



NIVEL ALEVIN 1.

Deportistas nacidos en los años 2008 y posteriores.

NATACIÓN

DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	EVALUACIÓN
1) 50m crol.	- Tiempo 60" 99"	Apto / no apto
2) 200m (50m crol + 50m espalda + 50m braza + 50m (15m apnea+15m Kick pull+ 15 m torpedo)).	-Técnica de los estilos completos.	Apto / no apto

HABILIDADES EN SECO

DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO.	EVALUACIÓN
3) 7 repeticiones-elevaciones de piernas a 90°.	Colgadas de una barra/espaldera, realizar 7 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>_ Realizar las 7 repeticiones.</p> <p>_ Las repeticiones podrían superar los 90° pero como máximo, 1 repetición incompleta a <90°.</p> <p>_ Se permite que los pies se separen ligeramente en un máximo de 2 ocasiones, pero nunca siendo una separación completa.</p>	Apto / no apto
4) 30" en posición de tabla + 7 Flexiones con piernas estiradas (Fondos)	<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.</p> <p><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 7 repeticiones.</p> <p>_ Máximo 1 repetición incompleta.</p> <p>_ La zona lumbar rígida, no debe hipercurvarse más allá de su curvatura fisiológica en ningún momento del ejercicio.</p>	Apto / no apto
5) Desde carpado piernas abiertas 3 apoyos, subir en 10" a vertical y mantener 5" Equilibrio en vertical 3 apoyos.	<p><u>Transición de carpado piernas abiertas en 3 apoyos a vertical:</u> 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".</p> <p><u>Vertical 3 apoyos:</u> 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, mantener 5".</p>	<p>_ Piernas estiradas con los pies en punta durante toda la transición.</p> <p>_ Simetría en el ascenso de las piernas desde carpado a vertical.</p> <p>_ Aguantar los 5".</p> <p>_ Máximo 2 intentos.</p> <p>_ Pérdida mínima de la línea vertical.</p>	Apto / no apto



HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO.	EVALUACIÓN
6) Test flexibilidad de hombros: Dibujar un ángulo mínimo de 60º entre brazos y la línea vertical de las orejas. Cuerpo bien alineado y pies juntos.	<u>Test Flexibilidad de Hombros:</u> Situándose de espaldas a la espaldera, el cuerpo alineado en vertical, agarramos la espaldera <u>con las palmas de las manos mirando hacia el techo</u> . Debe existir un ángulo MÍNIMO de 60º entre la 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.	<ul style="list-style-type: none"> _ No flexionar los codos. _ Máximo 60º 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
7) Ariana en suelo.	Realizar uno de los espagats no más de 5 cm y el otro no más de 15cm desde el pubis al suelo. En el espagat de frente, la distancia del pubis al suelo, no debe ser superior a 20cm .	<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 4,5	EVALUACIÓN
8) 10'5m pierna de ballet avanzando hacia la cabeza + 10'5m Flamenco en superficie avanzando hacia la cabeza.	<p>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 atrás 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>Avanzando hacia la cabeza: remada Standard.</i></p> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> _ Completar la distancia exigida. _ 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. 	Puntuación (0-10)



HABILIDADES EN AGUA

DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 4,5	EVALUACIÓN
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>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) 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 los 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>	Puntuación (0-10)
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>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Pull = recogemos la patada flexionando las piernas y se vuelven a juntar las manos a la altura del pecho.</p> <p>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.</p> <p>Over = se flexionan las piernas a la vez que el brazo que ha 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.</p> <p>Transiciones eggbeater a pies de crol lateral y viceversa: se realizan un mínimo de 2 transiciones. Eggbeater lateral - patada de braza y transición a pies de crol lateral - regreso a eggbeater.</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>	Puntuación (0-10)




