



TABLA BENJAMIN PREALEVIN Y ALEVIN

Federación de Natación de la
C.Valenciana

FAMÍLIES DE MOVIMENTS				
Familia:	Thrusts (T)	Rotaciones (R)	Flexibilidad (F)	Peso Aereo (AW)
Max:	3x	3x	3x	3x
Nivell 00		De Pierna de Ballet a Bolita Giro 180° en tobillos	Posición rápida de carpa con las piernas abiertas más de 90°	De Carpa a Helicóptero De Bolita a Helicóptero
		0,05	0,05	0,05
Nivell 0		Rotación 180° mientras se hacen otros movimientos de subida no sostenidas Giro 360° en tobillos Swirl 180°	Posición de carpa con las piernas abiertas más de 90° claramente mantenida (al menos 1-2 segundos)	Posición Vertical rodilla doblada o Cola de Pez claramente mantenida (al menos 1-2 segundos) De Helicóptero a Vertical rodilla doblada o a Cola de Pez subiendo la pierna estirada
		0,15	0,10	0,15
Nivell 1	Barracuda y caída en la superficie	Rotación de 360° mientras se hacen otros movimientos de subida no sostenida Tirabuzón ascente 180° con una pierna Swirl 360°	Espagat rápido desde cualquier posición (bolita, carpa, vertical, vertical rodilla doblada, cola de pez...)	Descenso Vertical en Vertical rodilla doblada o en Cola de Pez cerrando piernas Posición Vertical claramente mantenido (al menos 1- 2 segundos) De Carpa a Vertical rodilla doblada o a Cola de Pez De Cola de Pez a Vertical
	0,20	0,30	0,15	0,25
Nivell 2	Barracuda con una pierna	Giro o Twirl 180° con una pierna Tirabuzón ascente 180° con una pierna Tirabuzón descente 180° con dos piernas Swirl 720°	Espagat claramente mantenido (al menos 1-2 segundos) Desde estirada de espalda a arqueada en superficie o a arqueada en superficie con rodilla doblada Paseo de frente	Descenso Vertical en Posición Vertical haciendo movimientos aislados Levantar la pierna desde carpa y mantener una o combinación una y dos piernas durante al menos 2 segundos Ascenso vertical con una pierna De Carpa a Vertical (marsopa)
	0,30	0,40	0,25	0,35
Nivell 3	Barracuda con una pierna seguido de un tirabuzón 360° Barracuda y descenso vertical	Giro 360° con una pierna Tirabuzón ascente 180° con dos piernas Tirabuzón descente 360° con dos piernas Swirl 1080°	Rotación de Arianna De espagat a espagat pasando por vertical (cambiando piernas) Variaciones de espagat en la superficie: mostrar al menos 2 espagats diferentes (derecho, izquierdo, frontal)	Ascenso Vertical con dos piernas Levantar la pierna desde Carpa y mantener una o combinación de una y dos piernas durante al menos 3 segundos Ascenso vertical con dos pternas haciendo movimientos aislados
	0,40	0,50	0,35	0,45