

## I FESTIVAL DE ESTRELLAS PRESENCIAL DE NATACIÓN ARTÍSTICA 2022

**31 de marzo– Lima 2022**

### **1. OBJETIVO**

**1.1** evaluar la técnica y el proceso de desarrollo de los competidores que inician 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 Festival de Estrellas - Presencial de Natación Artística – Lima 2022, evento que se regirá por estas bases.

### **3. ORGANIZACIÓN Y CONTROL DEL CAMPEONATO**

Estará a cargo de la Federación Deportiva Peruana de Natación.

### **4. LUGAR, FECHA Y HORARIOS DE COMPETENCIA**

<b>FECHA</b>	<b>DÍA</b>	<b>LUGAR</b>	<b>INICIO</b>
Primera	31 de marzo	Piscina Semi Olímpica Campo de Marte	6:00 pm

### **5. GENERALIDADES**

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

- En 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 FINA.
- Con excepción de eventos o competencias en seco realizados durante la pandemia.
- En Estrellas II, es requisito haber participado previamente en Estrella I modalidad en agua.
- En Estrellas III, es requisito haber aprobado en Estrella II.
- En Estrellas IV, es requisito haber aprobado en Estrella III.

Dirigido a nadadores(as) de todas las categorías que hayan iniciado la práctica de esta disciplina desde octubre del año 2021.

## 6. INSCRIPCIONES:

Las inscripciones se efectuarán hasta el sábado 26 de marzo 2022.

1. El derecho de inscripción por nadador (a) afiliado es de **S/. 40.00 (Cuarenta con 00/100 Nuevos Soles)** y para nadador (a) no afiliado (Instituciones y Municipalidades) es de **S/50.00 (Cincuenta con 00/100 Nuevos Soles)**.
2. **Fecha límite de pago sábado 26 de marzo 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](mailto:inscripcionesnatacionartistica@gmail.com) / [informe\\_matricula@fdpn.org](mailto:informe_matricula@fdpn.org) hasta el **sábado 26 de marzo de 2021**. 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. RETIROS

Se realizan por escrito y se entregan en la Reunión de Delegados. Los retiros extemporáneos tendrán una multa equivalente al monto de la inscripción.

## 8. VESTUARIO

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

## 9. PENALIZACIONES

- Se penalizará con 1 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.

## 10. PREMIACIONES

- En Estrella I, se otorgará pines de participación a todos los nadadores(as) inscritos.
- En Estrella II, III 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.

## 11. CONGRESILLO TÉCNICO

La reunión de los delegados se llevará a cabo el día lunes 28 de marzo 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.

### 12. VARIOS:

- Las inscripciones deben ir acompañadas del nombre del delegado(a) y la 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](mailto: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.

**FEDERACIÓN DEPORTIVA PERUANA DE NATACIÓN**

## ANEXO - ESTRELLAS

### A. ESTRELLAS I

#### 1. Figura 1 RODILLA FLEXIONADA ALTERNADA

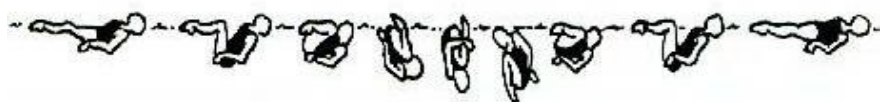
Se empieza en **Posición de Extensión sobre la Espalda**. Una pierna permanece sobre la superficie durante todo el tiempo. El pie de la otra pierna se desliza a lo largo de la cara interna de la pierna extendida, hasta alcanzar la **Posición de Rodilla Flexionada**. Posteriormente, el dedo gordo del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



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

#### 2. Figura 2 VUELTA ATRÁS EN BOLITA

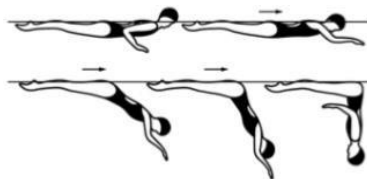
Se empieza en **Posición de Extensión sobre la Espalda**. Ambas piernas se deslizan hasta alcanzar la **Posición de Tonel**, posteriormente el cuerpo tan compacto como sea posible, con la espalda redondeada y las piernas juntas. Talones junto a las nalgas. Cabeza junto a las rodillas se ejecuta una Vuelta 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 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 3 seg la escuadra al frente.

