



NORMATIVA DE CONTROL DE PRUEBAS DE NIVELES DE LA FBN Y DE PARTICIPACIÓN EN LAS COMPETICIONES AUTONÓMICAS 2020/21.

1. Objetivo

Los niveles de control de aptitud para los/las nadadores/as de Natación Artística, tienen como finalidad establecer unos criterios de iniciación y progresión en la especialidad.

La superación de los mismos permite el acceso a las competiciones autonómicas.

2. Metodología

NIVEL AUTONÓMICO ALEVÍN: Este nivel será el requerido para participar en los campeonatos autonómicos de la categoría ALEVÍN.

NIVEL AUTONÓMICO INFANTIL: Este nivel será el requerido para participar en los campeonatos autonómicos de la categoría INFANTIL.

NIVEL AUTONÓMICO JUNIOR: Este nivel será el requerido para participar en los campeonatos autonómicos de la categoría JUNIOR.

Estarán exentos/as de realizar este nivel aquellos/as deportistas que cumplan con la trayectoria previa que hayan participado en al menos un campeonato de Baleares de la categoría Infantil.

NIVEL AUTONÓMICO ABSOLUTO/SENIOR: Este nivel será el requerido para participar en los campeonatos autonómicos de la categoría ABSOLUTA/SENIOR.

Estarán exentos/as de realizar este nivel aquellos/as deportistas que cumplan con la trayectoria previa que hayan participado en al menos un campeonato de Baleares de la categoría Junior.

3. Reglamento

3.1. Las pruebas de control de los niveles de las categorías Alevín, Infantil, Junior y Absoluta/Senior deberán ser oficializadas por la FBN para que los resultados obtenidos de las mismas sean aceptados.



3.2. Para poder realizar las pruebas de control de los niveles los nadadores /as deben tener la licencia autonómica en vigor de la temporada en curso.

3.3. Las categorías pre-alevín y máster no deberán acreditar ningún nivel para poder participar en sus competiciones.

3.4. Pase 24/10 EXTRAORDINARIO= REPESCA + PASE DE JULIO NACIONAL

Podrán presentarse aquellos nadadores que tuvieran pruebas pendientes la temporada 19/20 y no pudieran realizarlas. También podrán presentarse aquellos nadadores que no pudieran realizar el pase extraordinario de julio para cambiar de categoría nacional.

3.5. Un mismo nadador/a solo podrá presentarse, durante la vigente temporada, a aquel nivel correspondiente a su categoría de edad.

3.6. Durante la temporada, cada deportista solo se podrá presentar dos veces a un mismo nivel. En caso de que no haya superado el nivel en ninguna de esas dos sesiones, podrá presentarse a la repesca. Las puntuaciones se guardan durante la temporada vigente.

3.7. Los pases del 24 de octubre, la repesca y el pase de julio no corren convocatoria.

3.8. En el pase extraordinario del mes de julio solo podrán presentarse aquellos nadadores/as que vayan a cambiar de categoría o nivel en la siguiente temporada, pudiéndose presentar a la categoría de ascenso de la temporada 2021/22. Este pase no corre convocatoria en ninguna de las dos temporadas. En caso de superación de una de las fases (habilidades en seco o rutinas técnicas) se guardará la puntuación aprobada para la temporada siguiente.

3.9. En el caso de que un nadador/a supere por completo un nivel nacional, se le convalidará el nivel autonómico correspondiente a su categoría de edad.

4. Perdida de Nivel

Se perderá el nivel autonómico si en los campeonatos de Baleares de invierno y/o verano se obtiene una puntuación inferior a las siguientes:

Alevín: menos de 3,5 puntos, en figuras (nota final).

Infantil: menos de 4,0 puntos, en figuras (nota final).



