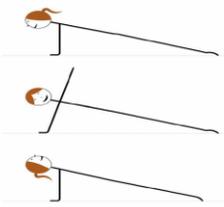
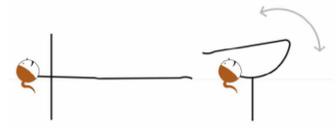
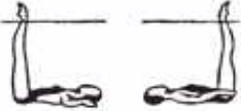
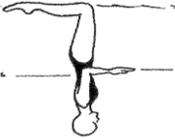




## GUÍA 4

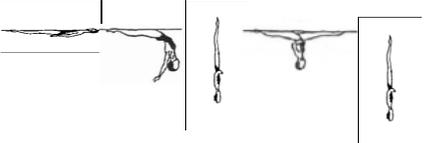
NATACIÓN			
DESCRIPCIÓN		EJECUCIÓN	EVALUACIÓN
1) 200m variado (25m kick-pull+25m crol+50m espalda+50m braza+25m crol+25m kick-pull)		_Técnica de cada desplazamiento	Apto / no apto
2) 20m Apnea		_ Sin empujarse de la pared; inspiración desapercibida; deslizar entre brazadas; finalizar sin esfuerzo aparente.	Apto / no apto
HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>3) 20" posición de plancha(boca-abajo) 1/2 Croqueta 20" Posición de plancha(boca-arriba)</p>	<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> <p>1/2 Croqueta: Manteniendo la alineación, manteniendo el apoyo en un sólo brazo, el cuerpo realiza una rotación de medio, realizando el brazo móvil una circunferencia hasta volver a apoyar en el suelo.</p>	<p>_Alineación orejas-hombros-pelvis-pies en ambas planchas. _Piernas y pies juntos en ambas planchas. _Extensión de codos en ambas planchas.</p>	Apto / no apto
 <p>4) 15 repeticiones Abdominales: Piernas a tronco, brazos en cruz</p>	<p>Desde la posición estirada de espalda, con los brazos estirados en cruz, llevar las piernas estiradas, hasta que los pies toquen el suelo por encima de la cabeza. Volver a la posición inicial.</p>	<p>_Hacer 15 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, en cruz y apoyados en el suelo o colchoneta.</p>	Apto / no apto
 <p>5) 10" Equilibrio de puntillas-brazos arriba.</p>	<p>En bipedestación con los brazos estirados y pegados a la cabeza, mantener 10" el equilibrio con el apoyo en las puntas de los pies.</p>	<p>_Mantener el equilibrio durante los 10" _Se permiten 2 intentos.</p>	Apto / no apto
 <p>6) Ariana en suelo</p>	<p>Realizar espagat derecho (no más de 10cm del pubis al suelo), transición a espagat de frente (no más de 15cm del pubis al suelo) y transición a espagat izquierdo (no más de 10cm del pubis al suelo).</p>	<p>_Rodillas en extensión. _Ambos pies en punta. _No superar la distancia establecida como máxima, del pubis al suelo en cada posición.</p>	Apto / no apto



