

Federación Mexicana de Natación

Selectivo Nacional Junior 2018-2019.

La **Federación Mexicana de Natación A.C.**, a través de la Coordinación Técnica de Nado Sincronizado, convoca a las nadadoras para la categoría Junior, 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 Junior.

Se Invita a:

Categoría:	Nacidas:
Junior	2005,2004,2003, 2002 y 2001

Bases:

Sede: Club Deportivo Chapultepec.

Dirección de la sede: Calzada General Mariano Escobedo 665, Bosque de Chapultepec I Sección, 11590 Miguel Hidalgo, CDMX.

Fecha: 26 y 27 de septiembre del 2018.

Cierre de Inscripciones: 21 de septiembre del 2018.

PARTICIPANTES: Podrán participar las nadadoras, antes mencionadas que estén debidamente afiliadas, que deseen pertenecer a la Preselección Nacional Junior. Las atletas que deseen presentar las dos categorías deberán de realizar el pago de ambos procesos.

Inscripciones:

Quedan abiertas desde la publicación de la presente.

Por correo electrónico;

nadosincronizado@fmn.org.mx ccp: m-v-p-01@hotmail.com

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.
- Todos los formatos deben de contener el teléfono, nombre completo, número de afiliación y firma del responsable del equipo.

Federación Mexicana de Natación

Selectivo Nacional Junior 2018-2019.

- 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. 3925994
Sucursal 0033

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 está convocatoria y el reglamento, será sancionado por la propia **F.M.N.**

Programa:

Se detallará en la junta previa.

Reglamento:

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

JUNTA PREVIA:

Fecha: 26 de septiembre del 2018.

Lugar y Horario: Fosa del Club Chapultepec a las 8:30 am.

Federación Mexicana de Natación

Selectivo Nacional Junior 2018-2019.

Pruebas:

JUNIOR: 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 Brazadas entre cada elemento.

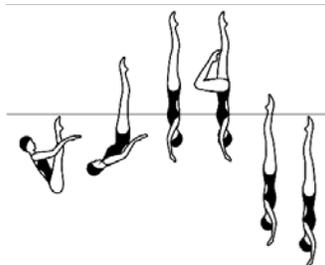
Elemento No. 1

ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA EQUIPO JUNIOR

Elemento 1:

1. Starting in a Submerged Back Pike Position with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a Vertical Position and with no loss of height one leg is lowered to a Bent Knee Vertical Position. A rapid *180° Spin* is executed as the bent knee is extended to a Vertical Position. All movements are executed rapidly. [DD 2.3]

1.- Comenzando en una **Posición de Ostra de Espalda Sumergida** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* a **Posición Vertical** y sin pérdida de altura se descende una pierna a **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Se ejecuta un *Spinning 180°* rápido mientras la rodilla se estira a **Posición Vertical**. Todos los movimientos se ejecutan rápido (G.D. 2.3).



NOTA. Entre elemento y elemento llegar en batidora avanzada 10 seg.

Federación Mexicana de Natación

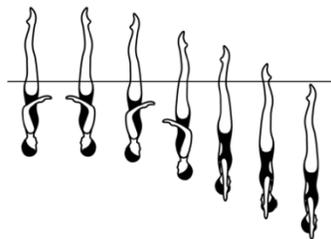
Selectivo Nacional Junior 2018-2019.

Requerimiento adicional:

Después del elemento 1. Se deberá presentar una vertical sostenida 15 segundos, y después añadirle los movimientos de piernas deseados. Con las rodillas de frente a los jueces.

Elemento No. 2

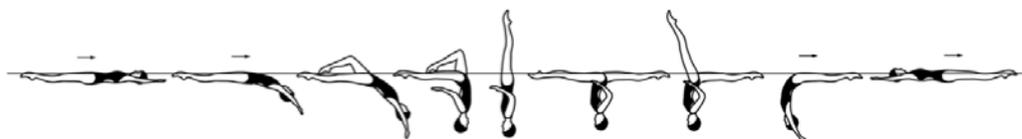
2.-Desde la **Posición Vertical**, se ejecuta un 180°. de *Giro* y *descendiendo a tobillos 720°*. *Spinning*. (G.D. 1.8).



