coloco posición de plana
		1	Pierna de ballet
		3	Pierna de ballet
		5	Pierna de ballet
		7	Pierna de ballet
		1	Meto pie al lado del cuerpo
		3	Asumo posición de eggbeater
		5	Estiro brazos abiertos a ras de agua
		6	Subo brazos abiertos por encima de cabeza
		7	Bajo brazos abiertos a ras de agua
		1	Preparo brazo derecho flexionado cerca del cuerpo
		3	Subo brazo por detrás de la cabeza
		5,6,7	Brazo bajo lentamente hasta el agua
		8	Asumo posición de eggbeater
		1	Crol lateral
		3	Paso brazo para ejecutar posición de carpa
	HÍBRIDO (10'')	7	Posición de carpa
		1	A4b (medio giro en carpa hasta VP)

Monitoring Cardiac Responses and Adaptations to Apnea in Artistic Swimming

BLOQUE 3		3	F6c, ejecuto posición de caballero
		5	F6c, giro 180º para juntar de caballero a VP
		7	Posición de mesa
		1	RD1, posición de VP
		3	RD1, giro 180º
		5	RD1, giro 180º
		7	F1a
		1	RC1, giro 360º hasta VP
		3	Posición de mesa
		5	F7, extendiendo a posición de arqueada
		7	VP
		1,2,3,4,5,6,7,8	A8, movimientos de abrir y cerrar delante y atrás
		1,2,3,4,5,6	
	TRANSICIÓN (10'')	7	Flexiono rodillas al agua
		1	Salgo a respirar
		3	Preparación de boost
		5	Preparación de boost
		7	Boost con 1 brazo
		1	Recogida de boost
		5	Gorro seco
		7	Salida en eggbeater
		1	Brazo derecho hacia el lateral
		3	Brazo izquierdo hacia el lateral
		5	Aguanto eggbeater
		7	Giro ¼
		1	Me tumbo y llevo dos brazos arriba
		3	Abro ambos brazos, uno por encima de cabeza y el otro pegado al cuerpo
		5	Brazada de espalda
		6,7,8	Coloco posición de plana
		1	Pierna de ballet
		3	Pierna de ballet
		5	Meto pie al lado del cuerpo
		7	Asumo posición de eggbeater
		1	Estiro brazos abiertos a ras de agua
		2	Subo brazos abiertos por encima de cabeza
		3	Bajo brazos abiertos a ras de agua
		4,5,6,7,8	Eggbeater
		1	Crol lateral
		3	Paso brazo para ejecutar posición de carpa
	HÍBRIDO (20'')	7	Posición de carpa
		1	A4b (medio giro en carpa hasta VP)
		3	F6c, ejecuto posición de caballero
		5	F6c, giro 180º para juntar de caballero a VP
		7	Posición de mesa
		1	RD1, posición de VP
		3	RD1, giro 180º
		5	RD1, giro 180º
		7	F1a
		1	RC1, giro 360º hasta VP

Monitoring Cardiac Responses and Adaptations to Apnea in Artistic Swimming

		3	Posición de mesa
		5	F7, extendiendo a posición de arqueada
		7	VP
		1,2,3,4,5,6,7,8 1,2,3,4,5,6,7	A8, movimientos de abrir y cerrar delante y atrás
		8	VP
		1	SC1, ejecuto 180º de bajada del giro
		3	SC1, ejecuto 180º de giro
		5	Parada a tobillos
		7	SC1, separo una pierna y doy un impulso para subir
		1	SC1, ejecuto 180º de subida
		3	SC1, ejecuto 180º de subida hasta VP
		5	Posición de mesa
		7	F4f, posición de grúa
		1	F4f, posición de caballero
		3	F6c, ejecuto 180º hasta VP
		5	Posición de mesa
		7	F9, extendiendo a posición de arqueada
		1	F9, VP
		3	F3a, Split izquierdo
		5	F3a, Split derecho
		7	RC1, ejecuto 180º giro
		1	RC1, ejecuto 180º giro hasta VP
		3	Posición de mesa
		5	F4f, posición de grúa
		7	F4f, posición de caballero
		1	F5a, posición de VP
		3	Bajo con ambas rodillas flexionadas al agua
BLOQUE 4	TRANSICIÓN (15'')	7	Salgo a respirar
		1	¼ giro del cuerpo
		3	Preparación de boost
		5	Preparación de boost
		7	Boost con 1 brazo
		1	Recogida de boost
		5	Gorro seco
		7	Salida en eggbeater
		1	Brazo derecho hacia el lateral
		3	Brazo izquierdo hacia el lateral
		5	Aguanto eggbeater
		7	Giro ¼ el cuerpo
		1	Me tumbo y llevo dos brazos arriba
		3	Abro ambos brazos, uno por encima de cabeza y el otro pegado al cuerpo
		5	Brazada de espalda
		6,7,8	Coloco posición de plana
		1	Pierna de ballet
		3	Pierna de ballet
		5	Pierna de ballet

