

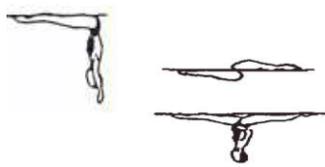
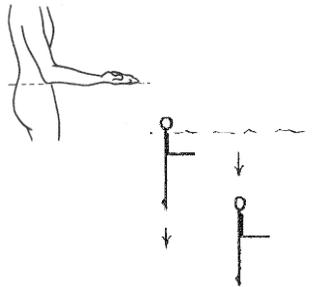


### GUÍA 3

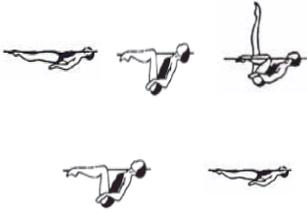
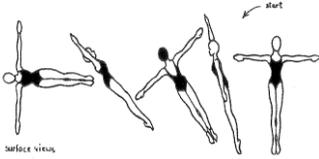
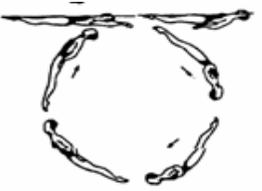


NATACIÓN			
DESCRIPCIÓN		EJECUCIÓN	EVALUACIÓN
1) 150m estilos (50m crol+50m espalda+50m braza)		_Tiempo 3'	Apto / no apto
2) 15m Apnea		_ Sin empujarse de la pared; inspiración desapercibida; deslizar entre brazadas; finalizar sin esfuerzo aparente.	Apto / no apto
HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 3) 30" posición de plancha	Apoyo en manos y pies; Manos abiertas a la altura de los hombros, codos estirados; pies juntos y rodillas en extensión; piernas apretadas entre sí. Alineación de orejas, hombros, pelvis y pies.; Máxima contracción abdominal, curva lumbar rectificada al máximo.	_Alineación orejas-hombros-pelvis-pies. _Piernas y pies juntos. _Extensión de codos.	Apto / no apto
 4) 10 repeticiones Abdominales: Piernas a tronco, brazos en cruz	Desde la posición estirada de espalda, con los brazos estirados en cruz, llevar las piernas estiradas, hasta que los pies toquen el suelo por encima de la cabeza. Volver a la posición inicial.	_Hacer 8 repeticiones con la amplitud de recorrido completo hasta tocar el suelo con las piernas por detrás de la cabeza. _Se permite que los pies se separen ligeramente en un máximo de 3 ocasiones, pero nunca siendo una separación completa. _Los brazos quedan todo el tiempo bien estirados, en cruz y apoyados en el suelo o colchoneta.	Apto / no apto
 5) Tocar la punta de los pies con piernas estiradas.	Desde la posición de sentado con las piernas estiradas y pies en punta, el tronco se desplazahacia delante con los brazos estirados hasta tocar con la punta de los dedos de las manos, la punta de los dedos de los pies.	_Rodillas competamente en extensión y pies en punta. _Llegar con la punta de los dedos de la mano hasta los dedos de los pies.	Apto / no apto
 6) Ariana en suelo	Realizar espagat derecho (no más de 10cm del pubis al suelo), transición a espagat de frente (no más de 20cm del pubis al suelo) y transición a espagat izquierdo (no más de 15cm del pubis al suelo).	_Rodillas en extensión. _Empeines en punta en ambos pies. _No superar la distancia establecida como máxima, del pubis al suelo en cada posición.	Apto / no apto