HABILIDADES EN AGUA

DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 4,5	EVALUACIÓN
11) 5m eggbeater con 1 brazo arriba avanzando hacia un lado + 5m avanzando hacia adelante con 2 brazos 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.	<p>_Realizar las distancias completas.</p> <p>_Altura mínima con 1 brazo arriba en eggbeater es clavículas secas.</p> <p>_Altura mínima con 2 brazos arriba en eggbeater son hombros secos.</p>	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> <p>_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.</p> <p>_Algunas posiciones básicas son imprecisas, pequeñas desviaciones en los ángulos.</p> <p>_Las transiciones más difíciles muestran esfuerzo evidente</p> <p>_La extensión puede mejorar (cuello, empeine, extensión de la pierna inmóvil,...).</p> <p>_Hay cambios de altura. <u>En la vela, hay un agujero evidente por el que pasa el aire. 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>	<p>Puntuación (0-10)</p>



FIGURAS

DESCRIPCIÓN

EJECUCIÓN

REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 4,0

EVALUACIÓN



13) Gota de agua (Wáter Drop)

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 *Tirabuzón descendente de 180°* (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.

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

_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.

Puntuación
(0-10)

_Las posiciones son poco precisas y algo inestables.

_Las transiciones más difíciles muestran esfuerzo evidente.

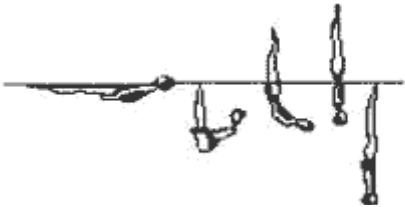
_La extensión es incompleta durante toda la figura (hay pequeña flexión de rodillas).

La altura mínima de la posición vertical rodilla doblada: debe verse la rodilla.

_Puede haber algo de desplazamiento. El ritmo no es parejo, hay golpes en los movimientos de las transiciones.



FIGURAS

DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 4,0	EVALUACIÓN
 <p>14) 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 <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:</p> <p>_En la impresión general de la figura se pueden ver problemas frecuentes pero se entiende bien la figura teniendo algunas deficiencias en su ejecución.</p> <p>_Las posiciones son poco precisas y algo inestables.</p> <p>_El empuje muestra un esfuerzo evidente.</p> <p>_La extensión es incompleta durante toda la figura (hay pequeña flexión de rodillas).</p> <p>_La altura mínima de la vertical tras el empuje es por encima de mitad de muslo.</p> <p>_Apenas desplazamiento.</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>



NIVEL ALEVIN 2.

Deportistas nacidos en el año 2007.

NATACIÓN			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN		EVALUACIÓN
1) 100m crol	_Tiempo 1,50", 00"		Apto / no apto
2) 25 m Mariposa.	_Técnica de mariposa.		Apto / no apto
HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
3) 2 repeticiones- elevaciones de piernas por encima de los 90° y 10" mantener la posición de piernas a 90°	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 10" la posición de "carpa" colgadas en la espaldera (ángulo de 90° entre el tronco y las piernas).	<p>_Realizar las 2 elevaciones por encima de los 90°.</p> <p>_Aguantar los 10" en ángulo recto permitiendo pequeñas oscilaciones hacia arriba (nunca a menos <90°) de máximo un palmo.</p> <p>_Máximo de 2 separaciones incompletas de los pies.</p>	Apto / no apto
4) 10" en posición de tabla + 10 Flexiones con piernas estiradas (Fondos) en menos de 15" + 10" en posición de tabla .	<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.</p> <p><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 dentro del tiempo establecido (15").</p> <p>_Máximo 1 repeticiones incompleta.</p> <p>_La zona lumbar rígida, no debe hipercurvarse más allá de su curvatura fisiológica en ningún momento del ejercicio.</p>	Apto / no apto
5) Pino-puente (permite ayuda) y remonte con apoyo en elevador de 5cm del suelo.	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. Se permite apoyo en elevador de 5 cm para el remonte.	<p>_La cadera se mantiene arriba al llegar a la posición de puente (no queda sentada).</p> <p>_La remontada es completa hasta llegar a la bipedestación.</p>	Apto / no apto



