



Pilot Routine (PiRou)

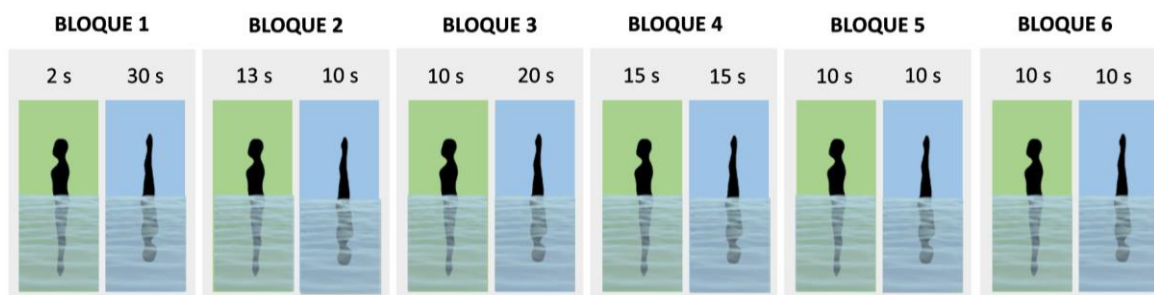
Instruccions

v. Juliol 2026



Routine Junior/Senior

ESTRUCTURA



La Pilot Routine Junior/Senior està composta per 6 blocs, cadascun format per una TR + HIB. La durada total és de 155s, dels quals 95s ($\approx 60\%$) són en apnea i 60s respirant ($\approx 40\%$).

CODIS - HÍBRIDS

Hi haurà un híbrid de referència, que serà el del bloc 1 (30s). Per a la resta de blocs, es repetiran els mateixos codis fins a arribar als segons establerts. En el bloc 3 hi ha lleugeres adaptacions en l'híbrid: l'F1a se substitueix per F3a i s'elimina l'RU1.

BLOC 1: Codi de 30s

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

BLOC 2: 10 primers segons de l'HIB 1

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A8

BLOC 3: 20 primers segons de l'HIB 1

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

BLOC 4: 15 primers segons de l'HIB 1

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A8 SC1 F4f F6c

BLOC 5: 10 primers segons de l'HIB 1

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A8

BLOC 6: 10 primers segons de l'HIB 1

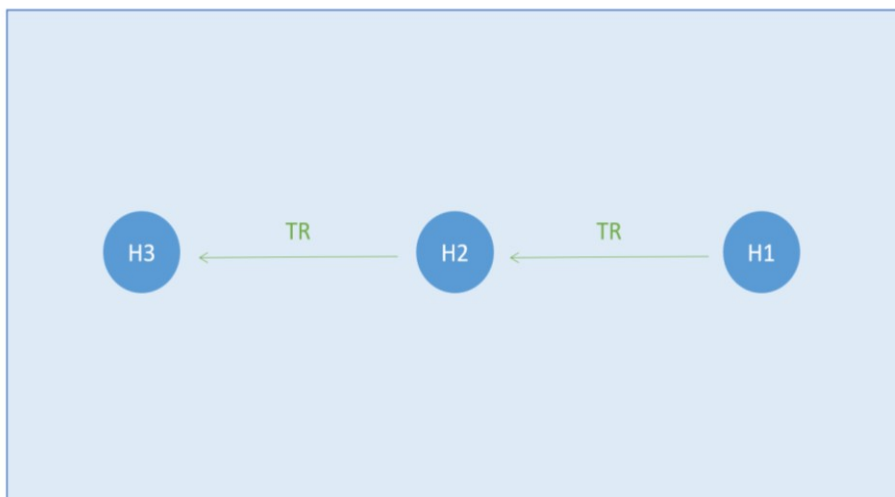
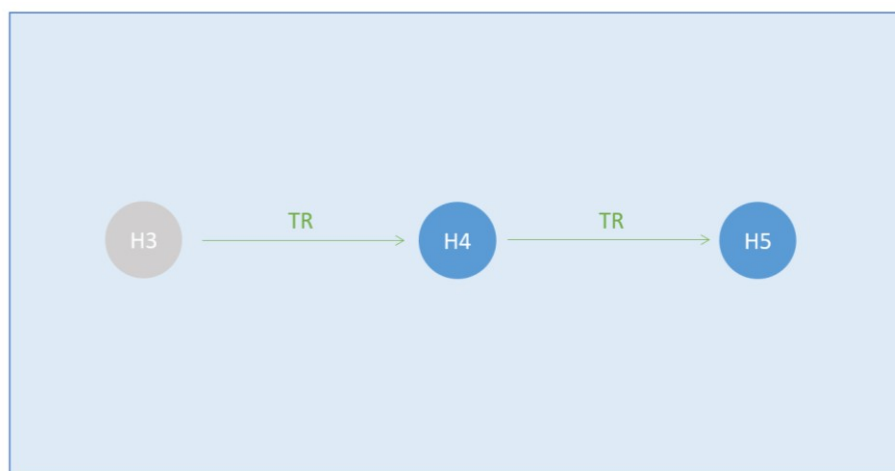
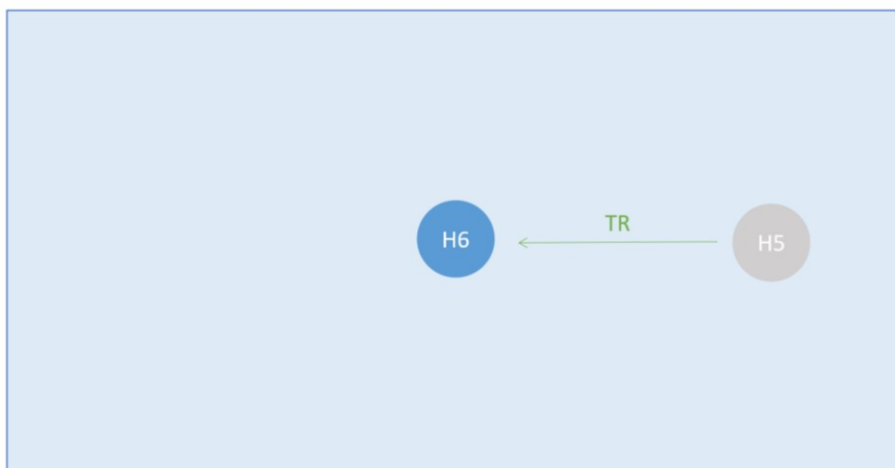
A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A8

