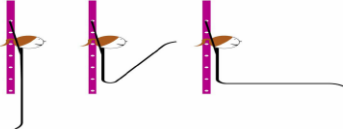
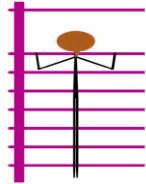
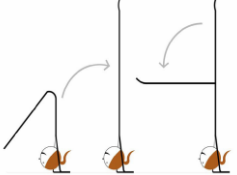
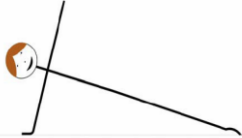
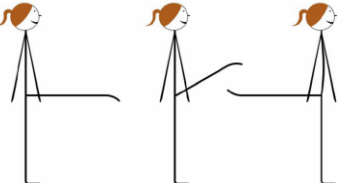
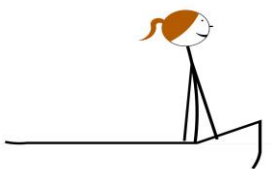





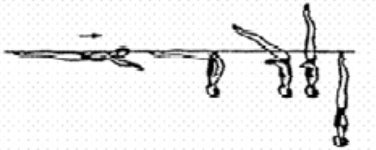
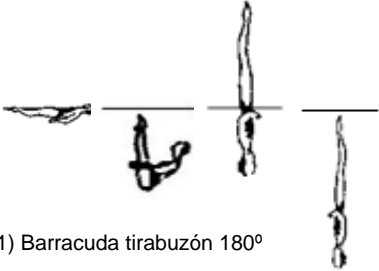
NIVEL INFANTIL

Deportistas nacidos en los años 1996, 1997 y 1998.

NATACIÓN			
DESCRIPCIÓN		EJECUCIÓN	EVALUACIÓN
1) 200m estilos		_Tiempo 3'10"	Apto / no apto
2) 100m kick-pull		_Tiempo c/ 2'	Apto / no apto
HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>3) 6 repeticiones-elevaciones de piernas por encima de los 90° y mantener 30" con las piernas en 90°</p>	<p>Colgadas de una barra/espaldera, realizar 6 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 30" la posición de "carpa" colgadas en la espaldera (ángulo de 90° entre el tronco y las piernas).</p>	<p>_Realizar las 6 elevaciones por encima de los 90°. _Aguantar los 30" en ángulo recto. _Máximo de 2 separaciones incompletas de los pies.</p>	Apto / no apto
 <p>4) 2 dominadas + 20" aguantar la posición</p>	<p>Colgados (pies sin apoyo) con los manos agarradas a una barra, aproximadamente a la altura de los hombros. Los codos que parten de una posición de extensión, se flexionan hasta que la barbilla pasa por encima de la barra y vuelven a la posición de extensión inicial, se vuelve a repetir la misma acción 1 vez más, quedándose en esta última flexión aguantando la posición con la barbilla por encima de la barra y ahora sí, las piernas deben estar juntas, apretadas y con los pies en punta durante 20".</p>	<p>_En las dominadas se debe llegar a que la barbilla pase por encima de la barra, pero los codos pueden volver luego a una semi-extensión. _Aguantar los 20" con la posición perfecta tal y como se define en Ejecución.</p>	Apto / no apto
 <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>	<p>_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

HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>6) Aguantar 45" posición estática lateral en cada lado.</p>	<p><i>Posición estática lateral:</i> apoyo en mano y pie. Los brazos quedan estirados en cruz, los pies juntos y rodillas en extensión. Piernas apretadas entre sí. Alineación de orejas, hombros, pelvis y pies. Máxima contracción abdominal y glútea.</p>	<p>_Aguantar los 45" en cada lado con alineación de orejas, hombros, pelvis y pies. _Mínima separación de los pies, nunca completa. _Brazos estirados y en cruz. _Mirada al frente.</p>	<p>Apto / no apto</p>
 <p>7) Con cada pierna, mantener el ángulo de 90° 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° con la otra pierna que se mantiene en la línea vertical del cuerpo. Aguanta 12" en el ángulo de 90° 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° con la pierna vertical durante 12".</p>	<p>_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>	<p>Apto / no apto</p>
 <p>8) Posición de espagat-pierna de delante doblada.</p>	<p>Se realiza un espagat con el tronco vertical y la pierna de delante doblada quedando la tibia perpendicular con la pierna de atrás, apoyando en el suelo glúteo-rodilla y pie de la pierna delantera.</p>	<p>_Pierna de atrás estirada y pie en punta. _Tronco en la vertical ± 2 palmos hacia delante. _Pierna delantera: tibia perpendicular a la pierna trasera y todo el lateral de la pierna delantera (glúteo-rodilla y pie) pegado al suelo.</p>	<p>Apto / no apto</p>

FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5'0	EVALUACIÓN
<p>9) Paseo de espalda</p> 	<p>Según NS AP IV fig.420: 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 180º sobre la superficie del agua hasta la posición espagat. Se ejecuta una <i>salida de paseo de espalda</i> (la pierna trasera se eleva dibujando un arco de 180º sobre la superficie hasta llegar a la otra pierna, a una carpa de frente, y con un movimiento continuo, el cuerpo se endereza hasta llegar a una posición estirada de frente).</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>	<p>Puntuación (0-10)</p>

FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5'0	EVALUACIÓN
 <p>10) Marsopa Tirabuzón 360°</p>	<p>Según NS AP IV fig.355e: desde la posición estirada de frente, se adopta la posición carpa de frente. Las piernas se elevan hasta la posición vertical. Se realiza un <i>tirabuzón de 360°</i> hasta que los talones alcanzan la superficie. Se finaliza con un <i>descenso vertical</i> que se ejecuta a la misma velocidad que el <i>tirabuzón</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>
 <p>11) Barracuda tirabuzón 180°</p>	<p>Según NS AP IV fig.301d: 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>tirabuzón de 180°</i> hasta el talón al mismo ritmo que el empuje, seguido de un <i>descenso vertical</i> al mismo ritmo del <i>empuje</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 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). <u>La altura mínima de la vertical tras el empuje es el pliegue entre el glúteo y el muslo.</u> _Apenas desplazamiento.</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>