HABILIDADES EN AGUA			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS	EVALUACIÓN
 <p>7) Posiciones básicas: 5" Carpa de Frente 5" Espagat</p>	<p><i>Carpa de Frente:</i> El cuerpo se flexiona a nivel de las caderas para formar un ángulo de 90°. Las piernas están extendida y apretadas entre sí. Tronco recto y alineación orejas-hombros-cadera.</p> <p><i>Espagat:</i> piernas abiertas de manera uniforme, una frontal y otra dorsal, "secas" en la superficie. Zona lumbar de la espalda arqueada. Las caderas, los hombros y la cabeza en línea vertical. Las piernas extendidas forman un ángulo de 180° (espagat plano) con el interior de cada pierna alineada en lados opuestos con una línea horizontal, independientemente de la altura de las caderas.</p>	<p>_Carpa: los glúteos, los gemelos y los talones deben estar en la superficie. Rodillas estiradas. Ángulo de 90° con una desviación de <math>\pm 10^\circ</math>.</p> <p>_Espagat: pierna frontal totalmente estirada. Desde el pie hasta la rodilla de la pierna frontal debe estar en la superficie del agua.</p> <p>Cabeza en línea con las caderas.</p>	Puntuación (0-10)
 <p>8) Estirada de espalda brazos arriba: 5" remada estacionaria + 5m contra-torpedo (avanzando hacia la cabeza)</p>	<p><i>Posición estirada de espalda con brazos arriba:</i> (ver Guía 1-ejercicio 8) con los brazos por encima y ligeramente por detrás de la cabeza.</p> <p><i>Remada Estacionaria:</i> los brazos se mantienen inmóviles y antebrazo-mano y dedos se mueven como una única unidad. La palma de la mano mira hacia el techo de la piscina. La muñeca y la punta de los dedos quedan a la misma altura. La acción debe ser paralela a la superficie. La presión contra el agua debe ser pareja tanto en el movimiento hacia dentro como en el mov. hacia fuera.</p> <p><i>Remada Contra-torpedo:</i> las palmas de las manos miran hacia los pies con las muñecas en flexión. Guían el movimiento la punta de los dedos realizando pequeños ochos. En la remada hacia fuera, los codos se extienden y forman una 'Y' con el cuerpo y en la remada hacia adentro los codos se flexionan buscando que la punta de los dedos casi se toquen entre sí. La remada será más efectiva si se realiza de forma lenta, continua y con el recorrido completo.</p>	<p>_Remada estacionaria: apenas desplazamiento; cabeza, muslos y pies en la superficie del agua; tobillos juntos.</p> <p>_5m contra-torpedo: completar los 5m en línea recta; mantener la cabeza y pies en la superficie; tobillos juntos.</p>	Puntuación (0-10)
 <p>9) 10" Remada americana en posición vertical (cabeza arriba).</p>	<p><i>Inicio:</i> cuerpo en vertical con la cabeza fuera de la superficie del agua. Piernas juntas, apretadas y cuerpo alineado. Los codos al lado de la cintura, las muñecas a la altura de la pelvis, la punta de los dedos a la misma altura que las muñecas, los dedos meñiques se tocan.</p> <p><i>Remada americana y descenso vertical hasta el fondo de la piscina:</i> se realiza una rotación externa de hombro, llevando el antebrazo y la punta de los dedos directamente a los lados. Las muñecas se mantienen a la altura de la cintura y las palmas de las manos realizan una pequeña supinación llevando el dedo pulgar hacia abajo. El pecho debe estar alineado con las caderas. En el movimiento de retorno, se realiza una rotación interna de hombro, llevando los dedos meñiques ligeramente hacia abajo y juntándolos a la altura de la línea media del cuerpo. Los brazos permanecen estáticos. La acción es horizontal en la altura de la cintura.</p>	<p>_Alineación vertical durante todo el ejercicio.</p> <p>_Remada efectiva.</p> <p>_Mantenerse 10" con los pies tocando el fondo de la piscina.</p>	Puntuación (0-10)
<p>10) Posición de Eggbeater (brazos abajo): 5m desplazamiento lado derecho + 5m desplazamiento lado izquierdo.</p>	<p><i>Eggbeater:</i> (ver Guía 2-ejercicio 10). Desplazarse 5m hacia un lado y 5m hacia el otro lado manteniendo la altura inicial durante todo el desplazamiento.</p>	<p>_Altura mínima con los hombros secos en la superficie.</p> <p>_Realizar el recorrido completo.</p> <p>_No se permiten movimientos en tijera de las piernas.</p> <p>_Alineación de los hombros entre sí mantenida en ambas direcciones.</p>	Puntuación (0-10)