RECORREGUT

Monitoring Cardiac Responses and Adaptations to Apnea in Artistic Swimming

Es comença directament des de l'aigua. El recorregut serà de 3 llargs (ANADA + TORNADA + ANADA)

únicament en línia recta i pel mateix carrer central on s'ha començat.

LLARG 1**LLARG 2****LLARG 3**

TEMPS

Posició inicial: eggbeater			
5 - 4 - 3 - 2 - 1 (compte enrere per a l'inici de la música de la Pilot Routine)			
		NÚMERO	MOVIMENT
BLOC 1	TRANSICIÓ (2'')	1,2,3,4	-
		5	Cap de costat + ¼ gir del cos
		7	Retorn del cap
		1	Crol lateral
		3	Passo el braç per executar posició de carpa
	HÍBRID (30'')	7	Posició de carpa
		1	A4b (mig gir en carpa fins a VP)
		3	F6c, executo posició de cavaller
		5	F6c, gir de 180° per ajuntar de cavaller a VP
		7	Posició de taula
		1	RD1, posició de VP
		3	RD1, gir de 180°
		5	RD1, gir de 180°
		7	F1a
		1	RC1, gir de 360° fins a VP
		3	Posició de taula
		5	F7, estenc a posició d'arquejada
		7	VP
		1,2,3,4,5,6,7,8	A8, moviments d'obrir i tancar endavant i endarrere
		1,2,3,4,5,6	
		7	VP
		1	SC1, executo 180° de baixada de gir
		3	SC1, executo 180° de baixada de gir
		5	Parada als turmells
		7	SC1, separo una cama i dono un impuls per pujar
		1	SC1, executo 180° de pujada
		3	SC1, executo 180° de pujada
		5	Posició de taula
		7	F4f, posició de grua
		1	F4f, posició de cavaller
		3	F6c, executo 180° fins a VP
		5	Posició de taula
		7	F9, estenc a posició d'arquejada
		1	F9, VP
		3	F1a, Split ràpid
		5	RC1, executo gir de 180°
		7	RC1, executo gir de 180° fins a VP
		1	Posició de taula
		3	RU1, posició de VP unbalanced
		5	RU1, gir de 180° en VP unbalanced
		7	RU1, gir de 180° en VP unbalanced
		1	Posició de taula
		3	F4f, posició de grua

