


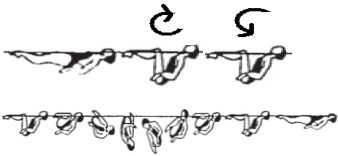


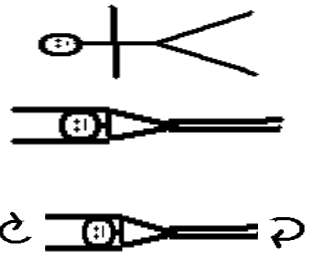
| NATACIÓN | | | |
|--|--|---|----------------|
| DESCRIPCIÓN | | EJECUCIÓN | EVALUACIÓN |
| 1) 75m (25m crol + 25m espalda + 25m braza) | | _Técnica de los estilos completos | Apto / no apto |
| HABILIDADES EN SECO | | | |
| DESCRIPCIÓN | EJECUCIÓN | REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER | EVALUACIÓN |
| <p>2) 10 repeticiones Abdominales: Tronco a piernas</p> | <p>Desde la posición estirada de espalda, con los pies en alto, de tal forma que la zona lumbar quede totalmente apoyada en el suelo, el tronco asciende, estando el eje de movimiento en la articulación de la cadera, hasta quedar en 90º perpendicular al suelo. Volver a la posición inicial descendiendo de nuevo el tronco hasta tocar el suelo.</p> | <p>_Realizar las 10 repeticiones completas. _Las piernas se mantienen bien estiradas y apretadas entre sí con los pies en punta. _Las manos siempre están en contacto con la nuca, sólo permitiendo un ligero movimiento de los codos hacia delante en el momento que el tronco asciende. _El tronco debe marcar los 90º en cada repetición con la espalda recta.</p> | Apto / no apto |
| <p>3) 8 repeticiones Abdominales: Piernas a tronco</p> | <p>Desde la posición estirada de espalda, con los brazos estirados a lo largo del cuerpo, llevar las piernas estiradas, hasta que los pies toquen el suelo por encima de la cabeza. Volver a la posición inicial.</p> | <p>_Hacer 8 repeticiones con la amplitud de recorrido completo hasta tocar el suelo con las piernas por detrás de la cabeza. _Se permite que los pies se separen ligeramente en un máximo de 3 ocasiones, pero nunca siendo una separación completa. _Los brazos quedan todo el tiempo bien estirados y apoyados en el suelo o colchoneta.</p> | Apto / no apto |
| <p>4) 7 Saltos verticales en 10"</p> | <p>Media Sentadilla-salto: El sujeto se coloca con las manos en las caderas y las piernas flexionadas por la rodilla en un ángulo de 90º. Se ejecuta un salto lo mas alto posible, ayudándose con el impulso de los brazos hacia arriba, cayendo de nuevo a la posición inicial.</p> | <p>_Completar los 7 saltos en los 10 segundos. _En cada repetición la sentadilla debe llegar, como mínimo, a que los glúteos queden totalmente paralelos al suelo. _Los brazos se deben mantener todo el tiempo estirados y llevar arriba en cada salto.</p> | Apto / no apto |
| <p>5) 1 voltereta hacia delante con piernas flexionadas.</p> | <p>Posición inicial en cuclillas. Apoyar las manos en el suelo. Extender las piernas para tomar impulso. Flexionar los brazos hasta apoyar cuello-espalda. Rodar sobre la espalda con piernas agrupadas. Apoyar los pies y acabar en cuclillas sin apoyo de manos.</p> | <p>_La voltereta debe realizarse en línea recta. _No se pueden apoyar las manos para acabar la voltereta, únicamente hasta apoyar cuello y espalda.</p> | Apto / no apto |
| <p>6) Ariana en suelo</p> | <p>Realizar espagat derecho (no más de 20cm del pubis al suelo), transición a espagat de frente (no más de 25cm del pubis al suelo) y transición a espagat izquierdo (no más de 20cm del pubis al suelo).</p> | <p>_Rodillas en extensión. _Empeines en punta en ambos pies. _No superar la distancia establecida como máxima, del pubis al suelo en cada posición.</p> | Apto / no apto |



