

# Federación Mexicana de Natación

## Evaluación Técnica Nacional Primera fuerza 2017-2018.

La Federación Mexicana de Natación A.C., a través de la Coordinación Técnica de Nado Sincronizado, convoca a las nadadoras para la categoría de Primera Fuerza, que cumplan con los parámetros de participación y que se encuentren debidamente afiliadas a esta Federación, a participar en la evaluación técnica, para formar la Preselección Nacional, de la categoría de Primera Fuerza .

Se Invita a:

Categoría:	Nacidas:
Selección Junior 2017	2002, 2001 y 2000
Primera Fuerza	Toda la Selección 2017
Campeonato Nacional Jr. 2017	Los primeros 10 lugares en figuras
Campeonato Nacional Primera Fuerza 2017.	Los primeros 5 lugares del solo técnico y libre.

### Bases:

**Sede:** Centro Nacional de Alto Rendimiento (CNAR).

**Dirección de la sede:** Avenida Añil 550, Granjas México, 08400 Ciudad de México.

**Fecha:** 8 de octubre del 2017.

**Cierre de Inscripciones:** 2 de octubre del 2017.

**Costo:** \$ 1,650.00 (Un mil seiscientos cincuenta pesos 00/100M.N.) por atleta.

**PARTICIPANTES:** Podrán participar las nadadoras, antes mencionadas que estén debidamente afiliadas, que deseen pertenecer a la Preselección Nacional de Primera fuerza.

### Inscripciones:

Quedan abiertas desde la publicación de la presente.

Se recibirán en las oficinas de la Federación Mexicana de Natación A.C., ubicadas en en Av. Del Conscripto y Anillo Periférico S/N, Col. Lomas de Sotelo. C.P. 11200 CDMX.

Lunes a Viernes de las 9:00 am a las 2:00 pm o por correo electrónico ;

[nadosincronizado@fmn.org.mx](mailto:nadosincronizado@fmn.org.mx) ccp: m-v-p-01@hotmail.com

Informes en el teléfono: (01) 55 5395 1040

### Las inscripciones deberán presentarse de la siguiente forma:

- Cédula de inscripción para categoría y rama, elaborada con computadora, ( no a mano).
- Cada hoja deberá de contar con el Vo.Bo. de su Asociación a través de la firma del Presidente o Secretario General, así como el sello de la Asociación correspondiente.

# **Federación Mexicana de Natación**

- Todos los formatos deben de contener el teléfono, nombre completo, número de afiliación y firma del responsable del equipo.
- Cada participante debe de indicar: fecha de nacimiento, nombre(s), apellido paterno y materno.
- Las cédulas deberán de venir acompañadas del pago correspondiente a las inscripciones ; ya sea presentado directamente en las oficinas de la Federación o enviar la ficha de depósito escaneada .

**Cuenta:**  
**Federación Mexicana de Natación**  
**Banco Scotiabank**  
**No. De Cta. 00103925994**  
**Sucursal 033**  
**Plaza 001**

## **Adicionalmente :**

La Asociación deberá estar al corriente en su normatividad, pago de afiliaciones y cubierta su membresía.

**NOTA:** No se procesará la inscripción de ninguna Asociación o equipo que no pague el costo total de sus inscripciones antes de la fecha de cierre; o que no cumpla, con lo dispuesto en este proceso de inscripción.

## **Carácter:**

Nacional

## **Descripción:**

Este evento será organizado por la **Federación Mexicana de Natación A.C.** , a través de la Coordinación Técnica de Nado Sincronizado y de no respetar esta convocatoria y el reglamento, será sancionado por la propia **F.M.N.**

## **Programa:**

Se enviará vía correo electrónico a los Presidentes de las Asociaciones.

## **Reglamento:**

El reglamento será el vigente de la F.I.N.A y los aplicables de la **F.M.N.**

## **JUNTA PREVIA:**

**Lugar y Horario:** 8 de octubre del 2017. Fosa del CNAR a las 8:00 horas.

# Federación Mexicana de Natación

## Pruebas:

### TECNICAS

Deberán presentar los 5 elementos técnicos de equipo (del nuevo reglamento FINA 2017-2021) **Nota: Sin música**

Estos se presentarán de manera paralela (como se presentan las figuras) frente al panel de jueces.

Se deberá incluir una híbrida terminando el elemento 1, 3, y 5.

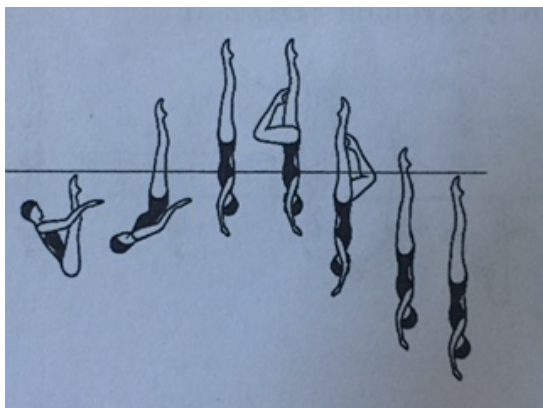
**Las híbridas a presentar** después los elementos 1, 3, 5 podrán ser tan largas como se pueda.