4. **Figura 4** 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:** Pies en superficie. Remada Plana. Desplazamiento mínimo mantener por 3 seg el Flamingo con la cara en superficie.

5. **RUTINA (TRANSICIONES) Conocimientos de Rutina/Transiciones**

Desplazar en línea recta

*Inicia con caminata fuera del agua con un movimiento corto hacia un split en piso.*

*El nadador(a) se levanta y se lanza a la piscina para iniciar la Rutina.*

1. Torpedo **2 mts** pies en la superficie y movimientos de brazos efectivo.
2. Batidora. Pateo preciso. Boca sobre superficie. **Mostrar 2 seg.**
3. Pateo de lado y preciso. (**Pateo lateral der. o izq. 2 mts**) Cuerpo horizontal de ladocerca de la superficie.
4. Posición de frente extendida
5. 2 brazadas del estilo pecho cabeza afuera
6. Extensión boca abajo cabeza adentro-Transiciones–pocos movimientos innecesarios.

**B. ESTRELLAS II**

1. **Figura 1** 101 PIERNA DE BALLET SIMPLE 1.6

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**. Se flexiona la pierna de ballet, sin movimiento del muslo, hasta alcanzar la **Posición Rodilla Flexionada en Extensión sobre la Espalda**. 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 Extensión sobre la Espalda**.



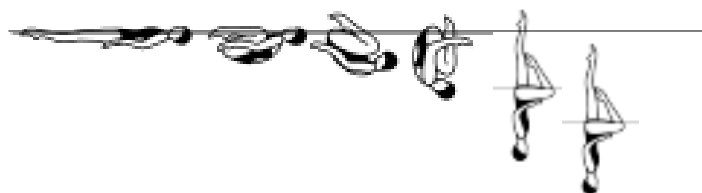
**Requerimientos Mínimos:**

- Punta de pie de la pierna horizontal siempre en superficie.
- Ángulo de 90° en posición de extensión rodilla flexionada.
- Deseable mínimo desplazamiento.
- Mantener 3 seg en la posición de ballet.

## 2. **Figura 2:** KIP CON VERTICAL FLEXIONADA

Empezando de la posición de extensión boca arriba hacer la bolita hacia la mitad (kip) con extensión hacia abajo estirando una pierna y manteniendo flexionada la otra pierna.

Desde **Posición de extensión sobre la espalda**, una **posición de Bolita** es ejecutada hasta que las espinillas estén perpendiculares a la superficie. El tronco se desenrolla mientras una pierna se estira para asumir **Posición de vertical con rodilla flexionada** a la altura de tobillos. Un *Descenso Vertical* es ejecutado.

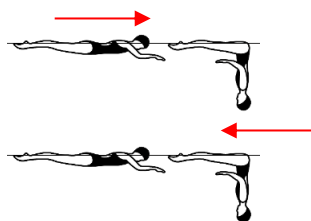


### Requerimientos Mínimos:

- Mantener la Extensión sobre la espalda con los pies, cadera, hombros y orejas en la superficie.
- Cabeza pegada a las rodillas en la posición de bolita.
- Tratar de mantener la línea Vertical en el desenrollo del tronco.

## 3. **Figura 3:** ESCUADRA

Se inicia desde una **Posición de Extensión al Frente**, a la vez que el tronco avanza hacia abajo para asumir la **Posición de Escuadra al Frente**, (mantener la posición por 3 segundos) 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:

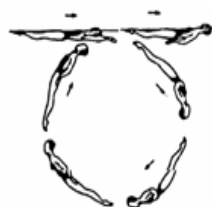
- Mantener la Extensión al frente con los pies, cadera, hombros y orejas en la superficie.
- Desplazamiento obligatorio desde la posición de extensión al frente hacia la escuadra.
- Desplazamiento obligatorio desde la posición escuadra hacia la posición de

extensión al frente.

- En la posición de escuadra puntas de pies y caderas lo más cercano a la superficie
- Mantener la Posición de escuadra por 3 seg.
- Angulo de la escuadra no menor a 75° o mayor a 105°.