HABILIDADES EN SECO

DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
6) Lanzar pelota de 1kg, distancia mínima 3'6m.	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.	<p>_La pelota debe caer más allá de los 3'6m.</p> <p>_Prohibido mover los pies hacia delante.</p>	Apto / no apto
7) Una dominada con agarre en pronación +5" mantener posición de dominada + una dominada con agarre en supinación + 5" mantener posición de dominada.	Colgados (pies sin apoyo) con los manos agarradas a una barra en <u>pronación (palmas de las manos miran al suelo)</u> , 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 <u>supinación (palmas de las manos miran al techo)</u> .	<p>_Realizar cada dominada desde <u>máximo 10º de flexión de codo</u>.</p> <p>_Aguantar los 5" con la barbilla por encima de la barra y los pies sin apoyo.</p> <p>_Piernas se mantienen juntas durante los 5".</p>	Apto / no apto
8) Puente con brazos perpendiculares al suelo y codos estirados. Piernas juntas y rodillas estiradas.	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.	<p>_Brazos perpendiculares al suelo.</p> <p>_ <u>Flexión de máximo 10º en codos y rodillas</u>.</p> <p>_Pies juntos.</p>	Apto / no apto
9) Valoración Flexibilidad activa , apertura 180º .	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>_Piernas estiradas y pies en punta.</p> <p>_ <u>Ángulo mínimo 160º</u> (apertura de piernas simétrica).</p> <p>_Desalineación máxima de caderas permitida 45º.</p>	Apto / no apto
10) Con cada pierna, mantener el ángulo de 90º ó >90º y llevar la <u>pierna delante 5"</u> + <u>lado 5"</u> + atrás <u>5"</u> .	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 90º con la otra pierna que se mantiene en la línea vertical del cuerpo. Aguantar 5" en el ángulo de 90º y trasladar la pierna al lateral manteniendo dicho ángulo recto, mantener la posición lateral 5" y trasladar la pierna atrás con un ligero movimiento del tronco hacia delante, para mantener la altura de la pierna en un ángulo de 90º con la pierna vertical durante 5" .	<p>_Mantener los 5" en cada posición a 90º ó >90º</p> <p>_Máximo <u>desplazamiento del tronco</u> en todas las posiciones 1 palmo.</p> <p>_Apenas flexión en ninguna rodilla (pierna vertical u horizontal).</p>	Apto / no apto



FIGURAS

DESCRIPCIÓN

EJECUCIÓN

REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 4,5

EVALUACIÓN

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**.



11) Pierna de Ballet Estirada

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

_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.

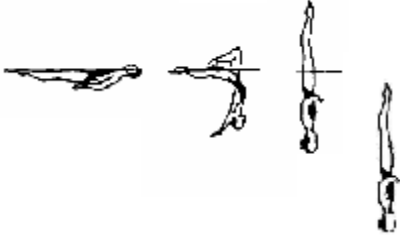
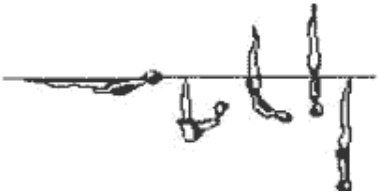
_Las transiciones más difíciles muestran esfuerzo evidente

_La extensión puede mejorar (cuello, empeine, extensión de la pierna inmóvil,...).

_Hay cambios de altura. En la vela, hay un agujero evidente por el que pasa el aire. Pierna de ballet-altura mínima justo encima de la rodilla. Puede haber algo de desplazamiento, pero queda dentro del panel. Ritmo no completamente parejo.

Puntuación
(0-10)



FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 4,5	EVALUACIÓN
13) Swan	 <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 descende 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). _La altura mínima del Caballero y la Cola de Pez es justo por debajo de la rodilla. _Puede haber algo de desplazamiento. El ritmo no es parejo, hay golpes en los movimientos de las transiciones.</p>	Puntuación (0-10)
13) 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. _Las transiciones muestran esfuerzo considerable. _La extensión es incompleta durante toda la figura (hay pequeña flexión de rodillas). _La altura mínima de la vertical tras el empuje es la mitad del muslo. _Puede haber un poco de desplazamiento. <u>La altura mínima de la vertical tras el empuje es por encima de mitad de muslo.</u> _Apenas desplazamiento.</p>	Puntuación (0-10)



NIVEL INFANTIL.

