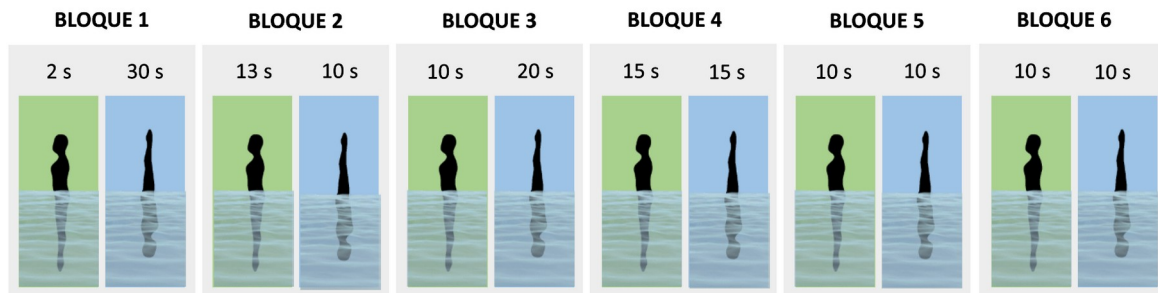


Pilot Routine Junior/Senior

- 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

En los híbridos siempre se parte del híbrido de referencia, que será el de 30s. Solamente habrá que aprenderse un único código y, para el resto de duraciones, se cortará y adaptará el final cuando se llegue a los segundos establecidos.

BLOQUE 1: Código de 30s

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A8 SC1 F1a RC1 F4f F6c F9 F3a RC1 RU1 F4f F5a A3 A7 S2 T4e

BLOQUE 2: 10 primeros segundos del HIB 1

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A8 1RB

BLOQUE 3: 20 primeros segundos del HIB 1

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A8 SC1 F1a RC1 F4f F6c F9 F3a RC1 RU1 F4f F5a

BLOQUE 4: 15 primeros segundos del HIB 1

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A8 SC1 F1a RC1 F4f F6c

BLOQUE 5: 10 primeros segundos del HIB 1

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A8 1RB

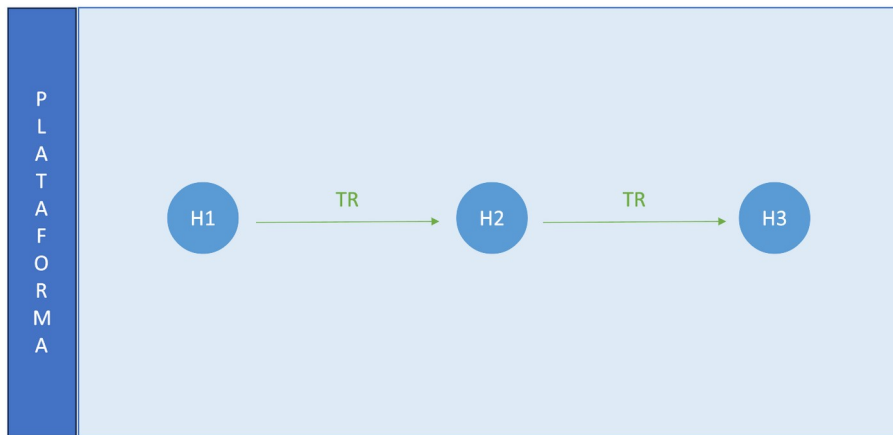
BLOQUE 6: 10 primeros segundos del HIB 1

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A8 1RB

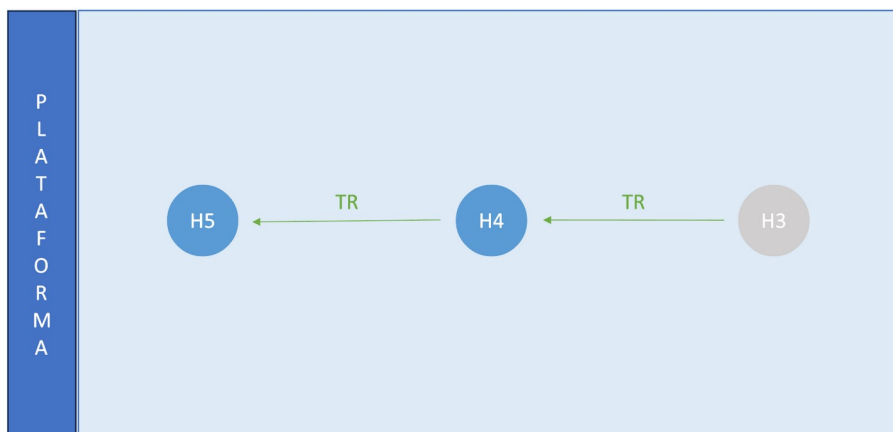
- RECORRIDO

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.

