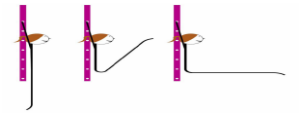
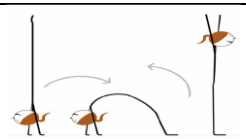
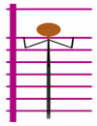
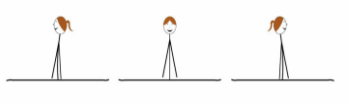
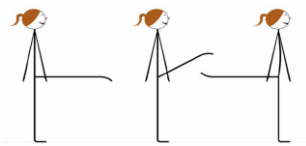
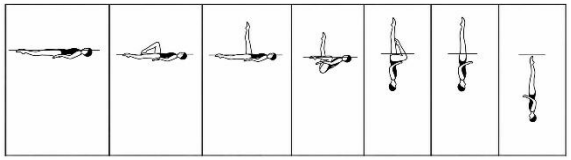
NIVEL ALEVÍN 2 – DEPORTISTAS NACIDOS EN LOS AÑOS 2015

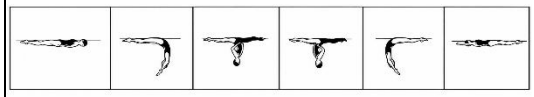
NATACIÓN		
DESCRIPCIÓN	**EJECUCIÓN**	**EVALUACIÓN**
1) 100m crol	_Tiempo 1'40"	Apto / no apto
2) 50m Mariposa respirando cada 3	_Técnica de mariposa	Apto / no apto
3) 200m (50m Espalda + 50m Braza + 25m Apnea + 25m Pies lateral + 25 Torpedo + 25m Kick pull)	_Técnica de estilos _25m Apnea Completo	Apto / no apto

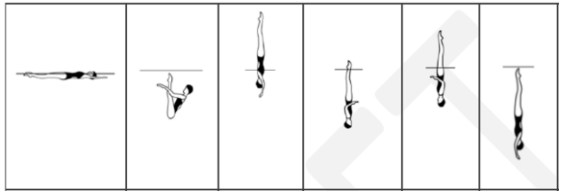
HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	**EJECUCIÓN**	**REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO**	**EVALUACIÓN**
 4) 12 repeticiones-elevaciones de piernas por encima de los 90º y 5" mantener la posición de piernas a 90º	Colgadas de una barra/espaldera, realizar 12 elevaciones de piernas por encima del ángulo recto (90º) con el tronco, con las piernas juntas, apretadas y con los pies en punta durante toda la serie. Seguido mantener 5" la posición de "carpa" colgadas en la espaldera (ángulo de 90º entre el tronco y las piernas).	_Realizar las 12 elevaciones por encima de los 90º. _Aguantar los 5" en ángulo recto, permitiendo pequeñas oscilaciones hacia arriba (nunca a menos <90º). _Máximo de 2 separaciones incompletas de los pies.	Apto / no apto
 5) 8 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.	_8 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**
 6) Pino-puente (permite ayuda) y remontada sin ayuda	Desde la bipedestación, se hace el pino con apoyo en manos, se deja caer el cuerpo hasta apoyar los pies, formando un puente y se remonta a la posición inicial lanzando primero una pierna y luego la otra. Se permite ayuda en el pino-puente.	_La cadera se mantiene arriba al llegar a la posición de puente (no queda sentada) _La remontada es completa hasta llegar a la bipedestación.	Apto / no apto
 7) Una dominada con agarre en pronación +5" mantener posición de dominada + una dominada con agarre en supinación + 5" mantener posición de dominada.	Colgados (pies sin apoyo) con las manos agarradas a una barra en pronación (palmas de las manos miran al suelo), los codos que parten de una posición de extensión se flexionan hasta que la barbilla pasa la barra, quedándose, aguantando la posición con la barbilla por encima de la barra, las piernas juntas, apretadas y con los pies en punta durante 5". Repetir el ejercicio con el agarre en supinación (palmas de las manos miran al techo).	_Realizar cada dominada desde máximo 10º de flexión de codo. _Aguantar los 5" con la barbilla por encima de la barra y los pies sin apoyo. _Piernas se mantienen juntas durante los 5"	Apto / no apto
 8) Equilibrio en Vertical 3 apoyos subiendo con las piernas estiradas y juntas en un tiempo mínimo de 6”. Una vez en vertical, mantenemos 5" y bajaremos las piernas simultáneamente hasta la posición de espagat en 6”, mantenemos la posición durante 5”, subir simultáneamente con las piernas estiradas a posición vertical en 6” y se mantendrá 5” la posición de 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 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. _Mínimo de apertura un palmo por encima de los 180º (de ambas piernas). _Respetar los tiempos.	Apto / No apto

HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	**EJECUCIÓN**	**REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO**	**EVALUACIÓN**
 9) Ariana en suelo	Realizar los dos de los espagats planos. En el espagat de frente, la distancia del pubis al suelo no debe ser superior a 10cm. *Deportistas masculinos: Realizar uno de los espagats planos y el otro 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 15cm.	_Rodillas en extensión y ambos pies en punta. _No superar la distancia establecida como máxima, del pubis al suelo, en cada posición.	Apto / no apto
 10) Con cada pierna, mantener el ángulo de 90º ó >90º y llevar la pierna delante 8" + lado 8" + atrás 8".	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 90º ó >90º con la otra pierna que se mantiene en la línea vertical del cuerpo. Aguantar 8" en el ángulo de 90º ó >, y trasladar la pierna al lateral manteniendo dicho ángulo recto, mantener la posición lateral 8" y trasladar la pierna atrás con un ligero movimiento del tronco hacia delante, para mantener la altura de la pierna en un ángulo de 90º ó >, con la pierna vertical durante 8".	_Mantener los 8" en cada posición a 90º ó >90º. _Máximo desplazamiento del tronco en todas las posiciones 1palmo. _Apenas flexión en ninguna rodilla (pierna vertical u horizontal).	Apto / no apto

FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	**EJECUCIÓN**	**REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 4'5**	**EVALUACIÓN**
 11) 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 4'5 _Permisividad del tirabuzón ± 180º por debajo o por encima de la rotación requerida.	Puntuación (0 - 10)

FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	**EJECUCIÓN**	**REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 4'5**	**EVALUACIÓN**
 12) 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 4'5**	**EVALUACIÓN**
 13) Barracuda Tirabuzón Ascendente 180º	Figura 301h: 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 la **Posición Vertical.** Se ejecuta un *Descenso Vertical* al mismo ritmo que el *Empuje* hasta el nivel de los tobillos. Se ejecuta un *Tirabuzón Ascendente* rápido de 180º. Se ejecuta un *Descenso Vertical* al mismo ritmo que el *Empuje.*	Ver Manual jueces, entrenadores y juez árbitro de NA de 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. _El empuje muestra un esfuerzo evidente. _La extensión es incompleta durante toda la figura (hay pequeña flexión de rodillas). _La altura mínima de la vertical tras el empuje debe ser visibilidad de la parte baja del bañador. _La altura mínima del tirabuzón ascendente debe estar por encima de la rodilla. _Apenas desplazamiento.	Puntuación (0-10)