



## ESCUELA DE NATACION ARTISTICA MEXICO POR NIVELES 2020 (ENART)

### PROPÓSITO

1. FORMAR ATLETAS CON EL NIVEL TÉCNICO ADECUADO PARA PARTICIPAR EN CAMPEONATOS NACIONALES Y QUE PUEDAN ASPIRAR A INTEGRARSE EN LAS SELECCIONES NACIONALES DE CATEGORIA INFANTIL, JUNVENIL, JUNIOR Y SENIOR.
2. UNIFICAR TÉCNICA DE LA NATACIÓN ARTÍSTICA EN EL ÁMBITO NACIONAL

### OBJETIVOS GENERALES

- 1 DAR A LAS EVALUADORAS LOS VALORES CORRECTOS DE CADA ELEMENTO DE LA TÉCNICA, PARA SANCIONAR CORRECTAMENTE LOS ELEMENTOS EJECUTADOS POR LAS NADADORAS PARTICIPANTES DE ESTE PROGRAMA Y UNIFICAR LOS CRITERIOS DE SANCIÓN, PARA QUE ENTRENADORAS Y NADADORAS TENGAN LA CERTEZA DE UNA CALIFICACIÓN JUSTA.

### NOTA TECNICAS:

- 1.- LOS GIROS SON CON EL HOMBRO DERECHO AL FRENTE Y EL IZQUIERDO ATRÁS.  
NIVELES 6 Y 7 DEBERÁN SABER GIRAR 1 GIRO PARA AMBOS LADOS
- 2.- RECORRIDOS EN LAS RUTINA SON CON LA MAYOR DISTANCIA POSIBLE
- 3.- LAS PRUEBAS DE ELASTICIDAD DEBERÁ HABER UN AVANCE ENTRE UN NIVEL A OTRO REGISTRADO EN EL TARJETÓN DE ELASTICIDAD EL CUAL ESTARÁ ATRÁS DEL TARJETÓN DE EVALUACIÓN
- 4.- SE RECOMIENDA PRESENTAR DE UNO EN UNO LOS NIVELES POR EVALUACIÓN. SOLO 2 NIVELES SI ESTÁ REPITIENDO NIVEL.
- 5.- SE HARAN LOS NIVELES CORRESPONDIENTES A LA EDAD DE LA ATLETA (NO ADELANTAR NIVELES)
- 6.-SE DEBE PRESENTAR UNA RUTINA POR NIVEL (NO PODRÁN JUNTAR DOS NIVELES EN UNA SOLA RUTINA)
- 7.- LOS ELEMENTOS EN LAS RUTINAS DEBERÁN DE SER EN ORDEN.



## CUADRO DE PARTICIPACIÓN EN RUTINAS

- 1- SOLO
- 2- DUETO
- 3- TRIO
- 4- EQUIPO
- 5- DUETO Y TRIO
- 6- TRIO, TRIO
- 7- EQUIPO Y TRIO
- 8- EQUIPO Y EQUIPO
- 9- TRIO, TRIO, TRIO
- 10- EQUIPO, EQUIPO Y DUETO

**PRUEBAS EN TIERRA (TARJETÓN DE ELASTICIDAD)** SE TOMARAN LAS MEDIDAS A CADA NADADORA COMO REGISTRO DANDOLE LA IMPORTANCIA DE LA FLEXIBILIDAD .DEBERA HABER UN AVANCE ENTRE UN NIVEL Y OTRO

- 1.-EN POSICIÓN DE ESCUADRA SENTADAS CON PIERNAS EXTENDIDAS AL FRENTE LEVANTAR TALONES FUERA DEL PISO, CORVAS PEGADAS AL PISO. (EXTENSIÓN)
- 2.-PUNTAS, MISMA POSICIÓN (CM) CON CORVAS PEGADAS AL PISO
- 3.-SPLIT DERECHO (REGISTRO)
- 4.-SPLIT IZQUIERDO (REGISTRO)
- 5.- ARCO (REGISTRO)
- 6.-FLEXION VENTRAL (ARRIBA DE UN BANCO PARADAS CON PIERNAS EXTENDIDAS, INCLINANDO EL TRONCO AL FRENTE MANOS A LOS PIES SE MEDIRÁ EN CENTÍMETROS POSITIVOS O NEGATIVOS LA ELASTICIDAD)
- 7.- SQUAT (REGISTRO)

## GUIA PARA ENTRENADORES

### 1.- PROGRAMAR SUS EVALUACIONES POR ZONAS

PRIMERA EVALUACIÓN 2020: FEBRERO SEGUNDA SEMANA

SEGUNDA EVALUACIÓN 2020: MARZO PRIMERA SEMANA

TERCERA EVALUACION 2020: JUNIO PRIMERA Y SEGUNDA SEMANA

# Federación Mexicana de Natación



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

CUARTA EVALUACION 2020: SEPTIEMBRE PRIMERA Y SEGUNDA SEMANA

QUINTA EVALUACION 2020: NOVIEMBRE PRIMERA Y SEGUNDA SEMANA

**ZONA 1 MORELOS , UNAM**

**ZONA 2 BAJA CALIFORNIA**

**ZONA 3 CHIHUAHUA**

**ZONA 4 NL., TAMAULIPAS Y COAHUILA**

**ZONA 5 JALISCO**

**ZONA 6 ZACATECAS Y AGUASCALIENTES**

**ZONA 7 GUANAJUATO Y SLP**

**ZONA 8 QUERETARO Y MICHOACAN**

**ZONA 9 EDO. MEX**

**ZONA 10 CDMX , HIDALGO**

**ZONA 11 YUCATAN Y QUINTANA ROO**

2.- LAS ZONAS SE ORGANIZARÁN A PAGAR LOS GASTOS DE TRASPORTACIÓN, HOSPEDAJE Y ALIMENTACIÓN DE LA EVALUADORA,(INCLUYENDO A LAS DE LA MISMA CIUDAD) SI HAY MÁS DE 45 NIVELES SE EFECTUARA EN DOS DÍAS.

3.- LLENAR A COMPUTADORA (MANDARLO LUNES ANTES DE SU EVALUACIÓN) NO HABRÁ TOLERANCIA.

- --NOMBRE COMPLETO
- --FECHA DE NACIMIENTO (AÑO SOLAMENTE)
- --CLUB
- --AFILIACION

4.- SE ENTREGARÁ EL DÍA DE LA EVALUACIÓN CEDULA Y BAUCHER ORIGINAL A LA EVALUADORA (UN SOLO PAGO POR CLUB O POR ASOCIACIÓN) AL INICIO DE LA EVALUACION

**5.- SI LA CALIFICACIÓN ES MENOR DE "8" ESTARÁ REPROBADO EL NIVEL.**



6.- LA EVALUADORA ENTREGARA LOS RESULTADOS Y UNA RETROALIMENTACIÓN, A LA ZONA COMO A LA FMN EN UN MÁXIMO DE 7 DÍAS HÁBILES DESPUÉS DE LA REALIZACIÓN DE LA EVALUACIÓN.

7.- ENTRENADORAS DE LA SEDE APOYARA EN TODO EL MATERIAL NECESARIO PARA LA REALIZACION DE LA EVALUACION (MESA, SILLAS, RAYAS E HIDRATACION)

8.-SE LLEVARA A CAVO EN EL FORMATO DE COMPETENCIA DE FIGURAS FORMAL, LA NADADORA BEBERÁ ENTRAR DE PECHO, REALIZAR SU PRESENTACIÓN ANTE LA EVALUADORA EN BATIDORA Y COLOCARSE A REALIZAR EL ELEMENTO REQUERIDO, CON EL FIN DE QUE SE ADAPTEN AL SISTEMA COMO SUGIERE LA FINA

**9.-LAS ENTRENADORAS PODRÁN ESTAR COLOCADAS CERCA DE LA EVALUADORA PARA RECIBIR COMENTARIOS, OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS POR PARTE DE LA EVALUADORA**

10.-NADADORAS Y PADRES DE FAMILIA DEBERÁN ESTAR UBICADOS EN UNA ÁREA ASIGNADA PARA ELLOS, COMO SE REALIZA EN UNA COMPETENCIA DE FIGURAS

11.-LAS NADADORAS SE DEBEN PRESENTAR EN UNIFORME DE COMPETENCIA DE FIGURAS (TRAJE DE BAÑO NEGRO LISO, GORRA BLANCA, NARICERAS Y GOGGLES) Y AL REALIZAR LAS RUTINAS SE PRESENTARAN SIN GOGGLES.