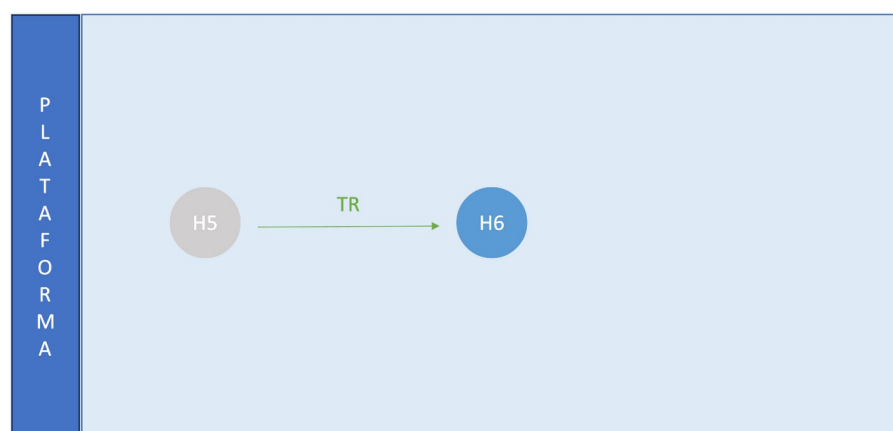
LARGO 1



LARGO 2



LARGO 3



• TIEMPOS

Posición inicial: eggbeater de espaldas a la plataforma			
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 para mirar hacia la grada
		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 180° para juntar de caballero a VP
		7	Posición de mesa
		1	RD1, posición de VP
		3	RD1, giro 180°
		5	RD1, giro 180°
		7	F1a
		1	RC1, giro 360° 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 180° de bajada del giro
		3	SC1, ejecuto 180° de giro (nadadora a VP en tobillos)
		5	SC1, separo una pierna y doy un impulso para subir
		7	SC1, ejecuto 360° de subida hasta VP
		1	F1a
		3	RC1, giro 360° hasta VP
		5	Posición de mesa
		7	F4f, posición de grúa
		1	F4f, posición de caballero
		3	F6c, ejecuto 180° 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 giro 360° hasta VP
		1	Posición de mesa
		3	RU1, posición de VP unbalanced
		5	RU1, giro 180° en VP unbalanced
		7	RU1, giro 180° en VP unbalanced
		1	Posición de mesa

