

I CONTROL DE ESTRELLAS DE NATACIÓN ARTÍSTICA

29 de abril 2023

1. OBJETIVO

1.1 Evaluar la técnica y el avance de los nadadores que recién se han iniciado en la disciplina de Natación Artística.

1.2 Establecer puntajes oficiales individuales.

2. CONVOCATORIA

El Consejo Directivo de la FDPN y la Comisión, convoca a todos los Clubes afiliados e instituciones afiliadas a participar en el I Control de Estrellas de Natación Artística 2023, evento que se registrará por estas bases.

3. ORGANIZACIÓN, MANEJO, CONDUCCIÓN Y CONTROL

La organización, manejo, conducción, y control del I Control de Estrellas de Natación Artística estará a cargo de la Federación Deportiva Peruana de Natación.

4. LUGAR, FECHA Y HORARIOS DE COMPETENCIA

Lugar	Día	Categoría	Hora Calentamiento	Hora Competencia
Piscina Semi Olímpica Campo de Marte	29 de Abril	Estrellas I - IV	8:00 a.m.	9:00 a.m.

5. CATEGORÍAS

Los aspectos a evaluar las figuras de las Estrella, se encuentra en el ANEXO ESTRELLAS adjunto a estas bases.

- *Estrellas I*

Pueden participar nadadores(as) de 6 años a más, que no hayan participado en Torneos de Debutantes, Campeonatos Nacionales de categoría Noveles y Avanzados y que no hayan participado en Competencias Nacionales o Internacionales con figuras de World Aquatics (ex FINA).

- *Estrellas II*

Es requisito haber participado previamente en un control *Estrellas I*

- *Estrellas III*

Es requisito haber aprobado el nivel *Estrellas II*

- *Estrellas IV*

Es requisito haber aprobado el nivel *Estrellas III*

6. INSCRIPCIONES:

Las inscripciones se efectuarán hasta el lunes 24 de abril 2023.

1. El derecho de inscripción por nadadora o nadador afiliados es de **S/.50.00 (Cincuenta con 00/100 Nuevos Soles)** y para nadadora o nadador no afiliado (Instituciones y Municipalidades) es de **S/55.00 (Cincuenta y cinco con 00/100 Nuevos Soles)**.
2. **Fecha límite de pago el lunes 24 de abril a la cuenta de la Federación Deportiva Peruana de Natación (BBVA No. 0011-0661-010006850262).**
3. El formato inscripciones, que se adjunta, deberá ser enviado junto con el voucher de pago y el carnet de afiliado a los siguientes correos electrónicos: inscripcionesnatacionartistica@gmail.com / informe_matricula@fdpn.org hasta el **lunes 24 de abril de 2023**. Los clubes que realicen su inscripción en otro formato diferente al adjunto **no serán considerados en la inscripción**.
4. No se aceptarán inscripciones ni pagos extemporáneos.
5. Cada club designará a un delegado y será la única persona autorizada para realizar gestiones, coordinaciones, y presentar reclamos ante la mesa de control.
6. En caso se presente un error en las inscripciones, este será de entera responsabilidad de los delegados. Una vez cerradas las inscripciones, no se aceptarán cambios.

7. VESTUARIO

Los competidores deberán presentarse con traje de baño negro y gorro de color blanco

8. PENALIZACIONES

- Se penalizará con 0.5 punto al nadador(a) que tenga algún apoyo (boya, carril o pared) durante la ejecución de la figura o elemento.
- Se penalizará con 1 punto al nadador(a) que omita una parte de la figura descrita o realice en diferente orden la secuencia de ejercicios de la rutina.

9. PREMIACIONES

- En Estrella I, se otorgará diploma virtual de participación a todos los nadadores(as) inscritos.
- En Estrella II, II y IV se otorgará diploma virtual sólo a los nadadores(as) que hayan aprobado con una calificación promedio igual o mayor de 4 en figuras y rutina.