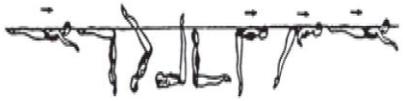
HABILIDADES EN AGUA			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS	EVALUACIÓN
  <p>Fig 1                      Fig 2</p> <p>7) Posiciones básicas: 5" Kip (tonel invertido) Fig 1 5" Pierna de ballet doble submarina(remada asimétrica) Fig 2</p>	<p><i>Kip (tonel invertido):</i> Según NS Ap II BP 9. El cuerpo queda tan compacto como sea posible, con la espalda redonda y las piernas juntas. Talones junto a los glúteos. Cabeza junto a las rodillas, metiendo el mentón y las orejas alineadas de forma natural con la curvatura de la columna vertebral.</p> <p><i>Pierna de ballet doble submarina (remada asimétrica):</i> El tronco y la cabeza paralelos a la superficie. Las orejas, los hombros y la cadera alineados. Ángulo de 90° entre el tronco y las piernas extendidas (perpendiculares a la superficie del agua). El nivel del agua estará entre las rodillas y los tobillos de las piernas extendidas.</p>	<p><i>Kip(tonel invertido):</i> posición compacta evidente.</p> <p><i>Pierna de ballet doble submarina (remada asimétrica):</i> ángulo de 90°±20°; remada asimétrica efectiva;desplazamiento máximo de 1palmo.</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>
 <p>8) Posición estirada de espalda: 5" remada asimétrica estacionaria + 5m remada asimétrica avanzando hacia los pies+cambio de asimétrica y avanzar 5m hacia la cabeza.</p>	<p><i>Posición estirada de espalda:</i> ver Guía 1 - ejercicio 8.</p> <p><i>Remada Asimétrica:</i> una mano(A) en remada estacionaria al lado de una cadera y la otra mano (B) en remada estacionaria por encima de la cabeza. La mano (A) rema con la palma de la mano mirando al suelo de la piscina y la palma de la mano (B) mira hacia la superficie del agua.</p> <p><i>Remada Asimétrica avanzando hacia los pies:</i> la mano (A) hace contra-standard y la mano (B) torpedo.</p> <p><i>Cambio de asimétrica:</i> la mano que estaba en la cadera sube a encima de cabeza y la mano que estaba encima de la cabeza, baja a la cadera.</p> <p><i>Remada Asimétrica avanzando hacia la cabeza:</i> la mano (A) rema en standard y la mano (B) rema en contra-torpedo.</p>	<p><i>Remada efectiva=desplazamiento efectivo.</i></p> <p><i>Pies en punta, secos en la superficie del agua.</i></p>	<p>Puntuación (0-10)</p>
 <p>9) 10 Remadas de R. Americana en posición de mesa.</p>	<p><i>Posición de mesa:</i> las piernas desde los dedos de los pies a las rodillas están juntos y paralelo a la superficie del agua. El cuerpo, desde las rodillas hasta la cabeza está invertido y perpendicular a la superficie del agua.</p> <p><i>Remada americana:</i> se realiza una rotación externa de hombro, llevando el antebrazo y la punta de los dedos directamente a los lados. Las muñecas se mantienen a la altura de la cintura y las palmas de las manos realizan una pequeña supinación llevando el dedo pulgar hacia abajo. El pecho debe estar alineado con las caderas. En el movimiento de retorno, se realiza una rotación interna de hombro, llevando los dedos meñiques ligeramente hacia abajo y juntándolos a la altura de la línea media del cuerpo. Los brazos permanecen estáticos. La acción es horizontal aproximadamente a la altura de la cintura.</p>	<p><i>90°±20° entre los muslos y las tibias.</i></p> <p><i>Cuerpo alineado.</i></p> <p><i>Desplazamiento máximo de 1palmo.</i></p>	<p>Puntuación (0-10)</p>
<p>10)10" Eggbeater -brazos en cruz</p>	<p><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 en cruz, secos en la superficie del agua.</p>	<p><i>Espalda recta.</i></p> <p><i>Patada alternativa y rotatoria, correcta sin tijeras.</i></p> <p><i>Brazos en cruz secos en la superficie del agua.</i></p>	<p>Puntuación (0-10)</p>