		3	F4f, posición de grúa
		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 180° giro
		1	S2, ejecuto 180° giro
		3	S2, ejecuto 180° giro
		5	S2, ejecuto 180° 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 180°
		5	T4e, crash
BLOQUE 2	TRANSICIÓN (13'')	7	Salgo a respirar con la cabeza mirando hacia la grada
		1	Kick avanzando hacia el centro de la piscina
		5	Preparación de boost
		7	Boost con 1 brazo
		1	Recogida de boost
		5	Gorro seco
		7	Salida en eggbeater mirando a la grada
		1	Brazo derecho hacia el lateral
		3	Brazo izquierdo hacia el lateral
		5	Giro ¼ colocando el cuerpo mirando a la plataforma
		7	Me tumbo de cuerpo y llevo dos brazos arriba
		1	Abro ambos brazos, uno por encima de cabeza y el otro pegado al cuerpo
		3	Brazada de espalda
		4,5,6,7,8	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 mirando a la grada
		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 180° para juntar de caballero a VP
		7	Posición de mesa
		1	RD1, posición de VP
		3	RD1, giro 180°
		5	RD1, giro 180°
		7	F1a
		1	RC1, giro 360° hasta VP
		3	Posición de mesa
		5	F7, extendiendo a posición de arqueada
		7	VP
		1,2,3,4,5,6,7,8 1,2,3,4,5,6,7	A8, movimientos de abrir y cerrar delante y atrás
		8	VP
		1	1RB, bajo una pierna
		3	1RB, giro 180°
		5	Bajo la pierna estirada al agua
BLOQUE 3	TRANSICIÓN (10'')	7	Salgo a respirar con la cabeza mirando hacia la grada
		1	Kick avanzando hacia el centro de la piscina
		5	Preparación de boost
		7	Boost con 1 brazo
		1	Recogida de boost
		5	Gorro seco
		7	Salida en eggbeater mirando a la grada
		1	Brazo derecho hacia el lateral
		3	Brazo izquierdo hacia el lateral
		5	Giro ¼ colocando el cuerpo mirando a la plataforma
		7	Me tumbo de cuerpo y llevo dos brazos arriba
		1	Abro ambos brazos, uno por encima de cabeza y el otro pegado al cuerpo
		3	Brazada de espalda
		4,5,6,7,8	Coloco posición de plana y remada
		1	Pierna de ballet
		3	Pierna de ballet
		5	Meto pie al lado del cuerpo
		7	Asumo posición de eggbeater mirando a la grada
		1	Crol lateral
	HÍBRIDO (20'')	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 180° para juntar de caballero a VP
		7	Posición de mesa
		1	RD1, posición de VP
		3	RD1, giro 180°
		5	RD1, giro 180°
		7	F1a
		1	RC1, giro 360° 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 180° de bajada del giro
		3	SC1, ejecuto 180° de giro (nadadora a VP en tobillos)
		5	SC1, separo una pierna y doy un impulso para subir
		7	SC1, ejecuto 360° de subida hasta VP
		1	F1a
		3	RC1, giro 360° hasta VP
		5	Posición de mesa
		7	F4f, posición de grúa
		1	F4f, posición de caballero
		3	F6c, ejecuto 180° 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 giro 360° hasta VP
		1	Posición de mesa
		3	RU1, posición de VP unbalanced
		5	RU1, giro 180° en VP unbalanced
		7	RU1, giro 180° en VP unbalanced
		1	Posición de mesa
		3	F4f, posición de grúa
		5	F4f, posición de caballero
		7	F5a, posición de VP
		1	Caída a carpa con ambas piernas estiradas
BLOQUE 4	TRANSICIÓN (15'')	3	Salgo a respirar con la cabeza mirando hacia la grada
		4,5,6,7,8	Aguanto en posición de eggbeater
		1	Kick avanzando hacia el centro de la piscina
		5	Preparación de boost
		7	Boost con 1 brazo
		1	Recogida de boost
		5	Gorro seco
		7	Salida en eggbeater mirando a la grada
		1	Brazo derecho hacia el lateral
		3	Brazo izquierdo hacia el lateral
		5	Giro ¼ colocando el cuerpo mirando a la plataforma
		7	Me tumbo de cuerpo y llevo dos brazos arriba
		1	Abro ambos brazos, uno por encima de cabeza y el otro pegado al cuerpo
		3	Brazada de espalda
		4,5,6,7,8	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

