



CONVOCATORIA

SincroMX y el Club Aquately, con el apoyo del Municipio de Corregidora, convocan al
PRIMER EVENTO INVITACIONAL PARA INICIANTE DE NATACIÓN ARTÍSTICA

INICIANDO MI SUEÑO

FECHA

del 19 al 21 de Mayo

SEDE

Centro Deportivo La pirámide,
Corregidora Querétaro

DIRECCIÓN

Fray Eulalio Hernández Rivera
COL. El pueblito Corregidora, Querétaro



LIGA
SincroMX
2022

INICIANDO MI SUEÑO

Participantes:

Cada participante del TORNEO INVITACIONAL PARA INICIANTE; INICIANDO MI SUEÑO, debe ser miembro de un club, equipo regional, o equipo nacional de natación artística.

Así mismo la participación a este evento estará limitada para atletas que NO han participado en Campeonatos Nacionales (Clase B, Clase A)

Categorías:

Los grupos por edades siguen siendo miembros de la categoría desde el 1 de enero hasta el 31 de diciembre, según la edad con que se encuentran, al término del 31 de diciembre día (12 de la noche) del año de la competencia.

Los grupos de edades para las inscripciones se determinan de la siguiente forma:

PEQUES	ALEVIN	INFANTIL
8 y menores Nacidas en 2015 y menores.	10 y menores Nacidas en 2013 y menores.	11- 12 Nacidas en 2011 y 2012

Inscripciones:

Se realizarán a través de la página www.sincro.mx en el minisitio del evento.

Costo de Inscripción:

Antes del 16 de Febrero \$550 pesos

Antes del 1 de Marzo \$750 pesos

A partir del 1 de Marzo \$950 pesos

Cierre de Inscripciones: 10 de mayo de 2022





LIGA
SincroMX
2022

Cuadro de Participación:

CATEGORÍA	EVENTO
PEQUES	Secuencia de híbridas Rutina técnica / Solos - Duetos
ALEVIN	Secuencia de híbridas Rutina técnica / Solos - Duetos
INFANTIL	Secuencia de híbridas Rutina técnica / Solos - Duetos

Sistema de Evaluación:

Secuencias Híbridas

Se dará una calificación por cada elemento de la secuencia, la sumatoria de las calificaciones darán el resultado final. Ver Anexo Técnico del Evento

Se publicará vídeo explicativo en el sitio del evento.

Rutinas Técnicas

Tiempo de rutina 1:30 con 10 segundos de entrada.

En la rutina técnica se calificarán los paneles de Ejecución e Impresión Artística

Se publicará vídeo explicativo en el sitio del evento.

Puntuación:

Se llevará un sistema de puntuación general (Sistema FINA) pudiendo otorgar puntos al club únicamente las dos mejores participaciones en cada evento de rutinas.

Puntuación Liga SincroMX:

- 1ro. / 50 Puntos
- 2do. / 40 Puntos
- 3ro. / 30 Puntos
- 4to. / 20 Puntos
- 5to. / 10 Puntos

Jueces:

Cada Club puede enviar hasta un máximo de cuatro (4) jueces. Se solicita a todos los clubes enviar un mínimo de un (1) juez para apoyar la competencia, mismos que tendrán que estar a disposición del Encargado de Jueces UNA hora antes del inicio de cada evento.





LIGA
SincroMX
2022

El Club o Equipo que no envíe mínimo UN juez, tendrá una penalización de \$200 pesos por atleta inscrita, mismos que tendrán que ser cubierto antes de la junta previa.

Delegados:

Un (1) delegado por cada Club inscrito.

Premiaciones:

Se otorgarán medallas y diplomas (digitales) a todos los participantes del evento.

Se otorgará un trofeo al Club que más puntos acumule en todas las categorías. (Sistema FINA)

Firmas:

Armando Valencia
Director SincroMX

Elizabeth Cervantes
Directora del Club
Aquately

Representante Municipal
Corregidora



ANEXO TÉCNICO

CATEGORÍA 8 Y MENORES

SECUENCIAS

- 1.- Entrada de pecho se extiende al frente, se realiza medio giro sobre su eje bajando los brazos en flote se realiza 180 en galleta regresar a flote, se realiza estrella, cerrar a flecha y termina en bola.
- 2.- Desde la posición boca arriba se realiza velero izquierdo, cambiando simultáneamente a velero derecho, cambiando a cubeta 4 tiempos, y realizar caballito.
- 3.- Patada lateral se pasa el brazo sobre la superficie a posición boca abajo, entraba rápida en escuadra, se realiza un arco de 180 grados con ambas piernas a llegar a posición de arco en la superficie, y salir en torpedo hasta que salga la cara. (avance mínimo)
- 4.- Salto en batidora, colocar bolita invertida, abrir a posición de split derecho, subir rápido a vertical y recuperación en bola.