10. CONGRESILLO TÉCNICO

La reunión de los delegados se llevará a cabo el día miércoles 26 de abril a las 8:30pm en la sede de la Federación Deportiva Peruana de Natación con la siguiente agenda:

- Sorteo para el orden de nadadores.
- Los retiros se realizarán en el congresillo técnico y tendrán una multa equivalente al monto de la inscripción.
- Todos los acuerdos adoptados o informaciones provistas en el congresillo durante la reunión de delegados son oficiales y de carácter obligatorio en su cumplimiento por todos los participantes.

11. VARIOS:

- Las Inscripciones deben ir acompañadas del nombre del delegado(a) y el entrenador(a) oficial del club respectivo.
- Los resultados serán enviados el día posterior a la fecha asignada para el control.
- Si existe alguna duda sobre lo incluido en esta convocatoria y las reglas que aplican a esta competencia, deberá realizarse la consulta al email: coordinadortecnico@fdpn.org, la cual resolverá según corresponda.
- No se permitirán interpretaciones sobre lo que no se encuentre normado o incluido en este documento.
- Todos los acuerdos adoptados o informaciones provistas por la Comisión durante la Reunión de delegados son oficiales y de carácter obligatorio en su cumplimiento por todos los participantes.

ANEXO - ESTRELLAS

A. ESTRELLAS I

1. Figura 1 EXTENSION BOCA ABAJO

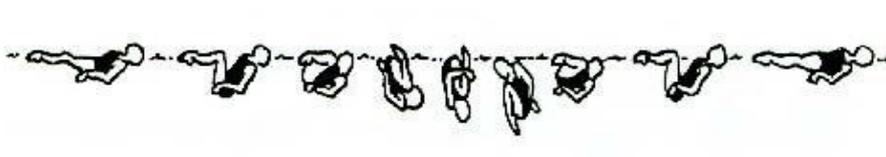
Cuerpo extendido con la cabeza, parte superior de la espalda, glúteos y talones en la superficie adoptando **Posición de Extensión boca Abajo**. La cara puede estar dentro o fuera del agua.



Requerimientos Mínimos: El cuerpo debe dar impresión de estar estirado al máximo horizontalmente. Se debe mantener los puntos visuales de alineación horizontal que son orejas, articulación de la cadera y tobillo. Una vez establecido dentro o fuera, la posición de la cabeza debe ser mantenida. Mantener la posición mínima por cinco segundos.

2. Figura 2 VUELTA ATRÁS EN BOLITA

Se empieza en **Posición de Extensión sobre la Espalda**. Ambas piernas se deslizan hasta alcanzar la **Posición de Tonel**, posteriormente el cuerpo tan compacto como sea posible, con la espalda redondeada y las piernas juntas. Talones junto a las nalgas. Cabeza junto a las rodillas se ejecuta una Vuelta atrás en Bolita, hasta llegar a la **posición de Tonel**, se deslizan ambas piernas hasta la **posición de Extensión sobre la espalda**.



Requerimientos Mínimos: Posición de extensión al inicio y final. Bolita razonablemente ajustada y mantenida durante la vuelta y mantenida durante la vuelta. La vuelta es ejecutada en la misma línea vertical. Una vuelta completa 360°.

3. Figura 3 RODILLA FLEXIONADA

Se empieza en **Posición de Extensión sobre la Espalda**. Una pierna permanece sobre la superficie durante todo el tiempo. El pie de la otra pierna se desliza a lo largo de la cara interna de la pierna extendida, hasta alcanzar la **Posición de Rodilla Flexionada**. Posteriormente, el dedo gordo del pie de la pierna flexionada se desliza a lo largo de la cara interna de la pierna extendida, hasta que se alcanza la **Posición de Extensión sobre la Espalda**.



Requerimientos Mínimos: Cara, pecho, y pies en la superficie. Remada (plana) estacionaria precisa. Desplazamiento mínimo mantener por 3 seg la rodilla Flexionada.