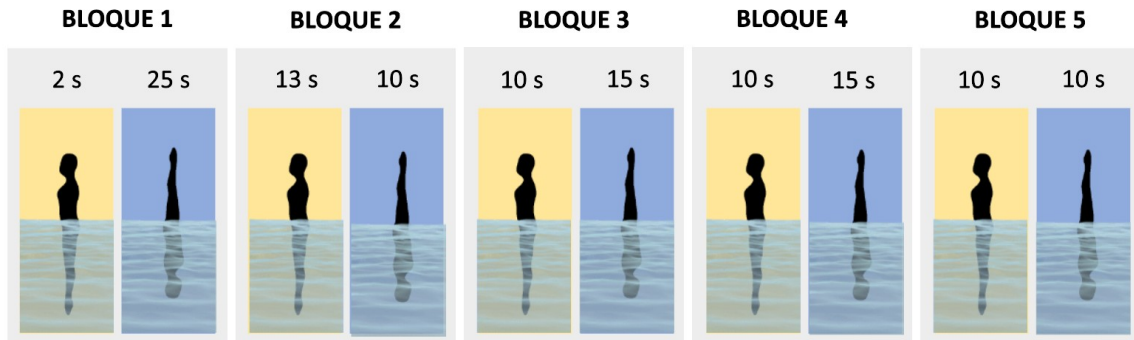
		3	Asumo posición de eggbeater mirando a la grada
		5	Estiro brazos abiertos a ras de agua
		6	Subo brazos abiertos por encima de cabeza
		7	Bajo brazos abiertos a ras de agua
		1	Preparo brazo derecho flexionado cerca del cuerpo
		3	Subo brazo por detrás de la cabeza
		5,6,7	Brazo bajo lentamente hasta el agua
		8	Asumo posición de eggbeater
		1	Avanzo hacia la plataforma con brazada de crol brazo derecho
		3	Avanzo hacia la plataforma con brazada de crol brazo izquierdo
		5	Cabeza de lado + ¼ giro del cuerpo para mirar hacia la grada
		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 180° para juntar de caballero a VP
		7	Posición de mesa
		1	RD1, posición de VP
		3	RD1, giro 180°
		5	RD1, giro 180°
		7	F1a
		1	RC1, giro 360° 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 180° de bajada del giro
		3	SC1, ejecuto 180° de giro (nadadora a VP en tobillos)
		5	SC1, separo una pierna y doy un impulso para subir
		7	SC1, ejecuto 360° de subida hasta VP
		1	F1a
		3	RC1, giro 360° hasta VP
		5	Posición de mesa
		7	F4f, posición de grúa
		1	F4f, posición de caballero
		3	F6c, ejecuto 180° hasta VP
BLOQUE 5	TRANSICIÓN (10'')	5	Caída a carpa con ambas piernas extendidas
		7	Salgo a respirar con la cabeza mirando hacia la grada
		1	Kick avanzando hacia el centro de la piscina
		5	Preparación de boost
		7	Boost con 1 brazo
		1	Recogida de boost
		5	Gorro seco

		7	Salida en eggbeater mirando a la grada
		1	Brazo derecho hacia el lateral
		3	Brazo izquierdo hacia el lateral
		5	Giro $\frac{1}{4}$ colocando el cuerpo mirando a la plataforma
		7	Me tumbo de cuerpo y llevo dos brazos arriba
		1	Abro ambos brazos, uno por encima de cabeza y el otro pegado al cuerpo
		3	Brazada de espalda
		4,5,6,7,8	Coloco posición de plana y remada
		1	Pierna de ballet
		3	Pierna de ballet
		5	Meto pie al lado del cuerpo
		7	Asumo posición de eggbeater mirando a la grada
		1	Crol lateral
		3	Paso brazo para ejecutar posición de carpa
		7	Posición de carpa
	HÍBRIDO (10'')	1	A4b (medio giro en carpa hasta VP)
		3	F6c, ejecuto posición de caballero
		5	F6c, giro 180° para juntar de caballero a VP
		7	Posición de mesa
		1	RD1, posición de VP
		3	RD1, giro 180°
		5	RD1, giro 180°
		7	F1a
		1	RC1, giro 360° 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	1RB, bajo una pierna
		3	1RB, giro 180°
		5	Bajo la pierna estirada al agua
BLOQUE 6	TRANSICIÓN (10'')	7	Salgo a respirar con la cabeza mirando hacia la grada
		1	Kick avanzando hacia el centro de la piscina
		5	Preparación de boost
		7	Boost con 1 brazo
		1	Recogida de boost
		5	Gorro seco
		7	Salida en eggbeater mirando a la grada
		1	Brazo derecho hacia el lateral
		3	Brazo izquierdo hacia el lateral
		5	Giro $\frac{1}{4}$ colocando el cuerpo mirando a la plataforma
		7	Me tumbo de cuerpo y llevo dos brazos arriba
		1	Abro ambos brazos, uno por encima de cabeza y el otro pegado al cuerpo
		3	Brazada de espalda
		4,5,6,7,8	Coloco posición de plana y remada
		1	Pierna de ballet

