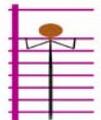
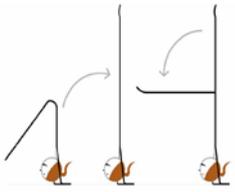
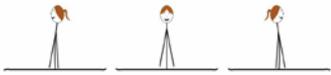
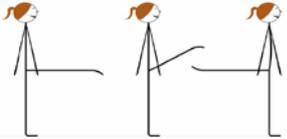


NIVEL ALEVÍN 2 – DEPORTISTAS NACIDOS EN LOS AÑOS 2013

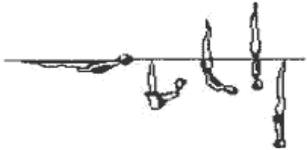
NATACIÓN			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	EVALUACIÓN	
1) 100m crol	_Tiempo 1'40"	Apto / no apto	
2) 50m 25m pies mariposa (boca arriba) 25m mariposa	_Técnica de mariposa	Apto / no apto	
3) 200m (50m Espalda + 50m Braza + 25m Apnea + 25m Pies lateral + 25 Torpedo + 25m Kick pull)	_Técnica de estilos _25m Apnea Completo	Apto / no apto	
HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>4) 12 repeticiones-elevaciones de piernas por encima de los 90° y 5" mantener la posición de piernas a 90°</p>	<p>Colgadas de una barra/espaldera, realizar 12 elevaciones de piernas por encima del ángulo recto (90°) 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 90° entre el tronco y las piernas).</p>	<p>_Realizar las 12 elevaciones por encima de los 90°. _Aguantar los 5" en ángulo recto, permitiendo pequeñas oscilaciones hacia arriba (nunca a menos <90°). _Máximo de 2 separaciones incompletas de los pies.</p>	Apto / no apto
 <p>5) 8 Burpees con flexión de tríceps</p>	<p>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.</p>	<p>_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 <u>en ningún momento de la flexión de tríceps. (codos pegados a las costillas)</u></p>	Apto / no apto

HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>6) Pino-puente (permite ayuda) y remontada sin ayuda</p>	<p>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.</p>	<p>_La cadera se mantiene arriba al llegar a la posición de puente (no queda sentada) _La remontada es completa hasta llegar a la bipedestación.</p>	Apto / no apto
 <p>7) Una dominada con agarre en pronación +5" mantener posición de dominada + una dominada con agarre en supinación + 5" mantener posición de dominada.</p>	<p>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).</p>	<p>_Realizar cada dominada desde máximo 10° 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"</p>	Apto / no apto
 <p>8) Equilibrio en Vertical 3 apoyos subiendo con las piernas estiradas y juntas. Una vez en vertical, bajar una pierna a la posición de grúa en 10" y subir de nuevo a la vertical en 10".</p>	<p>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 baja una pierna a la posición de grúa, en un tiempo mínimo de 10" y se vuelve a subir a la vertical, en un tiempo mínimo de 10". En dicha transición la pierna que queda en la vertical permanece inmóvil.</p>	<p>_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 transición a grúa, la pierna de arriba no se desplaza atrás/adelante más de 1 palmo.</p>	Apto / no apto

HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>9) Ariana en suelo</p>	<p>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.</p>	<p>_Rodillas en extensión y 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>10) Con cada pierna, mantener el ángulo de 90° ó >90° y llevar la pierna delante 8" + lado 8" + atrás 8".</p>	<p>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 90° ó >90° con la otra pierna que se mantiene en la línea vertical del cuerpo. Aguantar 8" en el ángulo de 90° 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 90° ó >, con la pierna vertical durante 8".</p>	<p>_Mantener los 8" en cada posición a 90° ó >90°. _Máximo desplazamiento del tronco en todas las posiciones 1palmo. _Apenas flexión en ninguna rodilla (pierna vertical u horizontal).</p>	<p>Apto / no apto</p>

FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 4'5	EVALUACIÓN
 <p>11) 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 AQUA: _En la impresión general de la figura hay problemas evidentes en la subida de vela a pierna de ballet y la bajada de pierna de ballet a vela. Se acerca a ser una figura satisfactoria. _Algunas posiciones básicas son imprecisas, pequeñas desviaciones en los ángulos. _Las transiciones más difíciles muestran esfuerzo evidente. _La extensión puede mejorar (cuello, empeine, extensión de la pierna inmóvil...). _Hay cambios de altura. <u>En la vela, hay un agujero evidente por el que pasa el aire. Pierna de ballet-altura mínima justo encima de la rodilla.</u> _Puede haber algo de desplazamiento, pero queda dentro del panel. Ritmo no completamente parejo.</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>

FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 4'5	EVALUACIÓN
 <p>12) Pez Espada</p>	<p>Según NS AP IV fig.401: Desde la Posición Estirada de Frente, se adopta la Posición Rodilla Doblada. La espalda se arquea a la vez que la pierna extendida se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie del agua hasta llegar a la Posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada. La rodilla doblada se extiende hasta asumir la Posición Arqueada en Superficie, y con un movimiento continuo, se ejecuta un <i>Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda</i>.</p>	<p>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. _Las transiciones muestran esfuerzo considerable. _La extensión es incompleta durante toda la figura (hay pequeña flexión de rodillas). _Puede haber algo de desplazamiento. El ritmo no es parejo, hay golpes en los movimientos de las transiciones.</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>

FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA Puntuación DE 4'5	EVALUACIÓN
 <p>13) 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 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.</p> <p>_Las posiciones son poco precisas y algo inestables.</p> <p>_El empuje muestra un esfuerzo evidente.</p> <p>_La extensión es incompleta durante toda la figura (hay pequeña flexión de rodillas).</p> <p><u>La altura mínima de la vertical tras el empuje es por encima de mitad de muslo.</u></p> <p>_Apenas desplazamiento.</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>