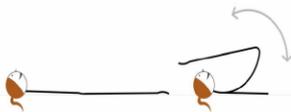
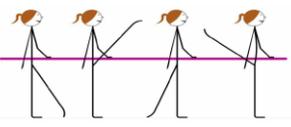




GUÍA 2



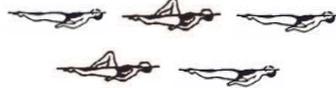
NATACIÓN			
DESCRIPCIÓN		EJECUCIÓN	EVALUACIÓN
1) 150m (50m crol + 50m espalda + 50m braza)		_Técnica de los estilos completos	Apto / no apto
HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 2) 15" posición de plancha	<p>Apoyo en manos y pies; Manos abiertas a la altura de los hombros, codos estirados; pies juntos y rodillas en extensión; piernas apretadas entre sí. Alineación de orejas, hombros, pelvis y pies; Máxima contracción abdominal, curva lumbar rectificada al máximo.</p>	_Alineación orejas-hombros-pelvis-pies. _Piernas y pies juntos. _Extensión de codos.	Apto / no apto
 3) 12 repeticiones Abdominales: Piernas a tronco	<p>Desde la posición estirada de espalda, con los brazos estirados a lo largo del cuerpo, llevar las piernas estiradas, hasta que los pies toquen el suelo por encima de la cabeza. Volver a la posición inicial.</p>	_Hacer 12 repeticiones con la amplitud de recorrido completo hasta tocar el suelo con las piernas por detrás de la cabeza. _Se permite que los pies se separen ligeramente en un máximo de 3 ocasiones, pero nunca siendo una separación completa. _Los brazos quedan todo el tiempo bien estirados y apoyados en el suelo o colchoneta.	Apto / no apto
 4) Saltos verticales en 20"	<p><i>Saltos verticales:</i> El sujeto se coloca con las manos en las caderas y las piernas flexionadas por la rodilla en un ángulo de 90°. Se ejecuta un salto lo mas alto posible, ayudándose con el impulso de los brazos hacia arriba, cayendo de nuevo a la posición inicial.</p>	_Completar los 20" realizando los saltos sin paradas. _En cada repetición la sentadilla debe llegar, como mínimo, a que los glúteos queden totalmente paralelos al suelo. _Los brazos se deben mantener todo el tiempo estirados y llevar arriba en cada salto.	Apto / no apto
 5) Desde bipedestación, 10 lanzamientos en cada sentido (frente-lado-atrás) con cada pierna desde la posición de "Tendu" de ballet.	<p><i>Lanzamientos:</i> manteniendo la alineación del cuerpo y el apoyo en la pierna de base, se eleva la otra pierna (frente-lateral-atrás) hasta la máxima altura posible, buscando mantener la extensión de ambas piernas y el empeine de la pierna en movimiento.</p>	_Cada lanzamiento debe superar los 90° de altura. _Se permite una ligera flexión de la rodilla de la pierna de apoyo de forma puntual. _Mínimo movimiento del tronco hacia atrás.	Apto / no apto
 6) Ariana en suelo	<p>Realizar espagat derecho (no más de 15cm del pubis al suelo), transición a espagat de frente (no más de 20cm del pubis al suelo) y transición a espagat izquierdo (no más de 15cm del pubis al suelo).</p>	_Rodillas en extensión. _Ambos pies en punta. _No superar la distancia establecida como máxima, del pubis al suelo en cada posición.	Apto / no apto



