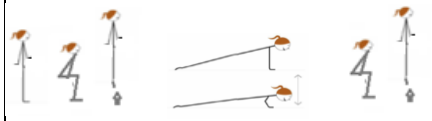
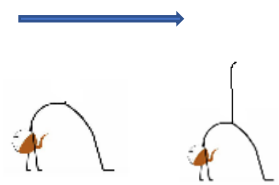
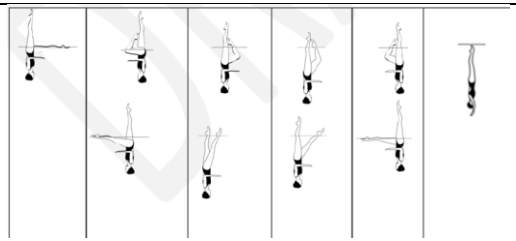
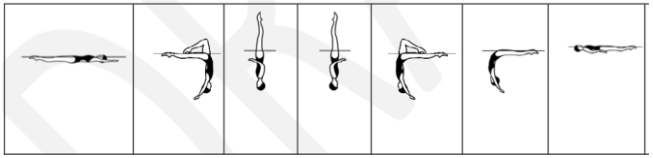
**NIVEL JUNIOR – DEPORTISTAS NACIDOS EN LOS AÑOS 2012,2011,2010, 2009,2008 (+ 2007 masculinos)**

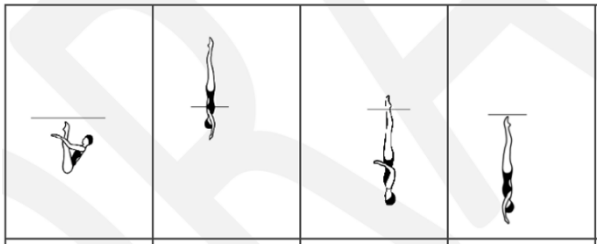
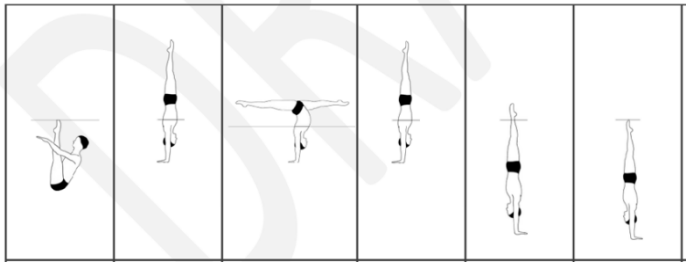
| NATACIÓN | | |
|---|---|---|
| **DESCRIPCIÓN** | **EJECUCIÓN** | **EVALUACIÓN** |
| 1) 200m estilos | _Tiempo 3'10"99 | Apto / No apto |
| 2) 75m – 50m kick-pull + 12,5m Flamenco en superficie + 12,5m P. de Ballet Doble | _Tiempo c/ 0'55"99. Salida desde el agua con impulso de la pared. Alternando 2 patadas con un brazo delante-2 patadas con el otro brazo adelante.<br>_Barbilla Seca<br>_25m restantes NO se puede hundir la cara. Altura mínima de 5. | Apto / No apto |

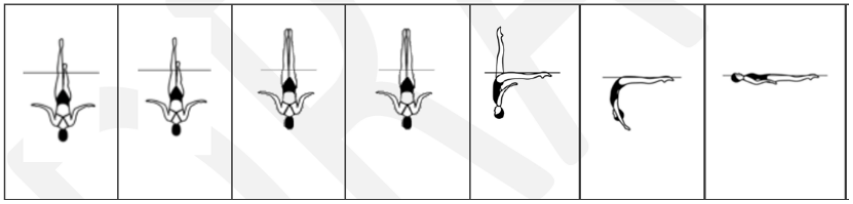
| HABILIDADES EN SECO | | | |
|---|---|---|---|
| **DESCRIPCIÓN** | **EJECUCIÓN** | **REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO** | **EVALUACIÓN** |
| <br>3) 5 repeticiones-elevaciones de piernas hasta quedar perpendiculares al suelo en un tiempo máximo de 12". | Colgadas de una barra/espaldera, realizar 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.<br>_Máximo 2 repeticiones incompletas.<br>_Máximo de 2 separaciones incompletas de los pies.<br>_Máxima flexión de rodillas permitida es 10º. | Apto / No apto |
| <br>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. | 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.<br>_Máximo 2 intentos.<br>_Subir a la vertical con las piernas estiradas, juntas y pies en punta.<br>_En la rotación, los pies deben estar a la misma altura, caderas rotadas.<br>_Mínimo de apertura en la rotación un palmo por encima de los 180º (de ambas piernas). | Apto / No apto |

