



Real Federación Española de Natación

REGLAMENTO DE NIVELES RFEN y PARTICIPACIÓN EN LAS COMPETICIONES NACIONALES 2019/2020.

Objetivo

Los niveles de control de aptitud para los deportistas de Natación Artística, tienen como finalidad establecer unos criterios de iniciación y progresión en la especialidad. La superación de los mismos, permiten el acceso a las diferentes competiciones nacionales.

Metodología

Los niveles constarán de lo siguiente:

- 4 Guías de Orientación, cuya finalidad será establecer la progresión adecuada desde la iniciación en el deporte hasta el comienzo de la competición nacional.

Estas guías serán nombradas: **Guía 1, Guía 2, Guía 3 y Guía 4.**

Las guías de orientación serán una herramienta que estará a disposición de las Federaciones Autonómicas (FF.AA), para ser regladas según sus criterios y adecuadas a su escenario deportivo.

- **Nivel ALEVÍN 1:**

Este nivel será el requerido para participar en los campeonatos nacionales de la categoría ALEVÍN, para las nadadoras nacidas en el año 2009 y posteriores.

Atenderá a la reglamentación de la RFEN.

- **Nivel ALEVÍN 2:**

Este nivel será el requerido para participar en los campeonatos nacionales de la categoría ALEVÍN para nadadoras nacidas en el año 2008.

Atenderá a la reglamentación de la RFEN.

- **Nivel INFANTIL:**

Este nivel será el requerido para participar en los campeonatos nacionales de la categoría INFANTIL.

Atenderá a la reglamentación de la RFEN.



Real Federación Española de Natación

▪ **Nivel JUNIOR:**

Este nivel será el requerido para participar en los campeonatos nacionales de la categoría JUNIOR.

Estarán exentos de realizar este nivel aquellos deportistas que cumplan con la trayectoria previa, es decir, que tengan superado el nivel Infantil RFEN.

Atenderá a la reglamentación de la RFEN.

Reglamento

Las inscripciones de los clubes para las diferentes competiciones nacionales serán aceptadas, siempre y cuando el competidor haya superado los siguientes requisitos establecidos por la RFEN:

CAMPEONATO DE ESPAÑA	REQUISITOS
<p style="text-align: center;">Categoría Alevín</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Participar en los Campeonatos autonómicos de su categoría, que organice su FF.AA u otra FF.AA - Presentar en tiempo y forma el NIVEL ALEVÍN superado en la RFEN.
<p style="text-align: center;">Categoría Infantil</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Participar en los Campeonatos autonómicos de su categoría, que organice su FF.AA u otra FF.AA - Presentar en tiempo y forma el NIVEL INFANTIL superado en la RFEN.



Real Federación Española de Natación

<p>Categoría Junior</p>	<ul style="list-style-type: none">- Participar en los Campeonatos autonómicos de su categoría, que organice su FF.AA u otra FF.AA- Haber participado en al menos un campeonato de España de la categoría Infantil, en su defecto tener superado el NIVEL JUNIOR.
<p>Categoría Absoluta</p>	<ul style="list-style-type: none">- Participar en los Campeonatos autonómicos de su categoría, que organice su FF.AA u otra FF.AA- Haber participado en al menos un campeonato de España de la categoría Junior.

Las pruebas de control de los niveles Alevín 1, Alevín 2, Infantil y Junior deberán ser oficializadas por la RFEN para que los resultados obtenidos de las mismas sean aceptados.

La organización de las sesiones se llevará a cabo por iniciativa de las FF. AA o la RFEN. Será necesario dar de alta la competición de prueba de nivel en el programa de Niveles de Natación Artística RFEN para que la propia entidad tenga conocimiento de esta.

El periodo de realización de las pruebas de control finalizará **10 días antes** del cierre de inscripción de las diferentes competiciones, no aceptándose aquellas que no estén superadas según los requisitos exigidos o no efectuadas dentro del plazo establecido.

Una vez convocado el control, se efectuarán todas las pruebas establecidas, pudiendo fraccionar si se desea, en cuatro fases distintas: NATACIÓN – HABILIDADES EN SECO – HABILIDADES EN AGUA – FIGURAS.

Las pruebas de natación contrarreloj, podrán llevarse a cabo dentro del control, o en pruebas de campeonato oficial de natación y previo conocimiento de la FF.AA responsable de esos deportistas.



Real Federación Española de Natación

La prueba de Figuras podrá ser convalidada con la prueba de Figuras de las competiciones oficiales de las FF. AA, siempre y cuando se compita con las figuras que exige el nivel.

Todas las nadadoras participantes en un mismo nivel serán juzgadas por el mismo jurado en cada fase.

Podrán realizarse controles de repesca, de aquellas pruebas que no hayan sido superadas en la fecha oficial del nivel, dándolas de alta en el sistema en tiempo y forma.

Las pruebas superadas serán guardadas durante una temporada. Por ejemplo: un deportista que haya iniciado su pase del nivel Infantil en la temporada 2018-2019 y le faltasen pruebas para superarlo habiendo finalizado la temporada, tendría que repetirlo de forma completa en la temporada 2019-2020 si aún lo requiriese para competir en esa misma categoría.

Una vez finalizados los Campeonatos de España de Verano de las diferentes categorías, los deportistas pueden empezar a “examinarse” del nivel que les toque en la temporada siguiente.

Todas las cuestiones que se puedan presentar podrán ser consultadas en el siguiente correo amonero@rfen.es, poniendo SIEMPRE en copia a la FF. AA correspondiente.

Controladores

Las pruebas técnicas de natación, figuras, habilidades en seco y habilidades en agua, las valorará un jurado convocado al efecto, que podrá estar compuesto por jueces y técnicos de la especialidad, en un número mínimo de 3 y un máximo de 6, de acuerdo con las siguientes normas:

Para todos los niveles, el mínimo corresponderá a un juez de categoría nacional y un juez autonómico, pudiendo ser el tercer controlador un entrenador SUPERIOR ESPECÍFICO de Natación Sincronizada u otro juez territorial o nacional.

NIVEL ALEVÍN I y 2: A+B+C	+ DE 3, PODRÁN SER JUECES O TÉCNICOS INDISTINTAMENTE
NIVEL INFANTIL: A+B+C	

A = Juez de categoría Nacional

B = Juez autonómico

C= Entre.Sup. de NS.

La RFEN podrá enviar a la prueba de nivel un Juez Nacional o Entrenador Superior colaborador de la RFEN sin previo aviso.



Real Federación Española de Natación

Criterios de Evaluación

Tanto las guías de orientación como los niveles están formados por cuatro tipos de prueba:

Habilidades en seco:

Según las normas descritas en “EJECUCIÓN”, conseguir los mínimos exigidos para ser APTO.

Natación:

Las pruebas de natación se evaluarán, según se especifique, por ejecución de la calidad de la técnica o realización del tiempo establecido.

Habilidades en agua:

Según las normas descritas en “EJECUCIÓN”, conseguir los mínimos exigidos para ser APTO.

Figuras:

Según los criterios de ejecución del reglamento FINA.

Existen 3 tipos de evaluación:

1. Apto/no apto: estas pruebas son medibles y su ejecución está claramente definida. Sólo da lugar a 2 resultados, conseguido (apto) o no conseguido (no apto)
2. Pruebas que deberán recibir una puntuación del 0 al 10.
3. Figuras (según reglamento FINA).

El nivel estará superado siempre y cuando sean aptas las pruebas del tipo 1 y superadas con una nota superior a un 5 las pruebas tipo 2, permitiendo fallar en una sola prueba de estas (tipo 1 ó 2) en todo el nivel.