Junior: un deportista perderá el nivel si en ninguna de las rutinas técnicas en las que participe supera los 45.000 puntos. **Ejemplo:** Si un deportista participa en Solo Técnico y recibe una puntuación de 50.100 puntos y en el Equipo Técnico una puntuación de 44.300 puntos, ese deportista no tendrá por qué repetir el nivel. Aquellos compañeros/as que sólo hayan participado en Equipo Técnico sí deberán repetir el nivel junior. En el caso de que un deportista no compita en rutinas técnicas y sólo lo haga en Rutina Combinada, la puntuación de esa rutina deberá también ser superior a 45.000 puntos.

5. Procedimiento

5.1. Durante la temporada 2020/2021, se establece de manera ordinaria un pase en octubre un control de repesca y un pase de nivel extraordinario en el mes de julio. Las fechas se indicarán en el calendario aprobado por la FBN.

5.2. Para el resto de pases será el club quien solicite realizar los controles de pruebas del pase de nivel a la FBN en su día, horario y espacio de entrenamiento.

5.3. Esta solicitud deberá enviarse junto con las inscripciones de los/las nadadores/as a la FBN con un mínimo de veinte (20) días de antelación indicando fecha, el horario y la duración aproximada.

5.4. La FBN será la encargada de convocar al jurado para el control de pruebas del pase de nivel.

5.5. Dos o más clubes podrán realizar conjuntamente el control de pruebas del pase de nivel si ambos están de acuerdo, comunicándolo así a la federación.

5.6. En caso de no disponer de espacio reglamentario para poder realizar alguna prueba del pase de nivel el club deberá indicarlo a la hora de mandar la solicitud.

6. Inscripciones

6.1. Las inscripciones se realizarán únicamente en formato Excel, utilizando el Anexo 2. Se utilizará una hoja de cálculo por cada nivel a presentar, cumplimentando todos los campos.

A las siguientes direcciones de correo electrónico:

Mallorca: natacionartistica@fbnatacion.org

Ibiza: dsibiza@fbnatacion.org



6.2. El plazo de inscripción finaliza veinte días naturales antes del inicio del control de pruebas del pase de nivel solicitado por cada club. No se aceptarán inscripciones presentadas fuera de plazo.

7. Controladores

Los controles de pruebas del pase de nivel las valorará un jurado convocado al efecto, que podrá estar compuesto por árbitros y un técnico superior de la especialidad, en un número mínimo de 3 y un máximo de 4.

Los entrenadores/as superiores de la especialidad, no podrán ser entrenadores/as de un club que participe en las pruebas de control.

8. Sanciones

Si un club inscrito a un control de pruebas del pase de nivel, finalmente no pudiera realizarlo, deberá comunicarlo a la FBN con un mínimo de cinco (5) días de antelación.

Si la baja se produce con una fecha posterior a los (5) días el club deberá abonar una sanción de 30€.

9. Criterios de evaluación

Habilidades en seco:

Se evaluarán como APTO o NO APTO según las normas descritas, siendo pruebas independientes y teniendo que superar al menos dos de ellas para dar por válido el pase de nivel. Se guardarán aquellas habilidades que son aptas, y se deberá presentar nuevamente en un siguiente control de pase de nivel o control de repesca a las pruebas no aptas para obtener un mínimo de dos pruebas superadas.

Rutina técnica:

Según los criterios de ejecución del reglamento FINA.

Se deberá alcanzar una nota igual o superior a la especificada como APTA en cada categoría de edad.

La rutina comenzará con una tirada de cabeza y finalizará con un eggbeater.

Se considerará superada la prueba de rutina técnica, según los siguientes criterios:



- Se realizará la media final de la puntuación de todos los elementos obligatorios según su ejecución.
- La omisión de algunos de los elementos obligatorios supondrá un 0 dándose por no superado la prueba.
- La alteración del orden de los elementos obligatorios supondrá la nulidad de esta prueba.
- La nota media de todos los elementos obligatorios debe ser igual o superior a:

Alevín: 4,5

Infantil: 5

Junior: 5,5

Senior/Absoluto: 5

Se considerará que el pase de nivel está superado cuando se obtenga la nota requerida para cada una de las fases que conforman el nivel.

