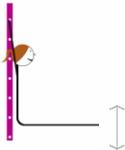


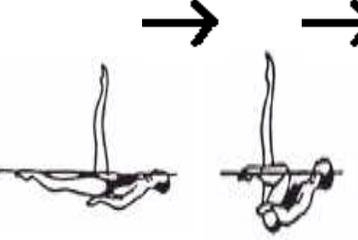


NIVEL ALEVÍN 1

Deportistas nacidos en los año 2001 y posteriores.

NATACIÓN			
DESCRIPCIÓN		EJECUCIÓN	EVALUACIÓN
1) 50m crol		_Tiempo 50"	Apto / no apto
2) 400m (100m crol + 100m espalda + 100m braza + 100m crol)		_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>	<ul style="list-style-type: none"> _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. 	Apto / no apto
 <p>4) 10 Flexiones con piernas estiradas (Fondos)</p>	<p><i>Flexiones:</i> 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>	<ul style="list-style-type: none"> _Realizar las 10 repeticiones. _Máximo 1 repetición incompleta. _La zona lumbar rígida, no debe hipercurvarse más allá de su curvatura fisiológica. 	Apto / no apto
 <p>5) 5" Equilibrio en Vertical 3 apoyos</p>	<p><i>Vertical 3 apoyos:</i> 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> _Aguantar los 5" _Máximo 2 intentos _Pérdida mínima de la línea vertical. 	Apto / no apto

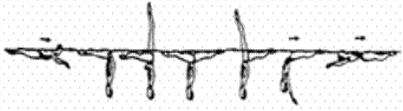
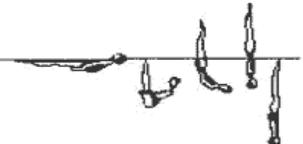
HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>6) Test flexibilidad de hombros: con una cuerda, distancia 60cm, pasar los brazos de delante hacia atrás.</p>	<p><i>Test Flexibilidad de Hombros:</i> se agarra una cuerda con las manos, marcando una distancia entre una mano y la otra de 60cm. Se pasan los brazos desde delante del tronco hacia atrás con los codos estirados, llegando la cuerda a tocar el cuerpo por detrás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> _No flexionar los codos. _Máximo 60cm de una mano a otra. _Llevar los brazos atrás hasta que la cuerda toque de nuevo el cuerpo. 	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:</i> 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 90° 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> <i>Flamenco en superficie:</i> 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 5	EVALUACIÓN
 <p>9) Posición estirada de espalda (brazos arriba)-entrada de Delfín hasta la <i>posición arqueada en superficie</i> - avanzar 3m con la remada asimétrica.</p>	<p>Desde la posición estirada de espalda con los brazos arriba, se inicia un <i>delfín</i> hasta que las caderas están a punto de sumergirse. <i>Delfín:</i> (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. <i>Posición Arqueada en superficie:</i> parte inferior de la espalda arqueada, con las caderas, los hombros y la cabeza en la línea vertical. Piernas juntas y sobre la superficie. <i>Remada Asimétrica:</i> 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 3m.</p>	<p>_Avanzar 3m. _Piernas juntas y pies en punta.</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>
<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:</i> 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>Boost con 2 brazos arriba:</i> 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>Kick-pull-Kick-over:</i> 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>Kick=</i> 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>Pull=</i> recogemos la patada flexionando las piernas y se vuelven a juntar las manos a la altura del pecho. <i>Kick=</i> 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>Over=</i> 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>Transiciones eggbeater a pies de crol lateral y viceversa:</i> se realizan un mínimo de 3 transiciones. Eggbeater lateral - patada de braza y transición a pies de crol lateral - regreso a eggbeater.</p>	<p>_Realizar las distancias completas. _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. _Coordinación 1 kick-pull-1 kick-over-1 kick-pull, 1-kick-over,..... _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 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.	<p><i>Eggbeater:</i> 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. _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.</p>	<p>Según NS AP IV fig. 101: se empieza en posición estirada de espalda. Una pierna permanece sobre la superficie durante todo el tiempo. El dedo gordo del pie de la otra pierna se desliza a lo largo de la cara interna de la pierna extendida, hasta alcanzar la posición rodilla doblada estirada de espalda (vela). Se estira la rodilla, sin producir movimiento alguno del muslo, 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>	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.</u> Pierna de ballet-altura mínima mitad de <u>rodilla</u> . _Puede haber algo de desplazamiento. Ritmo no completamente parejo, se observan pequeños golpes en el movimiento.	Puntuación (0-10)

FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 4'0	EVALUACIÓN
 <p>13) Paseo de Frente</p>	<p>Según NS AP IV fig.360: desde la posición estirada de frente, el cuerpo empieza a moverse por la cabeza hasta llegar a la posición de carpa de frente. Una pierna se eleva describiendo un arco de 180º sobre la superficie hasta la posición espagat. Se ejecuta una <i>Salida de paseo de Frente</i> (la altura de la cadera se mantiene constante y lo más cerca de la superficie posible. La pierna que realiza el arco de salida, lleva un movimiento y ritmo constante. Ambas piernas mantiene la extensión completa. Debe mostrarse la posición de arqueada en superficie antes de que el tronco empieza a subir y enderezarse).</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 grúa 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>Puntuación (0-10)</p>
 <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 <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). <u>La altura mínima de la vertical tras el empuje es la mitad del muslo.</u> _Puede haber un poco de desplazamiento.</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>