En la prueba de Figuras:

La puntuación para cada figura se obtendrá con la suma de las puntuaciones obtenidas, divididas entre el número de jueces. No se aplicarán coeficientes de dificultad.



Real Federación Española de Natación

La puntuación final en figuras de cada nivel se obtendrá con la suma de las puntuaciones de cada figura, dividida entre el número de figuras a realizar.

En el nivel ALEVÍN I, la puntuación inferior a 4 puntos no permitirá superar esta fase.

En el nivel ALEVÍN 2, la puntuación inferior a 4'5 puntos no permitirá superar esta fase.

En el nivel INFANTIL, la puntuación inferior a 5 puntos no permitirá superar esta fase.

En categoría JUNIOR se juzgará en esta fase una rutina con los elementos técnicos de Equipo Junior, salvo en el caso de los deportistas masculinos cuya rutina deberá contener los elementos técnicos de Dúo Mixto Junior.

En el nivel JUNIOR, una puntuación inferior a 5'5 puntos en cada uno de los elementos, no permitirá superar esta fase.

REPETICIÓN DEL NIVEL POR EXIGENCIA DE LA RFEN:

Tras los resultados obtenidos en figuras en los campeonatos nacionales de edades, aquellos deportistas que no superen los puntos abajo especificados en el evento de Figuras, deberán repetir el nivel necesario para competir en campeonatos nacionales de su categoría sin previo aviso por parte de la RFEN:

Campeonatos de España de categoría Alevín:

- Nadadoras nacidas en el año 2009 o posteriores: 40.000 puntos

- Nadadoras nacidas en el año 2008: 45.000 puntos

Campeonatos de España de categoría Infantil: 50.000 puntos

En **categoría Junior** la deportista perderá el nivel si en ninguna de las rutinas técnicas en las que participe supera los 55.000 puntos.

Ejemplo: Si una deportista participa en Solo Técnico y recibe una puntuación de 59.100 puntos y en el Equipo Técnico una puntuación de 54.300 puntos, esa deportista no tendrá por qué repetir el nivel. Aquellas compañeras que sólo hayan participado en Equipo Técnico sí deberán repetir el nivel junior.

En el caso de que una deportista no compita en rutinas técnicas y sólo lo haga en Rutina Combinada, la puntuación de esa rutina deberá también ser superior a 55.000 puntos.

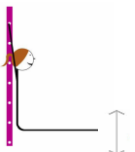
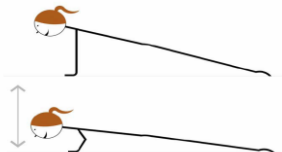
Los resultados del Campeonato de España de Figuras Infantil y Rutinas Técnicas Junior de finales de noviembre o principios de diciembre, no serán nunca vinculantes para perder un nivel. El resto de las competiciones de la temporada sí lo son.

El jurado para aquellos deportistas que repitan un nivel previamente aprobado será juzgado exclusivamente por un juez nacional.

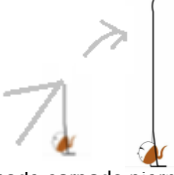
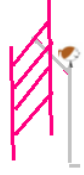
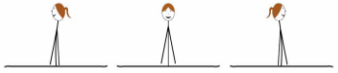


NIVEL ALEVÍN 1

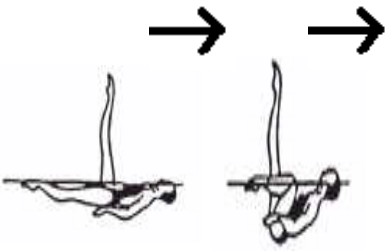

Deportistas nacidos en los años 2009 y posteriores.

NATACIÓN			
DESCRIPCIÓN		EJECUCIÓN	EVALUACIÓN
1) 50m crol		_Tiempo 50"99	Apto / no apto
2) 375m (100m crol + 100m espalda + 100m braza + 75m (25m apnea+25 kick pull+ 25m torpedo))		_Técnica de los estilos completos	Apto / no apto
HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>3) 10 repeticiones-elevaciones de piernas a 90°</p>	<p>Colgadas de una barra/espaldera, realizar 10 elevaciones de piernas hasta llegar a marcar un ángulo recto (90°) con el tronco, con las piernas juntas, apretadas y con los pies en punta durante toda la serie.</p>	<p>_Realizar las 10 repeticiones. _Las repeticiones podrían superar los 90° pero como máximo, 1 repetición incompleta a <90°. _Se permite que los pies se separen ligeramente en un máximo de 2 ocasiones, pero nunca siendo una separación completa.</p>	Apto / no apto
 <p>4) 30" en posición de tabla + 10 Flexiones con piernas estiradas (Fondos)</p>	<p><u>Posición de Tabla:</u> posición de plancha boca abajo, con las manos en la vertical de los hombros (o un poco más abiertas), codos estirados, cuerpo alineado (orejas-hombros-caderas-rodillas-tobillos), y piernas juntas. <u>Flexiones:</u> Desde la posición de plancha boca abajo, con las manos en la vertical de los hombros (o un poco más abiertas), brazos estirados, cuerpo alineado, y piernas juntas, se flexionan los brazos para llevar el pecho a rozar el suelo hasta que los brazos hacen un ángulo de 90° con el antebrazo. Se extienden de nuevo los codos hasta la posición inicial.</p>	<p>_Realizar las 10 repeticiones. _Máximo 1 repetición incompleta. _La zona lumbar rígida, no debe hipercurvarse más allá de su curvatura fisiológica <u>en ningún momento del ejercicio.</u></p>	Apto / no apto



HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>5) Desde carpado piernas abiertas 3 apoyos, subir en 10" a vertical y mantener 5" Equilibrio en Vertical 3 apoyos</p>	<p><i>Transición de carpado piernas abiertas en 3 apoyos a vertical: con el apoyo en manos y cabeza o antebrazos y cabeza, iniciamos un movimiento de transición desde la posición de piernas carpadas y abiertas con los empeines tocando el suelo hasta la posición Vertical 3 apoyos en 10".</i></p> <p><i>Vertical 3 apoyos: realizar una vertical en el suelo con apoyo en manos y cabeza o en antebrazos y cabeza (formando un triángulo de sustentación). El cuerpo debe estar alineado y en la línea vertical perpendicular al suelo. Piernas juntas, apretadas y los pies en punta, <u>mantener 5"</u>.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">_Piernas estiradas con los pies en punta durante toda la transición._Simetría en el ascenso de las piernas desde carpado a vertical._Aguantar los 5"_Máximo 2 intentos_Pérdida mínima de la línea vertical.	Apto / no apto
 <p>6) Test flexibilidad de hombros: Dibujar un ángulo mínimo de 45° entre brazos y la línea vertical de las orejas. Cuerpo bien alineado y pies juntos.</p>	<p><i>Test Flexibilidad de Hombros: Situándose de espaldas a la espaldera, el cuerpo alineado en vertical, agarramos la espaldera con las palmas de las manos mirando hacia el techo. Debe existir un ángulo MÍNIMO de 45° entre las línea que dibujan los brazos con los codos completamente ESTIRADOS y la línea vertical de las orejas. Atención al mantenimiento de la alineación del cuerpo (orejas, hombros, caderas, rodillas y tobillo), mirada al frente, codos y rodillas estiradas, y pies juntos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">_No flexionar los codos._Máximo 45° entre línea de brazos y línea vertical que marcan las orejas._Mantener la alineación del cuerpo y la mirada al frente (sin adelantar cabeza o hipercurvar la zona lumbar).	Apto / no apto
 <p>7) Ariana en suelo</p>	<p>Realizar uno de los espagats planos y el otro no más de 10cm desde el pubis al suelo. En el espagat de frente, la distancia del pubis al suelo, no debe ser superior a 15cm.</p>	<ul style="list-style-type: none">_Rodillas en extensión._ambos pies en punta._No superar la distancia establecida como máxima, del pubis al suelo, en cada posición.	Apto / no apto