		5	F4f, posició de cavaller
		7	F5a, posició de VP
		1	Posició de taula
		3	A3, estiro les cames fins a carpa
		5	A3, VP
		7,8 1,2,3,4,5,6,7,8 1.2.3.4.5.6	A7, moviments d'obrir i tancar les cames en VP
		7	S2, executo gir de 180°
		1	S2, executo gir de 180°
		3	S2, executo gir de 180°
		5	S2, executo gir de 180°
		6,7,8 1.2.3.4.5.6.7.8	Preparació de barracuda
		1	T4e, arribó a VP màxima alçada
		3	T4e, twist 180°
		5	T4e, crash
BLOC 2	TRANSICIÓ (13'')	7	Surto a respirar
		1	Kick
		5	Preparació de boost
		7	Boost amb 1 braç
		1	Recollida de boost
		5	Casquet sec
		7	Sortida en eggbeater
		1	Braç dret cap al costat
		3	Braç esquerre cap al costat
		5	Mantinc l'eggbeater
		7	Giro ¼ el cos
		1	M'estiro i porto els dos braços amunt
		3	Obro els dos braços, un per sobre del cap i l'altre enganxat al cos
		5	Braçada d'esquena
		6,7,8	Col·loco posició de plana
		1	Cama de ballet
		3	Cama de ballet
		5	Cama de ballet
		7	Cama de ballet
		1	Poso el peu al costat del cos
		3	Adopto posició d'eggbeater
		5	Estiro els braços oberts arran d'aigua
		6	Pujo els braços oberts per sobre del cap
		7	Baixo els braços oberts arran d'aigua
		1	Preparo el braç dret flexionat a prop del cos
		3	Pujo el braç per darrere del cap
		5,6,7	Baixo el braç lentament fins a l'aigua
		8	Adopto posició d'eggbeater
		1	Crol lateral
		3	Passo el braç per executar posició de carpa
	HÍBRID (10'')	7	Posició de carpa
		1	A4b (mig gir en carpa fins a VP)

Monitoring Cardiac Responses and Adaptations to Apnea in Artistic Swimming

		3	F6c, executo posició de cavaller
		5	F6c, gir de 180° per ajuntar de cavaller a VP
		7	Posició de taula
		1	RD1, posició de VP
		3	RD1, gir de 180°
		5	RD1, gir de 180°
		7	F1a
		1	RC1, gir de 360° fins a VP
		3	Posició de taula
		5	F7, estenc a posició d'arquejada
		7	VP
		1,2,3,4,5,6,7,8 1,2,3,4,5,6	A8, moviments d'obrir i tancar endavant i endarrere
		7	Flexiono els genolls a l'aigua
		7	Flexiono els genolls a l'aigua
BLOC 3	TRANSICIÓ (10'')	1	Surto a respirar
		3	Preparació de boost
		5	Preparació de boost
		7	Boost amb 1 braç
		1	Recollida de boost
		5	Casquet sec
		7	Sortida en eggbeater
		1	Braç dret cap al costat
		3	Braç esquerre cap al costat
		5	Mantinc l'eggbeater
		7	Gir ¼
		1	M'estiro i porto els dos braços amunt
		3	Obro els dos braços, un per sobre del cap i l'altre enganxat al cos
		5	Braçada d'esquena
		6,7,8	Col·loco posició de plana
		1	Cama de ballet
		3	Cama de ballet
		5	Poso el peu al costat del cos
		7	Adopto posició d'eggbeater
		1	Estiro els braços oberts arran d'aigua
		2	Pujo els braços oberts per sobre del cap
		3	Baixo els braços oberts arran d'aigua
		4,5,6,7,8	Eggbeater
		1	Crol lateral
		3	Passo el braç per executar posició de carpa
	HÍBRID (20'')	7	Posició de carpa
		1	A4b (mig gir en carpa fins a VP)
		3	F6c, executo posició de cavaller
		5	F6c, gir de 180° per ajuntar de cavaller a VP
		7	Posició de taula
		1	RD1, posició de VP
		3	RD1, gir de 180°
		5	RD1, gir de 180°
		7	F1a
		1	RC1, gir de 360° fins a VP