Monitoring Cardiac Responses and Adaptations to Apnea in Artistic Swimming

		7	Pierna de ballet
		1	Meto pie al lado del cuerpo

		3	Asumo posición de eggbeater
		5	Estiro brazos abiertos a ras de agua
		6	Subo brazos abiertos por encima de cabeza
		7	Bajo brazos abiertos a ras de agua
		1	Preparo brazo derecho flexionado cerca del cuerpo
		3	Subo brazo por detrás de la cabeza
		5,6,7	Brazo bajo lentamente hasta el agua
		8	Asumo posición de eggbeater
		1	Kick over brazo derecho
		3	Kick over brazo izquierdo
		5	Cabeza de lado + ¼ giro del cuerpo
		7	Regreso de la cabeza
		1	Crol lateral
		3	Paso brazo para ejecutar posición de carpa
	HÍBRIDO (15'')	7	Posición de carpa
		1	A4b (medio giro en carpa hasta VP)
		3	F6c, ejecuto posición de caballero
		5	F6c, giro 180º para juntar de caballero a VP
		7	Posición de mesa
		1	RD1, posición de VP
		3	RD1, giro 180º
		5	RD1, giro 180º
		7	F1a
		1	RC1, giro 360º hasta VP
		3	Posición de mesa
		5	F7, extendiendo a posición de arqueada
		7	VP
		1,2,3,4,5,6,7,8	A8, movimientos de abrir y cerrar delante y atrás
		1,2,3,4,5,6,7	
		8	VP
		1	SC1, ejecuto 180º de bajada del giro
		3	SC1, ejecuto 180º de giro
		5	Parada a tobillos
		7	SC1, separo una pierna y doy un impulso para subir
		1	SC1, ejecuto 180º de subida
		3	SC1, ejecuto 180º de subida hasta VP
		5	Posición de mesa
		7	F4f, posición de grúa
		1	F4f, posición de caballero
		3	F6c, ejecuto 180º hasta VP
		5	Caída al agua con ambas piernas flexionadas
BLOQUE 5	TRANSICIÓN (10'')	1	Salgo a respirar
		3	Preparación boost
		5	Preparación de boost
		7	Boost con 1 brazo
		1	Recogida de boost
		5	Gorro seco

Monitoring Cardiac Responses and Adaptations to Apnea in Artistic Swimming

		7	Salida en eggbeater
		1	Brazo derecho hacia el lateral
		3	Brazo izquierdo hacia el lateral

		5	Aguanto el eggbeater
		7	Giro ¼
		1	Me tumbo y llevo dos brazos arriba
		3	Abro ambos brazos, uno por encima de cabeza y el otro pegado al cuerpo
		5	Brazada de espalda
		6,7,8	Coloco posición de plana
		1	Pierna de ballet
		3	Pierna de ballet
		5	Meto pie al lado del cuerpo
		7	Asumo posición de eggbeater
		1	Estiro brazos abiertos a ras de agua
		2	Subo brazos abiertos por encima de cabeza
		3	Bajo brazos abiertos a ras de agua
		4,5,6,7,8	Eggbeater
		1	Crol lateral
	HÍBRIDO (10'')	3	Paso brazo para ejecutar posición de carpa
		7	Posición de carpa
		1	A4b (medio giro en carpa hasta VP)
		3	F6c, ejecuto posición de caballero
		5	F6c, giro 180º para juntar de caballero a VP
		7	Posición de mesa
		1	RD1, posición de VP
		3	RD1, giro 180º
		5	RD1, giro 180º
		7	F1a
		1	RC1, giro 360º hasta VP
		3	Posición de mesa
		5	F7, extendiendo a posición de arqueada
		7	VP
		1,2,3,4,5,6,7,8 1.2.3.4.5	A8, movimientos de abrir y cerrar delante y atrás
		7	Flexiono ambas piernas al agua
BLOQUE 6	TRANSICIÓN (10'')	1	Salgo a respirar
		3	Preparación boost
		5	Preparación de boost
		7	Boost con 1 brazo
		1	Recogida de boost
		5	Gorro seco
		7	Salida en eggbeater
		1	Brazo derecho hacia el lateral
		3	Brazo izquierdo hacia el lateral
		5	Aguanto eggbeater
		7	Giro ¼ el cuerpo
		1	Me tumbo de cuerpo y llevo dos brazos arriba