## **NIVEL 1**

### **PRIMERA PARTE NATACIÓN**

*SI SE PARA A MEDIA PRUEBA NO CUENTA*

(NATACIÓN SIN NARICERA, RESPIRAR CADA 5 BRAZADAS, AMBOS LADOS)

#### **1.- 25 METROS CONTINUOS DE CROL**

- |    |  |            |
|----|--|------------|
| a) | Técnica de brazos (Codos elevados)             | 3.0 PUNTOS |
| b) | Técnica de Patada (movimiento desde la cadera) | 3.0 PUNTOS |
| c) | Respiración para ambos lados. (1pto por lado)  | 2.0 PUNTOS |



d) Coordinación general 2.0 PUNTOS

-

**Total 10 PUNTOS**

## 2.- 25 METROS DE DORSO

a) Técnica de brazos 2.0 PUNTOS

b) Técnica de Patada (movimiento desde la cadera) 2.0 PUNTOS

c) Extensión del cuerpo (posición de cadera y cabeza) 4.0 PUNTOS

d) Coordinación general 2.0 PUNTOS

**Total 10 PUNTOS**

## 3.- 25 METROS ESTILO PECHO

a) Técnica de brazos (agarre amplio del agua) 2.0 PUNTOS

b) Técnica de Patada (movimiento profundo y fuerte) 2.0 PUNTOS

c) Técnica de respiración (sobre y debajo del agua) 2.0 PUNTOS

d) Coordinación general 4.0 PUNTOS

-

**Total 10 PUNTOS**

## 4.- 25 METROS DE PATADA LATERAL CON TABLA (12.5 METROS DE CADA LADO)

a) Posición del cuerpo (brazo sobre el agua, cabeza acostada) 4.0 PUNTOS

b) Técnica de Patada (movimiento desde la cadera) 4.0 PUNTOS

c) Velocidad 2.0 PUNTOS

**Total 10 PUNTOS**

## 5.- 25 METROS DE COMBINACIÓN DE PATADAS

a) 4 Patadas de Marinera con pierna izquierda cerca de superficie 2.0 PUNTOS

b) 20 Tiempos de patada de Crol brazos al frente cabeza fuera 2.0 PUNTOS

c) 4 Patadas de Marinera con pierna derecha cerca de superficie 2.0 PUNTOS

d) 20 Tiempos de patada de dorso brazos sobre la cabeza 2.0 PUNTOS

e) Coordinación, fluidez y desplazamiento 2.0 PUNTOS

**Total 10 PUNTOS**



## 6.- DE 10 A 15 METROS DE APNEA (SUMERGIDO MÍNIMO 1MT.)

a)	10 METROS	7.0 PUNTOS
b)	10,1 a 12 METROS	8.0 PUNTOS
c)	12,1 a 14 METROS	9.0 PUNTOS
d)	MÁS DE 14 METROS	<b>Total 10.0 PUNTOS</b>

### NIVEL 1 SEGUNDA PARTE

#### (MANEJOS Y POSICIONES BÁSICAS)

#### 1.- 10 METROS MANEJO ESTÁNDAR AVANCE A LA CABEZA REGRESO MANEJO ESTÁNDAR A LOS PIES 10 METROS (SOLO CAMBIA LA POSICIÓN DE MANOS, SIN PARAR)

a)	Posición del cuerpo (cabeza, cadera, empeine en línea)	3.0 PUNTOS
b)	Flotación y Control.	3.0 PUNTOS
c)	Técnica de manejo a la cabeza	2.0 PUNTOS
d)	Técnica de manejo a los pies	2.0 PUNTOS
<b>TOTAL</b>		<b>10 PUNTOS</b>

#### 2.- POSICIÓN DE ESTRELLA EXTENDIDA SOBRE LA ESPALDA,5 TIEMPOS, CERRAR SIMULTÁNEAMENTE BRAZOS Y PIERNAS PARA LLEGAR A LA POSICIÓN DE FLECHA EXTENDIDA SOBRE LA ESPALDA, BRAZOS PEGADOS A LAS OREJAS.

a)	Posición del cuerpo (cabeza, cadera, empeine en línea)	3.0 PUNTOS
b)	Flotabilidad sobre la espalda.	3.0 PUNTOS
c)	Estabilidad	2.0 PUNTOS
d)	Rotación lateral de 180° (dirección hombro izquierdo)	2.0 PUNTOS
<b>TOTAL</b>		<b>10 PUNTOS</b>



**3.- POSICIÓN DE ESTRELLA EXTENDIDA SOBRE EL FRENTE (BOCA ABAJO), 5 TIEMPOS, CERRAR SIMULTÁNEAMENTE BRAZOS Y PIERNAS PARA LLEGAR A LA POSICIÓN DE FLECHA EXTENDIDA BOCA ABAJO, BRAZOS PEGADOS A LAS OREJAS.**

a)	Posición del cuerpo (cabeza, cadera, empeine en línea)	3.0 PUNTOS
b)	Flotabilidad sobre el frente (boca abajo)	3.0 PUNTOS
c)	Estabilidad	2.0 PUNTOS
d)	Rotación lateral de 180° (dirección hombro izquierdo)	2.0 PUNTOS
<b>TOTAL</b>		<b>10 PUNTOS</b>

**RUTINA NIVEL 1**

**SECUENCIA 1: (IDA)-TOTAL \_\_\_\_\_ 5 PUNTOS**

- a) 2 BRAZADAS DE CRAWL CABEZA AFUERA (DERECHA – IZQUIERDA)-1PUNTO (0.5 CADA BRAZADA).
- b) 2 BRAZADAS DE DORSO (DERECHA – IZQUIERDA)- 1PUNTO (0.5 CADA BRAZADA).
- c) POSICIÓN DE EXTENSIÓN SOBRE LA ESPALDA CON AVANCE HACIA LA CABEZA 8 TIEMPOS, FLEXIÓN DE PIERNA DERECHA A (VELERO) POSICIÓN DE EXTENSIÓN SOBRE LA ESPALDA CON RODILLA FLEXIONADA DERECHA, 2 TIEMPO, - 0.5 PUNTOS
- d) CAMBIO DE VELERO PIERNA IZQUIERDA 2 TIEMPOS. -0.5 PUNTOS
- e) FLEXIÓN DE PIERNA DERECHA A CUBETA MANTENER LA POSICIÓN 4 TIEMPOS.0.5 PUNTOS
- f) REALIZAR MEDIO GIRO EN CUBETA. -0.5-PUNTOS
- g) VUELTA ATRÁS EN BOLA RÁPIDA. -0.5 PUNTOS
- h) TERMINAR EN BATIDORA. -0.5 PUNTOS

**CON MÚSICA**

**SECUENCIA 2: (REGRESO) TOTAL 5 PUNTOS**

- a) IMPULSO DE PATADA DE PECHO BOCA ARRIBA PARA LLEGAR A LA POSICIÓN DE EXTENSIÓN SOBRE LA ESPALDA. -0.5 PUNTOS
- b) MANEJO ESTÁNDAR A LA CABEZA AVANZANDO 10 TIEMPOS. -1 PUNTO
- c) GALLETA GIRANDO 180°, POSICIÓN DE EXTENSIÓN SOBRE LA ESPALDA. -0.5 PUNTOS
- d) MANEJO ESTÁNDAR A LOS PIES 10 TIEMPOS AVANZANDO. -1 PUNTO



- e) REALIZAR UNA RUEDA DE AGUA MEDIO GIRO A LA DERECHA Y MEDIO GIRO A IZQUIERDA. VUELTA ATRÁS EN BOLA RÁPIDA. - 1 PUNTO (0.5 CADA LADO).
  - f) SALIDA CON EMPUJE HACIA DORSO REALIZAR DOS BRAZADAS (DERECHO E IZQUIERDO). - 0.5 PUNTOS
  - g) TERMINAR CON BRAZO DERECHO EXTENDIDO EN VERTICAL. - 0.5 PUNTOS
  - h) **CON MÚSICA**
- TOTAL 10 PUNTOS**

ES OBLIGATORIO QUE LA RUTINA TENGA 2 RECORRIDOS, IDA Y REGRESO.

