



El Comité Técnico de Natación Artística de UANA se complace en presentar la primera competencia en línea de Natación Artística de UANA. Los nadadores artísticos de todos los países de la UANA están invitados a participar en los siguientes grupos de edad:

Categoría de 12 y menos años
Categoría de 13-15 años
Categoría Junior
Categoría Sénior
Categoría Masculina

Los atletas competirán en dos habilidades en tierra según su categoría de edad. Las Federaciones pueden ingresar a un atleta en cada competencia de habilidad por grupo de edad. La competencia está abierta a todos los atletas independientemente de su nivel de competitivo.

Los atletas serán evaluados por Oficiales de FINA / UANA supervisados por los evaluadores Diane van der Pol y Gabriela Viglino

La fecha de la competencia del zoom en línea es el 20 de junio a las 10:00 a.m. EST. Las entradas de la Federación deben recibirse a más tardar el 15 de junio. Envíe las inscripciones por correo electrónico a Esther Croes esthercroes66@gmail.com

El ganador de la competencia de Natación Artística de la UANA procederá a la Competencia Mundial Virtual de Natación Artística que tendrá lugar el domingo 1 de agosto de 2020. Esta fecha habría sido la noche anterior al inicio del Evento de Natación Artística de Tokio 2020

El Boletín de Competencia se distribuirá para nuestro primer Workout de Natación Artística Virtual Mundial. Cada uno de los cinco continentes tendrá la oportunidad de presentar un atleta en las siguientes categorías para la competencia virtual.

12 y menos

13-15

Junior / Senior

Atletas masculinos

Cada continente será responsable de su propio proceso de selección continental.

CÓMO SE REALIZARÁN LAS PRUEBAS

1) Cada Federación debe seleccionar UN atleta designado por habilidad y por grupo de edad

- Se recomienda que cada Federación organice su propio proceso de selección utilizando la plataforma de zoom para involucrar a tantos atletas de su Federación como sea posible
- Se recomienda además que cada Federación utilice a sus jueces nacionales para participar en el proceso de selección.
- Las federaciones con múltiples regiones pueden utilizar un proceso de selección escalonado que culmina en una selección final nacional de atletas

2) Los atletas seleccionados deben completar un evento de práctica en línea provisto por UANA el **18 de junio** a las 6:00 pm EST

- Se enviará un correo electrónico a todos los atletas con los datos de inicio de sesión para revisar antes de la práctica y eventos de competencia
- Se recomienda encarecidamente que los atletas asistan al evento de práctica para que se puedan hacer preguntas si es necesario

3) Después de cada proceso de selección de Federaciones, un funcionario designado debe enviar los nombres y edades de los atletas a la miembro de UANA de la competencia en línea Esther Croes a:
esthercroes66@gmail.com

PROTOSCOLOS BÁSICOS:

Se deben seguir las siguientes pautas de preparación

- Los atletas deben tener las rodillas y los tobillos expuestos para la prueba (la recomendación es que los atletas usen trajes de baño y pantalones cortos de yoga)
- Los atletas deben tener un calentamiento mínimo de 5 minutos antes de la prueba.
- El cabello del atleta debe estar fuera de la cara.
- Los atletas deben, si es posible, tener una colchoneta de yoga disponible
- Los atletas deben colocarse en la posición inicial y esperar a que el organizador le diga que comience.
- Los atletas deben mantener la habilidad durante el tiempo indicado (hasta que el Organizador les diga que paren)
- Se les pide a todos los atletas que muestren una bandera de país detrás de ellos en el video con zoom

TIEMPO PARA HABILIDADES

- La habilidad de posición de pie "Y" se cronometrará para evaluar cuánto tiempo el atleta puede mantener la posición (tiempo máximo 10 segundos)
- La habilidad "Burpee" se cronometrará para evaluar cuántos burpees correctos pueden realizar en 30 segundos.
- Hombres, se realizará un cronometraje del ejercicio de Les Kick para evaluar cuántas repeticiones se pueden completar en 30 segundos.
- Hombres, el ejercicio Push Up se cronometrará para evaluar cuantas se pueden completar las repeticiones en 30 segundos.

EJEMPLOS DE VIDEO

- En este paquete se incluye un video de la posición "Y" de pie. Esta habilidad es universal sin modificaciones para varios grupos de edad.
- En este paquete se incluye un video de la habilidad "Burpee". Hay modificaciones para cada grupo de edad con mayor dificultad en las categorías de grupos de mayor edad.
- Se adjunta un video de las habilidades del competidor masculino

JUZGAMIENTO DE EVENTOS

Los eventos serán oficiados por jueces de UANA / FINA de las siguientes zonas

- Zona 1 - Consanat (2 jueces) • Zona 2 - CCCAN (2 jueces)
- Zona 3 - Estados Unidos (1 juez)
- Zona 4 - Canadá (1 juez)

Evaluadores: Diane van der Pol y Gabriela Viglino

• Cada zona es responsable de nominar a sus jueces antes del **7 de junio**. Envíe sus nominaciones a Diane van der Pol a la dirección de correo electrónico: bdvanderpol@gmail.com.

Los jueces deberán estar disponibles para asistir a la competencia y los entrenamientos en las siguientes fechas:

- 17 de junio 11:00 AM EST - 12:00 AM EST (Reunión de Jueces)
- 18 de junio 6:00 PM EST - 7:30 PM EST (Práctica del evento)
- 20 de junio 10:00 AM EST (Día de competencia)

Premios

- Los atletas serán premiados virtualmente y recibirán un certificado de premio por correo al final de la competencia.
- Los premios serán entregados por los representantes de atletas del TASC de UANA Bill May y Estafania Alvarez Piedrahita.