Monitoring Cardiac Responses and Adaptations to Apnea in Artistic Swimming

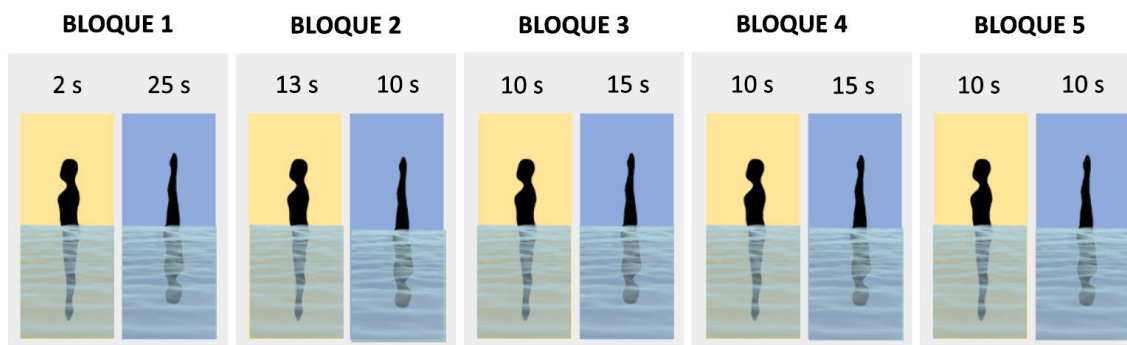
		3	Abro ambos brazos, uno por encima de cabeza y el otro pegado al cuerpo
		5	Brazada de espalda
		6,7,8	Coloco posición de plana y remada
		1	Pierna de ballet

		3	Pierna de ballet
		5	Pierna de ballet
		7	Pierna de ballet
		1	Meto pie al lado del cuerpo
		3	Asumo posición de eggbeater
		7	Crol lateral
		1	Paso brazo para ejecutar posición de carpa
	HÍBRIDO (10'')	5	Posición de carpa
		7	A4b (medio giro en carpa hasta VP)
		1	F6c, ejecuto posición de caballero
		3	F6c, giro 180º para juntar de caballero a VP
		5	Posición de mesa
		7	RD1, posición de VP
		1	RD1, giro 180º
		3	RD1, giro 180º
		5	F1a
		7	RC1, giro 360º hasta VP
		1	Posición de mesa
		5	F7, extendiendo a posición de arqueada
		7	VP
		1,2,3,4,5,6,7,8	A8, movimientos de abrir y cerrar delante y atrás
		1,2,3,4,5,6,7,8	
		1	VP pasada
		3	Flexiono ambas piernas al agua
		5	FIN, salgo a respirar



Pilot Routine Infantil

ESTRUCTURA



La Pilot Routine Infantil está compuesta por 5 bloques, cada uno de ellos formado por una TR + HIB. La duración total es de 120s, de los cuales 75s (≈60%) son en apnea y 45s respirando (≈40%).

CÓDIGOS - HÍBRIDOS

Habrà un híbrido de referencia, que será el del bloque 1 (25s). Para el resto de bloques, se repetirán los mismos códigos hasta llegar a los segundos establecidos.

BLOQUE 1: Código de 25s

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A7 SC1 F4f F5a F7 F3a A6 S1 T4e