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)

3.-Se ejecuta un Ciclón hasta la **Posición Vertical**, las piernas descienden simétricamente a la **Posición de Split**. Se ejecuta un *Paseo de Frente*. (G.D. 2.6)



Requerimiento Adicional:

Después del elemento 3. Se deberán voltear boca abajo y realizar un boost con 2 brazos arriba de frente a los jueces para sumergirse bajo el agua e inmediatamente se deberá presentar un rocket spinning 360° grados. El spinning deberá de ser lateral a los jueces.

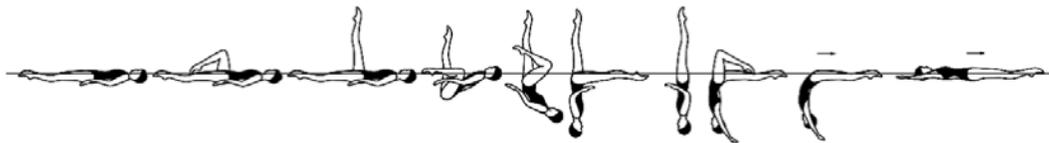
Selectivo Nacional Junior 2018-2019.

Elemento No. 4

Manta Ray Hibrid: 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)

4.-Híbrido de Manta Raya:

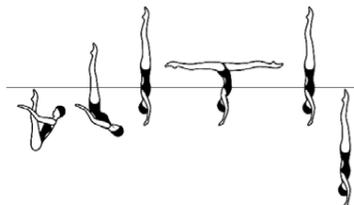
Se ejecuta un Flamingo hasta la **Posición Flamingo**, con desplazamiento hacia la cabeza. Con la Pierna de ballet manteniendo su posición vertical, las caderas se elevan mientras el cuerpo se desenrolla y la pierna doblada se mueve con la rodilla en la superficie hasta asumir una **Posición Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva rápidamente a la **Posición Vertical**, siendo la pierna horizontal la que conduce hacia la pierna vertical, mientras el cuerpo rota 180°. Las piernas descienden rápido de forma simultánea a la **Posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada**. La rodilla doblada se extiende con un movimiento continuo y se ejecuta un Movimiento Final de Arqueada a Estirada en Superficie. (G.D. 3.1)



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 de ostra por debajo del agua** y ejecutar un empuje o encaje, asumiendo a una Posición Vertical y sin pérdida de altura se ejecuta una Barracuda Airborne Split. (DD 2.5)



Federación Mexicana de Natación

Selectivo Nacional Junior 2018-2019.

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 que se pueda, y que la bajada sea opcional.
Todos los movimientos son rápidos con fuerza y con máxima altura, sin mover pierna vertical.

FLEXIBILIDAD

1.- Split derecho a desnivel (en las espaldas del gym la barra que está a 30cms)
2.- Split izquierdo sobre piso
3.- Arco. Sobre aparato(Espaldera) sobre parado de manos, abrir split y cerrar split derecho y sostener el arco 10seg. La cerrada es a la altura de la cadera.

Alternativas de Hospedaje:

- **Nota:** El hospedaje corre por cuenta propia además que tienen que realizar su propia reservación.

ANEXOS:

- Se seleccionarán un número de 10 atletas exclusivamente.
- A todas las participantes se le realizarán evaluaciones antropométricas y físicas.
- Después de convocar a las atletas que queden dentro de la pre-selección de la categoría Junior 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, se 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.**

Selectivo Nacional Junior 2018-2019.

- Una vez dada la fecha de inicio para realizar la concentración de las atletas convocadas para la temporada 2018-2019 , 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 la pre-selección.
- Las atletas convocadas y entrenadoras como requisito deberán firmar el Reglamento de la FMN.
- Después de la Asamblea Nacional y aprobado el calendario de la temporada, esté se encuentra sujeto a la autorización de la CONADE, de la participación a cualquier evento.

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

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
Asesora Técnica de Nado Sincronizado
Federación Mexicana de Natación**