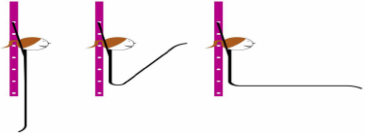
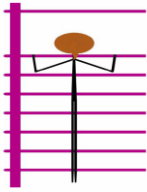
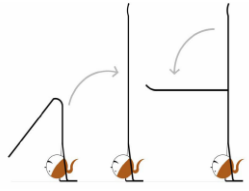
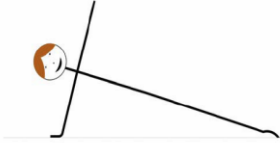
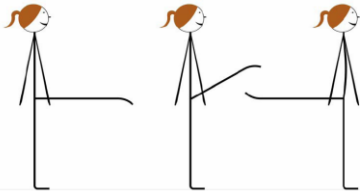
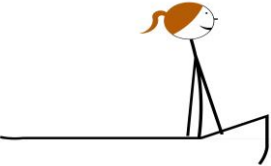



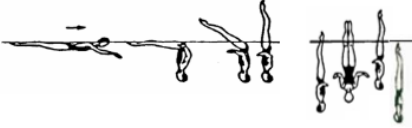
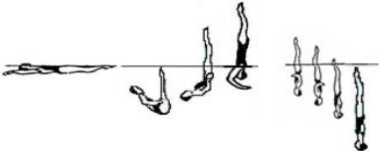


Deportistas nacidos en los años 2000, 2001 y 2002.

NATACIÓN			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	EVALUACIÓN	
1) 200m estilos	_Tiempo 3'10"	Apto / no apto	
2) 100m kick-pull	_Tiempo c/ 2'. Salida desde el agua con impulso de la pared.	Apto / no apto	
HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>3) 6 repeticiones-elevaciones de piernas por encima de los 90° y mantener 30" con las piernas en 90°</p>	<p>Colgadas de una barra/espaldera, realizar 6 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 30" la posición de "carpa" colgadas en la espaldera (ángulo de 90° entre el tronco y las piernas).</p>	<p>_Realizar las 6 elevaciones por encima de los 90°.            _Aguantar los 30" en ángulo recto, permitiendo pequeñas oscilaciones hacia arriba (nunca a menos &lt;90°) de máximo un palmo.            _Máximo de 2 separaciones incompletas de los pies.</p>	Apto / no apto
 <p>4) 2 dominadas + 20" aguantar la posición</p>	<p>Colgados (pies sin apoyo) con los manos agarradas a una barra, aproximadamente a la altura de los hombros. Los codos que parten de una posición de extensión, se flexionan hasta que la barbilla pasa por encima de la barra y vuelven a la posición de extensión inicial, se vuelve a repetir la misma acción 1 vez más, quedándose en esta última flexión aguantando la posición con la barbilla por encima de la barra y ahora sí, las piernas deben estar juntas, apretadas y con los pies en punta durante 20".</p>	<p>_En las dominadas se debe llegar a que la barbilla pase por encima de la barra, pero los codos pueden volver luego a una semi-extensión.            _Aguantar los 20" con la posición perfecta tal y como se define en Ejecución.</p>	Apto / no apto
 <p>5) 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 1palmo.</p>	Apto / no apto

HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>6) Aguantar 45" posición estática lateral en cada lado.</p>	<p><i>Posición estática lateral:</i> apoyo en mano y pie. Los brazos quedan estirados en cruz, los pies juntos y rodillas en extensión. Piernas apretadas entre sí. Alineación de orejas, hombros, pelvis y pies. Máxima contracción abdominal y glútea.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_Aguantar los 45" en cada lado con alineación de orejas, hombros, pelvis y pies.</li> <li>_Mínima separación de los pies, nunca completa.</li> <li>_Brazos estirados y en cruz.</li> <li>_Mirada al frente.</li> </ul>	Apto / no apto
 <p>7) Con cada pierna, mantener el ángulo de 90° o &gt;90°, y llevar la pierna delante 12" + lado 12" + atrás 12".</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° o &gt;, con la otra pierna que se mantiene en la línea vertical del cuerpo. Aguanta 12" en el ángulo de 90° o &gt;, 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 &gt;, con la pierna vertical durante 12".</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_Mantener los 12" en cada posición.</li> <li>_Máximo desplazamiento del tronco en todas las posiciones 1palmo.</li> <li>_Apenas flexión en ninguna rodilla (pierna vertical u horizontal).</li> </ul>	Apto / no apto
 <p>8) Posición de espagat-pierna de delante doblada.</p>	<p>Se realiza un espagat con el tronco vertical y la pierna de delante doblada quedando la tibia perpendicular con la pierna de atrás, apoyando en el suelo glúteo-rodilla y pie de la pierna delantera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_Pierna de atrás estirada y pie en punta.</li> <li>_Tronco en la vertical ± 2 palmos hacia delante.</li> <li>_Pierna delantera: tibia perpendicular a la pierna trasera y todo el lateral de la pierna delantera (glúteo-rodilla y pie) pegado al suelo.</li> </ul>	Apto / no apto

FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5'0	EVALUACIÓN
<p>9) Ariana</p> 	<p>Según NS AP IV fig.423: con la cabeza dirigiendo se inicia un <i>delfin</i>. Las caderas, piernas y pies continúan desplazándose a lo largo de la superficie a la vez que la espalda se arquea más hasta adoptar la <b>posición arqueada en superficie</b>. Se eleva una pierna describiendo un arco de 180° sobre la superficie del agua hasta la <b>posición espagat</b>. Manteniendo la posición relativa de las piernas en la superficie, las caderas efectúan una rotación de 180°. Se ejecuta una Salida de Paseo de Frente (La pierna extendida frontalmente (la de delante) se levanta describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta que se junta con la otra pierna en una <b>Posición Arqueada en Superficie</b>, y de una forma continua se realiza un Movimiento Final de Arqueada a <b>Posición Estirada de Espalda</b>).</p>	<p>Ver Manual jueces, entrenadores y juez árbitro de NS de la FINA:</p> <p>_En la impresión general de la figura hay algunas desviaciones significativas. Los problemas más evidentes se ven en el inicio de la descripción del primer arco y en el final del segundo arco dibujado, así como en la recuperación del cuerpo la posición estirada de frente. Debe ser una figura satisfactoria.</p> <p>_En las posiciones básicas pueden verse errores menores aunque la nadadora muestra la intención de definirlos.</p> <p>_Las transiciones más difíciles muestran esfuerzo evidente. Muestra algunos movimientos descontrolados.</p> <p>_La extensión puede mejorar (cuello, empeines, extensión de la pierna inmóvil, espagat,...).</p> <p>_Hay muestras de buena altura en las partes más sencillas de la figura. <u>El punto más alto de ambos arcos, la altura de la pierna que describe el arco, debe estar como mínimo en mitad de la rodilla.</u> _Pequeños desplazamientos en transiciones puntuales.</p> <p>Ritmo segmentado.</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>

FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5'0	EVALUACIÓN
 <p>10) Marsopa Tirabuzón Ascendente 180°</p>	<p>Según NS AP IV fig.355h: desde la <b>posición estirada de frente</b>, se adopta la <b>posición carpa de frente</b>. Las piernas se elevan hasta la <b>posición vertical</b>. Se ejecuta un <i>Descenso Vertical</i> al nivel de los tobillos. Se realiza un <i>Tirabuzón Ascendente de 180°</i>. 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 hay algunas desviaciones significativas. Los problemas más evidentes se ven en la elevación de las piernas a la vertical . Debe considerarse una figura satisfactoria.            _En las posiciones básicas pueden verse errores menores aunque la nadadora muestra la intención de definir las.            _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. <u>En vertical la altura mínima debe ser mostrada en mitad de la rodilla.</u>            _Pequeños desplazamientos en transiciones puntuales. Ritmo segmentado.</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>
 <p>11) Barracuda tirabuzón 360°</p>	<p>Según NS AP IV fig.301e: desde la <b>posición estirada de espalda</b>, las piernas se elevan a la vertical a la vez que se sumerge el cuerpo hasta la <b>posición carpa de espalda</b> con el nivel del agua justo por encima de los dedos de los pies. Se ejecuta un <i>empuje</i> hasta la <b>posición vertical</b>. Se ejecuta un tirabuzón de 360° hasta el talón al mismo ritmo que el empuje, seguido de un <i>descenso vertical</i> al mismo ritmo del <i>empuje</i> .</p>	<p>Ver Manual jueces, entrenadores y juez árbitro de NS de la FINA:            _En la impresión general de la figura hay algunas desviaciones significativas. Los problemas más evidentes se ven en el empuje. Debe considerarse una figura satisfactoria.            _En las posiciones básicas pueden verse errores menores aunque la nadadora muestra la intención de definir las.            _El empuje muestra un esfuerzo evidente.            _La extensión puede mejorar (hay pequeña flexión de rodillas).  <u>La altura mínima de la vertical tras el empuje es el pliegue entre el glúteo y el muslo.</u>            _Apenas desplazamiento.</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>