HABILIDADES EN AGUA			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS	EVALUACIÓN
<p>7) Entrada al agua de cabeza + 12'5m kick-pull con ritmo 1-3-5-7 + 12'5m pies de crol lateral con movimientos creativos con el brazo de arriba.</p>	<p><i>Entrada al agua de cabeza:</i> desde la bipedestación fuera del agua, se realiza la entrada el agua con los brazos estirados por encima de la cabeza, y siendo estos los primeros en romper el agua, seguido del resto del cuerpo. Piernas juntas y pies en punta.</p> <p><i>Kick-pull:</i> correcta ejecución de la técnica de la patada de braza manteniendo la cabeza fuera durante los 12'5m coordinado con un movimiento alternativo de brazos extendiendo uno hacia delante y otro empujando el agua hacia atrás en la fase de extensión de la patada y volviendo a juntar las manos a la altura del pecho cuando las piernas se flexionan. A los 12'5m se realiza un tirón fuerte y eficaz hasta llegar a la posición de pies de crol lateral.</p> <p><i>Pies de crol lateral:</i> la extensión y alineación del cuerpo es esencial; el cuerpo queda ligeramente en diagonal para mantener los pies bajo la superficie; la cabeza, el hombro y la cadera deberían quedar alineados en la superficie. Al menos la mitad de la cara debería estar seca; la oreja queda apoyada en el brazo de apoyo. <i>Movimientos "creativos"</i> con el brazo de arriba: expresar una emoción o comunicar una idea o estado de ánimo.</p>	<p>_Kicks: movimiento efectivo y coordinado de brazos y piernas.</p> <p>_Ritmo constante.</p> <p>_Pies de crol lateral: un perfil de la cara se apoya sobre el agua; cuerpo completamente lateral y alineado.</p> <p>_Desplazamiento en línea recta.</p> <p>_Movimientos creativos: NI remadas NI nado.</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>
<p>8) Estirada de frente (boca abajo), 5' remada estacionaria + 5m remolino (avanzando hacia la cabeza)</p>	 <p><i>Posición estirada de frente:</i> el cuerpo se extiende desde la cabeza hasta los pies, mirando el fondo de la piscina. Quedan alineados cabeza (orejas), pelvis y talones. Los talones, gemelos, glúteos, espalda y orejas quedan en la superficie "notando el aire". La cabeza puede quedar fuera, en cuyo caso no quedará alineada con el resto del cuerpo, o sumergida.</p> <p><i>Remada estacionaria:</i> Los brazos se mantienen inmóviles y antebrazo-mano y dedos se mueven como una única unidad. La palma de la mano mira hacia el fondo de la piscina. La muñeca y la punta de los dedos quedan a la misma altura. La acción debe ser paralela a la superficie. La presión contra el agua debe ser pareja tanto en el movimiento hacia dentro como en el mov. hacia fuera. El movimiento debe ser firme y continuo, buscando la fuerza y velocidad óptima para mantener la posición.</p> <p><i>Remolino:</i> los brazos se extienden en frente de la cabeza ligeramente angulados hacia el fondo de la piscina y ligera flexión de codos. Las muñecas se flexionan a 90°, quedando la palma de la mano mirando hacia la cabeza; las manos tirarán agua alternativamente de manera circular, bien hacia la coronilla o bien hacia el pecho (en función del grado de flotabilidad de cada uno). Los círculos se harán en el sentido contrario de las agujas del reloj. La remada debe ser continua con los brazos llegando al radio más largo del círculo en cada movimiento.</p>	<p>_La técnica de la remada debe ser correcta durante todo el recorrido.</p> <p>_Los pies no pueden estar hundidos más de 5cm.</p> <p>_Los círculos de la remada deben ser en sentido contrario a las agujas del reloj.</p> <p>_Completar los 5m en línea recta.</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>



HABILIDADES EN AGUA			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS	EVALUACIÓN
 9) 10m Remada Torpedo	<i>Remada Torpedo:</i> desde la posición estirada de espalda (ver Guía 1-ejercicio 8) con los brazos por encima y ligeramente por detrás de la cabeza. Con las muñecas en extensión y las palmas de las manos mirando hacia la pared de la piscina que queda por detrás de la cabeza, realizar el mismo movimiento de la remada standard. En la remada hacia afuera, los codos se extienden y forman una 'Y' con el cuerpo y en la remada hacia dentro los codos se flexionan buscando que la punta de los dedos casi se toquen entre sí.	_ Completar la distancia de 10m en línea recta. _ Mínimo arqueamiento o carpado en el cuerpo. _ Pies en la superficie. _ Tobillos juntos. _ Movimiento eficaz de los brazos.	Puntuación (0-10)
10) Posición de Eggbeater 10" (brazos abajo)	<i>Eggbeater:</i> El tronco está vertical desde la cabeza a la pelvis. El cuello largo, la barbilla alta, la espalda recta y los hombros abajo. Las caderas hacen una rotación externa y abducción máxima, de tal forma que los muslos quedan lo más paralelos a la superficie posible. Se realiza una patada alternativa, realizando un movimiento circular, yendo una pierna en sentido de las agujas del reloj y la otra en sentido contrario. Los brazos sirven de apoyo para mejorar la altura y el equilibrio.	_ Espalda recta. _ No se permiten movimientos en tijera. _ Altura mínima = hombros secos.	Puntuación (0-10)

FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS	EVALUACIÓN
 11) Velero Alternativo	<i>Según NS AP III.1 Hasta la posición de rodilla doblada:</i> desde la 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) , donde el muslo está perpendicular a la superficie del agua. El dedo gordo vuelve a deslizarse por la cara interna de la pierna extendida, hasta alcanzar de nuevo la posición estirada de espalda . (Repetir con la otra pierna)	_ Cabeza en la superficie. El pie de la pierna estirada no más de 5cm por debajo de la superficie. _ Mínimo desplazamiento. _ El dedo del pie de la pierna doblada debe estar en contacto con la pierna estirada. _ Muslo de la pierna doblada perpendicular a la superficie del agua.	Puntuación (0-10)
 12) Mortal de espalda en carpa.	<i>Según NS AP IV fig.303:</i> desde la posición estirada de espalda , con el cuerpo permaneciendo paralelo y cerca de la superficie, las piernas se elevan rápidamente hasta asumir la posición carpa de espalda . Sin pausa, el cuerpo realiza un mortal hacia atrás alrededor del eje lateral hasta que los pies y la cara llegan simultáneamente a la superficie. Se asume la posición estirada de espalda .	_ Rotación sin pausas. _ El ángulo de la carpa se mantiene durante toda la rotación. _ El mortal debe realizarse no más de un palmo por debajo de la superficie del agua. -La cabeza y los pies llegan a la superficie, antes de iniciar la apertura a la posición estirada de espalda.	Puntuación (0-10)