#### 4. Figura 4: DELFÍN

Un Delfín (y todas sus modificaciones) comienzan en **Posición Extensión sobre la Espalda**. El cuerpo sigue la circunferencia de un círculo que tiene un diámetro aproximado de 2,5 metros, dependiendo de la altura de la nadadora. La cabeza, caderas y pies se sumergen secuencialmente hasta alcanzar una **Posición Arco de Delfín** a la vez que el cuerpo se desplaza alrededor del círculo con la cabeza, caderas y pies siguiendo la línea imaginaria de la circunferencia. El movimiento continúa hasta que el cuerpo comienza a estirarse (enderezarse) a la vez que emerge hasta alcanzar la **Posición Extensión sobre la Espalda**, con la cabeza, caderas y pies rompiendo la superficie en el mismo punto.



#### **Requerimientos Mínimos:**

- Mantener la Extensión sobre la espalda con los pies, cadera, hombros y orejas en la superficie.
- Prohibido hacer pateo
- Realizar el desplazamiento lo más cercano a un círculo.
- Finalizar con la Extensión sobre la espalda con los pies, cadera, hombros y orejas en la superficie.

#### 5. RUTINA

Desplazar en línea recta

*Inicia con caminata fuera del Agua con un movimiento corto hacia un split en piso.  
El nadador(a) se levanta y se lanza a la piscina para iniciar la Rutina.*

1. Realizar la remada de torpedo por 4 cuentas
2. Asumir la posición batidora de frente
3. Voltear para batidora de lado un brazo arriba.
4. Echarse para pateo lateral 1 brazo arriba por 4 cuentas.
5. El brazo que está arriba pasa para atrás (como una brazada de espalda) para asumir posición de extensión boca arriba.
6. Asumir enseguida las siguientes posiciones en el orden descrito:
  - Tonel, (4 cuentas)
  - Flamingo, (4 cuentas)

- Tonel, (4 cuentas)
- Galleta, (4 cuentas)
  - Tonel, (4 cuentas)
  - Bolita hacia atrás hasta la mitad de la figura.
- 7. Recuperar en batidora, (4 cuentas)
- 8. Batidora de lado, (4 cuentas)
- 9. Batidora de frente, (4 cuentas)
- 10. 2 kick pull ,
- 11. Finaliza la rutina con la entrada de escuadra de frente, hasta asumir la posición de escuadra por 4 cuentas.

## C. ESTRELLAS III

### 1. Figura 1

### FLAMINGO

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**, se flexiona una pierna hasta asumir la **Posición De Flamingo En Superficie**.



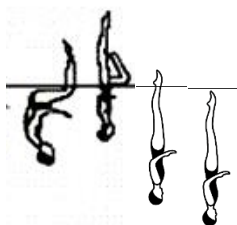
#### Requerimientos Mínimos:

- Punta de pie de la pierna horizontal siempre en superficie.
- Ángulo de 90° en posición de extensión rodilla flexionada.
- Deseable mínimo desplazamiento.
- La pierna que se flexiona para asumir la posición de Flamingo de estar con pie y rodilla en superficie.
- Mantener 3 seg en la posición de Flamingo.
- Rostro seco en superficie durane toda la figura.

### 2. Figura 2

### VARIANTE DE KIPNUS

Desde la Posición Extensión sobre la Espalda, se ejecuta parcialmente un Mortal de Espalda encogido hasta el punto en que las espinillas están perpendiculares a la superficie del agua. El tronco se despliega a la vez que las piernas se estiran hasta la Posición Vertical Rodilla Flexionada entre medio de la anterior línea vertical a través de las caderas y la anterior línea vertical a través de la cabeza y las espinillas. Se ejecuta un Descenso Vertical asumiendo la Posición Vertical a los tobillos y se continúa bajado hasta desaparecer.





