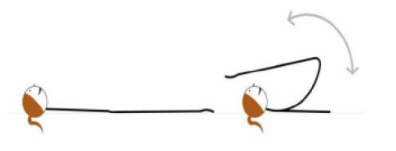
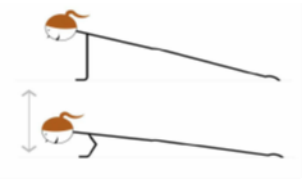
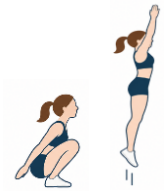
NIVEL ALEVÍN 1 – DEPORTISTAS NACIDOS EN LOS AÑOS 2016 Y POSTERIORES

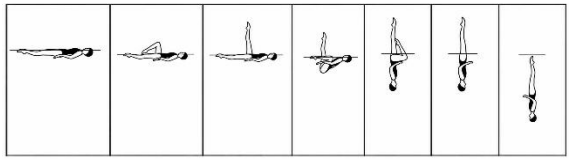
NATACIÓN		
DESCRIPCIÓN	**EJECUCIÓN**	**EVALUACIÓN**
1) 50m Crol	_Tiempo 50"99	Apto / no apto
2) 150m 25m Mariposa + 25m pies mariposa (boca arriba con los brazos en posición de flecha) + 25m Espalda + 25m Braza + 25m (12,5m P.Lateral y 12,5m Torpedo) + 25m (12,5m kick pull + 12,5m Flamenco en superficie). Avanzando hacia la cabeza	_Técnica de estilo _Flamenco en superficie altura mínima de 4.	Apto / no apto
3) Tirada de cabeza + 25m Apnea	_Tirada de cabeza, con pies juntos y con salto (sin salir a respirar) + apnea completa	Apto / no apto

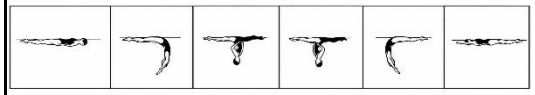
HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	**EJECUCIÓN**	**REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO**	**EVALUACIÓN**
 4) 15 repeticiones "Pies tocar detrás de la cabeza"	Estiradas boca arriba, con los brazos en cruz pegados al suelo, realizar 15 repeticiones. Los pies deben tocar detrás de la cabeza, con las piernas juntas, estiradas y con los pies en punta durante toda la serie.	_Realizar las 15 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 3 ocasiones.	Apto / no apto
 5) 20" en posición de plancha + 5 Flexiones de tríceps	**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. **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.	_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.	Apto / no apto

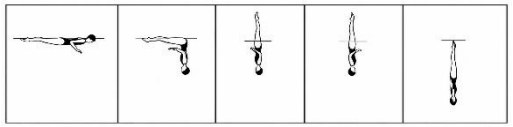
HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	**EJECUCIÓN**	**REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO**	**EVALUACIÓN**
 5) 10 Jump 20"	**Jump:** Desde la posición de cuclillas, con las piernas flexionadas, los pies apoyados en el suelo y el tronco erguido, se realiza un salto explosivo para impulsarse verticalmente hacia arriba. Durante la fase aérea, el cuerpo permanece extendido y alineado, con los brazos extendidos al lado de las orejas y las piernas juntas.	_10 repeticiones completas en un máximo de 20". _Técnica siempre correcta. _Saltar mínimo un palmo. _Se permite la separación de rodillas en la posición de cuclillas.	Apto / no apto
 7) Ariana en suelo	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	_Piernas en extensión. _Ambos pies en punta. _No superar la distancia establecida como máxima, del pubis al suelo, en cada posición.	Apto / no apto
 8) Puente con apoyo en manos y pies	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.	_Brazos perpendiculares al suelo. Permisividad máxima de 15º. _Flexión de máximo 10º en codos y rodillas. _Pies juntos.	Apto (5) / No Apto (0)