Monitoring Cardiac Responses and Adaptations to Apnea in Artistic Swimming

		3	Posició de taula
		5	F7, estenc a posició d'arquejada
		7	VP
		1,2,3,4,5,6,7,8 1.2.3.4.5.6.7	A8, moviments d'obrir i tancar endavant i endarrere
		8	VP
		1	SC1, executo 180° de baixada del gir
		3	SC1, executo 180° de gir
		5	Parada als turmells
		7	SC1, separo una cama i dono un impuls per pujar
		1	SC1, executo 180° de pujada
		3	SC1, executo 180° de pujada fins a VP
		5	Posició de taula
		7	F4f, posició de grua
		1	F4f, posició de cavaller
		3	F6c, executo 180° fins a VP
		5	Posició de taula
		7	F9, estenc a posició d'arquejada
		1	F9, VP
		3	F3a, Split esquerre
		5	F3a, Split dret
		7	RC1, executo gir de 180°
		1	RC1, executo gir de 180° fins a VP
		3	Posició de taula
		5	F4f, posició de grua
		7	F4f, posició de cavaller
		1	F5a, posició de VP
		3	Baixo amb els dos genolls flexionats a l'aigua
BLOC 4	TRANSICIÓ (15'')	7	Surto a respirar
		1	¼ gir del cos
		3	Preparació de boost
		5	Preparació de boost
		7	Boost amb 1 braç
		1	Recollida de boost
		5	Casquet sec
		7	Sortida en eggbeater
		1	Braç dret cap al costat
		3	Braç esquerre cap al costat
		5	Mantinc l'eggbeater
		7	Giro ¼ el cos
		1	M'estiro i porto els dos braços amunt
		3	Obro els dos braços, un per sobre del cap i l'altre enganxat al cos
		5	Braçada d'esquena
		6,7,8	Col·loco posició de plana
		1	Cama de ballet
		3	Cama de ballet
		5	Cama de ballet

Monitoring Cardiac Responses and Adaptations to Apnea in Artistic Swimming

		7	Cama de ballet
		1	Poso el peu al costat del cos

		3	Adopto posició d'eggbeater
		5	Estiro els braços oberts arran d'aigua
		6	Pujo els braços oberts per sobre del cap
		7	Baixo els braços oberts arran d'aigua
		1	Preparo el braç dret flexionat a prop del cos
		3	Pujo el braç per darrere del cap
		5,6,7	Baixo el braç lentament fins a l'aigua
		8	Adopto posició d'eggbeater
		1	Kick over braç dret
		3	Kick over braç esquerre
		5	Cap de costat + ¼ gir del cos
		7	Retorn del cap
		1	Crol lateral
		3	Passo el braç per executar posició de carpa
	HÍBRID (15'')	7	Posició de carpa
		1	A4b (mig gir en carpa fins a VP)
		3	F6c, executo posició de cavaller
		5	F6c, gir de 180° per ajuntar de cavaller a VP
		7	Posició de taula
		1	RD1, posició de VP
		3	RD1, gir de 180°
		5	RD1, gir de 180°
		7	F1a
		1	RC1, gir de 360° fins a VP
		3	Posició de taula
		5	F7, estenc a posició d'arquejada
		7	VP
		1,2,3,4,5,6,7,8	A8, moviments d'obrir i tancar endavant i endarrere
		1,2,3,4,5,6,7	
		8	VP
		1	SC1, executo 180° de baixada del gir
		3	SC1, executo 180° de gir
		5	Parada als turmells
		7	SC1, separo una cama i dono un impuls per pujar
		1	SC1, executo 180° de pujada
		3	SC1, executo 180° de pujada fins a VP
		5	Posició de taula
		7	F4f, posició de grua
		1	F4f, posició de cavaller
		3	F6c, executo 180° fins a VP
		5	Caiguda a l'aigua amb les dues cames flexionades
BLOC 5	TRANSICIÓ (10'')	1	Surto a respirar
		3	Preparació boost
		5	Preparació de boost
		7	Boost amb 1 braç
		1	Recollida de boost
		5	Casquet sec

