



TABLA JUNIOR

Federación de Natación de la
C.Valenciana

FAMILIAS					
Familia:	Thrusters (T)	Rotaciones (R)	Flexibilidad (F)	Airborne Weight /Peso Aéreo (AW)	Conexiones (C)
Rep/Híbrido:	L1-6 (3max)	L1-6 (3max)	L1-5 (3max)	L1-6 (3max)	L1-6 (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 p. arqueada en superficie rodilla doblada 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	Barracuda seguido de un tirabuzón 360°	Una o dos piernas: Giro 720° con 1 sola pierna. Giro abriendo 360° de PV a Espagat. Twirl 360° con 2 piernas. Tirab Combinado 360°-720° con 1p. Tirab Combinado Inverso 360°-720° con 1p.	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.	
	0,45	0,60	0,25	0,50	
Nivel 6	Barracuda con flexibilidad seguido de un tirabuzón 180°	Una o dos piernas: Tirab Combinado 360° con 2piernas. Tirab Combinado Inverso 360° con 2 pnas. Giro cerrando 360° dsd espagat a PV		Altura sostenida en Posición Vertical de duración igual o superior a 3 segundos.	
	0,50	0,65		0,60	