

Federación Mexicana de Natación

Detección de Talentos Deportivos para Formar la Selección Nacional Junior 2019-2020 y la Selección de Primera Fuerza 2019-2020

La Federación Mexicana de Natación A.C., a través de la Coordinación Técnica de Natación Artística, convoca a las nadadoras para la categoría Junior, que cumplan con los parámetros de participación y que se encuentren debidamente afiliadas a esta Federación para la Temporada 2019-2020 a participar en la evaluación técnica, para formar la Preselección Nacional de la categoría Junior y la Selección Nacional de Primera Fuerza..

Se Invita a:

Categoría:	Nacidas:
Junior	2005, 2004, 2003, 2002
Primera Fuerza	Todas las interesadas a partir del 2005, en adelante.

Bases:

Sede: CNAR (Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento).

Dirección de la sede: Añil 550, Granjas México, 08400 Ciudad de México, CDMX

Fecha: 04, 05 y 06 de octubre 2019

Costo Pruebas Junior: \$ 1,300.00

Costo Pruebas 1era Fuerza: \$1,300.00

NOTA: Si la competidora se inscribe a las pruebas Junior y tiene contemplado participar en las pruebas de 1ª. Fuerza, el costo sería de \$500.00 adicionales.

Cierre de Inscripciones: 30 de Septiembre 2019

Nota: Las atletas deberán presentarse con traje de baño negro y gorra blanca para las pruebas dentro del agua y Lycras negras y top para las pruebas físicas

Participantes:

Podrán participar las nadadoras, antes mencionadas que estén debidamente afiliadas, que deseen pertenecer a la Pre-Selección Nacional Junior.

Inscripciones:

Quedan abiertas desde la publicación de la presente.

Por correo electrónico:

nadosincronizado@fmn.org.mx cc: evelyn-guajardo@hotmail.com

Las inscripciones deberán presentarse de la siguiente forma:

- Cédula de inscripción para categoría y rama, elaborada con computadora, (no a mano).

Federación Mexicana de Natación

Detección de Talentos Deportivos para Formar la Selección Nacional Junior 2019-2020 y la Selección de Primera Fuerza 2019-2020

- 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.
- 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.

Beneficiario: Federación Mexicana de Natación, A.C.
Banco: Scotiabank
No. De Cuenta: 3925994
Clabe: 044180001039259943
Sucursal 033

NOTA: En caso de requerir factura, enviar ficha de pago o comprobante de transferencia y datos fiscales al correo administracion@fmn.org.mx

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 Natación Artística 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.

Federación Mexicana de Natación

Detección de Talentos Deportivos para Formar la Selección Nacional Junior 2019-2020 y la Selección de Primera Fuerza 2019-2020

Junta Previa:

Fecha: 4 Octubre del 2019

Lugar: Aula del CNAR por confirmar

Hora: 10:00am

PRUEBAS

JUNIOR: TÉCNICAS

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

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

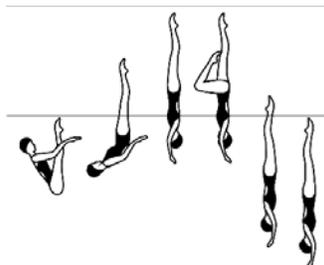
Se debe realizar 10seg. de Batidora con apoyo entre cada elemento.

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).



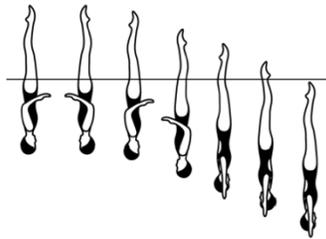
Federación Mexicana de Natación

Detección de Talentos Deportivos para Formar la Selección Nacional Junior 2019-2020 y la Selección de Primera Fuerza 2019-2020

NOTA. Este elemento se presentara frente a panel de 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).