		3	Pierna de ballet
		5	Meto pie al lado del cuerpo
		7	Asumo posición de eggbeater mirando a la grada
		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 180° para juntar de caballero a VP
		7	Posición de mesa
		1	RD1, posición de VP
		3	RD1, giro 180°
		5	RD1, giro 180°
		7	F1a
		1	RC1, giro 360° hasta VP
		3	Posición de mesa
		5	F7, extendiendo a posición de arqueada
		7	VP
		1,2,3,4,5,6,7,8 1,2,3,4,5,6,7	A8, movimientos de abrir y cerrar delante y atrás
		8	VP
		1	1RB, bajo una pierna
		3	1RB, giro 180°
		5	Bajo la pierna estirada al agua
		7	FIN, salgo a respirar mirando a la grada

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 ($\approx 60\%$) son en apnea y 50' respirando ($\approx 40\%$).

- CÓDIGOS - HÍBRIDOS

En los híbridos siempre se parte del híbrido de referencia, que será el de 25s. Solamente habrá que aprenderse un único código y, para el resto de duraciones, se cortará y adaptará el final cuando se llegue a los segundos establecidos.

BLOQUE 1: Código de 25s

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

BLOQUE 2: 10 primeros segundos del HIB 1

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A7 1RB

BLOQUE 3: 15 primeros segundos del HIB 1

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A7 SC1 F1a RC1 F4f F5a

BLOQUE 4: 15 primeros segundos del HIB 1

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A7 1RB

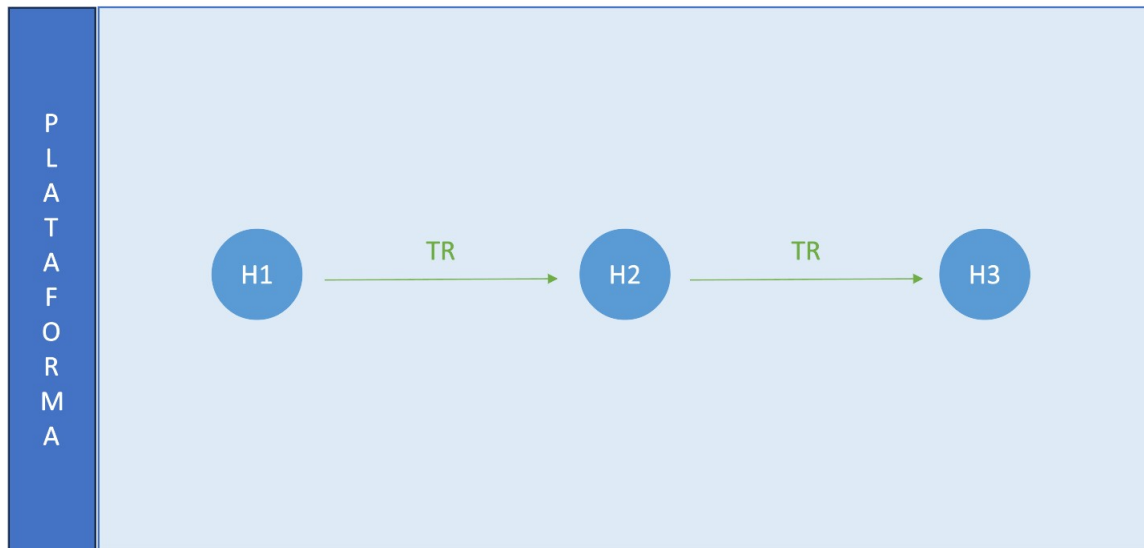
BLOQUE 5: 10 primeros segundos del HIB 1

