

PROVES ACCÉS EQUIPS F.A.N 2018_19

ALEVÍ últim any

any 2007

12 anys



Proves de NATACIÓ :és obligatòri ser apte en totes les proves de natació per accedir a equips

Figures: Puntuació mínima: 1,5 punts

Puntuació mínima per accedir a equips: 8

NATACIÓ		EXECUCIÓ	REQUERIMENTS MÍNIMS PER SER APTE	AVALUACIÓ
1	100m crol	01:30.00	Temps establert	apte/no apte
2	600m (200 crol+100esq.+200bra+100crol)	tècnica estils+viratges	Tècnica correcte d'estils i viratge reglamentari	apte/no apte
HABILITATS EN SEC		EXECUCIÓ	REQUERIMENTS MÍNIMS PER PUNTUAR	ítems
1	Ariana al terra	Realitzar un dels espagats pla i l'altre no més de 5cm des de el pubis al terra.Espagat frontal la distància del pubis al terra no pot superar el 10cm.	Genolls en extensió.Ambdós peus en punta.No superar la distància establerta màxima pubis_terra.	3 Cada espagat 1 punt
FIGURES		EXECUCIÓ	REQUERIMENTS MÍNIMS PER PUNTUAR	ítems
1	Fig.106 Straight Ballet Leg	Segons descripció FINA.	Segons Manual Judges N.S.FINA 2017/20	2 5.0 =2 punts 4.9 a 4.8 = 1 punt 4.7 a 4.6 = 0,5 punts
2	Fig.301 Barracuda	Segons descripció FINA.	Segons Manual Judges N.S.FINA 2017/20	2 5.0 =2 punts 4.9 a 4.8 = 1 punt 4.7 = 0,5 punts
3	Fig.363 Water Drop	Segons descripció FINA.	Segons Manual Judges N.S.FINA 2017/20	2 5.0 =2 punts 4.9 a 4.8 = 1 punt 4.7 a 4.6 = 0,5 punts
HABILITATS A L'AIGUA		EXECUCIÓ	REQUERIMENTS MÍNIMS PER PUNTUAR	ítems
1	Posició estirada esquena_PB nº 1	Segons descripció FINA.Mantenir la posició 10"	Segons Manual Judges N.S.FINA 2017/20	1 1 punts > =4.5 / 4.5 < 0,75 punts > = 4.2 / 4.2 < 0,5 punt < =4.0 / 4.0< 0,25 punts <
2	Posició estirada frontal_PB nº 2	Segons descripció FINA.Mantenir la posició 10"	Segons Manual Judges N.S.FINA 2017/20	1 1 punts > =4.5 / 4.5 < 0,75 punts > = 4.2 / 4.2 < 0,5 punt < =4.0 / 4.0< 0,25 punts <
3	10 remades americana en Posició vertical (taula)	Posició vertical taula:Les cames des de els dits dels peus fins a genolls estan juntes i paral.leles a la superfície de l'aigua. El cos, des de els genolls fins el cap està invertit i perpendicular a la superfície del l'aigua.La remada americana: acció horitzontal aprox.a l'altura de la cintura.	Realitzar les 10 remades.90º+-20º entre cames i bessons.Cos alineat desplaçament màx. 20cm.	1 10 rem. 1 punt/5 rem. 0,5 punts/menys de 5 rem. 0 punts
4	Entrada de carpa endavant_MB nº 3	Segons descripció FINA.	Segons Manual Judges N.S.FINA 2017/20	1 1 punts > =4.5 / 4.5 < 0,75 punts > = 4.2 / 4.2 < 0,5 punt < =4.0 / 4.0< 0,25 punts <
5	Recorregut 25m: 1 boost pel cap+10m kick pull+15m transicions eegbeater/peus crol lateral /eggbeater	Realització d'un boost s/braços.Desplaçament en kick pull durant 10m + realitzar mínim 3 transicions de desplaçaments eggbetaer i peus de crol lateral durant 15m.	Reorregut complet i execució	1 Nota única