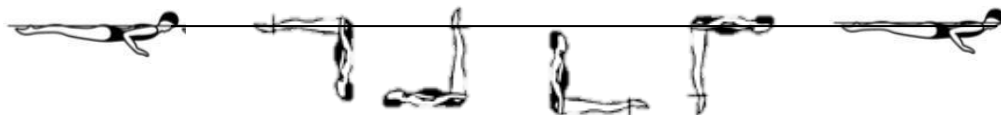


### Requerimientos Mínimos:

- Mantener la Extensión sobre la espalda con los pies, cadera, hombros y orejas en la superficie.
- Mantener los pies y rodillas en superficie mientras se asume la posición de tonel y sobrepasa la posición hasta asumir la bolita invertida.
- Cabeza pegada a las rodillas en la posición de bolita.
- Tratar de mantener la línea Vertical en el desenrollo del tronco.
- Juntar a la altura de los tobillos en vertical

### 3. Figura 3 VUELTA AL FRENTE EN ESCUADRA

Desde la **Posición de Extensión al Frente**, se ejecuta un Mortal a la posición de escuadra, se realiza un giro de 360° sobre el eje de la cadera pasando por la **Posición Pierna de Ballet Doble Submarina**. Continúa girando en el eje manteniendo el ángulo de 90° entre las piernas y el tronco, hasta la posición inicial. Desciende la Pierna de Ballet.



### Requerimientos Mínimos:

- Mantener la Extensión al frente con los pies, cadera, hombros y orejas en la superficie.
- Desplazamiento obligatorio desde la posición de extensión al frente hacia la escuadra.
- En la posición de escuadra puntas de pies y caderas lo más cercano a la superficie.
- Angulo del cuerpo en el giro de 360°, no menor a 75° o mayor a 105°.
- En la posición fina mantener la Extensión al frente con los pies, cadera, hombros y orejas en la superficie.

### 4. Figura 4 ENTRADA DE ALBATROSS

Con la cabeza dirigiendo, se inicia un Delfín hasta que las caderas están a punto de sumergirse. Las caderas, piernas y pies continúan su desplazamiento a lo largo de la superficie, a la vez que el cuerpo gira hacia la cara hasta llegar a la **Posición**

## Escuadra al frente.



### Requerimientos Mínimos:

- Mantener la Extensión sobre la espalda con los pies, cadera, hombros y orejas en la superficie.
- Desplazamiento obligatorio.
- Mostrar la posición de J durante la ejecución de la figura.



## 5. RUTINA

Desplazar en línea recta

*Inicia con caminata fuera del agua con un movimiento corto hacia un split en piso.*

*El nadador(a) se levanta y se lanza a la piscina para iniciar la Rutina.*

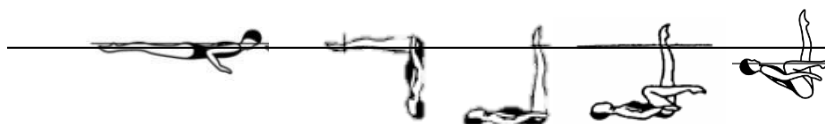
- Torpedo 4 por cuentas, se realiza una transición con una hundida para batidora batidora.
- Giro de 90 ° para batidora de lado.
- Se extiende para pateo lateral con un brazo arriba por 4 cuentas.
- Se baja el brazo y se ejecuta pateo de tijera por 4 cuentas.
- Se realiza una brazada de espalda para asumir la posición de extensión sobre la espalda.
- Se asume las posiciones de extensión rodilla flexionada, a Ballet de pierna simple y se desciende la pierna a extensión rodilla flexionada y finalmente se extiende totalmente el cuerpo a la posición de extensión.
- Se realiza una bolita hacia atrás, hasta la mitad de la figura.
- Batidora.
- Kick pull por 4 cuentas
- Paseo de frente
- Finalizar en batidora.

## D. ESTRELLAS IV

### 1. Figura 1 VUELTA A ESCUADRA CON FLAMINGO

Se inicia desde una posición de Extensión de 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.

Manteniendo esa posición, el cuerpo realiza un mortal hacia adelante girando sobre un eje lateral hasta que las caderas ocupan la posición de la cabeza tras un cuarto de vuelta para asumir la Pierna de Ballet Doble Sumergida. Las Nalgas, piernas y pies se mueven hacia abajo hasta que las caderas ocupen la posición que la cabeza ocupaba al inicio de la acción. Se flexiona una pierna para asumir la Posición de Flamingo sumergido y sube a la posición de Flamingo en superficie.

