

Nivell 1

Prova	SALT	SUBAQUÀTIC	FONAMENTS	HABILITATS
Descripció	Salt de cap amb 2 peus al davant	Posició ventral, Peus simultanis, Posició braços fletxa, + 5m	- 25m peus alternatius fletxa amb canvis de posició ventral-dorsal (girs longitudinals de 180 °) cada 5m (aprox.) - 25m Crol amb un canvi de freqüència de braçada (aprox. als 15m)	Dues tombarelles agrupades endavant seguides. Una lenta i una ràpida
Criteris a Avaluar	<ul style="list-style-type: none"> • Braços estirats i junts 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 • Distància 5m 	<ul style="list-style-type: none"> • Peus propulsius i continuats en 1r 25m • Posició alineada en totes les accions (cal mantenir la fletxa) • Canvi de freqüència en els 2n 25m 	<ul style="list-style-type: none"> • Fer dues tombarelles seguides • Mantenir l'agrupació en les 2 tombarelles • Diferència de velocitat d'execució entre les tombarelles

- **Edats Participants:** Femení 2013 i Masculí 2012
- **Prova:** Saltar de cap a l'aigua amb dos peus al davant des del saltador. En el tram subaquàtic, posició ventral i fletxa amb peus simultanis passar els 5m. Fins el 25m peus alternatius cada 5m un gir longitudinal de 180°. A continuació 25m crol diferenciant dues freqüències de braçada diferents (canviant aproximadament als 15m). Dues tombarelles continuades, una lenta i l'altra ràpida.
- **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 una caiguda endavant.
 - **Braços Fletxa:** Braços estirats (màxima extensió) al davant, amb les mans juntes (una a sobre de l'altra) 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):** amb el tronc en bloqueig, sense oscil·lacions laterals ni corbes exagerades (lumbar-dorsal).
 - **Posició del cos alineada en fonaments:** amb el cap en la mateixa línia del cos, maluc a prop de la superfície (no enfonsat) i les cames estirades.
 - **Dos ritmes de freqüència de braçada:** les freqüències de braçada han de ser visiblement diferents (no cal que la velocitat siguin diferent). Serà incorrecte fer canvis de velocitat als 15m mantenint la mateixa freqüència de braçada.
 - **Els viratges** no s'avaluen.

COMITÈ DE NATACIÓ

Temporada 2021-2022

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.

Sponsor principal



Sponsors institucionals



Acreditacions