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A7 1RB

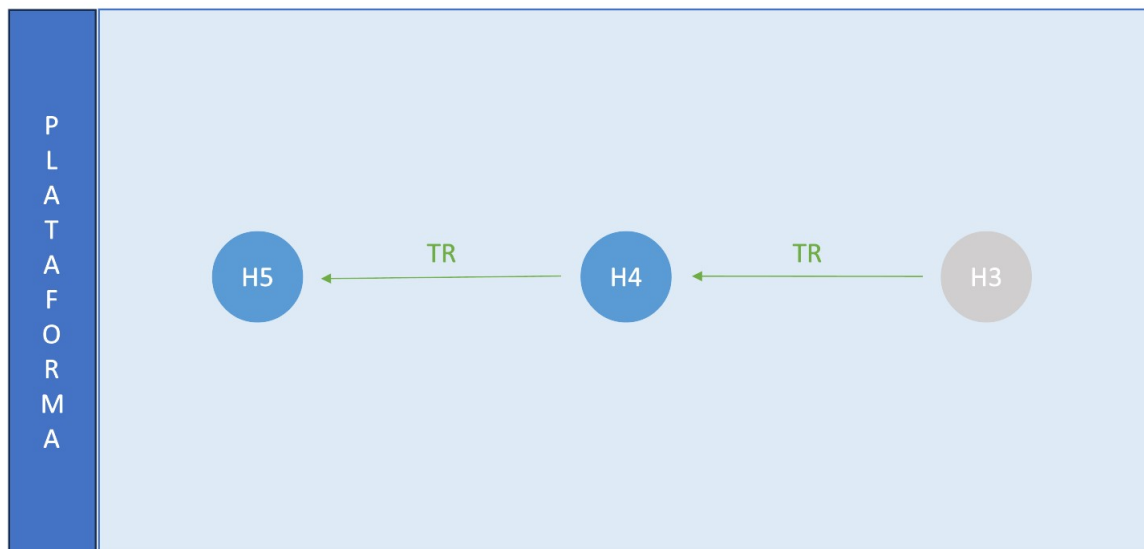
- RECORRIDO

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.

LARGO 1



LARGO 2



• TIEMPOS

Posición inicial: eggbeater de espaldas a la plataforma			
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 para mirar hacia la grada
		7	Regreso de la cabeza
		1	Crol lateral
		3	Paso brazo para ejecutar posición de carpa
	HÍBRIDO (25'')	7	Posición de carpa
		1	A4b (medio giro en carpa hasta VP)
		3	F6c, ejecuto posición de caballero
		5	F6c, giro 180° para juntar de caballero a VP
		7	Posición de mesa
		1	RD1, posición de VP
		3	RD1, giro 180°
		5	RD1, giro 180°
		7	F1a
		1	RC1, giro 360° 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 180° de bajada del giro
		3	SC1, ejecuto 180° de giro (nadadora a VP en tobillos)
		5	SC1, separo una pierna y doy un impulso para subir
		7	SC1, ejecuto 360° de subida hasta VP
		1	F1a
		3	RC1, giro 360° 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	S1, 180° giro

		3	S1, 180° giro
		5,6,7,8 1,2,3,4,5,6,7, 8	Preparación de barracuda
		1	T4e, VP máxima altura
		3	T4e, twist 180°
		5	T4e, crash
BLOQUE 2	TRANSICIÓN (13'')	7	Salgo a respirar con la cabeza mirando hacia la grada
		1	Kick avanzando hacia el centro de la piscina
		5	Preparación de boost
		7	Boost con 1 brazo
		1	Recogida de boost
		5	Gorro seco
		7	Salida en eggbeater mirando a la grada
		1	Brazo derecho hacia el lateral
		3	Brazo izquierdo hacia el lateral
		5	Giro ¼ colocando el cuerpo mirando a la plataforma
		7	Me tumbo de cuerpo y llevo dos brazos arriba
		1	Abro ambos brazos, uno por encima de cabeza y el otro pegado al cuerpo
		3	Brazada de espalda
		4,5,6,7,8	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 mirando a la grada
		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 180° para juntar de caballero a VP
		7	Posición de mesa
		1	RD1, posición de VP
		3	RD1, giro 180°
		5	RD1, giro 180°
		7	F1a
		1	RC1, giro 360° 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	1RB, bajo una pierna
		3	1RB, giro 180°
		5	Bajo la pierna estirada al agua
BLOQUE 3	TRANSICIÓN (10'')	7	Salgo a respirar con la cabeza mirando hacia la grada
		1	Kick avanzando hacia el centro de la piscina
		5	Preparación de boost
		7	Boost con 1 brazo
		1	Recogida de boost
		5	Gorro seco
		7	Salida en eggbeater mirando a la grada
		1	Brazo derecho hacia el lateral
		3	Brazo izquierdo hacia el lateral
		5	Giro ¼ colocando el cuerpo mirando a la plataforma
		7	Me tumbo de cuerpo y llevo dos brazos arriba
		1	Abro ambos brazos, uno por encima de cabeza y el otro pegado al cuerpo
		3	Brazada de espalda
		4,5,6,7,8	Coloco posición de plana y remada
		1	Pierna de ballet
		3	Pierna de ballet
		5	Meto pie al lado del cuerpo
		7	Asumo posición de eggbeater mirando a la grada
		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 180° para juntar de caballero a VP
		7	Posición de mesa
		1	RD1, posición de VP
		3	RD1, giro 180°
		5	RD1, giro 180°
		7	F1a
		1	RC1, giro 360° 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 180° de bajada del giro
		3	SC1, ejecuto 180° de giro (nadadora a VP en tobillos)
		5	SC1, separo una pierna y doy un impulso para subir
		7	SC1, ejecuto 360° de subida hasta VP
		1	F1a