BLOQUE 2: 10 primeros segundos del HIB 1

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A7

BLOQUE 3: 15 primeros segundos del HIB 1

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A7 SC1 F4f F5a

BLOQUE 4: 15 primeros segundos del HIB 1

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A7 SC1 F4f F5a

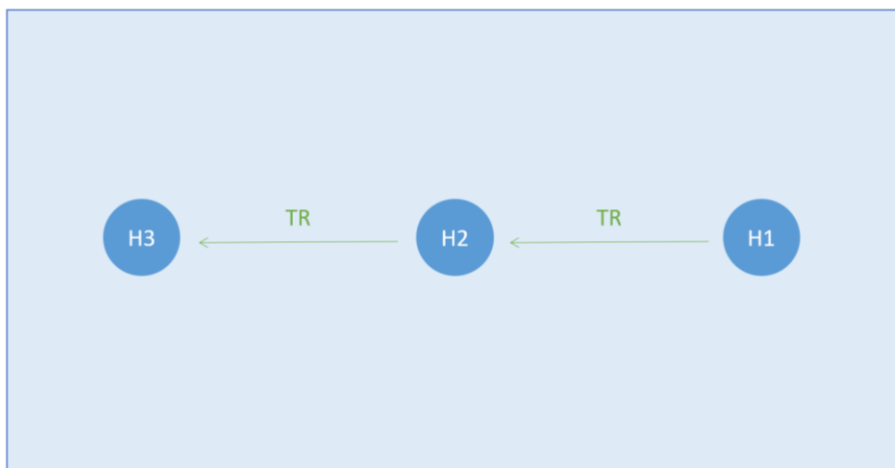
BLOQUE 5: 10 primeros segundos del HIB 1

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A7

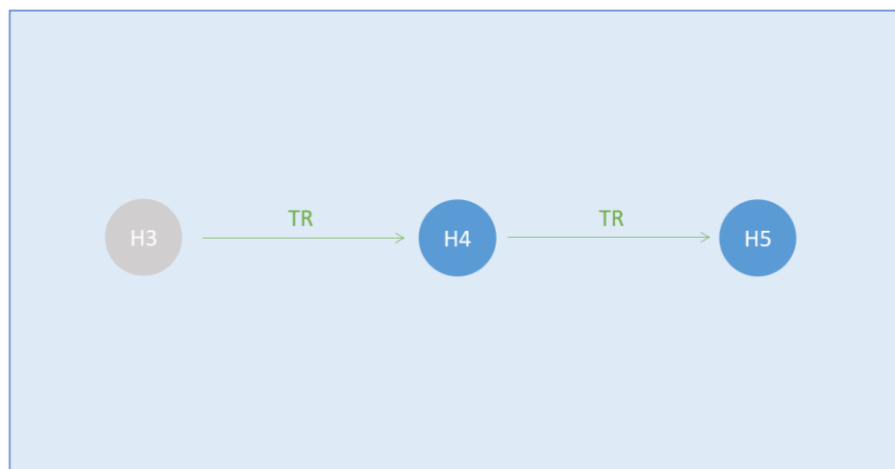
RECORRIDO

Se empieza directamente desde el agua. El recorrido será de 2 largos (IDA + VUELTA) únicamente en línea recta y por la misma calle central donde se empezó.

LARGO1



LARGO 2



TIEMPOS

Posición inicial: eggbeater			
5 – 4 – 3 – 2 – 1 (cuenta atrás para el inicio de la música de la Pilot Routine)			
		NÚMERO	MOVIMIENTO
BLOQUE 1	TRANSICIÓN (2')	1,2,3,4	-
		5	Cabeza de lado + ¼ giro del cuerpo
		7	Regreso de la cabeza
		1	Crol lateral
	HÍBRIDO (25'')	3	Paso brazo para ejecutar posición de carpa
		7	Posición de carpa
		1	A4b (medio giro en carpa hasta VP)
		3	F6c, ejecuto posición de caballero
		5	F6c, giro 180º para juntar de caballero a VP
		7	Posición de mesa
		1	RD1, posición de VP
		3	RD1, giro 180º
		5	RD1, giro 180º
		7	F1a
		1	RC1, giro 360º hasta VP
		3	Posición de mesa
		5	F7, extendiendo a posición de arqueada
		7	VP
		1,2,3,4,5,6,7,8	A7, movimientos de abrir y cerrar en VP
		1.2.3.4.5.6.7	
		8	VP con piernas cerradas
		1	SC1, ejecuto 180º de bajada del giro
		3	SC1, ejecuto 180º de bajada de giro
		5	Parada a tobillos
		7	SC1, separo una pierna y doy un impulso para subir
		1	SC1, ejecuto 180º de subida
		3	SC1, ejecuto 180º de subida hasta VP
		5	Posición de mesa
		7	F4f, posición de grúa
		1	F4f, posición de caballero
		3	F5a, caballero a vertical
		5	Posición de mesa
		7	F7, extendiendo a posición de arqueada
		1	F7, VP
		3	F3a, Split izquierdo
		5	F3a, Split derecho
		7	Posición de mesa
		1,2,3,4,5,6,7,8	A6, cambios alternos en flamenco rodilla doblada
		1.2.3.4.5.6.7.8	
		1	Subo pierna a VP
		3	S1, 180º giro
		5	S1, 180º giro
		7	Rompo a tobillos

