

PROVES ACCÉS EQUIPS F.A.N 2018_19

ALEVÍ

2008_09_10

9,10 i 11 anys



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

Figures: Puntuació mínima: 1,5

Puntuació mínima per accedir a equips: 7

	NATACIÓ	EXECUCIÓ	REQUERIMENTS MÍNIMS PER SER APTE	AVALUACIÓ
1	50m crol	50"	Temps màx.50"	apte/no apte
2	400m (100 crol+100esq.+100bra+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 plà i l'altre no més de 10cm des de el pubis al terra.Espagat frontal la distància del pubis al terra no pot superar el 15cm.	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 4.9 =2 punts 4.8 a 4.7 = 1 punt 4.6 a 4.5 = 0,5 punts
2	Fig.301 Barracuda	Segons descripció FINA.	Segons Manual Judges N.S.FINA 2017/20	2 4.9 =2 punts 4.8 a 4.7 = 1 punt 4.6 = 0,5 punts
3	Fig.363 Water Drop	Segons descripció FINA.	Segons Manual Judges N.S.FINA 2017/20	2 4.9 =2 punts 4.8 a 4.7 = 1 punt 4.6 a 4.5 = 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 > =4.0 / 4 < 0,75 punts > =3,7 / 3,7 < 0,5 punt < = 3,5 / 3,5 < 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 > =4.0 / 4 < 0,75 punts > =3,7 / 3,7 < 0,5 punt < = 3,5 / 3,5 < 0,25 punts < =
3	6 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.	90º+ - 20º entre cames i bessons.Cos alineat desplaçament màx. 20cm.	1 6 rem. 1 punt/3rem. 0,5 punts/1 rem. 0,25
4	Entrada de carpa endavant_MB nº 3	Segons descripció FINA.	Segons Manual Judges N.S.FINA 2017/20	1 1 punts > =4.0 / 4 < 0,75 punts > =3,7 / 3,7 < 0,5 punt < = 3,5 / 3,5 < 0,25 punts < =
5	Recorregut 25m: 1 boost pel cap+10m kick pull+15m transicions eeggbeater/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