
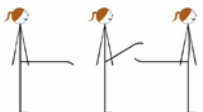
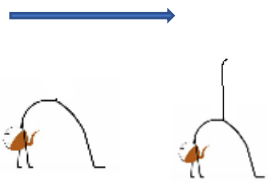



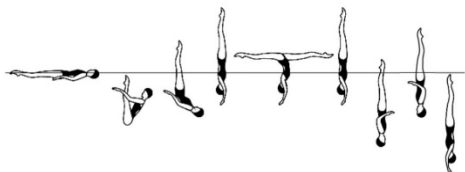

**NIVEL INFANTIL – DEPORTISTAS NACIDOS EN LOS AÑOS 2011, 2012 y 2013 (+ 2010 Masculinos)**


NATACIÓN			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	EVALUACIÓN	
1) 200m estilos	_Tiempo 3'10"99	Apto / No apto	
2) 100m kick-pull	_Tiempo c/ 2'00"99. Salida desde el agua con impulso de la pared. Alternando 2 patadas con un brazo delante-2 patadas con el otro brazo adelante. _Barbilla Seca	Apto / No apto	
HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>3) 5 repeticiones-elevaciones de piernas hasta quedar perpendiculares al suelo en un tiempo máximo de 12".</p>	Colgadas de una barra/espaldera, realizar 5 elevaciones de piernas hasta que las piernas quedan perpendiculares al suelo, con las piernas juntas, apretadas, estiradas y con los pies en punta durante toda la serie.	_Realizar las 5 elevaciones en el tiempo establecido. _Máximo 1 repeticiones incompletas. _Máximo de 2 separaciones incompletas de los pies. _Máxima flexión de rodillas permitida es 10°.	Apto / No apto
 <p>4) Equilibrio en Vertical 3 apoyos subiendo con las piernas estiradas y juntas. Una vez en vertical, mantenemos 5" y bajaremos las piernas simultáneamente hasta la posición de espagat, realizar la rotación de ariana aguantando cada espagat 3" al finalizar la rotación, subir simultáneamente con las piernas estiradas a posición vertical.</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 bajan las piernas simultáneamente a la posición de espagat, se realiza una rotación de ariana y se ejecuta la subida a la vertical.	_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 rotación, los pies deben estar a la misma altura, caderas rotadas. _Mínimo de apertura en la rotación un palmo por encima de los 180° (de ambas piernas).	Apto / No apto

HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>5) 20 V + 10" posición de V</p>	<p><u>Vs</u>: Desde una posición estirada de espalda con los brazos estirados arriba con las piernas juntas y estiradas, los pies en punta <u>sin tocar el suelo</u>. Se elevan las piernas estiradas y el cuerpo a la vez, hasta asumir una posición de V. Se vuelve a la posición estirada de espalda sin que los pies toquen el suelo. Después de la subida de piernas nº20 mantendremos los 10"</p> <p><u>Posición de V</u>: Alineación orejas, hombros y caderas. Rodillas y pies totalmente estirados, no pudiendo tocar el suelo ni tronco ni piernas. El tronco y las piernas tienen que dibujar una V. Brazos con los codos estirados y los dedos de las manos estirados y juntos a la altura de los hombros y paralelas al suelo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_Máximo una repetición incompleta en las Vs.</li> <li>_Flexión apenas apreciable en los codos al realizar las Vs.</li> <li>_ No separación de los pies en las Vs.</li> <li>_En la posición de V brazos, tronco y piernas totalmente estirados.</li> <li>_NO tocar con los pies al suelo.</li> </ul>	Apto / No apto
 <p>6) Con cada pierna, mantener el ángulo de 90° o &gt;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° o &gt;, con la otra pierna que se mantiene en la línea vertical del cuerpo. Aguanta 12" en el ángulo de 90° o &gt;, 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° o &gt;, con la pierna vertical durante 12".</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_Mantener los 12" en cada posición.</li> <li>_Máximo desplazamiento del tronco en todas las posiciones 1palmo.</li> <li>_Apenas flexión en ninguna rodilla (pierna vertical u horizontal).</li> <li>_Posición lateral rodilla y empeine mirando al techo.</li> </ul>	Apto / No apto

HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>7) Puente + subida pierna estirada</p>	<p>Realizar un puente con apoyo en manos y pies. Los brazos quedan estirados y perpendiculares al suelo, las rodillas deben estar en extensión completa y los pies juntos. Mantenemos 8 " y elevamos una pierna hasta la posición vertical a ritmo de 8 tiempo y mantenemos 8 tiempos. Ejecutamos la bajada al mismo ritmo.</p>	<p>_Flexión de codos máxima 10°.            _Brazos perpendiculares al suelo.            10° de permisividad.            _Pierna que se eleva, totalmente estirada y perpendicular al suelo.</p>	<p>Apto / No apto</p>
 <p>8) 1' Salto a la cuerda</p>	<p>Realizar saltos a la cuerda durante 1', intentando mantener la postura corporal lo más recta posible.</p>	<p>_Máximo 1 tropiezo.            _Salto permitido 1 por ciclo.            _Postura corporal recta</p>	<p>Apto / No apto</p>