RUTINAS (SOLOS Y DUETOS)

1 ENTRADA DE SOLDADITO SEGUIDO DE AVANCE POR ABAJO DEL AGUA

2 SALIDA DE BATIDORA DE FRENTE 1BRAZO ARRIBA , BAJAR BRAZO AL MISMO TIEMPO SE DA $\frac{1}{4}$ DE GIRO A LA DERECHA REALIZAR 4 U 8 TIEMPOS DE MOVIMIENTOS DE BRAZADA JUNTO CON CABEZA (ESTO SERA CREACION DE CADA ENTRENADORA) CONTINUANDO DE UNA BRAZADA A DORSO PARA LLEGAR A FLOTE BOCA ARRIBA CON MANEJO A LA CABEZA.

3 DE FLOTE SE REALIZARA UN VELERO, (2 SOSTIENE) SEGUIDO DE CUBETA (SOSTIENE EN TIEMPO 2) CONTINUANDO CON PIERNA DE BALLET DERECHA (SOSTIENE 2 TIEMPO) , SE REALIZARA UNA BOLA INVERTIDA

4 SE REALIZA UN $\frac{1}{2}$ GIRO EN BOLA , SE ESTIRAN LAS PIERNAS A ESCUADRA CONTINUANDO CON UN OVER O SALTO EN ARCO, SE TIENE QUE SALIR EN TORPEDO Y LOGRAR AVANZAR 6 TIEMPOS PARA SACAR LA CARA SIN BAJAR BRASOS REALIZANDO EL MANEJO DE TORPEDO DE EJECUTARA UNA RECUPERACIÓN EN BOLA ATRÁS, HASTA LLEGAR A BATIDORA MAXIMA ALTURA SE EJECUTARAN 2 MARINERAS IZQUIERDAS, BRAZADA DE CROWL PARA REALIZAR $\frac{1}{2}$ GIRO PARA LLEGAR A PATADA LATERAL 3 MOV DE BRAZOS (COREOGRAFIA DE LA ENTRENADORA) UN BRAZO REALIZARA LA TRANSICION A FLOTE BOCA ABAJO PARA REALIZAR UNA ESCUADRA , FLEXION DE LAS DOS PIERNAS PARA LLEGAR A TORNAMESA SENTADA, CONTINUANDO CON UN SPLIT DERECHO, SE EJECUTARA UNA SALIDA DE WALCOVER FROT Y RECOGIENDO A BOLA PARA PREPARAR UN BRINCO EN BATIDORA SEGUIDO DE UNA BRAZADA DE 8 TIEMPOS (CRATIVIDAD DE LA ENTRENADORA) LA BRAZADA SE TERMINARA CON UN BRINCO PARA SUMERGIRSE Y HACER LA PREPARACION PARA LA SIGUIENTE HIBRIDA.

5 SE PREPARA UNA POSICION DE KIP CONTINUANDO CON POSICION DE PISTOLA CAMBIO DE PIERNA EN PISTOLA, SE ELEVAN LAS DOS PIERNAS PARA LLEGAR A VERTICAL, SE EJECUTARA UN FINAL BAJANDO LAS PIERNAS AL MISMO TIEMPO QUE SE ABREN LAS PIERNAS A ESCUADRA Y SALGO EN BATIDORA .

6.FINAL LIBRE

NOTA: EL TIEPO DE RUTINA SERA DE 1.30 (NO HAY TIEMPO 10- , 10 +) CON UNA ENTRADA DE 10 ´ DE ENTRADA. LA SELECCIÓN DE MÚSICA ES LIBRE.

ANEXO TÉCNICO

CATEGORÍA 9 - 10

SECUENCIAS

1 ENTRADA A ESCUADRA SOSTENIENDO LA POSICION, CONTINIUANDO CON UNA COLA DE PEZ DERECHA Y SOSTENER 2 TIEMPOS, SE HACE UNA RECUPERACION EN BOLA PARA SALIR EN BATIDORA.

