



SEGUIMIENTO TÉCNICO DE NATACIÓN ARTÍSTICA FNCV

JORNADA SELECCIÓN DE NADADORAS (categoría alevín e infantil)

DIA: Sábado 28 de septiembre de 2019

LUGAR: Piscina Ricardo Ten, Benimamet

HORARIO: A determinar

Categoría alevín por la mañana

Categoría infantil por la tarde

PLAZO DE INSCRIPCIÓN: Enviando formulario de inscripción antes de las 10:00 horas del lunes 23 de septiembre de 2019 al email artística.tecnicos@fncv.es

*Todas las nadadoras que participen deben tener tramitada la licencia federativa 2018-2019 y su admisión estará supeditada a la licencia federativa 2019-2020.

REQUISITOS: Todos los clubes de la Comunidad Valenciana podrán presentar un máximo de **6 nadadoras por categoría de edad**, que cumplan la siguiente condición:

- Para la categoría infantil, todas las nadadoras/es que se presenten deben haber participado en al menos un Campeonato de España de su categoría actual o inferior durante la temporada 2018-2019.
- Para la categoría alevín no hay ningún requisito previo.

MATERIAL: Todas las nadadoras deberán vestir con bañador negro y gorro blanco para las pruebas de agua y con bañador negro, pantalón negro y calcetines blancos o negros para las pruebas de seco.

PRESELECCIÓN: Tras la realización de la jornada de pruebas, se publicará un listado de 16 nadadoras/es preseleccionadas por categoría en la web de la FNCV el día 30 de septiembre de 2019.

Tras la primera jornada de tecnificación se realizará la selección final de 10 a 12 nadadoras/es para su participación en las siguientes jornadas.

**Todas las nadadoras seleccionadas en ambas categorías finalmente, aceptarán el compromiso posterior de participar en al menos 2 Campeonatos de España de la temporada actual.*

EQUIPO TÉCNICO

- **Directora técnica:** Laura López Valle
- **Entrenadora auxiliar:** Marta Morales



PRUEBAS DE SELECCIÓN

El objetivo principal es evaluar el nivel físico-técnico de las nadadoras para lo cual nos permita realizar una selección de nadadoras/es lo más objetiva posible con contenidos generales y específicos de ambas categorías de edad.

• CATEGORÍA ALEVIN

SECO

Flexibilidad

- Isquiotibiales → flexión de cadera hacia delante
- Rotación de caderas durante la realización de Ariana

Fuerza:

- 10 Vs
- 10 sentadillas
- 15 segundos en posición de tabla boca-abajo
- 10 flexiones

AGUA

Natación:

- 100 metros estilos (mariposa-espalda-braza-crol), cambiando el estilo cada 25 metros
- 2x25 metros apnea, con descanso de 15 segundos entre series.

Remadas:

- 25 metros standard
- 25 metros contra-standard
- 25 metros torpedo
- 25 metros desplazamiento en posición arqueada con reamada asimétrica
- 25 metros desplazamiento hacia la cabeza en pierna de ballet (12,5 pierna derecha y 12,5 pierna izquierda)
- 25 metros repetición de la siguiente secuencia: brazada de buceo, seguido de un boost simple, seguido de una barracuda.

Figuras:

- Swan



- **CATEGORÍA INFANTIL**

SECO

Flexibilidad:

- Isquiotibiales → flexión de cadera hacia delante
- Flexibilidad de piernas y Rotación de caderas durante la realización de Ariana
- Flexibilidad de espalda → (Arco/puente)

Fuerza:

- 20 Vs
- 10 sentadillas + 10 saltos (seguidos)
- 30 segundos en posición de tabla boca-abajo + 10 flexiones (seguidas)

AGUA

- 200 metros estilos, cambiando el estilo cada 50 metros (mariposa-espalda-braza-crol)
- 4x25 apnea, descansando 15 segundos entre series.
- 100 metros:
 - 25 desplazamiento de pierna de ballet hacia la cabeza (12,5 metros derecha/12,5 izquierda)
 - 25 desplazamiento en flamenco (12,5 en derecha y 12,5 en izquierda)
 - 25 en pierna de ballet doble
 - 25 avanzando en egg-beater sin brazos máxima altura (12,5 hacia un lado y 12,5 hacia el otro)
- 25 metros boost + vertical 10 remadas. (realizar un mínimo de 6 secuencias de vertical en los 25 metros)
- 25 metros boost + barracuda (repitiendo la secuencia a lo largo de los 25 metros)
- 25 metros boost+ barracuda 360 (repitiendo la secuencia a lo largo de los 25 metros)

Figuras

- Ariana
- Albatros



Temporada 2019-2020

SEGUIMIENTO TÉCNICO DE NATACIÓN ARTÍSTICA FNCV

1ª JORNADA DE TECNIFICACIÓN (categoría junior)

DIA: Domingo 29 de septiembre de 2019

LUGAR: Piscina Ricardo Ten, Benimamet

HORARIO: A determinar

Entrenamiento de solos por la mañana.

Entrenamiento de dúos por la tarde.

PLAZO DE INSCRIPCIÓN: Enviando formulario de inscripción antes de las 10:00 horas del lunes 23 de septiembre de 2019 al email artística.tecnicos@fncv.es

*Todas las nadadoras que participen deben tener tramitada la licencia federativa 2018-2019 y su admisión estará supeditada a la licencia federativa 2019-2020.

OBJETIVO: Enseñanza y perfeccionamiento de la técnica de los elementos obligatorios de las rutinas técnicas de solo y dúo de la categoría Junior.

REQUISITOS: Todos los clubes de la Comunidad Valenciana podrán presentar un máximo de 2 solos y 1 dúo:

- Todas las nadadoras/es que se presenten deben haber participado en al menos un Campeonato de España de su categoría actual o inferior durante la temporada 2018-2019.

PRESELECCIÓN: Tras la realización de la 1ª jornada de aprendizaje de la técnica, las entrenadoras responsables realizarán una selección final, **en caso de ser necesario** por volumen de nadadoras, de los solos y dúos que participaran en las siguientes jornadas de tecnificación junior.

Se publicará un listado de las nadadoras seleccionadas en la web de la FNCV el día 30 de septiembre de 2019.

**Todas las nadadoras seleccionadas en ambas categorías tendrán el compromiso posterior de participar en al menos 2 de los 3 campeonatos de España de la temporada actual.*