
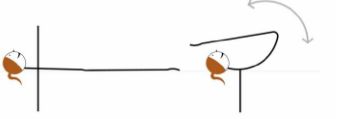







GUÍA EUSKADI

NATACIÓN			
DESCRIPCIÓN		EJECUCIÓN	EVALUACIÓN
1) 100 estilos		_Técnica de los estilos completos	Apto / no apto
HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>2) Ariana en suelo</p>	Realizar espagat derecho, transición a espagat de frente y transición a espagat izquierdo .	_Rodillas en extensión. _Empeines en punta en ambos pies. _No superar la distancia establecida como máxima, del pubis al suelo en cada posición _Max. altura en espagat 20 cm _Max. altura en chino 25 cm	Apto / no apto
 <p>3) 15 repeticiones Abdominales: Piernas a tronco, brazos en cruz</p>	Desde la posición estirada de espalda, con los brazos estirados en cruz, llevar las piernas estiradas, hasta que los pies toquen el suelo por encima de la cabeza. Volver a la posición inicial.	_Hacer 15 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, en cruz y apoyados en el suelo o colchoneta.	Apto / no apto
 <p>4) 5" Equilibrio en Vertical 3 apoyos</p>	Vertical 3 apoyos: 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.	_Aguantar los 5" _Máximo 2 intentos _Pérdida mínima de la línea vertical.	Apto / no apto



HABILIDADES EN AGUA

DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS	EVALUACIÓN
<p>5) 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>	<p>Eggbeater: e l 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.</p> <p>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>	<p>_ Realizar las distancias completas.</p> <p>_ Altura mínima con 1 brazo arriba en eggbeater son las clavículas completamente secas.</p> <p>_ Altura mínima con 2 brazos arriba en eggbeater son los hombros secos en la superficie.</p>	<p>Apto / no apto</p>
<p>6) Carpa de frente</p> 	<p>Adoptar la posición carpa de frente y volver a la posición de estirada de frente. A la vez que el tronco avanza hacia abajo para llegar a la Posición Carpa de Frente, las nalgas, piernas y pies se desplazan sobre la superficie del agua hasta que las caderas ocupen la posición que tenía la cabeza al empezar el movimiento y salida a la inversa.</p>	<p>_ Mantener 90°</p> <p>_ Desplazamiento acorde a la norma marcada</p>	<p>Apto / no apto</p>
<p>7) vertical</p> 	<p>Mantener vertical a máxima altura 10 segundos, descender a talones y mantener 5 segundos. Continuar hasta la total inmersión de los pies.</p>	<p>_ Cuerpo extendido, perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza hacia abajo, Cabeza (orejas especialmente), caderas y tobillos alineados.</p>	<p>Apto / no apto</p>