Categoría ALEVÍN

Habilidades en seco:

- a) **5 repeticiones Abdominales:** Piernas a tronco, brazos en cruz. Desde la posición estirada de espalda, con los brazos estirados en cruz, llevar las piernas estiradas, hasta que los pies toquen el suelo por encima de la cabeza. Volver a la posición inicial. Hacer 8 repeticiones con la amplitud de recorrido completo hasta tocar el suelo con las piernas por detrás de la cabeza. Se permite que los pies se separen ligeramente en un máximo de 3 ocasiones, pero nunca siendo una separación completa. Los brazos quedan todo el tiempo bien estirados, en cruz y apoyados en el suelo o colchoneta.
- b) **Isquios.** Tocar la punta de los pies con piernas estiradas. Desde la posición de sentado con las piernas estiradas y pies en punta, el tronco se desplazahacia delante con los brazos estirados hasta tocar con la punta de los dedos de las manos, la punta de los dedos de los pies. Rodillas completamente en extensión y pies en punta. Llegar con la punta de los dedos de la mano hasta los dedos de los pies.
- c) **Ariana.** Realizar espagat derecho (no más de 20cm del pubis al suelo), transición a espagat de frente (no más de 25cm del pubis al suelo) y transición a espagat izquierdo (no más de 20cm del pubis al suelo). Rodillas en extensión. Empeines en punta en ambos pies. No superar la distancia establecida como máxima, del pubis al suelo en cada posición.

Habilidades en agua. Rutina técnica, recorrido total mínimo 20m.

Elementos obligatorios:

- 1) Boost simple.
- 2) Barracuda simple.
- 3) Combinación *de pierna de ballet derecha e izquierda.*
- 4) Desplazamiento en eggbeater lateral con un brazo realizando movimientos coreografiados.
- 5) Transición de eggbeater a pies de crol lateral, entrada a carpa.
- 6) Figura combinada (helicóptero, flamenco, cola de pez y vertical).
- 7) Combinaciones de Kick-pull + kickover.
- 8) Dos ½ giros por tobillos.



Realizar todos los elementos obligatorios en el orden establecido.

En la unión de un elemento con otro debe haber siempre desplazamiento, (excepto en la transición del elemento obligatorio 5 al elemento obligatorio 6).

Categoría INFANTIL

Habilidades en seco:

- a) **10" saltos verticales.** Saltos verticales: El sujeto se coloca con las manos en las caderas y las piernas flexionadas por la rodilla en un ángulo de 90º. Se ejecuta un salto lo más alto posible, ayudándose con el impulso de los brazos hacia arriba, cayendo de nuevo a la posición inicial. Completar los 10" realizando los saltos sin paradas. En cada repetición la sentadilla debe llegar, como mínimo, a que los glúteos queden totalmente paralelos al suelo. Los brazos se deben mantener todo el tiempo estirados y llevar arriba en cada salto.

- b) **Isquios.** Tocar la punta de los pies con piernas estiradas. Desde la posición de sentado con las piernas estiradas y pies en punta, el tronco se desplaza hacia delante con los brazos estirados hasta tocar con la punta de los dedos de las manos, la punta de los dedos de los pies. Rodillas completamente en extensión y pies en punta. Llegar con la punta de los dedos de la mano hasta los dedos de los pies.

- c) **Ariana.** Realizar espagat derecho (no más de 20cm del pubis al suelo), transición a espagat de frente (no más de 25cm del pubis al suelo) y transición a espagat izquierdo (no más de 20cm del pubis al suelo). Rodillas en extensión. Empeines en punta en ambos pies. No superar la distancia establecida como máxima, del pubis al suelo en cada posición.

Habilidades en agua. Rutina técnica, recorrido total mínimo 25m.