MÚSICA 1:30 MIN

NOTA: EN CASO DE QUE LA NADADORA REPRUEBE UN ELEMENTO, TENDRÁ LA OPCIÓN DE PRESENTARLO NUEVAMENTE Y PASAR, SIEMPRE Y CUANDO NO SEA MANEJO.

**CALIFICACIÓN MÍNIMA DE PASE "8" POR ELEMENTO Y PROMEDIO GENERAL.**

## **NIVEL 2**

### **PRUEBAS DE AGUA**

#### **1.- 25 METRO SINCRO ESTILOS**

#### **12.5 METROS DE CROL CON LA CABEZA AFUERA SEGUIDO DE 12.5 METROS DE KICK PULL EXTENDIDO.**

- a) Estilo (cabeza estática con barba seca-codos arriba-pateo desde la cadera) 2 PUNTOS
- b) Coordinación. 2.0 PUNTOS
- c) Velocidad 1.0 PUNTO
- d) Técnica de kick Pull (cabeza estática con barba seca, empuje de pierna, empuje de brazo, brazada extendida con movimiento desde el hombro). 2.0 PUNTOS
- e) Coordinación. 2.0 PUNTOS
- f) Velocidad 1.0 PUNTO

**TOTAL 10 PUNTOS**



## 2.- 25 METROS SECUENCIA DE PATADAS (10 TIEMPOS PARA CADA LADO).

### Secuencia:

Patada lateral brazo izquierdo arriba 90°, derecho adelantado en línea con el cuerpo seguido a, Patada de dorso brazos atrás de la cabeza seguido a, Patada lateral brazo derecho arriba 90°, derecho adelantado en línea con el cuerpo seguido a Patada de crol brazos al frente cabeza afuera.

- |   |            |
|---|------------|
| a) Técnica de patadas (1 PUNTO POR CADA LADO)                     | 4.0 PUNTOS |
| b) Postura del cuerpo (Angulo de 90° del brazo, extensión máxima) | 2.0 PUNTOS |
| c) Transiciones y estabilidad (fluidez en los cambios)            | 2.0 PUNTOS |
| d) Velocidad, fuerza y energía.                                   | 2.0 PUNTOS |

**TOTAL 10 PUNTOS**

## 3.- PATADA DE BATIDORA ESTACIONARIA 10 SEGUNDOS CON BRAZOS SOBRE LA SUPERFICIE DEL AGUA Y 10 SEGUNDOS CON APOYO.

- |                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| a) Técnica de patada de batidora. | 2.0 PUNTOS |
| b) Postura del cuerpo.            | 2.0 PUNTOS |
| c) Coordinación.                  | 2.0 PUNTOS |
| d) Estabilidad.                   | 2.0 PUNTOS |
| e) Altura.                        | 2.0 PUNTOS |

**TOTAL 10 PUNTOS**

## 4.- APNEA DE 15 A 20 METROS

- |                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| a) 15 METROS                   | 7 PUNTOS  |
| b) De 15.1 metros a 18 metros. | 8 PUNTOS  |
| c) De 18.1 metros a 20 metros. | 9 PUNTOS  |
| d) Más de 20 metros.           | 10 PUNTOS |

**TOTAL 10 PUNTOS**



## SEGUNDA PARTE MANEJOS, POSICIONES Y MANEJOS BÁSICOS

**1.- POSICIÓN DE EXTENSIÓN DE FRENTE ESTACIONARIA (CANOA) CON CABEZA AFUERA 8 TIEMPOS, CABEZA ADENTRO 4 TIEMPOS Y EXTENSIÓN DE BRAZOS AL FRENTE 4 TIEMPOS, MANEJO DE LAGARTO 4 METROS.**

- a) Posición del cuerpo. (Hombros-cadera-talón) 2.0 PUNTOS
- b) Flotabilidad. (Cabeza fuera del agua-Cabeza dentro 1punto C/U) 2.0 PUNTOS
- c) Estabilidad y control con manejos. 2.0 PUNTOS
- d) Técnica de manejo. (Ejecución-independencia de movimiento) 4.0 PUNTOS

**TOTAL 10 PUNTOS**

**2.- 10 METROS MANEJO DE PALETA Y MANEJO DE RECHACE CORTO 10 METROS (QUE SE UTILIZA PARA PEZ ESPADA)**

- a) Posición del cuerpo. (Hombros-cadera-talón) 1.0 PUNTOS
- b) Flotabilidad. 1.0 PUNTOS
- c) Estabilidad y control con manejos. 1.0 PUNTOS
- d) Técnica de manejo. (Ejecución-independencia de movimiento) 4.0 PUNTOS

**TOTAL 5 PUNTOS**

**3.- POSICION DE EXTENSIÓN SOBRE LA ESPALDA BRAZOS ARRIBA 4 TIEMPOS ESTACIONARIO INICIAR 10 METROS DE MANEJO DE GANCHO Y REGRESO DE MANEJO DE TORPEDO 10 METROS.**

- a) Posición del cuerpo. (cabeza-cadera-empeines) 2.0 PUNTOS
- b) Flotabilidad. 2.0 PUNTOS
- c) Estabilidad y control con manejos. 2.0 PUNTOS
- d) Técnica de manejo. (Ejecución-independencia de movimiento) 4.0 PUNTOS

**TOTAL 10 PUNTOS**

**4.- VUELTA ATRÁS EN BOLA. FIGURA 310 REGLAS FINA (LENTA) MOVIMIENTO UNIFORME, SIN PAUSA Y MANEJO ADECUADO.**



- a) Diseño 2.0 PUNTOS
- b) Control 1.0 PUNTOS
- c) Técnica de manejo 2.0 PUNTOS

**TOTAL 5 PUNTOS**

**5.- ASUMIR LA POSICIÓN DE SPLIT CON PIERNA DERECHA 4 TIEMPOS, (SALIR A RESPIRAR) Y CAMBIAR A POSICIÓN DE SPLIT CON PIERNA IZQUIERDA 4 MANEJOS (MANTENER LAS CADERAS Y TRONCO EN POSICIÓN CORRECTA)**

- a) Diseño de la posición de split (2 puntos derecho-2 puntos izquierdo) 4.0 PUNTOS
- b) Control y extensión. (2 puntos derecho-2 puntos izquierdo) 4.0 PUNTOS
- c) Técnica de manejo. 2.0 PUNTOS

**TOTAL 10 PUNTOS**

**RUTINA NIVEL 2**

**1.- SECUENCIA 1: 5 PUNTOS**

- a) SE INICIA DESDE AFUERA CON ENTRADA DE SOLDADITO. -0.5 PUNTOS
- b) SALIR EN BATIDORA DE LADO CON MOVIMIENTO DE CABEZA. -0.5 PUNTOS
- c) SE REALIZA UNA BRAZADA DE DORSO CON BRAZO DERECHO CON IMPULSO DE PATADA DE PECHO PARA LLEGAR A LA POSICIÓN DE EXTENSIÓN SOBRE LA ESPALDA. -0.5 PUNTOS
- d) 2 BRAZADAS DE DORSO (IZQUIERDA DERECHA). -0.5 PUNTOS
- e) CON LA ÚLTIMA BRAZADA SE VAN A POSICIÓN LATERAL DE CUERPO Y SE REALIZAN 3 MARINERAS (SOBRE EL LADO DERECHO). -0.5 PUNTOS
- f) EL BRAZO IZQUIERDO EXTENDIDO SOBRE LA SUPERFICIE DEL AGUA VA AL FRENTE (A UNIRSE CON EL DERECHO) POSICIÓN DE FRENTE CARA ADENTRO DEL AGUA PARA REALIZAR UN GIRO HASTA LA POSICIÓN DE EXTENSIÓN SOBRE LA ESPALDA Y JALAR LOS DOS BRAZOS HACIA ABAJO. -0.5 PUNTOS
- g) POSICIÓN DE EXTENSIÓN SOBRE LA ESPALDA 4 TIPOS CON AVANCE A LA CABEZA, SE REALIZA UNA CUBETA. -0.5 PUNTOS



