
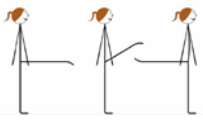
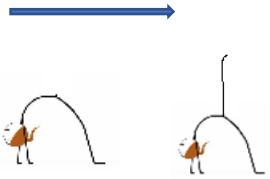



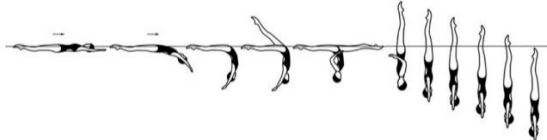
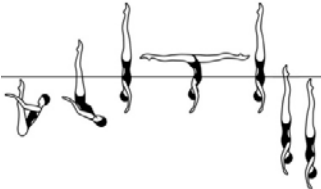
**NIVEL JUNIOR – DEPORTISTAS NACIDOS EN LOS AÑOS 2011,2010, 2009,2008, 2007 (+ 2006 masculinos)**

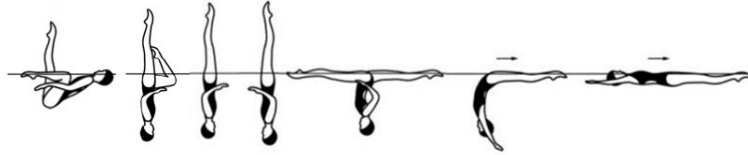
NATACIÓN			
DESCRIPCIÓN		EJECUCIÓN	EVALUACIÓN
1) 200m estilos		_Tiempo 3'10"99	Apto / No apto
2) 100m kick-pull		_Tiempo c/ 2'00"99. Salida desde el agua con impulso de la pared. Alternando 2 patadas con un brazo delante-2 patadas con el otro brazo adelante. _Barbilla seca	Apto / No apto
HABILIDADES 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 2 repeticiones incompletas. _Máximo de 2 separaciones incompletas de los pies. _Máxima flexión de rodillas permitida son 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.</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>	<p style="text-align: center; color: red;">Apto / No apto</p>
 <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>	<p style="text-align: center; color: red;">Apto / No apto</p>

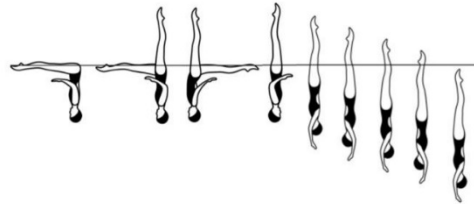
HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>7) Puente + subida pierna estirada</p>	<p>Realizar un puente con apoyo en manos y pies. Los brazos quedan estirados y perpendiculares al suelo, las rodillas deben estar en extensión completa y los pies juntos. 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.</p>	<p>Apto / No apto</p>

RUTINA TÉCNICA			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5'5	EVALUACIÓN
<p>9) Realizar una rutina sin música de 1'30", +-15", donde se muestren los 5 elementos técnicos nivel B de Dúo Técnico en el orden estipulado.</p> <p>En el caso de los deportistas masculinos, deberán realizar en su rutina los elementos técnicos nivel B de Dúo Mixto en el orden estipulado.</p>	 <p><b>1B – Paseo de Espalda Cerrando 180° - Tirabuzón Continuo 720° - C.Dif: 2.5</b>  Desde la <b>Posición Estirada de Espalda</b> se asume una posición arqueada en superficie, una pierna se eleva dibujando un arco de 180° hasta asumir la <b>Posición de Espagat</b>. Se ejecuta una rotación de 180° cerrando las piernas simultáneamente hasta la <b>Posición Vertical</b>. Continuando en la misma dirección se ejecuta un Tirabuzón Continuo de 720° (2 rotaciones).</p>  <p><b>2B – Rocket Espagat con Tirabuzón 180° - C.Dif: 2.4</b>  Desde la <b>Posición de Carpa de Espalda Sumergida</b>, con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un Empuje hasta la <b>Posición Vertical</b>. Manteniendo la máxima altura, las piernas se separan rápidamente para adoptar la <b>Posición Espagat aéreo</b>. Las piernas se vuelven a unir rápidamente a la <b>Posición Vertical</b>. Se ejecuta un Tirabuzón 180° rápido.</p>	<p>Los jueces darán 5 notas, una por cada uno de los elementos técnicos, aplicando los criterios del Manual de jueces, entrenadores y juez árbitro de NA-AQUA. La puntuación mínima requerida debe ser igual o mayor a 5'5 (este valor se obtiene con la suma de las medias de cada elemento dividido entre 5).</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>



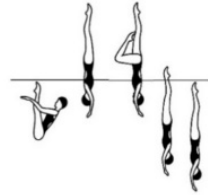
**3 - Pdb – Flamenco en superficie - desenrollar a Posición Vertical Rodilla Doblada – Juntar a Vertical - Medio Giro – Abrir a espagat con 360° de rotación – salida paseo de frente. C.Dif: 2.6**

Desde la **Posición Pierna de Ballet**, pasando por Flamenco en superficie, manteniendo la posición vertical de las piernas, se elevan las caderas mientras se desenrolla el tronco hasta la **Posición de Vertical Rodilla Doblada**. La pierna doblada se extiende a **Posición Vertical**. *Se ejecuta un Medio Giro (180°)*. Continuando en la misma dirección y sin pausa *se ejecuta una rotación adicional de 360°* mientras las piernas se abren simétricamente para asumir una **Posición de Espagat**. *Se ejecuta una Salida de Paseo de Frente*.



**4B – Cola de Pez – Caballero - Tirabuzón Continuo 720° - C.Dif: 2.7**

Desde la **Posición de Carpa de Frente** una pierna se eleva hasta la **Posición de Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva rápidamente dibujando un arco de 180° para asumir una **Posición de Caballero**. Se ejecuta un Medio Giro rápido mientras la pierna horizontal se eleva a la **Posición Vertical**. Continuando en la misma dirección se ejecuta un Tirabuzón Continuo de 720° (2 rotaciones).



**5B – Barracuda Rodilla Doblada Twirl - C.Dif: 2.1**

Desde la **Posición de Carpa de Espalda Sumergida**, con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un Empuje hasta la **Posición Vertical**. Se baja una pierna hasta la **Posición Vertical con la Rodilla Doblada** mientras se ejecuta un Twirl. Sin pausa se ejecuta un Descenso Vertical mientras la rodilla doblada se extiende para unirse a la pierna vertical en una **Posición Vertical** completada cuando los tobillos alcanzan la superficie del agua, seguido de un Descenso Vertical al mismo ritmo que el Empuje.