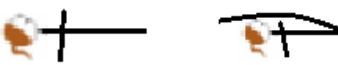
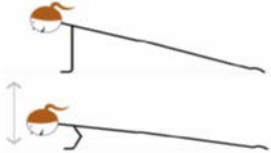
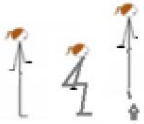





NIVEL ALEVÍN 1 – DEPORTISTAS NACIDOS EN LOS AÑOS 2015 Y POSTERIORES


NATACIÓN			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	EVALUACIÓN	
1) 50m Crol	_Tiempo 50"99	Apto / no apto	
2) 200m (25m pies mariposa (boca arriba con los brazos en posición de flecha) + 25m pies lateral + 50m Espalda + 50m Braza + 25m Torpedo + 25m kick pull)	_Técnica de estilo	Apto / no apto	
3) Tirada de cabeza + 25m Apnea	_Tirada de cabeza, pies juntos y saltando (sin salir a respirar) + apnea completa	Apto / no apto	
HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>4) 12 repeticiones "Pies tocar detrás de la cabeza"</p>	<p>Estiradas boca arriba, con los brazos en cruz pegados al suelo, realizar 12 repeticiones. Los pies deben tocar detrás de la cabeza, con las piernas juntas apretadas y con los pies en punta durante toda la serie.</p>	<p>_Realizar las 12 repeticiones. _Las repeticiones deben llegar con los pies al suelo sin separar las piernas. _Se permite que los pies no lleguen al suelo en un máximo de 2 ocasiones.</p>	Apto / no apto
 <p>5) 20" en posición de plancha + 5 Flexiones de tríceps</p>	<p>Posición de Plancha: posición de plancha boca abajo, con las muñecas debajo de los hombros (o un poco más abiertas), codos estirados, cuerpo alineado (orejas-hombros-caderas-rodillas-tobillos), y piernas juntas.</p> <p>Flexiones tríceps: Desde la posición de plancha boca abajo, con las muñecas debajo de los hombros (o un poco más abiertas), brazos estirados, cuerpo alineado, y piernas juntas, se realiza una flexión de tríceps (codos pegados a las costillas). Se extienden de nuevo los codos hasta la posición inicial.</p>	<p>_Realizar las 5 repeticiones de tríceps _Máximo 1 repetición incompleta. _La zona lumbar rígida, no debe curvarse más allá de su curvatura fisiológica en ningún momento del ejercicio.</p>	Apto / no apto

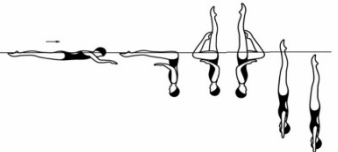
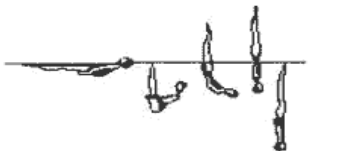
HABILIDADES EN SECO

DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>5) 10 Squat Jump 20"</p>	<p>Squat Jump: Se flexionan las rodillas llevando los glúteos hacia atrás y manteniendo la espalda recta hasta llegar a 90° de flexión de rodilla (muslos paralelos al suelo). Las rodillas no deben pasar nunca por delante de las puntas de los pies. Desde esa posición se realiza un salto vertical estirando por completo las piernas y despegándose completamente del suelo.</p>	<p>_10 repeticiones completas en un máximo de 20". _Técnica siempre correcta. _Saltar mínimo un palmo.</p>	<p>Apto / no apto</p>
 <p>7) Ariana en suelo</p>	<p>Realizar uno de los espagats planos y el otro no más de 10cm desde el pubis al suelo. En el espagat de frente, la distancia del pubis al suelo no debe ser superior a 15cm. *Deportistas masculinos: Realizar los espagats no más de 15cm desde el pubis al suelo. En el espagat de frente, la distancia del pubis al suelo no debe ser superior a 20cm</p>	<p>_Rodillas en extensión. _ambos pies en punta. _No superar la distancia establecida como máxima, del pubis al suelo, en cada posición.</p>	<p>Apto / no apto</p>
 <p>8) Puente con apoyo en manos y pies</p>	<p>Realizar un puente con brazos perpendiculares al suelo y codos estirados. Piernas juntas y rodillas estiradas. Los brazos quedan estirados y perpendiculares al suelo, las rodillas deben estar en extensión completa y los pies juntos.</p>	<p>_Brazos perpendiculares al suelo. Permisividad máxima de 15°. _Flexión de máximo 10° en codos y rodillas. _Pies juntos.</p>	<p>Apto (5) / no apto (0)</p>