Elementos obligatorios:

- 1) Boost con dos brazos arriba.
- 2) Barracuda tirabuzón 360º.
- 3) *Combinación de pierna de ballet derecha, flamenco en superficie derecho, doble pierna de ballet, cambio a flamenco superficie izquierdo y pierna de ballet izquierda.*
- 4) Desplazamiento en eggbeater lateral con dos brazos arriba realizando movimientos coreografiados.
- 5) Transición de eggbeater a pies de crol lateral, entrada a carpa.
- 6) Tirabuzón continuo 720º.
- 7) Combinaciones de Kick-pull + kickover.
- 8) Transición a paseo de frente explosivo.



Realizar todos los elementos obligatorios en el orden establecido.

En la unión de un elemento con otro debe haber siempre desplazamiento, (excepto en la transición del elemento obligatorio 5 al elemento obligatorio 6).

Categoría JUNIOR

Habilidades en seco:

a) **5 'Vs' + 5'' posición bloqueo + 5'' pierna de ballet.**

Vs: Desde una posición estirada de espalda con los brazos estirados arriba y pierna juntas, con rodillas estiradas y los pies en punta sin tocar el suelo. Se elevan simultáneamente brazos, tronco y piernas estiradas hasta asumir una posición de V donde las manos tocan los pies. Se vuelve a la posición estirada de espalda sin que los pies toquen el suelo. **Posición de bloqueo:** Se realiza una curva con el cuerpo con los brazos estirados por detrás de las orejas, hombros no tocan el suelo, la zona lumbar pegada al suelo, piernas juntas y apretada, rodillas con máxima extensión, y pies juntos, en punta y sin tocar el suelo. **Posición de pierna de ballet:** Alineación orejas, hombros, caderas, rodilla y pie de la pierna estirada, no pudiendo tocar el suelo ni la cabeza ni el pie. Pierna vertical perpendicular al suelo. Rodillas de ambas piernas con máxima extensión y pies en punta. Brazos abajo paralelos al cuerpo con los codos estirados y los dedos de las manos estirados y juntos. *Máximo una repetición incompleta en las Vs. Flexión apenas apreciable en los codos al realizar las Vs. Mínima separación de los pies, nunca completa En las repeticiones de las Vs. Posición de bloqueo perfecta, tal y como viene descrita. En la pierna de ballet, máxima desviación de la línea vertical=1 palmo. Con ambas rodillas completamente estiradas.*

a) **Isquios.** Tocar la punta de los pies con piernas estiradas. Desde la posición de sentado con las piernas estiradas y pies en punta, el tronco se desplazahacia delante con los brazos estirados hasta tocar con la punta de los dedos de las manos, la punta de los dedos de los pies. Rodillas completamente en extensión y pies en punta. Llegar con la punta de los dedos de la mano hasta los dedos de los pies.

b) **Ariana.** Realizar espagat derecho (no más de 20cm del pubis al suelo), transición a espagat de frente (no más de 25cm del pubis al suelo) y transición a espagat izquierdo (no más de 20cm del pubis al suelo). Rodillas en extensión. Empeines en punta en ambos pies. No superar la distancia establecida como máxima, del pubis al suelo en cada posición.

Habilidades en agua. Rutina técnica, recorrido total mínimo 50m.



Realizar una rutina sin música en la que se muestren los 5 elementos obligatorios para equipo junior en el orden establecido. En el caso de los deportistas masculinos, deberán realizar en su rutina los elementos técnicos Junior de Dúo Mixto en el orden establecido. En la unión de un elemento con otro debe haber siempre desplazamiento (eggbeat, kick-pull, kick-over, pies laterales...).

ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA EQUIPO JUNIOR

1. Comenzando en una **Posición de Carpa de Espalda Sumergida** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un *Empuje* a **Posición Vertical** y sin pérdida de altura se desciende una pierna a **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Se ejecuta un *Tirabuzón 180º* rápido mientras la rodilla se estira a **Posición Vertical**. Todos los movimientos se ejecutan rápido (G.D. 2.3).

