

COMITÈ DE NATACIÓ Temporada 2018-2019

Prova	SALT	SUBAQUÀTIC	FONAMENTS/HABILITATS	TÈCNICA D'ESTILS	VIRATGE	TÈCNICA D'ESTILS
Descripció	Salt de cap amb 2 peus al davant	Peus simultanis, gir longitudinal 180º (acabant en posició dorsal) + 10m	25m Lliscament peus alternatius, braços estirats (fletxa/alternativa), canvis de posició ventral-lateral-dorsal-lateral (girs longitudinals 90º)	25m Crol amb canvi de freqüència de braçada als 15m	Viratge/tombarella, posició ventral, peus alternatius, braços fletxa, + 5m	25m Braça amb canvi de freqüència de braçada als 15m. Primers 15m Lliscant
Críteris a Avaluar	<ul style="list-style-type: none"> Braços estirats i mans juntes en l'entrada a l'aigua Entrada mans-cap-maluc-peus Realitza un salt 	<ul style="list-style-type: none"> Posició del cos alineada braços-cap-maluc-peus Peus simultanis propulsius i realitza el gir Distància 10m 	<ul style="list-style-type: none"> Posició alineada en totes les accions Peus propulsius i continus Passa clarament per les 4 posicions 	<ul style="list-style-type: none"> Peus continus Posició del cos alineada, cap-maluc-cames Canvi de la freqüència de braçada (aprox a partir dels 15m). Peus continus 	<ul style="list-style-type: none"> Acció continuada Posició del cos alineada, cap-maluc-cames, braços fletxa Distància 5m 	<ul style="list-style-type: none"> Estil reglamentari Extensió completa en el lliscament Canvi de la freqüència de braçada (aprox a partir dels 15m)

- **Edats Participants:** Femení 2008 i Masculí 2008
- **Prova:** Saltar de cap a l'aigua amb dos peus al davant des del saltador. En el tram subaquàtic, gir de 180º i peus dorsal fins passar els 10m. Fins el 25m peus alternatius girant 90º, marcant les posicions ventral i dorsal braços estirats, i lateral en posició alternativa. A continuació 25m crol diferenciant dues freqüències de braçada diferents (canviant aproximadament als 15m). Viratge amb lliscament ventral amb peus alternatius **passant els 5m**. A continuació 25m braça diferenciant dues freqüències de braçada diferents (canviant aproximadament als 15m).
- **Avaluació:** Cal realitzar correctament un mínim de dos ítems a cada bloc per no tenir penalització en la suma de temps per la participació en la Final Territorial.
- **Aclariment:**
 - **Realitza un salt:** ha de ser un salt i no caure cap endavant.
 - **Braços Fletxa:** Braços estirats (màxima extensió) davant, amb les mans juntes i el cap enganxat (o una mica per sota) dels braços. El cap orientat cap al fons de la piscina.
 - **Posició del cos alineada braços-cap-maluc-peus (subaquàtic):** el cap entre braços, braços fletxa, tronc en bloqueig.
 - **Posició del cos alineada en fonaments/habilitats:** el cap en línia del cos, maluc a la superfície, cames estirades, braços estirats.
 - **Extensió completa en el lliscament a braça:** braços, cap, tronc i cames alineats i estirats.
 - **Dos ritmes de freqüència de braçada:** les freqüències de braçada han de ser visiblement diferents, no cal que la velocitat siguin diferent. Serà incorrecte els canvis de velocitat als 15m portant la mateixa freqüència de la braçada.

INSTRUCCIONS PELS TÈCNICS

- Verificar que l'horari de la prova segueix l'horari previst.
- Escalfar a l'hora prevista.
- Ordenar els esportistes segons el llistat adjunt, a l'hora estimada.
- La prova es realitzarà per parelles.
- En el cas d'alguna baixa, l'espai es pot cobrir amb algun esportista del mateix nivell que no tingui parella. S'apuntarà el canvi al llistat.
- L'explicació de la prova anirà a càrrec de l'entrenador del club.
- Un responsable del club estarà al costat de la sortida per tal de verificar a l'avaluador els noms dels esportistes.