- h) BALLET PIERNA DERECHA Y CABALLITO. -1.0 PUNTO (0.5 PUNTOS PARA CADA ACCIÓN)
- i) SALIR EN BATIDORA. -0.5 PUNTOS
- EJECUCIÓN PRIMERA SECUENCIA 3 PUNTOS
  - MANERA DE PRESENTACIÓN 1 PUNTO
  - SINCRONIZACIÓN Y USO DE LA MÚSICA 1 PUNTO

## 2.- SECUENCIA 2: 5 PUNTOS

- a) 3 BRAZADAS DE PECHO CON MOVIMIENTO DE CABEZA DERECHA, IZQUIERDA Y AL FRENTE. -1.0 PUNTO.
- b) ASUMIENDO LA POSICIÓN EXTENSIÓN AL FRENTE CON BRAZOS AL FRENTE, REALIZAR UNA ENTRADA DE ESCUADRA AL FRENTE Y CONTINUAR, UN SALTO AL FRENTE EN ARCO SALIENDO EN TORPEDO HASTA LA POSICIÓN DE EXTENSIÓN SOBRE LA ESPALDA. -1 PUNTO
- c) REALIZAR UNA VUELTA ATRÁS EN BOLA, SALIR A TIRABUZÓN (CRAWL, CRAWL, DORSO, DORSO). -0.5 PUNTOS.
- d) MANEJO ESTÁNDAR A LA CABEZA. -0.5 PUNTOS.
- e) REALIZAR SECUENCIA DE VELERO (POSICIÓN DE EXTENSIÓN SOBRE LA ESPALDA CON RODILLA DERECHA FLEXIONADA), CAMBIAR A POSICIÓN DE EXTENSIÓN SOBRE LA ESPALDA CON RODILLA IZQUIERDA FLEXIONADA, ESTIRARA POSICIÓN DE EXTENSIÓN SOBRE LA ESPALDA. -1.0 PUNTO.
- f) REALIZAR CABALLITO. -0.5 PUNTOS.
- g) SALIR EN BATIDORA, MOVIMIENTO DE 8 TIEMPOS CON UN BRAZO.
- EJECUCIÓN PRIMERA SECUENCIA 3 PUNTOS
  - MANERA DE PRESENTACIÓN 1 PUNTO
  - SINCRONIZACIÓN Y USO DE LA MÚSICA 1 PUNTO

### TOTAL 20 PUNTOS

ES OBLIGATORIO QUE LA RUTINA TENGA 2 RECORRIDOS IDA Y VUELTA

MÚSICA 1:30



NOTA. - EN CASO DE QUE LA NADADORA REPRUEBE UN ELEMENTO, TENDRÁ LA OPCIÓN DE PRESENTARLO NUEVAMENTE Y PASAR, SIEMPRE Y CUANDO NO SEA MANEJO. CALIFICACIÓN MÍNIMA DE PASE "8" POR ELEMENTO Y PROMEDIO GENERAL.

## NIVEL 3

### PRUEBAS DE AGUA

1.- PATADA DE BATIDORA AVANZANDO DE LADO 10 METROS CON BRAZO ARRIBA Y REGRESO CON EL BRAZO CONTRARIO (EL BRAZO DE ARRIBA SERÁ CONTRARIO AL AVANCE, UNA PIERNA ESTARÁ LATERAL CERCA DE LA SUPERFICIE Y LA OTRA EN LÍNEA CON EL CUERPO Y ALINEADA CON LA CADERA)

- |    |  |            |
|----|--|------------|
| a) | Técnica de patada (1 PUNTO CADA LADO)  | 2.0 PUNTOS |
| b) | Postura del cuerpo (1 PUNTO CADA LADO) | 2.0 PUNTOS |
| c) | Coordinación (1 PUNTO CADA LADO)       | 2.0 PUNTOS |
| d) | Estabilidad (1 PUNTO CADA LADO)        | 2.0 PUNTOS |
| e) | Altura (1 PUNTO CADA LADO)             | 2.0 PUNTOS |

**TOTAL 10 PUNTOS**

2.- DE 20 A 25 METROS DE APNEA

- |    |                             |           |
|----|-----------------------------|-----------|
| e) | 20 metros                   | 7 PUNTOS  |
| f) | De 20.1 metros a 23 metros. | 8 PUNTOS  |
| g) | De 23.1 metros a 25 metros. | 9 PUNTOS  |
| h) | Más de 25 metros.           | 10 PUNTOS |

**TOTAL 10 PUNTOS**

### SEGUNDA PARTE TRANSICIONES Y FIGURAS

1.- ENTRADA DE POSICIÓN DE ESCUADRA AL FRENTE CON MANEJO DE PALETA SOSTENER 4 TIEMPOS BRAZOS ARRIBA DE LA CABEZA, MANTENIENDO LA POSICIÓN DE ESCUADRA AL FRENTE, REALIZAR LA TRANSICIÓN AL MANEJO DE RECHACE (4 MANEJOS) Y MISMA FORMA CAMBIAR A 4 MANEJOS DE SOPORTE

- |    |   |          |
|----|---|----------|
| a) | Posición de extensión al frente                         | 1 PUNTO  |
| b) | Transición a escuadra al frente                         | 4 PUNTOS |
| c) | Posición de escuadra al frente                          | 4 PUNTOS |
| d) | Manejos y estabilidad en posición de escuadra al frente | 1 PUNTO  |

**TOTAL 10 PUNTOS**



## 2.- BALLET DE PIERNA SIMPLE FIGURA 106 REGLAS FINA

- |    |         |            |
|----|---------|------------|
| a) | Diseño  | 4.0 PUNTOS |
| b) | Control | 4.0 PUNTOS |
| c) | Altura  | 2.0 PUNTOS |

**TOTAL 10 PUNTOS**

## 3.- BARRACUDA FIGURA 301 REGLAS FINA.

- |    |                                    |            |
|----|------------------------------------|------------|
| a) | Diseño                             | 4.0 PUNTOS |
| b) | Técnica de desenrollado (Estocada) | 3.0 PUNTOS |
| c) | Control de posición vertical.      | 2.0 PUNTOS |
| d) | Altura                             | 1.0 PUNTOS |

**TOTAL 10 PUNTOS**

## 4.- DE UNA POSICIÓN DE EXTENSIÓN SOBRE LA ESPALDA ASUMIR LA POSICIÓN DE BOLA INVERTIDA MANTENERLA 4 TIEMPOS CON MANEJO DE SOPORTE, SUBIR RÁPIDO A POSICIÓN VERTICAL Y DESCENDER.

- |    |   |            |
|----|---|------------|
| a) | Posición inicial                        | 1.0 PUNTOS |
| b) | Transición a posición de bola invertida | 1.0 PUNTOS |
| c) | Posición de bola y cambios de manejos   | 2.0 PUNTOS |
| d) | Extensión a posición vertical.          | 1.0 PUNTO  |

**TOTAL 5 PUNTOS**

## 5.- POSICIÓN DE EXTENSIÓN SOBRE LA ESPALDA BRAZOS ARRIBA, REALIZAR MANEJO DE GANCHO PARA INICIAL LA ENTRADA DE ARCO DE SUPERFICIE, CONTINUAR CON ELEVACIÓN DE LA PIERNA HASTA LA POSICIÓN DE SPLIT (ENTRADA DE PASEO ATRÁS) MANTENER 4 TIEMPOS EN POSICIÓN DE SPLIT.