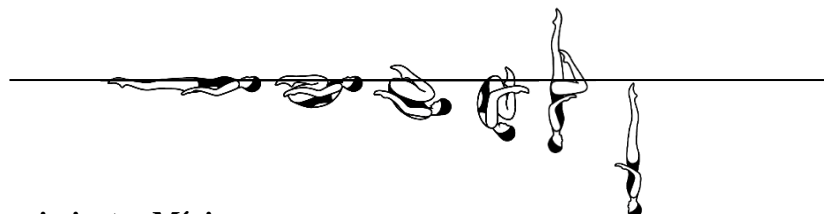


#### Requerimientos Mínimos:

- Los pies, cadera y cabeza en superficie durante la extensión al frente.
- Mantener los pies y la cadera próximos a la superficie al asumir la posición de escuadra.
- Angulo del cuerpo en el giro de 360°, no menor a 75° o mayor a 105°.
- Pierna vertical del flamingo estirada.
- Mantener el rostro, la rodilla y la punta de pie en superficie en la posición de flamingo.

### 2. Figura 2 KIP CON EXTENSIÓN DE UNA PIERNA SPIN 180°

Desde la **Posición de extensión sobre la espalda** un Bolita parcial es ejecutado hasta que las espinillas están perpendiculares a la superficie del agua. El tronco se desenrolla mientras una pierna se estira para asumir **Posición de Vertical con rodilla Flexionada**, se ejecuta un descenso en vertical, haciendo medio giro(180°) al mismo tiempo que se estira la pierna a la posición de vertical.



#### Requerimientos Mínimos:

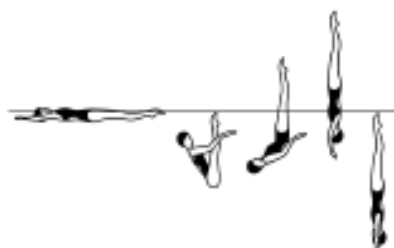
- Mantener la Extensión sobre la espalda con los pies, cadera, hombros y orejas en la superficie.
- Mantener los pies y rodillas en superficie mientras se asume la posición de tonel y sobrepasa la posición hasta asumir la bolita invertida.
- Cabeza pegada a las rodillas en la posición de bolita.
- Tratar de mantener la línea Vertical en el desenrollado del tronco.
- Distribuir la altura del spin mientras van descendiendo en el medio giro

ejecutado.

- Juntar a la altura de los tobillos en vertical

### 3. Figura 3 **BARRACUDA**

Desde la **Posición de extensión sobre la espalda**, las piernas son elevadas a vertical mientras el cuerpo se sumerge a **Posición de Escuadra atrás** con los dedos de los pies justo debajo de la superficie. Una estocada es ejecutada a **Vertical Position**. Un *Descenso Vertical* es ejecutado al mismo ritmo que la estocada.



#### Requerimientos Mínimos:

- Los pies, cadera y cabeza en superficie durante la extensión de espalda.
- Cambio de velocidad al momento de hacer la estocada.
- Tratar de mantener la línea vertical al hacer la estocada y el descenso vertical.

### 4. Figura 4 **ROTACIÓN DE ARIANA**

Desde una **posición de Split**. Manteniendo la posición relativa de las piernas en la superficie, las caderas rotan 180°



#### Requerimientos Mínimos:

- Los pies en superficie.
- Alinear el cuerpo con la cadera.
- Tratar de mantener las piernas estiradas.

### 5. RUTINA

Desplazar en línea recta

*Inicia con caminata fuera del agua con un movimiento corto hacia un split en piso.*

*El nadador(a) se levanta y se lanza a la piscina para iniciar la Rutina.*

- Torpedo por 4 cuentas, se realiza una transición con una hundida para batidora.
- Giro de 90 ° para batidora de lado.
- Se extiende para pateo lateral con un brazo arriba por 4 cuentas.
- Manteniendo el brazo arriba se ejecuta pateo de tijera por 4 cuentas.



- Se realiza una brazada de espalda para asumir la posición de extensión sobre la espalda.
- Se asume las posiciones de extensión, rodilla flexionada, Ballet de pierna simple, luego se flexiona la pierna horizontal para asumir la posición de flamingo, bajar la pierna estirada hacia tonel ,ejecutar una bolita hacia la posición bolita invertida ,estirar una pierna a la posición de vertical con rodilla flexionada y hacer un descenso vertical.
- Subir en batidora.
- Kick pull por 4 cuentas
- Paseo de frente.
- Volver a la posición de batidora, hacer un boost , hundirse, hacer una barracuda .
- Finalizar en batidora.