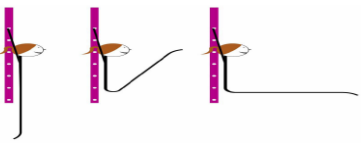
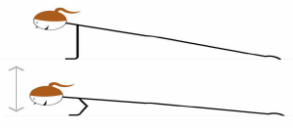

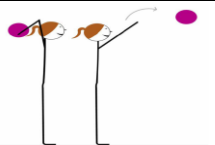
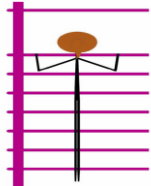
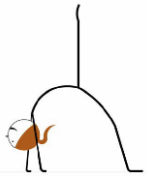
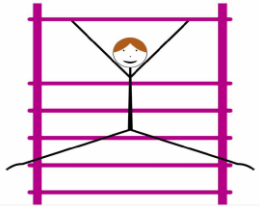
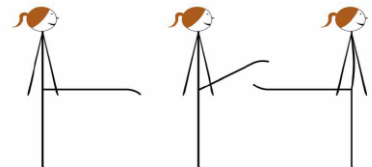



Deportistas nacidos en el año 2003.

NATACIÓN			
DESCRIPCIÓN		EJECUCIÓN	EVALUACIÓN
1) 100m crol		_Tiempo 1'40"	Apto / no apto
2) 25m Mariposa		_Técnica de mariposa	Apto / no apto
HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>3) 2 repeticiones-elevaciones de piernas por encima de los 90° y 20" mantener la posición de piernas a 90°</p>	<p>Colgadas de una barra/espaldera, realizar 2 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 20" la posición de "carpa" colgadas en la espaldera (ángulo de 90° entre el tronco y las piernas).</p>	<p>_Realizar las 2 elevaciones por encima de los 90°. _Aguantar los 20" en ángulo recto, permitiendo pequeñas oscilaciones hacia arriba (nunca a menos <90°) de máximo un palmo. _Máximo de 2 separaciones incompletas de los pies.</p>	Apto / no apto
 <p>4) 15 Flexiones con piernas estiradas (Fondos)</p>	<p><i>Flexiones:</i> Desde la posición de plancha boca abajo, con las manos en la vertical de los hombros (o un poco más abiertas), brazos estirados, cuerpo alineado, y piernas juntas, se flexionan los brazos para llevar el pecho a rozar el suelo hasta que los brazos hacen un ángulo de 90° con el antebrazo. Se extienden de nuevo los codos hasta la posición inicial.</p>	<p>_Realizar las 15 repeticiones. _Máximo 2 repeticiones incompleta. _La zona lumbar rígida, no debe hipercurvarse más allá de su curvatura fisiológica.</p>	Apto / no apto
 <p>5) 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>6) Lanzar pelota de 1kg, distancia mínima 3'6m</p>	<p>Desde la bipedestación, lanzamiento de una pelota de 1kg, partiendo con la pelota en la nuca y los brazos doblados. Los pies juntos e inmóviles en la línea marcada como 0. La pelota debe caer más allá de los 3'6m desde donde están los pies.</p>	<p>_La pelota debe caer más allá de los 3'6m _Prohibido mover los pies hacia delante.</p>	Apto / no apto

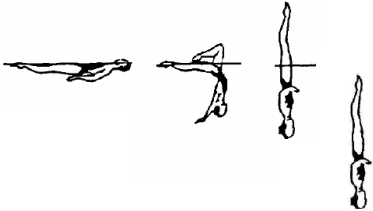
HABILIDADES EN SECO

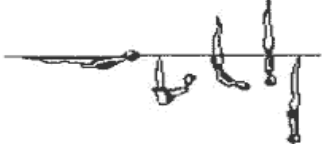
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>7) Mantener posición de dominada 15"</p>	<p>Con los manos agarradas a una barra, aproximadamente a la altura de los hombros, los codos están flexionados hasta que la barbilla pasa por encima de la barra. Una vez se adopta la posición, se sueltan los pies y se aguanta dicha posición 15", con piernas juntas y apretadas, pies en punta.</p>	<p>_Aguantar los 15" con la barbilla por encima de la barra y los pies sin apoyo. _Piernas se mantienen juntas durante los 15"</p>	<p>Apto / no apto</p>
 <p>8) Puente con 1 pierna en la vertical, perpendicular al suelo.</p>	<p>Realizar un puente con apoyo en manos y un solo pie. Se eleva una pierna a la vertical, quedando perpendicular al suelo, con rodilla en extensión y pie en punta.</p>	<p>_Pierna de arriba en la línea vertical \pm 1palmo. _Flexión de rodilla de la pierna de arriba apenas apreciable.</p>	<p>Apto / no apto</p>
 <p>9) Valoración Flexibilidad activa, apertura mínima 130°</p>	<p>Colgadas en una barra, se abren las piernas estiradas y con los pies en punta, a espagat frontal, manteniendo las piernas pegadas a la pared o paralela a ella. Se medirá el ángulo de apertura con un goniómetro o un medidor de ángulos y no será menor de 130°.</p>	<p>_Piernas estiradas y pies en punta. _Ángulo mínimo 130°.</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.</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. El dedo gordo del pie de la otra pierna se desliza a lo largo de la cara interna de la pierna extendida, hasta alcanzar la posición rodilla doblada estirada de espalda (vela). Se estira la rodilla, sin producir movimiento alguno del muslo, 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 NS de la FINA: _En la impresión general de la figura hay problemas evidentes en la subida de vela a perna 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) Oceanita</p> 	<p>Según NS AP IV fig.439: Con la cabeza dirigiendo se inicia un Delfín hasta que las caderas están a punto de sumergirse. Las caderas, piernas y pies continúan desplazándose a lo largo de la superficie a la vez que la espalda se arquea más mientras que una rodilla se dobla para llegar a la Posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada. La pierna horizontal se eleva a la vertical mientras la rodilla doblada se extiende para llegar a la Posición Vertical. Se ejecuta un <i>Descenso Vertical</i>.</p>	<p>Ver Manual jueces, entrenadores y juez árbitro de NS de la FINA: _En la impresión general de la figura se pueden ver problemas en el inicio y final de las transiciones. Se acerca a ser una figura satisfactoria. _Las posiciones son poco precisas y algo inestables. _Las transiciones más difíciles muestran esfuerzo evidente. _La extensión es incompleta durante toda la figura (hay pequeña flexión de rodillas). _La altura mínima de la vertical: debe verse 'algo' <u>de rodilla</u>. _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
13) Barracuda 	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 <i>empuje</i> hasta la posición vertical . Se ejecuta un <i>descenso vertical</i> al mismo ritmo que el <i>empuje</i> .	Ver Manual jueces, entrenadores y juez árbitro de NS de la FINA: _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). <u>La altura mínima de la vertical tras el empuje es por encima de mitad de muslo.</u> _Apenas desplazamiento.	Puntuación (0-10)

Contenidos: Ana Montero Pacheco

Imágenes Habilidades en Seco: Amalia Vega García