B. ESTRELLAS II

1. Figura 1 FLAMINGO

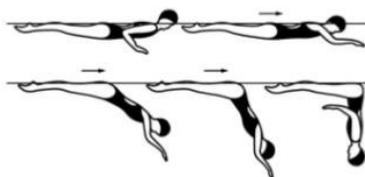
Se empieza en **Posición de Extensión sobre la Espalda**. Ambas piernas se deslizan hasta alcanzar la **Posición de Tonel**, se eleva una pierna hasta la **posición de Flamigo en Superficie**. Posteriormente se desciende la pierna a la **posición de Tonel** y se finaliza con la **posición de extensión sobre la espalda**.



Requerimientos Mínimos: La pierna extendida en posición perpendicular a la superficie del agua. La pierna doblada con la mitad de la pantorrilla en la pierna vertical, espinilla paralela a la superficie del agua. Pies y cara en superficie. Remada Plana. Desplazamiento mínimo mantener por tres segundos.

2. Figura 2 ESCUADRA AL FRENTE

A la vez que el tronco avanza hacia abajo para asumir la **Posición de Escuadra al Frente**, las nalgas, piernas y pies se desplazan sobre la superficie del agua hasta que las caderas ocupan la posición que tenía la cabeza al empezar el movimiento.



Requerimientos Mínimos: Pies y muslos en la superficie. Desplazamiento requerido. Mantener por tres (3) segundos la escuadra al frente.

3. Figura 3 MEDIA BOLITA

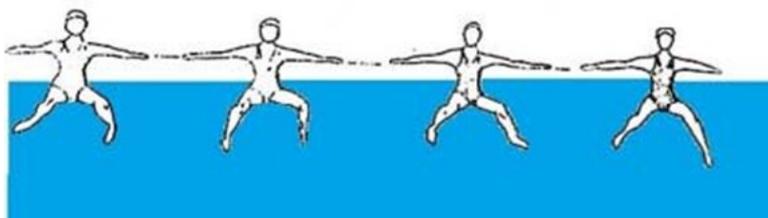
Empezando en **Posición de Extensión sobre la Espalda**. Ambas piernas se deslizan hasta alcanzar la **Posición de Tonel**, posteriormente el cuerpo tan compacto como sea posible, con la espalda redondeada y las piernas juntas. Talones junto a las nalgas. Cabeza junto a las rodillas se ejecuta una media vuelta atrás en Bolita, hasta que las espinillas estén perpendiculares a la superficie.



Requerimientos Mínimos: Posición de extensión al inicio y final. Bolita razonablemente ajustada y mantenida durante la media vuelta. Mantener por tres (3) segundos la posición de bolita invertida.

4. Figura 4 BATIDORA EN LUGAR

Posición del cuerpo vertical desde la cabeza a las caderas. El cuello largo, barbilla alta, cabeza recta y fuera del agua, espalda recta y hombros abajo. Las caderas hacen una rotación externa y abducción máxima, de tal forma que los muslos quedan lo más paralelos a la superficie posible. Se realiza patada alternada y rotatoria, yendo una pierna en el sentido de las agujas del reloj y la otra en sentido contrario (para mantener el cuerpo en suposición y también la altura. Desplazamiento lateral de 5 mt.



Requerimientos Mínimos: Posición de espalda recta. No ser permite n movimientos de tijera. Altura mínima hombros secos. Mantener durante cinco (5) segundos.

C. ESTRELLAS III

1. Figura 1 ASUMIR PIERNA DE BALLET SIMPLE

Se empieza en **Posición extensión sobre la Espalda**. Una pierna permanece sobre la superficie durante todo el tiempo. El pie de la otra pierna se desliza a lo largo de la cara interna de la pierna extendida, hasta alcanzar la **Posición Rodilla Flexionada en Extensión sobre la Espalda**. Se estira la rodilla, sin producir movimiento alguno del muslo, hasta alcanzar la **Posición Pierna de Ballet**.