| HABILIDADES EN AGUA | | | |
|---|---|--|------------------------------|
| DESCRIPCIÓN | EJECUCIÓN | REQUERIMIENTOS MÍNIMOS | EVALUACIÓN |
| <p>7) Entrada al agua por los pies con los brazos arriba + 12'5m pies de braza con la cabeza fuera, ritmo rápido y constante(1-3-5-7) + 12'5m pies de espalda con brazos creativos.</p> | <p><i>Entrada al agua por los pies con los brazos arriba:</i> desde la bipedestación fuera del agua, se entra al agua con cabeza-hombros-caderas y pies alineados, piernas juntas y pies en punta; los brazos estirados hacia arriba y pegados a las orejas. Son los pies los primeros que rompen el agua.</p> <p><i>Pies de braza:</i> correcta ejecución de la técnica de la patada de braza manteniendo la cabeza fuera durante los 12'5m, medio giro en posición horizontal y enlazar con 12'5m pies de espalda.</p> <p><i>Pies de espalda:</i> correcta ejecución de los pies de espalda, con los movimientos de brazos opcionales pero que no estén ni realizando el nado de espalda ni remando. Pueden estar estirados por encima de la cabeza o fuera del agua haciendo movimientos "creativos". Expresar una emoción o comunicar una idea o estado de ánimo.</p> | <p>_En las patadas de braza, las piernas deben realizar la acción de forma SIMULTÁNEA.</p> <p>_Ritmo constante en los pies de braza.</p> <p>_No hacer espuma con los pies en los pies de espalda.</p> <p>_Brazos creativos: NI remar NI nado de espalda.</p> | <p>Puntuación (0-10)</p> |
| <p>8) Estirada de espalda con los brazos abajo, 5" remada estacionaria + 5m standard (avanzando hacia la cabeza)</p> |  <p><i>Posición estirada de espalda:</i> 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 y talones empujan hacia arriba.</p> <p><i>Remada Estacionaria:</i> Los brazos se mantienen inmóviles y antebrazo-mano y dedos se mueven como una única unidad. La palma de la mano mira hacia el suelo de la piscina. La muñeca y la punta de los dedos quedan a la misma altura. La acción debe ser paralela a la superficie. La presión contra el agua debe ser pareja tanto en el movimiento hacia dentro como en el mov. hacia fuera. En la remada hacia dentro, el dedo pequeño presiona hacia las caderas y el la remada hacia fuera, el dedo pulgar presiona alejándose de las caderas. El movimiento debe ser firme y continuo, buscando la fuerza y velocidad óptima para mantener la posición.</p> <p><i>Remada Standard:</i> Dedos juntos; palmas de las manos planas; muñecas firmes y en hiperextensión (Flexión dorsal); los codos se flexionan en la remada hacia dentro y se extienden en la remada hacia fuera; la punta de los dedos queda justo debajo de la superficie del agua; el brazo prácticamente inmóvil; misma presión en la remada hacia adentro que hacia fuera; remada cerca o debajo de las caderas.</p> | <p>_Cara, muslos y pies deben estar en la superficie del agua.</p> <p>_No hay desplazamiento en la remada estacionaria.</p> <p>_Remada standard: desplazamiento constante y en línea recta. Sin esfuerzo aparente. Remada continua.</p> | <p>Puntuación (0-10)</p> |



| HABILIDADES EN AGUA | | | |
|---|--|--|--------------------------|
| DESCRIPCIÓN | EJECUCIÓN | REQUERIMIENTOS MÍNIMOS | EVALUACIÓN |
|  <p>9) Posición estirada de espalda, 5m contra-standard + tonel giro 360° dcha + tonel giro 360° izda + mortal atrás encogido.</p> | <p><i>Posición estirada de espalda:</i> ver ejercicio 8.</p> <p><i>Remada Contra-standard:</i> las muñecas se flexionan buscando que el dorso de la mano se dirija hacia la dirección del desplazamiento (pies); dedos juntos; palmas de la mano planas; la acción debe realizarse al lado o debajo de las caderas.</p> <p><i>Tonel giro 360°:</i> Desde una posición estirada de espalda, manteniendo los hombros y cabeza presionando abajo, flexionar las caderas y rodillas, llevando las rodillas hacia el techo. El empeine, tibia y rodillas se mantiene secas en la superficie y las piernas apretadas entre sí. Llevamos los muslos hacia el pecho hasta que quedan perpendicular a la superficie. Para girar, utilizar la remada y girar primero hacia la dcha hasta la posición inicial y luego hacia la izda, siendo el eje de giro las caderas.</p> <p><i>Mortal atrás encogido:</i> desde la posición de Tonel, llevar las rodillas hacia la barbilla, llevar los glúteos hacia el techo y presionar con las rodillas a la nariz para iniciar el roll. Mantener las rodillas pegadas a la nariz y los talones pegados a los glúteos durante el mortal. Cuando la cabeza rompe la superficie, continuar girando hasta que los pies llegan a la superficie. Las piernas se extienden, manteniendo las tibias en la superficie hasta asumir de nuevo una posición estirada de espalda.</p> | <p>_Mantener los pies en la superficie durante todo el ejercicio hasta llegar al mortal atrás encogido, donde se hunden para su ejecución y vuelven a salir para acabar en la posición inicial.</p> <p>_Apenas desplazamiento.</p> <p>_Las piernas se mantienen juntas entre sí durante todo el ejercicio.</p> | <p>Puntuación (0-10)</p> |

| FIGURAS | | | |
|--|--|--|--------------------------|
| DESCRIPCIÓN | EJECUCIÓN | REQUERIMIENTOS MÍNIMOS | EVALUACIÓN |
|  <p>10) Flotaciones horizontales: - 6" Muerto - 6" Estirada de Espalda (brazos arriba) - Barilla</p> | <p><i>.Muerto:</i> Flotación horizontal con brazos y piernas abiertas.</p> <p><i>-Estirada de espalda brazos arriba:</i> 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 y talones empujan hacia arriba. Los brazos quedan estirados por encima de la cabeza (las manos pueden entrelazarse o mantenerse paralelas indistintamente).</p> <p><i>-Barilla:</i> desde la posición estirada de espalda con los brazos arriba, se realiza sin remada alguna, un giro en el eje horizontal. Las piernas estiradas y apretadas entre sí. Pies en punta.</p> | <p>_Los pies no deben hundirse más de 2 segundos.</p> <p>_Los codos deben estar en máxima extensión.</p> <p>_En la posición estirada de espalda y en la barilla las piernas deben estar juntas y apretadas entre sí con los pies en punta.</p> | <p>Puntuación (0-10)</p> |