2 SE ASUME UNA POSICION DE DOBLE SUBMARINA SEGUIDO DE UNA POSICION DE FLAMINGO AL MISMO TIEMPO QUE SE SUBE A LA SUPERFICIE DEL AGUA , CONTINUANDO CON UNA PIERNA DE BALLE SE REALIZA MOVIMIENTO ENLA PIERNA DE BALLE GIRANDO LATERALMENTE HACIA AFUERA RECUPERAY SOSTENER EN BATIDORA.

3 DESDE POSICION BOLA INVERTIDA SE ASIMIRA LA POSICION DE VERTICAL CON RODILLA FLEXCIONADA 2 TIEMPO Y CAMBIO DE PIERNA A VERTICAL CON RODILLA FLEXCIONADA 2 TIEMPOS, SEGUIDO DE POSCION DE VERTICAL Y SE REALIZA UNA RECUPERACION EN PISTOLA Y BOLA.

4 WALKOVER BACK.

5 PIERNA DE BALLE SIMPLE FIGURA COMPLETA .

RUTINAS (SOLOS Y DUETOS)

1. ENTRADA DE CLAVADO, SALIR MINIMO 3 METROS ADELANTE.
2. REALIZAR UN SALTO EN BATIDORA SIMPLE Y DESAPARECER, SALIR AVANZANDO CON PATADA DE BATIDORA REALIZANDO UNA BRAZADA CON 1 BRAZO 8 TIEMPOS (CRATIVIDAD DE LA ENTRENADORA) PARA LLEGAR A FLOTE BOCA ARRIBA.
3. DE FLOTE SE REALIZARA UN VELERO SEGUIDO DE UNA PIERNA DE BALLE CONTINUANDO CON UNA ROTACION DE CUERPO PARA LLEGAR A LA POSICION DE PISTOLA, SEGUIDO DE UN SPLIT CAMBIANDO DE PIERNA , SE REALIZARA UNA VERTICAL CON RECUPERACION EN BOLITA , SE REALIZARA UNA BRAZADA EN DORSO PARA ASUMIR UN FLOTE BOCA ARRIBA CON BRAZOS PREPARADOS ARRIBA DE LA CABEZA .
4. DE FLOTE BOCA ARRIBA CON BRAZOS ARRIBA SE EJECUTARA LA ENTRADA DE LA FIGURA SWAN (CISNE) HASTA LA COSICION DE AURORA SEGUIDO DE UNA BOLA INVERTIDA, SE REALIZARA UN ½ GIRO PARA LLEGAR SIMULTANEAMENTE A SPLIT , SE ELEVARA LA PIERNA DE ADELANTE DEL SPLIT PARA LLEGAR AURORA Y SE REALIZARA UN CABALLITO PARA REALIZAR UN BRINCO EN BATIDORA (BOOS) SE REALIZARA UNA BRAZADA DE 8 TIEMPO (CREATIVIDAD DE LA ENTRENADORA) CON MOVIMIENTO DE DOS BRAZOS Y CABEZA
5. DE POSICION DE FLOTE BOCA ABAJO SE REALIZARA UNA ENTRADA A ESCUADRA Y SE ASUMIRA UNA VERTICAL CON RODILLA FLEXCIONADA (FLAMINGO) CONTINUANDO CON UNA VERTICAL, SE REALIZARA UNA MOVIMIENTO LATERAL DE PIERNAS CON RODILLA DOBLADA (DOS COMBIOS), VERTICAL Y RECUPERACION DOBLANDO UNA PIERNA AL MISMO TIEMPO A CAER BOCA ABAJO RECUPERACION PARA LLEGAR A BATIDORA .

CATEGORÍA 11-12

LO MISMO QUE 9-10 SOLO QUE CAMBIA EN LA SECUENCIA BALLE EXTENDIDO COMPLETO EN EL 5 ELEMENTO

NOTA: EL TIEMPO DE RUTINA SERA DE 1.30 (NO HAY TIEMPO 10- , 10 +) CON UNA ENTRADA DE 10 ´ DE ENTRADA. LA SELECCIÓN DE MÚSICA ES LIBRE.