HABILIDADES EN AGUA			
DESCRIPCIÓN	**EJECUCIÓN**	**REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5**	**EVALUACIÓN**
 9) Posición estirada de espalda (brazos arriba) 1m de desplazamiento en contratorpedo seguido del inicio de una entrada de Delfín hasta la *posición arqueada en superficie* **-** avanzar 1m con la remada asimétrica + Salida de Arqueada	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:** 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, 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. **Salida de Arqueada:** Desde la posición de arqueada en superficie, las caderas, el pecho y la cara emergen a la superficie de forma secuencial y en el mismo punto, con un movimiento inicial de los pies, hasta alcanzar una Posición estirada de Espalda, de manera que la cabeza ocupe la posición que tenían las caderas al inicio de la acción.	_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. _Realizar la salida con movimiento evidente.	Puntuación (0 - 10)
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.	**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.	_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**
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. En la última repetición entrada de carpa + helicóptero + grúa + helicóptero + grúa + helicóptero + grúa. (girando 180º) + 10 ramadas en la última grúa.	**Salto de Cabeza:** Entra en una posición hidrodinámica, con los brazos extendidos y juntos, la cabeza entre los brazos, las piernas estiradas y juntas. **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. **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. **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. 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. 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. **Transiciones eggbeater a pies de crol lateral y viceversa:** se realizan 2 transiciones. Eggbeater lateral - patada de braza + 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).	_Realizar tirada de cabeza con brazos y piernas estiradas. _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. _Coordinación 1 kick-pull-1 kick-over-1 kick-pull, 1-kick-over, ... _Pies de crol lateral: un perfil de la cara se apoya sobre el agua; cuerpo completamente lateral y alineado. Desplazamiento en línea recta. _Entrada de carpa con desplazamiento _Direcciones correctas en el Helicóptero – grúa _10 remadas en grúa	Puntuación (0 - 10)

FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	**EJECUCIÓN**	**REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 4'0**	**EVALUACIÓN**
 12) Flamenco Rodilla Doblaba Tirabuzón Continuo 360º	Figura 140k: Se asume una *Pierna de Ballet*. La tibia de la pierna horizontal se desplaza por la superficie del agua hasta asumir una **Posición de Flamenco en Superficie.** Manteniendo la Pierna de Ballet en posición vertical, se elevan las caderas a medida que el tronco se desenrolla, mientras la pierna doblada se desplaza a una **Posición Vertical con Rodilla Doblada**. La rodilla doblada se extiende hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Tirabuzón Continuo* 360º.	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 algo de desplazamiento. Ritmo no completamente parejo, se observan pequeños golpes en el movimiento. _Altura mínima de la vertical de 4'0 _Permisividad del tirabuzón ± 90º por debajo o por encima de la rotación requerida. La rotación se completa cuando los tobillos alcanzan la superficie del agua.	Puntuación (0 - 10)

FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	**EJECUCIÓN**	**REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 4'0**	**EVALUACIÓN**
 13) Ariana	Figura 423: Desde una **Posición Estirada de Espalda**, se asume una *Posición Arqueada en Superficie*. Una pierna se eleva en un arco de 180º sobre la superficie del agua hasta la **Posición Espagat**. Manteniendo la posición relativa de las piernas a la superficie del agua, las caderas rotan 180°. Se ejecuta una *Salida de Paseo de Frente.*	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). _Puede haber un poco de desplazamiento.	Puntuación (0 - 10)

FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	**EJECUCIÓN**	**REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 4'0**	**EVALUACIÓN**
 14) Marsopa Medio Giro	Figura 355a: Desde una **Posición Estirada de Frente**, se asume una *Posición Carpa de Frente*. Las piernas se levantan hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta *medio giro*. Se ejecuta un *Descenso Vertical.*	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). _Puede haber algo de desplazamiento. Ritmo no completamente parejo, se observan pequeños golpes en el movimiento. _Altura mínima de la vertical de 4'0	Puntuación (0-10)