		7	Sortida en eggbeater
		1	Braç dret cap al costat
		3	Braç esquerre cap al costat

		5	Mantinc l'eggbeater
		7	Gir $\frac{1}{4}$
		1	M'estiro i porto els dos braços amunt
		3	Obro els dos braços, un per sobre del cap i l'altre enganxat al cos
		5	Braçada d'esquena
		6,7,8	Col·loco posició de plana
		1	Cama de ballet
		3	Cama de ballet
		5	Poso el peu al costat del cos
		7	Adopto posició d'eggbeater
		1	Estiro els braços oberts arran d'aigua
		2	Pujo els braços oberts per sobre del cap
		3	Baixo els braços oberts arran d'aigua
		4,5,6,7,8	Eggbeater
		1	Crol lateral
		3	Passo el braç per executar posició de carpa
	HÍBRID (10'')	7	Posició de carpa
		1	A4b (mig gir en carpa fins a VP)
		3	F6c, executo posició de cavaller
		5	F6c, gir de 180° per ajuntar de cavaller a VP
		7	Posició de taula
		1	RD1, posició de VP
		3	RD1, gir de 180°
		5	RD1, gir de 180°
		7	F1a
		1	RC1, gir de 360° fins a VP
		3	Posició de taula
		5	F7, estenc a posició d'arquejada
		7	VP
		1,2,3,4,5,6,7,8 1,2,3,4,5	A8, moviments d'obrir i tancar endavant i endarrere
		7	Flexiono les dues cames a l'aigua
BLOC 6	TRANSICIÓ (10'')	1	Surto a respirar
		3	Preparació boost
		5	Preparació de boost
		7	Boost amb 1 braç
		1	Recollida de boost
		5	Casquet sec
		7	Sortida en eggbeater
		1	Braç dret cap al costat
		3	Braç esquerre cap al costat
		5	Mantinc l'eggbeater
		7	Giro $\frac{1}{4}$ el cos
		1	M'estiro de cos i porto els dos braços amunt

Monitoring Cardiac Responses and Adaptations to Apnea in Artistic Swimming

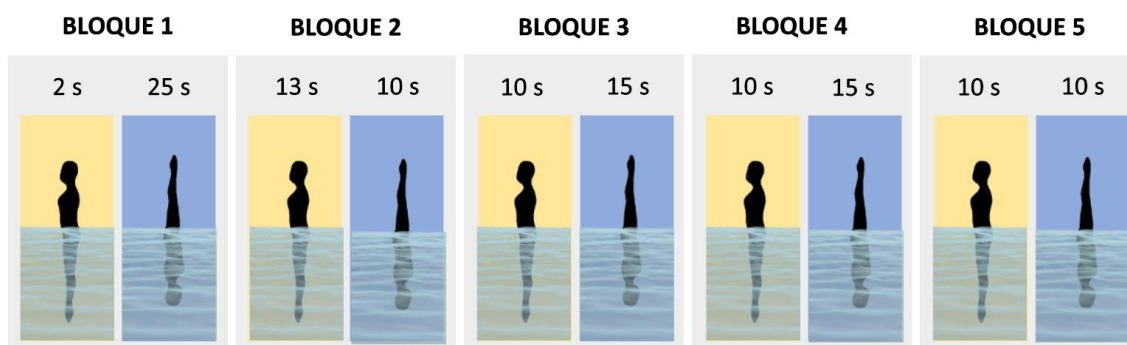
		3	Obro els dos braços, un per sobre del cap i l'altre enganxat al cos
		5	Braçada d'esquena
		6,7,8	Col·loco posició de plana i remada
		1	Cama de ballet

		3	Cama de ballet
		5	Cama de ballet
		7	Cama de ballet
		1	Poso el peu al costat del cos
		3	Adopto posició d'eggbeater
		7	Crol lateral
		1	Passo el braç per executar posició de carpa
	HÍBRID (10'')	5	Posició de carpa
		7	A4b (mig gir en carpa fins a VP)
		1	F6c, executo posició de cavaller
		3	F6c, gir de 180° per ajuntar de cavaller a VP
		5	Posició de taula
		7	RD1, posició de VP
		1	RD1, gir de 180°
		3	RD1, gir de 180°
		5	F1a
		7	RC1, gir de 360° fins a VP
		1	Posició de taula
		5	F7, estenc a posició d'arquejada
		7	VP
		1,2,3,4,5,6,7,8	A8, moviments d'obrir i tancar endavant i endarrere
		1,2,3,4,5,6,7,8	
		1	VP passada
		3	Flexiono les dues cames a l'aigua
		5	Fl, surto a respirar



Pilot Routine Infantil

ESTRUCTURA



La Pilot Routine Infantil està composta per 5 blocs, cadascun format per una TR + HIB. La durada total és de 120s, dels quals 75s ($\approx 60\%$) són en apnea i 45s respirant ($\approx 40\%$).

CODIS - HÍBRIDS

Hi haurà un híbrid de referència, que serà el del bloc 1 (25s). Per a la resta de blocs, es repetiran els mateixos codis fins a arribar als segons establerts.