HABILIDADES EN AGUA			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5	EVALUACIÓN
 <p>9) Posición estirada de espalda (brazos arriba) 1m de desplazamiento en contratorpedo seguido del inicio de una entrada de Delfín hasta la <i>posición arqueada en superficie</i> - avanzar 1m con la remada asimétrica.</p>	<p>Desde la posición estirada de espalda con los brazos arriba, se realiza un desplazamiento hacia la cabeza en remada de contratorpedo, seguidamente se inicia un delfín hasta que las caderas están a punto de sumergirse. Delfín: (Figures Manual AQUA p.14) 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. Posición Arqueada en superficie: parte inferior de la espalda arqueada, con las caderas, los hombros y la cabeza en la línea vertical. Piernas juntas y sobre la superficie. Remada Asimétrica: un brazo por encima de la cabeza con la palma de la mano mirando al suelo de la piscina (remada de apoyo y equilibrio) y la otra mano aproximadamente delante del pecho cogiendo agua para generar el desplazamiento de 1m.</p>	<ul style="list-style-type: none"> _Avanzar 1m en contratorpedo con pies en la superficie del agua. _Piernas juntas y pies en punta. _Avanzar 1m en posición arqueada con remada asimétrica. 	Puntuación (0 - 10)
<p>10) 5m eggbeater con 1brazo arriba avanzando hacia un lado + 5m avanzando hacia adelante con 2brazos arriba + 5m eggbeater avanzando al otro lado con el otro brazo arriba.</p>	<p>Eggbeater: 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. 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. 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>	<ul style="list-style-type: none"> _Realizar las distancias completas. _Altura mínima con 1 brazo arriba en eggbeater son las clavículas completamente secas. _Altura mínima con 2 brazos arriba en eggbeater son los hombros secos en la superficie. 	Puntuación (0 - 10)

HABILIDADES EN AGUA			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5	EVALUACIÓN
<p>11) 25m: Tirada de Cabeza + 2 boost de brazos (1º-sin brazos arriba y 2º-con 2 brazos arriba) + 10m kick-pull-kick-over + 2 transiciones de eggbeater a pies de crol lateral y de pies de crol lateral a eggbeater.</p> <p>En la última repetición entrada de carpa + helicóptero + grúa + helicóptero + grúa + helicóptero + grúa. (girando 180º) + 10 ramadas en la última grúa.</p>	<p>Salto de Cabeza: Entra en una posición hidrodinámica, con los brazos extendidos y juntos, la cabeza entre los brazos, y las piernas rectas y juntas.</p> <p>Boost: desde una posición de eggbeater bien compacta debajo de la superficie del agua, con el tronco ligeramente adelantado para que las piernas estén lo más cerca de la superficie posible. La cabeza y la parte superior de la espalda sí quedan secas en la superficie del agua. Se realiza un movimiento explosivo hacia arriba de cabeza y tronco, con punto fijo en las caderas a la vez que los brazos realizan un empuje hacia abajo hasta estirar los codos dejando las manos al lado de las caderas y simultáneamente a una patada vertical de braza.</p> <p>Boost con 2 brazos arriba: se realiza un boost de brazos y se elevan los 2 brazos arriba, una vez finalizado el empuje hacia el suelo de éstos y en la fase final de la patada vertical de braza.</p> <p>Kick-pull-Kick-over: correcta ejecución de la técnica de la patada de braza manteniendo la cabeza fuera durante los 10m, coordinado con un movimiento alternativo de brazos realizando la secuencia de la siguiente manera. Kick= patada de braza a la vez que se extiende un brazo hacia delante y el otro empuja el agua hacia atrás en la fase de extensión de la patada. Pull= recogemos la patada flexionando las piernas y se vuelven a juntar las manos a la altura del pecho.</p> <p>Kick= patada de braza a la vez que se extiende un brazo hacia delante y el otro empuja el agua hacia atrás en la fase de extensión de la patada.</p> <p>Over= se flexionan las piernas a la vez que el brazo que a realizado el empuje hacia atrás, se pasa hacia delante pasando justo por encima de la superficie del agua, paralelo a ella, dejándolo estirado delante para cuando se realice el siguiente kick, tenerlo ya extendido delante.</p> <p>Transiciones eggbeater a pies de crol lateral y viceversa: se realizan 2 transiciones. Eggbeater lateral - patada de braza y transición a pies de crol lateral - regreso a eggbeater. En la última transición entrada de carpa + movimiento de helicóptero (recto) – grúa (recto), helicóptero (diagonal) – grúa (recto), helicóptero (diagonal) – grúa (recto).</p>	<p>_Realizar tirada de cabeza con brazos y piernas estiradas.</p> <p>_Patadas de braza tanto en los boost de brazos como en el kick-pull-kick-over como en las transiciones de eggbeater a pies de crol lateral, COMPLETAS y con desplazamientos efectivos.</p> <p>_Coordinación 1 kick-pull-1 kick-over-1 kick-pull, 1-kick-over,.....</p> <p>_Pies de crol lateral: un perfil de la cara se apoya sobre el agua; cuerpo completamente lateral y alineado. Desplazamiento en línea recta.</p> <p>_Entrada de carpa con desplazamiento</p> <p>_Direcciones correctas en el Helicóptero – grúa</p> <p>_10 ramadas en grúa</p>	<p>Puntuación (0 - 10)</p>

FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 4'0	EVALUACIÓN
 <p>12) Pierna de Ballet Estirada</p>	<p>Según NS AP IV fig.101:se empieza en posición estirada de espalda. Una pierna permanece sobre la superficie durante todo el tiempo. La otra pierna se eleva estirada hasta alcanzar la posición de Pierna de Ballet. Se flexiona la pierna de ballet, sin movimiento del muslo, hasta alcanzar la posición rodilla doblada estirada de espalda (vela). El dedo gordo del pie de la pierna flexionada se desliza a lo largo de la cara extendida, hasta que se alcanza la posición estirada de espalda.</p>	<p>Ver Manual jueces, entrenadores y juez árbitro de NA de la AQUA: _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 _Las transiciones muestran esfuerzo considerable. _La extensión puede mejorar (hay pequeña flexión de ambas rodillas en pierna de ballet, empeine, hombros adelantados, cuello,..). _Hay cambios de altura. <u>En la vela debe haber un agujero muy pequeño por el que pasa el aire. Pierna de ballet-altura mínima mitad de rodilla.</u> _Puede haber algo de desplazamiento. Ritmo no completamente parejo, se observan pequeños golpes en el movimiento.</p>	<p>Puntuación (0 - 10)</p>

FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 4'0	EVALUACIÓN
 <p>13) Gota de Agua</p>	<p>Según NS AP IV fig. 363: Desde la Posición Estirada de Frente, asumimos la Posición de Carpa de Frente. Las piernas se elevan simultáneamente hasta la Posición de Vertical Rodilla Doblada. Se ejecuta Medio giro. Se ejecuta un Tirabuzón de 180° en la misma dirección mientras la rodilla doblada se extiende hasta la Posición de Vertical y se completa cuando los tobillos alcanzan la superficie del agua. Se ejecuta un Descenso Vertical.</p>	<p>Ver Manual jueces, entrenadores y juez árbitro de NA de la AQUA: _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. _Las transiciones muestran esfuerzo considerable. _La extensión es incompleta durante toda la figura (hay pequeña flexión de rodillas). _La altura mínima de la vertical rodilla doblada es de rodilla seca de la pierna estirada. _Puede haber un poco de desplazamiento.</p>	<p>Puntuación (0 - 10)</p>
 <p>14) Barracuda</p>	<p>Según NS AP IV fig.301: 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>	<p>Ver Manual jueces, entrenadores y juez árbitro de NA de la AQUA: _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. _Las transiciones muestran esfuerzo considerable. _La extensión es incompleta durante toda la figura (hay pequeña flexión de rodillas). _La altura mínima de la vertical tras el empuje es la mitad del muslo. _Puede haber un poco de desplazamiento.</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>