HABILIDADES EN AGUA			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5	EVALUACIÓN
 <p>8) 12'5m pierna de ballet avanzando hacia la cabeza + 12'5m Flamenco en superficie avanzando hacia la cabeza.</p>	<p><i>Pierna de Ballet: El cuerpo en posición estirada de espalda (el cuerpo se extiende desde la cabeza hasta los pies, hasta quedar en la superficie. La cabeza presiona hacia abajo hasta que la línea del agua pasa por la línea de las orejas, los hombros empujan abajo y atrás, las costillas en superficie, ombligo seco, retroversión de la pelvis, glúteos apretados, piernas apretadas entre sí, los talones empujan hacia arriba y los pies en punta), con una pierna extendida a la vertical y la otra a la horizontal, buscando un ángulo de 90º entre la pierna perpendicular al agua y la de la superficie. Se debe buscar la máxima alineación entre oreja-hombro-caderas-pie de la pierna horizontal.</i></p> <p><i>Avanzando hacia la cabeza: remada Standard.</i></p> <p><i>Flamenco en superficie: una pierna extendida perpendicular a la superficie. La otra pierna flexionada hacia el pecho, desde la rodilla hasta el pie seco en la superficie, con la pierna vertical extendida perpendicular y a medio camino entre la rodilla y el tobillo. Cara en la superficie.</i></p>	<p>_Completar la distancia exigida.</p> <p>_Posiciones básicas de pierna de ballet y Flamenco en superficie Satisfactorias dentro de la escala de puntuación de las figuras, según manual de árbitros de natación sincronizada FINA.</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>
 <p>9) Posición estirada de espalda (brazos arriba)-1m de desplazamiento en contratorpedo seguido del inicio de una entrada de Delfín hasta la <i>posición arqueada en superficie</i>- avanzar 1m con la remada asimétrica.</p>	<p>Desde la posición estirada de espalda con los brazos arriba, se realiza un desplazamiento hacia la cabeza en remada de contratorpedo, seguidamente se inicia un delfín hasta que las caderas están a punto de sumergirse.</p> <p>Delfín: (Reglamento FINA AP III-14)</p> <p>El cuerpo inicia el dibujo de una circunferencia . Cuando las caderas están a punto de sumergirse, los pies, las piernas y las caderas continúan el movimiento por la superficie hasta adoptar la posición arqueada en superficie.</p> <p>Posición Arqueada en superficie: parte inferior de la espalda arqueada, con las caderas, los hombros y la cabeza en la línea vertical. Piernas juntas y sobre la superficie.</p> <p>Remada Asimétrica: un brazo por encima de la cabeza con la palma de la mano mirando al suelo de la piscina (remada de apoyo y equilibrio) y la otra mano aproximadamente delante del pecho cogiendo agua para generar el desplazamiento de 1m.</p>	<p>_Avanzar 1m en contratorpedo con pies en la superficie del agua.</p> <p>_Piernas juntas y pies en punta.</p> <p>_Avanzar 1m en posición arqueada con remada asimétrica.</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>



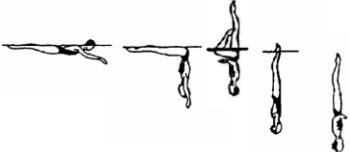
HABILIDADES EN AGUA			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5	EVALUACIÓN
<p>10) 25m: 2 boost de brazos (1º-sin brazos arriba y 2º-con 2 brazos arriba) + 10m kick-pull-kick-over + 10m transiciones de eggbeater a pies de crol lateral y de pies de crol lateral a eggbeater.</p>	<p><i>Boost de brazos: desde una posición de eggbeater bien compacta debajo de la superficie del agua, con el tronco ligeramente adelantado para que las piernas estén lo más cerca de la superficie posible. La cabeza y la parte superior de la espalda sí quedan secas en la superficie del agua. Se realiza un movimiento explosivo hacia arriba de cabeza y tronco, con punto fijo en las caderas a la vez que los brazos realizan un empuje hacia abajo hasta estirar los codos dejando las manos al lado de las caderas y simultáneamente a una patada vertical de braza.</i></p> <p><i>Boost con 2 brazos arriba: se realiza un boost de brazos y se elevan los 2 brazos arriba, una vez finalizado el empuje hacia el suelo de éstos y en la fase final de la patada vertical de braza .</i></p> <p><i>Kick-pull-Kick-over: correcta ejecución de la técnica de la patada de braza manteniendo la cabeza fuera durante los 10m, coordinado con un movimiento alternativo de brazos realizando la secuencia de la siguiente manera.</i></p> <p><i>Kick= patada de braza a la vez que se extiende un brazo hacia delante y el otro empuja el agua hacia atrás en la fase de extensión de la patada.</i></p> <p><i>Pull= recogemos la patada flexionando las piernas y se vuelven a juntar las manos a la altura del pecho.</i></p> <p><i>Kick= patada de braza a la vez que se extiende un brazo hacia delante y el otro empuja el agua hacia atrás en la fase de extensión de la patada.</i></p> <p><i>Over= se flexionan las piernas a la vez que el brazo que a realizado el empuje hacia atrás, se pasa hacia delante pasando justo por encima de la superficie del agua, paralelo a ella, dejándolo estirado delante para cuando se realice el siguiente kick, tenerlo ya extendido delante.</i></p> <p><i>Transiciones eggbeater a pies de crol lateral y viceversa: se realizan un mínimo de 3 transiciones. Eggbeater lateral - patada de braza y transición a pies de crol lateral - regreso a eggbeater.</i></p>	<p>_Realizar las distancias completas.</p> <p>_Patadas de braza tanto en los boost de brazos como en el kick-pull-kick-over como en las transiciones de eggbeater a pies de crol lateral, COMPLETAS y con desplazamientos efectivos.</p> <p>_Coordinación 1 kick-pull-1 kick-over-1 kick-pull, 1-kick-over,.....</p> <p>_Pies de crol lateral: un perfil de la cara se apoya sobre el agua; cuerpo completamente lateral y alineado. Desplazamiento en línea recta.</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>

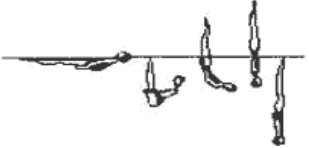


HABILIDADES EN AGUA			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5	EVALUACIÓN
11) 5m eggbeater con 1brazo arriba avanzando hacia un lado + 5m avanzando hacia adelante con 2brazos arriba + 5m eggbeater avanzando al otro lado con el otro brazo arriba.	Eggbeater: el tronco está vertical desde la cabeza a la pelvis. El cuello largo, la barbilla alta, la espalda recta y los hombros abajo. Las caderas hacen una rotación externa y abducción máxima, de tal forma que los muslos quedan lo más paralelos a la superficie posible. Se realiza una patada alternativa, realizando un movimiento circular, yendo una pierna en sentido de las agujas del reloj y la otra en sentido contrario. Cuando avanzamos con el brazo derecho arriba, el desplazamiento será hacia la izquierda. Cuando subamos los 2 brazos arriba, el desplazamiento será hacia adelante y cuando subamos el brazo izquierdo arriba, el desplazamiento será hacia la derecha. El/los brazo/s arriba deben estar estirados y ligeramente por detrás de la línea de las orejas, perpendiculares a la superficie del agua, en la línea vertical del hombro.	<ul style="list-style-type: none">_Realizar las distancias completas._Altura mínima con 1 brazo arriba en eggbeater son las clavículas completamente secas._Altura mínima con 2 brazos arriba en eggbeater son los hombros secos en la superficie.	Puntuación (0-10)

FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 4'0	EVALUACIÓN
 <p>12) Pierna de Ballet Estirada.</p>	<p>Según NS AP IV fig. 106: se empieza en posición estirada de espalda. Una pierna permanece sobre la superficie durante todo el tiempo. La otra pierna se eleva estirada hasta alcanzar la posición de Pierna de Ballet. Se flexiona la pierna de ballet, sin movimiento del muslo, hasta alcanzar la posición rodilla doblada estirada de espalda (vela). El dedo gordo del pie de la pierna flexionada se desliza a lo largo de la cara extendida, hasta que se alcanza la posición estirada de espalda.</p>	<p>Ver Manual jueces, entrenadores y juez árbitro de NS de la FINA:</p> <ul style="list-style-type: none">_En la impresión general de la figura hay problemas evidentes en la subida de vela a pierna de ballet y la bajada de pierna de ballet a vela. Se acerca a ser una figura satisfactoria._Algunas posiciones básicas son imprecisas, pequeñas desviaciones en los ángulos._Las transiciones más difíciles muestran esfuerzo evidente._La extensión puede mejorar (cuello, empeine, extensión de la pierna inmóvil,...)._Hay cambios de altura. <u>En la vela. hay un agujero evidente por el que pasa el aire.</u><u>Pierna de ballet-altura mínima justo encima de la rodilla.</u>_Puede haber algo de desplazamiento, pero queda dentro del panel. Ritmo no completamente parejo.	<p>Puntuación (0-10)</p>

FIGURAS

DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 4'5	EVALUACIÓN
 <p>13) Gota de agua (Water Drop)</p>	<p>Según NS AP IV fig.363: Desde una Posición Estirada de Frente se adopta la posición Carpa de Frente. Las piernas se levantan simultáneamente hasta la Posición Vertical Rodilla Doblada. Se ejecuta un <i>Tirabuzón descendente de 180°</i> (rotación en el eje vertical, el cuerpo permanece en ese eje durante todo el movimiento, se ejecutara a ritmo uniforme y se finalizara con un descenso vertical) mientras se extiende la rodilla doblada hasta alcanzar la Posición Vertical antes de que los tobillos alcancen la superficie del agua.</p>	<p>Ver Manual jueces, entrenadores y juez árbitro de NS de la FINA:</p> <ul style="list-style-type: none"> _En la impresión general de la figura se pueden ver problemas en el inicio y final de las transiciones. Se acerca a ser una figura satisfactoria. _Las posiciones son poco precisas y algo inestables. _Las transiciones más difíciles muestran esfuerzo evidente. _La extensión es incompleta durante toda la figura (hay pequeña flexión de rodillas). <u>La altura mínima de la posición vertical rodilla doblada: debe verse la rodilla.</u> _Puede haber algo de desplazamiento. El ritmo no es parejo, hay golpes en los movimientos de las transiciones. 	<p style="color: red; text-align: center;">Puntuación (0-10)</p>

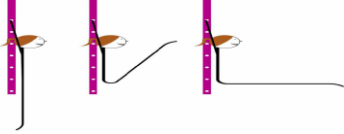

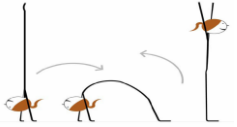
FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 4'5	EVALUACIÓN
14) Barracuda 	<p>Según NS AP IV fig.301: desde la posición estirada de espalda, las piernas se elevan a la vertical a la vez que se sumerge el cuerpo hasta la posición carpa de espalda con el nivel del agua justo por encima de los dedos de los pies. Se ejecuta un <i>empuje</i> hasta la posición vertical. Se ejecuta un <i>descenso vertical</i> al mismo ritmo que el <i>empuje</i>.</p>	<p>Ver Manual jueces, entrenadores y juez árbitro de NS de la FINA: _En la impresión general de la figura se pueden ver problemas frecuentes pero se entiende bien la figura teniendo algunas deficiencias en su ejecución. _Las posiciones son poco precisas y algo inestables. _El empuje muestra un esfuerzo evidente. _La extensión es incompleta durante toda la figura (hay pequeña flexión de rodillas). <u>La altura mínima de la vertical tras el empuje es por encima de mitad de muslo.</u> _Apenas desplazamiento.</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>

Contenidos: Ana Montero Pacheco

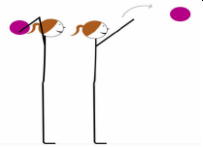
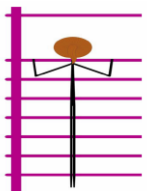

Imágenes Habilidades en Seco: Amalia Vega García




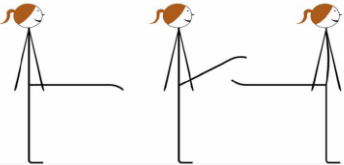
Deportistas nacidos en el año 2008.


NATACIÓN			
DESCRIPCION		EJECUCION	EVALUACIÓN
1) 100m crol		_Tiempo 1'40"	Apto / no apto
2) 25m Mariposa		_Técnica de mariposa	Apto / no apto
HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>3) 2 repeticiones-elevaciones de piernas por encima de los 90° y 20" mantener la posición de piernas a 90°</p>	<p>Colgadas de una barra/espaldera, realizar 2 elevaciones de piernas por encima del ángulo recto (90°) con el tronco, con las piernas juntas, apretadas y con los pies en punta durante toda la serie. Seguido mantener 20" la posición de "carpa" colgadas en la espaldera (ángulo de 90° entre el tronco y las piernas).</p>	<p>_Realizar las 2 elevaciones por encima de los 90°. _Aguantar los 20" en ángulo recto, permitiendo pequeñas oscilaciones hacia arriba (nunca a menos <90°) de máximo un palmo. _Máximo de 2 separaciones incompletas de los pies.</p>	Apto / no apto
 <p>4) 20" en posición de tabla + 10 Flexiones con piernas estiradas (Fondos) en menos de 15" + 20" en posición de tabla</p>	<p>Posición de Tabla: posición de plancha boca abajo, con las manos en la vertical de los hombros (o un poco más abiertas), codos estirados, cuerpo alineado (orejas-hombros-caderas-rodillas-tobillos), y piernas juntas. Flexiones: Desde la posición de plancha boca abajo, con las manos en la vertical de los hombros (o un poco más abiertas), brazos estirados, cuerpo alineado, y piernas juntas, se flexionan los brazos para llevar el pecho a rozar el suelo hasta que los brazos hacen un ángulo de 90° con el antebrazo. Se extienden de nuevo los codos hasta la posición inicial.</p>	<p>_Realizar las 10 repeticiones dentro del tiempo establecido (15") _Máximo 1 repeticiones incompleta. _La zona lumbar rígida, no debe hipercurvarse más allá de su curvatura fisiológica <u>en ningún momento del ejercicio.</u></p>	Apto / no apto
 <p>5) Pino-puente (permite ayuda) y remontada sin ayuda</p>	<p>Desde la bipedestación, se hace el pino con apoyo en manos, se deja caer el cuerpo hasta apoyar los pies, formando un puente y se remonta a la posición inicial lanzando primero una pierna y luego la otra. Se permite ayuda en el pino- puente.</p>	<p>_La cadera se mantiene arriba al llegar a la posición de puente (no queda sentada). _La remontada es completa hasta llegar a la bipedestación.</p>	Apto / no apto