		3	RC1, giro 360° hasta VP
		5	Posición de mesa
		7	F4f, posición de grúa
		1	F4f, posición de caballero
		3	F5a, caballero a VP
		5	Caída a carpa con ambas piernas extendidas
BLOQUE 4	TRANSICIÓN (10'')	7	Salgo a respirar con la cabeza mirando hacia la grada
		1	Kick avanzando hacia el centro de la piscina
		5	Preparación de boost
		7	Boost con 1 brazo
		1	Recogida de boost
		5	Gorro seco
		7	Salida en eggbeater mirando a la grada
		1	Brazo derecho hacia el lateral
		3	Brazo izquierdo hacia el lateral
		5	Giro $\frac{1}{4}$ colocando el cuerpo mirando a la plataforma
		7	Me tumbo de cuerpo y llevo dos brazos arriba
		1	Abro ambos brazos, uno por encima de cabeza y el otro pegado al cuerpo
		3	Brazada de espalda
		4,5,6,7,8	Coloco posición de plana y remada
		1	Pierna de ballet
		3	Pierna de ballet
		5	Meto pie al lado del cuerpo
		7	Asumo posición de eggbeater mirando a la grada
		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 180° para juntar de caballero a VP
		7	Posición de mesa
		1	RD1, posición de VP
		3	RD1, giro 180°
		5	RD1, giro 180°
		7	F1a
		1	RC1, giro 360° 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 180° de bajada del giro
		3	SC1, ejecuto 180° de giro (nadadora a VP en tobillos)
		5	SC1, separo una pierna y doy un impulso para subir
		7	SC1, ejecuto 360° de subida hasta VP
		1	F1a
		3	RC1, giro 360° hasta VP

		5	Posición de mesa
		7	F4f, posición de grúa
		1	F4f, posición de caballero
		3	F5a, caballero a VP
		5	Caída a carpa con ambas piernas extendidas
BLOQUE 5	TRANSICIÓN (10'')	7	Salgo a respirar con la cabeza mirando hacia la grada
		1	Kick avanzando hacia el centro de la piscina
		5	Preparación de boost
		7	Boost con 1 brazo
		1	Recogida de boost
		5	Gorro seco
		7	Salida en eggbeater mirando a la grada
		1	Brazo derecho hacia el lateral
		3	Brazo izquierdo hacia el lateral
		5	Giro $\frac{1}{4}$ colocando el cuerpo mirando a la plataforma
		7	Me tumbo de cuerpo y llevo dos brazos arriba
		1	Abro ambos brazos, uno por encima de cabeza y el otro pegado al cuerpo
		3	Brazada de espalda
		4,5,6,7,8	Coloco posición de plana y remada
		1	Pierna de ballet
		3	Pierna de ballet
		5	Meto pie al lado del cuerpo
		7	Asumo posición de eggbeater mirando a la grada
		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 180° para juntar de caballero a VP
		7	Posición de mesa
		1	RD1, posición de VP
		3	RD1, giro 180°
		5	RD1, giro 180°
		7	F1a
		1	RC1, giro 360° 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	1RB, bajo una pierna
		3	1RB, giro 180°
		5	Bajo la pierna estirada al agua
		7	FIN, salgo a respirar mirando a la grada