BLOC 1: Codi de 25s

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

BLOC 2: 10 primers segons de l'HIB 1

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A7

BLOC 3: 15 primers segons de l'HIB 1

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A7 SC1 F4f F5a

BLOC 4: 15 primers segons de l'HIB 1

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A7 SC1 F4f F5a

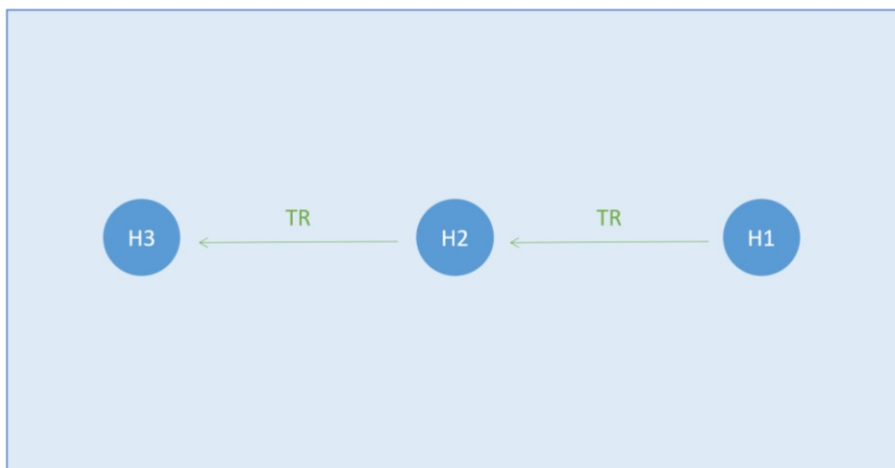
BLOC 5: 10 primers segons de l'HIB 1

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A7

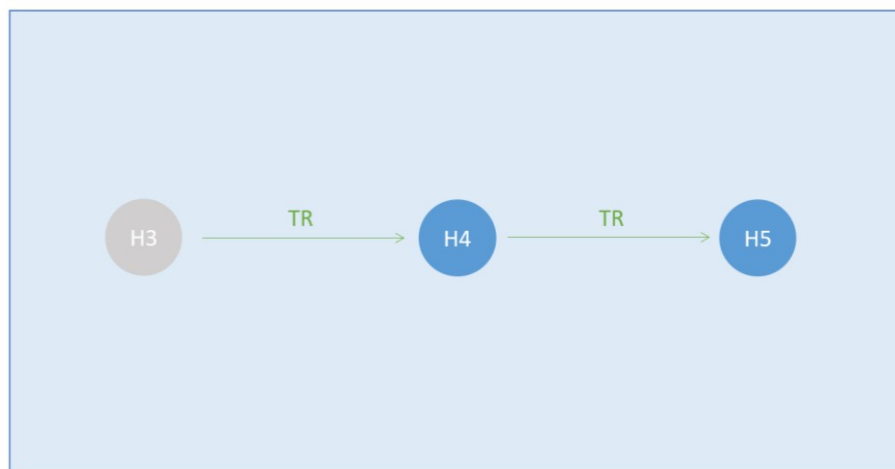
RECORREGUT

Es comença directament des de l'aigua. El recorregut serà de 2 llargs (ANADA + TORNADA) únicament en línia recta i pel mateix carrer central on s'ha començat.

LLARG 1



LLARG 2



TEMPS

Posició inicial: eggbeater			
5 - 4 - 3 - 2 - 1 (compte enrere per a l'inici de la música de la Pilot Routine)			
		NÚMERO	MOVIMENT
BLOC 1	TRANSICIÓ (2')	1,2,3,4	-
		5	Cap de costat + ¼ gir del cos
		7	Retorn del cap
		1	Crol lateral
		3	Passo el braç per executar posició de carpa
	HÍBRID (25'')	7	Posició de carpa
		1	A4b (mig gir en carpa fins a VP)
		3	F6c, executo posició de cavaller
		5	F6c, gir de 180° per ajuntar de cavaller a VP
		7	Posició de taula
		1	RD1, posició de VP
		3	RD1, gir de 180°
		5	RD1, gir de 180°
		7	F1a
		1	RC1, gir de 360° fins a VP
		3	Posició de taula
		5	F7, estenc a posició d'arquejada
		7	VP
		1,2,3,4,5,6,7,8	A7, moviments d'obrir i tancar en VP
		1.2.3.4.5.6.7	
		8	VP amb cames tancades
		1	SC1, executo 180° de baixada del gir
		3	SC1, executo 180° de baixada de gir
		5	Parada als turmells
		7	SC1, separo una cama i dono un impuls per pujar
		1	SC1, executo 180° de pujada
		3	SC1, executo 180° de pujada fins a VP
		5	Posició de taula
		7	F4f, posició de grua
		1	F4f, posició de cavaller
		3	F5a, cavaller a vertical
		5	Posició de taula
		7	F7, estenc a posició d'arquejada
		1	F7, VP
		3	F3a, Split esquerre
		5	F3a, Split dret
		7	Posició de taula
		1,2,3,4,5,6,7,8	A6, canvis alterns en flamenc amb genoll doblegat
		1.2.3.4.5.6.7.8	
		1	Pujo la cama a VP
		3	S1, gir de 180°
		5	S1, gir de 180°
		7	Trenco als turmells