COMITÉ ORGANIZADOR DE COMPETENCIA EN LÍNEA DE UANA

Se alienta a todas las Federaciones a contactar a un miembro del comité organizador para obtener apoyo con sus ensayos individuales de la Federación y están disponibles para asistir a las selecciones de zoom en línea.

Lisa Schott - aquaticscanada@gmail.com
Ginny Jasontek - ginsynch@gmail.com
Erika Lindner - kelindner@rogers.com
Esther Croes - esthercroes66@gmail.com
Betty Hazle - bettyhazle@yahoo.com
Diane van der Pol - bdvanderpol@gmail.com
Gabriela Viglino - gviglino@hotmail.com
Olga **Aseeva** - olgaaseeva@yahoo.com

Directrices para la prueba de Burpee para atletas femeninas de 12 y menos años

- 1 Comience en una posición de squat con las rodillas dobladas, la espalda recta y los pies separados como el ancho de los hombros.
- 2 Baje las manos al piso frente a usted para que estén justo dentro de sus pies.
- 3 Con el peso en las manos, patear los pies hacia atrás para que estén en tus manos y dedos de los pies, y en una posición de flexión.
- 4 Manteniendo tu cuerpo recto de la cabeza a los talones, haz una flexión. Recuerda no dejar que tu espalda se hunda o los glúteos queden en el aire.
- 5 Haz una patada de rana saltando con tus pies de regreso a su posición inicial.
- 6 Ponte de pie y extiende tus brazos sobre tu cabeza
- 7 Salta rápidamente en el aire, aplaude con las manos sobre tu cabeza y luego aterriza donde empezado.
- 8 Tan pronto como aterrices con las rodillas dobladas, ponte en squat y haz otra repetición.
- 9 Completa tantos como sea posible en 30 segundos.

Directrices para la prueba de Burpee para atletas femeninas de 13-15 años

- 1 Comience en una posición de squat con las rodillas dobladas, la espalda recta y los pies separados como el ancho de los hombros.
- 2 Baje las manos al piso frente a usted para que estén justo dentro de sus pies.
- 3 Con el peso en las manos, patear los pies hacia atrás para que estén en tus manos y dedos de los pies, y en una posición de flexión.
- 4 Manteniendo tu cuerpo recto de la cabeza a los talones, haz una flexión. Recuerda no dejar que tu espalda se hunda o los glúteos queden en el aire.
- 5 Haz una patada de rana saltando con tus pies de regreso a su posición inicial.
- 6 Ponte de pie y extiende tus brazos sobre tu cabeza
- 7 Salta rápidamente en el aire, gira 180 grados y aterriza en la dirección opuesta de donde empezaste.
- 8 Tan pronto como aterrices con las rodillas dobladas, ponte en squat y haz otra repetición.
- 9 Completa tantos como sea posible en 30 segundos.

Directrices de prueba de Burpee para atletas femeninas Junior y Senior

- 1 Comience en una posición en squat con las rodillas dobladas, la espalda recta y los pies separados como el ancho de los hombros.
- 2 Baje las manos al piso frente a usted para que estén justo dentro de sus pies.
- 3 Con el peso en las manos, patear los pies hacia atrás para que estén en tus manos y dedos de los pies, y en una posición de flexión.
- 4 Manteniendo tu cuerpo recto de la cabeza a los talones, haz una flexión. Recuerda no dejar que tu espalda se hunda o los glúteos queden en el aire.
- 5 Haz una patada de rana saltando con tus pies de regreso a su posición inicial.
- 6 Ponte de pie y extiende tus brazos sobre tu cabeza
- 7 Salta rápidamente en el aire, gira 360 grados y luego aterriza donde comenzaste.
- 8 Tan pronto como aterrices con las rodillas dobladas, ponte en squat y haz otra repetición.
- 9 Completa tantos como sea posible en 30 segundos

Posición de "Y" de pie para todas las edades femeninas

- 1 Desde una posición de pie, extienda la pierna derecha o izquierda en una posición de split
- 2 Extienda la posición de split lo más alto posible para lograr un split completamente extendido
- 3 Extienda el brazo opuesto sobre su cabeza para ayudar a equilibrar el split
- 4 Mantenga el mayor tiempo posible hasta un máximo de 10 segundos sin perder la posición.

Guía Ejercicio de patada de pierna masculina: todas las edades

- 1 Desde posición parados, en semiflexión de piernas como media sentadilla, Inclínate hacia adelante
- 2 Extiende tus brazos hacia el frente, paralelos al suelo y manos con la palma hacia abajo
- 3 Intenta tocar con la punta del pie la palma de la mano sin bajar los brazos de su posición. Una pierna por vez
- 4 Completa tantos como sea posible en 30 segundos
- 5 Las repeticiones solo cuentan cuando pateas tu mano

Guía Ejercicio Push Up Masculino - Todas las edades

1 Comienza en posición de plancha alta invertida, (decúbito dorsal, mirando hacia arriba, con los brazos extendidos, y el cuerpo sostenido por las manos).

En todo momento el tronco debe estar alineado

2 Gira sobre espalda (eje longitudinal) y sin modificar la posición del cuerpo voltea a la posición de plancha alta de frente o ventral

3 Vuelve a la plancha invertida, y voltea a la frontal pero para el otro lado
Nunca dejes que tus caderas se salgan de la línea

4 Completa tantos giros como sea posible en 30 segundos