2. Desde la **Posición Vertical**, se ejecuta un *Giro Tirabuzón*. (G.D. 1.8).

3. Se ejecuta un *Ciclón* hasta la **Posición Vertical**, las piernas descienden simétricamente a la **Posición Espagat**. Se ejecuta un *Paseo de Frente*. (G.D. 2.6)

4. Híbrido de Manta Raya:

Se ejecuta un *Flamenco* hasta la **Posición Flamenco**, con desplazamiento hacia la cabeza. Con la Pierna de ballet manteniendo su posición vertical, las caderas se elevan mientras el cuerpo se desenrolla y la pierna doblada se mueve con la rodilla en la superficie hasta asumir una **Posición Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva rápidamente a la **Posición Vertical**, siendo la pierna horizontal la que conduce hacia la pierna vertical, mientras el cuerpo rota 180º. Las piernas descienden rápido de forma simultánea a la **Posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada**. La rodilla doblada se extiende con un movimiento continuo y se ejecuta un *Movimiento Final de Arqueada a Estirada en Superficie*. (G.D. 3.1)

5. Comenzando en una **Posición de Carpa de Espalda Sumergida** con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta una *Barracuda Espagat Aéreo* (G.D. 2.5).

ELEMENTOS OBLIGATORIOS PARA DÚO MIXTO JUNIOR



1. Desde una **Posición de Carpa** las piernas se levantan a la **Posición Vertical** al tiempo que se ejecuta una rotación de 360°. (G.D. 1.5).

2. Secuencia de Pierna de Ballet:

Se asume una *Pierna de Ballet* seguida de un cambio rápido para asumir la *Pierna de Ballet contraria* al tiempo que la pierna vertical se baja estirada a la línea horizontal. La pierna horizontal se dobla para asumir la **Posición Flamenco**. La pierna doblada se estira a la **Posición Pierna de Ballet Doble**. Manteniendo la **Posición de Pierna de Ballet Doble**, se ejecuta una rotación de 360°. Se asume un desplazamiento hacia la cabeza hasta que llegar a la **Posición de Pierna de Ballet Doble**. (G.D. 2.5).

3. Desde la **Posición Carpa de Espalda Sumergida** con las piernas perpendiculares a la superficie, con las piernas en vertical, se ejecuta una **Barracuda Twirl**. (G.D. 2.4)

4. Desde la **Posición Caballero**, manteniendo la alineación vertical del cuerpo, la pierna horizontal se mueve describiendo un arco de 180° por la superficie del agua para asumir la **Posición Cola de Pez**. Manteniendo el ángulo entre las piernas, la pierna horizontal se mueve a la vertical y simultáneamente la pierna vertical continua su arco hasta la superficie para asumir la **Posición Caballero**. La pierna vertical desciende hasta asumir la **Posición Arqueada en Superficie** y con movimiento continuo se ejecuta un *Movimiento Final de Arqueada a Estirada de Espalda*. (G.D. 2.2).

5. Desde la **Posición de Carpa de Frente** las piernas se elevan a la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Giro Completo* mientras que una pierna desciende a la **Posición Vertical Rodilla Doblada**, seguido de un *Tirabuzón Continuo de 720°* (2 rotaciones) mientras la rodilla doblada se junta a la **Posición Vertical**. (G.D. 2.3).

Realizar todos los elementos obligatorios en el orden establecido.

En la unión de un elemento con otro debe haber siempre desplazamiento.