Se debe realizar 10seg. de batidora entre cada elemento.

### Elemento No. 1

Starting in a **Submerged Back Position** with the legs perpendicular to the surface, a Thrust is executed to a **Vertical Position** and with no loss of height one leg lowered to a **Bent Knee Vertical Position**. A rapid 360° Spin is executed as the bent knee is extended to a **Vertical Position**. ( DD 2.)

Comenzando en una **Posición boca arriba**, Sumergirse con las piernas perpendiculares a la superficie, ejecutado un empuje o encaje, asumiendo a una **Posición Vertical** y sin pérdida de altura, se baja a una **Posición Vertical de Rodilla Flexionada**. Realizando inmediatamente un giro rápido 360° se ejecuta como la rodilla flexionada, extendiendo a una **Posición Vertical**. ( DD 2.5 )



### Requerimiento adicional:

Después del elemento 1. Se deberá presentar una vertical sostenida 15 segundos, y después añadirle los movimientos de piernas deseados.

# Federación Mexicana de Natación

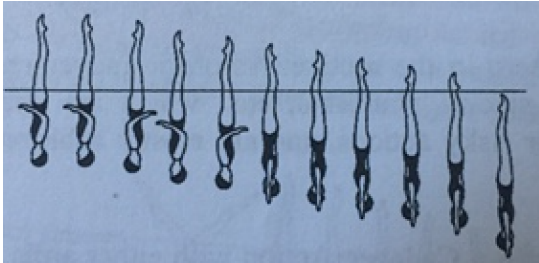
## Elemento No. 2

---

From **Vertical Position**, a Full Twist is executed, followed by a Continuous Spin 1440° ( 4 rotations ). ( DD 2.2 )

Elemento No. 2

Desde una **Posición Vertical**, se ejecuta un giro Completo, seguida de un Spin Continuo 1440° (4 rotaciones). ( DD 2.2 )

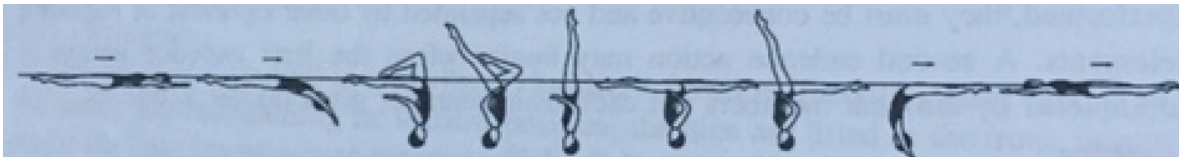


## Elemento No. 3

---

A Cyclone is executed to a **Vertical Position**, the legs are symmetrically lowered to a **Split Position**. A Walkover Front is executed. ( DD 2.6 )

De la figura del ciclón se ejecuta una **Posición Vertical**, las piernas se bajan simétricamente a una **Posición de Split**. Se ejecuta una salida de Walkover al frente. (DD 2.6)



### Requerimiento Adicional:

---

Después del elemento 3. Se deberán voltear boca abajo y realizar un boost con 2 brazos arriba para sumergirse bajo el agua. Se deberá presentar un rocket spinning 360, añadiendo si se desea los movimientos que se desee.

# ***Federación Mexicana de Natación***

## **Elemento No. 4**

---

Manta Ray Hybrid: A Flamingo is executed to a **Surface Flamingo Position**, travelling head first. With the ballet leg maintaining its vertical position, the hips are lifted as the trunk unrolls while the bent leg moves with the knee at the surface to assume a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted rapidly to a **Vertical Position**, with the horizontal leg leading toward the vertical leg, as the body rotates 180°. The legs are lowered rapidly simultaneously to a **Bent Knee Surface Arch Position**. The bent knee is straightened to a **Surface Arch Position** and with continuous motion, an Arch to Back Finish Action is executed. ( DD 3.1 )

De la híbrida de Manta Raya: Iniciar una ejecución a llegar a una **posición de flamingo** sobre la superficie, sumiendo primero la cabeza. Y la pierna de ballet se mantiene su posición vertical, las caderas se levantan mientras el tronco se desenrolla mientras la pierna doblada se mueve con la rodilla en la superficie para asumir una **Posición de cola de pez**. La pierna horizontal se levanta rápidamente a una **Posición Vertical**, con la pierna horizontal que conduce hacia la pierna vertical, mientras que el cuerpo gira 180°. Las piernas se bajan rápidamente simultáneamente a una posición arqueada sobre la superficie a una **posición de la rodilla flexionada**. La rodilla doblada se endereza a una posición de arco sobre la superficie y con movimiento continuo, se ejecuta una acción de terminar de arco sobre la superficie y salir.