Monitoring Cardiac Responses and Adaptations to Apnea in Artistic Swimming

		1,2,3,4,5,6,7,8	Preparació de barracuda
		1	T4e, VP màxima alçada
		3	T4e, twist 180°
		5	T4e, crash
BLOC 2	TRANSICIÓ (13'')	7	Surto a respirar
		1	Kick
		5	Preparació de boost
		7	Boost amb 1 braç
		1	Recollida de boost
		5	Casquet sec
		7	Sortida en eggbeater
		1	Braç dret cap al costat
		3	Braç esquerre cap al costat
		5	Mantinc l'eggbeater
		7	Gir ¼
		1	M'estiro de cos i porto els dos braços amunt
		3	Obro els dos braços, un per sobre del cap i l'altre enganxat al cos
		5	Braçada d'esquena
		6,7,8	Col·loco posició de plana
		1	Cama de ballet
		3	Cama de ballet
		5	Cama de ballet
		7	Cama de ballet
		1	Poso el peu al costat del cos
		3	Adopto posició d'eggbeater
		5	Estiro els braços oberts arran d'aigua
		6	Pujo els braços oberts per sobre del cap
		7	Baixo els braços oberts arran d'aigua
		1	Preparo el braç dret flexionat a prop del cos
		3	Pujo el braç per darrere del cap
		5,6,7	Baixo el braç lentament fins a l'aigua
		8	Adopto posició d'eggbeater
		1	Crol lateral
		3	Passo el braç per executar posició de carpa
	HÍBRID (10'')	7	Posició de carpa
		1	A4b (mig gir en carpa fins a VP)
		3	F6c, executo posició de cavaller
		5	F6c, gir de 180° per ajuntar de cavaller a VP
		7	Posició de taula
		1	RD1, posició de VP
		3	RD1, gir de 180°
		5	RD1, gir de 180°
		7	F1a
		1	RC1, gir de 360° fins a VP
		3	Posició de taula
		5	F7, estenc a posició d'arquejada
		7	VP
		1,2,3,4,5,6,7,8	A7, moviments d'obrir i tancar en VP
		1,2,3,4,5,6	

Monitoring Cardiac Responses and Adaptations to Apnea in Artistic Swimming

BLOC 3	TRANSICIÓ (10'')	7	Flexiono i recullo les dues cames cap a l'aigua
		1	Surto a respirar
		3	Preparació de boost
		5	Preparació de boost
		7	Boost amb 1 braç
		1	Recollida de boost
		5	Casquet sec
		7	Sortida en eggbeater
		1	Braç dret cap al costat
		3	Braç esquerre cap al costat
		5	Mantinc l'eggbeater
		7	¼ gir de cos
		1	M'estiro de cos i porto els dos braços amunt
		3	Obro els dos braços, un per sobre del cap i l'altre enganxat al cos
		5	Braçada d'esquena
		6,7,8	Col·loco posició de plana
		1	Cama de ballet
		3	Cama de ballet
		5	Poso el peu al costat del cos
		7	Adopto posició d'eggbeater
		1	Estiro els braços oberts arran d'aigua
		2	Pujo els braços oberts per sobre del cap
		3	Baixo els braços oberts arran d'aigua
		1	Crol lateral
		3	Passo el braç per executar posició de carpa
	HÍBRID (15'')	7	Posició de carpa
		1	A4b (mig gir en carpa fins a VP)
		3	F6c, executo posició de cavaller
		5	F6c, gir de 180° per ajuntar de cavaller a VP
		7	Posició de taula
		1	RD1, posició de VP
		3	RD1, gir de 180°
		5	RD1, gir de 180°
		7	F1a
		1	RC1, gir de 360° fins a VP
		3	Posició de taula
		5	F7, estenc a posició d'arquejada
		7	VP
		1,2,3,4,5,6,7,8	A7, moviments d'obrir i tancar en VP
		1.2.3.4.5.6.7	
		8	VP cames tancades
		1	SC1, executo 180° de baixada de gir
		3	SC1, executo 180° de baixada de gir
		5	Parada als turmells
		7	SC1, separo una cama i dono un impuls per pujar
		1	SC1, executo 180° de pujada
		3	SC1, executo 180° de pujada fins a VP
		5	Posició de taula
		7	F4f, posició de grua

