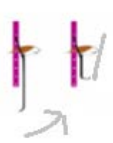
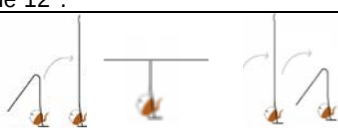
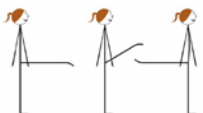
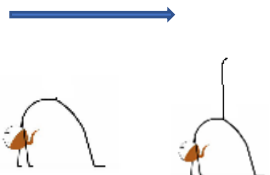


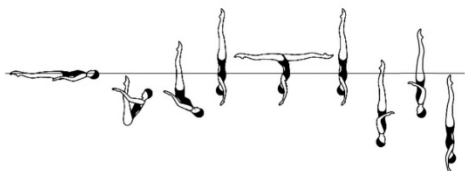
NIVEL INFANTIL – DEPORTISTAS NACIDOS EN LOS AÑOS 2010, 2011 y 2012 (+ 2009 Masculinos) - Act 13 Sept

NATACIÓN			
DESCRIPCIÓN		EJECUCIÓN	EVALUACIÓN
1) 200m estilos		_Tiempo 3'10"99	Apto / No apto
2) 100m kick-pull		_Tiempo c/ 2'00"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	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 10°.	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 180° (de ambas piernas).	Apto / No apto

HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 5) 20 V + 10" posición de V	<u>Vs:</u> Desde una posición estirada de espalda con los brazos estirados arriba con las piernas juntas y estiradas, los pies en punta <u>sin tocar el suelo</u>. 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" <u>Posición de V:</u> 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) Con cada pierna, mantener el ángulo de 90° o >90°, y llevar la pierna delante 12" + lado 12" + atrás 12".	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° o >, con la otra pierna que se mantiene en la línea vertical del cuerpo. Aguanta 12" en el ángulo de 90° o >, y se traslada al lateral manteniendo dicho ángulo recto, mantener la posición lateral 12" 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° o >, con la pierna vertical durante 12".	_Mantener los 12" en cada posición. _Máximo desplazamiento del tronco en todas las posiciones 1palmo. _Apenas flexión en ninguna rodilla (pierna vertical u horizontal). _Posición lateral rodilla y empeine mirando al techo.	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 10°. _ Brazos perpendiculares al suelo. 10° 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	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 360° 4) Desplazamiento en eggbeat con 2 brazos realizando 1 ocho y medio de movimientos coreografiados. 5) 4 kick-pulls (2 con un brazo y 2 con el otro) 6) Pies de crol lateral, entrada a carpa 7) Desde la posición de carpa se elevan las piernas hasta posición vertical al mismo tiempo que se elevan las piernas, se realiza un giro de 180° y mantenemos 6 remadas. Se ejecuta un movimiento rápido a la posición de espagat y seguido una rotación de caderas de 180° a la vez que la pierna delantera se eleva hasta asumir una posición de cola de pez. Se ejecuta un giro de 360° en posición de cola de pez. (realizar el giro en dirección a la pierna vertical). La pierna horizontal se eleva hasta llegar a una posición vertical en el tiempo de 6 remadas de soporte. Se realiza un tirabuzón continuo de 720° (2 rotaciones completas y se continúa girando para acabar de sumergirse). <u>En la unión de un elemento con otro debe haber siempre desplazamiento.</u>	_ Boost de brazos altura de 9. _ Barracuda COMPLETAR LOS 360° _ Eggbeater ver los hombros. _ Kick-pulls desplazamiento evidente. _ Híbrido con tiempos correctos. Máximo 1 error grave.	Puntuación (0-10)

FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5'0	EVALUACIÓN
 10) Barracuda Espagat Aéreo Tirabuzón Ascendente 180°	Figura 308h: Desde la Posición Estirada de Espalda, se ejecuta una Posición de Carpa de Espalda Sumergida, con el nivel del agua justo por encima de los dedos. Se ejecuta un <i>Rocket Split</i> y se vuelve a una Posición de Vertical. Se ejecuta un Descenso Vertical al mismo ritmo que el Empuje, cuando los tobillos alcanzan la superficie del agua, se ejecuta un <i>Giro Rápido Ascendente de 180°</i> seguido de un rápido <i>Descenso Vertical</i>.	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 definirlos. _Las transiciones más difíciles muestran esfuerzo evidente. Muestra algunos movimientos descontrolados. _La extensión puede mejorar (cuello, empeines, extensión de las piernas,). _El empuje muestra un esfuerzo evidente. _La altura mínima de la vertical tras el empuje es el pliegue entre el glúteo y el muslo. _Pequeños desplazamientos en transiciones puntuales. Ritmo segmentado.	Puntuación (0-10)
 11) Flamenco Rodilla Doblada Tirabuzón Combinado 360°	Figura 140j: Se asume una Pierna de Ballet. La tibia de la pierna horizontal se arrastra a lo largo de la superficie del agua para adoptar la Posición de Flamenco en Superficie. Mantenemos la Pierna de Ballet en posición vertical las caderas se levantan mientras el tronco se desenrolla a la vez que la pierna doblada se mueve a una Posición Vertical de Rodilla Doblada. La rodilla doblada se extiende hasta la Posición Vertical. Se ejecuta un Tirabuzón Combinado 360° rápido seguido de 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 definirlos. _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.	Puntuación (0-10)

FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5'0	EVALUACIÓN
		_La altura en la pierna de ballet medio muslo. _Pequeños desplazamientos en transiciones puntuales. - Ritmo segmentado.	
 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 180° sobre la superficie hasta la Posición Espagat. Manteniendo la posición relativa de las piernas respecto a la superficie del agua se realiza una <i>Rotación Ariana seguida de una Salida de Paseo</i>.	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 definir las. _La extensión puede mejorar (hay pequeña flexión de rodillas). _Apenas desplazamiento. (Sí en la salida)	Puntuación (0-10)