- |    |  |            |
|----|--|------------|
| a) | Transición a posición de arco de superficie        | 2.0 PUNTOS |
| b) | Control de posición de arco de superficie y manejo | 2.0 PUNTOS |
| c) | Transición a split (Diseño).                       | 1.0 PUNTO  |

**TOTAL 5 PUNTOS**

## 6.- MANTENER 4 TIEMPOS POSICIÓN DE SPLIT CON MANEJO DE SOPORTE Y REALIZAR TRANSICIÓN DE LA FIGURA 420 WALKOVER BACK REGLAS FINA

- |    |                                   |            |
|----|-----------------------------------|------------|
| a) | Posición de split.                | 1.0 PUNTOS |
| b) | Transición de escuadra.           | 2.0 PUNTOS |
| c) | Posición de escuadra.             | 1.0 PUNTO  |
| d) | Transición a posición BOCA ABAJO. | 1.0 PUNTO  |



## TOTAL 5 PUNTOS

### 7.- FIGURA GOTA DE AGUA 363 PRIMERA PARTE.

- |    |  |            |
|----|--|------------|
| a) | Posición inicial de extensión boca abajo               | 2.0 PUNTOS |
| b) | Transición de escuadra al frente                       | 2.0 PUNTOS |
| c) | Posición de escuadra.                                  | 2.0 PUNTO  |
| d) | Transición a posición de vertical con rodilla doblada. | 2.0 PUNTO  |
| e) | Posición de vertical con rodilla doblada.              | 2.0 PUNTOS |

## TOTAL 10 PUNTOS

### 8.- FIGURA GOTA DE AGUA 363 SEGUNDA PARTE.

- |    |  |            |
|----|--|------------|
| a) | Posición de vertical con rodilla doblada.                    | 1.0 PUNTOS |
| a) | Manejo vertical  | 2.0 PUNTOS |
| b) | Transición a posición vertical a tobillo y descenso vertical | 2.0 PUNTOS |

## TOTAL 5 PUNTOS

### RUTINA NIVEL 3

#### SECUENCIA 1: 5 PUNTOS

- |    |  |          |
|----|--|----------|
| a) | ENTRADA DE <b>CLAVADO</b> . -0.5 PUNTOS  |          |
| b) | SALIR MÍNIMO 3 METROS. -0.5 PUNTOS   |          |
| c) | ADELANTE CON PATADA DE <b>BATIDORA</b> AVANZANDO CON MOVIMIENTOS DE BRAZOS ALTERNADOS. -1.0 PUNTO  |          |
| d) | <b>PATADA LATERAL</b> 2 METROS REALIZAR UNA BRAZADA RECTA SOBRE LA SUPERFICIE Y ENTRAR A LA POSICIÓN DE <b>ESCUADRA</b> AL FRENTE. -0.5 PUNTOS |          |
| e) | EJECUTAR UN <b>PASEO AL FRENTE</b> (INICIANDO CON PIERNA IZQUIERDA) HASTA LA <b>POSICIÓN DE EXTENSIÓN SOBRE LA ESPALDA</b> . -1.0 PUNTO        |          |
| f) | UNA VEZ LA CARA AFUERA DEL AGUA, CONTINUAR CON MANEJO DE <b>TORPEDO</b> 4 TIEMPOS. -0.5  |          |
| g) | Y SIN BAJAR LAS MANOS REALIZAR UNA <b>VUELTA ATRÁS EN BOLA</b> . -0.5 PUNTOS   |          |
| h) | SE EJECUTA DOS BRAZADAS DE CROL CABEZA AFUERA. -0.5 PUNTOS   |          |
|    | • EJECUCIÓN PRIMERA SECUENCIA  | 3 PUNTOS |
|    | • MANERA DE PRESENTACIÓN   | 1 PUNTO  |
|    | • SINCRONIZACIÓN Y USO DE LA MÚSICA  | 1 PUNTO  |

#### SECUENCIA 2: 5 PUNTOS

- |    |  |  |
|----|--|--|
| a) | DE LA <b>POSICIÓN DE EXTENSIÓN SOBRE LA ESPALDA</b> , SE REALIZA UNA <b>CUBETA</b> . -0.5 PUNTOS |  |
|----|--|--|



- b) SEGUIDA DE **UNA PIERNA DE BALLE**, SEGUIDA DE UNA POSICIÓN DE BOLA **INVERTIDA**, ABRIR A POSICIÓN DE **SPLIT DERECHO**, -1.0 PUNTO
- c) LA PIERNA IZQUIERDA SE FLEXIONA, MIENTRAS LA DERECHA SE ELEVA A POSICIÓN VERTICAL PARA LLEGAR A **POSICIÓN VERTICAL RODILLA FLEXIONADA**. REALIZAR **PISTOLA IZQUIERDA**, SE ELEVAN AMBAS PIERNAS A **POSICIÓN VERTICAL** Y JALAR LAS PIERNAS A UNA BOLA ATRÁS RÁPIDA. -1.0 PUNTO
- d) DE **POSICIÓN DE EXTENSIÓN AL FRENTE** SE ASUME UNA **POSICIÓN DE ESCUADRA, AL FRENTE**. -0.5 PUNTOS
- e) ELEVAR PIERNA IZQUIERDA A **POSICIÓN DE COLA DE PEZ** SOSTENER 4 TIEMPOS. -0.5 PUNTOS
- f) JUNTAR A **POSICIÓN VERTICAL** MÁXIMA ALTURA Y DESCENSO EN VERTICAL. -0.5 PUNTOS
- g) REALIZAR UN **PASEO ATRAS** COMPLETO. FIGURA WALKOVER BACK. -1.0 PUNTO
  - EJECUCIÓN SEGUNDA SECUENCIA 3 PUNTOS
  - MANERA DE PRESENTACIÓN 1 PUNTO
  - SINCRONIZACIÓN Y USO DE LA MÚSICA 1 PUNTO

**TOTAL 20 PUNTOS**

ES OBLIGATORIO QUE LA RUTINA TENGA 3 RECORRIDOS EN DIRECCIONES DIFERENTES.

MUSICA 1:30

NOTA. - EN CASO DE QUE LA NADADORA REPRUEBE UN ELEMENTO, TENDRÁ LA OPCIÓN DE PRESENTARLO NUEVAMENTE Y PASAR, SIEMPRE Y CUANDO NO SEA MANEJO.

LOS ELEMENTOS SON EN ORDEN Y EN CASO DE EQUIPOS PRESENTAR FORMACIÓN DE CIRCULO.

**CALIFICACIÓN MÍNIMA DE PASE "8" POR ELEMENTO Y PROMEDIO GENERAL.**

## **NIVEL 4**

### **PRUEBAS EN AGUA**

**1.- 25 METROS PATADA DE MARIPOSA (12,5 METROS BOCA ABAJO BRAZOS AL FRENTE Y 12,5 METROS BOCA ARRIBA BRAZOS SOBRE LA CABEZA.**

- a) Técnica de Patada boca abajo (movimiento desde la cadera) 3.0 PUNTOS

# Federación Mexicana de Natación



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

- b) Técnica de Patada boca arriba (movimiento desde la cadera) 3.0 PUNTOS
- c) Frecuencia de patada y velocidad 4.0 PUNTOS

**Total 10 PUNTOS**

## 2- 25 METROS DE TORPEDO

- a) Posición del cuerpo. (Cabeza-cadera-empeine) 2.0 PUNTOS
- b) Flotabilidad. 2.0 PUNTOS
- c) Técnica de manejo. (Ejecución-independencia de movimiento) 4.0 PUNTOS
- d) Frecuencia de manejo y velocidad. 2.0 PUNTOS

**TOTAL 10 PUNTOS**

## 3-25 DE 20 A 25 METROS DE CROL SIN RESPIRAR

- a) 20 metros 7 PUNTOS
- b) De 20.1 metros a 23 metros. 8 PUNTOS
- c) De 23.1 metros a 25 metros. 9 PUNTOS
- d) Más de 25 metros. 10 PUNTOS