| HABILIDADES EN SECO | | | |
|---|---|---|---|
| **DESCRIPCIÓN** | **EJECUCIÓN** | **REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO** | **EVALUACIÓN** |
| <br>5) 20 V + 10" posición de V | Vs: Desde una posición estirada de espalda con los brazos estirados arriba con las piernas juntas y estiradas, los pies en punta sin tocar el suelo. 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.<br><br>Posición de V: 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. | _Máximo una repetición incompleta en las Vs.<br>_Flexión apenas apreciable en los codos al realizar las Vs.<br>_No separación de los pies en las Vs.<br>_En la posición de V brazos, tronco y piernas totalmente estirados.<br>_NO tocar con los pies al suelo. | Apto / No apto |
| <br>6) 12 Burpees con flexión de tríceps | Comienza de pie, se realiza un salto, baja en una posición de sentadilla con las manos en el suelo, salta los pies hacia atrás para quedar en una plancha alta, realiza una flexión de tríceps, salta los pies de nuevo hacia adelante a la posición de sentadilla, y termina con un salto explosivo hacia arriba con las manos por encima de la cabeza. | _12 repeticiones completas.<br>_Máximo 1 repetición incompleta.<br>_Técnica siempre correcta.<br>_Salto con los pies juntos y saltar + de un palmo.<br>_La zona lumbar rígida, no debe curvarse más allá de su curvatura fisiológica en ningún momento de la flexión de tríceps. (codos pegados a las costillas) | Apto / no apto |

| HABILIDADES EN SECO | | | |
|---|---|---|---|
| **DESCRIPCIÓN** | **EJECUCIÓN** | **REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO** | **EVALUACIÓN** |
|  7) Puente + subida pierna estirada | 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. | _Flexión de codos máxima 10º.<br>_Brazos perpendiculares al suelo. 10º de permisividad.<br>_Pierna que se eleva, totalmente estirada y perpendicular al suelo. | Apto / No apto |
|  8) 1' Salto a la cuerda | Realizar saltos a la cuerda durante 1', intentando mantener la postura corporal lo más recta posible. | _Máximo 1 tropiezo.<br>_Salto permitido 1 por ciclo. | Apto / No apto |

| RUTINA TÉCNICA | | | |
|---|---|---|---|
| **DESCRIPCIÓN** | **EJECUCIÓN** | **REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5'5** | **EVALUACIÓN** |
| 9) Realizar una rutina sin música de 1'30", +-15", donde se muestren los 5 elementos técnicos nivel B de Equipo Técnico en el orden estipulado. | <br>**1B – FOUETTÉ 360º HELICÓPTERO** Desde la **Posición de Cola de Pez** se ejecutan dos *Rotaciones Fouetté* descendentes (360°), seguidas de dos *Rotaciones Fouetté* ascendentes (360°). Continuando en la misma dirección, se ejecuta un *Helicóptero Tirabuzón Continuo 360º* rápido.<br><br>**2B – CICLÓN MEDIO GIRO** Desde la **Posición Estirada de Espalda** se asume un *Arqueada en Superficie Rodilla Doblada.* Las piernas se elevan simultáneamente a una **Posición Vertical** mientras se realiza una rotación de 180°. Continuando en la misma dirección, se realiza un *Medio Giro*. Las piernas se bajan simultáneamente a una **Posición de Arqueada en Superficie Rodilla Doblada** mientras se realiza una rotación de 180°. La pierna flexionada se estira hasta la **Posición Arqueada en Superficie** y, con movimiento continuo, se realiza una *salida de arqueada en superficie.* | 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). | Puntuación (0-10) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | <br><br>**3B** - **BARRACUDA TIRABUZÓN 180º** Desde la **Posición de Carpa de Espalda sumergida,** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* a **Posición Vertical.** Se ejecuta un *Tirabuzón 180º* rápido. Se ejecuta un *Descenso Vertical* rápido.<br><br><br><br>**4B – ROCKET ESPAGAT TIRABUZÓN 180º** Desde la **Posición de Carpa de Espalda sumergida,** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* a **Posición Vertical.** Manteniendo la máxima altura, las piernas se separan rápidamente para asumir una **Posición de Espagat Aéreo.** Sin pausa, las piernas se elevan simétricamente para unirse en una **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Tirabuzón 180º* seguido de un *Descenso Vertical* al mismo ritmo que el *Empuje*. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | <br>**5B – ELARIS CAMBIO DE FORMACIÓN TIRABUZÓN COMBINADO 360º**<br>Manteniendo la altura en posición vertical rodilla doblada, todos los deportistas ejecutan un cambio de formación claramente definido. La pierna se extiende a **Posición Vertical.** Se ejecuta un *Tirabuzón Combinado 360º* rápido. Sin pausa, las caderas rotan 90° mientras una pierna se baja rápidamente a la **Posición de Caballero**. A continuación, la pierna vertical se baja a la **Posición de Arqueada en Superficie** y, con movimiento continuo, se ejecuta una *salida de Arqueada en Superficie*.<br>*En el cambio de formación se debe ver desplazamiento evidente. | | |