Deportistas nacidos en los años 2004, 2005, 2006.

NATACIÓN			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN		EVALUACIÓN
1) 200M estilos.	<u>Tiempo 3,20", 99"</u> .		Apto / no apto
2) 100m Kick pull	<u>Tiempo 2,15", 00"</u> . 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			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
3) 3 repeticiones-elevaciones de piernas hasta quedar perpendiculares al suelo en un tiempo máximo de 15" .	Colgadas de una barra/espaldera, realizar 3 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 3 elevaciones en el tiempo establecido. _Máximo 1 repeticiones incompletas. _Máximo de 1 separaciones incompletas de los pies. _Máxima flexión de rodillas permitida son 10°.	Apto / no apto
4) 10 squat jumps con 1kg en cada mano en un tiempo máximo de 22"	<u>Squat Jump</u> manteniendo brazos abajo en todas las repeticiones: 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 deber 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.	_ 10 repeticiones completas en un máximo de 22" . _Máximo 1 repetición incompletas. _Técnica siempre correcta.	Apto / no apto
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 7" y subir de nuevo a la vertical en 7".	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 7" y se vuelve a subir a la vertical, en un tiempo mínimo de 7". En dicha transición la pierna que queda en la vertical permanece inmóvil.	_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 1 palmo.	Apto / no apto



HABILIDADES EN SECO

DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	SER EVALUACIÓN
6) 7 'Vs' en máx 15" + 7" posición bloqueo + 7" pierna de ballet.	<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 los pies. 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>	<p>_Máximo <u>una repetición incompleta</u> en las Vs.</p> <p>_Flexión <u>apenas apreciable</u> en <u>los codos</u> al realizar las Vs.</p> <p>_Mínima separación de los pies, nunca completa en las repeticiones de las Vs.</p> <p>_Posición de <u>bloqueo perfecta</u>, tal y como viene descrita.</p> <p>_En la pierna de ballet, máxima <u>desviación</u> de la <u>línea vertical=1 palmo</u>. Con ambas rodillas completamente estiradas.</p>	Apto / no apto
7) Con cada pierna, mantener el ángulo de 90º y llevar la pierna delante 8" + lado 8" + atrás 8".	<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 90º o >, con la otra pierna que se mantiene en la línea vertical del cuerpo. Aguanta 8" en el ángulo de 90º o >, y se traslada 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 90º o >, con la pierna vertical durante 8".</p>	<p>_Mantener los 8" en cada posición.</p> <p>_Máximo desplazamiento del tronco en todas las posiciones 1 palmo.</p> <p>_Apenas flexión en ninguna rodilla (pierna vertical u horizontal).</p>	Apto / no apto
8) 7 repeticiones fondos con rodillo.	<p>Con las rodillas flexionadas y encima de un step o a una altura de no más de 25cm, realizar 7 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>	<p>_Flexión de codos <u>máxima 10º</u>.</p> <p>_Zona lumbar rígida y rectificada (<u>sin curva</u>).</p> <p>_Máximo <u>2</u> repeticiones incompletas.</p>	Apto / no apto



HABILIDADES DE AGUA

DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5,0	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 carpa.7) 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). En la unión de un elemento con otro debe haber siempre desplazamiento.	<ul style="list-style-type: none">_ <u>Boost</u> de brazos altura de 7._ <u>Barracuda</u> máximo 1 error grave._ <u>Eggbeater</u> se ven los hombros._ <u>Kick-pulls</u> desplazamiento evidente._ <u>Híbrido</u> con tiempos correctos. Máximo 1 error grave.	Puntuación (0-10)



FIGURAS

DESCRIPCIÓN

EJECUCIÓN

REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA EVALUACIÓN PUNTUACIÓN DE 5,0

Según NS AP IV fig.423: con la cabeza dirigiendo se inicia un *delfín*. 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**).



