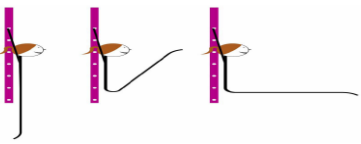
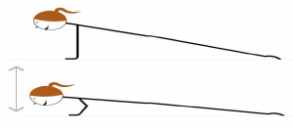

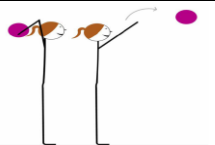
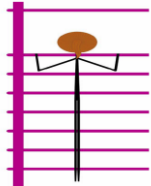
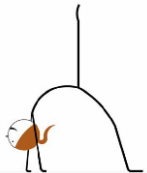
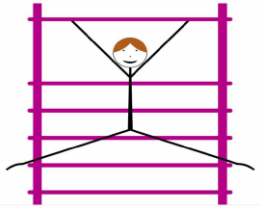
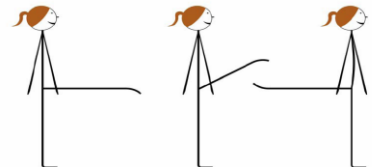



Deportistas nacidos en el año 2004.

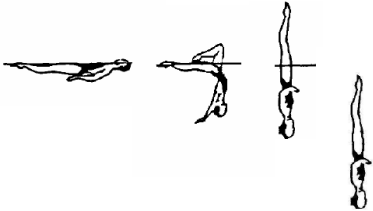
NATACIÓN			
DESCRIPCIÓN		EJECUCIÓN	EVALUACIÓN
1) 100m crol		_Tiempo 1'40"99	Apto / no apto
2) 25m Mariposa		_Técnica de mariposa	Apto / no apto
HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>3) 2 repeticiones-elevaciones de piernas por encima de los 90° 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 &lt;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

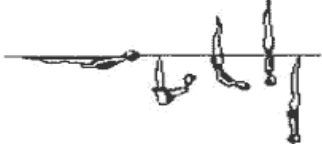
HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>7) Mantener posición de dominada 15"</p>	<p>Con los manos agarradas a una barra, aproximadamente a la altura de los hombros, los codos están flexionados hasta que la barbilla pasa por encima de la barra. 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 <math>\pm</math> 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 &gt;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 &gt;90° con la otra pierna que se mantiene en la línea vertical del cuerpo. Aguantar 8" en el ángulo de 90° ó &gt;, 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 &gt;, con la pierna vertical durante 8".</p>	<p>_Mantener los 8" en cada posición a 90° ó &gt;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 <b>posición estirada de espalda</b>. 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 <b>posición rodilla doblada estirada de espalda</b> (vela). Se estira la rodilla, sin producir movimiento alguno del muslo, hasta alcanzar la <b>posición de pierna de ballet</b>. Se flexiona la pierna de ballet, sin movimiento del muslo, hasta alcanzar la <b>posición rodilla doblada estirada de espalda</b> (vela). El dedo gordo del pie de la pierna flexionada se desliza a lo largo de la cara extendida, hasta que se alcanza la <b>posición estirada de espalda</b>.</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 <b>Posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada</b>. La pierna horizontal se eleva a la vertical mientras la rodilla doblada se extiende para llegar a la <b>Posición Vertical</b>. 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 <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 <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