**TOTAL 10 PUNTOS**

## 4.-INICIO DE LA FIGURA BALLERINA 327 FIGURA FINA HASTA DOBLE BALLET SUBMARINO (TRABAJAR MOVIMIENTO CON PRESIÓN CORPORAL, MENOS MANEJO MEJOR)

- a) Posición inicial (Hombros-Cadera-Talón en línea) 1 PUNTO
- b) Entrada de escuadra al frente con aleteo de paleta 1 PUNTO
- c) Transición de posición de escuadra a posición de doble submarino 2 PUNTOS
- d) Posición de doble submarino 1 PUNTO

**TOTAL 10 PUNTOS**

## 5.-SEGUNDA PARTE DE LA FIGURA KIP 311 FINA

- a) Posición de bola invertida. 2 PUNTO
- b) Extensión a posición vertical. 3 PUNTOS
- c) Posición vertical sostenida 3 PUNTOS
- d) Descenso vertical. 2 PUNTOS

**TOTAL 10 PUNTOS**



## 6.- ENTRADA DE LA FIGURA CISNE 226 FINA HASTA POSICIÓN DE CABALLERO.

- a) Posición de extensión sobre la espalda 1 PUNTO
- b) Transición a posición de arco rodilla flexionada 2 PUNTOS
- c) Transición a posición de caballero (Posición y aleteo) 2 PUNTOS

**TOTAL 5 PUNTOS**

## 7.- INICIO DE PEZ ESPADA PIERNA RECTA HASTA LA POSICIÓN DE SPLIT, SOSTENER 4 TIEMPOS

- a) Posición inicial 1 PUNTO
- b) Despegue de la pierna 2 PUNTOS
- c) Transición a posición de split 1 PUNTO
- d) Posición de split 1 PUNTO

**TOTAL 5 PUNTOS**

## 8.- WALKOVER ATRÁS FIGURA 420 FINA

- a) Diseño 4.0 PUNTOS
- b) Control 4.0 PUNTOS
- c) Altura 2.0 PUNTOS

**TOTAL 10 PUNTOS**

## 9.- WATER DROP FIGURA 363 FINA

- a) Diseño 4.0 PUNTOS
- b) Control 4.0 PUNTOS
- c) Altura 2.0 PUNTOS

**TOTAL 10 PUNTOS**

### **RUTINA NIVEL 4**

- a) ENTRADA DE CLAVADO-SALIR MÍNIMO 3 METROS ADELANTE.
- b) EJECUTAR UN **BOOST SIMPLE** Y DESAPARECER, SALIR AVANZANDO CON PATADA DE BATIDORA CON MOVIMIENTOS DE UN SOLO BRAZO.
- c) **TRANSICION 1.-** DE LA **POSICIÓN DE EXTENSIÓN SOBRE LA ESPALDA**, REALIZAR EXTENSIÓN SOBRE LA ESPALDA CON RODILLA FLEXIONADA (**VELERO**) SEGUIDO DE UNA POSICIÓN DE **BALLET DE PIERNA SIMPLE**, CONTINUAR UNA PARCIAL **VUELTA**



**ATRÁS EN BOLA** HASTA QUE LAS ESPINILLAS SE ENCUENTREN PERPENDICULAR A LA SUPERFICIE (UN TIEMPO PARA CADA MOVIMIENTO), ASUMIR LA POSICIÓN **DE SPLIT IZQUIERDO, ROTACIÓN DE ARIANA** Y REALIZAR UNA SALIDA DE **WALKOVER AL FRENTE**.

- d) **TRANSICIÓN 2** –PATADA LATERAL REALIZAR UNA BRAZADA RECTA SOBRE LA SUPERFICIE PARA LLEGAR A UNA EXTENSIÓN AL FRENTE, REALIZAR UNA ENTRADA A POSICIÓN DE **ESCUADRA AL FRENTE**. ASUMIR UNA POSICIÓN DE **COLA DE PEZ** (PIERNA DERECHA ARRIBA), ELEVAR LA PIERNA IZQUIERDA A **POSICIÓN VERTICAL** Y TERMINAR CON DESCENSO VERTICAL HASTA DESAPARECER Y RECUPERACIÓN EN **BOLA ATRÁS**
- e) **TRANSICION 3.-** POSICIÓN DE **EXTENSIÓN SOBRE LA ESPALDA**, JALAR EL BRAZO DERECHO POR ARRIBA DEL AGUA PARA ENTRAR EN ARCO HASTA LA POSICIÓN DE **BOLA INVERTIDA**, ELEVAR A POSICIÓN **VERTICAL RODILLA FLEXIONADA (PIERNA DERECHA FLEXIONADA)**, **MEDIO GIRO** ENVOLVIENDO LA PIERNA VERTICAL Y FINAL LIBRE.

- Realización y ejecución de cada elemento (2 PUNTOS CADA UNO) 10 PUNTOS
- Sincronización 3 PUNTOS
- Fuerza de ejecución 3 PUNTOS
- Interpretación 1 PUNTO
- Manera de presentación 1 PUNTO
- Recorrido (Desplazamiento) 2 PUNTOS

**TOTAL 20 PUNTOS**

ES OBLIGATORIO QUE LA RUTINA TENGA 3 RECORRIDOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.

MÚSICA 1:30

NOTA. EN CASO DE QUE LA NADADORA REPRUEBE UN ELEMENTO, TENDRÁ LA OPCIÓN DE PRESENTARLO NUEVAMENTE Y PASAR, SIEMPRE Y CUANDO NO SEA MANEJO.

LOS ELEMENTOS SON EN ORDEN Y EN CASO DE EQUIPOS PRESENTAR FORMACIÓN DE CIRCULO, LÍNEA.

**CALIFICACIÓN MÍNIMA DE PASE “8” POR ELEMENTO Y PROMEDIO GENERAL.**

**NIVEL 5 INFANTIL**



## PRUEBAS DE AGUA

1.-25M DE COMBINACIONES DE PROPULSIONES (6) CON MAXIMO DESPLAZAMIENTO EN EL CUAL SE HAGAN CAMBIOS DE PATRON (6)

**TOTAL 5 PUNTOS**

2.- 15M DE BATIDORA SOSTENIDA 4 DIRECCIONES (1 o 2 brazos sostenidos o haciendo brazada de 2 brazos)

**TOTAL 5 PUNTOS**

## FIGURA OBLIGATORIAS CATEGORÍA 12 Y MENORES, FINA Y SORTEO DE UN GRUPO OPCIONAL

### 1.-BALLET DE PIERNA ESTIRADA FIGURA 106 FINA (1.6)

- a) Diseño 4.0 PUNTOS
- b) Control 4.0 PUNTOS
- c) Altura 2.0 PUNTOS

**TOTAL 10 PUNTOS**

### 2.-BARRACUDA 301 FINA (2.0)

- a) Diseño 4.0 PUNTOS
- b) Control 4.0 PUNTOS
- c) Altura 2.0 PUNTOS

**TOTAL 10 PUNTOS**

### 3.- \_\_\_\_\_

- a) Diseño 4.0 PUNTOS
- b) Control 4.0 PUNTOS
- c) Altura 2.0 PUNTOS

**TOTAL 10 PUNTOS**

### 4.- \_\_\_\_\_

- a) Diseño 4.0 PUNTOS
- b) Control 4.0 PUNTOS
- c) Altura 2.0 PUNTOS

**TOTAL 10 PUNTOS**



## NIVEL 5 JUVENIL

### PRUEBAS DE AGUA

1.-25M DE COMBINACIONES DE PROPULSIONES (6) CON MAXIMO DESPLAZAMIENTO EN EL CUAL SE HAGAN CAMBIOS DE PATRON (6) **TOTAL 5 PUNTOS**

2.- 15M DE BATIDORA SOSTENIDA 4 DIRECCIONES (1 o 2 brazos sostenidos o haciendo brazada de 2 brazos) **TOTAL 5 PUNTOS**