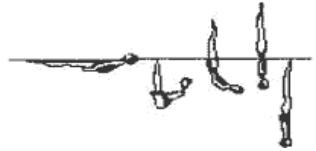


HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>6) Lanzar pelota de 1kg, distancia mínima 3'6m</p>	Desde la bipedestación, lanzamiento de una pelota de 1kg, partiendo con la pelota en la nuca y los brazos doblados. Los pies juntos e inmóviles en la línea marcada como 0. La pelota debe caer más allá de los 3'6m desde donde están los pies.	<ul style="list-style-type: none">_La pelota debe caer más allá de los 3'6m_Prohibido mover los pies hacia delante.	Apto / no apto
 <p>7) Una dominada con agarre en pronación +5" mantener posición de dominada + una dominada con agarre en supinación + 5" mantener posición de dominada.</p>	Colgados (pies sin apoyo) con los manos agarradas a una barra en pronación (palmas de las manos miran al suelo), los codos que parten de una posición de extensión, se flexionan hasta que la barbilla pasa la barra, quedándose aguantando la posición con la barbilla por encima de la barra, las piernas juntas, apretadas y con los pies en punta durante 5". Repetir el ejercicio con el agarre en supinación (palmas de las manos miran al techo).	<ul style="list-style-type: none">_Realizar cada dominada desde máximo 10º de flexión de codo._Aguantar los 5" con la barbilla por encima de la barra y los pies sin apoyo._Piernas se mantienen juntas durante los 5"	Apto / no apto
 <p>8) Puente con brazos perpendiculares al suelo y codos estirados. Piernas juntas y rodillas estiradas.</p>	Realizar un puente con apoyo en manos y pies. Los brazos quedan estirados y perpendiculares al suelo, las rodillas deben estar en extensión completa y los pies juntos.	<ul style="list-style-type: none">_Brazos perpendiculares al suelo._Flexión de máximo 10º en codos y rodillas._Pies juntos.	Apto / no apto




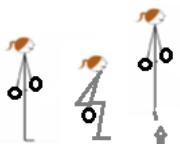
HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>9) Valoración Flexibilidad activa, apertura 180°</p>	<p>En una posición vertical invertida con apoyos (se puede usar material auxiliar, como por ejemplo, steps para mantener el equilibrio), focalizar en la máxima apertura de espagat.</p>	<ul style="list-style-type: none">_Piernas estiradas y pies en punta._Ángulo mínimo 160° (apertura de piernas simétrica)_Desalineación máxima de caderas permitida 45°.	<p>Apto / no apto</p>
 <p>10) Con cada pierna, mantener el ángulo de 90° ó >90° y llevar la pierna delante 8" + lado 8" + atrás 8".</p>	<p>Manteniendo el tronco vertical y con posibilidad de apoyar una mano en una barra de ballet o espaldera, elevar una pierna a la horizontal marcando un ángulo de 90° ó >90° con la otra pierna que se mantiene en la línea vertical del cuerpo. Aguantar 8" en el ángulo de 90° ó >, y trasladar la pierna al lateral manteniendo dicho ángulo recto, mantener la posición lateral 8" y trasladar la pierna atrás con un ligero movimiento del tronco hacia delante, para mantener la altura de la pierna en un ángulo de 90° ó >, con la pierna vertical durante 8".</p>	<ul style="list-style-type: none">_Mantener los 8" en cada posición a 90° ó >90°._Máximo desplazamiento del tronco en todas las posiciones 1palmo._Apenas flexión en ninguna rodilla (pierna vertical u horizontal).	<p>Apto / no apto</p>

FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 4'5	EVALUACIÓN
 <p>11) Pierna de Ballet Estirada</p>	<p>Según NS AP IV fig. 106: se empieza en posición estirada de espalda. Una pierna permanece sobre la superficie durante todo el tiempo. La otra pierna se eleva estirada hasta alcanzar la posición de Pierna de Ballet. Se flexiona la pierna de ballet, sin movimiento del muslo, hasta alcanzar la posición rodilla doblada estirada de espalda (vela). El dedo gordo del pie de la pierna flexionada se desliza a lo largo de la cara extendida, hasta que se alcanza la posición estirada de espalda.</p>	<p>Ver Manual jueces, entrenadores y juez árbitro de NS de la FINA: _En la impresión general de la figura se pueden ver problemas frecuentes pero se entiende bien la figura teniendo algunas deficiencias en su ejecución. _Las posiciones son poco precisas y algo inestables. _Las transiciones muestran esfuerzo considerable. _La extensión puede mejorar(hay pequeña flexión de ambas rodillas en pierna de ballet, empeine, hombros adelantados, cuello...). _Hay cambios de altura. <u>En la vela debe haber un agujero muy pequeño por el que pasa el aire. Pierna de ballet-altura mínima mitad de rodilla.</u> _Puede haber algo de desplazamiento. Ritmo no completamente parejo, se observan pequeños golpes en el movimiento.</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>

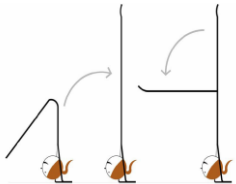

FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 4'5	EVALUACIÓN
 <p>12) Swan</p>	<p>Según NS AP IV fig.226: desde la posición estirada de espalda, la cabeza se sumerge y se desplaza siguiendo la circunferencia de un círculo hasta que las caderas están a punto de sumergirse. Las caderas, piernas y pies continúan desplazándose a lo largo de la superficie a la vez que la espalda más mientras una rodilla se dobla para llegar a la posición Arqueada en superficie rodilla doblada. La pierna doblada se estira hasta asumir una posición de Caballero. El cuerpo rota 180º hasta asumir la posición de Cola de Pez. La pierna vertical desciende hasta encontrarse con la otra pierna en una posición de Carpa y con movimiento continuo el cuerpo se extiende hasta asumir la posición Estirada de Frente. Cuando la cabeza llegue a la superficie, ocupara el lugar donde estaban las caderas en el inicio de esta acción.</p>	<p>Ver Manual jueces, entrenadores y juez árbitro de NS de la FINA: _En la impresión general de la figura se pueden ver problemas frecuentes pero se entiende bien la figura teniendo algunas deficiencias en su ejecución. _Las posiciones son poco precisas y algo inestables. _Las transiciones muestran esfuerzo considerable. _La extensión es incompleta durante toda la figura (hay pequeña flexión de rodillas). <u>La altura mínima del Caballero y la Cola de Pez es justo por debajo de la rodilla.</u> _Puede haber algo de desplazamiento. El ritmo no es parejo, hay golpes en los movimientos de las transiciones.</p>	<p style="color: red;">Puntuación (0-10)</p>
 <p>13) Barracuda</p>	<p>Según NS AP IV fig.301: desde la posición estirada de espalda, las piernas se elevan a la vertical a la vez que se sumerge el cuerpo hasta la posición carpa de espalda con el nivel del agua justo por encima de los dedos de los pies. Se ejecuta un empuje hasta la posición vertical. Se ejecuta un descenso vertical al mismo ritmo que el empuje.</p>	<p>Ver Manual jueces, entrenadores y juez árbitro de NS de la FINA: _En la impresión general de la figura se pueden ver problemas frecuentes pero se entiende bien la figura teniendo algunas deficiencias en su ejecución. _Las posiciones son poco precisas y algo inestables. _Las transiciones muestran esfuerzo considerable. _La extensión es incompleta durante toda la figura (hay pequeña flexión de rodillas). <u>La altura mínima de la vertical tras el empuje es la mitad del muslo.</u> _Puede haber un poco de desplazamiento.</p>	<p style="color: red;">Puntuación (0-10)</p>



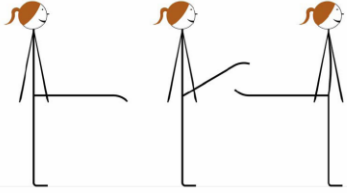

Deportistas nacidos en los años 2005, 2006 y 2007 femeninas y 2004, 2005, 2006 y 2007 masculinos.