Requerimientos Mínimos: Punta de pie de la pierna horizontal siempre en superficie. Ángulo de 90° en posición de extensión rodilla flexionada. Deseable mínimo desplazamiento. Mantener por tres (3) segundos la Pierna de Ballet.

2. Figura 2 ENTRADA A ARCO EN SUPERFICIE

Desde una **Posición extensión sobre la Espalda** dirigiéndose hacia la adelante, la cabeza, caderas y pies se mueven a lo largo de la superficie del agua, se sumergen secuencialmente a medida que la espalda se arquea hasta alcanzar una **Posición Arco en Superficie**, con las caderas ocupando la posición de la cabeza al inicio de la acción.



Requerimientos Mínimos: Caderas tan cerca de la superficie como sea posible. Mantener por tres (3) segundos la Posición Arco en Superficie.

3. Figura 3 VERTICAL SUMERGIDA

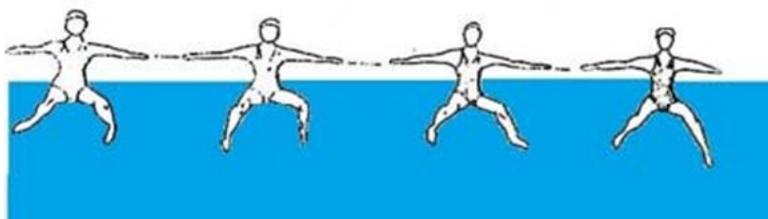
Cuerpo sumergido extendido perpendicularmente a la superficie del agua; piernas juntas, cabeza hacia abajo. Cabeza (orejas específicamente), caderas y tobillos en línea.



Requerimientos Mínimos: Requerimientos de Posición Vertical realineación del cuerpo. Altura y alineación vertical del tronco mantenidas. Puntos visuales de alineación vertical: oreja, articulación del hombro, articulación de cadera, tobillo. Mantener por tres (3) segundos la posición Vertical.

4. Figura 4 **BATIDORA PATEO LATERAL**

Posición del cuerpo vertical desde la cabeza a las caderas. El cuello largo, barbilla alta, cabeza recta y fuera del agua, espalda recta y hombros abajo. Las caderas hacen una rotación externa y abducción máxima, de tal forma que los muslos quedan lo más paralelos a la superficie posible. Se realiza patada alternada y rotatoria, yendo una pierna en el sentido de las agujas del reloj y la otra en sentido contrario (para mantener el cuerpo en suposición y también la altura).



Requerimientos Mínimos: Posición de espalda recta. No ser permite n movimientos de tijera. Altura mínima hombros secos. Mantener por cinco (5) segundos la Batidora mientras se desplaza lateralmente.

D. ESTRELLAS IV

1. COREOGRAFIA (TRANSICIONES) Conocimientos de Rutina/Transiciones

Desplazar en línea recta

Inicia con caminata fuera del agua.

1. Batidora. Pateo preciso. Boca sobre superficie. **Mostrar tres (3) segundos.**
2. Pateo de lado y preciso. (**Pateo lateral der. o izq. 2 mts**) Cuerpo horizontal de lado cerca de la superficie.
3. Pasa el Brazo -Transición - el brazo que está arriba pasa para atrás (como una brazada de espalda) para asumir posición de extensión boca arriba
4. Posición de extensión boca arriba (**Posición Básica N°1**)
5. Velero - Pierna de Ballet (**Estrella III – Figura 1**)
6. Bolita – hacia atrás hasta la mitad de la figura
7. Sube a Batidora
8. Batidora (**Estrella II – Figura 4**) Mostrar tres (3) segundos
9. Entrada a Escuadra (**Estrella II – Figura 2**)
10. Paseo de Frente (**Movimiento Básica N°6 a**) con avance hasta que la cabeza suba a superficie.