HABILIDADES EN AGUA			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5	EVALUACIÓN
<p>9) Rutina donde se unen los elementos obligatorios explicados en el apartado de ejecución.</p>	<p>Rutina:            1) Tirada de cabeza            2) Boost con 2 brazos arriba en la máxima altura.            3) Barracuda tirabuzón 360°            4) Desplazamiento en eggbeat con 2 brazos realizando 1 ocho y medio de movimientos coreografiados.            5) 4 kick-pulls (2 con un brazo y 2 con el otro)            6) Pies de crol lateral, entrada a carpa            7) Desde la posición de carpa se elevan las piernas hasta posición vertical al mismo tiempo que se elevan las piernas, se realiza un giro de 180° y mantenemos 6 remadas. Se ejecuta un movimiento rápido a la posición de espagat y seguido una rotación de caderas de 180° a la vez que la pierna delantera se eleva hasta asumir una posición de cola de pez. Se ejecuta un giro de 360° en posición de cola de pez. (realizar el giro en dirección a la pierna vertical). La pierna horizontal se eleva hasta llegar a una posición vertical en el tiempo de 6 remadas de soporte. Se realiza un tirabuzón continuo de 720° (2 rotaciones completas y se continúa girando para acabar de sumergirse).  <u><b>En la unión de un elemento con otro debe haber siempre desplazamiento.</b></u></p>	<p>_Boost de brazos altura de 9.            _Barracuda COMPLETAR LOS 360°            _Eggbeater ver los hombros.            _Kick-pulls desplazamiento evidente.            _Híbrido con tiempos correctos.            Máximo 1 error grave.</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>

FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5'0	EVALUACIÓN
 <p>10) Barracuda Espagat Aéreo Tirabuzón Ascendente 180°</p>	<p>Figura 308h: Desde la <b>Posición Estirada de Espalda</b>, se ejecuta una <b>Posición de Carpa de Espalda Sumergida</b>, con el nivel del agua justo por encima de los dedos. Se ejecuta un <i>Rocket Split</i> y se vuelve a una <b>Posición de Vertical</b>. Se ejecuta un Descenso Vertical al mismo ritmo que el Empuje, cuando los tobillos alcanzan la superficie del agua, se ejecuta un <i>Giro Rápido Ascendente de 180°</i> seguido de un rápido <i>Descenso Vertical</i>.</p>	<p>Ver Manual jueces, entrenadores y juez árbitro de NA de AQUA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>_En la impresión general de la figura hay algunas desviaciones significativas.</li> <li>_En las posiciones básicas pueden verse errores menores, aunque la nadadora muestra la intención de definir las.</li> <li>_Las transiciones más difíciles muestran esfuerzo evidente. Muestra algunos movimientos descontrolados.</li> <li>_La extensión puede mejorar (cuello, empeines, extensión de las piernas,).</li> <li>_El empuje muestra un esfuerzo evidente.</li> <li>_La altura mínima de la vertical tras el empuje es el pliegue entre el glúteo y el muslo.</li> <li>_Pequeños desplazamientos en transiciones puntuales.</li> </ul> <p>Ritmo segmentado.</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>
 <p>11) Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón Combinado 360°</p>	<p>Figura 140j: Se asume una <b>Pierna de Ballet</b>. La tibia de la pierna horizontal se arrastra a lo largo de la superficie del agua para adoptar la <b>Posición de Flamenco en Superficie</b>. Mantenemos la Pierna de Ballet en posición vertical las caderas se levantan mientras el tronco se desenrolla a la vez que la pierna doblada se mueve a una <b>Posición Vertical de Rodilla Doblada</b>. La rodilla doblada se extiende hasta la <b>Posición Vertical</b>. Se ejecuta un Tirabuzón Combinado 360° rápido seguido de un Descenso Vertical rápido.</p>	<p>Ver Manual jueces, entrenadores y juez árbitro de NA de AQUA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>_En la impresión general de la figura hay algunas desviaciones significativas.</li> <li>_En las posiciones básicas pueden verse errores menores, aunque la nadadora muestra la intención de definir las.</li> <li>_Las transiciones más difíciles muestran esfuerzo evidente. Muestra algunos movimientos descontrolados.</li> <li>_La extensión puede mejorar (cuello, empeines, extensión de las piernas...).</li> <li>_Hay muestras de buena altura en las partes más sencillas de la figura. En vertical la altura mínima debe ser rodilla seca.</li> <li>_La altura en la pierna de ballet medio muslo.</li> <li>_Pequeños desplazamientos en transiciones puntuales.</li> </ul> <p>Ritmo segmentado.</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>

FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5'0	EVALUACIÓN
 <p>12) Pez Espada pierna estirada con rotación de Ariana</p>	<p>Figura 407: Desde una <b>Posición Estirada de Frente</b>, la espalda se arquea a la vez que una pierna se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta la <b>Posición Espagat</b>. Manteniendo la posición relativa de las piernas respecto a la superficie del agua se realiza una <i>Rotación Ariana seguida de una Salida de Paseo</i>.</p>	<p>Ver Manual jueces, entrenadores y juez árbitro de NA de AQUA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>_En la impresión general de la figura hay algunas desviaciones significativas. Los problemas más evidentes se ven en la rotación de ariana. Debe considerarse una figura satisfactoria.</li> <li>_En las posiciones básicas pueden verse errores menores, aunque la nadadora muestra la intención de definirlos.</li> <li>_La extensión puede mejorar (hay pequeña flexión de rodillas).</li> <li>_Apenas desplazamiento. (Sí en la salida)</li> </ul>	<p>Puntuación (0-10)</p>