### **FIGURAS OBLIGATORIAS**

#### **1.- ARIANA FIGURA 423 FINA (2.2)**

- a) Diseño 4.0 PUNTOS
- b) Control 4.0 PUNTOS
- c) Altura 2.0 PUNTOS

**TOTAL 10 PUNTOS**

#### **2. RIO FIGURA 143 FINA 2.2**

- a) Diseño 4.0 PUNTOS
- b) Control 4.0 PUNTOS
- c) Altura 2.0 PUNTOS

**TOTAL 10 PUNTOS**

#### **3.- TONINA SPINNING CONTINUO 360 FIGURA 355E FINA 1.9**

- a) Diseño 4.0 PUNTOS
- b) Control 4.0 PUNTOS
- c) Altura 2.0 PUNTOS

**TOTAL 10 PUNTOS**

#### **4.- GAVIOTA FIGURA 315 FINA 2.1**

- a) Diseño 4.0 PUNTOS
- b) Control 4.0 PUNTOS
- c) Altura 2.0 PUNTOS

**TOTAL 10 PUNTOS**



## RUTINA NIVEL 5

### (PARA CUALQUIER CATEGORÍA)

1.-COMENZANDO EN **POSICIÓN VERTICAL CON VARIANTE**, UN MEDIO (1/2) GIRO ES EJECUTADO A LA VEZ QUE LA PIERNA DOBLADA ES EXTENDIDA A LA **POSICIÓN VERTICAL**. CONTINUANDO EN LA MISMA DIRECCIÓN OTRO MEDIO (1/2) GIRO ES EJECUTADO HASTA LA **POSICIÓN VERTICAL CON VARIANTE**. UN ESPIRAL DE 180° ES EJECUTA, A LA VEZ QUE LA PIERNA FLEXIONADA ES EXTENDIDA A LA **POSICIÓN VERTICAL** ANTES QUE LOS TOBILLOS LLEGUEN A LA SUPERFICIE DEL AGUA. UN DESCENSO VERTICAL ES REALIZADO.

2.-DESDE LA **POSICIÓN VERTICAL** SE EJECUTAR UN ½ GIRO SEGUIDO DE UN ESPIRAL CONTINUO DE 360° (1 ROTACIÓN ANTES DEL TOBILLO) Y SEGUIR GIRANDO HASTA DESAPARECER.

3.-DESDE LA **POSICIÓN DE EXTENSIÓN SOBRE LA ESPALDA** UNA ENTRADA DE OCEANITA (437 FIGURA FINA) ES REALIZADA HASTA LA **POSICIÓN VERTICAL**, SEGUIDO DE UN DESCENSO DE AMBAS PIERNAS SIMÉTRICAMENTE HASTA LA **POSICIÓN DE SPLIT**. UNA SALIDA DE PASEO ATRÁS ES EJECUTADA.

4.-EJECUTAR UN **BOOST** CON UN BRAZO ARRIBA Y DESAPARECER.

5.-**MANTA RAY HÍBRIDA**: UN FLAMINGO ES EJECUTADO HASTA LA **POSICIÓN DE FLAMINGO DE SUPERFICIE** CON DESPLAZAMIENTO HACIA LA CABEZA. MANTENIENDO LA PIERNA DE BALLET EN LÍNEA VERTICAL, LAS CADERAS SE ELEVAN AL MISMO TIEMPO QUE EL TRONCO SE DESENROLLA MIENTRAS LA PIERNA FLEXIONADA SE MUEVE MANTENIENDO LA RODILLA EN LA SUPERFICIE HASTA ASUMIR UNA **POSICIÓN DE COLA DE PEZ**. LA PIERNA HORIZONTAL SE ELEVA RÁPIDAMENTE A LA **POSICIÓN VERTICAL**. UN ½ GIRO ES EJECUTADO EN **POSICIÓN VERTICAL**. UN DESCENSO VERTICAL ES EJECUTADO.

**TOTAL**

**10 PUNTOS**

A 3 RECORRIDOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.

**TIEMPO: 2.10 MIN MÚSICA LIBRE 10 segundos fuera máximo, 15 +- seg**

NOTA. - EN CASO DE QUE LA NADADORA REPRUEBE UN ELEMENTO, TENDRÁ LA OPCIÓN DE PRESENTARLO NUEVAMENTE Y PASAR, SIEMPRE Y CUANDO NO SEA MANEJO.

LOS ELEMENTOS SON EN ORDEN Y EN CASO DE EQUIPOS PRESENTAR FORMACIÓN DE CIRCULO, LÍNEA Y LÍNEAS PARALELAS.

**CALIFICACIÓN MÍNIMA DE PASE "8" POR ELEMENTO Y PROMEDIO GENERAL.**



## **NIVEL 6**

### **PRUEBAS DE AGUA**

1.-25M DE COMBINACIONES DE PROPULSIONES (7) CON MAXIMO DESPLAZAMIENTO EN EL CUAL SE HAGAN CAMBIOS DE PATRON (7)

**TOTAL 5 PUNTOS**

2.- 20M DE BATIDORA SOSTENIDA 4 DIRECCIONES (1 o 2 brazos sostenidos o haciendo brazada de 2 brazos)

**TOTAL 5 PUNTOS**

### **FIGURA FINA OBLIGATORIAS CATEGORÍA 13-15 Y SORTEO DE UN GRUPO OPCIONAL**

#### **1.- ARIANA FIGURA 423 FINA (2.2)**

- a) Diseño 4.0 PUNTOS
- b) Control 4.0 PUNTOS
- c) Altura 2.0 PUNTOS

**TOTAL 10 PUNTOS**

#### **2. RIO FIGURA 143 FINA 2.2**

- a) Diseño 4.0 PUNTOS
- b) Control 4.0 PUNTOS
- c) Altura 2.0 PUNTOS

**TOTAL 10 PUNTOS**

#### **3. \_\_\_\_\_**

- a) Diseño 4.0 PUNTOS
- b) Control 4.0 PUNTOS
- c) Altura 2.0 PUNTOS

**TOTAL 10 PUNTOS**

#### **4.- \_\_\_\_\_**

- a) Diseño 4.0 PUNTOS
- b) Control 4.0 PUNTOS
- c) Altura 2.0 PUNTOS

**TOTAL 10 PUNTOS**



## RUTINA NIVEL 6

1.- ENTRADA DE CLAVADO AVANZAR 5 METROS ANTES DE SALIR 2.5

2.-COMENZANDO EN **POSICIÓN VERTICAL CON VARIANTE**, UN MEDIO (1/2) GIRO ES EJECUTADO A LA VEZ QUE LA PIERNA DOBLADA ES EXTENDIDA A LA **POSICIÓN VERTICAL**. CONTINUANDO EN LA MISMA DIRECCIÓN OTRO MEDIO (1/2) GIRO ES EJECUTADO HASTA LA **POSICIÓN VERTICAL CON VARIANTE**. UN ESPIRAL DE 180° ES COMENZANDO EN LA **POSICIÓN DE PIKE SUMERGIDO** CON LAS PIERNAS PERPENDICULAR A LA SUPERFICIE. UNA **ESTOCADA** ES REALIZADA HASTA LA **POSICIÓN VERTICAL**. MANTENIENDO LA MÁXIMA ALTURA, UNA PIERNA ES FLEXIONA A LA **POSICIÓN DE VERTICAL CON VARIANTE**. SEGUIDAMENTE, LA PIERNA FLEXIONADA ES EXTENDIDA A LA **POSICIÓN VERTICAL**. TODOS LOS MOVIMIENTOS SON EJECUTADOS RÁPIDAMENTE.

3.-DESDE LA **POSICIÓN VERTICAL** SE EJECUTAR UN ½ GIRO SEGUIDO DE UN ESPIRAL CONTINUO DE 540° (1 ROTACIÓN Y MEDIA ANTES DEL TOBILLO) Y SEGUIR GIRANDO HASTA DESAPARECER.

