

PROVES ACCÉS EQUIPS F.A.N 2018\_19

JUNIOR

15,16,17 i 18 anys



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

**2 proves de 200m: 200Ei obligatòri**

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

**Puntuació mínima per accedir a equips: 9**

NATACIÓ		EXECUCIÓ	REQUERIMENTS MÍNIMS PER SER APTE	AVALUACIÓ	
1	200m estils	3:15.00	Temps establert	apte/no apte	
	200 lliures	2:56.00	Temps establert	apte/no apte	
	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	100m kick pull	tècnica desplaçament	Temps màx.2'12"99	apte/no apte	
HABILITATS EN SEC		EXECUCIÓ	REQUERIMENTS MÍNIMS PER PUNTUAR	ÍTEMS	PUNTUACIÓ
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	15 Squat Jumps amb 1kg a cada mà	Temps màxim 25"	15 rep. Completes màx 25" Màx. 2 rep.incompletes	3	repeticions mínimes en temps establert : 13, si no s'arriba al mínim és 0 punts
3	3 elevacions de cames fins quedar perpendiculars al terra	Penjades a espaldera, realitzar 3 elevacions fins quedar les cames perpendiculars al terra, amb les cames juntes , apretades , estirades i peus en punta durant tota la serie	2 elevacions completes Màx. 1 elevació incompleta	2	Si no s'arriba al mínim la puntuació és 0 punts.
4	10 rep. Fons amb rodets	Genolls flexionats i a sobre un step no més alt de 25cm, realitzar 10 fons amb rodets amb els braços estirats , desplaçant les caderes endavant.En cada repetició el tronc resta com una taula ( no s'enfonsa )	Zona lumbar rígida Màx. 2 repeticions incompletes	2	Si no s'arriba al mínim la puntuació és 0 punts.
RECORREGUT TÈCNIC		EXECUCIÓ	REQUERIMENTS MÍNIMS PER PUNTUAR	ÍTEMS	PUNTUACIÓ
1	Realitzar un recorregut de 25 m amb els moviments bàsics/tècnics següents i en aquest ordre: 1-Element tècnic Junior-equip nº1 2- 5m kick-pull ràpid 3-Boost a 2 braços 4- Fig. 320 Kipswhirl Split Closing 180º	Segons descripció FINA per nº1 i nº 4 Nivell aigua per sobre pit al kick-pull i per al boost nivell aigua a cintura.	Segons Manual Judges N.S.FINA 2017/20	4	Nota mínima per puntuar nº1 i nº4 : 5.7 ; punts nº2 i nº3 apte/no apte. Un punt ( 1 ) per a cada element