

GUÍA INFANTIL – DEPORTISTAS NACIDOS EN LOS AÑOS 2011, 2012 Y 2013 (+ 2010 Männlichen)

NATACIÓN			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	EVALUACIÓN	
1) 150m estilos (50m crol+50m espalda+50m braza)	<ul style="list-style-type: none"> - Tiempo 3'00"99 	Apto / no apto	
2) 15m Apnea	<ul style="list-style-type: none"> - Sin empujarse de la pared; inspiración desapercibida; deslizar entre brazadas; finalizar sin esfuerzo aparente. 	Apto / no apto	
HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 3) 30" posición de plancha.	<p>Apoyo en manos y pies; Manos abiertas a la altura de los hombros, codos estirados; pies juntos y rodillas en extensión; piernas apretadas entre sí. Alineación de orejas, hombros, pelvis y pies.; Máxima contracción abdominal, curva lumbar rectificada al máximo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alineación orejas-hombros- pelvis- pies. - Piernas y pies juntos. - Extensión de codos. 	Apto / no apto
 4) 10 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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, en cruz y apoyados en el suelo o colchoneta. 	Apto / no apto

 5) Tocar la punta de los pies con piernas estiradas.	<p>Desde la posición de sentado con las piernas estiradas y pies en punta, el tronco se desplaza hacia delante con los brazos estirados hasta tocar con la punta de los dedos de las manos, la punta de los dedos de los pies.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rodillas completamente en extensión y pies en punta. - Llegar con la punta de los dedos de la mano hasta los dedos de los pies. 	Apto / no apto
 6) Ariana en suelo.	<p>Realizar espagat derecho (no más de 10cm del pubis al suelo), transición a espagat de frente (no más de 20cm del pubis al suelo) y transición a espagat izquierdo (no más de 15cm del pubis al suelo).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rodillas en extensión. - Empeines en punta en ambos pies. - No superar la distancia establecida como máxima, del pubis al suelo en cada posición. 	Apto / no apto

Guía infantil (continuación)

HABILIDADES EN AGUA			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS	EVALUACIÓN
 7) Entrada en arqueada + subida a caballero.	<p>Desde la posición estirada de espalda con los brazos arriba, se inicia un delfín hasta que las caderas están a punto de sumergirse. Cuando se ha conseguido la posición de arqueada, se eleva la pierna estirada hasta alcanzar la posición de caballero.</p> <p><i>Delfín:</i> 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.</p> <p><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.</p> <p><i>Posición de caballero:</i> parte inferior de la espalda arqueada, con las caderas, hombros y cabeza en línea vertical. Una pierna en vertical y la otra extendida dorsalmente, con el pie en la superficie, y tan próxima a la horizontal como sea posible.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Arqueada:</i> piernas juntas y pies en punta. - <i>Caballero:</i> rodillas estiradas. Desde el pie hasta la rodilla de la pierna horizontal debe estar en la superficie del agua. Cabeza en línea con las caderas. 	Puntuación (0-10)

 <p>8) 10 remadas en la posición vertical + tirabuzón continuo de 360º (1 Giro).</p>	<p><i>Posición vertical:</i> cuerpo extendido, perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza hacia abajo, cabeza (orejas especialmente), caderas y tobillos alineados. <i>Tirabuzón continuo de 360º:</i> se ejecuta un <i>Tirabuzón Descendente</i> con una rotación rápida de 360º que se completa a la vez que los tobillos llegan a la superficie del agua, y que continúa hasta la total inmersión de los pies.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo alineado. - Desplazamiento máximo de 1 palmo. - Remada efectiva. - Completar el tirabuzón continuo 360º. 	<p>Puntuación (0-10)</p>
---	--	--	---------------------------------

Guía infantil (continuación)

<p>9) Posición de Eggbeater (brazos abajo): 5m desplazamiento lado derecho + 5m desplazamiento lado izquierdo.</p>	<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. Los brazos sirven de apoyo para mejorar la altura y el equilibrio. Desplazarse 5m hacia un lado y 5 m hacia el otro lado manteniendo la altura inicial durante todo el desplazamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Altura mínima con los hombros secos en la superficie. - Realizar el recorrido completo. - No se permiten movimientos en tijera de las piernas. - Alineación de los hombros entre sí mantenida en ambas direcciones. 	<p>Puntuación (0-10)</p>
--	---	--	---------------------------------

Guía infantil (continuación)

<p style="text-align: center;">FIGURAS</p>			
<p>DESCRIPCIÓN</p>	<p>EJECUCIÓN</p>	<p>REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 4.5</p>	<p>EVALUACIÓN</p>

 <p>10) Híbrido: estirada de espalda-tonel-flamenco en superficie- tonel-estirada de espalda.</p>	<p>Desde la posición estirada de espalda (ejercicio 8 (con brazos abajo)), manteniendo los hombros y la cabeza presionando hacia abajo, flexionar las caderas y rodillas, llevando las rodillas hacia el techo. El empeine, la tibia y las rodillas se mantienen secos en la superficie y las piernas apretadas entre sí. Los muslos se llevan hacia el pecho hasta que quedan perpendiculares a la superficie = posición de tonel. Se extiende una pierna a la línea vertical al tiempo que la otra pierna se acerca más al pecho, hasta que la mitad de la tibia llega a la pierna vertical. La rodilla y el pie de la pierna flexionada se mantienen en la superficie. Una vez mostrada la posición de flamenco en superficie, se flexiona la pierna vertical a la vez que la otra pierna vuelve a la posición de tonel. A continuación se deslizan las piernas hacia delante buscando de nuevo la posición estirada de espalda, manteniendo desde el inicio de la figura hasta el final la cabeza en el mismo lugar (sin desplazamiento).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desplazamiento mínimo. - Cara y pies en la superficie. - Ángulos con una desviación máxima de 20º (tonel-flamenco-tonel). 	<p>Puntuación (0-10)</p>
 <p>11) Barracuda simple.</p>	<p>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 empuje hasta la posición vertical. Se ejecuta un <i>descenso vertical</i> al mismo ritmo que el empuje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - El empuje muestra un esfuerzo evidente. - La extensión es incompleta durante toda la figura (hay pequeña flexión de rodillas). - La altura mínima de la vertical tras el empuje es por encima de la mitad del muslo. - Apenas desplazamiento. 	<p>Puntuación (0-10)</p>