NATACION			
DESCRIPCION		EJECUCION	EVALUACION
1) 200m estilos		_Tiempo 3'10"99	Apto / no apto
2) 100m kick-pull		_Tiempo c/ 2'00"99. Salida desde el agua con impulso de la pared. Alternando 4 patadas con un brazo delante-4 patadas con el otro brazo adelante.	Apto / no apto
HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCION	EJECUCION	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACION
 <p>3) 5 repeticiones-elevaciones de piernas hasta quedar perpendiculares al suelo en un tiempo máximo de 12".</p>	Colgadas de una barra/espaldera, realizar 5 elevaciones de piernas hasta que las piernas quedan perpendiculares al suelo, con las piernas juntas, apretadas, estiradas y con los pies en punta durante toda la serie.	_Realizar las 5 elevaciones en el tiempo establecido. _Máximo 2 repeticiones incompletas. _Máximo de 2 separaciones incompletas de los pies. _Máxima flexión de rodillas permitida son 10°.	Apto / no apto
 <p>4) 15 squat jumps con 1kg en cada mano en un tiempo máximo de 22"</p>	<u>Squat Jump manteniendo brazos abajo en todas las repeticiones:</u> Se flexionan las rodillas llevando los glúteos hacia atrás y manteniendo la espalda recta hasta llegar a 90º de flexión de rodilla (muslos paralelos al suelo). Las rodillas no deben pasar nunca por delante de las puntas de los pies. Desde esa posición se realiza un salto vertical estirando por completo las piernas y despegándose completamente del suelo.	_15 repeticiones completas en un máximo de 22". _Máximo 2 repeticiones incompletas. _Técnica siempre correcta.	Apto / no apto



HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>5) Equilibrio en Vertical 3 apoyos subiendo con las piernas estiradas y juntas. Una vez en vertical, bajar una pierna a la posición de grúa en 10" y subir de nuevo a la vertical en 10".</p>	<p>Desde la posición de equilibrio, con apoyo en manos y cabeza o en antebrazos y cabeza (formando un triángulo de sustentación) con las piernas juntas, estiradas y pies en punta, se elevan las piernas a la posición de vertical 3 apoyos, buscando la alineación del cuerpo en la línea vertical perpendicular al suelo. Manteniendo el equilibrio se baja una pierna a la posición de grúa, en un tiempo mínimo de 10" y se vuelve a subir a la vertical, en un tiempo mínimo de 10". En dicha transición la pierna que queda en la vertical permanece inmóvil.</p>	<ul style="list-style-type: none">_Mantener el equilibrio durante todo el ejercicio._Máximo 2 intentos._Subir a la vertical con las piernas estiradas, juntas y pies en punta._En la transición a grúa, la pierna de arriba no se desplaza atrás/adelante más de 1palmo.	Apto / no apto
 <p>6) 10 'Vs' en máx 15" + 10" posición bloqueo + 10" pierna de ballet</p>	<p><u>Vs</u>: Desde una posición estirada de espalda con los brazos estirados arriba y pierna juntas, con rodillas estiradas y los pies en punta sin tocar el suelo. Se elevan simultáneamente brazos, tronco y piernas estiradas hasta asumir una posición de V donde las manos tocan <u>los pies</u>. Se vuelve a la posición estirada de espalda sin que los pies toquen el suelo.</p> <p><u>Posición de bloqueo</u>: Se realiza una curva con el cuerpo con los brazos estirados por detrás de las orejas, hombros no tocan el suelo, la zona lumbar pegada al suelo, piernas juntas y apretada, rodillas con máxima extensión, y pies juntos, en punta y sin tocar el suelo.</p> <p><u>Posición de pierna de ballet</u>: Alineación orejas, hombros, caderas, rodilla y pie de la pierna estirada, no pudiendo tocar el suelo ni la cabeza ni el pie. Pierna vertical perpendicular al suelo. Rodillas de ambas piernas con máxima extensión y pies en punta. Brazos abajo paralelos al cuerpo con los codos estirados y los dedos de las manos estirados y juntos.</p>	<ul style="list-style-type: none">_Máximo una repetición incompleta en las Vs._Flexión apenas apreciable en los codos al realizar las Vs._Mínima separación de los pies, nunca completa en las repeticiones de las Vs._Posición de bloqueo perfecta, tal y como viene descrita._En la pierna de ballet, máxima desviación de la línea vertical=1 palmo. Con ambas rodillas completamente estiradas.	Apto / no apto




HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>7) Con cada pierna, mantener el ángulo de 90° o $>90^\circ$, y llevar la pierna delante 12" + lado 12" + atrás 12".</p>	<p>Manteniendo el tronco vertical y con posibilidad de apoyar una mano en una barra de ballet o espaldera, elevar una pierna a la horizontal marcando un ángulo de 90° o $>$, con la otra pierna que se mantiene en la línea vertical del cuerpo. Aguanta 12" en el ángulo de 90° o $>$, y se traslada al lateral manteniendo dicho ángulo recto, mantener la posición lateral 12" y trasladar la pierna atrás con un ligero movimiento del tronco hacia delante, para mantener la altura de la pierna en un ángulo de 90° o $>$, con la pierna vertical durante 12".</p>	<ul style="list-style-type: none">_Mantener los 12" en cada posición._Máximo desplazamiento del tronco en todas las posiciones 1palmo._Apenas flexión en ninguna rodilla (pierna vertical u horizontal).	<p>Apto / no apto</p>
 <p>8) 10 repeticiones fondos con rodillo</p>	<p>Con las rodillas flexionadas y encima de un step o a una altura de no más de 25cm, realizar 10 fondos con brazos estirados utilizando un rodillo, desplazando las caderas hacia delante. En cada repetición el tronco debe ser una tabla (zona lumbar no se hunde) tanto a la ida como a la vuelta, y debe llegar hasta quedar alineado con las rodillas, paralelo al suelo.</p>	<ul style="list-style-type: none">_Flexión de codos máxima 10°._Zona lumbar rígida y rectificada (sin curva)._Máximo 2 repeticiones incompletas.	<p>Apto / no apto</p>