Monitoring Cardiac Responses and Adaptations to Apnea in Artistic Swimming

BLOQUE 2		1,2,3,4,5,6,7,8	Preparación de barracuda
		1	T4e, VP máxima altura
		3	T4e, twist 180º
		5	T4e, crash
	TRANSICIÓN (13'')	7	Salgo a respirar
		1	Kick
		5	Preparación de boost
		7	Boost con 1 brazo
		1	Recogida de boost
		5	Gorro seco
		7	Salida en eggbeater
		1	Brazo derecho hacia el lateral
		3	Brazo izquierdo hacia el lateral
		5	Aguanto eggbeater
		7	Giro ¼
		1	Me tumbo de cuerpo y llevo dos brazos arriba
		3	Abro ambos brazos, uno por encima de cabeza y el otro pegado al cuerpo
		5	Brazada de espalda
		6,7,8	Coloco posición de plana
		1	Pierna de ballet
		3	Pierna de ballet
		5	Pierna de ballet
		7	Pierna de ballet
		1	Meto pie al lado del cuerpo
		3	Asumo posición de eggbeater
		5	Estiro brazos abiertos a ras de agua
		6	Subo brazos abiertos por encima de cabeza
		7	Bajo brazos abiertos a ras de agua
		1	Preparo brazo derecho flexionado cerca del cuerpo
		3	Subo brazo por detrás de la cabeza
		5,6,7	Brazo bajo lentamente hasta el agua
		8	Asumo posición de eggbeater
		1	Crol lateral
		3	Paso brazo para ejecutar posición de carpa
	HÍBRIDO (10'')	7	Posición de carpa
		1	A4b (medio giro en carpa hasta VP)
		3	F6c, ejecuto posición de caballero
		5	F6c, giro 180º para juntar de caballero a VP
		7	Posición de mesa
		1	RD1, posición de VP
		3	RD1, giro 180º
		5	RD1, giro 180º
		7	F1a
		1	RC1, giro 360º hasta VP
		3	Posición de mesa
		5	F7, extendiendo a posición de arqueada
		7	VP
		1,2,3,4,5,6,7,8	A7, movimientos de abrir y cerrar en VP
		1,2,3,4,5,6	

Monitoring Cardiac Responses and Adaptations to Apnea in Artistic Swimming

BLOQUE 3	TRANSICIÓN (10'')	7	Flexiono y recojo ambas piernas hacia el agua
		1	Salgo a respirar
		3	Preparación de boost
		5	Preparación de boost
		7	Boost con 1 brazo
		1	Recogida de boost
		5	Gorro seco
		7	Salida en eggbeater
		1	Brazo derecho hacia el lateral
		3	Brazo izquierdo hacia el lateral
		5	Aguanto eggbeater
		7	¼ giro cuerpo
		1	Me tumbo de cuerpo y llevo dos brazos arriba
		3	Abro ambos brazos, uno por encima de cabeza y el otro pegado al cuerpo
		5	Brazada de espalda
		6,7,8	Coloco posición de plana
		1	Pierna de ballet
		3	Pierna de ballet
		5	Meto pie al lado del cuerpo
		7	Asumo posición de eggbeater
		1	Estiro brazos abiertos a ras de agua
		2	Subo brazos abiertos por encima de cabeza
		3	Bajo brazos abiertos a ras de agua
		1	Crol lateral
		3	Paso brazo para ejecutar posición de carpa
	HÍBRIDO (15'')	7	Posición de carpa
		1	A4b (medio giro en carpa hasta VP)
		3	F6c, ejecuto posición de caballero
		5	F6c, giro 180º para juntar de caballero a VP
		7	Posición de mesa
		1	RD1, posición de VP
		3	RD1, giro 180º
		5	RD1, giro 180º
		7	F1a
		1	RC1, giro 360º hasta VP
		3	Posición de mesa
		5	F7, extendiendo a posición de arqueada
		7	VP
		1,2,3,4,5,6,7,8	A7, movimientos de abrir y cerrar en VP
		1,2,3,4,5,6,7	
		8	VP piernas cerradas
		1	SC1, ejecuto 180º de bajada de giro
		3	SC1, ejecuto 180º de bajada de giro
		5	Parada a tobillos
		7	SC1, separo una pierna y doy un impulso para subir
		1	SC1, ejecuto 180º de subida
		3	SC1, ejecuto 180º de subida hasta VP
		5	Posición de mesa
		7	F4f, posición de grúa

