

# NATACIÓ ARTÍSTICA

Curs 2017-18

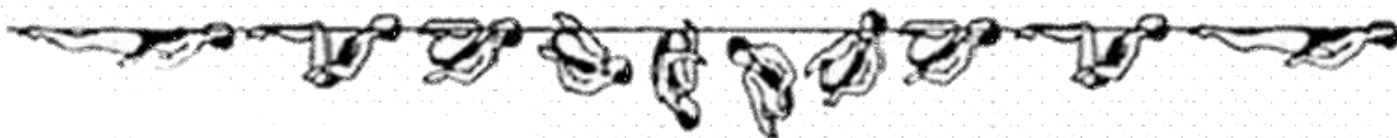
## COMPETICIÓ DE FIGURES

La competició de Figures es celebra durant la mateixa jornada que la Competició de Rutines Tècniques. En aquesta competició, les participants sempre competeixen dintre de la seva categoria i nivell corresponent (independentment de la categoria i nivell a la que estigui inscrit el seu equip per competir durant les Rutines Tècniques).

Les nedadores han de portar **banyador color negre** i **casquet color blanc**.

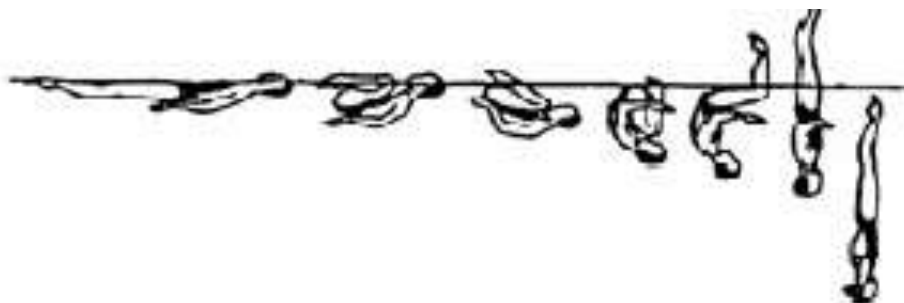
NIVELL	FIGURA	CATEGORIA
I	Mortal enrere encongít	A i B
II	Cop de peu a la lluna	A, B i C
III	Variant Gamba a la superfície	A, B i C

### FIGURA I MORTAL ENRERE ENCONGIT \_ 310



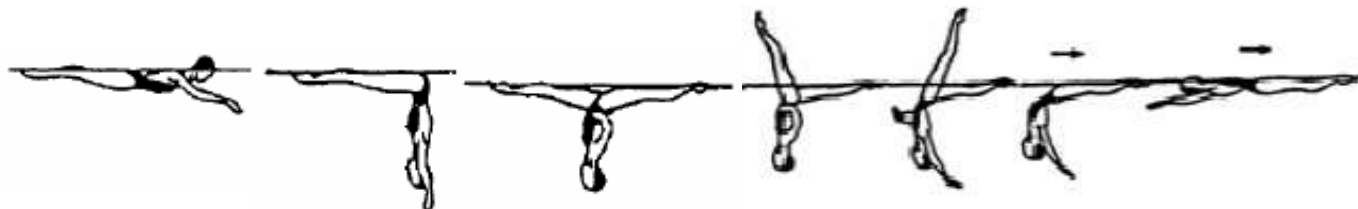
Des d'una **posició de decúbit supí**, els genolls i dits dels peus llisquen per la superfície fins a adoptar una **posició encongida**. Amb moviment continu l'encongiment es fa més compacte, al mateix temps que el cos executa un mortal enrere al voltant d'un eix lateral fins a completar una revolució. Finalment, es recupera la **posició de decúbit supí**.

### FIGURA II COP DE PEU A LA LLUNA \_ 311



Des d'una posició de **decúbit supí** s'executa un mortal enrere encongít parcial, fins que les canelles estan perpendiculars a la superfície. El tronc es desplega al mateix temps que les cames s'estiren per assolir **una posició vertical** entremig de l'anterior línia vertical a través dels malucs i l'anterior línia vertical a través del cap i canelles. Finalment, es realitza un *descens vertical*.

### FIGURA III VARIANT GAMBA A SUPERFÍCIE \_ 362



Des de la **posició de decúbit pron** s'assumeix la **posició de carpa endavant**. Un cop assolida la posició de carpa, una cama es mou seguint un arc horitzontal de  $180^\circ$  per la superfície de l'aigua fins a assolir la **posició d'espagat**. La cama davantera s'aixeca en un arc de  $180^\circ$  sobre la superfície de l'aigua fins a assolir la posició arquejada a la superfície, i amb un moviment continu s'executa una sortida de posició arquejada a decúbit supí (passeig endavant).

Departament d'Esports Individuals  
[esportindividual@elconsell.cat](mailto:esportindividual@elconsell.cat)  
93 511 20 40