

**NORMATIVA
CONFICOPA DE NATACIÓ ARTÍSTICA
DIVENDRES 5 DE JUNY 2020
18:00**

PROVES

1 ESPAGATS

Realitzar 3 espagats plans
Cada espagat pla val 1 punt

2 STRAIGHT CAMA DE BALLET

- Es realitza amb dues cadires separades i es col·loca el cap en un extrem i el peu en l'altre.
- Execució de la Figura Straight ballet leg sobre les cadires.
- Puntuació:
 - 3 punts si : execució de la Figura sencera sense pèrdua d'equilibri, cames completament estirades i moviment uniforme
 - 2 punts si: execució de la Figura sencera però ha perdut equilibri o no té completament estirades les cames
 - 1 punt si : execució de la Figura sencera però ha perdut equilibri i no té completament estirades les cames
 - 0 punts: no es donaran puntuacions de 0 puntsEs pot puntuar utilitzant els decimals p.ex: 1.3, 1.4, 1.5. etc...

3 POSICIÓ VERTICAL INVERTIDA AMB EL CAP A TERRA I SUPORT A LA PARET

Totes a la vegada inici de la posició i posada en marxa del cronòmetre per part del Jutge Àrbitre.

- Puntuaran únicament les tres (3) últimes en baixar la posició:
 - Antepenúltima: 1 punt
 - Penúltima: 2 punts
 - Última: 3 punts

4 PROVA D'EQUILIBRI

Des de la posició de dreta en braços en creu i de puntetes amb una cullera a la boca i una pilota (pot ser pilota ping-pong o bola amb paper albal), baixar les cames fins a la posició de "sentadilla" i tornar a pujar 5 vegades, mantenint sempre la posició inicial i sense que caigui la pilota.

- Puntuació: per determinar

5 PROVA ORIGINALITAT

Recerca de la manera més original de fer natació artística a casa.

- Puntuació de 1 a 3 punt per originalitat

6 PROVA DE RESISTÈNCIA

Posició dreta i braços en creu amb els palmells de la mà en flexió (dins mirant al sostre)

- Puntuació idem prova núm. 3

7 PROVA FLEXIBILITAT

Tocar amb les mans al terra tenint les cames juntes i sense doblegar.

Puntuació :

- dues mans planes 2 punts
- dits ala terra: 1 punt
- no tocar terra: 0,3 punts