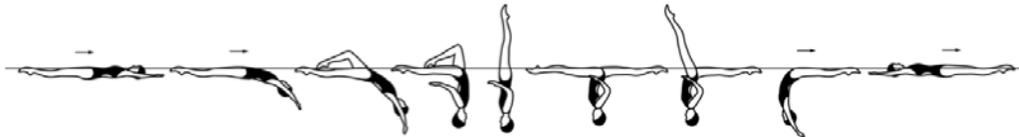


NOTA. Este elemento se presentara frente a panel de jueces

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)



Federación Mexicana de Natación

Detección de Talentos Deportivos para Formar la Selección Nacional Junior 2019-2020 y la Selección de Primera Fuerza 2019-2020

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)*

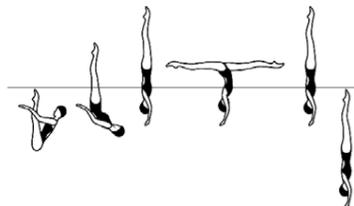
4.-Híbrido de Manta Raya:

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 **Barracuda 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

Detección de Talentos Deportivos para Formar la Selección Nacional Junior 2019-2020 y la Selección de Primera Fuerza 2019-2020

PRUEBAS TÉCNICAS ESPECÍFICAS EN AGUA

1	Giro en vertical 360°	Puntuación 1 al 10
2	Spinning continuo 8X360°	Puntuación 1 al 10
3	En agua split derecho, Split izquierdo, squat	Puntuación 1 al 10
4	Rocket vertical	Puntuación 1 al 10
5	25mts de torpedo	Puntuación 1 al 10 y tiempo
6	25mts de ballet	Puntuación 1 al 10 y tiempo
7	12.5mts avance de vertical lateral ambos lados	Puntuación 1 al 10 y tiempo
8	Prueba de Ritmo Espontanea	Puntuación 1 al 10

NATACIÓN

1	200mts combinado de natación	Técnica de Estilo puntuación 1 a 5
2	Prueba de 10X100mts crol	Tiempo
3	25mts cada estilo a velocidad	Tiempo

PRUEBAS FÍSICAS GENERAL Y ESPECÍFICAS EN TIERRA

1	Split Izquierdo y Derecho	Mínimo 2 Barras
2	Squat (Sentada con la espalda contra la pared, las piernas abiertas en Squat se mide la amplitud de apertura,	No menos de 150 grados
3	Arco con apoyo de los dos brazos, una pierna en el suelo y la otra pierna hacia arriba (Se mide la distancia entre manos y talón de la pierna de apoyo)	No más de 35cms
4	De pie, flexión ventral (alcanzando máxima distancia)	Mantener 30 segundos
5	De pie del lado de la espaldera, levantar y sostener 15 segundos una pierna de lado manteniendo el cuerpo en vertical	Angulo no menos de 90 grados
6	Colgada de la espaldera mantener las piernas en un ángulo de 90 grados	25 segundos
7	Forma de punta (Distancia de Talón-Piso y Dedos-Piso)	Cm
8	Dominadas	Máximas Repeticiones

Federación Mexicana de Natación

Detección de Talentos Deportivos para Formar la Selección Nacional Junior 2019-2020 y la Selección de Primera Fuerza 2019-2020

9	Flexión ventral en banco- fuerza abdominal	Repeticiones 30 segundos
10	Elevaciones de piernas en espaldera hasta tocar con pies	Máximas Repeticiones
11	Tiempo de 20 saltos explosivos con mancuernas (2kilos en cada brazo)	Tiempo
12	Lagartijas	Máximas Repeticiones
13	Fondos en aparato	Máximas Repeticiones

SESIÓN DE ACROBACIA EN TIERRA / SALTADORA Y POSTE EN AGUA

Hospedaje:

- **Nota:** El pago y reserva de hospedaje es responsabilidad de cada participante.

ANEXOS CATEGORIA JUNIOR:

- Se preseleccionarán un número de 12 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.
- Una vez dada la fecha de inició para realizar la concentración de las atletas convocadas para la temporada 2019-2020, 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 preselección.
- Las atletas convocadas y entrenadoras como requisito deberán firmar el Reglamento de la FMN.
- Después del Congreso Técnico 2019 y aprobado el calendario de la temporada, la participación en cualquier evento se encuentra sujeta a la autorización presupuestal de CONADE.

Federación Mexicana de Natación

Detección de Talentos Deportivos para Formar la Selección Nacional Junior 2019-2020 y la Selección de Primera Fuerza 2019-2020

PRIMERA FUERZA:TECNICAS

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

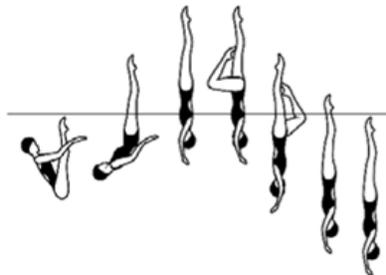
Estos se presentarán de manera paralela (como se presentan las figuras) frente al panel de jueces.

Se debe realizar 10seg. de Batidora con apoyo entre cada elemento.