Categoría ABSOLUTO/SENIOR

Habilidades en seco:

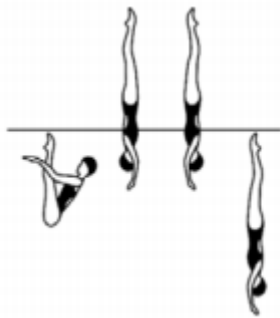
- a) **Con cada pierna, mantener el ángulo de 90º o >90º, y llevar la pierna delante 6" + lado 6" + atrás 6".** Manteniendo el tronco vertical y con posibilidad de apoyar una mano en una barra de ballet o espaldera, elevar una pierna a la horizontal marcando un ángulo de 90º o >, con la otra pierna que se mantiene en la línea vertical del cuerpo. Aguanta 6" en el ángulo de 90º o >, y se traslada al lateral manteniendo dicho ángulo recto, mantener la posición lateral 6" y trasladar la pierna atrás con un ligero movimiento del tronco hacia delante, para mantener la altura de la pierna en un ángulo de 90º o >, con la pierna vertical durante 6". Mantener los 8" en cada posición a 90º ó >90º. Máximo desplazamiento del tronco en todas las posiciones 2 palmos. Apenas flexión en pierna vertical u horizontal.
- b) **Isquios.** Tocar la punta de los pies con piernas estiradas. Desde la posición de sentado con las piernas estiradas y pies en punta, el tronco se desplaza hacia delante con los brazos estirados hasta tocar con la punta de los dedos de las manos, la punta de los dedos de los pies. Rodillas completamente en extensión y pies en punta. Llegar con la punta de los dedos de la mano hasta los dedos de los pies. Se permitirá como mínimo hasta la altura de la articulación del tobillo.
- c) **Ariana.** Realizar espagat derecho (no más de 20cm del pubis al suelo), transición a espagat de frente (no más de 25cm del pubis al suelo) y transición a espagat izquierdo (no más de 20cm del pubis al suelo). Rodillas en extensión. Empeines en punta en ambos pies. No superar la distancia establecida como máxima, del pubis al suelo en cada posición.

Habilidades en agua: Rutina técnica, recorrido total mínimo 50m.

Realizar una rutina sin música en la que se muestren los elementos obligatorios detallados en el orden establecido. En la unión de un elemento con otro debe haber siempre desplazamiento (eggbeat, kick-pull, kick-over, pies laterales...).

1. BARRACUDA TWIRL.

Desde la **Posición Carpa de Espalda Sumergida** con las piernas perpendiculares a la superficie, con las piernas en vertical, se ejecuta una *Barracuda Twirl*.



2. SECUENCIA DE PIERNA DE BALLET.

Se asume una *Pierna de Ballet* seguida de un cambio rápido para asumir la *Pierna de Ballet contraria* al tiempo que la pierna vertical se baja estirada a la línea horizontal. La pierna horizontal se dobla para asumir la **Posición Flamenco**. La pierna doblada se estira a la **Posición Pierna de Ballet Doble**. Manteniendo la **Posición de Pierna de Ballet Doble**, se ejecuta una rotación de 360°. Se asume un desplazamiento hacia la cabeza hasta que llegar a la **Posición de Pierna de Ballet Doble**.



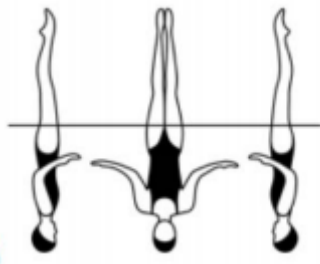
3. SALIDA DE PASEO.

Salida de **Paseo de Frente Explosivo**. La pierna extendida frontalmente (la de delante) se levanta describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta que se junta con la otra pierna en una **Posición Arqueada en Superficie**, y de una forma continua se realiza un *Movimiento Final de Arqueada a Posición Estirada de Espalda*.



4. GIRO 180º.

Se ejecuta Medio Giro 180º, y a continuación, un Tirabuzón Descendente con una rotación de 360º



5. ROCKET ESPAGAT.

Se ejecuta un *Empuje* a **Posición Vertical**, manteniendo máxima altura, las piernas se separan rápidamente para llegar a la **Posición Espagat Aéreo** y volviendo a unirse en una **Posición Vertical**, seguido por un *Descenso Vertical*. El Descenso Vertical se realiza a la misma velocidad (“tempo”) que el *Empuje*.

