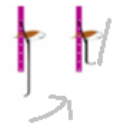
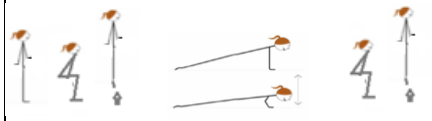
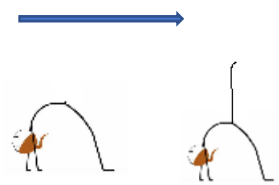
NIVEL INFANTIL – DEPORTISTAS NACIDOS EN LOS AÑOS 2012,2013 y 2014 (+ 2011 Masculinos)

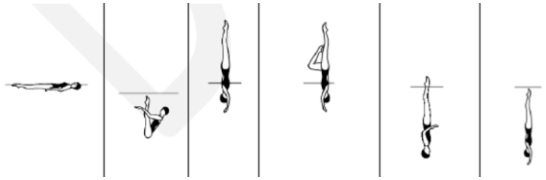
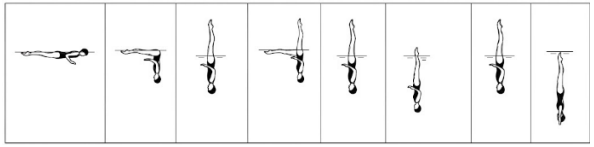
NATACIÓN		
DESCRIPCIÓN	**EJECUCIÓN**	**EVALUACIÓN**
1) 200m estilos	_Tiempo 3'10"99	Apto / No apto
2) 75m – 50m kick-pull + 12,5m Flamenco en superficie + 12,5m P. de Ballet Doble (Avanzando hacia la cabeza) *El tiempo solo será para los primeros 50m	_Tiempo c/ 0'55"99. Salida desde el agua con impulso de la pared. Alternando 2 patadas con un brazo delante-2 patadas con el otro brazo adelante. _Barbilla Seca _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**
 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. _Máximo 1 repeticiones incompletas. _Máximo de 2 separaciones incompletas de los pies. _Máxima flexión de rodillas permitida es 10º.	Apto / No apto
 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. _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 180º (de ambas piernas).	Apto / No apto

HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	**EJECUCIÓN**	**REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO**	**EVALUACIÓN**
 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. Después de la subida de piernas nº20 mantendremos los 10" 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. _Flexión apenas apreciable en los codos al realizar las Vs. _ No separación de los pies en las Vs. _En la posición de V brazos, tronco y piernas totalmente estirados. _NO tocar con los pies al suelo.	Apto / No apto
 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. _Máximo 1 repetición incompleta. _Técnica siempre correcta. _Salto con los pies juntos y saltar + de un palmo. _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. _Brazos perpendiculares al suelo. 10º de permisividad. _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. _Salto permitido 1 por ciclo. _Postura corporal recta _Mínimo 30 saltos	Apto / No apto

HABILIDADES EN AGUA			
DESCRIPCIÓN	**EJECUCIÓN**	**REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5**	**EVALUACIÓN**
9) Rutina donde se unen los elementos obligatorios explicados en el apartado de ejecución.	Rutina: 1) Tirada de cabeza 2) Boost con 2 brazos arriba en la máxima altura. 3) Barracuda tirabuzón 360º 4) Desplazamiento en eggbeat con 2 brazos realizando 1 ocho y medio de movimientos coreografiados. 5) Pies de crol lateral + entrada a carpa 6) Una vez en carpa, realizar el siguiente código: A3a S1 (descendente) T4b S1(ascendente) RC1 F4f F5a A9 F8a + Salida creativa *Después del código RC1 y A9 posibilidad de hacer mesa. **<u>En la unión de un elemento con otro debe haber siempre desplazamiento.</u>** **<u>Ejemplo:</u>** **https://youtu.be/HZklnqx7FAc**	_Boost de brazos altura de 9. _Barracuda COMPLETAR LOS 360º _Eggbeater ver los hombros. _Híbrido con puntuación mínima de 5 Máximo 1 error grave.	Puntuación (0-10)

FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	**EJECUCIÓN**	**REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5'0**	**EVALUACIÓN**
 10) Barracuda Rodilla Doblada Twirl Tirabuzón 180º	Figura 637: Desde una **Posición Estirada de Espalda,** las piernas se elevan a la vertical a la vez que el cuerpo se sumerge a una **Posición de Carpa de Espalda,** con los dedos de los pies justo debajo de la superficie del agua. Se ejecuta un *Empuje* hasta una **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Twirl* a medida que una pierna desciende a una **Posición Vertical de Rodilla Doblada**. Continuando en la misma dirección y sin pausa se ejecuta *Tirabuzón 180º* rápido a medida que la rodilla doblada se extiende a una **Posición Vertical**, completándose con los tobillos en la superficie del agua. Se ejecuta un *Descenso Vertical* rápido.	Ver Manual jueces, entrenadores y juez árbitro de NA de AQUA: _En la impresión general de la figura hay algunas desviaciones significativas. _En las posiciones básicas pueden verse errores menores, aunque la nadadora muestra la intención de definirlas. _La extensión puede mejorar (empeines, extensión de las piernas...). _El empuje muestra un esfuerzo evidente. _ La altura mínima de la vertical tras el empuje debe ser visibilidad de las caderas secas. _Apenas desplazamiento	Puntuación (0-10)
 11) Whip Tirabuzón Combinado 360º	Figura 356J: Desde una **Posición Estirada de Frente**, se asume una *Posición Carpa de Frente*. Las piernas se elevan hasta una **Posición Vertical.** Una pierna se baja rápidamente hasta la **Posición de Cola de Pez** y sin pausa se eleva rápidamente hasta la **Posición Vertical.** Sin pausa se ejecuta un Tirabuzón Combinado 360º rápido. Se ejecuta un *Descenso Vertical* rápido.	Ver Manual jueces, entrenadores y juez árbitro de NA de AQUA: _En la impresión general de la figura hay algunas desviaciones significativas. _En las posiciones básicas pueden verse errores menores, aunque la nadadora muestra la intención de definirlas. _Las transiciones más difíciles muestran esfuerzo evidente. Muestra algunos movimientos descontrolados. _La extensión puede mejorar (cuello, empeines, extensión de las piernas...). _Hay muestras de buena altura en las partes más sencillas de la figura. En vertical la altura mínima debe ser rodilla seca. _No hay permisividad en el tirabuzón combinado. _Pequeños desplazamientos en transiciones puntuales. Ritmo segmentado.	Puntuación (0-10)

FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	**EJECUCIÓN**	**REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5'0**	**EVALUACIÓN**
 12) Pez Espada pierna estirada con rotación de Ariana	Figura 407: Desde una **Posición Estirada de Frente**, la espalda se arquea a la vez que una pierna se eleva describiendo un arco de 180º sobre la superficie hasta la **Posición Espagat**. Manteniendo la posición relativa de las piernas respecto a la superficie del agua se realiza una *Rotación Ariana seguida de una Salida de Paseo.*	Ver Manual jueces, entrenadores y juez árbitro de NA de AQUA: _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. _En las posiciones básicas pueden verse errores menores, aunque la nadadora muestra la intención de definirlas. _La extensión puede mejorar (hay pequeña flexión de rodillas). _Apenas desplazamiento. (Sí en la salida)	Puntuación (0-10)