

Bloques Apneas Junior/Senior Jr/Sr – 20

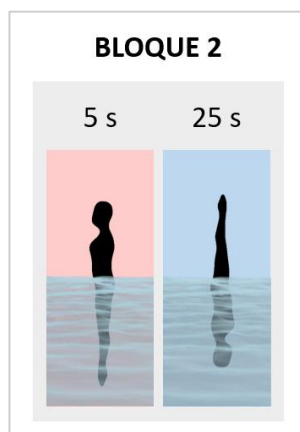
CÓDIGO DEL HÍBRIDO:

(Referencia: Híbrido 3 Pilot Routine [mismos números] con modificación en códigos finales)

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A8 SC1 F4f F6c F9 F3a RC1 F4f F5a
 2RB F1a RC1

Posición inicial: Eggbeater			
5 – 4 – 3 – 2 – 1 (cuenta atrás para el inicio de la música, como en Pilot Routine)			
		NÚMERO	MOVIMIENTO
BLOQUE 1	TRANSICIÓN (5'')	1,2	-
		3	Cabeza de lado + ¼ giro del cuerpo
		5	Regreso de la cabeza
		7	Preparación boost
		3	Boost con 1 brazo
		5	Recogida de boost
		1	Gorro seco
		3	Salida en crol lateral
		5	Paso brazo para ejecutar posición de carpa
		7	Asumo posición de carpa
	HÍBRIDO (20'')	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	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	2RB
		5	F1a, Split
		7	RC1, giro 360º hasta VP
		1	Bajo con una rodilla flexionada al agua
		3	Bajo con la otra pierna extendida al agua
		5	Salgo a respirar



Bloques Apneas Junior/Senior Jr/Sr – 25

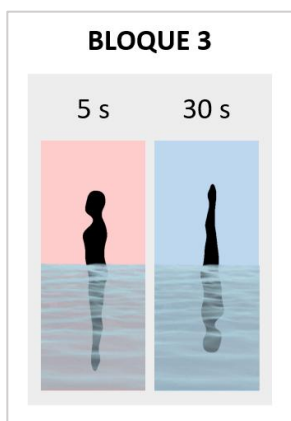
CÓDIGO DEL HÍBRIDO:

(Referencia: Híbrido 1 Pilot Routine [mismos números] con modificación en códigos finales)

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A8 SC1 F4f F6c F9 F1a RC1 RU1 F4f
 F5a A3 A7 S1

Posición inicial: Eggbearer			
5 – 4 – 3 – 2 – 1 (cuenta atrás para el inicio de la música, como en Pilot Routine)			
		NÚMERO	MOVIMIENTO
BLOQUE 2	TRANSICIÓN (5'')	1,2	-
		3	Cabeza de lado + ¼ giro del cuerpo
		5	Regreso de la cabeza
		7	Preparación boost
		3	Boost con 1 brazo
		5	Recogida de boost
		1	Gorro seco
		3	Salida en crol lateral
		5	Paso brazo para ejecutar posición de carpa
		7	Asumo posición de carpa
	HÍBRIDO (25'')	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 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
		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	S1, ejecuto 180º giro
		1	S1, ejecuto 180º giro
		5	Salgo a respirar



Bloques Apneas Junior/Senior Jr/Sr – 30

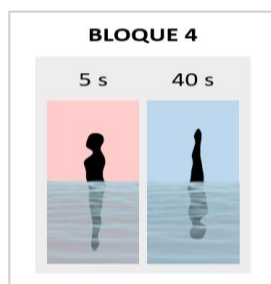
CÓDIGO DEL HÍBRIDO:

(Referencia: Híbrido 1 Pilot Routine [mismos números, solo modificación en tiempos de barracuda])

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

Posición inicial: Eggbater			
5 – 4 – 3 – 2 – 1 (cuenta atrás para el inicio de la música, como en Pilot Routine)			
		NÚMERO	MOVIMIENTO
BLOQUE 3	TRANSICIÓN (5'')	1,2	-
		3	Cabeza de lado + ¼ giro del cuerpo
		5	Regreso de la cabeza
		7	Preparación boost
		3	Boost con 1 brazo
		5	Recogida de boost
		1	Gorro seco
		3	Salida en crol lateral
		5	Paso brazo para ejecutar posición de carpa
	HÍBRIDO (30'')	7	Asumo 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
		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 1,2,3	Preparación de barracuda
		5	T4e, llevo a VP máxima altura
		7	T4e, twist 180º
		1	T4e, crash
		3	Salgo a respirar



Bloques Apneas Junior/Senior Jr/Sr – 40

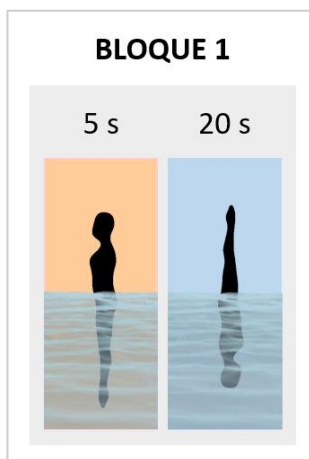
CÓDIGO DEL HÍBRIDO:

(Referencia: Híbrido 3 Pilot Routine 2 veces repetido, con modificación en el enlace y los códigos finales)

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A8 SC1 F4f F6c F9 F3a RC1 F4f F1b F6c
 RD1 F1a RC1 F7 A8 SC1 F4f F6c F9 F3a RC1 F4f F5a RD1 RU1 S1