9) Ariana.

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 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.

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

_Las transiciones más difíciles muestran esfuerzo evidente. Muestra algunos movimientos descontrolados.

_La extensión puede mejorar (cuello, empeines, extensión de la pierna inmóvil, espagat,...).


_Hay muestras de buena altura en las partes más sencillas de la figura. 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.

_Pequeños desplazamientos en transiciones puntuales. Ritmo segmentado.

Puntuación
(0-10)




FIGURAS

DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA EVALUACIÓN Puntuación DE 5,0
 <p>10) Júpiter</p>	<p>Según NS AP IV fig.351: Desde la Posición Estirada de Frente asumir una <i>Carpa de Frente</i>. Una pierna se alza hasta la Posición Cola de Pez. Manteniendo el ángulo de 90° 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 180° 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:</p> <p>_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.</p> <p>_En las posiciones básicas pueden verse errores menores aunque la nadadora muestra la intención de definir las.</p> <p>_Las transiciones más difíciles muestran esfuerzo evidente. Muestra algunos movimientos descontrolados.</p> <p>_La extensión puede mejorar (cuello, empeines, extensión de las piernas,...).</p> <p>_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></p> <p>_Pequeños desplazamientos en transiciones puntuales. Ritmo segmentado.</p>

Puntuación
(0-10)



FIGURAS

DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA EVALUACIÓN Puntuación DE 5,0
11) Río.	<p><i>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 <i>empuje</i> hasta la posición vertical. Se ejecuta un tirabuzón de 360º hasta los tobillos al mismo ritmo que el empuje, seguido de un <i>descenso vertical</i> al mismo ritmo del empuje.</i></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 empuje. Debe considerarse una figura satisfactoria.</p> <p>_En las posiciones básicas pueden verse errores menores aunque la nadadora muestra la intención de definir las.</p> <p>_El empuje muestra un esfuerzo evidente.</p> <p>_La extensión puede mejorar (hay pequeña flexión de rodillas).</p> <p><u>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.</u></p> <p><u>La altura mínima de la vertical tras el empuje es el pliegue entre el glúteo y el muslo.</u></p> <p>_Apenas desplazamiento.</p>

Puntuación
(0-10)



NIVEL JUNIOR.

Deportistas nacidos en los años 2001, 2002, 2003.

NATACIÓN			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	EVALUACIÓN	
1) 200M estilos. 2) 100m Kick pull	_ Tiempo 3,20", 00" _ Tiempo 2,10", 00" 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 Apto / no apto	
HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
3) 3 repeticiones-elevaciones de piernas hasta quedar perpendiculares al suelo en un tiempo máximo de 15" .	Colgadas de una barra/espaldera, realizar 3 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 3 elevaciones en el tiempo establecido. _ Máximo 1 repeticiones incompletas. _ Máximo de 1 separaciones incompletas de los pies. _ Máxima flexión de rodillas permitida son 10°.	Apto / no apto
4) 10 squat jumps con 1kg en cada mano en un tiempo máximo de 22"	<u>Squat Jump</u> manteniendo brazos abajo en todas las repeticiones: 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 deber 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.	_ 10 repeticiones completas en un máximo de 22" . _ Máximo 1 repetición incompletas. _ Técnica siempre correcta.	Apto / no apto
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 7" y subir de nuevo a la vertical en 7".	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 7" y se vuelve a subir a la vertical, en un tiempo mínimo de 7" . En dicha transición la pierna que queda en la vertical permanece inmóvil.	_ 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 1 palmo.	Apto / no apto