HABILIDADES EN AGUA			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5	EVALUACIÓN
9) Rutina donde se unen los elementos obligatorios explicados en el apartado de ejecución.	<p>Rutina:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Tirada de cabeza2) Boost con 2 brazos arriba en la máxima altura.3) Barracuda tirabuzón 360°4) Desplazamiento en eggbeat con 2 brazos realizando 1 ocho y medio de movimientos coreografiados.5) 4 kick-pulls (2 con un brazo y 2 con el otro)6) Pies de crol lateral, entrada a carpa7) Desde la posición de carpa se elevan las piernas a la posición vertical en el tiempo de 6 remadas de soporte. Se ejecuta un movimiento rápido a la posición de espagat y seguido una rotación de caderas de 180° a la vez que la pierna delantera se eleva hasta asumir una posición de cola de pez. La pierna horizontal se eleva hasta llegar a una posición vertical en el tiempo de 6 remadas de soporte. Se realiza un tirabuzón continuo de 720° (2 rotaciones completas y se continua girando para acabar de sumergirse). <p><u>En la unión de un elemento con otro debe haber siempre desplazamiento.</u></p>	<ul style="list-style-type: none">_Boost de brazos altura de 9._Barracuda máximo 1 error grave._Eggbeater se ven los hombros._Kick-pulls desplazamiento evidente._Hibrido con tiempos correctos. Máximo 1 error grave.	<p>Puntuación (0-10)</p>



FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5'0	EVALUACIÓN
10) Ariana 	<p>Según NS AP IV fig.423: con la cabeza dirigiendo se inicia un <i>delfín</i>. Las caderas, piernas y pies continúan desplazándose a lo largo de la superficie a la vez que la espalda se arquea más hasta adoptar la posición arqueada en superficie. Se eleva una pierna describiendo un arco de 180° sobre la superficie del agua hasta la posición espagat. Manteniendo la posición relativa de las piernas en la superficie, las caderas efectúan una rotación de 180°. Se ejecuta una Salida de Paseo de Frente (La pierna extendida frontalmente (la de delante) se levanta describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta que se junta con la otra pierna en una Posición Arqueada en Superficie, y de una forma continua se realiza un Movimiento Final de Arqueada a Posición Estirada de Espalda).</p>	<p>Ver Manual jueces, entrenadores y juez árbitro de NS de la FINA:</p> <p>_En la impresión general de la figura hay algunas desviaciones significativas. Los problemas más evidentes se ven en el inicio de la descripción del primer arco y en el final del segundo arco dibujado, así como en la recuperación del cuerpo la posición estirada de frente. Debe ser una figura satisfactoria.</p> <p>_En las posiciones básicas pueden verse errores menores aunque la nadadora muestra la intención de definirlos.</p> <p>_Las transiciones más difíciles muestran esfuerzo evidente. Muestra algunos movimientos descontrolados.</p> <p>_La extensión puede mejorar (cuello, empeines, extensión de la pierna inmóvil, espagat,...).</p> <p>_Hay muestras de buena altura en las partes más sencillas de la figura. <u>El punto más alto de ambos arcos, la altura de la pierna que describe el arco, debe estar como mínimo en mitad de la rodilla.</u></p> <p>_Pequeños desplazamientos en transiciones puntuales. Ritmo segmentado.</p>	Puntuación (0-10)



FIGURAS

DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5'0	EVALUACIÓN
<p>11) Jupiter</p> 	<p>Según NS AP IV fig.351: Desde la Posición Estirada de Frente asumir una Carpa de Frente. Una pierna se alza hasta la Posición Cola de Pez. Manteniendo el ángulo de 90º entre las piernas y en un movimiento simultaneo, la pierna horizontal se eleva a vertical mientras la pierna vertical continúa su arco hasta la superficie para asumir una Posición Caballero. Manteniendo la alineación vertical del cuerpo, la pierna horizontal se mueve en un arco de 180º siguiendo la superficie del agua a Posición Cola de Pez. La pierna horizontal se eleva a Posición Vertical. Se ejecuta un <i>Descenso Vertical</i></p>	<p>Ver Manual jueces, entrenadores y juez árbitro de NS de la FINA: _En la impresión general de la figura hay algunas desviaciones significativas. Los problemas más evidentes se ven en la elevación de las piernas a la vertical . Debe considerarse una figura satisfactoria. _En las posiciones básicas pueden verse errores menores aunque la nadadora muestra la intención de definir las. _Las transiciones más difíciles muestran esfuerzo evidente. Muestra algunos movimientos descontrolados. _La extensión puede mejorar (cuello, empeines, extensión de las piernas,...). _Hay muestras de buena altura en las partes más sencillas de la figura. <u>En vertical la altura mínima debe ser mostrada en mitad de la rodilla.</u> _Pequeños desplazamientos en transiciones puntuales. Ritmo segmentado.</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>

12) Río



Según NS AP IV fig. 143: se asume una Pierna de Ballet. La tibia de la pierna horizontal es arrastrada a lo largo de la superficie hasta la **Posición Flamenco en Superficie**. La pierna horizontal se extiende hasta una **Posición de Pierna de Ballet Doble**. El cuerpo se sumerge verticalmente hasta la **Posición Carpa de Espalda** con el nivel del agua justo por encima de los dedos de los pies. Se ejecuta un *empuje* hasta la **posición vertical**. Se ejecuta un tirabuzón de 360° hasta los tobillos al mismo ritmo que el empuje, seguido de un *descenso vertical* al mismo ritmo del empuje.

Ver Manual jueces, entrenadores y juez árbitro de NS de la FINA:

_En la impresión general de la figura hay algunas desviaciones significativas. Los problemas más evidentes se ven en el empuje. Debe considerarse una figura satisfactoria.

_En las posiciones básicas pueden verse errores menores aunque la nadadora muestra la intención de definir las.

_El empuje muestra un esfuerzo evidente.

_La extensión puede mejorar (hay pequeña flexión de rodillas).

La altura en la pierna de ballet es por encima de la rodilla y en la pierna de ballet doble en la mitad de la rodilla.

La altura mínima de la vertical tras el empuje es el pliegue entre el glúteo y el muslo.

_Apenas desplazamiento.


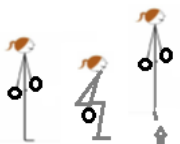
Puntuación
(0-10)

Contenidos: Ana Montero Pacheco

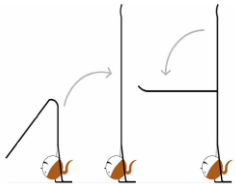

Imágenes Habilidades en Seco: Amalia Vega García



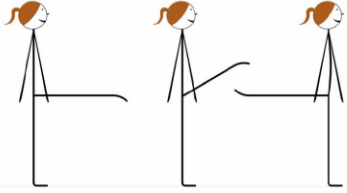

Deportistas nacidos en los años 2002, 2003 y 2004 femeninas y 2001, 2002, 2003 y 2004 masculinos.

