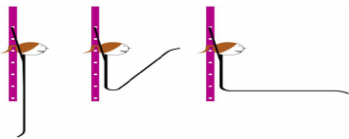
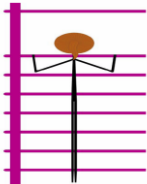
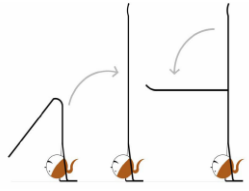
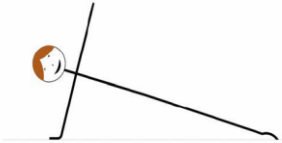
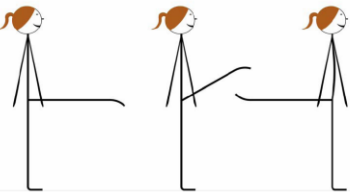
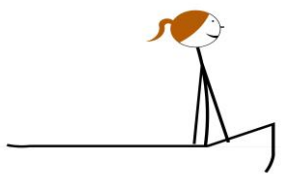
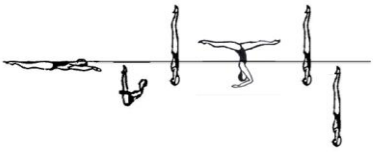
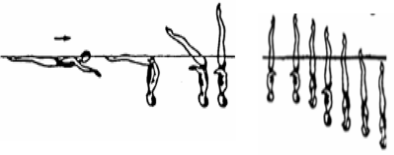


Deportistas nacidos en los años 1997, 1998 y 1999.

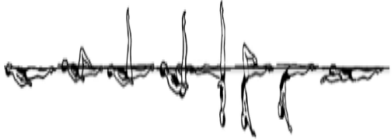
NATACIÓN			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	EVALUACIÓN	
1) 200m estilos	_Tiempo 3'10"	Apto / no apto	
2) 100m kick-pull	_Tiempo c/ 2'. Salida desde el agua con impulso de la pared.	Apto / no apto	
HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>3) 6 repeticiones-elevaciones 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 1 palmo.</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>	<p>_Aguantar los 45" en cada lado con alineación de orejas, hombros, pelvis y pies.          _Mínima separación de los pies, nunca completa.          _Brazos estirados y en cruz.          _Mirada al frente.</p>	<p>Apto / no apto</p>
 <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>	<p>_Mantener los 12" en cada posición.          _Máximo desplazamiento del tronco en todas las posiciones 1palmo.          _Apenas flexión en ninguna rodilla (pierna vertical u horizontal).</p>	<p>Apto / no apto</p>
 <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>	<p>_Pierna de atrás estirada y pie en punta.          _Tronco en la vertical ± 2 palmos hacia delante.          _Pierna delantera: tibia perpendicular a la pierna trasera y todo el lateral de la pierna delantera (glúteo-rodilla y pie) pegado al suelo.</p>	<p>Apto / no apto</p>

FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5'5	EVALUACIÓN
<p>9) Barracuda Espagat Aéreo</p> 	<p>Según NS AP IV fig.308: 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> a <b>Posición Vertical</b>, manteniendo máxima altura, las piernas se separan rápidamente para llegar a la <b>Posición Espagat Aéreo</b> y volviendo a unirse en una <b>Posición Vertical</b>, seguido por un <i>Descenso Vertical</i>. El <i>Descenso Vertical</i> se realiza a la misma velocidad ("tempo") que el <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 definirlos.            _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 mitad de glúteo.</u>            _Apenas desplazamiento.            _Debe verse un espagat de entre 160-180º mínimo.</p>	<p style="color: red;">Puntuación (0-10)</p>

FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5'5	EVALUACIÓN
 <p>10) Marsopa Giro Tirabuzón</p>	<p>Según NS AP IV fig.355g: 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>Medio Giro</i>, y sin pausa, se continúa con un <i>Tirabuzón de 720º</i>.</p>	<p>Ver Manual jueces, entrenadores y juez árbitro de NS de la FINA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>_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.</li> <li>_En las posiciones básicas pueden verse errores menores aunque la nadadora muestra la intención de definir las.</li> <li>_Las transiciones más difíciles muestran esfuerzo evidente. Muestra algunos movimientos descontrolados.</li> <li>_La extensión puede mejorar (cuello, empeines, extensión de las piernas,...).</li> <li>_Hay muestras de buena altura en las partes más sencillas de la figura. <u>En vertical la altura mínima debe estar en la rótula.</u></li> <li>_Pequeños desplazamientos en transiciones puntuales. Ritmo segmentado.</li> </ul>	<p style="color: red;">Puntuación (0-10)</p>



FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5'5	EVALUACIÓN
11) Manta Raya 	<p>Según NS AP IV fig. 142: Se empieza en <b>Posición Estirada de Espalda</b>. Una pierna permanece sobre la superficie durante todo el tiempo. El 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>. Se estira la rodilla, sin producir movimiento alguno del muslo, hasta alcanzar la <b>Posición Pierna de Ballet</b>. <i>La tibia de la pierna horizontal es arrastrada a lo largo de la superficie hasta la</i> <b>Posición Flamenco en Superficie</b>. Mientras el cuerpo se despliega, la pierna doblada se extiende horizontalmente hasta asumir una <b>Posición Cola de Pez</b>. La pierna horizontal se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie del agua. Cuando pasa al lado de la pierna vertical, ésta se mueve hasta asumir la <b>Posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada</b>. La rodilla doblada se extiende con un movimiento continuo y se ejecuta un <i>Movimiento Final de Arqueada a Estirada en Superficie</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. Debe ser una figura satisfactoria. _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 la pierna inmóvil, espagat,...). _Hay muestras de buena altura en las partes más sencillas de la figura. <u>El punto más alto de la pierna que dibuja el arco, la altura de la pierna que describe el arco, debe estar como mínimo con rótula seca.</u> _Pequeños desplazamientos en transiciones puntuales. Ritmo segmentado.</p>	Puntuación (0-10)