Posición inicial: Eggbearer			
5 – 4 – 3 – 2 – 1 (cuenta atrás para el inicio de la música, como en Pilot Routine)			
		NÚMERO	MOVIMIENTO
BLOQUE 4	TRANSICIÓN (5'')	1,2	-
		3	Cabeza de lado + ¼ giro del cuerpo
		5	Regreso de la cabeza
		7	Preparación boost
		3	Boost con 1 brazo
		5	Recogida de boost
		1	Gorro seco
		3	Salida en crol lateral
		5	Paso brazo para ejecutar posición de carpa
		7	Asumo posición de carpa
	HÍBRIDO (40'')	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	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	F1b, flexiono rodilla pierna vertical del caballero
	3	F1b, extendiendo rodilla pierna vertical del 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	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	RD1, giro 180º
	5	RD1, giro 180º
	7	Posición de mesa
	1	RU1, posición de VP unbalanced
	3	RU1, giro 180º en VP unbalanced
	5	RU1, giro 180º en VP unbalanced
	7	Posición de mesa
	1	VP
	3	S1, giro 180º
	5	S1, giro 180º
	7	Rompo a tobillos
	3	Salgo a respirar



Bloques Apneas Infantil Youth – 20

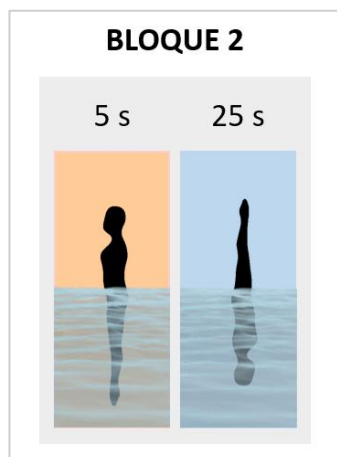
CÓDIGO DEL HÍBRIDO:

(Referencia: Híbrido 1 Pilot Routine [mismos números] con modificación en códigos finales)

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

Posición inicial: Eggbeater			
5 – 4 – 3 – 2 – 1 (cuenta atrás para el inicio de la música, como en Pilot Routine)			
		NÚMERO	MOVIMIENTO
BLOQUE 1	TRANSICIÓN (5'')	1,2	-
		3	Cabeza de lado + ¼ giro del cuerpo
		5	Regreso de la cabeza
		7	Preparación boost
		3	Boost con 1 brazo
		5	Recogida de boost
		1	Gorro seco
		3	Salida en crol lateral
		5	Paso brazo para ejecutar posición de carpa
		7	Asumo posición de carpa
	HÍBRIDO (20'')	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
		1,2,3,4,5,6,7,8	doblada
		1	Subo pierna a VP
		3	Recojo piernas hacia posición bolita
		5	Salgo a respirar



Bloques Apneas Infantil Youth – 25

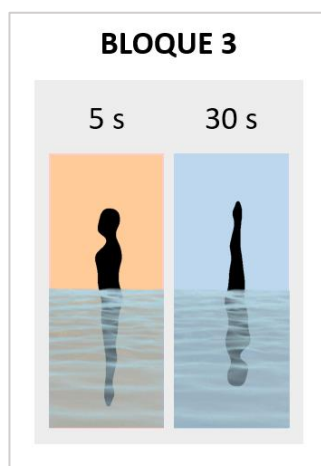
CÓDIGO DEL HÍBRIDO:

(Referencia: Híbrido 1 Pilot Routine [mismos números, solo modificación en tiempos de barracuda])

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

Posición inicial: Eggbeater			
5 – 4 – 3 – 2 – 1 (cuenta atrás para el inicio de la música, como en Pilot Routine)			
		NÚMERO	MOVIMIENTO
BLOQUE 2	TRANSICIÓN (5'')	1,2	-
		3	Cabeza de lado + ¼ giro del cuerpo
		5	Regreso de la cabeza
		7	Preparación boost
		3	Boost con 1 brazo
		5	Recogida de boost
		1	Gorro seco
		3	Salida en crol lateral
		5	Paso brazo para ejecutar posición de carpa
		7	Asumo posición de carpa
	HÍBRIDO (25'')	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
		1,2,3,4,5,6,7,8	doblada
		1	Subo pierna a VP
		3	S1, 180º giro
		5	S1, 180º giro
		7	Rompo a tobillos
		1,2,3,4,5,6,7,8	Preparación de barracuda
		1,2,3,4	
		5	T4e, VP máxima altura
		7	T4e, twist 180º
		1	T4e, crash
		3	Salgo a respirar



Bloques Apneas Infantil Youth – 30

CÓDIGO DEL HÍBRIDO:

(Repetición del híbrido 3 Pilot Routine, con modificaciones en el enlace y en los códigos finales)

A4b F6c RD1 F1a RC1 F7 A7 SC1 F1b F1b F6c RD1 F1a RC1 F7
 A7 SC1 F4f F5a F7 F3a S1

Posición inicial: Eggbater			
5 – 4 – 3 – 2 – 1 (cuenta atrás para el inicio de la música, como en Pilot Routine)			
		NÚMERO	MOVIMIENTO
BLOQUE 3	TRANSICIÓN (5'')	1,2	-
		3	Cabeza de lado + ¼ giro del cuerpo
		5	Regreso de la cabeza
		7	Preparación boost
		3	Boost con 1 brazo
		5	Recogida de boost
		1	Gorro seco
		3	Salida en crol lateral
		5	Paso brazo para ejecutar posición de carpa
		7	Posición de carpa
	HÍBRIDO (30'')	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	F1b, posición de caballero
		1	F1b, flexiono pierna vertical del caballero

		3	F1b, extendiendo pierna vertical 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 1,2,3,4,5,6,7	A7, movimientos de abrir y cerrar en VP
		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
		1	F4f, posición de caballero
		3	F5a, posición de VP
		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	VP
		3	S1, giro 180º
		5	S1, giro 180º
		7	Rompo a tobillos
		3	Salgo a respirar