4.-DESDE LA **POSICIÓN DE EXTENSIÓN SOBRE LA ESPALDA** UNA ENTRADA DE OCEANITA (437 FIGURA FINA) ES REALIZADA HASTA LA **POSICIÓN VERTICAL**, SEGUIDO DE UN ½ GIRO EN LA MÁXIMA ALTURA DE VERTICAL. CONTINUAR CON UN DESCENSO DE AMBAS PIERNAS SIMÉTRICAMENTE HASTA LA **POSICIÓN DE SPLIT**. UNA SALIDA DE PASEO AL FRENTE ES EJECUTADA.

5.-EJECUTAR UN **BOOST** CON DOS BRAZOS ARRIBA Y DESAPARECER.

6.-**MANTA RAY HIBRIDA**: UN FLAMINGO ES EJECUTADO HASTA LA **POSICIÓN DE FLAMINGO DE SUPERFICIE** CON DESPLAZAMIENTO HACIA LA CABEZA. MANTENIENDO LA PIERNA DE BALLET EN LÍNEA VERTICAL, LAS CADERAS SE ELEVAN AL MISMO TIEMPO QUE EL TRONCO SE DESENROLLA MIENTRAS LA PIERNA FLEXIONADA SE MUEVE MANTENIENDO LA RODILLA EN LA SUPERFICIE HASTA ASUMIR UNA **POSICIÓN DE COLA DE PEZ**. LA PIERNA HORIZONTAL SE ELEVA RÁPIDAMENTE A LA **POSICIÓN VERTICAL**. UN ½ GIRO ES EJECUTADO EN **POSICIÓN VERTICAL**. LAS PIERNAS SE BAJAN RÁPIDAMENTE Y DE FORMA SIMULTÁNEA A LA **POSICIÓN DE ARCO DE SUPERFICIE CON RODILLA FLEXIONADA**. (NOTA: LA POSICIÓN DEL ARCO DE SUPERFICIE DE LA RODILLA DOBLADA PUEDE SER REALIZADA CON CUALQUIERA DE LAS PIERNAS.). LA RODILLA FLEXIONADA SE EXTIENDA A LA **POSICIÓN DE ARCO DE SUPERFICIE** CON MOVIMIENTO CONTINUO. UNA SALIDA DESDE LA **POSICIÓN DE ARCO DE SUPERFICIE** A LA **POSICIÓN DE EXTENSIÓN SOBRE LA ESPALDA** ES EJECUTADA.



7.-COMENZANDO EN LA **POSICIÓN DE PIKE SUMERGIDO** CON LAS PIERNAS PERPENDICULAR A LA SUPERFICIE. UNA BARRACUDA SPLIT AÉREO ES EJECUTADA.

ES OBLIGATORIO QUE LA RUTINA TENGA 3 RECORRIDOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.

TIEMPO: **2.20 MIN MÚSICA LIBRE 10 segundos fuera máximo, 15 +- seg**

NOTA. - EN CASO DE QUE LA NADADORA REPRUEBE UN ELEMENTO, TENDRÁ LA OPCIÓN DE PRESENTARLO NUEVAMENTE Y PASAR, SIEMPRE Y CUANDO NO SEA MANEJO.

LOS ELEMENTOS SON EN ORDEN Y EN CASO DE EQUIPOS PRESENTAR FORMACIÓN DE CIRCULO, LÍNEA Y LÍNEAS PARALELAS.

**CALIFICACIÓN MÍNIMA DE PASE "8" POR ELEMENTO Y PROMEDIO GENERAL.**

## NIVEL 7

### PRUEBAS DE AGUA

1.-25M DE COMBINACIONES DE PROPULSIONES (8) CON MAXIMO DESPLAZAMIENTO EN EL CUAL SE HAGAN CAMBIOS DE PATRON (8)

**TOTAL 5 PUNTOS**

2.-15M DE BATIDORA SOSTENIDA 4 DIRECCIONES (1 o 2 brazos sostenidos o haciendo brazada de 2 brazos)

**TOTAL 5 PUNTOS**

**ELEMENTOS TÉCNICOS DEL EQUIPO JUNIOR EN UNA SERIE CON 10 SEGUNDOS DE BATIDORA ENTRE CADA UNO DE ELLOS**

- 1.- \_\_\_\_\_
- 2.- \_\_\_\_\_
- 3.- \_\_\_\_\_
- 4.- \_\_\_\_\_
- 5.- \_\_\_\_\_

(DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS TÉCNICOS EN EL REGLAMENTO FINA)

**CADA UNO DE LOS ELEMENTOS SE CALIFICARÁ COMO FIGURA INDIVIDUALMENTE**



## RUTINA NIVEL 7

- 1.- ENTRADA DE CLAVADO AVANZAR 5 METROS ANTES DE SALIR
- 2.- EJECUTAR UN **BOOST** CON DOS BRAZOS ARRIBA Y DESAPARECER.
- 3.-COMENZANDO EN UNA POSICION DE PIKE SUMERGIDO, CON LAS PIERNAS PERPENDICULARES A LA SUPERFICIE, SE EJECUTA UNA BARRACUDA HASTA LA POSICION DE VERTICAL Y SIN PERDER LA ALTURA SE DESIENDE UNA PIERNA A POSICION DE VERTICAL RODILLA FLEXIONADA.SE EJECUTA UN SPINING 180° RAPIDO MIENTRASLA RODILLA SE ESTIRA A POSICION VERTICAL.(TODOS LOS MOVIMIENTOS SE REALIZAN RAPIDOS)
- 4.-DESDE LA POSICION VERTICAL, SE EJECUTA UNN SPINING CONTINUO(720° A TOBILLOS Y SEGUIR GIRANDO)
- 5.- SE EJECUTA UN CICLON HASTA LA POSICION DE CVERTICAL, LAS PIERNAS DESCIENDEN SIMETRICAMENTE A POSICION DE SPLIT. SE EJECUTA UN PASEO AL FRENTE.
- 6.-HIBRIDO DE MANTA RAYA: SE EJECUTA UN FLAMINGO HASTA LA POSICION DE FLAMINGO, CON DESPLAZAMIENTO HACIA LA CABEZA. CON LA PIERNA DE BALLET MANTENIENDO SU POSICION VERTICAL SE MUEVE CON LA RODILLA EN LA SUPERFICIE HASTA ASUMIR UNA POSICION DE COLA DE PEZ. LA PIERNA HORIZONTAL SE ELEVA RAPIDAMENTE A LA POSICION VERTICAL,MIENTRAS EL CUERPI ROTA 180°.LAS PIERNAS DESIENDEN RAPIDO Y SIMULTANEAMENTE A LA POSICION DE ARCO SOBRE LA SUPERFICIE CON RODILLA DOBLADA. LA RODILLA DOBLADA SE EXTIENDE CONB UN MOVIMIENTO CONTINUO A POSICION DE ARCO SOBRE LA SUPERFICIE. LLEGANDO A POSICION BOCA ARRIBA SOBRE LA SUPERRFICIE-
- 7.- DESDE LA POSICION DE PIKE SUMERGIDA CON LAS PIERNAS PERPENDICULARES A LA SUPERFICIE, SE EJECUTA UNA BARRACUDA SPLIT AEREO. CERRANDO A VERTICAL Y SE EJECUTA UN DESENSO VERTICAL. ES OBLIGATORIO QUE LA RUTINA TENGA 3 RECORRIDOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.

TIEMPO: 2.20 MIN MÚSICA LIBRE 10 segundos fuera máximo, 15 +- seg

NOTA. - EN CASO DE QUE LA NADADORA REPRUEBE UN ELEMENTO, TENDRÁ LA OPCIÓN DE PRESENTARLO NUEVAMENTE Y PASAR, SIEMPRE Y CUANDO NO SEA MANEJO.

LOS ELEMENTOS SON EN ORDEN Y EN CASO DE EQUIPOS PRESENTAR FORMACIÓN DE CIRCULO, LÍNEA Y LÍNEAS PARALELAS.

**CALIFICACIÓN MÍNIMA DE PASE "8" POR ELEMENTO Y PROMEDIO GENERAL.**