NATACION			
DESCRIPCION		EJECUCION	EVALUACION
1) 200m estilos		_Tiempo 3'10"99	Apto / no apto
2) 100m kick-pull		_Tiempo c/ 2'00"99. Salida desde el agua con impulso de la pared. Alternando 4 patadas con un brazo delante-4 patadas con el otro brazo adelante.	Apto / no apto
HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCION	EJECUCION	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACION
 <p>3) 5 repeticiones-elevaciones de piernas hasta quedar perpendiculares al suelo en un tiempo máximo de 12".</p>	Colgadas de una barra/espaldera, realizar 5 elevaciones de piernas hasta que las piernas quedan perpendiculares al suelo, con las piernas juntas, apretadas, estiradas y con los pies en punta durante toda la serie.	<ul style="list-style-type: none"> _Realizar las 5 elevaciones en el tiempo establecido. _Máximo 2 repeticiones incompletas. _Máximo de 2 separaciones incompletas de los pies. _Máxima flexión de rodillas permitida son 10°. 	Apto / no apto
 <p>4) 15 squat jumps con 1kg en cada mano en un tiempo máximo de 22"</p>	<u>Squat Jump manteniendo brazos abajo en todas las repeticiones:</u> Se flexionan las rodillas llevando los glúteos hacia atrás y manteniendo la espalda recta hasta llegar a 90° de flexión de rodilla (muslos paralelos al suelo). Las rodillas no deben pasar nunca por delante de las puntas de los pies. Desde esa posición se realiza un salto vertical estirando por completo las piernas y despegándose completamente del suelo.	<ul style="list-style-type: none"> _15 repeticiones completas en un máximo de 22". _Máximo 2 repeticiones incompletas. _Técnica siempre correcta. 	Apto / no apto



HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>5) Equilibrio en Vertical 3 apoyos subiendo con las piernas estiradas y juntas. Una vez en vertical, bajar una pierna a la posición de grúa en 10" y subir de nuevo a la vertical en 10".</p>	<p>Desde la posición de equilibrio, con apoyo en manos y cabeza o en antebrazos y cabeza (formando un triángulo de sustentación) con las piernas juntas, estiradas y pies en punta, se elevan las piernas a la posición de vertical 3 apoyos, buscando la alineación del cuerpo en la línea vertical perpendicular al suelo. Manteniendo el equilibrio se baja una pierna a la posición de grúa, en un tiempo mínimo de 10" y se vuelve a subir a la vertical, en un tiempo mínimo de 10". En dicha transición la pierna que queda en la vertical permanece inmóvil.</p>	<ul style="list-style-type: none"> _ Mantener el equilibrio durante todo el ejercicio. _ Máximo 2 intentos. _ Subir a la vertical con las piernas estiradas, juntas y pies en punta. _ En la transición a grúa, la pierna de arriba no se desplaza atrás/adelante más de 1palmo. 	<p>Apto / no apto</p>
 <p>6) 10 'Vs' en máx 15" + 10" posición bloqueo + 10" pierna de ballet</p>	<p><u>Vs</u>: Desde una posición estirada de espalda con los brazos estirados arriba y pierna juntas, con rodillas estiradas y los pies en punta sin tocar el suelo. Se elevan simultáneamente brazos, tronco y piernas estiradas hasta asumir una posición de V donde las manos tocan <u>los pies</u>. Se vuelve a la posición estirada de espalda sin que los pies toquen el suelo.</p> <p><u>Posición de bloqueo</u>: Se realiza una curva con el cuerpo con los brazos estirados por detrás de las orejas, hombros no tocan el suelo, la zona lumbar pegada al suelo, piernas juntas y apretada, rodillas con máxima extensión, y pies juntos, en punta y sin tocar el suelo.</p> <p><u>Posición de pierna de ballet</u>: Alineación orejas, hombros, caderas, rodilla y pie de la pierna estirada, no pudiendo tocar el suelo ni la cabeza ni el pie. Pierna vertical perpendicular al suelo. Rodillas de ambas piernas con máxima extensión y pies en punta. Brazos abajo paralelos al cuerpo con los codos estirados y los dedos de las manos estirados y juntos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> _ Máximo una repetición incompleta en las Vs. _ Flexión apenas apreciable en los codos al realizar las Vs. _ Mínima separación de los pies, nunca completa en las repeticiones de las Vs. _ Posición de bloqueo perfecta, tal y como viene descrita. _ En la pierna de ballet, máxima desviación de la línea vertical=1 palmo. Con ambas rodillas completamente estiradas. 	<p>Apto / no apto</p>



HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>7) Con cada pierna, mantener el ángulo de 90° o $>90^\circ$, y llevar la pierna delante 12" + lado 12" + atrás 12".</p>	<p>Manteniendo el tronco vertical y con posibilidad de apoyar una mano en una barra de ballet o espaldera, elevar una pierna a la horizontal marcando un ángulo de 90° o $>$, con la otra pierna que se mantiene en la línea vertical del cuerpo. Aguanta 12" en el ángulo de 90° o $>$, y se traslada al lateral manteniendo dicho ángulo recto, mantener la posición lateral 12" y trasladar la pierna atrás con un ligero movimiento del tronco hacia delante, para mantener la altura de la pierna en un ángulo de 90° o $>$, con la pierna vertical durante 12".</p>	<ul style="list-style-type: none">_ Mantener los 12" en cada posición._ Máximo desplazamiento del tronco en todas las posiciones 1palmo._ Apenas flexión en ninguna rodilla (pierna vertical u horizontal).	<p>Apto / no apto</p>
 <p>8) 10 repeticiones fondos con rodillo</p>	<p>Con las rodillas flexionadas y encima de un step o a una altura de no más de 25cm, realizar 10 fondos con brazos estirados utilizando un rodillo, desplazando las caderas hacia delante. En cada repetición el tronco debe ser una tabla (zona lumbar no se hunde) tanto a la ida como a la vuelta, y debe llegar hasta quedar alineado con las rodillas, paralelo al suelo.</p>	<ul style="list-style-type: none">_ Flexión de codos máxima 10°._ Zona lumbar rígida y rectificada (sin curva)._ Máximo 2 repeticiones incompletas.	<p>Apto / no apto</p>



RUTINA TÉCNICA			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5'5	EVALUACIÓN
<p>9) Realizar una rutina sin música de 1'30", +-15", donde se muestren los 5 elementos técnicos Junior de Equipo en el orden estipulado.</p> <p>En el caso de los deportistas masculinos, deberán realizar en su rutina los elementos técnicos Junior de Dúo Mixto en el orden estipulado.</p>	<p>1) Desde una posición sumergida de Carpa de Espalda con las piernas en la línea vertical, se ejecuta un <i>Empuje</i> hasta la Posición Vertical y sin pérdida de altura una pierna desciende hasta la Posición de Vertical Rodilla Doblada. Un <i>Tirabuzón rápido de 180°</i> es ejecutado al mismo tiempo que la rodilla doblada se estira a una Posición Vertical.</p> <p>2) Desde la Posición Vertical, se ejecuta un <i>Giro Tirabuzón</i>.</p> <p>3) Se ejecuta un <i>Ciclón</i> hasta la Posición Vertical. Las piernas se abren simétricamente hasta la Posición de Espagat. Se ejecuta una <i>Salida de Paseo de Frente</i>.</p> <p>4) Híbrido de Manta Raya: Se ejecuta un <i>Flamenco</i> hasta la Posición Flamenco en Superficie, desplazándose hacia la cabeza. Con la pierna vertical manteniendo su posición, las caderas se elevan a la vez que el cuerpo se desenrolla y la rodilla doblada se extiende a una Posición de Cola de Pez. La pierna horizontal se eleva rápidamente a una Posición Vertical al mismo tiempo que el cuerpo hace una rotación de 180°. Las piernas descienden rápida y simultáneamente a la Posición Arqueada en superficie con Rodilla Doblada. La rodilla doblada se estira a una Posición Arqueada en superficie y con movimiento uniforme, se ejecuta una salida desde posición arqueada hasta posición estirada en superficie.</p> <p>5) Desde una posición sumergida de Carpa de Espalda con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un <i>Rocket Espagat</i>.</p>	<p>Los jueces darán 5 notas, una por cada uno de los elementos técnicos, aplicando los criterios del Manual de jueces, entrenadores y juez árbitro de NA-FINA. La puntuación mínima requerida debe ser igual o mayor a 5'5 (este valor se obtiene con la suma de las medias de cada elemento dividido entre 5).</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>