Monitoring Cardiac Responses and Adaptations to Apnea in Artistic Swimming

		1	F4f, posició de cavaller
		3	F5a, cavaller a VP
		5	Caiguda amb les dues cames flexionades
		7	Surto a respirar
BLOC 4	TRANSICIÓ (10'')	1	Kick amb $\frac{1}{4}$ de gir del cos
		3	Preparació de boost
		5	Preparació de boost
		7	Boost amb 1 braç
		1	Recollida de boost
		5	Casquet sec
		7	Sortida en eggbeater
		1	Braç dret cap al costat
		3	Braç esquerre cap al costat
		5	Mantinc l'eggbeater
		7	Giro $\frac{1}{4}$ el cos
		1	M'estiro de cos i porto els dos braços amunt
		3	Obro els dos braços, un per sobre del cap i l'altre enganxat al cos
		5	Braçada d'esquena
		6,7,8	Col·loco posició de plana
		1	Cama de ballet
		3	Cama de ballet
		5	Poso el peu al costat del cos
		7	Adopto posició d'eggbeater
		1	Estiro els braços oberts arran d'aigua
		2	Pujo els braços oberts per sobre del cap
		3	Baixo els braços oberts arran d'aigua
		4,5,6,7,8	Mantinc l'eggbeater
		1	Crol lateral
		3	Passo el braç per executar posició de carpa
		7	Posició de carpa
	HÍBRID (15'')	1	A4b (mig gir en carpa fins a VP)
		3	F6c, executo posició de cavaller
		5	F6c, gir de 180° per ajuntar de cavaller a VP
		7	Posició de taula
		1	RD1, posició de VP
		3	RD1, gir de 180°
		5	RD1, gir de 180°
		7	F1a
		1	RC1, gir de 360° fins a VP
		3	Posició de taula
		5	F7, estenc a posició d'arquejada
		7	VP
		1,2,3,4,5,6,7,8	A7, moviments d'obrir i tancar en VP
		1.2.3.4.5.6.7	
		8	VP cames tancades
		1	SC1, executo 180° de baixada del gir
		3	SC1, executo 180° de gir
		5	Parada als turmells
		7	SC1, separo una cama i dono un impuls per pujar

Monitoring Cardiac Responses and Adaptations to Apnea in Artistic Swimming

		1	SC1, executo 180° de pujada
		3	SC1, executo 180° de pujada fins a VP
		5	Posició de taula
		7	F4f, posició de grua
		1	F4f, posició de cavaller
		3	F5a, cavaller a VP
		5	Caiguda amb les dues cames flexionades
BLOC 5	TRANSICIÓ (10'')	7	Surto a respirar
		1	Kick mentre giro ¼ el cos
		3	Preparació de boost
		5	Preparació de boost
		7	Boost amb 1 braç
		1	Recollida de boost
		5	Casquet sec
		7	Sortida en eggbeater
		1	Braç dret cap al costat
		3	Braç esquerre cap al costat
		5	Mantinc l'eggbeater
		7	Gir ¼
		1	M'estiro de cos i porto els dos braços amunt
		3	Obro els dos braços, un per sobre del cap i l'altre enganxat al cos
		5	Braçada d'esquena
		6,7,8	Col·loco posició de plana
		1	Cama de ballet
		3	Cama de ballet
		5	Poso el peu al costat del cos
		7	Adopto posició d'eggbeater
		1	Crol lateral
		3	Passo el braç per executar posició de carpa
	HÍBRID (10'')	7	Posició de carpa
		1	A4b (mig gir en carpa fins a VP)
		3	F6c, executo posició de cavaller
		5	F6c, gir de 180° per ajuntar de cavaller a VP
		7	Posició de taula
		1	RD1, posició de VP
		3	RD1, gir de 180°
		5	RD1, gir de 180°
		7	F1a
		1	RC1, gir de 360° fins a VP
		3	Posició de taula
		5	F7, estenc a posició d'arquejada
		7	VP
		1,2,3,4,5,6,7,8	A7, moviments d'obrir i tancar en VP
		1.2.3.4	
		5	VP cames tancades
		7	Flexiono les dues cames cap a l'aigua
		1	FI, surto a respirar



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

Organització i direcció



Finançament



European Aquatics Project 2025-2026. Projecte finançat per European Aquatics



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

Col·laboració

