

PROVES ACCÉS EQUIPS F.A.N 2018/19



INFANTIL

anys 04\_05\_06

13,14 i 15 anys

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

**Mínim una prova de 200m a escollir**

**Figures: Puntuació mínima: 1,5 punts**

**Puntuació mínima per accedir a equips: 11**

	NATACIÓ	EXECUCIÓ	REQUERIMENTS MÍNIMS PER SER APTe	AVALUACIÓ
	200m estils	3:15.00	Temps establert	apte/no apte
	200 lliures	2:56.00	Temps establert	apte/no apte
1	200 esquena	3:10.00	Temps establert	apte/no apte
	200 papallona	3:10.00	Temps establert	apte/no apte
	200 braça	3:35.00	Temps establert	apte/no apte
2	50m kick pull	tècnica desplaçament	Temps màx.1'12"	apte/no apte
3	1000m ( 400 ei + 400 ll + 200 e )	tècnica estils+viratges reglamentaris	Tècnica correcte d'estils i viratge reglamentari	apte/no apte
	<b>HABILITATS EN SEC</b>	<b>EXECUCIÓ</b>	<b>REQUERIMENTS MÍNIMS PER PUNTUAR</b>	<b>Ítems</b>
1	Ariana al terra	Realitzar dos espagats plans .Espagat frontal la distància del pubis al terra no pot superar 5cm.	Genolls en extensió.Ambdós peus en punta.No superar la distància establerta màxima pubis_terra.	3 Cada espagat 1 punt
2	Course Navette	Desplaçar-se d'una línia a l'altre ( 20 m ) a ritme marcat i que anirà augmentant cada minut	Execució test correctament	2 Repetir test al 2017 abans del Juny
	<b>FIGURES</b>	<b>EXECUCIÓ</b>	<b>REQUERIMENTS MÍNIMS PER PUNTUAR</b>	<b>Ítems</b>
1	Fig.423 Ariana	Segons descripció FINA.	Segons Manual Judges N.S.FINA 2017/20	2 5.8 i + =2 punts 5.6 a 5.7 = 1 punt 5.5 a 5.4 = 0,5 punts ANY 2003 puntuació mínima 5.5
2	Fig.143 Rio	Segons descripció FINA.	Segons Manual Judges N.S.FINA 2017/20	2 5.8 i + =2 punts 5.6 a 5.7 = 1 punt 5.5 a 5.4 = 0,5 punts
3	Fig 437 Oceanea	Segons descripció FINA.	Segons Manual Judges N.S.FINA 2017/20	2 5.8 i + =2 punts 5.6 a 5.7 = 1 punt 5.5 a 5.4 = 0,5 punts
	<b>HABILITATS A L'AIGUA</b>	<b>EXECUCIÓ</b>	<b>REQUERIMENTS MÍNIMS PER PUNTUAR</b>	<b>Ítems</b>
1	<b>PB nº 6 + MB nº 13h + MB nº 10</b>	Segons descripció FINA. Combinació de PB i MB.S'inicia amb la p.vertical a l'alçada de turmell ( taló fora superfície ) i s'executa un Spin up 180º seguit de un descens vertical.Tota la combinació es realitza amb un temps mínim de 10"	Segons Manual Judges N.S.FINA 2017_20 .Execució temps mínim 10"	1 10" 1 punts/ 8" 0,5 / 4" 0,25 / + tot p.cos
2	<b>PB nº 13_Posició arquejada en superfície</b>	Segons descripció FINA.Mantenir la posició 8"	Segons Manual Judges N.S.FINA 2017/20	2 Posició correcte = 1 punt ; temps establert = 1 punt
3	20 remades americana en Posició vertical	Segons descripció FINA.PB nº 6	Realitzar les 20 remades.Cos alineat.No es permet desplaçament	2 20 rem. 2 punt/10 rem. 1 punts/5 rem. 0,25
4	Recorregut 25m: 1 boost pel cap+10m kick pull+15m transicions eeggbeater/peus crol lateral /eggbeater	Realització d'un boost 2 braços.Desplaçament en kick pull durant 10m + realitzar mínim 3 transicions de desplaçaments eggbetaer i peus de crol lateral durant 15m.	Patada eficaç .Nivell aigua al boost per sota pit.No és permès enfonsar el cos després del boost.Tècnica de cada desplaçament.	2 Nota única