Elemento No.1

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

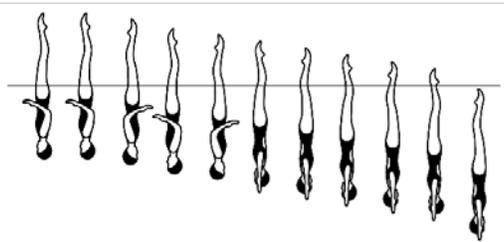


Detección de Talentos Deportivos para Formar la Selección Nacional Junior 2019-2020 y la Selección de Primera Fuerza 2019-2020

Elemento No.2

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

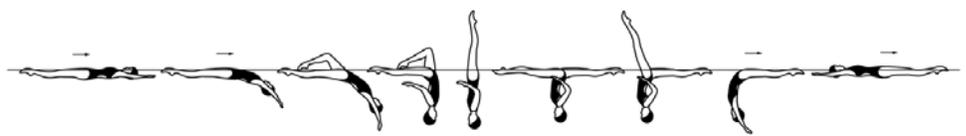
Desde una **Posición Vertical**, se ejecuta un giro Completo, seguida de un Spin Continuo 1440° (4 rotaciones). (DD 2.2)



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)



Federación Mexicana de Natación

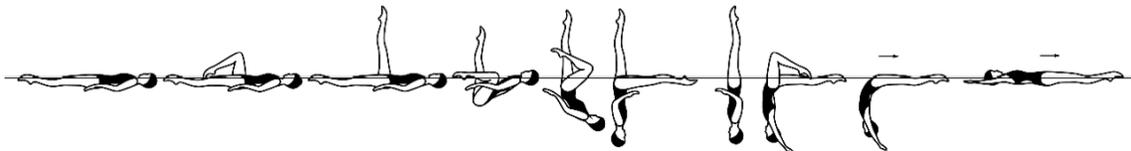
Detección de Talentos Deportivos para Formar la Selección Nacional Junior 2019-2020 y la Selección de Primera Fuerza 2019-2020

Elemento No.4

Manta Ray Hibrid: A Flamingo is executed to a **Surface Flamingo Position**, travelling head firsts. 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 hibrida 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.



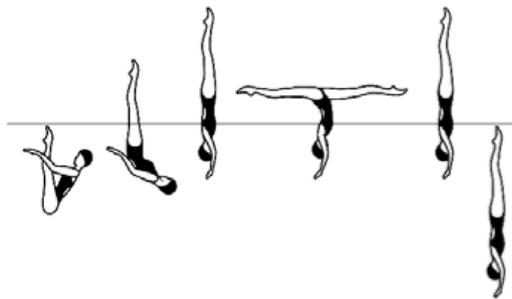
Federación Mexicana de Natación

Detección de Talentos Deportivos para Formar la Selección Nacional Junior 2019-2020 y la Selección de Primera Fuerza 2019-2020

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, ejecutando un empuje o encaje, asumiendo a una Posición Vertical y sin pérdida de altura se ejecuta una Barracuda Airborne Split. (DD 2.5)



FLEXIBILIDAD

- 1.- Split derecho e izquierdo a desnivel (en las espaldas del gym la barra que está a 30cms)
- 2- Squat
- 3.- Arco.

ANEXOS PRIMERA FUERZA

- Se seleccionarán un número de 4 atletas exclusivamente, para completar el equipo que se encuentra conformado por 10 atletas.

Federación Mexicana de Natación

Detección de Talentos Deportivos para Formar la Selección Nacional Junior 2019-2020 y la Selección de Primera Fuerza 2019-2020

- Las atletas seleccionadas para la temporada 2019-2020 se integrarán inmediatamente a los entrenamientos del equipo.
- Las atletas convocadas y entrenadoras como requisito deberán firmar el Reglamento de la FMN.
- Las atletas convocadas y entrenadoras como requisito deberán firmar el Reglamento de la FMN.
- Después del Congreso Técnico 2019 y aprobado el calendario de la temporada, la participación en cualquier evento se encuentra sujeta a la autorización presupuestal de CONADE.

TRANSITORIOS:

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

www.fmn.org.mx

ATENTAMENTE.

**“El agua es Nuestro Espíritu”
“Por el Desarrollo y la Excelencia
de las Especialidades Acuáticas de México”**



**Lic. Evelyn Guajardo
Coordinadora Técnica de Natación Artística
Federación Mexicana de Natación**