FEDERACION DEPORTIVA PERUANA DE NATACION

I CONTROL DE ESTRELLAS VIRTUAL-SEMIPRESENCIAL DE NATACIÓN ARTISTICA 2021

02 de junio – Lima 2021

A. OBJETIVO

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

B. FECHA, HORA Y LUGAR

Miércoles 02 de junio, a las 7:00 p.m mediante el aplicativo Zoom.

C. REGLAMENTACION

El control de estrellas estará sujeto a las presentes Bases.

D. CONTROL

Dirigido a nadadoras de todas las categorías que hayan iniciado la práctica de esta disciplina y que no tengan participación de ninguna competencia a nivel federado.

D.1. Los aspectos a evaluar en figuras para la Estrella 1 serán:

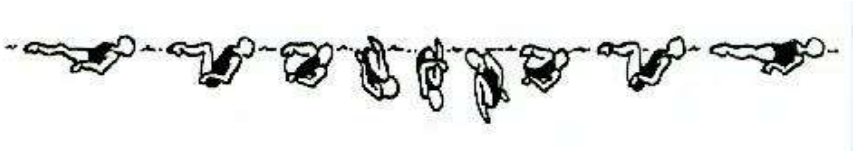
1. Figura 1

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**

REQUIRIMIENTOS MINIMOS Cara, pecho, y pies en la superficie. Remada (plana) estacionaria precisa. Desplazamiento mínimo mantener por 3 segundos la rodilla Flexionada.

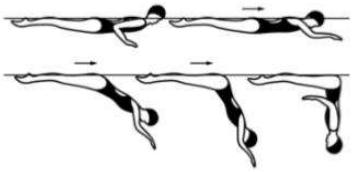
2. Figura 2

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 MINIMOS
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 360º

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.



REQUIRIMIENTOS MINIMOS pies y muslos en la superficie. Desplazamiento requerido. Mantener por 3 segundos 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 MINIMOS
Pies en superficie. Remada Plana. Desplazamiento mínimo mantener por 3 segundos el Flamingo con la cara en superficie.

D.2.Los aspectos a evaluar en habilidades de Rutina para la Estrella 1 serán:
Inicia con una breve caminada fuera del Agua, con un movimiento corto hacia un split en piso. La nadadora se levanta y se lanza a la piscina para iniciar la Rutina.

RUTINA (TRANSICIONES) ***Conocimientos de Rutina/Transiciones***
- Desplazar en línea recta

1. Torpedo 2 metros pies en la superficie y movimientos de brazos efectivo.
2. Batidora. Pateo preciso. Boca sobre superficie. Mostrar 2 segundos.
3. Pateo de lado y preciso. (**Pateo lateral der. o izq. 2 metros**) Cuerpo horizontal de lado cerca de la superficie.
4. 2 brazadas del estilo pecho cabeza afuera (kick pull).
5. Extensión boca abajo cabeza adentro -

I CONTROL DE ESTRELLAS EN SECO:

1 -Rodilla Flexionada Alternada:

Partiendo de la posición extensión sobre la espalda con los pies afuera del piso hacer el movimiento de flexión y extensión de las rodillas alternando las piernas y finalizando en posición de extensión sobre la espalda.

2-Vuelta atrás en bolita

Partiendo de la posición extensión sobre la espalda con los pies afuera del piso, 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 en vela con las piernas flexionadas, y para terminar se ejecuta el camino reverso.

3 - Escuadra al frente

Partiendo de la posición de extensión sobre la espalda, subir las piernas para a posición de ballet doble y en seguida subir para la posición de vela.

4- Flamingo

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

RUTINA (TRANSICIONES)- Marcaciones de ruina.

Inicia con una breve caminada fuera del Agua, con un movimiento corto hacia un split en piso. La nadadora se levanta y se lanza a la piscina para iniciar la Rutina.

1. Torpedo pies en la superficie y movimientos de brazos efectivo.
2. Batidora. Pateo preciso. Boca sobre superfície. **Mostrar 2 seg.**
3. Pateo de lado y preciso. (**Pateo lateral der. o izq.**) Cuerpo horizontal de lado cerca de la superficie.
4. 2 brazadas del estilo pecho cabeza afuera(Kick pull)
5. Extensión boca abajo cabeza adentro -

7. INSCRIPCIONES:

Las inscripciones de las nadadoras se efectuarán hasta el día 19 de mayo de 2021 atreves del link: https://forms.gle/ovDjk4fknRqAakCx8

Los clubes que realicen su inscripción en otro formato diferente al adjunto deberán pagar una multa de S/. 20.00 (veinte con 00/100 Nuevos Soles).

El derecho de inscripción por nadadora o nadador afiliado a la federación o instituciones deportivas es de S/.20.00 (Veinte con 00/100 Nuevos Soles).

Se puede cancelar las inscripciones desde antes y hasta la fecha establecida para entrega de las inscripciones a: (**BBVA Cuenta No. 0011-0661-010006850262**), para este caso se presentará el voucher en conjunto con la inscripción directamente en la federación.

En caso el pago por derecho de inscripción se realice o se envíe o acredite con posterioridad a la fecha límite, no se aceptarán las inscripciones por ser extemporánea.

Cada club designará a un delegado y será la única persona autorizada para realizar gestiones, coordinaciones, y presentar reclamos.

La identificación del carnet Afiliada o carnet Provisional escaneado.

Deberá ser enviado la Boleta de Depósito del Pago de Inscripción para el correo: comision.nadosincronizadoperu@gmail.com .

Fecha límite para enviar los videos será el día 19 de mayo 2021.

8. VIDEOS

Para los participantes en el Agua: Gorro blanco, ropa de baño negra.

Para los participantes en Seco: Traje de baño negro o short negro.

Los videos deberán ser entregados de acuerdo con el video explicativo que se enviará por correo electrónico a los clubes.

Los videos solo serán recibidos en los formatos: MP4, WMV, AVI, MOV

8.1 Grabación de los videos:

La cámara deberá ser ubicada frente a la nadadora a una distancia de 1 metro y 20 de altura Simulando la posición de un Juez. De preferencia colocar un Cono o una referencia simulando la Línea Roja.

8.2 Envío de archivos

Los videos deberán ser enviados vía wetransfer al correo comision.nadosincronizadoperu@gmail.com

El nombre del archivo deberá contener orden de categoría_club_apellido paterno separado por guiones bajos. EJEMPLO: infantil_code_lozano

9. CONGRESILLO TÉCNICO

La reunión de los delegados se llevará a cabo el día 31 de mayo en el aplicativo ZOOM a las 7:30pm.

- Sorteo de orden de nadadoras.