FIGURAS			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS	EVALUACIÓN
 <p>11) Híbrido: estirada de espalda-tonel-flamenco en superficie- tonel-estirada de espalda.</p>	<p>Desde la <b>posición estirada de espalda</b> (ver Guía 1-ejercicio 8), manteniendo los hombros y la cabeza presionando hacia abajo, flexionar las caderas y rodillas, llevando las rodillas hacia el techo. El empeine, la tibia y las rodillas se mantienen secas en la superficie y las piernas apretadas entre sí. Los muslos se llevan hacia el pecho hasta que quedan perpendiculares a la superficie = <b>posición de tonel</b>. Se extiende una pierna a la línea vertical al tiempo que la otra pierna se acerca más al pecho, hasta que la mitad de la tibia llega a la pierna vertical. La rodilla y el pie de la pierna flexionada se mantienen en la superficie. Una vez mostrada la <b>posición de flamenco en superficie</b>, se flexiona la pierna vertical a la vez que la otra pierna vuelve a la <b>posición de tonel</b>. A continuación se deslizan las piernas hacia delante buscando de nuevo la posición estirada de espalda, manteniendo desde el inicio de la figura hasta el final la cabeza en el mismo lugar (sin desplazamiento).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_Desplazamiento mínimo.</li> <li>_Cara y pies en la superficie.</li> <li>_Ángulos con una desviación máxima de 20° (tonel-flamenco-tonel).</li> </ul>	<p>Puntuación (0-10)</p>
 <p>12) Marlin (combinación de flotaciones horizontales)</p>	<p>Desde la <b>posición estirada de espalda</b>, se elevan los brazos a la <b>posición de 'T'</b> con las palmas de las manos hacia el fondo de la piscina. El cuerpo rota hacia su lado derecho, al tiempo que el brazo derecho se eleva extendido hasta que queda debajo de la cabeza y el brazo izquierdo descendiendo hasta llevar la mano a la altura de la cadera izquierda - <b>posición de 'I'</b>. Continuar la rotación del cuerpo, hasta llegar a la <b>posición estirada de frente</b>, al tiempo que los brazos vuelven a la <b>posición 'T'</b>. Continuar la rotación en la misma dirección hasta que el cuerpo queda sobre el lado izquierdo con el brazo izquierdo arriba y debajo de la cabeza y el brazo derecho a lo largo del cuerpo - <b>posición 'I'</b>. Realizar una última rotación, hasta la posición estirada de espalda con los brazos en <b>posición 'T'</b>. Ritmo lento y controlado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_Los pies no deben hundirse más de 2 segundos seguidos.</li> <li>_Los codos deben estar en máxima extensión.</li> <li>_Las piernas deben estar juntas y apretadas entre sí con los pies en punta durante todo el ejercicio.</li> </ul>	<p>Puntuación (0-10)</p>
 <p>13) Delfín</p>	<p>Según NS AP III-BM 14: un <i>delfín</i> comienza en <b>posición estirada de espalda</b>. El cuerpo sigue una circunferencia de un círculo que tiene un diámetro aproximado de 2'5m, dependiendo de la altura de la nadadora. La cabeza, caderas y pies se sumergen secuencialmente hasta alcanzar una <b>posición arqueada de delfín</b> a la vez que el cuerpo se desplaza alrededor del círculo con la cabeza, caderas y pies siguiendo la línea imaginaria de la circunferencia. El movimiento continúa hasta que el cuerpo comienza a estirarse (enderezarse) a la vez que emerge hasta alcanzar la <b>posición estirada de espalda</b>, con la cabeza, caderas y pies rompiendo la superficie en el mismo punto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_Las piernas deben ir estiradas y juntas.</li> <li>_Debe verse la curvatura en el cuerpo.</li> <li>_Pequeños problemas en la realizar una circunferencia perfecta.</li> </ul>	<p>Puntuación (0-10)</p>