HABILIDADES EN SECO

DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
6) 7 'Vs' en máx 15" + 7" posición bloqueo + 7" pierna de ballet.	<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 los pies. 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>	<p>_Máximo <u>una</u> repetición <u>incompleta</u> en las Vs.</p> <p>_Flexión <u>apenas apreciable</u> en los <u>codos</u> al realizar las Vs.</p> <p>_Mínima separación de los pies, nunca completa en las repeticiones de las Vs.</p> <p>_Posición de bloqueo <u>perfecta</u>, tal y como viene descrita.</p> <p>_En la pierna de ballet, máxima <u>desviación</u> de la <u>línea vertical=1 palmo</u>. Con ambas rodillas completamente estiradas.</p>	Apto / no apto
7) Con cada pierna, mantener el ángulo de 90º y llevar la pierna delante 8" + lado 8" + atrás 8".	<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 90º o >, con la otra pierna que se mantiene en la línea vertical del cuerpo. Aguanta 8" en el ángulo de 90º o >, y se traslada 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 90º o >, con la pierna vertical durante 8".</p>	<p>_Mantener los 8" en cada posición.</p> <p>_Máximo desplazamiento del tronco en todas las posiciones 1 palmo.</p> <p>_Apenas flexión en ninguna rodilla (pierna vertical u horizontal).</p>	Apto / no apto
8) 7 repeticiones fondos con rodillo.	<p>Con las rodillas flexionadas y encima de un step o a una altura de no más de 25cm, realizar 7 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>	<p>_Flexión de codos <u>máxima 10º</u>.</p> <p>_Zona lumbar rígida y rectificada (<u>sin curva</u>).</p> <p>_Máximo <u>2</u> repeticiones incompletas.</p>	Apto / no apto



RUTINA TÉCNICA

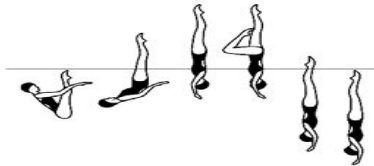
DESCRIPCIÓN

EJECUCIÓN

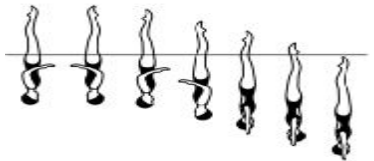
REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA EVALUACIÓN PUNTUACIÓN DE 5,5

9) Realizar una rutina sin música de 1'30", +-15", donde se muestren los 5 elementos técnicos Junior de Equipo en el orden estipulado.

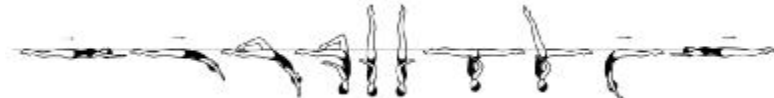
1) Desde una posición sumergida de **Carpa de Espalda** con las piernas en la línea vertical, se ejecuta un Empuje hasta la **Posición Vertical** y sin pérdida de altura una pierna desciende hasta la **Posición de Vertical Rodilla Doblada**. Un Tirabuzón rápido de 180° es ejecutado al mismo tiempo que la rodilla doblada se estira a una **Posición Vertical**.



2) Desde la **Posición Vertical**, se ejecuta un Giro Tirabuzón.



3) Se ejecuta un Ciclón hasta la **Posición Vertical**. Las piernas se abren simétricamente hasta la **Posición de Espagat**. Se ejecuta una Salida de Paseo de Frente.



Los jueces darán 5 notas, una por cada uno de los elementos técnicos. Cada elemento debe recibir una media de puntuación mínima de 5,5 según los criterios del Manual de jueces, entrenadores y juez árbitro de NA-FINA.

Puntuación
(0-10)



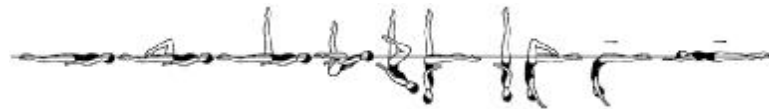
RUTINA TÉCNICA

DESCRIPCIÓN

EJECUCIÓN

REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA EVALUACIÓN PUNTUACIÓN DE 5,5

4) Híbrido de Manta Raya: Se ejecuta un Flamenco 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.



5) Desde una posición sumergida de **Carpa de Espalda** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un Rocket Espagat.