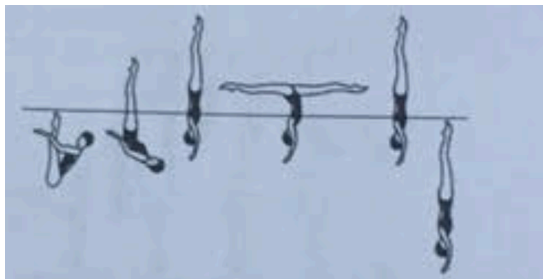
# Federación Mexicana de Natación

## Elemento No.5

---

From a **Sumerged Back Pie Position**, with the legs perpendicular to the Surface, a Carracuda Airbone Split is executed. ( DD 2.5 )

Comenzando en una **Posición boca arriba**, sumergirse con las piernas perpendiculares a la superficie, ejecutado un empuje o encaje, asumiendo a una Posición Vertical y sin pérdida de altura se ejecuta una Barracuda Airborne Split. ( DD 2.5 )



### Requerimiento Adicional:

---

Después del elemento 5. Se deberá presentar De bolita bajo el agua salir fuerte a cola de pez (sostener 8 tiempos altura máxima)

Hacer cambios : cola pez/vertical rodilla flexionada/cola pez/ vertical/ cola pez

Repetir 2 veces.

Subir de cola de pez a vertical con 3/4 giro rápido.

Avanzar en vertical mínimo 2 metros lo mas rápido q se pueda.

Todos los movimientos son rápidos con fuerza y con máxima altura, sin mover pierna vertical.

## FLEXIBILIDAD

---

1.- Split derecho a desnivel (en las espaldaras del gym la barra que está a 30cms)

2.- Split izquierdo sobre piso

3.- Arco. Sobre aparatos de flex cerrar split derecho y sostener el arco 10seg.

## PSICOLOGICA

---

La psicóloga de CIMA realizará test psicológico para evaluar variables relacionadas con el alto desempeño.

(Fortaleza mental / control emocional del atleta entre otras.)

# ***Federación Mexicana de Natación***

## **Alternativas de Hospedaje:**

- Hotel Grand Prix.  
Dirección : Av. Río Churubusco 200, Ixtacalco, Col. Granjas C.P. 08400 CD.MX  
Tel. (55) 56480066
- Hotel Holiday Inn Express  
Dirección: Av. Río Churubusco 253, Col. Granjas C.P. 08400 CD.MX  
Tel. (55) 58034900  
Incluye: Desayuno Buffet para dos personas, habitación doble, estacionamiento y Wi-Fi gratuito, transportación del Hotel al aeropuerto.

**NOTA: EL HOSPEDAJE CORRE POR CUENTA PROPIA ADEMÁS QUE TIENEN QUE REALIZAR SU PROPIA RESERVACIÓN.**

## **ANEXOS:**

- Después de convocar a las atletas que queden dentro de la pre-selección de la categoría Primera Fuerza, deberán someterse al Protocolo Médico ( Fase 1 ), que gestiona el CNAR, valorando si, son aptas para estar concentradas dentro de la instalación y que se encuentren clínicamente sanas , para que puedan someterse las atletas al desempeño de los entrenamientos y competencias que se requieren en la disciplina, en el caso si el diagnóstico emitido por dicha Institución , considera que la atleta o atletas no es apta y que no cumpla con los lineamientos establecidos dentro de sus políticas, se llamará a la inmediata superior de la lista de atletas que aplicaron el presente selectivo; y así sucesivamente.  
**Nota: Si no se presentará en tiempo y forma la atleta , cuando se le es convocada por dicho protocolo, se llamará a la siguiente atleta en la lista.**
- **Una vez dada la fecha de inició para realizar la concentración de las atletas convocadas para la temporada 2017-2018 , y no presentarse se llamará a la siguiente atleta en la lista para someterse al Protocolo del CNAR y poder cumplir con los requisitos de la Institución y si el caso que sea aprobada , se incluirá de inmediato a los entrenamientos de las pre-selecciones.**

# **Federación Mexicana de Natación**

---

## **TRANSITORIOS:**

Los puntos no previstos en la presente convocatoria serán resueltos por el Director del evento y en su caso el Consejo Directivo de la **Federación Mexicana de Natación**.

[www.fmn.org.mx](http://www.fmn.org.mx)

Ciudad de México, a 26 de septiembre de 2017.

**A T E N T A M E N T E**  
“El Agua es Nuestro Espíritu”  
“Por el Desarrollo y la Excelencia  
de las Especialidades Acuáticas de México”



---

**Lic. Verónica Pavón**  
**Coordinadora Técnica de Nado**  
**Sincronizado**  
**Federación Mexicana de Natación**



---

**Ing. Kiril Machev Todorov**  
**Presidente**  
**Federación Mexicana de Natación**