Monitoring Cardiac Responses and Adaptations to Apnea in Artistic Swimming

BLOQUE 4		1	F4f, posición de caballero
		3	F5a, caballero a VP
		5	Caída con ambas piernas flexionadas
	TRANSICIÓN (10'')	7	Salgo a respirar
		1	Kick con ¼ giro de cuerpo
		3	Preparación de boost
		5	Preparación de boost
		7	Boost con 1 brazo
		1	Recogida de boost
		5	Gorro seco
		7	Salida en eggbeater
		1	Brazo derecho hacia el lateral
		3	Brazo izquierdo hacia el lateral
		5	Aguanto eggbeater
		7	Giro ¼ el cuerpo
		1	Me tumbo de cuerpo y llevo dos brazos arriba
		3	Abro ambos brazos, uno por encima de cabeza y el otro pegado al cuerpo
		5	Brazada de espalda
		6,7,8	Coloco posición de plana
		1	Pierna de ballet
		3	Pierna de ballet
		5	Meto pie al lado del cuerpo
		7	Asumo posición de eggbeater
		1	Estiro brazos abiertos a ras de agua
		2	Subo brazos abiertos por encima de cabeza
		3	Bajo brazos abiertos a ras de agua
		4,5,6,7,8	Aguanto eggbeater
		1	Crol lateral
		3	Paso brazo para ejecutar posición de carpa
	HÍBRIDO (15'')	7	Posición de carpa
		1	A4b (medio giro en carpa hasta VP)
		3	F6c, ejecuto posición de caballero
		5	F6c, giro 180º para juntar de caballero a VP
		7	Posición de mesa
		1	RD1, posición de VP
		3	RD1, giro 180º
		5	RD1, giro 180º
		7	F1a
		1	RC1, giro 360º hasta VP
		3	Posición de mesa
		5	F7, extendiendo a posición de arqueada
		7	VP
		1,2,3,4,5,6,7,8	A7, movimientos de abrir y cerrar en VP
		1.2.3.4.5.6.7	
		8	VP piernas cerradas
		1	SC1, ejecuto 180º de bajada del giro
		3	SC1, ejecuto 180º de giro
		5	Parada en tobillos
		7	SC1, separo una pierna y doy un impulso para subir

Monitoring Cardiac Responses and Adaptations to Apnea in Artistic Swimming

BLOQUE 5		1	SC1, ejecuto 180º de subida
		3	SC1, ejecuto 180º de subida hasta VP
		5	Posición de mesa
		7	F4f, posición de grúa
		1	F4f, posición de caballero
		3	F5a, caballero a VP
	TRANSICIÓN (10'')	5	Caída con ambas piernas flexionadas
		7	Salgo a respirar
		1	Kick mientras giro ¼ cuerpo
		3	Preparación de boost
		5	Preparación de boost
		7	Boost con 1 brazo
		1	Recogida de boost
		5	Gorro seco
		7	Salida en eggbeater
		1	Brazo derecho hacia el lateral
		3	Brazo izquierdo hacia el lateral
		5	Aguanto eggbeater
		7	Giro ¼
		1	Me tumbo de cuerpo y llevo dos brazos arriba
		3	Abro ambos brazos, uno por encima de cabeza y el otro pegado al cuerpo
		5	Brazada de espalda
		6,7,8	Coloco posición de plana
		1	Pierna de ballet
		3	Pierna de ballet
		5	Meto pie al lado del cuerpo
		7	Asumo posición de eggbeater
		1	Crol lateral
		3	Paso brazo para ejecutar posición de carpa
	HÍBRIDO (10'')	7	Posición de carpa
		1	A4b (medio giro en carpa hasta VP)
		3	F6c, ejecuto posición de caballero
		5	F6c, giro 180º para juntar de caballero a VP
		7	Posición de mesa
		1	RD1, posición de VP
		3	RD1, giro 180º
		5	RD1, giro 180º
		7	F1a
		1	RC1, giro 360º hasta VP
		3	Posición de mesa
		5	F7, extendiendo a posición de arqueada
		7	VP
		1,2,3,4,5,6,7,8	A7, movimientos de abrir y cerrar en VP
		1.2.3.4	
		5	VP piernas cerradas
		7	Flexiono ambas piernas hacia el agua
		1	FIN, salgo a respirar



<https://inefc-grceib.cat/pirou/>

Organización y dirección



Financiación



European Aquatics Project 2025-2026. Proyecto financiado por European Aquatics



Proyecto PID2025-170648NB-I00 financiado por MICIU/AEI/10.13039/501100011033 y por FEDER, UE

Colaboración