**FIGURAS**

DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS	EVALUACIÓN
 <p>11) Híbrido: estirada de espalda-posición arqueada -vertical en los tobillos- espagat-vertical en los tobillos-descenso vertical.</p>	<p><i>Estirada de espalda:</i> ver Guía 1 ejercicio 8.</p> <p><i>Posición arqueada:</i> Parte inferior de la espalda arqueada, con las caderas, hombros y cabeza en línea vertical. Piernas juntas y en la superficie. Las caderas deben de estar tan cerca de la superficie como sea posible.</p> <p><b>Posición vertical altura del agua en los tobillos:</b> Cuerpo extendido, perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza hacia abajo. Orejas, caderas y tobillos alineados. Nivel del agua en los tobillos.</p> <p><i>Espagat:</i> piernas abiertas de manera uniforme, una frontal y otra dorsal, "secas" en la superficie. Zona lumbar de la espalda arqueada. Las caderas, los hombros y la cabeza en línea vertical. Las piernas extendidas forman un ángulo de 180° (espagat plano) con el interior de cada pierna alineada en lados opuestos con una línea horizontal, independientemente de la altura de las caderas.</p> <p><i>Descenso Vertical:</i> manteniendo la <b>Posición vertical</b>, el cuerpo desciende a lo largo de su eje longitudinal hasta que los dedos de los pies se han sumergido.</p>	<p>_La nadadora muestra las 6 posiciones exigidas.</p> <p>_Espagat: pierna frontal totalmente estirada. Desde el pie hasta la rodilla de la pierna frontal debe estar en la superficie del agua. Cabeza en línea con las caderas.</p> <p>_Desplazamientos extra a la transición a posición arqueada de máximo medio metro.</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>
 <p>12) Flotación: posición vertical rodilla doblada a la altura del tobillo (sin apenas remar)</p>	<p><i>Posición de vertical rodilla doblada:</i> cuerpo en posición vertical (perpendicular a la superficie) con el dedo gordo de la pierna doblada en la rodilla o en el muslo de la pierna estirada.</p> <p>Altura de la superficie del agua en el tobillo.</p> <p>Brazos en cruz con una remada mínima de equilibrio o remada cerca de las orejas.</p>	<p>_La nadadora muestra el control del equilibrio en la posición sin apenas remar.</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>



FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS	EVALUACIÓN
<p>13) Kipnus</p> 	<p>Según NS AP IV fig.315: desde la <b>posición estirada de espalda</b> se ejecuta un <i>Mortal de Espalda Encogido</i> parcial, hasta que las tibias están perpendiculares a la superficie del agua. El tronco se despliega a la vez que las piernas se estiran hasta la <b>posición vertical rodilla doblada</b> entre medio de la anterior línea vertical a través de las caderas y la anterior línea vertical a través de la cabeza y las tibias. Se ejecuta un <i>descenso vertical</i> en <b>posición vertical rodilla doblada</b>.</p>	<p>_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.                  _Las transiciones muestran esfuerzo considerable.                  _La extensión puede mejorar (en la posición estirada de espalda, en la pierna extendida de la vertical rodilla doblada,...).  <u>Altura de la posición vertical rodilla doblada en el tercio superior de la tibia.</u>                  _Puede haber algo de desplazamiento. Ritmo no completamente parejo, se observan pequeños golpes en el movimiento.</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>
<p>14) Mortal de Frente en carpa</p> 	<p>Según NS AP IV fig.320: desde la <b>posición estirada de frente</b>, se adopta la <b>posición carpa de frente</b>, seguido de un <i>movimiento desde carpa de frente a pierna de ballet submarina</i> en un movimiento continuo manteniendo la <b>posición carpa de frente</b>. Se ejecuta alrededor de un eje lateral hacia adelante de manera que las caderas reemplazan a la cabeza en cada cuarto de rotación hasta que la cabeza y los glúteos llegan a la superficie. A la vez que las piernas se mueven hacia arriba para asumir la <b>posición estirada de frente</b>, la cabeza, espalda y glúteos, se desplazan a lo largo de la superficie hasta que las caderas ocupan la misma posición de la cabeza al inicio de esta acción.</p>	<p>_Mantener el ángulo de <math>90^\circ \pm 20^\circ</math> durante la rotación.                  _Los pies no deben hundirse en la transición de carpa a pierna de ballet doble submarina.                  _Desplazamiento mínimo durante la rotación.                  _Se debe mostrar la remada asimétrica horizontal en la posición de pierna de ballet doble submarina.</p>	<p>Puntuación (0-10)</p>



