



TABLA INFANTIL

Federación de Natación de la
C.Valenciana

| FAMILIAS | | | | | |
|----------------|--|---|---|--|---|
| Familia: | Thrusts (T) | Rotaciones (R) | Flexibilidad (F) | Airborne Weight /Peso Aéreo (AW) | Conexiones (C) |
| Rep/Híbrido: | L1-4 (3max) | L1-4 (3max) | L1-5 (3max) | L1-5 (3max) | L1-4 (3max) |
| Nivel 1 | Barracuda y caída en la superficie | Una o dos piernas: Swirl 180°-360° Rotaciones de 180°-360° mientras se realizan mov no sostenidos o de "sube y baja" | Espagat rápidos desde cualquier posición (carpa, posición encogida, posición invertida, vertical rodilla doblada, cola de pez, posición vertical, etc) | Descenso vertical desde la p. de vertical rodilla doblada o Desc vertical desde cola de pez a p. vertical. De p.de Carpa de frente a Vertical Rodilla Doblada o Cola de Pez | Posición de carpada en la superficie del agua |
| | 0,15 | 0,15 | 0,05 | 0,05 | 0.05 |
| Nivel 2 | Barracuda con una pierna | Una o dos piernas: Swirl 720°-1080° Tirabuzón descendente 180° Giro o Twirl 180° con una sola pierna | Mostrar claramente un espagat (sostener al menos 1-2 segundos) Salida de paseo de frente Estirada de espalda a p.arqueada en superficial o arqueada con rodilla doblada | Descenso vertical en PV o descenso vertical realizando movimientos aislados. Carpa a PV | Conexión de una pierna cara a cara |
| | 0,30 | 0,35 | 0,10 | 0,15 | 0.20 |
| Nivel 3 | Barracuda con una pierna seguido de un tirabuzón 360° Barracuda con descenso vertical | Una o dos piernas: Swirl 1440° Tirabuzón ascendente 180°-360° Tirabuzón descendente 360°-720° Giro o Twirl 180° con 2 piernas Giro 360° con 1 sola pierna | Rotación de Ariana o variants de espagats en superficie demostrando al menos 2 espagats diferentes (dcha, izda, centro) Espagat a Espagat a través de la PV (cambiando piernas) | Ascenso vertical con una o dos piernas Ascendiendo en PV realizando movimientos aislados Altura sostenida con dos piernas (VP) con una duración de al menos 2 segundos | Conexión de una pierna de espaldas |
| | 0,35 | 0,45 | 0,15 | 0,30 | 0.35 |
| Nivel 4 | Barracuda con una pierna seguido de un tirabuzón 720° o twirl 180° Barracuda con flexibilidad | Una o dos piernas: Tirabuzón ascendente 720°-1080° Tirabuzón descendente 1080°-1440° Giro 360° con 2 piernas | Desde la posición estirada de frente a l p. arqueada en superficie rodilla doblad o espagat Desde la p.arqueada en sup a caballero o espagat Desde p.arqueada en superficie rodilla doblada a p.Vertical Rodilla Doblada | Altura sostenida con una pierna o combinando una y dos piernas con una duración de 3 seg o más | Conexión con dos piernas |
| | 0,40 | 0,55 | 0,20 | 0,45 | 0.46 |
| Nivel 5 | | | Caballeros: combinaciones de posiciones de Caballeros (al menos 2 Caballeros) Caballero a cola de pez (pasando por posición de vertical) Caballero a posición vertical Mantener Posición de caballero (mantener al menos 1-2 seg) Desde Arqueado en superficie Rodilla Doblada a VP | Movimientos aislados realizados en la P.Cola de pez estable o con el cuerpo carpado (piernas por encima de la superficie 30°-60° de la vertical) con una duración igual o sup a 3 seg. Cualquier movimiento de rodilla/pierna realizado tiene crédito en nº de mov. | |
| | | | 0,25 | 0,50 | |